

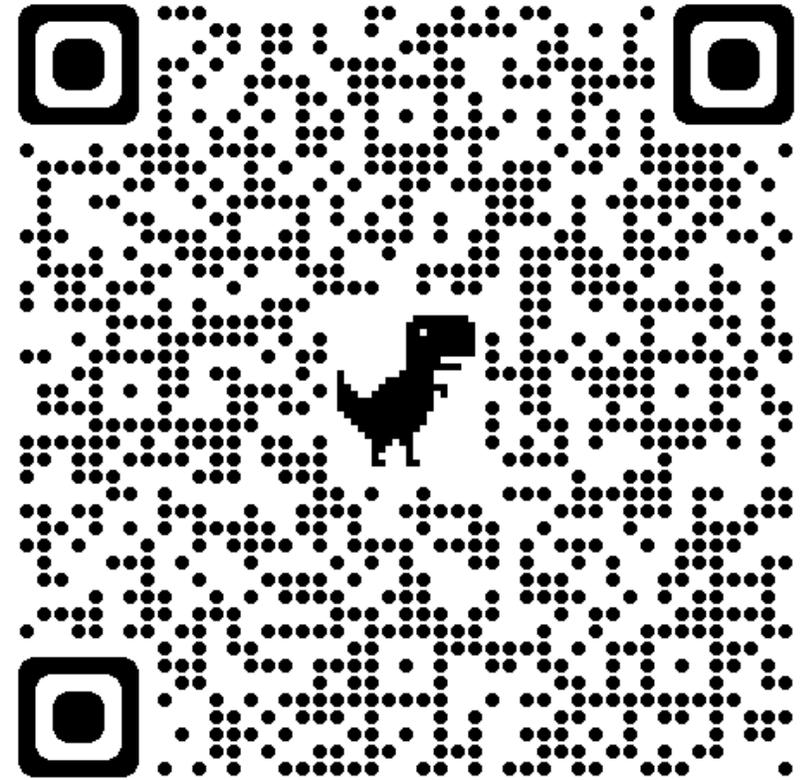
Séance du calendrier 2023/2024

Lundi, 26 juin 2023



Agenda

- Condition physique en salle
- Entraînement hors neige
- Camp/Week-end Saas-Fee
- Entraînement ski
- Camp de Noël
- Coupe Fribourgeoise des enfants
- Coupe Romande U11
- Coupe Romande U12 à U16
- GP Migros
- Entraînements facultatifs



<https://www.skiclub-vsg.ch/agenda-competition>

Condition physique

Salle de gym

- Période
 - Début: 4 Septembre 2023
 - Fin: 25 Mars 2024 (à confirmer)
- Horaire
 - De 18h à 19h
- Lieu
 - Halle de Gym de Noréaz
- Vacances scolaire
 - Pas de gym
- Âge
 - Dès année 2017
- Matériel
 - Chaussure de gym
 - Gourde d'eau (pas de boisson sucrée)
 - Corde à sauter (l'information sera donnée quand il faudra la prendre)
- Absences
 - En cas d'absence, m'informer au plus tard 24h avant l'entraînement par e-mail à joel.conus@skiclub-vsg.ch
 - En cas d'absence imprévu moins de 24h avant l'entraînement m'informer par SMS ou WhatsApp au 079 457 46 83
- Remarques
 - Nous travaillons essentiellement l'explosivité
 - Nous faisons ~10 minutes de jeux à la fin de la séance

Entraînement hors neige

Ski sur tapis

- **Dates**
 - Dimanche, 17 Septembre 2023
 - Samedi, 23 Septembre 2023
- **Horaire**
 - 10h à 12h
- **Lieu**
 - LocoSki Academy Saillon
- **Rendez-vous**
 - 9h45
- **Âge**
 - Dès année 2017
- **Matériel**
 - Casque de ski
 - Chaussures de ski
 - Gourde d'eau (pas de boisson sucrée)
- **Inscription**
 - En réponse à l'e-mail qui sera envoyé
- **Remarques**
 - Ces entraînements sont offerts par la Famille Pauchard et Michelle Minoggio
 - Les enfants passent par équipe de 4 de niveau équitable

