



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Programme National Jeunes Compte-rendu Camp 1 U16

Date : 26/11/12 au 30/11/12
Lieu : TIGNES
Années d'âge : 97 et 98 filles et garçons
Logement : Centre UCPA
 TIGNES

Encadrement :

BORNAT Pierre FFS
CUKIERMAN Julien FFS
BOYER Michel FFS
MENDES Georges SA
KOEKKOEK Johan AP
POINSOT Raphaël SA
GUILLOT Jean-Claude SA
GARCIA Benjamin SA
RANIERI Christian SA
RONAND Joël MB
ROUX Florian CA

| | M 27 novembre | M 28 novembre | J 29 novembre | V 30 novembre |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 | Pt déjeuner | Pt déjeuner | Pt déjeuner | Pt déjeuner |
| 8.00 | Funiculaire TIGNES | Funiculaire TIGNES | Funiculaire TIGNES | Funiculaire TIGNES |
| 9.00 13.30 | SL 2 ateliers 50 portes 2 groupes DALMASSO DOUBLE M Temps neigeux Neige froide compacte 6 à 7 passages | SL 1 atelier 40 portes DOUBLE M Temps neigeux Neige froide compacte 5 passages | SL 1 atelier 40 portes DOUBLE M Temps neigeux Neige froide douce. 4 passages dont 2 chronos | SG piste descente Sommet Champagny Bas Rosolin 22 CD 4 passages Beau temps Neige froide |
| 14h | Déjeuner UCPA | Déjeuner UCPA | Déjeuner UCPA | Déjeuner UCPA |
| 15.00 | Repos | Repos | Repos | Fin de l'entraînement 13h 00 Déjeuner 13h 30 Réunion bilan 14h15 |
| 16h30 | Séance gainage filles | Séance proprioception ou piscine | Séance proprio garçons | Fin du stage |
| 17h30 | Séance gainage garçons | | Séance proprio filles | |
| 18h30 | Travail scolaire | | Travail scolaire | |
| 18.00 19.00 | Entretien skis Réunion | Entretien skis Réunion | Rencontre avec JB GRANGE et Julien LIZEROUX Questions/Réponses | |
| 19.30 | Dîner/ Travail scolaire | Dîner/ Travail scolaire | Dîner/ Travail scolaire | |



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Objectifs du stage:

- Stage axé sur le SL en raison des conditions météorologiques.
- 3 matinées en SL, axées sur adaptation, engagement et timing sur tracés creusés.
- 1 matinée de SG sans chronos du fait des conditions de neige très douce.

Bilan :

- Conditions météorologiques difficiles nécessitant beaucoup d'engagement.
- Des telles conditions d'entraînement rendent sans nul doute, l'approche des compétitions plus facile.
- Une rencontre privilégiée pour les 30 jeunes skieurs de ce 1^{er} camp dans la mesure où Jean-Baptiste GRANGE et Julien LIZEROUX, nos emblématiques champions ont très gentiment accepté de venir répondre à leurs interrogations..

Convocation stage 2:

Le stage 2 aura lieu à du 10 au 13 décembre 2012 à TIGNES.

RV et Hébergement : Lundi 10 décembre 2012 entre 18h et 19h UCPA VAL CLARET.

La durée du stage peut varier en fonction des conditions météorologiques (arrivée décalée d'un jour ou départ anticipé, auquel cas les coureurs seront prévenus par téléphone ou par mail)

Pour ce stage, les coureurs doivent apporter le matériel suivant :

- Skis de GS, SG et SL.
- Matériel d'entretien des skis
- Protection dorsale obligatoire
- Vêtements de sport, tenue de pluie et maillot de bain.

Important: Prévenir impérativement **Pierre BORNAT au 06 98 83 86 75** le plus tôt possible en cas d'indisponibilité afin de permettre de convoquer des coureurs sur la liste complémentaire.

J'adresse de sincères remerciements au SYNDICAT NATIONAL DES MONITEURS DE SKI FRANÇAIS pour son soutien, aux entraîneurs qui ont participé à l'encadrement de ce camp ainsi qu'à Julien CUKIERMAN Préparateur Physique du Pôle France pour sa présence bénévole.

Pierre BORNAT
Responsable PNJ
FFS