



CSAV

SKI COMPETITION

SOMMAIRE

- PRESENTATION DU CSAV SKI COMPETITION
- FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE PRE-CLUB
- FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE 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, affilié à la Fédération Française de ski.

Président : Hervé Fontaine Tél. : 06.10.47.38.29

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...)

Créé 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 près de 90 licenciés dans ses structures Club et Pré-club.

LES OBJECTIFS DU PRE-CLUB :

Au sein du pré-club, les jeunes découvriront le plaisir d'une pratique sportive du ski alpin. Après **2 années maximum**, ils pourront rejoindre les compétiteurs du club.

LES OBJECTIFS DU CLUB :

Former des jeunes à la pratique du ski alpin de compétition des catégories

« U10 » à « Masters-Vétérans » (de 8 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

Président : Hervé FONTAINE

Vice Président : Géry DUJARDIN

Responsable technique et logistique : Guy TRINQUET

Trésorier : Ludovic Desmares

Secrétaire : Mathilde HURET

Responsable des relations extérieures : Bruno AGUETTAND

Membres élus : Christophe BIBOLLET RUCHE, Benoît BARDET,

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 un gymnase de novembre à avril.

Les entraînements de ski ont lieu à Crest-Voland, station qui nous accueille depuis plus de 30 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, 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 tant pour la pratique des activités sportives, que pour la mise en place du matériel.
- 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.
- Autorisation parentale pour le droit à l'image des mineurs.
- Signature de la charte par le licencié et les parents, si mineur.

LES ENTRAÎNEMENTS

PRÉPARATION PHYSIQUE :

Les séances de préparation physique ont lieu le vendredi de 18h00 à 19h30 de mi-septembre à fin avril.

- De Septembre aux vacances de Toussaint, en extérieur : footing, endurance, vitesse, marche sportive dans le Veyrier...
- Après les vacances de Toussaint, en gymnase : footing, travail d'équilibre, musculation, vitesse, proprioception, sports collectifs...

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

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.

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.

ENTRAÎNEMENTS SKI DU MERCREDI :

Ils commencent le premier **mercredi de janvier** et se terminent vers la **fin 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.

ENTRAÎNEMENTS SKI DU DIMANCHE

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

Ils sont définis le vendredi soir par les entraîneurs, 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 des tarifs réduits du club.

La société « La Belle Montagne » propose pour les parents du club une possibilité de téléchargement de forfaits à tarif réduit.

ENTRAINEMENTS SKI DU SAMEDI

Les entraînements du samedi ont lieu à Crest-Voland .
Ils sont définis le vendredi soir par les entraîneurs pour les catégories U14 et plus.

Le trajet est à gérer par vos propres moyens.

CONSIGNES POUR LES ENTRAINEMENTS SKI

Matériels:

- Skis et bâtons dans une housse.
- Chaussures dans un sac.
- Casque, homologué FIS à partir des U14, masque, gants & protection dorsale obligatoires.
- Tenue du club, prévoir des sous-vêtements chauds 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 « La Belle Montagne » de Crest-Voland, nous devons respecter l'ensemble du personnel, les consignes de sécurité et adapter notre 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.

LES STAGES

3 STAGES PAR SAISON :

Ces stages sont des temps forts. Il est important qu'ils soient suivis en totalité par la majorité de nos jeunes.

STAGE D'OXYGENATION

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

Objectif :

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

STAGE SKI VACANCES D'HIVER :

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.

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

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

LES COURSES

Un planning prévisionnel des courses vous est remis à l'assemblée générale. Les entraîneurs sélectionnent et inscrivent les skieurs pour chaque course, selon leur spécificité et le niveau d'entraînement des jeunes.

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.

La 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.

Aucun transport n'est organisé par le club pour les courses.

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.

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

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

GRAND PRIX

Réservées aux catégories U16 et plus, ces courses se déroulent principalement 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 pour le Week End suivant.

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.

CIRCUIT 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, nous avons fait le choix de n'inscrire que les plus jeunes (U10 à U14). Les inscriptions sont faites le mercredi lors des sorties de ski et confirmées par les entraîneurs concernés.

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.

LES EVENEMENTS

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

REUNION MATERIEL Courant octobre (date donnée par mail)

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 d'huîtres, frites, sandwiches ...

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

ASSEMBLEE GENERALE : (date donnée par mail)

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.
La présence de tous les adhérents est fortement souhaitable.

FARTAGE & AFFUTAGE

Réalisé le 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 :

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, pouvant accueillir jusqu'à 200 coureurs. Compte tenu 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 aussi 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 : (Course inter-membres)

Cette journée 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, par le passage d'un test ESF « Flèche ».

Vos petits champions se feront un plaisir de vous montrer leurs progrès...
Parents farte et affûtez !
Tout se terminera par une remise des prix et un casse-croûte.
C'est toujours une journée bien remplie !

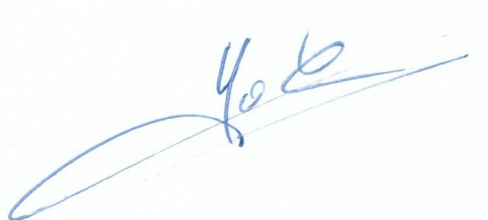
REPAS DU CLUB

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

Le président

Le compétiteur

Les parents



H. FONTAINE

