

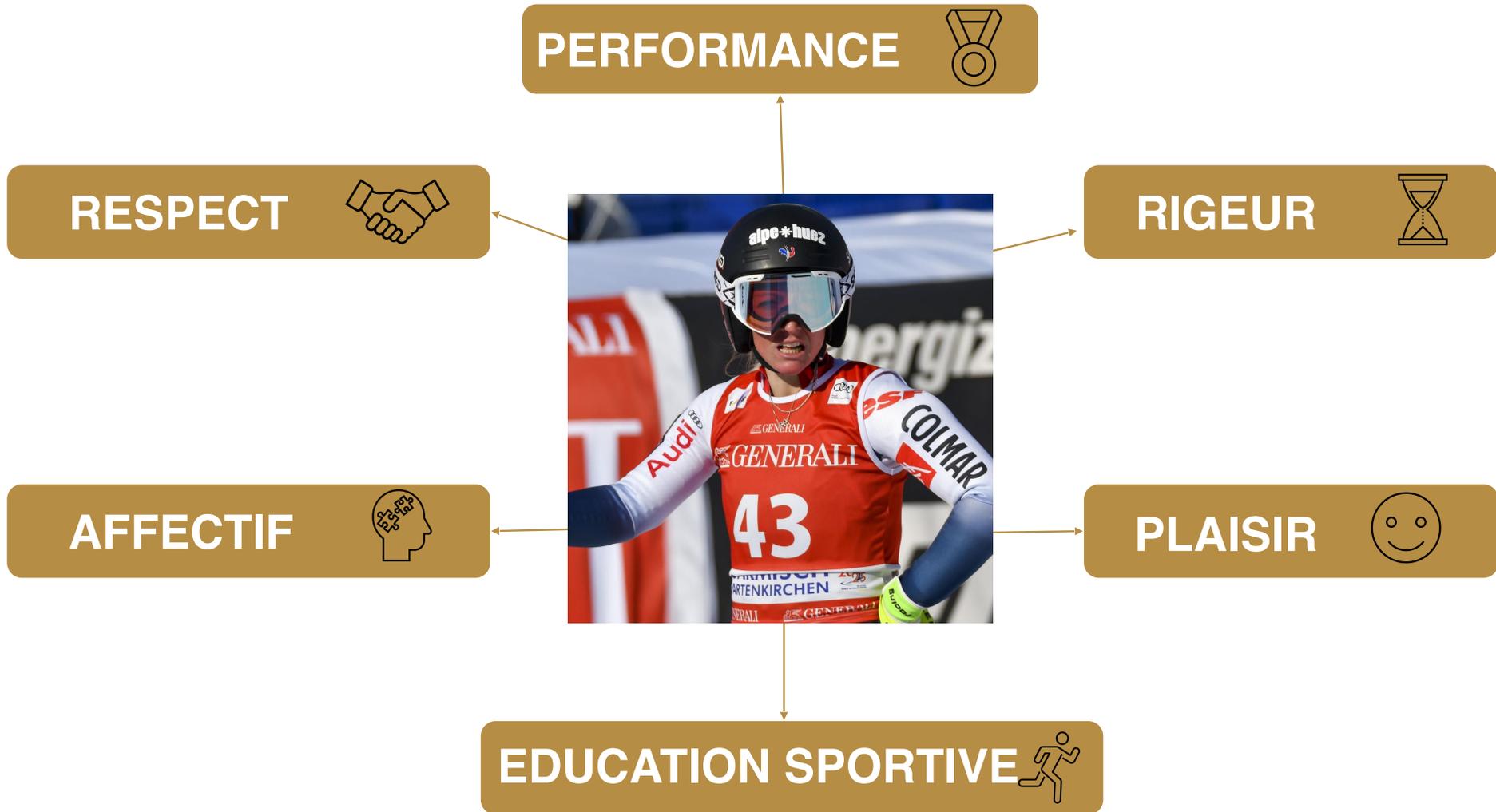
VAGABOND Presentation

Projet Sportif Groupe U18+ Ski Club Alpe d'Huez



esf

Les 6 piliers du projet, l'athlète au cœur du dispositif



Le groupe U18 et plus, à pour but d'approfondir l'apprentissage du ski aux athlètes, dans un objectif de formation comme de performance. Dans une perspective d'éducation sportive enrichissante et continue, nous transmettons les valeurs du ski à travers le plaisir et le respect au sein du groupe.