Entraînement hors neige

VTT

- Dates
 - Samedi, 30 Septembre 2023
- Horaire
 - 10h à 12h
- Lieu
 - Bois de Moncor, Parking Rte du Recoulet
- Âge
 - Dès année 2017
- Remarques
 - Être capable de rouler dans des chemins de forêt
- Matériel
 - VTT avec vitesses contrôlé
 - Habits en fonction de la météo
 - Casque, Gants, Lunette
 - Gourde d'eau (pas de boisson sucrée)
- Absences
 - En cas d'absence, m'informer au plus tard 24h avant l'entraînement par e-mail à joel.conus@skiclub-vsg.ch
 - En cas d'absence imprévu moins de 24h avant l'entraînement m'informer par SMS ou WhatsApp au 079 457 46 83

Camp/Week-end Saas-Fee

- Dates
 - WE1 Ve, 6 Octobre au Di, 8 Octobre
 - CAMP Ve, 13 Octobre au Ma, 17 Octobre
 - WE 2 Ve, 3 Novembre au Di, 5 Novembre
- Logement
 - Pension Anabelle, Saas-Grund
- Âge
 - Compétiteurs qui ont déjà fait une saison
- Montant indicatif
 - Entre 100.- et 140.-/jour pour les enfants
 - Entre 125.- et 165.-/jour pour les adultes
- Matériel
 - Matériel de ski SL et GS complet, **skis aiguisés**
 - Habits en fonction de la météo
 - Habits de condition physique extérieur
 - Thermos, collation pour les 10h
- Inscription
 - En réponse à l'e-mail qui sera envoyé
- Remarques
 - Pour les enfants nées en 2013 et plus jeune, la présence d'un parent est obligatoire
 - Nous skions entre 3200m et 3600m
 - Nous recherchons 2 personnes pour faire la cuisine autrement nous serons contraint d'aller prendre l'ensemble des

Entraînement à ski

• Dates

- Sa, 11 Novembre – Glacier 3000 – GS
- Di, 19 Novembre – Glacier 3000 – GS
- Sa, 25 Novembre – Zinal – SL
- Di, 3 Décembre – Zinal – SL
- Sa, 16 Décembre – Pré-Alpes - SL

• Rendez-vous

- Devant les installations à l'heure indiquée dans l'e-mail

• Âge

- Dès 2016 pour le groupe compétition
- 2017 pour la pré-compétition

• Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Thermos, pique-nique pour le repas du midi (exception repas de midi à Zinal 20CHF/compétiteur)

• Inscription

- En réponse à l'e-mail qui sera envoyé

• Remarques

- Pour les enfants nées en 2013 et plus jeune, la présence d'un parent est obligatoire
- Le niveau minimum requis est le chasse-neige et remonter aux installations.

Camp de Noël

- Dates

- Ma 26 Décembre au Samedi 30 Décembre

- Logement

- Pension de Siviez, Siviez

- Âge

- Ouvert à tous les enfants dès 2016 même non-membre qui ont atteint le niveau minimum

- Montant indicatif

- Entre ~360.- et ~430.- pour les enfants
- ~500.- pour les adultes

- Matériel

- Matériel de ski SL et GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Habits de condition physique extérieur et intérieur
- Thermos, collation pour les 10h

- Inscription

- Via le site web

- Remarques

- Pour les enfants nées en 2013 et plus jeune, la présence d'un parent est obligatoire
- Le niveau minimum requis est le chasse-neige et remonter aux installations.

Coupe Fribourgeoise des enfants

- Dates

- Sa, 27 Janvier 24, SC Schwarzsse – GS
- **Di, 4 Février 24, SC Villars-sur-Glâne – GS**
- Sa, 24 Février 24, SC Sviriez – CR
- Di, 10 Mars 24, SC Alpina Bulle – SL
- Sa, 16 Mars 24, CS Le Mouret - PS U14 et -
- Di, 17 Mars 24, CS Le Mouret - PS U16 et +

- Âge

- 2016 à 2008, sous réserve de décision de l'entraîneur (ne doit pas impacter le bon déroulement de la course)
- 2017 décision de l'entraîneur

