

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
23 au 28 août 2020	ski	Saas Fee
19 & 20 septembre 2020	ski	Amnéville
29 septembre au 3 octobre 2020	ski	Saas Fee
7 au 11 octobre 2020	ski	Saas Fee
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 / Ste Foy
19 au 23 décembre 2020	ski	Zinal
26 au 30 décembre 2020	ski	Zinal
12 au 15 janvier 2021	ski	Zinal
26 au 29 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	Zinal

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.