



SC MORGINS

Assemblée des parents

25 novembre 2011



Plan de la présentation

- **L'encadrement et les coureurs**
- **Les programmes des entraînements et des courses**
- **Organisation – divers**

Plan de la présentation

- L'encadrement et les coureurs

- Programme entraînement et courses

- Organisation - divers

Encadrement

- **Chef OJ:**

- **Nicolas Bovard**

- **Entraîneurs**

- **Patrick Gaspoz (responsable)**

- **Chrys Donnet**

- **Morgane**

L'effectif

2003	3 filles	<ul style="list-style-type: none"> - Celia Claret - Chloé Delabays - Mara Isler - Alexandre Clarke - Valère Valazza
	2 garçons	
2002	0 fille	<ul style="list-style-type: none"> - Grégoire Perraudin - Guillaume Cottet - Némo Mantero
	3 garçons	
2001	7 filles	<ul style="list-style-type: none"> - Marie Bovard - Nais Valazza - Alizée Dubosson - Elisa Bovard - Margaux Dubuis - Tristan Biner - Clément Martenet - Tobias Donnet - Matteo Moine
	2 garçons	

Total 17 coureurs

14 SC Morgins

3 SC Troistorrents

Tous les OJs s'entraîne avec le centre

- Entraîneur du centre : Yannick Bellon
- Entraîneur OJ1-Préformation : Nicolas Corger
- 16 coureurs – Arrêt pour Diane, Charles, Cyrill

OJ1 – Pré-Formation	4 filles	<ul style="list-style-type: none"> - Annabel Geene - Audrey Kleinfercher - Lilou Angelrath - Jeanne LeBlond - Timothy Hains - Kilian Granger(3TT) 	Entr. Pré-Formation + Clubs
	2 garçons		
OJs – Clubs	3 filles	<ul style="list-style-type: none"> - Lucy Haigh - Sarah Haigh - Vivian Nedved - Lars Nedved 	
	1 garçon		
OJs - Centre 10	1 fille	<ul style="list-style-type: none"> - Lena Florey - Matthew Hains - Matthis Valazza - Laurent Udriot - Jonathan Gaspoz - Sebastien Biner 	
	5 garçons		

Plan de la présentation

■ L'encadrement et les coureurs

■ **Programme des entraînements et des courses**

■ Organisation - divers

Programme des courses Cadets

Janvier	Février	Mars	Avril
			Sam. & Dim 31.03-1.04 Finale Migros – Saas Fee
Dimanche 08.01 GP Migros Les Crosets		Dimanche 18.03 Finale Cadets LesCrosets	
		Samedi 24.03 Combi-Race Morgins	
Dimanche 29.01 Géant LesMarécottes	Dimanche 26.02 Slalom Bruson		

Autres: - Franco-Suisse
- Concours interne Morgins

à fixer
14 Avril

PLANIFICATION DES COURSES SAISON 2011-2012

Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				
IRW / NAT	Bas	Centre	Haut	IRW / NAT	Bas	Centre	Haut	IRW / NAT	Bas-VS	VS-Centre	Haut-VS	IRW / NAT	Bas-VS	VS-Centre	Haut-VS	IRW / NAT	Bas-VS	VS-Centre	Haut-VS	
1				1				1				1				1	GP Migros			
2				2				2	Znal			2				2				
3				3				3	SPEED			3			Pau	3				
4				4				4	SPEED			4			Pau	4				
5				5				5	SPEED	Railf 3-4	Railf 3-4	6				6				
6				6				6		Railf 3-4	Railf 3-4	6				6				
7				7				7		Super-G		7				7				
8				8				8				8				8				
9				9				9				9				9				
10				10				10				10				10				
11				11				11				11				11				
12				12				12				12				12				
13				13				13				13				13				
14				14				14				14				14				
15				15				15				15				15				
16				16				16				16				16				
17				17				17				17				17				
18				18				18				18				18				
19				19				19				19				19				
20				20				20				20				20				
21				21				21				21				21				
22				22				22				22				22				
23				23				23				23				23				
24				24				24				24				24				
25				25				25				25				25				
26				26				26				26				26				
27				27				27				27				27				
28				28				28				28				28				
29				29				29				29				29				
30				30				30				30				30				
31				31				31				31				31				

