

### Alsace Ski Compétition Programme d'entraînement prévisionnel Saison 2016 - 2017

#### La préparation physique :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 27 avril aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les activités choisies	toutes catégories
samedis, de 14 à 17 h			
en semaine à la carte			sur sélection

#### Les entraînements ski sur le massif :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, toute la journée	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires) selon les conditions	des premières aux dernières neiges selon les conditions	toutes catégories
mercredis, après-midi (selon les situations)			toutes catégories réservé à ceux qui ont classe le matin
samedis, toute la journée			toutes catégories
samedis, après-midi (selon les situations)			toutes catégories - réservé à ceux qui ont classe le matin pour ceux dont les autres créneaux ne conviennent pas
un soir de la semaine en nocturne			
en semaine à la carte			toutes catégories

#### Les compétitions ski sur le massif :

En collaboration avec les clubs, *Alsace Ski Compétition* organisera les déplacements et assurera dans la mesure du possible, l'encadrement des compétiteurs inscrits pour les Coupes d'Alsace des microbes, poussins et benjamins, les Grands Prix des poussins et benjamins et les Grands Prix des minimes, cadets, juniors et seniors.

#### Les compétitions ski dans les Alpes :

En collaboration avec le CRMV et les clubs, *Alsace Ski Compétition* organisera dans la mesure du possible, les déplacements des compétiteurs sélectionnés pour les circuits suivants : Critérium National des benjamins, Championnats de France des minimes, Coupe de France et Coupe d'Europe citadines benjamins et minimes, Coq d'Or.

### Le programme prévisionnel des stages 2016 - 2017 :

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
27 mai au 1 juin 2016	SKI	Stelvio
5 juin 2016 (à confirmer)	EPS tests physiques	Obernai
10 au 15 juin 2016	SKI	Les Deux Alpes
21 au 26 juin 2016	SKI	Val d'Isère
4 au 10 juillet 2016	SKI	Stelvio
16 au 20 juillet 2016	EPS	Alsace
25 au 29 juillet 2016 (à confirmer)	SKI	Stelvio
7 au 10 août 2016	EPS	Alsace
19 au 23 août 2016	SKI	Stelvio
25 au 30 août 2016	SKI	Stelvio
10 et 11 septembre 2016	SKI	Amnéville
20 au 25 septembre 2016	SKI	Stelvio
2 octobre 2016 (à confirmer)	EPS tests physiques	Obernai
8 et 9 octobre 2016	SKI	Landgraaf
11 au 15 octobre 2016	SKI	Stelvio
20 au 25 octobre 2016	SKI	Hintertux
28 octobre au 2 novembre 2016	SKI	Hintertux
8 au 12 novembre 2016	SKI	Hintertux
18 au 22 novembre 2016	SKI	Zinal
26 au 30 novembre 2016	SKI	Zinal
6 au 10 décembre 2016	SKI	Zinal
17 au 23 décembre 2016	SKI	Zinal
26 au 30 décembre 2016	SKI	Zinal
12 au 17 février 2017	SKI	Morillon (à confirmer)
19 au 24 février 2017	SKI	Zinal (à confirmer)
12 au 16 avril 2017	SKI	Val-Thorens

#### A noter :

- le premier jour est un jour de voyage
- 3 ou 4 stages s'ajouteront au mois de janvier et de mars
- les organisateurs se réservent le droit de refuser l'un ou l'autre des stagiaires pour des questions d'effectifs ou de niveau
- si l'effectif est insuffisant, un stage ou une activité peuvent être annulés
- le programme est susceptible d'être modifié (dates et lieux).

**Informations :** pour chaque activité, un article sera publié sur le site internet du Comité de Ski du Bas-Rhin : <http://ski67.com/>

Pour plus de renseignements :

Dany Iselin :                    téléphone : 06 07 29 31 87  
     e-mail : [contact@ski67.com](mailto:contact@ski67.com)

Yves Barbey :                    téléphone : 06 82 20 35 79  
     e-mail : [barbey@evc.net](mailto:barbey@evc.net)