

# CSAV SKI COMPETITION



## **SOMMAIRE**

- PRESENTATION DU CLUB
- FONCTIONNEMENT DU CLUB
- ENTRAINEMENTS
- STAGES
- COURSES
- EVENEMENTS
- ADHERENTS

# PRESENTATION DU CLUB

## CSAV SKI COMPETITION

Club des Sports Annecy-le-Vieux Ski Compétition  
Association sportive régie par la loi de 1901.  
Président : Hervé Fontaine Tél. : 06.85.62.79.20

Siège social : Maison du Ski Pierre Trinquet- 65 avenue du Petit Port  
74940 ANNECY LE VIEUX - Tél : 04 50 23 74 40

Locaux avec salle de réunion et atelier pour :  
Entretien des skis (fartage affûtage)  
Stockage des matériels (piquets slalom et filets...)

Crée en 1974 à l'initiative de Monsieur Pierre TRINQUET, pour répondre à la demande de jeunes compétiteurs qui recherchaient des conditions optimales pour pratiquer leur sport favori.

De 5 membres à l'origine, il regroupe à ce jour 85 licenciés environ.

## LES OBJECTIFS

Former des jeunes à la pratique du ski alpin de compétition des catégories « U10 (microbes) » à « Masters-Vétérans » (de 6 ans à ...77ans).

Faire progresser nos jeunes vers un ski performant dans une ambiance sportive et ludique.

Mais au-delà de la compétition, le CSAV Ski Compétition a d'autres finalités, notamment la formation des jeunes au monitorat de ski alpin.

## LES DIRIGEANTS

Le Président : Hervé FONTAINE

Vice Président : Géry DUJARDIN

Le responsable technique : Guy TRINQUET

Le trésorier : Didier BOUVET

Secrétariat : Mathilde HURET

Responsable des relations extérieures : Bruno AGUETTAND

Membres élus : Benoît BARDET, Didier GOAPER, Michel GOTTELAND

# **FONCTIONNEMENT DU CLUB**

La vie du club repose sur l'ensemble des bénévoles qui l'animent.

Leur disponibilité, leur compétence et leur engagement permettent à nos skieurs de pratiquer leur sport dans les meilleures conditions.

Pour nos préparations physiques nous bénéficions des infrastructures sportives de la ville d'Annecy-Le-Vieux - le stade d'Albigny de septembre à novembre et le gymnase du Bray de novembre à avril.

Les entraînements de ski ont lieu à Crest-Voland, station qui nous accueille depuis plus de 20 ans. Elle met à notre disposition une piste totalement fermée ou le stade de slalom pour la période de décembre à avril.

L'ensemble des activités, préparation physique, VTT, ski, stages, courses et événements divers nécessitent la présence de tous.

La charte du club repose sur des règles simples.

- Respect des bénévoles.
- Respect d'autrui.
- Respect des consignes de sécurité.
- Respect du matériel.
- Respect des horaires pour l'ensemble des activités.
- Une participation active et régulière aux entraînements.
- Esprit d'équipe.
- Solidarité.
- Motivation et goût de l'effort.

Cette charte doit être suivie par chaque adhérent sous peine d'exclusion.  
L'implication des parents lors de l'organisation des divers événements est essentielle

## **PIECES A FOURNIR:**

- Un certificat médical précisant la non contre indication de la pratique du ski en compétition. **Document obligatoire pour l'établissement de la licence.**
- Retour de la fiche d'inscription.

# ENTRAINEMENTS

## - PREPARATIONS PHYSIQUES

Les préparations physiques ont lieu le vendredi de 18h00 à 19h30 de mi septembre à fin avril.

De Septembre aux vacances de Toussaint ces entraînements se déroulent en extérieur.

Le lieu de rendez vous est à la Maison du Ski à Annecy le Vieux.

