

PRECLUB ALPIN SKI CLUB LES HOUCHES
RESUME REUNION DU MERCREDI 06 DECEMBRE 2024

- Pour les U10/U9 - Samedi Ski Tapis - Dimanche Panard matin
- Pour les U8 - Ski en famille - Samedi entrain avec ISA 10h/12h JDA - reprise à le weekend prochain dimanche 16/12 après-midi si les Houches ouverts sinon aux vacances
- Vestes d'occasions, dites moi si vous en avez à vendre ou si vous en cherchez ! merci
- Donner les poids de vos enfants ! Et taille des chaussures de ski

Organisation Saison :

U6 BIBS (2019): Encadrés par Franck et Alex Groupe de 6 enfants 2019 Et Alex Gaud s'occupera du groupe la première semaine des vacances.

U7 BIBS 1(2018): Encadrés par Franck Groupe de 12 enfants 2018

U8 BIBS 2 (2017): Encadrés par Isa Groupe de 12 enfants donc 11 de 2017 et 1 de 2018.

U10 / MICS : Encadrés par Paul et Flo

U9/ MICS 1 (2016): 14 enfants
(Lohan, Kali, Rose et Gaëlle de nouveaux)

U10 / MICS 2 (2015): 10 enfants

Pour tous l'hiver nous essayons de tenir les horaires prévus chaque semaine. Toutefois, en fonction de la météo, des conditions d'enneigement, des programmes de courses des plus grands... ces plannings peuvent être modifiés occasionnellement. Nous nous excusons par avance, si cela arrive c'est que nous n'avons pas d'autres choix. Plus vous monterez dans les catégories plus les plannings seront changeants. Les changements proviennent principalement du fait que les grands (Minimes U16 et Benjamins U14) ont très souvent des courses et que nous devons nous organiser différemment si ces courses changent de dates en fonction de la météo. Si cela perturbe le fonctionnement chez les grands, cela peut également découler jusqu'au Preclub dans notre organisation. Merci de votre compréhension lorsque cela arrive, en espérant que ce soit le moins possible.

- Les Vacances de Noël et Février :

En tant normal, le planning est fixé 10 /15 jours à l'avance. **Pour Noël vous avez déjà le planning sur le blog.**

- Horaires Hors vacances :

BIBS -U6 Mercredi 13h30 > 16h30
Dimanche 9h > 12h

BIBS 1-U7 Mercredi 8h45 >12h
Dimanche 13h30 > 16h30

BIBS 2 -U8 Mercredi 13h30 > 16h30

Samedi 8h45 >12h
Dimanche 13h30/16h30

MICS 1 - U9: Mercredi 8h45 >12h
Samedi 13h / 16h30
Dimanche 8h45 >12h

MICS 2 - U10 : Mercredi 8h45 >12h
Samedi 8h45 >12h
Dimanche 13h / 16h30

Regarder le blog la veille de chaque séance, pour vérifier s'il y a des changements d'horaires de dernières minutes. Merci !

En cas de mauvais temps regarder blog 3/4 d'heure avant la séance en cas d'annulation !
Nous enverrons également un whatsapp groupé pour tout imprévu ...

Equipement :

- **Ski fournis et entretenus par le club** (vous pouvez farter mais ne jamais affuter !!! même dans un magasin car sinon on remets bien plus de temps à les refaire.) **Prenez soin de votre matériel, on scratch les skis, on les sèche, on les entrepose pas dans la salle de bain ou dehors (ils rouillent), on ne les jète pas (même si on est énervé) on ne ski pas sur les cailloux, ni sur l'herbe...**
 - > **U6 / BIBS** : 1 paire de skis. Un scratch sur les skis est obligatoire pour en prendre soin.
 - > **U7 / BIBS 1** : 1 paire de skis. Un scratch sur les skis est obligatoire pour en prendre soin.
 - > **U8 / BIBS 2** : 2 paires de skis. Un scratch sur les skis de slalom est obligatoire pour en prendre soin et 2 scratch sur les skis de géant.
 - > **U9-U10 / MICS** : 2 paires de ski (Slalom et Géant) > **2 SCRATCHS sur chaque paire c'est top !**
- Vous gardez vos skis à la maison, essayez les et rangez les dans un endroit sec (on ne les laisse pas sur la voiture, ni dans une pièce d'eau!) Si nous devons les récupérer pour les refaire, nous mettons un message sur le blog la veille et on les récupère à la fin de la séance, on les ramène la fois d'après.
- **Skis « cailloux » ou perso QUI EN CHERCHE ??> toujours ceux là quand vous skiez avec les parents ou à l'école**, et seulement en cas critique de manque de neige avec le club. Nous avons des skis d'occasion à vendre entre 30 et 50 euros (de 110 à 158 cm)
- **Casque (oreilles dures) et Coque dorsale obligatoire**
- **U7 + U8 + U9** : Protection tibia (junior) pour les « boys » jet sex en prêter pour les U7.
- **U10** : Les protections de slalom (mentonnière/tibias/bâtons) ne doivent pas être mis en libre ni en géant ! Danger ! Amenez bien le casque et les bâtons au magasin pour vérifier que les protections s'adaptent dessus si vous en achetez.

