

# Stage compétition

## handiski



Du 13 au 16 Mars 2017

Suite à la coupe de France aux Angles et en vue du Championnat de France, nous vous proposons ce stage compétition, afin de vous préparer au mieux pour la grande finale.

Quatre journées intenses, avec géant et spécial, encadré par des experts de la compétition et de l'handiski, nous vous donnerons les moyens pour être au plus performant.

Travail sur la reconnaissance d'un parcours, sur l'anticipation, sur les changements de rythmes etc....

Ce stage vous est proposé par l'association Handikraft et l'ESF de la Quillane .

Nous serons heureux de vous accueillir sur le domaine de Font-Romeu/ Pyrénées 2000 !

### Entraîneurs :

- Luc Gerbeaux : Moniteur de ski et directeur ESF de la QUILLANE
- Franck Kraft : CTFR Handisport L-R

### Logistique :

- Aline Régincos : présidente de l'association HANDIKRAFT et CQH ski,
- Jean-Louis Tarrius : Secrétaire de l'association HANDIKRAFT et CQH ski .  
(Réglage des fauteuils ski)

### Sherpas :

- SEB : Bénévole Handikraft
- Suzy : Bénévole Handikraft
- Ect ....



## Au programme :



### **Premier jour :**

9H30 : Rendez-vous aux Airelles à Font-Romeu

- Présentation du stage, présentations des skieurs et des encadrants,

10H00 : Entraînement Géant.

- W sur la lecture d'un parcours
- W sur le déclanchement du Virage
- W sur la conduite
- Soutien photos et Vidéo

12H30 : Repas restaurant Les Airelles.

13H30 : Entraînement Géant. Idem au matin

- W sur la lecture d'un parcours
- W sur le déclanchement du Virage
- W sur la conduite
- Soutien photos et Vidéo

15h30 : ski libre.

16H30 : fin du ski

19h00 : **Apéro** à l'IGESA « Les Sorbiers » Mont-Louis

19H30 : Correction vidéo groupe découverte et analyse de la journée à L'IGESA

### **Deuxième jour :**

9h00 : Rendez-vous : Font-Romeu.

9H30 : Entraînement Géant.

- W sur les corrections apportées la veille
- Vidéo

12H30 : Repas restaurant aux Airelles.

13H30 : Entraînement Géant.

- W sur le relâchement
- W sur le déclanchement

15H30 : Ski libre

16H30 : fin du ski

19H00 : Correction vidéo et analyse de la journée à l'hôtel club IGESA

### **Troisième jour :**

9H00 : Rendez vous : à Font-Romeu.

9H30 : Slalom spécial.

- W sur la lecture d'un parcours
- W sur la conduite
- Vidéo

12H30 : Repas restaurant aux Airelles.

13H30 : Slalom spécial

- W sur l'anticipation
- W sur la lecture du parcours

15H30 : Ski libre

16H30 : Fin du ski

19H00 : Correction vidéo à l'hôtel club IGESA

**21h00 : Bowling à Pyrénées 2000**

### **Quatrième jour :**

9H00 : Rendez vous : à Font-Romeu.

9H30 : Slalom spécial.

- W sur la lecture d'un parcours
- W sur la conduite
- Vidéo

13H30 : Repas restaurant aux Airelles.

