



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Programme Jeunes Terresens FFS Compte-rendu Camp Filles

Date : 10/11/12/01/19
Lieu : Orcières Merlette
Années d'âge : 2003/2004 Filles
Logement : Hotel les Catrems + restaurant « la Potinière »

Encadrement :

BURDIN ROBERT	FFS
RICHARD REMY	MB
BELLIN GUILLAUME	SA
TOMAMICHEL CLEMENT	SA
DIDIER GREGORY	SA
JOIN SEBASTIEN	AP
GUTH BRICE	MV
BRIE LUCA	DA
RENANT JOEL	MB
PILOI LILIAN	SA
SALLY ROBIN	PE
BREMONT QUENTIN	AP

JOURS	CRENEAU de : 9h à 12h00	CRENEAU de : 13h30 à 16h00	Activités fin de journée après les séances de ski	Réunion Bilan
Mercredi 09 Janvier 2019				Installation à l'Hôtel Réunion de début de stage PJT à 20h30
Jeudi 10 Janvier 2019	SG : 4 « runs » en ski libre pour découvrir la piste de vitesse. (Progressivité au niveau des lieux de départ) 4 passages ds le tracé de SG (départ au 2/3 de la piste). Neige compacte, beau temps	SG (4 passages) : 2 ateliers successifs. 1 atelier passage de bosse. 1 atelier recherche de vitesse sur terrain vallonné. Conditions idem que le matin	Vidéo/ footing de récup/ gainage/ étirements.	Bilan de la journée à 19h00
Vendredi 11 Janvier 2019	SG : 2 pistes en ski libre échauffement. Reconnaissance avec les entraîneurs 2 passages ds le tracé de SG « sans chrono ». 3 chronos SG. Neige compacte, beau temps	SG 3 passages : 2 ateliers successifs. 1 atelier passage de bosse. Chronos sur la mise en action. 1 atelier recherche de vitesse, (travail sur les positions « aérodynamisme »	Vidéo/ footing de récup/ gainage/ étirements.	Bilan de la journée à 19h00
Samedi 12 Janvier 2019	SG : 2 pistes en ski libre échauffement. 4 chronos SG. Neige compacte, beau temps.	Fin de Stage		



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

Objectifs du stage :

- Stage PJT sur une piste de vitesse dédiée. Faire un maximum de descentes avec les skis longs, adaptation à la vitesse, formation au passage des bosses, skier dans des tracés de SG « choix des lignes, étalement des appuis, travail des positions de recherche de vitesse..... ».

Bilan :

- 3 bonnes journées d'entraînement à la vitesse. Comme pour les garçons qui étaient sur cette piste les jours précédents, les filles U16 ont pu s'entraîner dans d'excellentes conditions.
- C'était pour la plupart les premières séances de l'hiver avec les skis de SG. Nous avons cherché de la progressivité dans les contenus. Beaucoup de ski en libre lors des premières séances, ensuite des tracés progressifs le matin et un travail en ateliers l'après-midi (passage de bosses, chronos sur les mises en action, travail des attitudes en recherche de vitesse.....).
- Un bon stage avec des filles sérieuses qui ont bien progressés en vitesse durant ces 3 jours. Beaucoup de satisfaction de tous

Remerciements :

- **Aux Responsables de la Station d'Orcières-Merlette :** pour la mise en place de la piste d'entraînement. Production de neige de culture, préparation de la piste et damages réguliers, ouverture des remontées mécaniques.
- **A Jean Louis MILELLI :** Président du SKI CLUB D'ORCIERES-MERLETTE pour sa Disponibilité.
- **A Mickael et Yasmina :** Entraîneurs au SKI CLUB D'ORCIERES-MERLETTE.
- **A l'hôtel « les Catrems » et le restaurant « La Potinière » :** qui nous ont accueillis pour l'hébergement et la restauration.
- **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 SG Vendredi 11 janvier 2019 18 CD Neige de culture compacte							
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1	M2	M3
1	JALLAT ANABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	49.48	49.75	49.86
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	49.43	49.59	49.95
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	49.99	49.90	49.82
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	49.43	49.38	49.95
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	49.87	49.85	49.55
6	DENIAU NOELYNE	2003	MB	MORILLON	50.06	50.39	50.55
7	JOUD PALOMA	2003	DA	ALPE D'HUEZ	49.20	49.49	49.59
8	GUILLAUME CAPUCINE	2003	SA	MENUIRES	49.16	49.37	49.22
9	NICOLAS ROMANE	2003	AP	DEVOLUY	ABS	ABS	ABS
10	VAUCELLE ELEONORE	2003	MB	MEGEVE	49.91	49.93	51.21
11	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	49.54	49.77	49.99
12	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	51.86	51.60	51.59
13	CHALVIN LOU	2003	DA	DEUX ALPES	50.32	51.03	50.95
14	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	49.95	50.19	50.04
15	MOUTON CLARISSE	2003	SA	TIGNES	50.80	50.32	50.33
16	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	50.13	49.95	ABD
17	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	51.60	51.23	51.10
18	CHASSAIGNE CAMILLE	2004	DA	7 LAUX	52.55	53.00	52.49
19	GUERRE AMANDINE	2004	DA	ALPE D'HUEZ	50.48	50.56	50.36
20	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	50.38	50.24	50.37
21	FONNE EGLANTINE	2004	MV	SC BONHOMME	51.69	51.10	51.16
22	COHENDOZ MARINE	2004	SA	VAL CENIS	51.50	51.31	51.58
23	CLAUDEL LEANE	2004	MV	LA BRESSAUDE	52.59	ABD	51.76
24	ARRIGONI ALANIS	2004	MB	BOGEVE	49.92	50.01	49.59
25							