- Flèches / Courses PLANNING BIENTOT EN LIGNE

U6 : Environ 2 flèches (3 chronos par flèche) dans l'hiver

U7 : Environ 2 flèches (3 chronos par flèche) dans l'hiver + 2 courses microcoupe U7/U8 vallée

U8 : 3 microcoupes U8 + 1 à 2 flèches dans l'hiver

U9 + U10 : 1 à 2 flèches dans l'hiver + 2 Microcoupes GS (Les Houches, Argentière) + 1 Microcoupe SI (Chamonix) + 1 Microcoupe Géant Pro (Vallorcine) + 1 Microcoupe SG (Multiglisse) + 1 conseil général + 1 finale des Micro-coupe (Comtamines) selon qualifications (pays du Mont Blanc)

La course slalom pour les U9 se feront en boys (pas en grands piquets).

Informations diverses :

- **Réunion individuelle** pour chaque enfant en fin de saison / Bilan, évolution. **vous pouvez aussi demander une réunion en cours de saison si vous en sentez le besoin** car nous n'avons pas toujours beaucoup de temps en fin de séances pour discuter de chaque enfant.

- **Lieu de RDV** : Pendant les vacances de Noël = U6/U7 Bellevue fin midi Prarion. **Normalement Téléphérique Bellevue (sauf cas exceptionnels, début de saison ou autres)**

- Sur les skis vous pouvez avoir un Petit casse-croute dans la poche mais **pas de sac** !

- Si un enfant est fatigué, prévenir à l'avance pour en discuter du choix des jours de repos. On peut toujours s'arranger.

- **Toujours prévenir la veille ou le matin pour les absences par sms (ne pas appeler). Sinon on vous attend en bas et on perd notre temps et le temps de tout le groupe. MERCI.**

- **L'idéal est d'être présent le plus souvent possible** pour une progression linéaire et pour ne pas prendre de retard par rapport au groupe. Attention les progrès sont très rapides chez les petits donc rater 2/3 séances de suites peut entraîner un retard qui vous poursuivra tout le reste de l'hiver.

- Pour l'**organisation des anniversaires**, évitez de les mettre pendant la séance du groupe car après, la moitié du groupe est absent. Demandez nous et on vous dira l'idéal pour faire les anniversaires (quel jour quelle heure..) Evitez les mercredis.

- Nous faisons du ski, et le ski c'est chouette ! Oui, mais n'oublions pas : on est là pour progresser en s'amusant. On n'est pas là seulement pour faire les fous avec les copains. Bien sûr, sur chaque séance nous allons nous éclater, rigoler ... mais également sur chaque séance nous allons travailler, progresser, se concentrer, avoir envie de bien faire fait partie de l'apprentissage que nous proposons au Preclub. Nous ferons de la poudreuse, du ski libre, des tracés, du slalom, du géant, du schuss, du ski en forêt ... tout cela doit se faire dans une bonne ambiance d'équipe, d'amusement ... Mais toujours vous devez être capable de vous calmer quand on vous le demande, d'écouter lorsqu'on vous parle, de travailler quand c'est le moment. Le ski club c'est une école de la vie, il y a donc des règles à respecter, comme à la maison, comme à l'école ... écoutez vos coachs et tout se passera bien !

- S'il y a le moindre soucis (ambiance dans le groupe, problème avec le coach ou autres), **tenir les coaches au courant rapidement** pour ne pas qu'un petit souci devienne un gros problème pour vous et pour nous !

Souvent nous arrivons à résoudre des conflits dans les groupes assez facilement. Vous êtes un groupe, nous sommes une équipe ! Vous ne vous entendez peut être pas avec tout le monde, c'est pas grave mais nous demandons que chacun respect l'autre, que chacun respect son entraîneur... On peut (et on doit) rigoler mais on ne doit pas se moquer des autres... **Et n'oubliez jamais que le seul chef du groupe c'est l'entraîneur !!!**

- Pour les non Français : Une règle simple au ski club des Houches : On parle FRANÇAIS !!! Nous ne voulons pas que se créer au sein des groupes de sous-groupes en fonction des langues parlées. Tout le monde doit se comprendre. Donc vous devez parler Français tout le temps et vous serez repris à chaque fois que vous parlerez anglais, suédois ou autres entre vous. **Il en est de même pour les parents, dans le temps du ski club faites l'effort de parler en français en bas des pistes, montrez l'exemple à vos enfants afin que tout le monde s'intègre au club**

de la meilleur des façons. Attention dans les années, complications d'accès aux compétitions si pas la nationalité française, à partir de U14 interdictions d'aller aux épreuves nationales.

