F.F.S. – 09108 Comité Mont-Blanc

**Ski Club Lullin**

17 Place des remparts – 74470 Lullin

04 50 81 58 76

Président Nicolas Favre : 06 62 83 66 83

Entraineur Eymeric Laurot : 06 86 52 96 98

***PREPARATION PHYSIQUE ET STAGES DE SKI***

Le Ski Club de Lullin organise des entraînements durant l’été et l’automne à ski et hors ski pour les groupes : U8 - U10 - U12 – U14 et U16 (années 2005 à 2013).

1. **PROGRAMME :**

* Le programme de la préparation en pièce jointe a été étudié par groupe pour permettre la découverte, l’initiation à différents sports et surtout la progression en ski alpin.
* Le programme des stages de skis reste encore à définir.

1. **FONCTIONNEMENTS :**
   1. Préparation Physique :

Le ou les entraineurs du Ski Club Lullin prendront en charge les entrainements physiques au sein du club afin de préparer au mieux les jeunes compétiteurs.

Le programme comporte de nombreuses sorties, diverses activités ciblées sur la mise en forme nécessaire à un bon départ sur les skis, pour certaine une participation supplémentaire pourrait vous être demandée. (Comme canoé, paddle, escalade, water-jump, ski-nautique, wake-board, ski-tapis…)

Il est sans vous rappeler qu’une préparation physique est primordiale afin d’être en pleines possessions de ses moyens en skis.

Elle peut être réalisé au sein du ski club (bien qu’un travail personnel supplémentaire soit nécessaire) ou par une autre activité physique au sein d’un club (foot, natation, vélo…).

Les notions d’engagement, de travail et de rigueur sont les maitres mots pour atteindre son objectif : celui du plaisir ou celui de l’excellence.

Nous vous proposons donc des entrainements pour toutes les catégories à partir de mai à juillet et d’août à novembre avec une coupure entre les deux mais aussi à la rentrée des classes (cf. au programme de préparation physique).

En cas d’absence merci de prévenir le/les entraineurs.

LICENCES : Tous les adhérents doivent posséder la licence et l’avoir sur eux lors de toutes les activités du Club.

* 1. Stages de ski :

Les stages de skis seront liés avec une condition physique appropriée et un entretien individuel.

C’est pourquoi l’assiduité aux entrainements (pour les engagés à la préparation physique du ski club), des tests physiques (obligatoires pour ceux souhaitant participer aux stages dont ceux qui ont une préparation physique différente) et un entretien individuel seront pris en compte pour la participation ou non des stages de skis (examiné par la commission sportive).

Le programme des stages de ski étant donné à l’avance, aucuns désistements ne seront acceptés (sauf blessures ou maladie), ce qui permettra un suivi cohérent de la progression.

Nous vous rappelons également pour une meilleure organisation (et donc progression des athlètes) que le club ne peut se permettre d’accepter une participation à la carte.

LICENCES : Tous les adhérents doivent posséder la licence et l’avoir sur eux lors de toutes les activités du Club.

1. **Cotisations et tarifs :**
   1. Cotisations préparation physique :

* né entre 2005 et 2009 :

??? Euros de mai à juillet et d’août à novembre

??? Euros de mai à juillet ou d’août à novembre

* né entre 2010 et 2013 :

??? Euros de mai à juillet et d’août à novembre

??? Euros de mai à juillet ou d’août à novembre

* 1. Tarifs stages de ski :

Le tarif journalier (à la charge des parents) d’un stage de ski est de 70€/jour, avec un réajustement en fin d’automne aux frais réels. Pour des raisons de simplicité, chaque stage sera facturé dans la semaine suivante.

Nous laissons le choix du nombre de jours de ski (encore à définir, pour exemple 24, 16 ou 10 jours de ski par automne) selon le budget des familles et objectifs des jeunes.

Pour information les clubs comme Chatel, Morzine… skient 38 jours pour les U16, 32 jours pour les U14 et 21 jours pour les U12.

Pour des raisons de simplification en cas d’accident ou de maladie durant le stage, chaque enfant devra disposer de la carte d’assurance maladie européenne à demander à la sécurité sociale.



**SKI CLUB LULLIN**

17 place des Remparts – 74470 LULLIN

04 50 81 58 76

Président Nicolas Favre : 06 62 83 66 83

Entraineur Eymeric Laurot : 06 86 52 96 98

***INSCRIPTION PREPARATION PHYSIQUE ET STAGES DE SKI ETE/AUTOMNE 2020***

Les dossiers d’inscriptions peuvent être déposés dans la boîte aux lettres du ski club ou envoyés par mail aux adresses ci-dessous :

Secrétaire : Sonia Bellil : 06 87 51 55 26 ; mail : sonia.bellil@orange.fr

Entraîneur : Eymeric Laurot : 06 86 52 96 98 ; mail : [eymeric.laurot@hotmail.fr](mailto:eymeric.laurot@hotmail.fr)

Ou postale : Ski club Lullin Bâtiment sous mairie 17 place des remparts 74470 Lullin

**Partie à retourner avec le règlement de la cotisation :**

* **avant le ???**, pour les adhérents effectuant toute la préparation physique (mai à novembre)
* **avant le 12 septembre**, pour les adhérents effectuant uniquement la préparation physique d’automne (août à novembre)

Nom : Prénom :

Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_

Participation à la préparation physique :

* été/automne (mai à novembre) : oui/non
* été (mai à juillet) : oui/non
* automne (août à novembre) : oui/non

Participation aux stages de ski (sont concernées U12/U14/U16): oui/non

(Les durées et dates de stages restent encore à définir)

**FICHE DE RENSEIGNEMENT :**

NOM PRENOM PERE : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TELEPHONE PORTABLE :\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_

NOM PRENOM MERE : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TELEPHONE PORTABLE : \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_

ADRESSE DU DOMICILE : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

TELEPHONE DOMICILE : \_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_

ADRESSE MAIL : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ autorise mon (mes) enfant(s) à participer aux entraînements physiques et/ou aux stages de ski du Ski-club Lullin.

Fait à : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, le \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Signature des parents :



**SKI CLUB LULLIN**

17 place des Remparts – 74470 LULLIN

04 50 81 58 76

Président Nicolas Favre : 06 62 83 66 83

Entraineur Eymeric Laurot : 06 86 52 96 98