CHRONOS de mise en action Vendredi 11 janvier 2019 Ap-midi : atelier SG de 8 CD

	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1 Poussée sur les bâtons	M1 Poussée sur les bâtons 2	M3 Sans poussée sur les bâtons
1	JALLAT ANABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	13.14	13.26	13.57
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	13.15	13.24	13.60
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	12.94	12.91	13.52
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	13.11	13.03	13.58
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	13.16	13.15	13.63
6	DENIAU NOELYNE	2003	MB	MORILLON	13.13	13.08	PP
7	JOUD PALOMA	2003	DA	ALPE D'HUEZ	13.20	13.23	13.52
8	GUILLAUME CAPUCINE	2003	SA	MENUIRES	12.96	13.01	13.46
9	NICOLAS ROMANE	2003	AP	DEVOLUY	NF	NF	NF
10	VAUCELLE ELEONORE	2003	MB	MEGEVE	13.08	12.96	13.60
11	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	13.05	12.95	13.60
12	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	13.32	13.31	PP
13	CHALVIN LOU	2003	DA	DEUX ALPES	13.24	13.19	13.55
14	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	13.19	13.05	13.50
15	MOUTON CLARISSE	2003	SA	TIGNES	13.06	13.15	13.60
16	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	13.15	13.09	13.63
17	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	13.32	PP	13.66
18	CHASSAIGNE CAMILLE	2004	DA	7 LAUX	13.22	13.18	13.68
19	GUERRE AMANDINE	2004	DA	ALPE D'HUEZ	13.03	13.00	13.54
20	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	12.92	12.91	13.50
21	FONNE EGLANTINE	2004	MV	SC BONHOMME	13.37	PP	13.59
22	COHENDOZ MARINE	2004	SA	VAL CENIS	13.57	13.48	13.75
23	CLAUDEL LEANE	2004	MV	LA BRESSAUDE	13.33	NF	NF
24	ARRIGONI ALANIS	2004	MB	BOGEVE	13.07	12.92	PP
25							



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

CHRONOS SG Samedi 12 janvier 2019 18 CD Neige de culture compacte								
	NOM PRENOM	ANNEE	COMITE	CLUB	M1	M2	M3	M4
1	JALLAT ANABELLE	2003	SA	ST FRANCOIS	47.99	46.65	46.54	47.28
2	OLLIER MARJOLAINE	2003	AP	SERRE CHEVALIER	47.36	46.94	46.95	47.01
3	VIAL RAPHAELLE	2003	SA	VAL CENIS	47.11	46.61	46.20	46.24
4	MERLOZ CLOE	2003	SA	VALMEINIER	ABD	46.39	46.23	ABD
5	GIRAUD AMELIE	2003	SA	VALLOIRE	47.07	ABD	NF	48.00
6	DENIAU NOELYNE	2003	MB	MORILLON	47.84	47.58	48.15	ABD
7	JOUD PALOMA	2003	DA	ALPE D'HUEZ	ABD	47.89	46.59	47.29
8	GUILLAUME CAPUCINE	2003	SA	MENUIRES	47.13	46.75	46.99	46.94
9	NICOLAS ROMANE	2003	AP	DEVOLUY	NF	NF	NF	NF
10	VAUCELLE ELEONORE	2003	MB	MEGEVE	48.83	48.30	48.58	48.52
11	JAY MARION	2003	SA	MENUIRES	48.60	47.56	48.03	47.52
12	BOROT SOFIANE	2003	SA	VAL CENIS	49.69	49.22	49.48	48.96
13	CHALVIN LOU	2003	DA	DEUX ALPES	47.96	48.35	48.03	47.95
14	BRAUD LUCIE	2003	MB	LES HOUCHES	48.46	48.45	48.24	ABD
15	MOUTON CLARISSE	2003	SA	TIGNES	ABD	48.44	47.56	48.26
16	PAGE ROMY	2004	AP	SERRE CHEVALIER	48.80	48.00	48.66	48.67
17	DOUAT ZOE	2004	PE	SKI TOY	48.15	ABD	48.64	48.97
18	CHASSAIGNE CAMILLE	2004	DA	7 LAUX	49.69	ABD	49.72	49.65
19	GUERRE AMANDINE	2004	DA	ALPE D'HUEZ	ABD	47.42	ABD	47.93
20	SIMON DAPHNE	2004	AP	SERRE CHEVALIER	47.87	47.37	47.54	48.02
21	FONNE EGLANTINE	2004	MV	SC BONHOMME	ABD	ABD	48.37	ABD
22	COHENDOZ MARINE	2004	SA	VAL CENIS	48.98	48.19	48.54	48.76
23	CLAUDEL LEANE	2004	MV	LA BRESSAUDE	NF	NF	NF	NF
24	ARRIGONI ALANIS	2004	MB	BOGEVE	47.95	ABD	47.80	47.50
25								



Fédération Française de Ski

www.ffs.fr - ski@ffs.fr

50, rue des Marquisats - B.P. 2451 - 74011 ANNECY Cedex - **Tél. 04 50 51 40 34** - Fax 04 50 51 79 90

Association Loi 1901 - Fondée le 24 avril 1924 - Reconnue d'utilité publique le 29 octobre 1970 - Siret 775 691 603 00077 - APE 926C