



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Programme Jeunes Terresens FFS Compte-rendu Camp Filles

Date : 28/29/30/11/18
Lieu : BONNEVAL SUR ARC
Années d'âge : 2003/2004 Filles
Logement : UCPA VAL CENIS

Encadrement :

BURDIN ROBERT	FFS
BORNAT PIERRE	FFS
SORREL JORAN	SA
ROCHET ROMAIN	SA
MATTAZZI CHRISTOPHE	SA
RICHARD REMY	MB
GENAND CHARLY	MB
CHAMPIOT ROBIN	AP
SALLY ROBIN	PE
RIPOLL CLEMENT	CA

JOURS	CRENEAU de : 9h00 à 11h30	CRENEAU de : 11h30 à 13h30	CRENEAU de : 14h00 à 16h00	Activités après midi	Réunion Bilan
Mercredi 28 Novembre 2018		Slalom : 3 ateliers successifs. 1 atelier 20 CD « boys ». 1 atelier rythmé 15 CD ds la pente. 1 atelier 25 CD ds le plat « trouver des solutions pour faire accélérer son ski » 6 passages.		Vidéo/ footing de récup/ gainage/ étirements.	Bilan de la journée et
Jeudi 29 Novembre 2018	Géant : 30 CD, 220m de dénivelé. 6 passages. Travail du rythme/timing Neige de culture compacte. Temps correct.	Slalom : 3 ateliers successifs. 1 atelier 20 CD « boys ». 1 atelier rythmé 15 CD ds la pente. 1 atelier 36 CD ds le plat « trouver des solutions pour faire accélérer son ski » 4 passages chronos + 2 passages.		Vidéo/ footing de récup/ gainage/ étirements.	Bilan de la journée et présentation du groupe Terresens partenaire des stages PJT et présentation du programme des compétitions U16 de l'hiver 18-19
Vendredi 30 Novembre 2018	Géant : 30 CD, 220m de dénivelé. 4 passages chronos + 1 sans chrono Neige de culture compacte. Temps correct.	Slalom : 2 ateliers successifs. 1 atelier 20 CD « boys ». Slalom sur partie basse 30CD 4 passages chronos		Fin de Stage	



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Objectifs du stage :

- Confrontation de fin de préparation automnale pour les meilleurs U16 Françaises.
- Bénéficier d'un stade d'entraînement préparé de façon optimale.
- 6 séances d'entraînement dans de très bonnes conditions. Les filles au début du stage ont été un peu timide dans l'action du fait de l'environnement (filets de chaque côté de la piste, neige de culture, pente soutenue....) ensuite au fil des séances elles ont pris de la confiance et les séances suivantes ont été de meilleure qualité.

Prochain camp du Programme Jeunes TERRESENS :
2,5 Jrs Filles : ST FOY 06 au 08 décembre 2018

Remerciements :

- **A Monsieur Gabriel BLANC Maire de BONNEVAL :** pour avoir autorisé l'ouverture du télésiège du VALLONET et soutenu l'initiative du Ski Club de BONNEVAL SUR ARC.
- **A Jean-Claude GUILLOT :** Entraîneur du SKI CLUB DE BONNEVAL pour la préparation et la sécurisation de cette superbe piste d'entraînement.
- **A Pierre BERNERON :** Coordonnateur du District de MAURIENNE pour la gestion des plannings d'entraînement.
- **A Philippe MERCK :** Directeur de l'UCPA de VAL CENIS pour avoir eu la gentillesse d'ouvrir le centre pour nous.
- **Au Groupe TERRESENS :** Mécène du Programme Jeunes FFS.
- **Aux entraîneurs présents.**

Robert Burdin
Responsable Programme Jeunes Terresens



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS SL Jeudi 29 Novembre 36 CD Neige de culture compacte

	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1	M2
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	32.25	31.08
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	NF	NF
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	29.61	29.76
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	30.54	ABD
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	30.91	ABD
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	30.65	30.41
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	32.89	32.52
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	31.07	ABD
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	ABD	31.16
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	31.49	32.02
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	ABD	ABD
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	31.90	ABD
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	31.04	31.19
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	31.60	31.70
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	30.70	ABD
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	32.41	ABD
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	31.62	31.80
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	33.05	32.17
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	32.08	31.95
20	LAFONT CHARLOTEE	2004	MB	MEGEVE	32.48	32.71
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	ABD	33.21
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	31.95	31.73



