

Alsace ski Compétition

Programme d'entraînement prévisionnel

Saison 2022 - 2023

La préparation physique

quels jours ?	de quand à quand ?	où ?	pour qui ?
mercredis, de 14 à 17 h	du 7 mai aux premières neiges (sauf vacances scolaires)	selon les activités choisies	toutes catégories
samedis, matin ou après-midi (selon activités)			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 après-midi	des premières aux dernières neiges (sauf vacances scolaires) selon les conditions	selon les conditions	toutes catégories
samedis			toutes catégories
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.

Les compétitions FIS

Nouveau groupe pour la saison 22/23 ... renseignements sur demande.

Le programme prévisionnel des stages 2022 - 2023

Dates	Activité principale	Lieux envisagés
15 au 19 mai 2022	Ski	Stubai
27 mai au 3 juin 2022	Ski	Les 2 Alpes
11 au 17 juin 2022	Ski	Stelvio
23 au 28 juin 2022	Ski	Les 2 Alpes
5 au 9 juillet 2022	Ski	Stelvio
11 au 14 juillet 2022	Préparation physique (Trek)	à définir
1 au 4 août 2022	Ski (dôme)	Peer
7 au 12 août 2022	Préparation physique (surf)	Sud Ouest
15 au 18 août 2022	Préparation physique	Massif
20 au 26 août 2022	Ski	Stelvio
11 au 14 septembre 2022	Ski (dôme)	Peer
20 au 23 septembre 2022	Ski (dôme)	Peer
28 septembre au 2 octobre 2022	Ski	Val Cenales
8 au 13 octobre 2022	Ski	Val Cenales
24 au 27 octobre 2022	Ski	Hintertux
30 octobre au 4 novembre 2022	Ski	Hintertux
9 au 13 novembre 2022	Ski	Hintertux
20 au 25 novembre 2022	Ski	Zinal
4 au 9 décembre 2022	Ski	Zinal
18 au 23 décembre 2022	Ski	Zinal
26 au 30 décembre 2022	Ski	Zinal
12 au 16 février 2023	Ski	Les Arcs
19 au 23 février 2023	Ski	Zinal

A noter :

- le premier jour est un jour de voyage (sauf préparation physique Massif)
- **les stages en saison de compétition (mi-décembre à avril) seront intégrés en fonction des possibilités**
- 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, Erwan Loewenguth ou votre responsable de club.