



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Programme Jeunes Terresens FFS Compte-rendu Camp 3 U16

Date : 12 au 15/01/15
Lieu : VALLOIRE
Années d'âge : 99 filles et garçons
Logement : Comités Régionaux

Encadrement :

BORNAT Pierre	FFS
GAYET ROMAIN	MJ
JOUNIAUX HERVE	DA
BOVETTO PATRICK	AP
RUER BENJAMIN	MV
GRANGE FRANCOIS CYRIL	SA
MARIN LAMELLET THIBAULT	SA
PELLICIER OLIVIER	SA
GALENE PIERRE DAMIEN	SA
GRANDO MAX	SA

	L 12 janv	M 13 janv	M 14 janv	J 15 janv
7.45	Pt déjeuner	Pt déjeuner	Pt déjeuner	Pt déjeuner
8.45	Ouverture RM	Ouverture RM	Ouverture RM	Ouverture RM
9.00 13.30	GS 2 ateliers 12 CD X 8 passages 20 CD X 4 passages Neige de culture Beau temps	GS 2 ateliers 12 CD X 6 passages 20 CD X 7 passages Neige de culture Beau temps	GS Echauffement 12 CD X 2 passages 18 CD X 6 passages chronos Neige de culture Temps gris humide	GS Echauffement ski libre 18 CD X 6 passages chronos Neige de culture Beau
13h30	Déjeuner Hôtel les Mélèzes	Déjeuner Hôtel les Mélèzes	Déjeuner Hôtel les Mélèzes	Déjeuner Hôtel les Mélèzes
15h	SL 6 passages sur 1 atelier de 35 CD	SL 6 passages 2 ateliers 34 CD et 35 CD 4 manches chronos	SL 3 passages 1 atelier 37 CD	Départ
16h	Piste THIMEL	Piste THIMEL	Piste MELEZES	
17h30	Etirements	Entretien skis/Vidéo	Entretien skis/Vidéo	
18h30	Entretien skis/Vidéo	Footing récupération/étirements		
19h00	Réunion	Réunion	Réunion	
19.30	Dîner	Dîner	Dîner	



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Objectifs du stage:

- Stage sur neige de culture, plus particulièrement organisé pour les Comités régionaux et les districts ne pouvant pas s'entraîner sur leurs sites habituels du fait du manque de neige.

Bilan :

- 4 journées d'entraînement sur neige de culture et terrains variés font bien plus en terme de progression que n'importe quel discours.
- Les exigences des terrains d'entraînement n'ont cependant pas permis aux coureurs les plus limités techniquement de tirer véritablement profit de ce stage.

Convocation stage 4:

Un camp 4 du Programme Jeunes est programmé les 22/23 et 24 janvier à VALLOIRE.

Remerciements :

- A la station de VALLOIRE pour la préparation et la fermeture des pistes d'entraînement.
- A François Cyril GRANGE et Max GRANDO entraîneurs du Club de Valloire pour leur accueil et leur disponibilité.
- A Géraud Cornillon Président du Groupe TERRESENS Mécène du Programme Jeunes FFS.
- Aux entraîneurs présents.

Pierre BORNAT

Responsable Programme Jeunes Terresens