



# Projet Sportif Groupe Freestyle Ski Club ALPE D'HUEZ



**esf**

SCROLL DOWN



# Les 6 piliers du projet

L'enfant au cœur du dispositif



**PERFORMANCE**



**RIGEUR**



**RESPECT**



**AFFECTIF**



**PLAISIR**



**EDUCATION  
SPORTIVE**

# Principes Généraux

Le groupe freestyle étant un groupe hétérogène (de 10 à 23 ans) les objectifs de nos jeunes varient en fonction de l'âge et du nombre d'année de pratique, néanmoins de nombreux objectifs restent communs.

## Objectifs communs

### Sociale:

- Assimiler la Transition entre le ski "Plaisir » et le ski de « haut niveau » prendre conscience de ce qu'il fait au club et ce qu'il doit faire pour arriver au plus haut..
- Développer un esprit de groupe, responsabiliser les grands vis à vis des petits et développer l'autonomie chez ces derniers.
- Donner le goût à la compétition et à l'effort, développer le plaisir d'un Sport, de la compétition et de la performance et l'implication au sein d'un Club.
- Instaurer un climat de confiance avec l'entraîneur et les autres partenaires.

### Amélioration physique:

- Comprendre l'importance d'une bonne hygiène de vie et apprendre les notions importantes à la bonne condition physique tels que l'échauffement, les étirements, l'hydratation, le sommeil ou encore la nutrition. En développement de la souplesse, agilité, équilibre, repère dans l'espace (trampoline, gym)
- Gainage, cardio, explosivité, endurance

### Technique:

- Faire de chaque athlète un skieur polyvalent et complet maîtrisant les fondamentaux d'un skieur Alpin.
- Développer le ski TTNT , le Switch,
- Rotation dans les 4 sens en l'air
- Polyvalence Rails et Sauts
- Lecture du terrain dans un parcours (slopestyle, capacité à adapter sa technique au parcours imposé.)
- Hors piste, sécurité, DVA, recherche.
- Atteindre le niveau pour prendre le départ de compétitions durant la saison.

### Mental :

- Concentration, visualisation (apprentissage de nouvelles figures).
- Gestion de la pression, constance et concentration en compétition.
- Gestion des échecs, peurs et limites (savoir les repousser et/ou ne pas les dépasser).
- Capacité gestion des imprévus, chutes, conditions météo.



**L'ATHLETE**

## Groupe Petits (Poussins – Benjamins- Minimes 1 )

### Objectifs Physiques:

- Découverte pratique hors ski (trampoline, proprio , gym, Roller )
- Découverte de la préparation physique généralisée et liée à notre activité
- On transforme le jeu en sport ou activité physique en imposant des règles.
- Le travail musculaire se fera sans force extérieure mais en utilisant le propre corps de l'enfant.
- Découverte des bienfaits des étirements et les vertus de l'échauffement.

### Objectifs techniques

- Découverte Snowpark (règles, lecture du terrain, enchainement etc. )
- Découverte du vocabulaire technique du freestyle (nom des figures, nom des modules, sens de rotation, importance de la vidéo)
  - Apprentissage du ski en Switch (marche arrière)
  - Travail des impulsions, attitudes et équilibrations sur les skis sur modules et sauts.
    - Gestion de la vitesse pour prendre un module ou saut.
    - Découverte des Rotations sur modules ou en l'air.
  - Notion de prises de carres, d'angulation, d'engagement, prise de risque, anticipation, visualisation.
    - Savoir contrôler, maîtriser sa vitesse et ses virages dans toutes les situations de glisse.
- Prendre plaisir à faire du ski sous toutes ces formes (libre, poudreuse, snowboard, ...) . La diversité des terrains et des pratiques comme élément essentiel à la progression.



## Minimes 2 - Cadets – Juniors-Seniors

### Objectif physique :

- Préparation physique de qualité pour limiter le risque de blessure et être endurant sur la saison.
- Apprentissage de grosses figures sur trampoline et airbag et être capable de reproduire sur les skis.
- Maintient physique tout au long de la saison en autonomie (étirement, gainage etc.) connaître son corps et ses limites.

