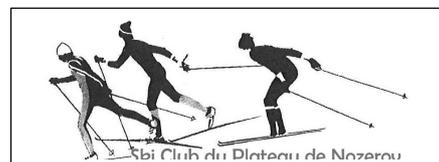


# ECOLE DE SKI SAISON 2018/2019



## But de l'Ecole de Ski

Contribuer au développement physique et moral de l'enfant au travers de l'activité physique et sportive qu'apporte la pratique du ski de fond sous toutes ses formes.

## Objectifs

- |           |   |
|-----------|---|
| 7/9 ans   | Découverte et initiation au ski de fond sous forme de jeux                            |
| 9/10 ans  | Apprentissage global des gestes techniques de base                                    |
| 10/12 ans | Perfectionnement des gestes techniques, adaptation au terrain, notions d'entraînement |
| 12/16 ans | <u>Deux options:</u>  |
- Randonnée pour ceux qui aiment le ski de fond et qui ne désirent pas ou ne peuvent pas (techniquement ou physiologiquement) pratiquer la compétition.
  - Compétition: ce groupe fonctionne toute l'année. Travail des techniques libres et classiques, préparation physique spécifique, participation aux compétitions FFS. Il est sous la responsabilité d'entraîneurs du club qualifiés qui utilisent les moyens les mieux adaptés : skis-roues, tir, (biathlon), vidéo, cardio, etc...

## Fonctionnement

Sur neige à Cerniébaud Chalet de la Haute Joux / Mignovillard Chalet de la Bourre / Patte d'Oie / Mouthe chez Liadet / Chaux-Neuve / Pré Poncet.....

- MERCREDI APRES-MIDI , 14h/17h en période scolaire
- Sur convocation pour les entraînements ou courses (groupe compétition)

Hors neige (groupe compétition) collègue Gilbert Cousin ou autre site selon conditions météo et nature d'activité

- Le samedi après-midi ou dimanche matin
- Ponctuellement pendant les vacances de : Toussaint, Noël, Février, Pâques, été,
- Sur invitation pour stages d'été ou compétitions (skis roues, VTT, biathlon, marche nordique et trail)

**Attention: une fois la neige arrivée il y a ski tous les mercredis. En cas de doute le mercredi matin consultez le site internet :**

<http://skiclubduplateaudenozero.com>

(Attention aux fausses rumeurs !!! ...Parfois c'est le printemps à Nozeroy mais il reste suffisamment de neige en forêt.....

Il pleut, cela souffle chez vous mais là-haut il neige et on est à l'abri du vent.....et on revient content.....

### HORAIRES DU CAR DU MERCREDI

ALLER		RETOUR
13h40	Cuvier	17h45
13h45	Censeau	17h40
13h50	Mièges	17h35
13h55	Nozeroy Collège	17h30
14h	Trébief	17h25
14h05	Rix Trébief	17h20
14h10	La Latette	17h15
14h15	Cerniébaud Village	17h10
14h20	Chalet de la Hte Joux	ou*
14h25	Patte d'Oie	ou*
14h30	Chalet de la Bourre	ou*
14h45	Près Poncet ou Liadet	

Arrêt bus : arrêt officiel

\*En fonction de l'enneigement

En fonction des enfants inscrits sur le secteur de Mignovillard, Froidefontaine, Bief du Four, nous essayons de mettre en place une navette jusqu'à Cerniébaud Village les mercredis lorsque nous n'allons pas à La Bourre

JuraFlore  
Fort des Rousses



**Groupez vous par pays  
Soyez sage dans le car**



**LE CLUB EST RESPONSABLE DES ENFANTS**

**DES LA MONTEE DANS LE CAR JUSQU'A LA DESCENTE AU RETOUR**

Si votre enfant ne prend pas le car à l'ALLER ou au RETOUR, MERCI d'en informer les éducateurs

Renseignements : Georges Balanche - 06 82 20 69 67 / [georges.balanche@orange.fr](mailto:georges.balanche@orange.fr)

Courriel : [skiclubplateaunozeroy39@gmail.com](mailto:skiclubplateaunozeroy39@gmail.com) site : <http://skiclubduplateaudenozero.com>