

Saison 2011 - 2012

Structure d'entraînement - Compétition



Basée au Corbier - Savoie - France

Organisée par le Ski Club de Bruxelles

Entraînement - Compétition

.Le Corbier.

Dates : du samedi 24 décembre 2011 au samedi 31 décembre 2011.

Comme noté dans notre programme de l'année, nous organisons du 24 décembre au 31 décembre 2011, un stage de perfectionnement à la station du Corbier dans le domaine des Sybelles en Maurienne (France) – soit 7 jours de stage – avec nos entraîneurs DOMPNIER, HERVE et DOMPNIER FREDO pour l'entraînement « compétition pure » et pour les futurs compétiteurs avec GREGORY BERTIJN et GRANGE, BORIS qui adopteront une version plus ludique. Tous ont déjà travaillé pour nous avec succès.

Ce stage se fera comme les autres, sur base d'un entraînement visant à améliorer votre technique en ski libre et dans les tracés. Nous disposerons du stade de slalom et d'entraînement du Corbier. Les participants auront 5 heures de ski par jour - de 9h. à 12h. et de 14h. à 16h. Les fins d'après-midi seront réservées à la préparation des skis et certains jours à une séance – vidéo, tout aussi importante. (Grégory et Boris.)

Votre arrivée est attendue au Corbier le samedi 24/12 entre 17h. et 18h. et le stage se termine le samedi 31/12 à 10h. Nous tiendrons compte de l'arrivée des Parents pour la deuxième semaine et nous nous occuperons d'organiser la jonction entre les deux semaines.

Le lieu de rendez-vous est bien sûr chez Hervé au restaurant « Les Roches Blanches » sur le front de neige et les appartements qui sont réservés pour nos jeunes se trouvent à l'immeuble « Baikonour » en haut de station et au Clos « Les Orgières » en chalet.

Nous aurons le plaisir d'accueillir JEANNE, une « mamy » institutrice de métier, qui nous donnera une aide efficace dans l'organisation des appartements, des repas et des activités « hors neige » afin d'assurer la surveillance de notre petit groupe. En effet, Sarah a trouvé un emploi à temps plein et n'est pas disponible pour cette période mais nous ne l'oublions pas!

Lors de votre arrivée, je vous invite à me téléphoner pour nous retrouver (tél. Jacques : 00 33 6 89 70 60 59)

Les repas sont prévus toute la semaine à midi aux Roches Blanches, le soir chez Jacques comme aux stages précédents et le matin dans les appartements/chalet pour profiter d'un réveil en douceur... ! (Premier repas prévu le samedi 24 au soir (soir de réveillon...que nous ferons chez Hervé et dernier le petit déjeuner du samedi 31/12 au matin.)

Si vous arrivez plus tôt, pour le repas du samedi midi , **le 24/12**, prévenez-nous – prévoir un repas à la carte chez Hervé avec les Parents ou seuls.

...Nouveau dans notre organisation...

TRANSPORT

Nous disposerons au départ de la Belgique de deux mini-bus 9 places pour vous amener au Corbier tous ensemble et plus les uns en train, les autres en avion et les derniers en bus avec d'autres structures. **C'est mieux d'être entre nous!!** Le nombre de places disponibles est de 15 personnes.

Nous avons déjà fait cela pour le stage au Stubaï et tout le monde a trouvé cela bien. Je rentrerai donc en Belgique le jeudi avec Grégory et les deux bus. Le vendredi, jour de repos pour les chauffeurs!... et **départ le samedi matin, TOT** , **de....** (nous verrons en fonction du lieu d'habitation de chacun)

Les véhicules sont déjà réservés. Ce sont des véhicules neufs, équipés « neige » et confortables. Il faut compter 10 heures de route. Ce serait donc bien de **partir** vers 7 heures du matin (RDV à 6h.30) Prévoir

un pic nic pour la route et un peu d'argent pour les gâteries lors des arrêts.

Je serai donc sur place au Corbier vers 17h./18h. pour bien tout organiser. Je demanderai à Boris d'accueillir les premiers arrivants chez Hervé en cas de retard..

ATTENTION : Le nombre de places pour ce stage est limité à **24 participants**

(6 par entraîneur)

Notre nouvelle section « HANDISKI » accueillera à nouveau notre ami, Olivier, non voyant, à la Noël et nous nous en réjouissons.

Réagissez donc vite !!

%%%

Le prix du stage **tout compris** est fixé forfaitairement **à 635€**

Ce prix comprend : le logement en pension complète ,
le forfait (remontées mécaniques) ,
les entraînements ,
les activités complémentaires ,
les assurances (entraîneurs) ,
le matériel d'entraînement.

+ Prévoir le prix du transport pour ceux qui optent pour le service
« mini-bus »

Chaque participant doit avoir une assurance individuelle accident comprenant le rapatriement (**type** Europ Assistance) et sa carte d'identité ainsi que la carte mutuelle internationale.

En cas de problèmes médicaux, prière de nous en faire part ! (médicaments à prendre ou interdits, aliments défendus, temps de sommeil, ou toute chose à surveiller en particulier.)

Nous disposons sur la fiche individuelle annuelle d'un (ou plusieurs) numéros de téléphone pour pouvoir vous contacter en cas d'urgence. N'a-t-il pas changé ?

Argent de poche : selon votre convenance.

Matériel à prévoir : Votre valise avec le matériel habituel (vêtements en suffisance.

Draps de lit ou sac de couchage – essuie-mains et douche

Pour le ski, tout votre matériel (Ski de Géant et de Slalom, ainsi que de quoi entretenir vos skis. Nous mettons à votre disposition le matériel du Ski

Club de Bruxelles pour ceux qui ne possèdent pas tout. N'achetez donc rien, **sauf du fart.**

Pensez à des protections « soleil », tenue et casquette pour le sport, lunette solaire « haute protection », une gourde pour boire lors des entraînements, boissons énergétiques, biscuits, barres de céréales, ...

Pensez à prendre votre **clé USB** pour pouvoir enregistrer vos séances – vidéos.

Nous vous rappelons que nous organisons ces stages POUR les enfants/jeunes sans tenir compte du club, de la langue, de la nationalité ou des affinités entre Parents. Nous le faisons dans le but purement sportif et pour le bonheur de TOUS. Nous vivrons donc cette semaine **dans la joie et la bonne humeur** en se respectant tous et en respectant les logements mis à disposition.

CAS particuliers :

Tous les jeunes ne logent pas avec le groupe du fait que leurs Parents habitent sur place. Je pense à ceux qui s'entraînent avec le ski club du Corbier.

Ils peuvent cependant prendre part à nos stages (entraînement et activités) à la carte.

Dans ce cas, me demander les infos précises pour cette période.

Merci de me renvoyer la feuille d'inscription par internet. **OBLIGATOIRE!!**

Jacques.