### Objectifs ski :

- capacité à tourner dans les 4 sens en rails et tables (slide et saut) sur tout types de modules.
  - Développer la constance sur les figures acquises
  - Capacité à enchaîner en slopestyle de manière fluide avec stratégie.
- Gestion en autonomie des points, des départs et de la vitesse (lecture du parcours imposé, choix de module)
  - Approche et compréhension des grosses figures (doubles rotations)
  - Etre capable de skier tout types de modules, taille ou forme.
- Etre capable d'enchaîner un parcours de compétions type FIS (saut entre 20 et 25 mètres)

# Travail Physique



- **Suivi physique annualisé**

Des séances de préparation physique organisées au printemps et à l'automne avec un coach extérieur ou moi même;

Les séances estivales sont réalisées en autonomie d'après un programme conçu par les entraîneurs

- **Travail physique important**

Le travail réalisé tout au long de l'année prend en consideration toutes les qualités que doivent être celles d'un skieur de haut niveau. Ainsi renforcement musculaire (encore à poids de corps pour les plus jeunes), motricité, apprentissage de la course et des appuis, coordination, proprioception et d'autres choses encore sont au programme et permettront aux jeunes de développer le plus large panel physique possible.

- **Une préparation par étape**

A l'instar des sportifs de haut niveau, le printemps sera globalement synonyme de séances longues et aérobies, avant d'aller sur des séances plus explosives au fur et à mesure que l'hiver se rapproche

- **Entraînement Spécifique**

L'apprentissage d'activités annexes qui vient compléter notre discipline tels que le trampoline, la gymnastique et le ski sur AirBag seront au programme l'automne.

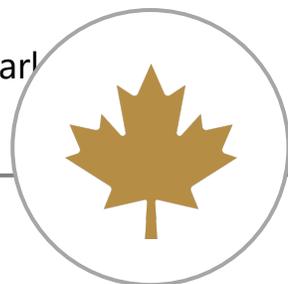
# Programmation Globale



## Mai - JUIN

Reprise de l'activité physique en famille ou autonomie .  
Reprise sur les skis, 3 à 5 jours prévus <<<< ,

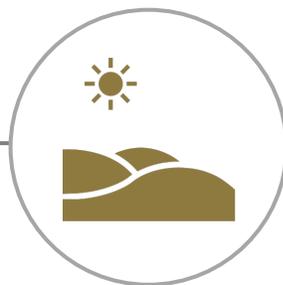
Autour du 24/30 mai ou 14/20 juin (dates à définir suivant les conditions/ouverture du snowpark des 2 alpes.



## Durant l'automne

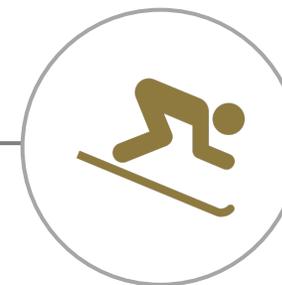
- **20 jours** de ski , ou AIRBAG (4 stages de 5 jours) organisés la troisième semaine de septembre, la deuxième semaine d'Octobre, la première semaine des vacances de la Toussaint et la dernière semaine de Novembre.

- Reprise entraînement physique encadré.



## 28 juin au 30 juin

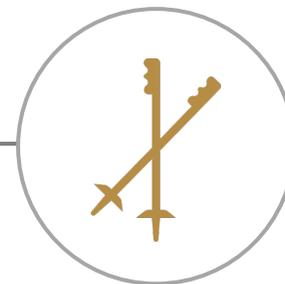
Stage physique de 3 jours avec des tests, et des activités ludiques ( VTT; skate, montagne )



## Mi Juillet- Mi Aout

3 ou 4 Mini stages de 2 jours de ski sur glacier au 2 alpes.

Dates à définir suivant l'enneigement



## Pendant L'hiver

### 6 demies journées de ski par Semaine:

- Mercredi Aprem
- Jeudi / vendredi aprem pour les S
- Week-End, 3 demi journées
- Tout les jours en vacances scolaires