Ces préparations physiques se poursuivent après les vacances de Toussaint au gymnase du Bray (près de l'IUT d'Annecy le Vieux)

Cette préparation physique est dispensée aux enfants à partir de la catégorie U10.

En extérieur : footing, endurance, vitesse, marche sportive dans le Veyrier.

Au gymnase : footing, travail d'équilibre, musculation, vitesse, proprioception, sports collectifs.

Tenue de sport obligatoire et adaptée suivant les conditions météo.

L'ensemble des adhérents se doit de participer aux entraînements, la présence de tous permet de fédérer une équipe.

Respecter et ranger le matériel en fin de séance.

Le vendredi après l'entraînement, les consignes sont données pour les courses de ski, heure de départ et lieu de rendez-vous. Chaque skieur doit s'informer.

### ENTRAINEMENTS DE SKI DU MERCREDI :

Ils commencent le premier **mercredi de janvier** et se terminent aux environs du **15 mars de chaque année**.

Ils ont lieu à Crest-Voland le mercredi après-midi, rendez-vous à 12h, départ 12h30 en car au parking de la Maison du Ski, 65 route du Petit Port Annecy Le Vieux et retour entre 18h00 et 18h30.

Compte tenu du trajet environ 1 heure, il est indispensable d'être à l'heure. Respecter la propreté du car et le chauffeur.

### ENTRAINEMENTS DE SKI DU DIMANCHE

Les entraînements du dimanche ont lieu à Crest-Voland de 9h00 à 13h00.

Ils sont définis le vendredi soir par Guy TRINQUET en fonction des courses du week-end et des catégories.

Le trajet est à gérer par vos propres moyens.

Rendez-vous au départ du télésiège de la Logère à 9h00.

Si des parents accompagnant leurs enfants souhaitent skier, ils peuvent bénéficier de tarifs réduits du club.

Des contremarques sont en vente le vendredi soir à la maison du ski à partir de 18h30.

### ENTRAINEMENTS DE SKI DU SAMEDI

Les entraînements du samedi ont lieu à Crest-Voland .

Ils sont définis le vendredi soir par Guy TRINQUET pour les catégories U14 et plus.

Le trajet est à gérer par vos propres moyens.

### CONSIGNES POUR LES ENTRAINEMENTS DE SKI

Matériels:

- Skis et bâtons dans une housse.
- Chaussures dans un sac.
- Casque, masque, gants & protection dorsale obligatoires.
- Tenue du club, prévoir des sous vêtements chaud en début de saison.
- Prévoir un goûter ou un pique-nique avec une boisson dans un sac à dos.

Le mercredi à l'arrivée à Crest-Voland récupération de son équipement et regroupement au départ du télésiège de la Logère.

Les forfaits saison sont remis par l'encadrement à la première sortie.

Prendre connaissance des consignes pour chaque catégorie. Pour les catégories U14 et plus grands transporter les matériels, piquets, filets, et autres au départ de la piste, idem pour le repli.

Pour ces mêmes catégories, se renseigner la veille pour le choix des skis d'entraînement.

- Compte tenu des relations privilégiées du club avec la société des remontées mécaniques Rémy Loisirs de Crest-Voland, vous devez respecter l'ensemble du personnel, les consignes de sécurité et adapter votre attitude sur les skis en dehors du tracé d'entraînement, respect des priorités.

### **UN BON REFLEXE :**

Toujours appeler le **répondeur du club 04 50 23 74 40** la veille avant 21 heures, pour confirmation de l'entraînement selon les conditions météo.

## **STAGES**

### **3 STAGES PAR SAISON**

#### **STAGE D'OXYGENATION**

2 à 4 jours pendant les vacances de la toussaint à partir des catégories U12.

Objectif, mise en condition physique, autonomie et cohésion du groupe.

Activités : marche, course à pied.

Matériel : chaussures de marche, tenue de pluie, Baskets et vêtements de rechange.

