



Infos Groupe U12 compétition été 2018

Reprise de l'entraînement samedi 23 juin

Ski le matin sur le glacier de la Grande Motte et sport l'après midi
samedi 23 et dimanche 24 juin
samedi 30 juin et dimanche 1er juillet
possibilité de lundi ou vendredi libérés pour skier 3 jours consécutifs

Bloc d'entraînement ski et sport du samedi 7 au vendredi 13 juillet

Stage physique dans le Jura du 16 au 22 juillet

Matériel nécessaire:

matos de ski
bonne paire de baskets
VTT taille 24 pouces minimum et double plateaux, casque
rollers et protections
gourde à toute les séances (ski et sport)

Consignes diverses:

Cette période d'entraînement est importante pour permettre aux jeunes de se familiariser avec le nouveau groupe.

L'entraînement ski nous permet de mettre en place les bases techniques de la saison, d'apprendre à connaître les jeunes et d'ajuster le matériel.

La préparation physique nous fait travailler sur des notions importantes comme le goût de l'effort, le dépassement de soi, la détermination au travers de séances d'endurances (marche en montagne, VTT), de tests physiques ou encore de séance de sport co, gym ou vitesse coordination.

Le stage physique de Bellecin est à la fois un objectif à préparer et une récompense au travail effectué.

Un taux de présence maximum est attendu sur l'ensemble des séances.

Restant à votre disposition pour plus de renseignements.

Bon printemps!

Les entraîneurs du groupe U12 compétition.