Certaines semaines supplémentaires pour les libérations des Classes S

# 125

Jours de prise en charge

# +110

Jours d'entraînements

# 5 / 15

Jours de compétitions

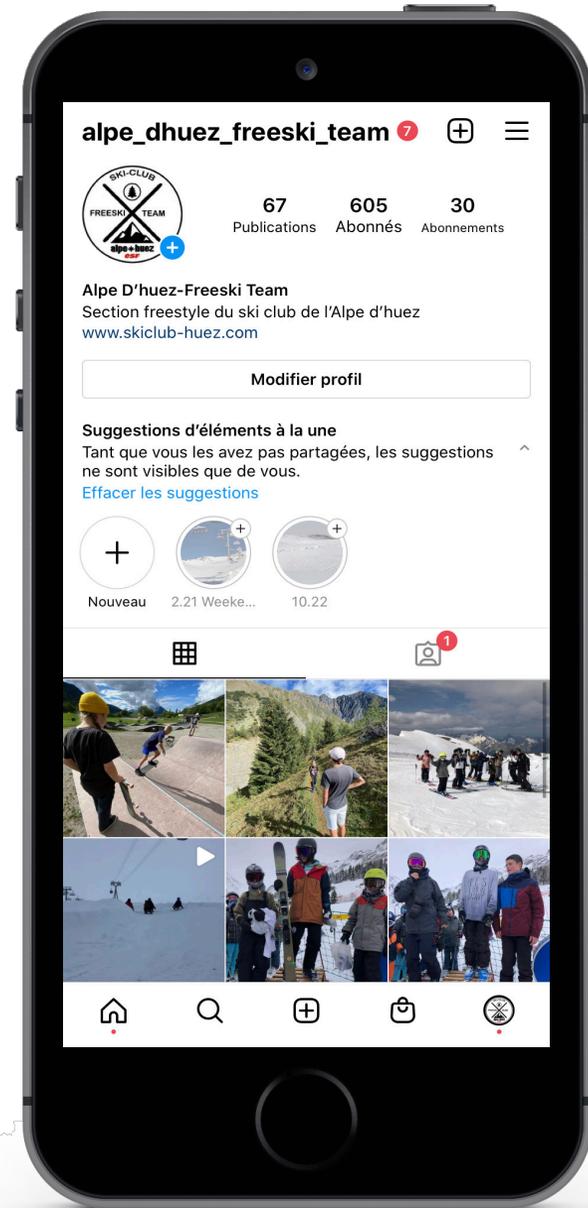
Nationales / Internationales suivant  
les catégories



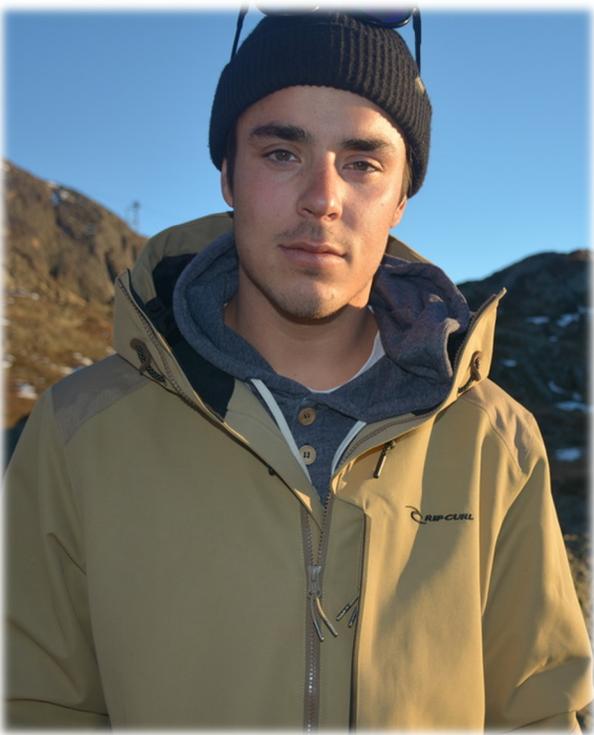
# Communication

01. Via Whatsapp ou téléphone
02. A tout moment pour débriefer du travail, parler des jeunes
03. En bas des pistes ou autour d'un verre.
04. Avec les acteurs principaux du club ( président, secrétaire, etc)

*La communication se fera de manière réciproque et continue, entre les entités qui créent une synergie sportive, les coachs, les enfants, le club et les parents*



# LE COACH



- **CRUCIANI CLEMENT**

*25 ans*

*- De de Ski*

*10 ans de compétitions, de nombreux résultats sur le circuit national / Fis*

*4 victoires au Challenge des moniteurs*

*Sportif H-Niveau FFVL.*

*06 31 24 89 18*

*clemcruciani@hotmail.fr*



**esf**

**alpe\*huez**

