

PROJET SPORTIF

SKI CLUB VALLOIRE



2025-2026

Table des matières

<i>Objectifs et philosophie générale</i>	4
Une formation structurée et évolutive	4
Un équilibre entre plaisir, exigence et progression	4
Un cadre pour tous les profils	5
Objectifs généraux du projet sportif	5
<i>Les 4 piliers de la performance en ski alpin</i>	6
Introduction	6
Le pilier technique	6
Le pilier physique	8
Le pilier tactique	9
Le pilier mental	10
Synthèse	12
<i>Approche évolutive par catégorie</i>	13
Vision globale de la pyramide	13
<i>Fiche catégorie U8 – Découverte & plaisir (7–8 ans)</i>	14
Objectif général :	14
Objectifs par pilier de performance	14
Compétences éducatives transversales :	15
Moyens pédagogiques :	15
<i>Fiche catégorie U10 – Construction des bases (9–10 ans)</i>	16
Objectif général :	16
Objectifs par pilier de performance :	16
Compétences éducatives transversales :	17
Moyens pédagogiques :	17
<i>Fiche catégorie U12 – Consolidation et autonomie (11–12 ans)</i>	18
Objectif général :	18
Objectifs par pilier de performance :	18
Compétences éducatives transversales :	19
Moyens pédagogiques :	19
<i>Fiche catégorie U14 – Pré-compétition et engagement (13–14 ans)</i>	20
Objectif général :	20
Objectifs par pilier de performance :	20
Compétences éducatives transversales :	21
Moyens pédagogiques :	21
<i>Fiche catégorie U16 – Spécialisation et performance ciblée (15–16 ans)</i>	22

Objectif général :	22
Objectifs par pilier de performance :	22
Compétences éducatives transversales :	23
Moyens pédagogiques :	23
<i>Fiche catégorie U18 – Accès au haut niveau / professionnalisation (17–18 ans)</i>	24
Objectif général :	24
Objectifs par pilier de performance :	24
Compétences éducatives transversales :	25
Moyens pédagogiques :	25
<i>Synthèse</i>	25
<i>Évaluation et suivi</i>	26
Fiches d’objectifs par catégorie	26
Référentiels techniques par âge	26
Tests physiques adaptés.....	27
Bilans individuels (2 à 3 fois par saison)	27
Échange entraîneur / athlète / famille	27
<i>Synthèse des outils d’évaluation par catégorie</i>	28
<i>Modalités de participation aux compétitions nationales à sélection.</i>	29
Conditions d’accès aux compétitions à sélection :	29
<i>Conditions d’entrée dans les groupes du Ski Club de Valloire</i>	30
Objectif de ces critères	30
Niveaux minimum requis par catégorie.....	30
Test en conditions réelles.....	31
Décision d’intégration.....	31
Engagement en termes d’assiduité	31
<i>Règlement intérieur du Ski Club de Valloire</i>	32
Règles générales de comportement	32
Sanctions possibles en cas de non-respect du règlement	33
<i>Conclusion générale du projet sportif</i>	34

Objectifs et philosophie générale

Le projet sportif du Ski Club de Valloire s'inscrit dans la continuité du projet de performance du club, en traduisant concrètement sa vision éducative et compétitive à travers un parcours de formation adapté à chaque étape du développement de l'athlète.

Ce projet repose sur une philosophie claire :

Former des skieurs complets, solides techniquement, équilibrés mentalement, préparés physiquement, et capables de s'adapter stratégiquement.

Il ne s'agit pas uniquement de viser la performance immédiate, mais bien de construire un parcours de progression cohérent et durable, dans le respect du rythme de développement de chaque jeune.

Une formation structurée et évolutive

La formation proposée par le club repose sur une **approche pyramidale** :

- **À la base**, chez les plus jeunes (U8 à U10), l'objectif est de poser des fondations motrices larges, de développer le plaisir de skier, la coordination et la curiosité technique.
- **Au fil des catégories**, les contenus deviennent progressivement plus structurés, les objectifs plus précis, et la recherche de performance plus présente.
- **Au sommet**, chez les U16 et U18, le projet devient plus individualisé, avec une spécialisation technique, un accompagnement physique personnalisé, et un travail mental approfondi.

Cette logique permet à chaque jeune de s'épanouir dans un cadre progressif, sans brûler les étapes, tout en préparant ceux qui le souhaitent aux exigences du haut niveau.