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS SL Jeudi 29 Novembre 36 CD Neige de culture compacte						
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M3	M4 (NT)
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	30.96	30.57
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	NF	NF
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	PP	ABD
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	30.63	ABD
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	ABD	30.64
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	ABD	ABD
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	32.35	32.05
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	30.65	NF
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	PP	30.58
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	31.82	31.83
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	31.94	31.84
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	ABD	ABD
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	30.89	31.56
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	30.65	NF
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	ABD	30.19
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	33.22	ABD
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	31.86	31.78
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	32.91	33.24
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	32.85	32.14
20	LAFONT CHARLOTTE	2004	MB	MEGEVE	ABD	PP
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	ABD	33.77
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	31.72	ABD



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS GS Vendredi 30 Novembre 30 CD Neige de culture compacte						
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1	M2
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	51.63	52.67
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	52.32	52.58
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	53.09	53.51
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	52.63	52.12
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	53.02	53.32
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	53.37	53.62
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	55.59	56.59
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	53.58	54.23
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	53.88	54.46
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	54.66	54.69
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	PP	54.47
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	53.33	52.76
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	53.85	53.84
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	53.33	ABD
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	54.76	PP
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	54.43	54.62
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	54.86	53.96
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	54.30	54.27
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	55.18	56.08
20	LAFONT CHARLOTTE	2004	MB	MEGEVE	55.73	55.64
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	55.59	56.29
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	54.01	54.71



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS GS Vendredi 30 Novembre 30 CD Neige de culture compacte						
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M3	M4
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	52.15	52.51
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	53.02	52.87
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	53.26	54.14
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	51.95	52.60
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	52.95	53.06
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	54.10	53.95
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	56.28	57.07
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	53.50	ABD
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	53.89	54.20
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	54.40	54.28
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	53.92	ABD
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	51.53	ABD
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	53.17	53.41
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	52.75	52.85
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	54.78	54.60
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	54.69	55.26
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	54.15	53.59
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	53.51	54.37
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	55.26	56.11
20	LAFONT CHARLOTTE	2004	MB	MEGEVE	55.65	56.44
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	56.11	55.70
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	54.97	55.06



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS SL Vendredi 30 Novembre 34 CD Neige de culture compacte						
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1	M2
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	28.83	28.60
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	NF	NF
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	27.12	27.29
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	28.05	28.10
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	28.25	28.31
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	28.23	ABD
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	29.31	29.35
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	28.80	28.58
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	28.50	28.48
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	28.30	28.52
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	29.32	29.14
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	ABD	28.55
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	27.79	28.01
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	28.31	28.00
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	27.67	28.34
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	29.24	29.10
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	29.16	28.57
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	29.91	29.80
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	29.35	29.21
20	LAFONT CHARLOTEE	2004	MB	MEGEVE	29.07	29.27
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	31.35	30.98
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	28.94	ABD



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS SL Vendredi 30 Novembre 34 CD Neige de culture compacte						
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M3	M4
1	JALLAT ANNABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	29.17	29.30
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	NF	NF
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	27.52	27.40
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	ABD	30.34
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	28.35	28.82
6	DELOCHE LILA	2003	MB	GRAND BORNAND	28.41	28.70
7	HUOT MARCHAND KEALA	2003	AP	SERRE CHEVALIER	29.48	29.63
8	JAY MANON	2003	SA	LES MENUIRES	28.48	28.34
9	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	ABD	28.67
10	CURDY FAUSTINE	2003	SA	LA PLAGNE	28.09	28.77
11	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	29.08	29.16
12	ORRECHIONI PAOLA	2003	SA	COURCHEVEL	ABD	ABD
13	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	28.22	28.09
14	HEILMANN ELONA	2003	CA	INTER CLUB	ABD	28.96
15	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	ABD	29.27
16	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	PP	ABD
17	MEYER GARANCE	2004	MB	LA CLUSAZ	28.24	28.54
18	FAVRE BONVIN ADELE	2004	MB	GRAND BORNAND	30.32	30.45
19	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	ABD	30.20
20	LAFONT CHARLOTTE	2004	MB	MEGEVE	30.08	30.37
21	GAIDET NOEMIE	2004	SA	LA ROSIERE	ABD	30.84
22	GARIN THYLAIN	2004	CA	INTER CLUB NICE	28.80	28.77