- Montant indicatif

- Inscription 20 CHF / course offert par le ski-club

- Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Thermos, Pique-nique

- Inscription

- En réponse à l'e-mail qui sera envoyé

Coupe Raiffeisen U11

- Dates

- Sa, 13 Janvier 24, SC Rougement – SL
- Di, 11 Février 24, SC Château-D'Oex – GS
- Di, 25 Février 24, SC Les Mosses – GS
- Sa, 2 Mars 24, SC La Berra – SL
- Di, 17 Mars 24, SC Villars-sur-Ollon – CR
- Ve, 29 Mars 24, SC Leysin (Finale) – SL
- Sa, 30 Mars 24, SC Leysin (Finale) – GS

- Âge

- 2016 à 2013 avec licence Swiss-Ski

- Montant indicatif

- Inscription 20 CHF / course offert par le ski-club

- Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Thermos, Pique-nique

- Inscription

- En réponse à l'e-mail qui sera envoyé

- Remarques

- La licence doit être organisée par le club avant le 15 novembre

Coupe Raiffeisen U12 – U16

- Dates

- Sa, 6 Janvier 24, SC Rougement – SL
- Sa, 20 Janvier 24, SC Les Diablerets – GS
- Di, 28 Janvier 24, SC Châtel-St-Denis – GS
- Sa, 10 Février 24, SC Château-D'Oex – GS
- Sa, 17 Février 24, SC Etablons – SG(Fille/Garçon) U14/16
- Di, 18 Février 24, SC Etablons– SG(Fille/Garçon) U14/16
- Di, 3 Mars 24, SC La Berra – SL
- Sa, 9 Mars 24, SC Alpina Bulle – SL
- Ve, 29 Mars 24, SC Leysin (Finale) – GS
- Sa, 30 Mars 24, SC Leysin (Finale) – SL

- Âge

- 2012 à 2008 avec licence Swiss-Ski

- Montant indicatif

- Inscription 20 CHF / course offert par le ski-club

- Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Thermos, Pique-nique

- Inscription

- En réponse à l'e-mail qui sera envoyé

- Remarques

- La licence doit être organisée par le club avant le 15 novembre

GP Migros

- Dates

- Di, 7 Janvier 2024, Saas-Fee
- Di, 21 Janvier 2024, Schönried
- Sa, 3 Février 2024, Les Crossets
- Finale, 23-24 Mars 2024, Hoch-Ybrig

- Inscription

- Inscription sous la responsabilité des parents: <https://www.gp-migros.ch/fr/>

- Âge

- 2017 ou plus jeunes – Minirace sans classement
- 2008 et 2016 – Course qualificative

- Matériel

- Matériel de ski GS complet, **skis aiguisés**

- Remarques

- Le ski-club ne met pas à disposition des entraîneurs.
- La reconnaissance et le départ se font sous la responsabilité des parents.
- Course populaire
- Participation à une seule course qualificative
- Les 4 premiers de chaque catégorie se qualifient pour la finale par course de qualification (hors minirace). Des wild cards pour la finale de la saison sont attribuées par catégorie à trois filles et trois garçons tirés au sort qui se sont classés entre la 5e et la 10e place.

Entraînements facultatifs

Mercredi après-midi

- Dates

- Mercredi après-midi de Janvier à Mars 2024

- Horaire

- 13h à 16h15

- Lieu

- Schwarzsee

- Âge

- Compétiteur ou pré-compétiteur

- Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Gourde d'eau

- Inscription

- Par e-mail à joel.conus@skiclub-vsg.ch jusqu'au lundi soir

- Remarques

- Le niveau minimum requis est le chasse-neige et remonter aux installations seul.

Entraînements facultatifs

Jeudi soir

- Dates

- Jeudi soir de Janvier à Mars 2024

- Horaire

- Schwarzsee de 18h à 20h
- Jaun de 19h à 21h

- Lieu

- Schwarzsee ou Jaun

- Âge

- Dès U12 (2012)

- Matériel

- Matériel de ski SL ou GS complet, **skis aiguisés**
- Habits en fonction de la météo
- Gourde d'eau

- Inscription

- Par e-mail à joel.conus@skiclub-vsg.ch jusqu'au mardi soir

- Remarques

- Le lieu n'est pas à choix des compétiteurs mais des entraîneurs.

