

# Projet Auvergnat Alpin

*« Tout ce que tu peux faire ou rêves de faire, entreprends le. L'audace est porteuse de génie, de pouvoir et de magie. »*

*GOETHE*

- OBJECTIFS FIXES
- MOYENS MIS EN PLACE
- METHODES DE TRAVAIL
- PHILOSOPHIE

D'Auvergne, ce sera plus difficile, plus compliqué, mais on peut le faire....

# **OBJECTIFS**

**Gagner en Circuit Régional Auvergne  
Performer en échéances GIRSA  
Qualifications pour les épreuves Nationales**

**Podium aux Coqs d'or  
Podium au Critérium National Benjamin  
Intégrer le programme national jeunes  
Marquer des points lors des écureuils d'or  
Podium en finale de l'écureuil d'or  
Rentrer en pôles France ou espoirs**

*« Accepter de travailler très dur l'été et l'automne afin de sourire une fois l'hiver arrivé et les objectifs atteints ».*

# **MOYENS**

**« L'avenir...on ne peut le prédire...mais on se doit de le permettre! »  
A. De St Exupery**

- ***UNE SELECTION FIABLE ET HOMOGENE***
- ***UNE REGLE SIMPLE : CONCURRENCE, PLAISIR ET EXIGENCE***
- ***UNE STRUCTURE ADAPTEE***
- ***UN PROJET TECHNIQUE***
- ***UN PROJET PHYSIQUE***
- ***UN PROJET MENTAL***
- ***UNE STRATEGIE***
- ***UNE PHILOSOPHIE***

# ***CRITERES ET SELECTIONS***

## **•UNE BASE DE CRITERES FIABLES**

Résultats obtenus sur les courses nationales et régionales

Potentiel technique démontré et marge de progression

Potentiel physique

Motivation et implication personnelle

**•Une Présélection d'été 2009 :** Les responsables des commissions sportives des clubs ainsi que les entraîneurs intervenants dans ces clubs ont, conjointement, listé les éléments répondants aux critères de présélection ouvrant l'accès aux camps. (l'âge, le niveau technique acquis, l'engagement personnel à l'entraînement au sein du club, le potentiel à figurer et représenter l'Auvergne par un résultat probant sur une épreuve nationale

**Une Sélection Auvergne 2009 / 2010 à l'issue des**

***camps*** : Les cadres techniques, intervenants sur les camps croiseront leurs recueils de données concernant chaque enfant ayant participé aux camps. Les critères retenus pour cette évaluation seront exposés et de fait, connus de tous.

# **UNE REGLE SIMPLE**

- **CONCURRENCE:**

***Intra-groupe:***

- *permet de développer la « culture de la victoire » par du jeu*
- *Permet de créer une émulation, une dynamique positive dans toutes les activités proposées*
- *Permet une auto-évaluation permanente*
- *Permet de rebondir sur les échecs*

***Inter-groupe: confrontations (camps ouverts à d'autres comités ou clubs)***

- *une identité nécessaire à l'esprit d'équipe*
- *permet une confrontation avec le haut et valide le travail et les options choisies*

- **PLAISIR**

***Développé par le but atteint, le travail accompli, les sensations (définition très éloignée de la facilité)***

***Permet de se décomplexer, de s'exprimer, de s'engager, de se libérer***

- **EXIGENCES**

***Hautes en terme de volume et de qualité de tâches et par rapport au groupe concerné***

***Evaluables et évolutives individuellement en fonction de la référence « groupe » (rythme et évolution)***

***Pleines de rigueur***

***Validées pour se sentir plus fort***

***Compatibles avec Plaisir: l'exigence doit devenir une évidence pour la réussite sportive et non pas une contrainte, assumons le travail nécessaire au choix d'être là et qui tend vers nos objectifs.***