Le programme des entraînements est disponible dès lundi sur le site

- **Début des entraînements : samedi 10 décembre**

- **Période d'école – Entraînement le**
 - **Mercredi après-midi**
 - **Samedi matin**

- **Période de vacances**
 - **Noel (24.12 -> 08.01) sur 2 semaines entraînement le matin ou l'après-midi selon programme**
 - **Carnaval VS(18.02->26.02) sur 1 semaine entraînement le matin et après-midi (mercredi)**
 - **Février VD-NE(25.02->04.03) : mercredi après-midi + 2 séances à fixer**

Quelques règles de base

- **Les horaires – soyez à l’heure**
 - **Le matin**
9h00 au sommet de la Foilleuse – fin 11h30
 - **L’après-midi**
13h30 au sommet de la Foilleuse – fin 16h00

- **Les absences sont à annoncer par SMS au 079/419.30.19 (Patrick) ou 079/777.81.66(Chrys)**

- **Les changements de programme de dernières minutes sont annoncés par SMS sur Ski Motro start ski motro au 9968**

Les grands axes des entraînements

- **Une partie technique selon un programme défini**
 - **Avant Noël et la 1^{ère} semaine de Noël**
 - **Des jours spécifiques durant la saison**
 - **Pendant les entraînements piquets**

- **Alternance Slalom/Géant/Combi Race en fonction du programme des courses**

- **Des entraînements en collaboration avec Centre**
 - **Encore à organiser**

Guide « Cadets »

4) EXEMPLES PRATIQUES

RAGING BASICS 1 : Position de base dynamique

Juste : Etre centré sur les skis pour pouvoir être actif



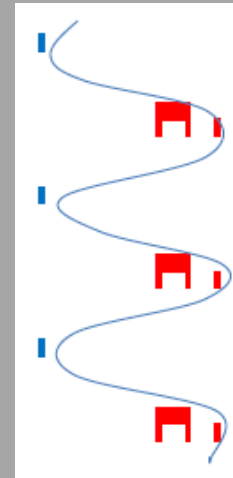
Avoir les pieds à la même hauteur



Station 1 :



Virer en levant le ski extérieur



Séance des régions

Région Bas Valais



PLAN de la présentation

■ Encadrements et les coureurs

■ Programme des entraînements et des courses

■ **Organisation - divers**

Courses - Organisation

■ Inscription

- **Par défaut – convocation envoyée par mail le week-end précédent**
- **Non participation à annoncer au plus tôt par mail**
 - Envoi des inscriptions le mardi soir

■ Prise en charge

- **Rendez-vous : lieu et heure transmis par SMS(Ski Motro) – en bas des installations**
- **Remise des dossards et abonnements**
- **Reconnaissance**
- **Ski libre**
- **Assistance de départ – Entraîneur sur la piste**
- **Parents observateurs**

■ Résultats

- **Présence fortement demandée. Absence à annoncer à l'entraîneur.**

Clubs	Raiffeisen			
	1	2	3	4
Bagnes	1	1		
Champéry	2		1	1
Champex-Ferret				1
Etablons				1
La Luy				1
Les Marécottes Salvan				
Liddes-Vélan	1			
Martigny				
Monthey				
Morgins	1			1
Ovronnaz	1		1	1
Reppaz Gd-St-Bernard				1
Torgon				
Troistorrents				
Val Ferret				
Val-d'Illeiez				
Verbier				
Totaux	6	1	2	7

Ford			
1	2	3	4
			1
1			
1			
1			
			1
	2	1	3
2	1		1
	1		
1	4	1	1
6	8	2	7

	FMV				
	1	2	3	4	
				1	1
3					0
5					4
2	1	1	2		0
1					3
1		1	1	1	2
0				2	0
2					2
0		1		1	3
1			1	2	8
8	1	3	3	1	0
3					3
5		1		2	1
0			1		
Positif = moins de la moitié:-)					
1	2		1	2	5
7	2	2	3	1	8
39	6	9	12	13	40

Entraînements/Courses

■ Respect

- **Entraîneurs**
- **Matériel**
- **Camarades**
- **Skieurs**

■ Motivation

- **Entraînements par tous les temps**

■ Encore à Fixer :