Désirant former des skieurs complets, pouvant évoluer dans un tracé comme dans toutes neiges / tous terrains, l'entraînement est dirigé autour des trois piliers de la performance que sont :

Technique : Prise de conscience à propos des contraintes extérieur et des techniques de ski mises en place par le skieur.

Physique : Que ce soit dans une perspective d'apprentissage comme de renforcement / sécurité.

Tactique : Lecture de terrain et trajectoire idéal sont de mises peu importe l'environnement.



L'ATHLETE

Principes généraux



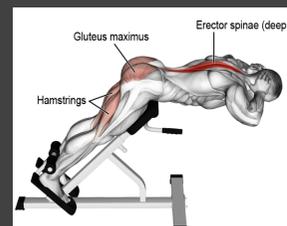
Travail Physique

Developper les qualités physiques indispensables à la réalisation technique imposé par la compétition, en passant par :



Le gainage de la ceinture pelvienne dans un but de prévention comme de performance sur les skis.

Le renforcement de la chaine postérieur visant à améliorer la capacité d'appuie comme de mise en action.



Le travail de mobilité et d'assouplissement afin d'éviter la blessure et favoriser l'aisance du mouvement.

La préparation physique générale se réalise de manière autonome de la part de l'athlète jusqu'au mois Octobre, ou les entrainements suivis reprennes dans un but de mise en application des capacités physique vers un effort se rapprochant du travail effectué sur les skis, que se soit en terme de mise en tension comme d'intensité. Cela passe principalement par des exercices utilisant la filiale anaerobie lactique, avec du travail répétitif sur un temps donné, travail d'appuie / coordination.

Travail Technique

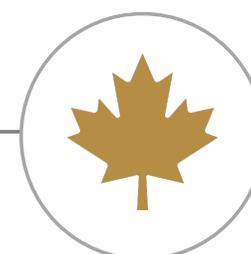
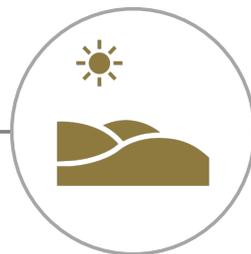
Approfondissement du bagage technique au travers du renfort des fondamentaux du skieur, dans un objectif de technique idéal.

Capacité d'adaptation au terrain / à la neige / au tracé favorisant une aisance globale et une mise en sécurité.

Perfectionnement de la ligne de course, en optimisant l'action du ski lors de la phase de déclenchement, de conduite, et de glisse.



Programmation annuelle



Printemps : Intersaison pour les athlètes, le but étant de récupérer physiquement de la saison, dans une perspective de reprise du sport quelques semaines après en fonction de la facilité à récupérer de chacun.

ETE : 5 jours de ski dans la période du 15 au 30 août, remise à niveau technique global avec travail de gamme.

Préparation physique générale réalisée de façon autonome.

AUTOMNE : Préparation physique spécialisée les week ends, dans un but de rapprocher le travail physique de l'activité du skieur, à compter du 2 Octobre jusqu'au retour sur les skis .

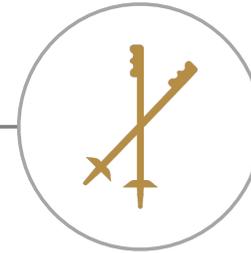
Le programme est susceptible d'être modifié en fonction des conditions climatiques et sanitaires

Programmation annuelle



1ère semaine de la Toussaint

1 stage de 5 jours de ski sur le glacier des Deux Alpes, reprise du travail technique fait en amont l'été et essais de matériel



Saison d'hiver : Premier week end de Décembre – Mi Pâques

- 2 séances de ski par semaine (le week end)
- 2 semaines complètes à Noël et Février + 6 jours à Pâques
- Déplacements courses sur le circuit grand prix / FIS

90

Séances de prise en charge

72

Séances sur les skis

18

Séances de physique



COMMUNICATION

Toutes les informations en live par
Whatsapp

Toutes les photos et vidéos sur les groupes
Facebook et **Instagram** du ski club



LE COACH



➤ Robin BOULLLOUD

- *DEJEPS Ski Alpin*
- *2 ans de coaching au sein du ski club Alpe d'Huez*
- *Ancien coureur FIS*
- *Diplômé d'une licence STAPS ENTRAINEMENT*

➤ *06 30 27 58 43*

➤ *robin.boulloud@gmail.com*

VAGABOND Presentation
esf

alpe*huez



alpe*huez