# ***UNE STRUCTURE ADAPTEE***

- ***DES MOYENS HUMAINS COORDONNES ET OPTIMISES EN FONCTION DE LEURS COMPETENCES***

- ✓ ***Manu JAY : entraîneur responsable groupe sur les camps.***
- ✓ ***Philippe DELOR Président de la Commission Alpine, coordination et mise en oeuvre des camps et du projet sportif.***
- ✓ ***Marc FOURNET- FAYARD : responsable logistique des transports***
- ✓ ***Entraîneurs de clubs concernés: liaison et suivi du travail sur site.***

# **PROJET TECHNIQUE**

***Les objectifs techniques pour la saison 2010 recherchent un ski qui permet de reproduire un appui efficace dans le but de soutenir une vitesse aussi élevée que possible au cours des déformations de trajectoires.***

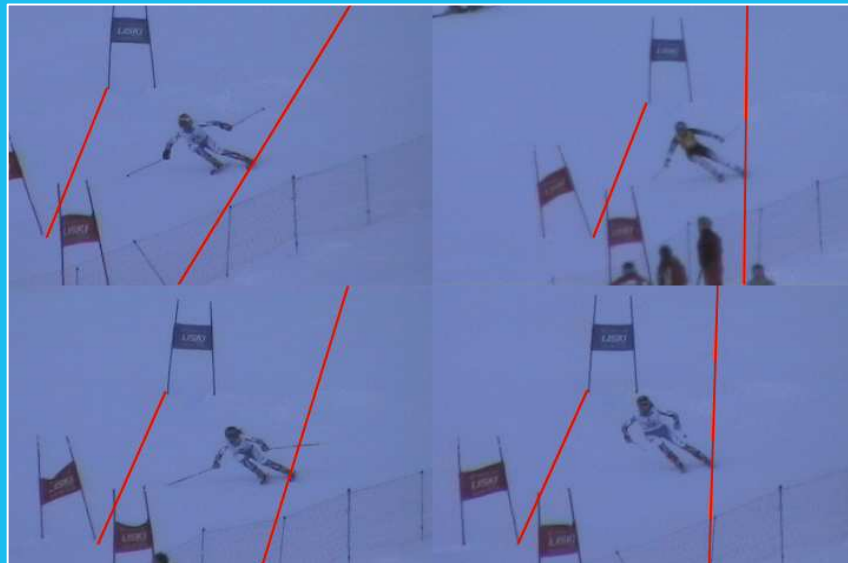
***Ils s'appuient sur quatre axes:***

- ***Les trajectoires, elles résultent de l'exécution des gestes et de l'intention des attitudes***
- ***Les actions, elles sont exécutées dans un but unique elles sont précises et rigoureuses, elles s'articulent autour des masses d'appuis dynamiques (utilisation des segments libres).***
- ***Les intentions.***
- ***Spécificités des disciplines***

# Trajectoire

***Nous avons 2 logiques que nous cherchons à exploiter en fonction de la discipline, du tracé et du terrain:***

- ***Une logique boucle/boucle (attitude roller/prolonger/étaler)***
- ***Une logique boucle/diagonale (mise à plat très tôt derrière la porte)***



# Actions

**Elles représentent une maîtrise technique et ont pour but d'améliorer la qualité de conduite, de jouer sur le choix de la trajectoire:**

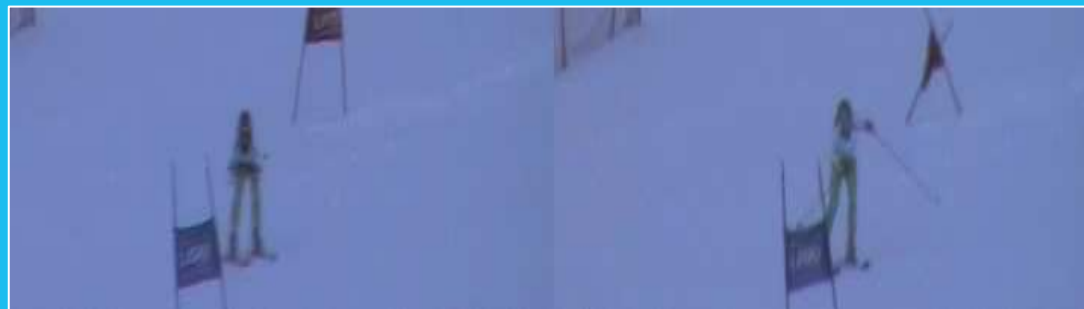
- **Tirer le bras intérieur dans la diagonale à la sortie de la ligne de pente.**
- **Rigidifier la main extérieure vers le pied extérieur dès la ligne de pente**
- **Pointer les genoux vers la porte dès la ligne de pente ce qui nécessite un alignement des segments et un écart constant des pieds**
- **Sortir avec les épaules en avançant sur la jambe intérieure**
- **Garder le dos rond (rétroversion) à l'aplomb des pieds.**



