



## Section Nordique Saison 2018- 2019

### VIRTUOSE

Les entraînements sont essentiellement orientés vers l'amélioration des deux techniques : skate et classique. Devenir un virtuose du ski, c'est exécuter tout le panel gestuel du ski nordique : Adresse avec le biathlon, habilité avec les sauts, agilité et justesse dans le déplacement et dans les descentes rapides. Le jeune skieur pourra tester ses talents sur des courses inter clubs et des courses dites populaires comme la « foulée blanche ».

#### Tranche d'age

9 à 15 ans U9 U11 U13 U15

#### Contenu

Période automnale : Ski roue – endurance – Développement physique spécifique - Biathlon

7 séances les samedis matin de 10h à 12h

Premier week-end à Vassieux ou Autrans : sam 10 et dim 11 novembre 2018 Athlétisme, Hockey, Roller.

Stage Toussaint du lundi 22 octobre au vendredi 26 octobre 2018, facultatif (coût non compris dans la formule)

Période hivernale spécifique ski : de fin novembre à mars.

18 séances mercredi + 12 séances samedi + 5 week-ends (soit une moyenne hivernale de 3 séances/semaine)

3 stages à Noël – Février – Pâques, facultatifs (coût non compris dans la formule)

5 courses du comité Dauphiné en fond spécial, biathlon niveau comité, courses nationales, Championnat de France des Clubs

Période estivale mi mai à août : Athlétisme- ski roues- Endurance- vélo - montagne

6 samedis + 1 stage d'été + suivi d'entraînement.

Stage d'été de 5 jours fin août 2019 (coût compris dans la formule).

Accès à toutes les activités du club, comme le renforcement musculaire les mardis et jeudis soirs, la course à pied, les sorties vélo ponctuelles, ...

#### Organisation de la saison

Les mercredis après midi de 14h à 16h30 et les samedis de 13h15 à 15h45

Sites nordiques du Vercors

Transport assuré par les parents, ponctuellement assuré en minibus en fonction des disponibilités

6 week-ends (coût compris dans la formule)

#### Stages

Quatre stages facultatifs (coût non compris dans la formule) et Stage d'été (compris)

Vacances de Toussaint, de Noël, de Février, de Pâques et d'été.

Contacts Responsable section  
Entraîneur Coach

Frédéric Sarret  
Gérard Manceau

06 99 58 55 51  
06 28 27 16 38

09/2018



## Section Nordique Saison 2018- 2019

### Tarif

	Cotisation Club	Type Licence	Tarif Licence
Virtuose	350 €	Loisir	33 €
		Compétition	98,90 €

**FORFAITS** (coût non compris dans la formule)  
Pass nordic Isère+Drome  
Tarifs de la saison 2017/2018 hors réduction de la prévente sur site internet  
32 € pour les 6 à 16 ans