Un équilibre entre plaisir, exigence et progression

Le club s'attache à maintenir un juste équilibre entre :

- **Le plaisir de pratiquer** : fondement de l'engagement, essentiel à long terme.
- **L'exigence de la progression** : structurer les contenus, fixer des objectifs clairs, responsabiliser les jeunes.
- **L'éducation par le sport** : transmettre des valeurs fortes (respect, effort, persévérance, esprit d'équipe) qui vont au-delà des résultats.

Chaque entraînement, chaque stage, chaque compétition est une opportunité de progresser, non seulement comme skieur, mais aussi comme individu.

Un cadre pour tous les profils

Ce projet sportif vise à **accompagner tous les jeunes licenciés**, quel que soit leur niveau de départ ou leur ambition future :

- Ceux qui veulent se faire plaisir, progresser et rester engagés dans la vie du club.
- Ceux qui souhaitent se confronter à la compétition et s'investir sérieusement.
- Ceux qui aspirent à rejoindre les structures fédérales ou à performer à haut niveau.

Le club propose une formation commune, fondée sur les mêmes principes, avec un degré de personnalisation croissant pour accompagner au mieux chaque profil.

Objectifs généraux du projet sportif

- **Structurer la progression** par catégorie avec des objectifs clairs, adaptés à l'âge et au niveau.
- **Assurer la continuité pédagogique** entre les groupes, pour éviter les ruptures et les redondances.
- **Favoriser l'autonomie, la responsabilité et l'implication** des jeunes dans leur progression.
- **Créer une culture de club solide**, où chacun trouve sa place et participe à la dynamique collective.
- **Préparer les jeunes aux exigences du haut niveau**, pour ceux qui le souhaitent, en s'appuyant sur les 4 piliers de la performance : technique, physique, tactique et mental.
- **Accompagner les jeunes vers le métier de moniteur de ski**, en leur donnant les compétences, le niveau technique et les repères nécessaires pour se préparer efficacement aux exigences du Diplôme d'État (DE) et à l'entrée en formation.

Les 4 piliers de la performance en ski alpin

Introduction

Le ski alpin est un sport complexe qui sollicite un ensemble de compétences interdépendantes. Pour construire un athlète complet, capable de performer sur tout type de terrain et dans toutes les conditions, le Ski Club de Valloire s'appuie sur quatre grands axes de développement, présents à chaque étape de la formation :

- **Technique**
- **Physique**
- **Tactique**
- **Mental**

Ces piliers structurent l'approche pédagogique du club, en permettant une progression cohérente, des U8 jusqu'aux U18. Ils ne sont pas abordés de manière cloisonnée, mais intégrés dans chaque séance, dans une logique globale de construction de la performance.

Le pilier technique

"Maîtriser sa technique, c'est apprendre à transformer le déséquilibre en mouvement efficace."

La technique est le pilier central du ski alpin. Elle permet au skieur d'exploiter le terrain, la gravité et les appuis pour se déplacer avec efficacité, contrôle et engagement. Elle conditionne la performance mais aussi la sécurité, l'autonomie, et le plaisir de skier.

Au Ski Club de Valloire, l'approche technique s'appuie sur **les fondamentaux** de la pratique du ski alpin, tels que définis dans le mémento du ski alpin :

Les 4 fondamentaux techniques

1. **Le Centrage**

Positionnement du centre de gravité par rapport à l'engin.

Le skieur apprend à se placer et à se déplacer sur ses appuis pour maintenir un équilibre dynamique, indispensable à la maîtrise des trajectoires.

2. **L'Angle (prise de carres)**

Inclinaison de l'engin par rapport au plan de la neige.

La gestion des carres (prise, lâchage, changement) permet **d'accrocher** ou de libérer les skis selon la situation, en jouant sur l'inclinaison latérale du corps.

3. La Charge

Intensité de la pression appliquée sur l'engin.

Le skieur apprend à moduler la pression pour gagner en accroche ou en relâchement, notamment à travers le mouvement vertical (extension, flexion, suspension).

4. Le Pivotement

Capacité à orienter les skis par rapport à la direction du déplacement.

Il permet de tourner, de dériver, de freiner ou d'ajuster sa trajectoire. Un bon pivotement se traduit par un contrôle précis de la rotation, qu'elle soit naturelle ou volontaire.

Ces quatre fondamentaux sont travaillés à tous les âges, avec des exigences croissantes. Ils sont liés entre eux : un bon centrage permet une gestion efficace de la charge, qui facilite la prise d'angle, elle-même optimisée par le pivotement. La progression technique repose donc sur leur combinaison fluide et adaptée au terrain.

