



Section sportive « 4-Saisons »

Saison 2022/2023

Le SKI-CLUB de Barr propose aux jeunes skieurs(ses) né(es) entre 2011 et 2015 un programme « 4-Saisons » (du 17/09/22 au 24/06/23) composé d'activités variées de préparation physique de « Plein Air ». Et dès que l'enneigement le permet dans les Vosges, le programme est complété par des séances de perfectionnement en SKI avec de l'initiation au slalom et des courses promotionnelles. En option sont proposés dans les Alpes, des week-ends et/ou stages de ski.

Activités de « Plein Air » – Automne 2022 et Printemps 2023



Les activités sportives de plein air et de préparation physique sont variées (PPG, CO, biathlon, VTT, Escalade ...) avec des séances qui se déroulent tous les **samedis matin** (hors vacances scolaires) d'une durée de 2 heures. Après la période hivernale sur ski, ces séances reprennent début mai jusqu'à fin juin. Pour certaines activités

comme le VTT, il est demandé d'avoir son propre matériel et en bon état.

Ces séances sont à caractère sportif, cela suppose de suivre les consignes, d'avoir une bonne condition physique, et d'être motivé.



Activités « SKI ALPIN » – Hiver 2023



Les séances de ski sont organisées par groupe (voir ci-dessous) et se déroulent les **samedis matin**. La participation est **obligatoire** pour le groupe « Pré-compétition » aux courses promotionnelles des **Dimanches de la Glisse** qui se déroulent le dimanche matin au Champ du Feu.

Le choix du groupe se fera en début d'hiver par les coachs selon le niveau et les objectifs de chacun.

- ❖ « **Pré-Compétition** » : j'ai un niveau 2^{ème} Etoile minimum et je veux accélérer ma progression par une pratique plus intensive, m'initier au slalom et participer à des courses promotionnelles.
- ❖ « **Ecole de Ski** » : je n'ai pas encore ma 2^{ème} Etoile, je continue ma formation de base, et selon mon évolution, je participerai dès que possible aux séances des « pré-compét » et à des petites courses.
- ❖ « **Ski-Passion** » : groupe réservé aux bons skieurs de plus de 12 ans inscrits lors des saisons passées, pour se perfectionner et se préparer au monitorat bénévole de ski.

TARIFS section sportive « 4-Saisons »

Activités de Plein Air (Inscription « 4-Saisons »)	Adhésion au club, licence Carte Neige (assurance), transports des activités, frais d'encadrement	250€
Activités Ski-Alpin (Inscription « 4-Saisons »)	Transport et forfaits ski pour 10 séances (1) : Ecole de Ski ou Pré-Compétition ou Ski-Passion ou courses promotionnelles	250€
Contribution « vie du club » (Obligatoire)	Elle sera remboursée selon la participation des parents aux actions et activités du club, soit une démonstration de l'adhésion au projet des jeunes.	100€
Stage Ski Alpes	Divers stages « pré-compétition » sont proposés dans les Alpes lors des vacances scolaires (Toussaint, Noël ou Février). Ils sont organisés avec le Comité de Ski du Bas-Rhin.	Nous consulter
Week-end Ski	Selon l'enneigement, des week-ends de ski seront proposés au refuge du Gaschney ou dans les Alpes	Tarif à venir

(1) Si les conditions d'enneigement le permettent, des séances additionnelles seront organisées (12€ par séance)

Renseignements et inscription : www.ski-club-barr.fr ou via courriel contact@ski-club-barr.fr

Conditions d'inscription à la section sportive « 4-Saisons »

Avoir un **esprit sportif**, être autonome (capacité à gérer ses affaires, respecter les consignes), être **motivé** pour participer de manière **assidue** au programme. Les 1ères séances d'essai serviront à évaluer ces capacités et selon le cas, le club se réserve le droit de refuser une inscription.

L'inscription au **programme « 4-Saisons »** est à faire en complétant le formulaire ci-dessous. Elle est valable pour les activités de Plein Air (automne et printemps) et les activités ski.

Pour les activités ski, la 1^{ère} séance de ski permettra de confirmer le niveau et le **choix du groupe**. Des ajustements seront faits en cours de saison au regard des progrès réalisés.

Le **paiement** est à faire sous forme de 2 chèques de **300€** chacun (incluant la contribution vie du club) à remettre lors de l'inscription. Le 1^{er} chèque sera encaissé à l'inscription, et le 2^{ème} en début d'hiver.

Le **remboursement de la « contribution à la vie du club »** sera accordé dès la participation à 2 actions. Exemples d'actions : aide à l'organisation d'une manifestation du club (ex. juge lors d'une course de ski, animation d'un stand du club lors de la fête du sport ou de la ChampDuf ...), aide à l'encadrement lors d'une séance, travaux au chalet du Gaschney, etc...

En fin de saison, un **décompte** d'activité sera communiqué pour demander le règlement des séances additionnelles de ski (au-delà des 10 incluses dans le forfait). Ce décompte inclura aussi un éventuel remboursement de la « contribution à la vie du club ».

Pour les séances avec **déplacement**, si le nombre de place dans le mini-bus est insuffisant, les parents seront sollicités pour aider au transport des jeunes.

Organisation et communication

L'annonce des séances avec l'ensemble des modalités (inscription, transport, programme, horaire, matériel à prévoir, mesures sanitaires, etc...) est faite via le **site internet du club** et un envoi de mail.

Groupe « WhatsApp » : pour communiquer rapidement des informations de dernière minute comme des changements liés à la météo ou les horaires de retour.

FICHE D'INSCRIPTION « 4-Saisons »

Je soussigné : (Nom des parents ou responsable légal)

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. portable : Courriel :

Je souhaite inscrire à la Section sportive « 4-Saisons » :

NOM Prénom	Né(e) le	Niveau ESF ou estimé (1)

(1) Si un test ESF a déjà été passé, merci d'indiquer le niveau obtenu (1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème} Etoile, Bronze/Or)

Droit à l'image

J'autorise le SC BARR, pour sa communication, à utiliser l'image de mon enfant, et cela sur tout type de support (notamment le site internet du club)

Oui
 Non

Questionnaire de santé (disponible sur notre site internet www.ski-club-barr.fr)

Le certificat médical n'est plus obligatoire pour les mineurs, il est remplacé par le questionnaire de santé à compléter et à nous retourner dans les meilleurs délais après votre inscription.

A le Signature :