

Alsace Ski Compétition

Programme d'entraînement prévisionnel

Saison 2017 - 2018

La préparation physique :

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 29 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 (selon les situations)	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
en semaine à la carte			sur sélection

Les compétitions ski sur le massif :

En relation 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 relation 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, phases finales du Coq d'Or.

Le programme prévisionnel des stages 2017 - 2018 :

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
26 au 30 mai 2017	SKI	Stelvio
2 au 6 juin 2017	SKI	Stelvio
11 juin 2017 (à confirmer)	EPS tests physiques	Obernai
16 au 22 juin 2017	SKI	Les Deux Alpes
5 au 10 juillet 2017	SKI	Stelvio
17 au 21 juillet 2017	EPS	Alsace
27 au 30 juillet 2017	EPS	Alsace
7 au 10 août 2017	EPS	Alsace
22 au 26 août 2017	SKI	Stelvio
28 août au 2 septembre 2017	SKI	Stelvio
17 et 18 septembre 2017	SKI	Amnéville
23 au 27 septembre 2017	SKI	Stelvio
1 ^{er} octobre 2017 (à confirmer)	EPS tests physiques	Obernai
3 au 7 octobre 2017	SKI	Stelvio ou Hintertux
13 au 17 octobre 2017	SKI	Hintertux
21 au 26 octobre 2017	SKI	Hintertux
30 octobre au 4 novembre 2017	SKI	Hintertux
14 au 18 novembre 2017	SKI	Zinal
24 au 28 novembre 2017	SKI	Zinal
5 au 9 décembre 2017	SKI	Zinal
19 au 23 décembre 2017	SKI	Zinal
26 au 30 décembre 2017	SKI	Zinal
2 au 6 janvier 2018	SKI	Zinal
25 février au 2 mars 2018	SKI	Les Arcs
4 au 9 mars 2018	SKI	Zinal
23 au 27 avril 2018	SKI	Zinal

A noter :

- le premier jour est un jour de voyage
- 3 ou 4 stages pourront s'ajouter aux 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 ou 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 : téléphone : 06 07 29 31 87
 Iselin : e-mail : dany.iselin@gmail.com

Jean : téléphone : 06 85 31 21 49
 Eisenblaetter : e-mail : eisenblaetter.jean@orange.fr

Yves : téléphone : 06 82 20 35 79
 Barbey : e-mail : barbey@evc.net

Nicolas : téléphone : 06 07 29 34 24
 Degermann : e-mail : n.degermann@degermann.com