Objectifs de progression technique par catégorie :

Catégorie	Objectifs clés
U8–U10	Développement de la coordination générale, équilibre dynamique, découverte des carres et des dérapages, premiers jeux sur les appuis.
U12–U14	Maîtrise des changements de carres, optimisation du centrage, gestion de la pression dans les virages, introduction des trajectoires spécifiques par discipline.
U16–U18	Recherche de performance gestuelle : précision, régularité, vitesse d'exécution, adaptation technique en fonction du terrain et de la tactique de course.

La technique ne se limite pas à l'esthétique du geste. Elle est toujours orientée vers l'efficacité : glisser mieux, plus vite, avec moins d'effort. Elle s'acquiert par la répétition, la variété des situations, le retour vidéo, et surtout par **une** compréhension fine du mouvement.

Le pilier physique

"Le corps est l'outil du skieur. Plus il est complet, plus il ouvre de possibilités sur les skis."

Dans un sport où les vitesses sont élevées, les sollicitations intenses et les conditions variables, le développement physique joue un rôle essentiel. En ski alpin, le physique n'est pas seulement un outil de puissance : il est un **moyen d'exprimer la technique**, de résister à la fatigue, de prévenir les blessures et d'accélérer la progression.

Le travail physique doit être adapté à chaque âge, en respectant les fenêtres de développement et le niveau de maturité du jeune. L'objectif n'est pas de former des athlètes bodybuildés, mais de construire un corps :

- **Mobile** (amplitude articulaire),
- **Stable** (gainage, posture),
- **Fort** (force relative, puissance),
- **Coordonné** (enchaînements moteurs efficaces).

Au sein du club, l'approche physique repose sur une progressivité réfléchie et sur des formats d'entraînement variés : sur neige, en salle, en extérieur, sous forme ludique ou planifiée.

Compétences physiques ciblées selon les catégories

Catégorie	Objectifs physiques clés
U8–U10	Développement de la motricité globale, coordination, équilibre, jeux dynamiques, sauts, réaction, agilité. Aucune spécialisation, tout passe par le jeu.
U12–U14	Introduction à la préparation physique structurée : travail du gainage, mobilité, renforcement léger, endurance fondamentale. Début de l'autonomisation dans l'échauffement et la récupération.
U16–U18	Planification progressive de la préparation physique. Renforcement individualisé, travail de la force, de l'explosivité, de l'endurance lactique. Tests et suivi régulier. Accent sur la prévention des blessures et la récupération active.

Objectifs transversaux du développement physique :

- **Prévenir les blessures**, notamment aux genoux, aux hanches et au dos.
- **Favoriser la récupération** grâce à une meilleure condition générale.
- **Améliorer l'expression technique**, en rendant le corps plus disponible et plus réactif.
- **Développer une culture de l'effort**, de la régularité et de la rigueur dans l'entraînement.

La condition physique devient un levier de performance déterminant à partir de U14, et un facteur discriminant au haut niveau. Le but est que chaque jeune acquière les bases d'une préparation physique sérieuse, qu'il pourra ensuite faire évoluer vers le DE ou la compétition selon ses choix.

Le pilier tactique

"Le bon choix au bon moment, avec la bonne intention."

La tactique en ski alpin désigne la capacité à prendre des décisions efficaces en fonction du terrain, du tracé, des conditions de neige et de ses propres compétences. C'est l'intelligence de course, souvent invisible, mais déterminante à haut niveau.

Contrairement à la technique, qui concerne le "**comment**", la tactique répond au "**où**" et au "**quand**". C'est l'art d'adapter sa trajectoire, son rythme, son engagement ou son placement pour optimiser son efficacité tout au long du parcours.

Elle implique :

- La lecture du terrain et du tracé,
- L'anticipation des passages clés,
- La gestion de la vitesse,
- Le choix des trajectoires en fonction de ses qualités.

La dimension tactique devient visible dès les premières compétitions, mais elle **se** construit dès les plus jeunes catégories, par la diversité des situations et la capacité à faire des choix. C'est un axe essentiel de développement de l'autonomie du skieur.

Objectifs de progression tactique par catégorie

Catégorie	Objectifs tactiques clés
U8–U10	Suivre une ligne simple, repérer les repères visuels sur un parcours, comprendre les trajectoires de base, développement du regard et de l'anticipation.
U12–U14	Choisir une ligne adaptée à son niveau et à la discipline, apprendre à repérer seul, reconnaître les zones clés (compression, virage serré, relance), gestion du tempo.
U16–U18	Adapter la tactique à la météo, à la neige, au niveau de forme. Développement d'un profil de course individualisé. Gestion de la prise de risque et de la régularité. Travail approfondi sur la reconnaissance de parcours.