- **Parallèle Nocturne au Géant (parents et enfants)**
- **Journée de clôture : probablement le samedi 14 avril**

Finances – SC Morgins

■ Finance d'entraînement

■ Cadets :	200.-
■ OJs SC Morgins :	400.-
■ OJ1 – Pré-Formation :	750.-

■ Forfait inscriptions courses

■ Cadets :	70.-
■ OJs centre 10 :	140.-
■ OJs SC Morgins :	180.-

■ Ensemble du Ski-Club

Introduction pour les jeunes nés en 2004

- **Entraînements 1 semaine à Noel avant le GP Migros aux Crosets**

- **Conditions**
 - **Inscriptions aux Ski pour tous + Niveau de ski suffisant**

- **Inscription**
 - **Par téléphone au 079.707.02.69**

Les autres activités pour les jeunes

- **Ski pour tous : Responsable Stéphane Dietiker**
 - **Le Samedi 9 demi-journées, 2 journées**
 - **+ 2 soirées au Géant**
 - **Début le 14 janvier**

- **Possibilité aussi de participer aux activités du SC Troistorrents**
 - **Ski le mercredi et ski-cross le mercredi et samedi**

- **Entraînement physique du mardi**
 - **De Septembre à Juin**
 - **Encadrement : Fred Sigg et Chrys Donnet**

Autres

- **Important :**

- **Course Cadet et Ojs le 24 et 25 mars à Morgins**

- **Grand-Prix Migros**

- **Inscriptions possibles par le ski-club**

Questions? Des suggestions?



Le camp d'automne



12/5/2011

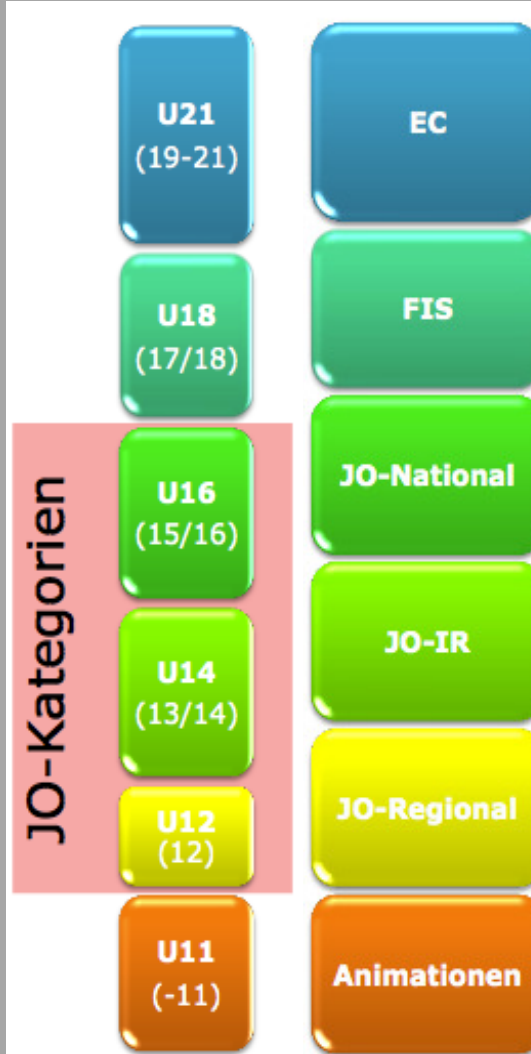
SC MORGINS

23

Changement des structures



Année de naissance	2011 - 2012		2012 - 2013		2013 - 2014	
	1990					
1991					U20	Ski Valais + NLZ
1992	Jun 2	Ski Valais + NLZ	U20	Ski Valais + NLZ	U18	
1993						
1994	Jun 1		U18			
1995					U16	Club + Ski Valais
1996	OJ 2	Club + Ski Valais	U16	Club + Ski Valais	U14	
1997						
1998	OJ 1	Transit	U14		U12	
1999						
2000	Cadets	Club	U12		U11	Club
2001						
2002			U11	Club		
2003						
2004						



Séance des régions

Région Bas Valais