- **Sélection fin de saison ?** Nous pouvons réorienter un enfant pour divers raisons : la plus importante est **la sécurité et la confiance** : l'enfant qui a un niveau trop inférieur au groupe ne doit pas se mettre en danger, il peut arriver que nous le transférons dans un groupe de son niveau à la sportive ou à la Prepa Compét par exemple. Avec possibilité bien sûr de pouvoir revenir si son niveau augmente suffisamment. Autre indice qui nous interpèle : **le comportement (écoute, motivation)** : pas d'écoute, problèmes de comportements récurrents dans les groupes, manque d'envie, de motivation, n'essaye pas ce qui est demandé, aucun effort... Si un enfant montre une réelle implication et que l'on considère qu'il est capable de progresser même s'il le fait parfois plus doucement que les autres, pas de soucis. Par contre celui qui n'a pas envie d'être là, qui n'écoute rien ou qui n'en fait qu'à sa tête aura du mal à s'investir et donc aura peu de progrès... pour ces enfants là, nous nous devons, entraîneurs comme parents, trouvez la meilleure solution pour eux... d'abord en essayant de l'aider à être plus présent dans son ski puis s'il n'y a pas d'évolution, en lui proposant une alternative au ski de compétition, grâce aux différentes formes de glisse proposés à la Multiglisse. Enfin, **le niveau de ski** : si il se créer un trop gros écart entre un enfant et le groupe, nous verrons pour réfléchir à une solution alternative. Chaque cas est discuté régulièrement en cours d'hiver, ainsi tout le monde est au courant que nous attendons une évolution.
- En U10, c'est l'entrée au CLUB en fin de saison. Un enfant qui veut rester parmi nous devra montrer certaines prédispositions : je suis motivé, j'ai le goût de l'effort, j'ai envie de progresser, j'écoute, j'essaye (pour de vrai) ce qu'on me demande, j'ai démontré que grâce à tous ces points je peux encore progresser. **Ensuite, la deuxième année U12 est primordiale : C'est le choix du collègue**, c'est à dire Ski-étude ou pas ?? Si le choix du ski-étude est fait, l'enfant reste au ski club avec des demi-journées libérés en semaine scolaire pour skier et des stages de ski l'été et l'automne. Ce choix du ski-étude permet à l'enfant de skier plus et donc de progresser plus. Et ce jusqu'en 3° s'il garde la motivation, le gout de l'effort pour continuer à progresser. Et enfin, le passage au lycée est souvent le « cut » du skieur : soit on est prit en classe pôle et on continue le cursus soit on n'est pas prit et alors on passe dans le groupe Monitorat du ski club avec plus que du ski proposé l'hiver, des courses grands-Prix...
- **Vie du club** :
- **BENEVOLES** : **N'oubliez pas que vous devez deux journées minimum de bénévolat ... INSCRIPTIONS POUR LE KANDAHAR JUNIOR** Nous avons une super équipe de bénévoles et une ambiance très sympa donc si vous avez envie de vous investir au club, nous sommes très souvent à la recherche de bénévoles pour donner des coups de main lors des courses ou divers manifestations au cours de l'année... Rejoignez nous ! Faites vous connaître... Evénements cet hiver = Kandahar Junior / Soirées du jeudi soir pendant les vacances / Toutes les courses organisées par le club (toutes catégories)....
- Cet hiver, on reprend la **vente de crêpes**, chocolat chaud et vin chaud en bas du télécabine du Prarion, pendant les vacances... on aura besoin de vous pour faire les crêpes et pour participer au stand.
- **SPONSORS/MECENATS** : Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez aider le club et nos jeunes financièrement, devenez partenaires ... de nombreuses possibilités s'offre à vous en temps que particuliers ou avec votre entreprise : dons, achat de matériel, sponsoring, encarts sur les bus (nous sommes ouverts à toutes propositions)... Pour pouvoir donner le meilleur à vos enfants, nous avons besoin de vous !

- **TOMBOLA** : Carnet de 25 tickets (à 2euros) à vendre d'ici début Février - Tirage au sort en Février - Nombreux lots à gagner (Vélo, TV, tablette ...)
- **FANCLUB** : Un fan club existe : <https://www.leshouches.club> Vous y trouverez des tee-shirt en vente avec de nombreux logos, design et même des propositions de faire vos propres tee-shirt. Tous l'argent récolté sera reversé directement au skiclub pour son bon fonctionnement....