

STAFF ENTRAINEMENT



- **Laure ROCHE** entraîneur coordonnateur rémunéré
- B E fond(1^e degré) initiateur tir 10m formateur tir 50m
- **Fabien FERRUS** bénévole
- MF2 initiateur tir 10m Formateur tir 50m
- **Hervé ALLEMAND** Bénévole
- BE fond alpin



- **Yvon COLOMBAN** BE (2^e degré) Bénévole
- Encadrement école / fartage classic
- **Max COLOMBAN** BE (2^e degré) Moniteur ESF
- Encadrement écoles Briançon via ESF +U8 club
- **Henri ROUX** BE (deuxième degré fond alpin)
- Bénévole Responsable groupe adultes

L'ÉQUIPE À CONNAÎTRE

Les personnes que vous allez rencontrer

Le bureau



- Le Président Yvon
- La secrétaire Jocelyne
- Le trésorier Aymeric

Des intervenants



- Coureurs adultes (aide aux courses, supporters, échauffement) : Ludo ,Romaric, Anaïs, Eglantine
- Préparation skis, fartage: Stéphane ,Thierry , Patrick
- Articles ,photos ,biathlon : Lionel
- La « Mac Giver » du club : Christel
- Le traceur du site de Villard: Jean Noël
- Les référents communes Villard et Briançon: Jean Pierre et Bruno
- Chronométrateur et responsable commission nordique :Laurence

LES CATÉGORIES

- U8 « pré club » pas de compétition
- U10(2008/2007)
- U12(2006/2005)
- U14(2004/2003)
- U16(2002/2001)
- U18(2000/1999)
- U20(1998/1997)
- Séniors à partir de 1996

LES DIFFÉRENTES FORMULES DE COURSE EN SKI DE FOND

- Individuel(CLM contre la montre):un par un
- MS masstart :départ en ligne ,tous les coureurs d une même categorie
- Le skiathlon:départ masstart en classic puis en milieu de parcours changement de skis(en zone déterminée ou les coureurs ont placés leurs skis et bâtons) puis deuxième partie en skate
- Poursuite: épreuve sur deux jours
- Départ individuel le premier jour puis avec les écarts de temps le deuxième jour
- Le sprint (en 2 parties)
- La qualif:départ individuel, classement à la fin de la première course
- Les affrontements par groupes de 4 ou 6: 1/4,1/2 puis finale
- Le nordic skier cross: même principe que le sprint mais sur parcours descendant , vallonné
- Les relais: par équipes les premiers relayeurs partent ensembles

LE SKI NORDIQUE

Le ski de fond

- Technique classic :
- skate interdit → disqualification
- Technique libre, skate(:on peut faire du classic)
- Toutes les catégories ont un challenge et classement régional

Le biathlon

- Uniquement en skate
- **U10 à U14:** tir à 10 m carabine à plombs
- 12 s à 15 s de pénalité par cible manquée
- Pas de challenge dans notre comité
- Le club organisera la première course cet hiver pour les U10 à U14
- **A partir de U16** Carabine 22Lr à balles cal 4/5
- Règlementation draconienne
- Pas de course obligation d aller dans d autres comités

LES PARENTS SUR LA COURSE

Ce que vous devez faire

- Veiller à ce que vos enfants se couvrent après l'échauffement, restent actifs avant leur départ, se changent après la course, s'hydratent, ne se roulent pas dans la neige avant la course...
- Encourager et supporter
- Connaître et Respecter le règlement
- Si problème en référer à l'entraîneur qui se mettra en relation avec le DT de la course

Ce que vous ne devez pas faire

- Suivre un coureur sur la piste
- Assister ou aider un coureur(ex: le relever, lui remettre un ski...lui donner de la ventoline!!!)
- Aller à pied sur la piste et suivre sur la piste
- Skier sur la piste pendant la course
- Entrer dans la raquette de départ ou d'arrivée(zone derrière la ligne de départ et derrière la ligne d'arrivée arrivée)

Le STRICT NECESSAIRE pour l'hiver

Attaches skis (4)

Housse à skis

Porte gourde

De quoi défarter (raclette , »défartex », chiffon)

Gants ski de fond

Lunettes

Bonnet

Tenue du club