Moyens pédagogiques utilisés

- Parcours variés et non stéréotypés,
- Exercices avec liberté de choix (trajectoires, lignes, appuis...),
- Mise en situation réelle (temps, vidéo, brief-débrief),
- Travail en reconnaissance / simulation de course,
- Échanges tactiques entre entraîneurs et jeunes pour encourager la réflexion.

La tactique est une compétence évolutive qui permet à l'athlète de devenir acteur de sa course. C'est l'intelligence de glisse, celle qui transforme une bonne technique en résultat performant.

Le pilier mental

"Ce n'est pas toujours le plus fort qui gagne, mais celui qui reste fort dans les moments clés."

Le ski alpin est un sport où la prise de risque, l'engagement, l'incertitude et la pression de la performance font partie intégrante de la pratique. À tous les niveaux, le mental joue un rôle décisif : dans la capacité à s'adapter, à rester concentré, à apprendre de ses erreurs ou à rebondir après un échec.

Travailler le mental ne se limite pas à « être motivé » ou « avoir confiance en soi ». C'est un processus éducatif et progressif, qui vise à développer des compétences mentales transférables :

- Gestion du stress et des émotions
- Confiance en soi
- Engagement et combativité
- Résilience

- Autonomie et concentration

Le développement mental se fait dans la durée, à travers les expériences vécues à l'entraînement, en course, dans les échanges avec les entraîneurs, et dans la manière de percevoir les réussites comme les échecs.

Objectifs de progression mentale par catégorie

Catégorie	Objectifs mentaux clés
U8–U10	Prendre plaisir à l'effort, apprendre à écouter et à rester concentré, gérer la frustration, valoriser les progrès plutôt que le résultat. Encourager l'autonomie de base (s'habiller, gérer son matériel...).
U12–U14	Développer la confiance en soi, l'engagement dans l'effort, la capacité à se remobiliser après un échec, accepter l'erreur comme un apprentissage, se fixer des objectifs simples. Début de préparation mentale intégrée (visualisation, respiration).
U16–U18	Maîtriser ses émotions en compétition, gérer la pression et les attentes, se fixer des objectifs individualisés, construire une routine mentale (échauffement mental, auto-évaluation, recentrage). Affirmer son autonomie dans la gestion des entraînements et des courses.

Outils et approches pédagogiques

- Feedback régulier sur les attitudes et comportements
- Valorisation de l'effort et du progrès plus que du résultat
- Réflexion personnelle (bilan, carnet de suivi, entretien avec le coach)
- Introduction de techniques simples de gestion mentale (visualisation, ancrage, respiration)
- Culture du dialogue : créer un environnement d'écoute, de confiance et de bienveillance

Le pilier mental est souvent celui qui fait la différence entre le potentiel et la réussite. Il est la clef de voûte de l'autonomie, et un puissant levier de progression, aussi bien pour le compétiteur que pour le futur moniteur.

Synthèse

La performance en ski alpin est le fruit d'un équilibre entre la technique, la condition physique, la tactique et le mental. Ces quatre dimensions interagissent à chaque instant sur les skis et ne peuvent être développées de manière isolée.

Au Ski Club de Valloire, nous faisons le choix de construire chaque athlète en nous appuyant simultanément sur ces 4 piliers, tout au long de son parcours, avec des objectifs progressifs et adaptés à son âge, son niveau et sa maturité.

- La **technique** permet d'exprimer le mouvement juste, issu de l'adaptation constante aux déséquilibres, aux trajectoires et au terrain.
- Le **physique** donne au corps les moyens d'agir avec efficacité, explosivité et stabilité, tout en prévenant les blessures.
- La **tactique** développe l'intelligence de course, la capacité à faire des choix, à lire le terrain et à s'adapter en temps réel.
- Le **mental** est le socle de l'engagement, de la concentration et de la résilience, qui permet de transformer l'intention en performance.

Ces piliers ne sont pas figés. Ils s'enrichissent mutuellement, s'ajustent selon les situations, et se construisent dans la répétition, l'observation, la diversité des expériences et l'accompagnement individualisé.

L'ambition du club est de permettre à chaque jeune de :

- Comprendre l'importance de ces dimensions,
- Se situer dans sa progression,
- Se donner les moyens de progresser sur chaque pilier, avec exigence et bienveillance.

