SKI DE FOND ROLLERSKI BIATHLON
EQUIPE DE COMPETITION

A.S. EDELWEISS

VILLARD ST PANCRACE / BRIANCON

Saison 2023 – 2024

Hiver comme été,
on s'entraîne au club pour le ski de fond et le biathlon !

<u>Séance découverte et inscription :</u>

Samedi 23 Septembre – 14h , suivi d'un goûter
Centre montagne – Villard St Pancrace

SKI DE FOND ROLLERSKI BIATHLON
EQUIPE DE COMPETITION
A.S. EDELWEISS
VILLARD ST PANCRACE / BRIANCON

Organisation des entrainements
Objectifs et Activités

Le planning ci-dessous est donné à titre indicatif et évoluera en fonction des groupes inscrits, des courses et autres activités des jeunes, etc.

Catégories	**Automne** *(à partir de fin sept / début oct)* Ski roue, ski sur herbe, renforcement musculaire, marches en montagne, etc	***Hiver*** *(dès l'arrivée de la neige → ~Fin Mars)*	**Juin – Septembre** *Jusqu'à mi-septembre, puis rythme automne*
Pré-Club = 2017-18 *(Nouveau)*		Du samedi précédent les vacances de Noël à la fin de la saison : 1h30 hebdomadaire (1h sur les skis), tous les Samedis 14h	
U9 = 2015-16	Mercredi 10h30	Mercredi 10h30 + Un 2ème entrainement se rajoute le Samedi, horaire dépendant des courses des divers groupes + Courses (environ 3 ou 4, souvent le dimanche)	
U11 = 2013-14			
U13 = 2011-12	Mercredi 14h (1 semaine / 2) Et Samedi 14h	Mercredi 14h (1 sem / 2) et Samedi 14h + Courses (environ 7, souvent le dimanche)	1 Entrainement par semaine (et stages d'été pour U13 2ème année)
U15 = 2009-10	Mercredi 14h et Samedi 14h	Mercredi 14h et Samedi 14h + Courses (environ 9, souvent le dimanche)	1 Entrainement par semaine et 3 stages proposés : ski roue, ski plage, marche en montagne, tir, etc.
U16 = 2008 (et U18 / U20 éventuels)	Mercredi 14h et Samedi 10h	Mercredi 14h et Samedi 10h	
U16-U20 Loisirs *(Nouveau)*	1 entrainement / semaine avec le groupe U15-U18	1 Entrainement par semaine avec les U15 / U20. Pas de course, mais invitation à co-encadrer le pré-club	
Seniors ≤ 2003	*Ici se retrouvent souvent nos athlètes qui continuent à des niveaux nationaux ou plus.*		
Adultes loisirs	*Le groupe Adultes loisirs skie ensemble une fois par semaine l'hiver, et s'organise l'été 2-3 sorties montagnes ou vélo, localement ou plus loin.*		

Les objectifs et activités :

- Au pré-club : Découvrir la neige sur des skis de fond, la glisse, et le jeu avec les copains et copines. Matériel inclus pendant les séances.
- U9-U11 : Découvrir le ski de fond et/ou améliorer sa technique et sa capacité physique en ski classique et skating.
  Premières initiations biathlon (laser puis plomb), et premières courses.
- U13 : Découvrir le ski de fond et/ou améliorer sa technique et sa capacité physique en ski classique et skating.
  Initiations biathlon (laser, plomb). Premiers entrainements ski roue. Apprendre à entretenir son matériel.
  Plus de courses : faire de son mieux, apprendre à gérer ce stress éventuel (ce qui est aussi utile ailleurs) … et faire de bons résultats si on peut !
- U15 / U16 :
  - Continuer la compét', et le plaisir, … et pousser les limites
  - Décider ou non de faire plus de biathlon
  - Ou choisir d'être en loisir, pourquoi pas en visant un monitorat fédéral, et/ou d'état … apprendre à transmettre (une autre compétence utile par ailleurs !)

SKI DE FOND ROLLERSKI BIATHLON
EQUIPE DE COMPETITION
A.S. EDELWEISS
VILLARD ST PANCRACE / BRIANCON

Combien ça coûte ?

(De U9 à U20 les skis, bâtons, farts sont fournis par le club)

Catégories / âge	Montant
Pré-Club	130€
U9 = 2015-16	200€
U11 = 2013-14	200€
U13 * = 2011-12	395€
U15 * = 2009-10	430€
U16 = 2008	430€
U18 = 2007-06	430€
U20 = 2004-05	430€
U16-U20 Loisirs	230€
Seniors ≤ 2003	200€
Licence loisirs Adultes	150€

Les Pass'Sport sont acceptés.

Et aussi :

- * Supplément Classes Sportives : 50€
- U20 Sans entrainements - nos coureurs nationaux par exemple : 200€

Nous Contacter :

Le mail du Club : clubasedelweiss@gmail.com
Facebook : as edelweiss Instagram : as.edelweiss

Entraîneurs :
Anaïs (ski de fond) : 06 79 59 31 03
Laure (biathlon) : 06 45 59 82 41