

Saison 2011 - 2012

Structure d'entraînement - Compétition



Basée au Corbier - Savoie - France

Organisée par le Ski Club de Bruxelles

Entraînement & Compétitions

.Le Corbier.

Dates : du samedi 31 décembre 2011 au samedi 07 janvier 2012.

Comme noté dans notre programme de l'année, nous organisons du 31 décembre 2011 au 07 janvier 2012, un stage de perfectionnement **rehaussé par les courses belges que nous organisons nous-mêmes** (1 GS et 1 SL – Benjamins/Minimes et 1 GS et 1 SL toutes catégories) à la station du Corbier dans le domaine des Sybelles en Maurienne (France) – soit 7 jours de stage – avec nos entraîneurs DOMPNIER, HERVE et FREDO ainsi que BERTIJN, GREGORY et GRANGE, BORIS (en fonction du nombre) pour les futurs compétiteurs.

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)

Votre arrivée est attendue au Corbier le samedi 31/12 entre 16h. et 17h. et le stage se termine le samedi 07/01 à 10h.

Nous organiserons la jonction avec les enfants déjà présents la première semaine.

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 dans l'immeuble Baïkonour et au clos « Les Orgières ».

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 et le matin dans les appartements / chalet pour profiter d'un réveil en douceur... ! (Premier repas prévu le samedi 31/12 au soir chez Hervé – soir de réveillon! et dernier le petit déjeuner du samedi 07/01 matin.)

Nous prévoyons le repas du samedi midi , **soit le 31/12** , **pour ceux qui restent les deux semaines**, compris dans le prix du stage.

...Nouveau dans notre organisation... TRANSPORT

Nous disposerons au départ de la Belgique d'un 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 7 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 départ est prévu le samedi matin, TOT , de...** (nous verrons en fonction du lieu d'habitation de chacun)

Le véhicule est déjà réservé. C'est un véhicule neuf, équipé « neige » et confortable. 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.

ATTENTION : Le nombre de places est limité à **24 participants** pour ce stage (8 par groupe)

Réagissez donc vite !!

%%%

Le prix du stage tout compris est fixé forfaitairement à 635€
+ (le repas de Nouvel An. 20€)

Ce prix comprend : le logement en pension complète au restaurant,
le forfait (remontées mécaniques) ,
les entraînements ,
l'assistance des compétiteurs durant les courses.
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 et essuie-mains ,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 vivons 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 sont en vacances et qu'il est normal de profiter de ce moment privilégié pour se retrouver en famille.

Si le jeune loge et mange chez ses Parents, 250€ + forfait

Il fait donc les activités avec le groupe – entraînements – compétitions – skis - mais **est sous la responsabilité de ses Parents en dehors de celles-ci!**

Si le jeune loge chez ses Parents, 535€

Il fait toute sa journée avec le groupe y compris les repas.

En dehors de cela, il est sous la responsabilité de ses Parents.

Si le jeune mange avec le groupe rien que à midi , 250 € + forfait + 72 €

**Pour tous ceux du groupe, REPAS DE REVEILLON,
Nouvel An, ajouter 20€**

RAPPEL:

Les jeunes dont les Parents sont sur la station sont sous la responsabilité de ceux-ci. Ce sont les Parents qui sont responsables des autorisations données (heures de sorties, ...)

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

Jacques.