# ***Intentions***

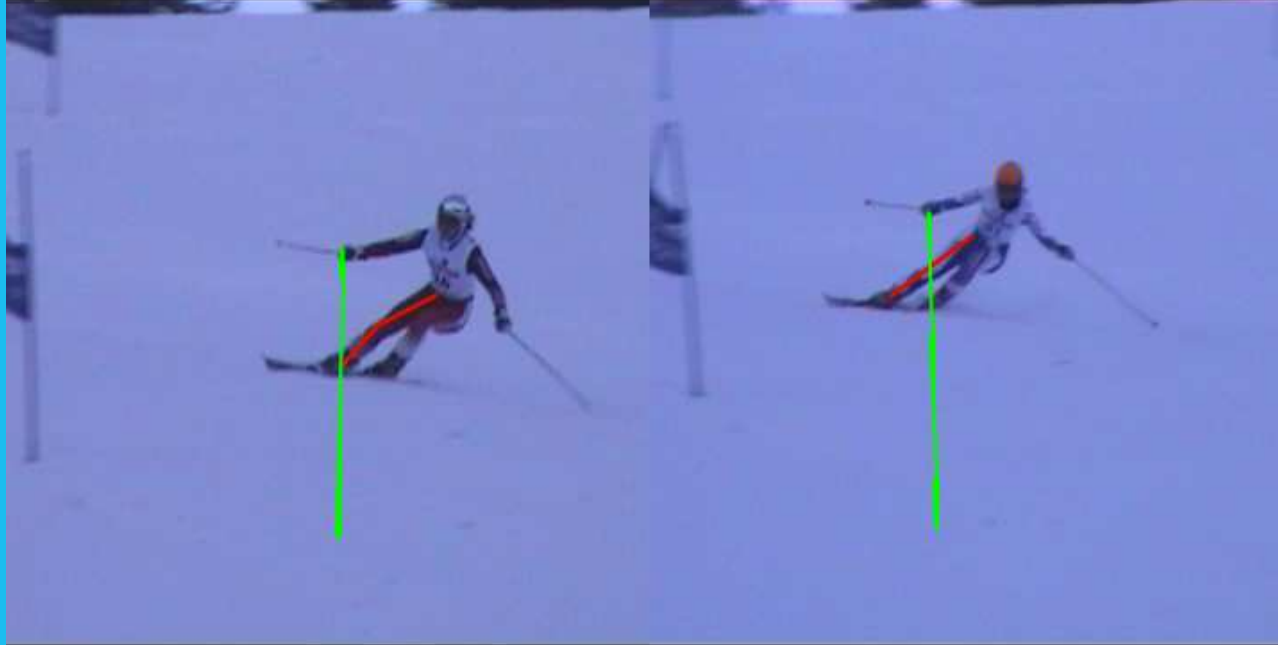
***Elles visent à faire vivre les skis et sont observables à des points spécifiques:***

- ✓ ***Recherche de force (mise en tension) et de dynamisme autour de la ligne de pente***
- ✓ ***Recherche d'équilibre au point de compression***
- ✓ ***Recherche de hauteur sur les segments en bout de diagonale***
- ✓ ***Recherche de relâchement et de libération des skis***



