

## Alsace Ski Compétition Programme d'entraînement prévisionnel Saison 2018 - 2019

### La préparation physique

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 9 mai 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'Argent et de Bronze des microbes, poussins et benjamins, les Coupes d'Argent et les Grands Prix des minimes, cadets, juniors et seniors.

### Les compétitions ski dans les Alpes

En relation avec le CSMVS 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 2018 - 2019

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
27 mai 2018	Tests physiques	Guebwiller
4 au 9 juin 2018	SKI	Stelvio
18 au 23 juin 2018	SKI	Stelvio
4 au 9 juillet 2018	SKI	Stelvio
19 juillet au 11 août 2018	SKI	La Parva
20 au 23 août 2018	EPS	Massif
27 au 31 août 2018	SKI	Stelvio
6 au 7 octobre 2018	SKI	Amnéville
9 au 13 octobre 2018	SKI	Hintertux
14 octobre 2018	Tests physiques	Guebwiller
20 au 25 octobre 2018	SKI	Hintertux
28 octobre au 2 novembre 2018	SKI	Hintertux
16 au 20 novembre 2018	SKI	Zinal
24 au 28 novembre 2018	SKI	Zinal
4 au 8 décembre 2018	SKI	Zinal
11 au 13 décembre 2018	SKI	Les Arcs
19 au 23 décembre 2018	SKI	Zinal
26 au 30 décembre 2018	SKI	Zinal
2 au 6 janvier 2019	SKI	Zinal
10 au 15 février 2019	SKI	Les Arcs
17 au 22 février 2019	SKI	Zinal
8 au 13 avril 2019	SKI	Zinal

### A noter :

- le premier jour est un jour de voyage
- 2 ou 3 stages pourraient 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](mailto:dany.iselin@gmail.com)

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

Nicolas : téléphone : 06 07 29 34 24  
 Degermann : e-mail : [n.degermann@degermann.com](mailto:n.degermann@degermann.com)