Entraînements facultatifs

VTT

- Dates

- Mercredi, 4 Octobre 2023
- Mercredi, 11 Octobre 2023
- Mercredi, 1 Novembre 2023
- Mercredi, 8 Novembre 2023
- Mercredi, 15 Novembre 2023

- Horaire

- 13h30 à 17h

- Lieu

- Bois de Moncor ou Terrain de foot Granges-Paccot

- Âge

- Dès année 2017

- Matériel

- VTT avec vitesses contrôlé
- Habits en fonction de la météo
- Casque, Gants, Lunette
- Gourde d'eau (pas de boisson sucrée)

- Inscription

- Par e-mail à joel.conus@skiclub-vsg.ch jusqu'au lundi soir

- Remarques

- Être capable de rouler dans des chemins de forêt

Dates importantes

- **Lundi 31 juillet 2023**
 - Fête nationale Villars-sur-Glâne
- **Mercredi 11 Octobre 2023 à 20h**
 - Assemblée Générale, Salle de la Granges, Villars-sur-Glâne
- **Samedi 28 Octobre 2023**
 - Marchethon, Givisiez
 - Compte comme entraînement de condition physique
- **Vendredi 17 Novembre 2023 à 19h**
 - Souper de soutien
 - 40^{ème} anniversaire
- **Vendredi 8 Décembre au Dimanche 10 Décembre 2023**
 - Week-end anniversaire
 - Coupe de Monde à Val D'Isère
 - *Inscription jusqu'au 5 juillet 2023*
- **Dimanche 4 Février 2024**
 - Course Coupe Fribourgeoise des enfants organisée par le ski-club
 - Schwarzsee
 - Mise en place samedi 3 Février 2024

Questions?



Questions

- **Entraînement facultatif à ski**

- Quand? 1^{ère} semaine de janvier, Carnaval, Pâques (2-3 journées par période)
- Une information sera donnée à l'automne sur les dates et lieux

- **Objectif du ski-club reste-t-il le même?**

- Oui, former les jeunes afin de leur donner une chance d'accéder à Ski-Romand

- **Entraînement à ski**

- Nous sommes dépendant de la météo, le calendrier peut être modifié tel que
 - Changement de lieu
 - Changement de discipline
 - Changement de type d'activité

- **Nouveaux ensembles de ski**

- Ils sont en production
- Réception prévue fin Octobre 2023
- Attention! Nous avons toujours eu par le passé des surprises sur le délai annoncé d'autres fournisseurs avec en moyenne 1 mois de retard.

- **Rabais magasin de sports**

- Le ski-club n'a plus de contrat avec un magasin de sport
- En spécifiant que vous êtes membre du ski-club Villars-sur-Glâne, plusieurs membres ont bénéficié des rabais chez Trophy Sport, Dany Sport ou Forrer Sport

Questions

• Matériel

- Préciser que l'enfant fait de la compétition lors de la location ou achat
- Chaussures
 - 4 boucles de type compétition
- Ski
 - Paire unique pour débiter et apprendre les bases
 - Pas de ski de freestyle ou freeride mais ski de compétition
 - Dès que l'enfant a suffisamment progressé et maîtrisé les passages dans les piquets, prévoir une paire de ski par discipline SL et GS (Dès U14 SG)

• Aiguillage des skis

- Il est possible d'organiser un petit cours d'entretien des skis sur demande

• Participations nouveau compétiteur

- Ne pas avoir peur du nombre d'activités
- la 1^{ère} année, il est important de participer à divers entraînements selon possibilités dès le début des activités et de prévoir de participer aux courses de la coupe fribourgeoise des enfants.
- Un athlète régulièrement présent progressera plus rapidement

• Cotisations

- Membre famille (les parents et les enfants jusqu'à 18ans) : 180.-
- Membre individuel : 60.-
- Nous recommandons de venir essayer quelques entraînements en salle et sur les skis avant de vous inscrire comme membre
- Les parents suivant les enfants lors des entraînements nous vous suggérons de vous inscrire comme membre famille.

Bel été et bonne
vacances

Merci