## Evolution techniques 2010

***Déclencher loin dans la diagonale mais  
Renforcer l'idée de travailler autour de la jambe  
extérieure (poids du corps et prise d'angle)  
Sensation de la spatule avant déclenchement***



**Déclencher loin dans la diagonale mais fort  
et vite afin de rester proche de la porte  
(idée de raccourcir autour delà la ligne de  
pente)**



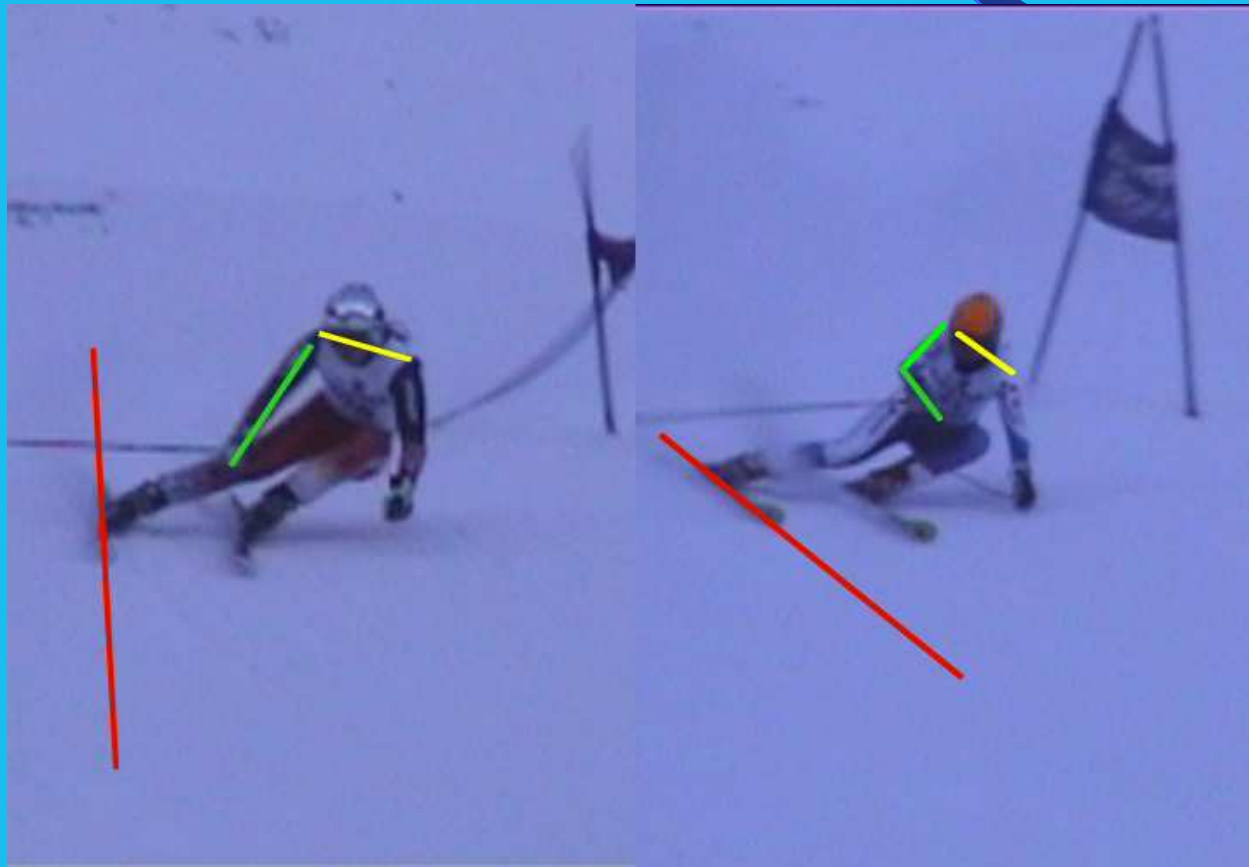
**Garder le pied fort et rester compact  
autour de la ligne de pente**  
**Enfoncer la languette et rester compact**





