

Saison 2011 - 2012

Structure d'entraînement - Compétition



Basée au Corbier - Savoie - France

Organisée par le Ski Club de Bruxelles

Entraînement - Compétition

Stage d'entraînement à la compétition.

(différents niveaux - courses et préparation au monitorat)

Stage pour futurs compétiteurs.

(initiation.)

Dates : du samedi 18 février 2012 au samedi 25 février 2012.

Comme noté dans notre programme de l'année, nous organisons du samedi 18 février 2012 au samedi 25 février 2012, un stage de perfectionnement ainsi qu'un stage pour futurs compétiteurs 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 que vous connaissez bien pour la qualité de leur enseignement et leur respect de nos jeunes. Notre autre équipe est constituée de GREGORY et BORIS qui entraîneront les futurs compétiteurs, notre équipe montante !!

Ces stages se feront 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.(en fonction des conditions de neige, l'horaire peut être modifié) Les

fins d'après-midi seront réservées à la préparation des skis et certains jours à une séance – vidéo, tout aussi importante.

Votre arrivée est attendue au Corbier le samedi 18/02 entre 16h. et 17h. et le stage se termine le samedi 25/02 à 10h.

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.

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 par la structure chez Jacques (midi et soir) et le matin dans les appartements pour profiter d'un réveil en douceur... ! (Premier repas prévu le samedi 18/02 au soir et le dernier petit déjeuner le samedi 25/02 au matin.)

Si vous souhaitez le repas du samedi midi , **soit le 18/02** **soit le 25/02**, prévenez-nous – prévoir un repas à la carte que chacun paiera individuellement.)

Grégory et Boris seront sur place dès le matin pour bien tout organiser.

ATTENTION : Le nombre de places est limité pour ce stage (8 par groupe)
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 (vidéo)
les assurances (entraîneurs)
le matériel d'entraînement.

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.

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 que Grégory vous aura préparées

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.

ATTENTION :

Je vous rappelle **le caractère sportif de nos stages** et donc de **votre bonne condition physique**. Nous n'accepterons pas de jeunes qui fument ou qui consomment des boissons alcoolisées !

CAS particuliers :

Si vous possédez d'un forfait à l'année retirer 150€ du prix du séjour.
Si vous logez chez les Parents et ne prenez **que** l'entraînement avec le groupe, 250€ pour le stage.

Merci de me renvoyer la feuille d'inscription par poste ou internet.

Jacques.