#### **STAGE SKI DECEMBRE:**

4 jours pendant les vacances de Noël à partir des catégories U10, (selon conditions météo) jusqu'aux seniors, à Crest-Voland ou au Saisies suivant l'enneigement.

Objectif, travail foncier technique, sensibilisation à l'équilibre et au toucher de neige.

## STAGE SKI FEVRIER / MARS :

4 jours pendant les vacances d'hiver pour tous les jeunes du pré-club et du club à Crest-Voland.

Objectif, perfectionnement du ski technique, slalom et slalom géant.

## CONSIGNES POUR LES STAGES DE SKI

Départ 8h en car du parking de la maison du ski et retour vers 15h00.  
Compte tenu du trajet environ 1 heure il est indispensable d'être à l'heure.  
Respecter la propreté du car et le chauffeur.

Matériels :

- Skis et bâtons dans une housse.
- Chaussures dans un sac.
- Casque, masque, gants & dorsale obligatoires.
- Tenue du club, prévoir des sous vêtements chauds en début de saison.

Prévoir un pique nique avec une boisson dans un sac à dos.

Pour les plus jeunes, prévoir quelques euros pour une éventuelle boisson sur les pistes.

A l'arrivée à Crest-Voland, récupération de son équipement et regroupement au départ du télésiège.

Prendre connaissance des consignes pour chaque catégorie. Pour les U14 et plus grands transporter les matériels, piquets, filets et autres au départ de la piste, idem pour le repli.

**Compte tenu des relations privilégiées du club avec la société des remontées mécanique, vous devez respecter l'ensemble du personnel, les consignes de sécurité et adapter votre attitude sur les skis en dehors du tracé d'entraînement, respect des priorités.**



# COURSES

Toutes les informations concernant la participation aux courses sont données le mercredi dans le car et confirmées le vendredi soir après l'entraînement physique.

Les coureurs et les parents doivent s'informer pour connaître le lieu, les horaires, le choix des skis, le fartage et organiser les transports.

Aucun transport n'est organisé par le club.

Matériels:

- Skis et bâtons dans une housse.
- Casque, masque, gants & dorsale obligatoires.
- Tenue du club, prévoir des sous vêtements chaud en début de saison.
- Repas et boisson dans un sac à dos.

Une reconnaissance du tracé avec l'entraîneur conditionnera les résultats.

Respecter les horaires pour le rendez-vous sur les lieux de la course, et la remise des forfaits.

Dans tous les cas contacter le **répondeur du club 04 50 23 74 40**, ou l'entraîneur de la catégorie concernée, la veille au soir, pour confirmation.

## COURSES CATEGORIES U10, U12, U14, U16

L'ensemble des courses est organisé sur le district des Aravis regroupant les stations de : La Clusaz, Le Grand-Bornand, Manigod, Seythenex, Semnoz et Crest-Voland.

Un planning des courses de la saison vous est remis à l'assemblée générale. Les entraîneurs sélectionnent et inscrivent les skieurs pour chaque course mais le coureur doit confirmer sa participation.

Les coureurs ne doivent pas quitter le stade pendant la durée de l'épreuve.

Nous vous rappelons que les coureurs sont sous la responsabilité des entraîneurs pendant la course. Celle-ci terminée les parents (ou une personne désignée par eux) récupèrent leurs enfants à l'heure convenue.

## GRAND PRIX

Réservé aux catégories U16 et plus.

Ces courses se déroulent en Haute-Savoie et en Savoie.

Des Grands Prix sont organisés chaque week-end. Guy trinquet ou Géry DUJARDIN informeront les coureurs des courses retenues.

Chaque coureur doit téléphoner le dimanche soir au plus tard à Géry DUJARDIN au 06 25 28 83 97 pour confirmer ,ou non, sa disponibilité.

## IMPORTANT :

**Chaque coureur répond (appel téléphonique ou sms)  
même s'il n'est pas disponible !**

Les engagements à ces compétitions sont pris en charge par le club, mais seront facturés en cas d'absence non justifiée.