## **Libérer les skis**

**(Dans le but de ne pas donner trop de direction derrière la porte pour rentrer dans la diagonale optimale (ne pas forcer le ski et partir avec les épaules))**



# PROJET PHYSIQUE

**L'objectif est clair : se sentir très fort en toutes circonstances**

- force
- vitesse
- masse grasse
- puissance

**Plus puissant plus vite**

**Se sentir fort  
c'est être...**

**Plus agile, plus coordonné**

**Plus en forme, valide**

Multi activités collectives  
Placement/gainage/ évaluation athlé  
Utilisation des masses d'appuis

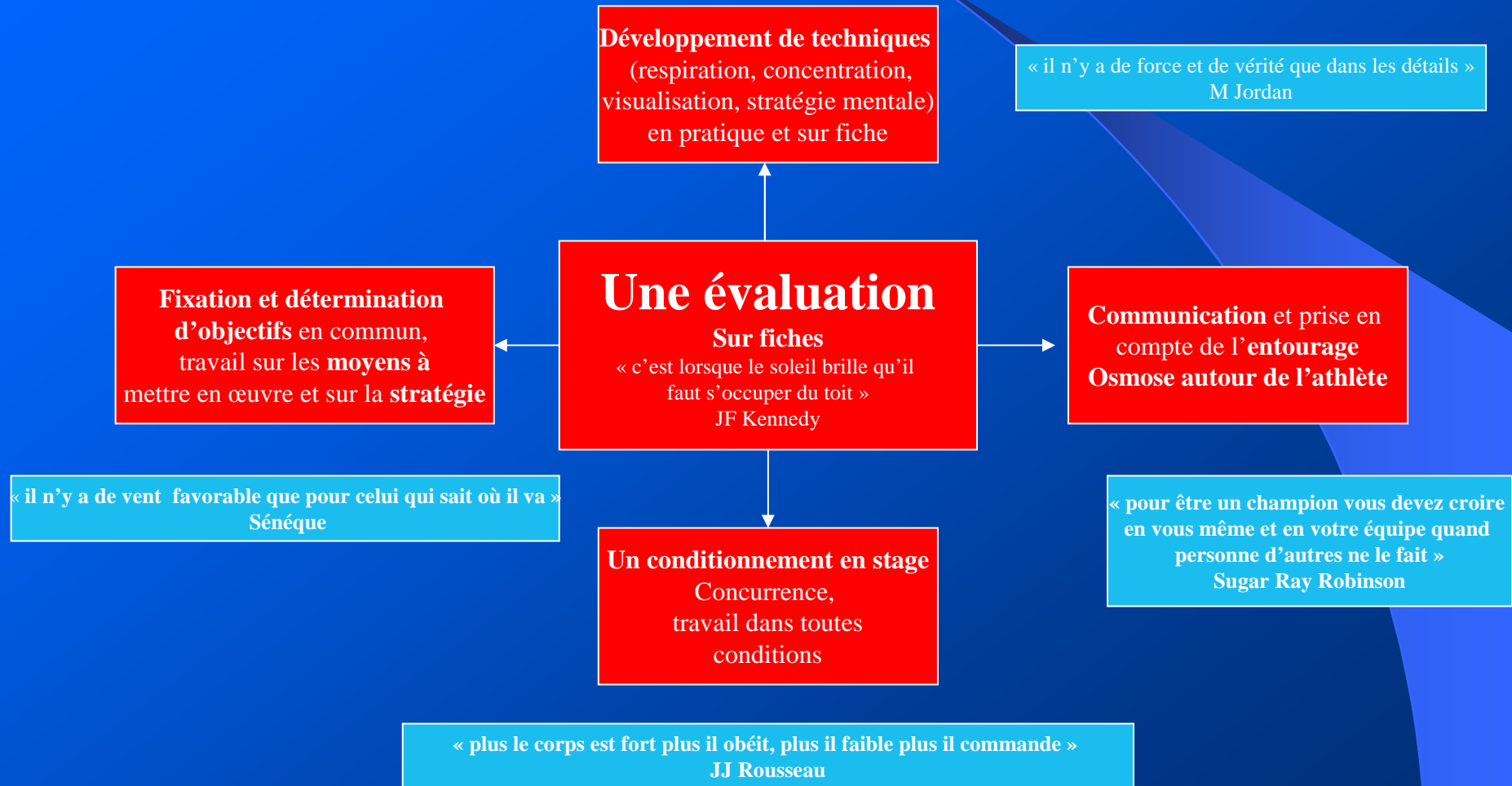
**Plus équilibré, plus stable**

➤ Des moyens de récupération  
Hygiène de vie  
Travail en basses fréquences  
Aérobie  
Prise de conscience de son corps  
,kiné...  
Travail individuelle autonome  
en fonction des besoins

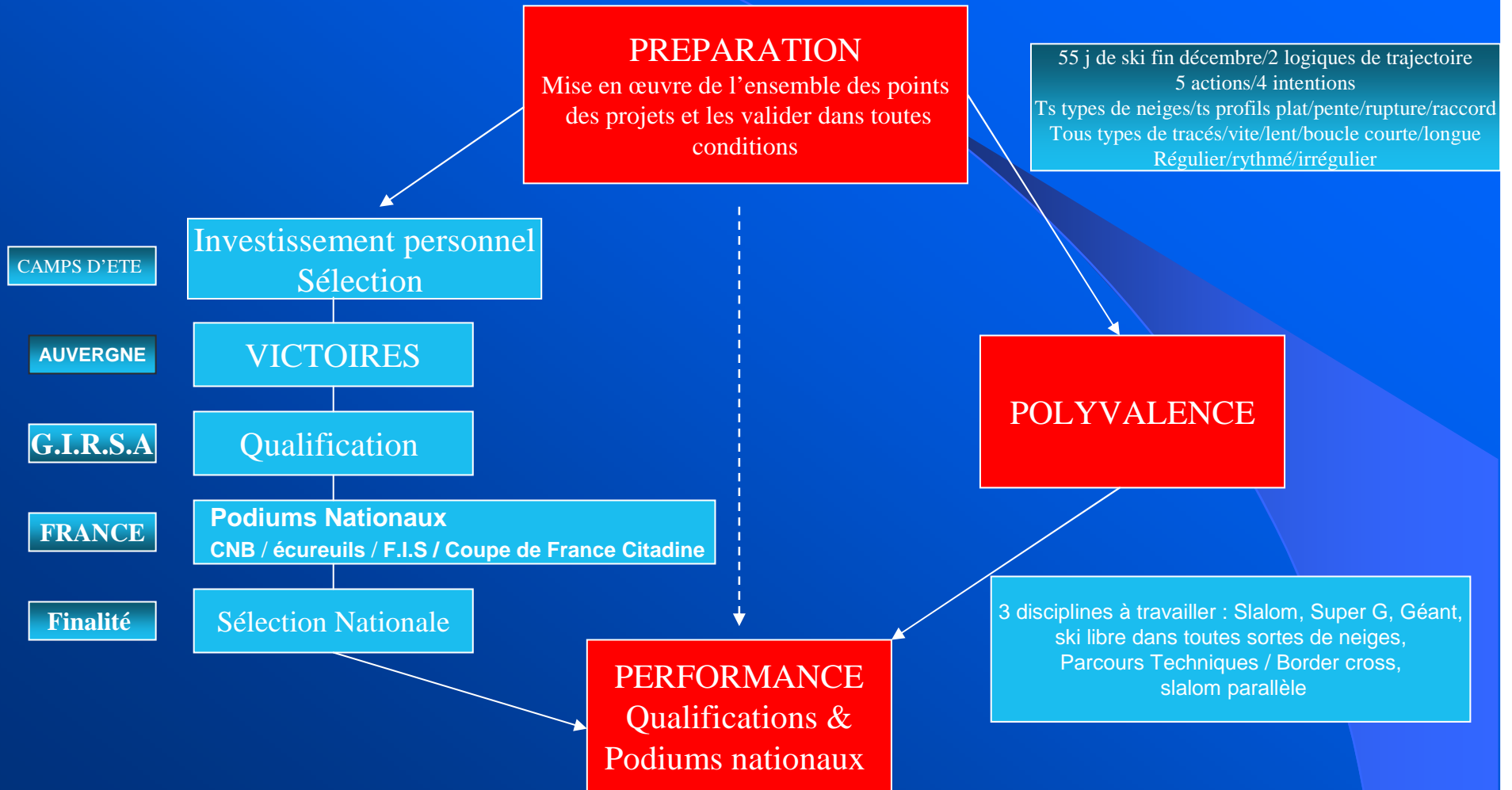
- Équilibre
- Harmonisation
- Programme en proprioception

