

Bilans des vacances de Noël pour les groupes U8, U10, U12, U14 et U16



Bilan U8-U10 par Henri

Nous avons formé 2 groupes de niveau dans la catégorie U10 en incluant les deux seuls U8 du club.

G1 : Mathilde, Eva, Elodie, Flavie, Olivia, Baptiste, Lucas, Thibault, Herveline

G2 : Amélia, Gabriel, Noah, Fleur, Noé, Oliver, Noa, Jasper

Compte-tenu des faibles conditions d'enneigement sur le domaine de La Chapelle, nous n'avons pu effectuer que la première séance de chaque groupe sur la piste du Dahu.

Cela a permis, à ceux qui n'avaient pas reskié, de reprendre tranquillement. Ce fut aussi l'occasion de rappeler les objectifs techniques à atteindre et de faire un point sur le niveau de chacun par rapport à ces objectifs.

Lors des autres séances, les jeunes ont évolué en ski libre sur le domaine de Châtel. Les conditions sont restées moyennes, beaucoup de glaces et de monde certains jours.

Cependant ce fut l'occasion de faire du dénivelé et de commencer à retravailler sur les critères fixés.

Peu d'absence lors de cette période avec des jeunes investis qui ont su faire face aux conditions parfois délicates.



Bilan U12 par Gêrôme

Malgré le manque de neige, nous avons pu bien skier sur Châtel. En raison des conditions, neige glacée et beaucoup de monde sur les pistes, l'accent a été mis sur un gros travail technique (placement des mains, mouvement vertical, pression sur le ski extérieur...) avec des exercices à faible vitesse. Nous avons également pu commencer les éducatifs slalom en soirée sur le dahu à La Chapelle. Cela nous a permis de faire des séances de qualité que les enfants ont appréciées.

Les années U12 sont charnières car les progrès techniques doivent être validés pour les catégories suivantes où tout va plus vite (sélection tôt dans la saison, pistes et tracés plus exigeants..). Il faut donc que certains se mettent au travail rapidement et acceptent que le ski club n'est pas la colonie de vacances... Certains ont déjà réalisé d'énormes progrès sur les 15 jours alors que d'autres évoluent peu et risquent d'être en retard toute la saison...

Groupe 2 : ATTENTION, certains comportements à revoir rapidement!!!



Bilan U14 par Bernard

Étant donné le nombre important d'enfants et les niveaux différents nous sommes partis sur deux groupes.

Un premier groupe qui avait été sélectionné pour les stages d'automne auxquels se sont rajoutés des éléments de niveau équivalent et un deuxième groupe avec des besoins techniques plus importants avec des éléments nouveaux et des anciens qui sont revenus.

Vu l'état du manteau neigeux et par rapport au travail technique déjà effectué nous avons décidé de déplacer une partie des entraînements pour le groupe de l'automne aux Diablerets où nous avons fait nos stages et où nous avons un stade à disposition afin de tracer.

De plus les enfants avaient un forfait saison donc le coût était réduit.

Nous avons effectué quatre jours de géant dans d'excellentes conditions. Nous avons prévu d'y retourner en deuxième semaine pour faire du slalom mais malheureusement les conditions météo nous en ont empêché.

Nous avons démarré le slalom sur le dahu au Crêt-Béni puis au Linga à Châtel.

Pour l'autre groupe une première semaine de ski libre afin de se remettre dans le bain et une deuxième avec du travail plus technique et le début d'entraînements slaloms.

Bonne ambiance dans les deux groupes



Bilan U16 par Max

Suite à un début de saison très compliqué à cause des conditions. Nous avons commencé les vacances par du ski libre, du travail technique, retrouver les sensations et les bonnes attitudes. Durant la première semaine, nous avons pu commencer le slalom sur le dahu, ce qui nous a permis de retrouver les bases sur une piste facile. Début de la deuxième semaine nous avons pu tracer à Châtel toujours en slalom sur différents stades dans des conditions différentes mais intéressantes. Deux jeunes sont partis avec le groupe U14 aux Diablerets pour faire du géant car ils étaient sélectionnés pour les premières confrontations à la fin des vacances. En revanche nous n'avons pas pu faire du géant à cause des mauvaises conditions et du peu de neige. Une bonne ambiance règne dans le groupe, tout le monde semble impliqué, que ce soit en libre, en exercices, ou dans les tracées mais attention les entraînements ne sont pas à la carte. Il est autant important de faire du libre que du piquet. Les jours de repos sont compris dans les programmes, merci de ne pas en prendre quand bon vous semble.

