



Saison 2024 - 2025



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



Nouveautés cette année :

Pré-Club

Groupe Initiation Adultes

Événements Biathlon

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 du 5 Octobre) Ski roue, ski sur herbe, renforcement musculaire, marches en montagne, etc	Hiver (dès l'arrivée de la neige à ~Fin Mars)	Juin – Septembre
Pré-Club (2019→2016)	Participation gratuite aux activités biathlon	Du samedi 14 Décembre (en fonction de la neige) à la fin de la saison : 1h30 de ski tous les Samedis à 14h	
U9 (2017-16)	Samedi 14h	Mercredi 10h et Samedi 14h + Courses (environ 3 ou 4, souvent le dimanche)	
U11 (2015-14)			
U13 (2013-12)	Mercredi 14h et Samedi 14h	Mercredi 14h et Samedi 10h + Courses (environ 7 à 9, souvent le dimanche)	1 entrainement / semaine le samedi matin
U15 (2011-10)			
U16-U20 (2009-05)	Mercredi 14h et Samedi 14h	Mercredi 14h et Samedi 10h + Courses (environ 10, samedi ou dimanche)	+ 3 stages : ski roue, marche en montagne, ski plage, tir, etc.
U16-U20 Loisirs	1 entrainement / semaine avec le groupe U16-U20	1 Entrainement par semaine avec les U16 / U20. Pas de course, mais invitation à co-encadrer le pré-club	
Seniors (≤ 2004)	<i>Ici se retrouvent les fondeurs qui veulent continuer à faire de la compétition, souvent sans entrainement au Club : nous contacter.</i>		
Adultes loisirs + Adultes initiation	Samedi matin (1 sur 2) Préparation physique (pré-ski)	Samedi matin technique skate et classique, Préparation longues distances, essai biathlon.	Sorties à vélo, Balades en montagne, etc

Les objectifs et activités :

- **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 de ski de fond.
- **U13 / U15** : Skier mieux, plus vite et plus loin en ski de fond (classique et skating) et en biathlon. Premiers entrainements ski roue. Apprendre à entretenir son matériel. Plus de courses : la compétition mais le plaisir avant tout !
- **U16 / U20** : Continuer la compétition, et le plaisir, ... et pousser les limites en ski de fond et/ou biathlon. Le loisir, pourquoi pas en visant un monitorat fédéral, et/ou d'état pour apprendre à transmettre aux plus ou moins jeunes !
- **Les adultes** : Pour le groupe loisirs : Continuer de s'améliorer techniquement et physiquement en skating, et aller aussi vers le classique. Pour le nouveau groupe initiation : Découvrir le ski de fond et/ou améliorer sa technique et sa capacité physique.
- **Événements Biathlon** : Un programme automne et hiver est en cours d'élaboration → Suivre nos actualités sur notre site internet, Facebook ou Instagram.



Combien ça coûte ?

(De U9 à U18 les skis, bâtons, farts sont fournis par le club)

Catégories / âge	Montant
Pré-Club → 2016 à 2019	150€
U9 → 2016-17	220€
U11 → 2014-15	220€
U13 * → 2012-13	410€
U15 * → 2010-11	440€
U16 → 2009	440€
U18 → 2007-08	440€
U20 → 2005-06	440€
U16-U20 Loisirs	220€
Seniors ≤ 2004 (avec entraînement)	220€
Licence loisirs Adultes	170€

Les Pass'Sport sont acceptés.

Remarques :

- * Supplément Classes Sportives : 50€
- Forfait saison Alpes du Sud inclus du Pré-Club à U20
- Licence (compétiteur ou loisir selon les groupes) et Assurance incluses
(Assurance « Primo » pour tous, sauf pour les U13-U20 « Medium »)

Nous Contacter et connaître nos actualités :

clubasedelweiss@gmail.com

06 81 89 83 64



A.S. Edelweiss



as.edelweiss

Scanne-moi pour en savoir plus sur le club !

<https://as-edelweiss.clubffs.fr/>

