

Alsace ski Compétition

Programme d'entraînement prévisionnel

Saison 2019 - 2020

La préparation physique

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 4 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les activités choisies	toutes catégories
samedis, de 14 à 17 h			
en semaine à la carte et pour les classes sportives			sur demande

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	selon les conditions	toutes catégories
mercredis après-midi			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 et pour les classes sportives			sur demande

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 (U12 et U14) et de Bronze (U8 à U14), les Coupes d'Argent et les Grands Prix (U16 à U30).

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 : finales du Coq d'Or (U12 et U14), Ben'J (U14), Championnats de France U16, Coupe de France et Coupe d'Europe citadines U14 et U16.

Le programme prévisionnel des stages 2019 - 2020

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
14 au 19 mai 2019	ski	Kaunertal
25 mai 2019	Tests physiques	Guebwiller
5 au 10 juin 2019	ski	Stelvio
18 au 23 juin 2019	ski	Stelvio
3 au 8 juillet 2019 (catégories jeunes)	ski	Stelvio
8 au 13 juillet 2019 (catégories grands)	ski	Stelvio
25 au 27 juillet 2019	EPS	Massif
29 juillet au 3 août 2019	ski	Stelvio
13 au 15 août 2019	EPS	Massif
18 au 23 août 2019	EPS	Normandie
25 au 30 août 2019	ski	Stelvio
14 au 15 septembre 2019	ski	Amnéville
21 au 25 septembre 2019	ski	Stelvio
1 au 5 octobre 2019	ski	Stelvio / Val Sénales
13 octobre 2019	Tests physiques	Guebwiller
20 au 25 octobre 2019	ski	Hintertux
28 octobre au 1 novembre 2019	ski	Hintertux
8 au 12 novembre 2019	ski	Hintertux / Zinal
16 au 19 novembre 2019	ski	Zinal
26 au 30 novembre 2019	ski	Zinal
4 au 7 décembre 2019	ski	Zinal
12 au 15 décembre 2019	ski	Zinal
19 au 23 décembre 2019	ski	Zinal
26 au 30 décembre 2019	ski	Zinal
2 au 5 janvier 2020	ski	Zinal / Massif
15 au 18 janvier 2020	ski	Zinal
26 au 29 janvier 2020	ski	Zinal
16 au 21 février 2020	ski	Les Arcs
23 au 28 février 2020	ski	Zinal
16 au 19 mars 2020	ski	Zinal
12 au 16 avril 2020	ski	Zinal

A noter :

- le premier jour est un jour de voyage (sauf EPS Massif)
- 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/>

Renseignements :

Dany Iselin, Lionel Losser ou votre responsable de club.