



Les événements du mois

Stage de surf à Hossegor découvrir une autre glisse

Nous étions 17 (13 enfants) à partir à Hossegor pour le stage de surf. 10 tentes idéalement installées sous les chênes liège nous attendaient sur place, avec nos sanitaires privés. Nous avons tous hâte de découvrir enfin cette sensation de glisser sur les vagues, nous qui glissons d'habitude sur une surface dure et fixe. Après le traditionnel réveil musculaire de 7h30 et un bon petit déjeuner, nous partions à vélo sur des super pistes cyclables vers l'école de surf (SurfTrip) pour des sessions de 1h30 à 3h de surf dans un océan relativement calme et étonnamment chaud (21°). Le reste du temps, nous alternions entre: roller, vélo, beach volley, saut de pont et triathlon pour finir. Après 9h de surf dans la semaine nous sommes tous capables de partir au bon timing dans le wave, de faire notre take off et de rester debout quelques secondes sur notre board. Ce stage à la fois sportif et ludique nous a permis de découvrir une autre glisse et clôture ainsi à merveille la préparation physique estivale. Maintenant place à la rentrée et souhaitons bonne chance aux nouveaux 6ème de Jean Franco (Manon, Enzo, Robin). Gilles



Infos diverses

ASSEMBLEE GENERALE DIMANCHE 2 OCTOBRE

Salle Valbergane

9h à 12h Bourse au ski

14h Assemblée Générale et commande matériel.(ski, chaussures et batons...

PROCHAIN STAGE

Du 23 au 28 Octobre stage de toussaint à Val Senales

Le mot du coach

Synthèse de la préparation physique été 2011

Durant l'été, 4 semaines de sport sur VALBERG ont été proposées où en moyenne il y avait une dizaine de participants, ainsi qu'un stage à Hossegor avec 13 participants âgés de 9 à 13 ans encadrés par Gilles, Corinne, Anthony et Patrick .

Les semaines sur VALBERG se déroulaient sur 4 jours (lundi, mardi, jeudi, vendredi). Durant ces semaines, l'accent a été mis sur :

*l'**endurance** : courir 2x 15 minutes, V.T.T

*la **coordination et la motricité** : sports collectifs (foot, basket, volley..), les échauffements, de l'athlétisme, la slack-line.

Les après-midi étaient consacrées à du roller ou du V.T.T, qui est un bon moyen de travailler l'**équilibre** ainsi que les **trajectoires**.

Lorsque le temps le permettait nous avons fait quelques randonnées où les jeunes ont pu apprécier l'environnement dans lequel ils ont la chance d'évoluer.

Chaque séance se terminait par des étirements, qui sont très importants à leur âge.

Lors du stage à HOSSEGOR, les objectifs étaient les suivants :

*créer une dynamique de groupe (s'aider les uns les autres pour arriver le plus haut possible)

*développer l'**autonomie** dans un environnement différent ainsi que les **habiletés**



Romain



Et bon anniversaire Matteo !!!



Joseph



Anthony Patrick et Gilles

motrices dans une activité nouvelle

*avoir une continuité dans le travail entrepris sur VALBERG.

Les jeunes qui ont participé au programme de préparation ont bien progressé, et ce sont faits plaisir avec des activités ludiques encadrées. Pour la suite le planning sera disponible vers le 21 septembre, les activités principales seront la vitesse, le renforcement musculaire, les sports collectifs, de la gym... Patrick

derniere minute

Les travaux du club ont démarré lundi 5/9, fin septembre nous espérons démarrer les travaux d'aménagement intérieur et donc intégrer les locaux pour la saison d'hiver début décembre.



Dans la presse

Valberg — lundi 29 aout 2011

Les enfants du ski-club en rando



Dans le cadre des entraînements sportifs du ski-club, onze jeunes, encadrés par Patrick Moyer et Gilles Malinelli, président de la section, ont relié Valberg à Auron en passant par le mont Mounier et ce, en 9h de randonnée. « Les conditions météo étaient excellentes et les enfants ont croisé de nombreux chamois, marmottes et gypaètes barbus », explique le président du ski-club. Après une bonne nuit de repos au gîte de Roya, petits et grands sont repartis sur Valberg. (Photo S. P.)

Le club des partenaires

Ils soutiennent le Ski Club :

Patrick Moyer : 06.14.55.61.88



Les photos sont téléchargeables sur "monalbum.fr" dans album public, dans rechercher tapez "hossegor".