

Alsace ski Compétition

Programme d'entraînement prévisionnel

Saison 2020 - 2021

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			sur demande
en semaine à la carte et pour les classes sportives			

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 de 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 2020 - 2021

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
20 au 24 avril 2020	ski	Autriche
6 au 10 mai 2020	ski	Autriche
16 mai 2020	tests physiques	Guebwiller
20 au 24 mai 2020	ski	Autriche
30 mai au 3 juin 2020	ski	Autriche
13 au 18 juin 2020	ski	Stelvio
27 et 28 juin	La ChampduF	Le Champ du Feu
1 au 6 juillet 2020	ski	Stelvio
8 au 10 juillet 2020	préparation physique	Massif
12 au 17 juillet 2020	ski	Stelvio
29 juillet au 3 août 2020	ski	Saas-Fee
5 au 7 août 2020	préparation physique	Massif
10 au 13 août 2020	préparation physique	Massif
16 au 21 août 2020	préparation physique	Normandie
16 au 20 septembre	ski	Stelvio
12/13 & 19/ 20 septembre 2020	ski	Amnéville
29 septembre au 3 octobre 2020	ski	Stelvio
7 au 11 octobre 2020	ski	Stelvio / Hintertux
17 octobre 2020	tests physiques	Guebwiller
18 au 23 octobre 2020	ski	Hintertux
26 au 30 octobre 2020	ski	Hintertux
10 au 14 novembre 2020	ski	Hintertux / Zinal
24 au 28 novembre 2020	ski	Zinal
1 au 5 décembre 2020	ski	Zinal
9 au 13 décembre 2020	ski	Zinal
19 au 23 décembre 2020	ski	Zinal
26 au 30 décembre 2020	ski	Zinal
12 au 15 janvier 2021	ski	Zinal
7 au 10 février 2021	ski	Zinal
21 au 26 février 2021	ski	Zinal
28 février au 5 mars 2021	ski	Les Arcs
14 au 17 mars 2021	ski	Zinal
25 au 30 avril 2021	ski	A définir

A noter :

- le premier jour est un jour de voyage (sauf préparation physique 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 :

Lionel Losser, Dany Iselin ou votre responsable de club.