14H30 : **Fin de stage : BILAN**

**A prévoir pour le stage** : Matériel ski, casque et protections dorsale obligatoires.

**Conseillé pour le stage** : 2 paires de ski : 1 pour le slalom spécial et l'autre pour le slalom géant.

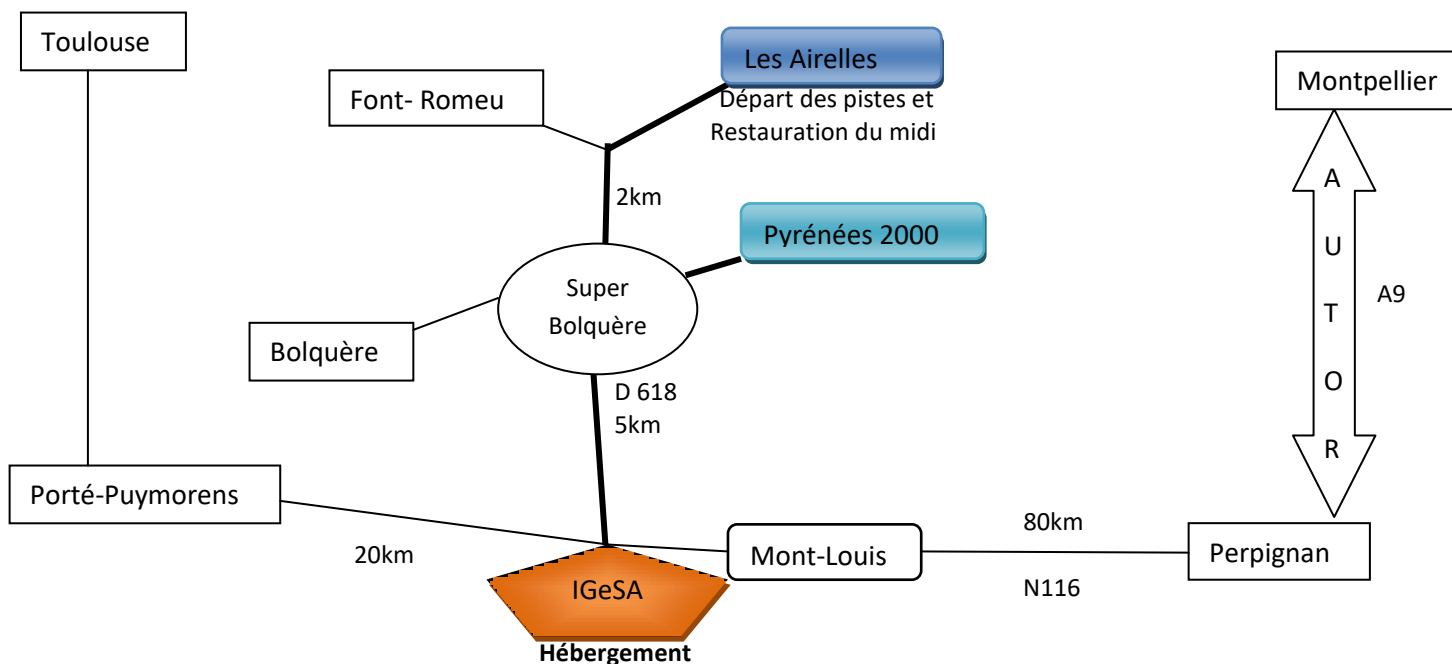
**Observation relative au programme :**

La progression définie dans le programme est indicative et pourra être modifiée par les formateurs en fonction de l'aptitude du ou des skieurs, des pistes, remontées mécaniques disponibles, des conditions météo et de la neige.

*Dates importantes :*

- Championnat de France aux SAISIES du 26 au 28 mars 2017

**PLAN D'ACCES**





# Stage compétition Fiche d'inscription



NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tel : ..... Mobile : .....

Email : .....

N° Licence FFH : .....

Nom du club : .....

N° Homologation matériel : ..... Classification : .....

Location matériel : Dualski ou uniski ; taille de coque : .....; stabilisateurs : fixe ou super light.

Accompagnant :

Nom : .....prénom : .....tel : .....mail : .....

**Dates du stage** : .....

**Lieu du stage** : Font-Romeu

**Coût du stage** : Inclus : Entraîneurs et logistique.

- Club Handikraft : 150 €
- Autre Club : 200 €

**Les plus** : Sélectionnez les options complémentaires souhaitées

- **Les forfaits** : 40€
- **Les repas restaurant du midi** : 60€
- **Location fauteuil ski loisir** : 75€
- **Hébergement en ½ pension** : 85€
- **Soirée Bowling 1boisson+1partie** : 10€
- **Accompagnant personnel** : 95€ forfaits et repas midi avec hébergement en ½ pension 80€

**Coût total** : .....€

A : ..... le : .....Signature : .....

Inscription et règlement à envoyer à l'adresse suivante :  
Association Handikraft ; 11 cité de la Têt 66210 La Cabanasse.  
Pour tous renseignements : Franck Kraft : 06.31.55.93.97