# PROJET MENTAL

- La notion fondamentale est l'équilibre « **un esprit sain dans un corps sain** »
- L'objectif est de pouvoir s'exprimer à 100 % son potentiel technique/physique et de se comporter en champion.  
**Il faut abandonner ses complexes**



# STRATEGIE



# CALENDRIER

mai-09	juin-09	juil-09	août-09
1er	1er	1er	1er
	02 stage		
	Stelvio	minimes cadets	
	pôle	juniors & FIS	
		13	
		stage Tignes	
15 sélection Club	15 stage	poussins	
	les deux alpes	inter club	
18 envoi parents	pôle	formation BE	
sélection Camps			
		20	
	21	stage Tignes	
	stage Tignes	benjamins	
	benjamins	minimes cadets	23
		juniors & FIS	stage Tignes
26 inscription			benjamins
camps d'été			
			27
29 information	28	28 stage	stage Tignes
retour aux clubs	stage Tignes	les deux alpes	minimes cadets
		pôle	juniors & FIS



Equilibration  
Gestuelle  
Trajectoire





# **CONCRETEMENT : UNE JOURNEE**

- **Lever : tout reste à faire , enthousiasme et fixation d'objectifs**
- **Nutrition, Diététique. (petit déjeuner, gourde )**
- **Entraînement, ponctualité, compréhension des thèmes, attitudes volontaires, faire face à la difficulté, plaisir, polyvalence et spécificité des disciplines**
- **Récupération active**
- **Déjeuner**
- **Sieste**
- **Matériel préparation des skis**
- **Vidéo, chercher à être active et autonome, 2 axes : sensation et visualisation, technique et bio mécanique**
- **Préparation physique, différentes formes, travail axé principalement sur la recherche de coordination, de stabilité et une meilleure forme**
- **Dîner**
- **Discussion, matériel, fiche mentale et travail scolaire**
- **Coucher 21h30**

# ***Auvergnat : une PHILOSOPHIE***

***Un projet sportif exige un dépassement de soi perpétuel, une implication totale, de la constance, du plaisir, une discipline de vie:***

- ***Etre honnête avec soi même***
- ***Venir à l'entraînement avec enthousiasme car il génère la plénitude de nos moyens et il stimule nos interlocuteurs. (encadrement athlètes)***
- ***Rentabiliser l'entraînement quelles que soient les conditions.***
- ***Etre exigeant avec soi-même, tout en restant réaliste.***
- ***Se fixer des objectifs, pour chaque mouvement, chaque manche, chaque séance, chaque stage, chaque compétition, toujours mettre en place les moyens pour les atteindre, les valider (ou les invalider).***
- ***Etre bon dans les compétitions; non pas gagner toutes les compétitions , mais en sortir la tête haute quelque soit le résultat, en ayant la conviction que l'on a tout fait.***
- ***Faire et vivre son projet à fond, pour ne rien regretter, pour s'exprimer, pour se révéler***
- ***Travailles, travailles, travailles il en restera toujours quelque chose!!!!***