## UFOLEP

Courses réalisées hors classement FFS. L'affiliation à cette autre fédération permet aux skieurs de s'aguerrir pour des compétitions futures plus relevées. Un classement départemental, régional et national est établi pendant la saison. Ouverte à toutes les catégories, les inscriptions sont faites le mercredi lors des sorties de ski et confirmées par Bruno AGUETTAND au 04 50 22 22 73 ou 06 80 06 93 53.

## RESULTATS

Les résultats des courses et classements des skieurs sont disponibles sur le site internet de la FFS « <http://www.ffs.fr> » rubrique résultats et points. Sélectionner le comité Mont-Blanc et choisir sa catégorie.

## **EVENEMENTS**

La présence des adhérents, des parents et des nouveaux inscrits est indispensable.

### REUNION MATERIEL Courant octobre (date donnée par courrier)

Réalisée courant octobre à la maison du ski.  
Présentation des nouveaux matériels, skis, bâtons, chaussures, casques, gants, masques et vêtements.  
Tarifs et commandes.

### FOIRE AUX BESTIAUX « L'ANCILEVIENNERIE » en octobre

Foire d'Annecy-le-Vieux en octobre qui permet au club de financer les achats de matériels pour la saison, piquets, filets de protection, skis de slalom, radios ...  
La mise en place d'un stand permet la vente de cidre, huîtres, frites, sandwiches ...

La réussite de cette journée repose sur l'organisation et l'investissement personnel de tous.

## ASSEMBLEE GENERALE :

(date donnée par courrier)

Réunion d'information générale sur le club.

Résultats financiers, résultats sportifs, élection du bureau, planning des courses, tarifs de la saison et rappel de certaines consignes.

Présence de tous les adhérents fortement souhaitable.

## FARTAGE & AFFUTAGE

Réalisé un vendredi soir à la maison du ski pendant l'entraînement physique (de 18h à 19h30).

Une présentation des produits, des matériels et outillages nécessaires au fartage et à l'affûtage, pourra être faite pendant la saison.

Vous pourrez bénéficier, sur place, des conseils d'un entraîneur.

## COURSE DISTRICT GRAND PRIX JEUNES U14, U16

Course FFS organisée par le club pour le district des Aravis à Crest-Voland.

2 manches de slalom géant sur le stade, accueille environ 150 coureurs.

Pour cette course nous avons besoin de contrôleurs de portes, de lisseurs pour l'entretien de la piste, de personnes pour l'accueil, la distribution des forfaits des dossards et la remise des coupes.

Le bon déroulement de cette journée repose sur la présence indispensable des parents et des adhérents.

## GRAND PRIX DE LA VILLE D ANNECY-LE-VIEUX

Grand prix FFS Régional organisé par le club à Crest-Voland, 2 manches de slalom géant, peut accueillir jusqu'à 200 coureurs.

Compte tenue de la catégorie des coureurs et afin de garantir la sécurité et le bon déroulement de cette journée le club met en place une organisation importante.

Pour cette course nous avons besoin de contrôleurs de portes, de lisseurs pour l'entretien de la piste, de personnes pour la remise en état des portes, l'accueil, la distribution des forfaits des dossards et la remise des coupes.

Présence indispensable des parents et des adhérents

## COURSE DU CLUB

Cette course, (TEST ESF Flèche), est organisée par le club à Crest-Voland. C'est un moment de plaisir entre parents et enfants. Elle permet de clôturer la saison dans la bonne humeur. Vos petits champions se feront un plaisir de vous montrer leurs progrès... Parents fartez et affûtez !!  
Tout se terminera par une remise des prix et un casse-croûte.

Une journée bien rempli !

## REPAS DU CLUB

Dernière rencontre entre les membres du club et les parents en avril ou mai.

Le président

Le compétiteur

Les parents

H. FONTAINE