En s'appuyant sur cette approche globale, le club garantit une formation complète, cohérente et durable, adaptée aussi bien aux futurs compétiteurs qu'aux futurs moniteurs.

Approche évolutive par catégorie

Le Ski Club de Valloire adopte une approche structurée et progressive du développement sportif, fondée sur le principe de la **pyramide de formation** :

Plus les jeunes sont jeunes, plus la base de développement est large, variée, ludique et généraliste.

Plus ils avancent en âge, plus les contenus deviennent précis, spécifiques et individualisés.

Chaque catégorie représente une étape clé dans la construction du jeune skieur. À chaque étape correspondent des objectifs spécifiques, en lien avec **les capacités physiques, techniques, mentales et tactiques** des jeunes, mais aussi avec leur niveau de maturité et leurs envies.

Cette structuration par catégorie permet :

- D'éviter les ruptures dans la progression,
- De répondre aux besoins réels de chaque tranche d'âge,
- De construire un profil d'athlète complet, cohérent et adaptable.

Vision globale de la pyramide

Catégorie	Objectif principal	Approche dominante
U8	Découverte du ski, motricité, plaisir	Très ludique, terrain varié, jeux moteurs
U10	Construction des bases techniques et comportementales	Apprentissage structuré par le jeu
U12	Consolidation technique, premiers repères physiques et tactiques	Séances plus précises, travail des fondamentaux
U14	Pré-compétition, développement physique et stratégique	Entraînement plus régulier, approche semi-spécifique
U16	Spécialisation, performance ciblée, individualisation	Planification, programmation, projets personnalisés
U18	Haut niveau / DE / post-club	Préparation à l'autonomie, professionnalisation possible

Chacune des catégories fera l'objet d'une fiche spécifique dans les sections suivantes, avec :

- Les **objectifs prioritaires**,
- Les contenus techniques, physiques, tactiques et mentaux à développer,
- Le **rôle éducatif** du club à ce stade,
- Les **compétences transversales** à renforcer (autonomie, respect, implication...).

Cette approche vise à faire de chaque jeune, à **chaque étape**, un **acteur de sa progression**, dans un cadre clair, bienveillant et exigeant.

Fiche catégorie U8 – Découverte & plaisir (7–8 ans)

"Apprendre à aimer la montagne, jouer sur les skis, construire les premières bases sans s'en rendre compte."

Objectif général :

Faire découvrir la pratique du ski alpin dans un environnement ludique, varié et bienveillant. Développer la motricité, l'équilibre et les premiers repères techniques tout en renforçant le plaisir de glisser, d'être dehors et de faire partie d'un groupe.

Objectifs par pilier de performance

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Se déplacer avec aisance sur tous types de terrains• Apprendre à freiner, tourner, dérapier, glisser droit• Découverte des 4 fondamentaux (centrage, carres, charge, pivotement) sous forme de jeux• Développer le sens du mouvement plutôt que la forme
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Développement de la coordination globale• Sauts, jeux d'équilibre, motricité dynamique• Travail indirect sur la posture et l'engagement physique dans l'effort (sans contrainte)• Adaptation à la fatigue, prise de conscience corporelle
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre ce qu'est une trajectoire simple (porte à porte)• Savoir repérer un tracé visuellement• Apprendre à observer les autres• Développer l'anticipation (où je vais ?) par le jeu
Mental	<ul style="list-style-type: none">• Plaisir et motivation à venir au ski• Gestion de la frustration et de l'échec (chutes, ratés...)• Premiers repères d'autonomie (matériel, respect des consignes)• Travail du calme, de l'écoute et de la concentration

Compétences éducatives transversales :

- Politesse, respect des adultes et des autres enfants
- Apprentissage des routines (s'habiller seul, ranger ses affaires...)
- Intégration dans un groupe, écoute collective
- Développement de la curiosité et du goût de l'effort par le jeu

Moyens pédagogiques :

- Terrain naturel varié (bosses, passages étroits, pentes douces, parcours ludiques)
- Utilisation d'outils pédagogiques (plots, arches, slaloms mousse...)
- Jeux collectifs (chasse au trésor, slalom en relais, parcours défi)
- Ambiance bienveillante et valorisante : l'enfant doit avoir envie de revenir

Fiche catégorie U10 – Construction des bases (9–10 ans)

"Mieux glisser, mieux comprendre, mieux apprendre."

Objectif général :

Poursuivre le développement de la motricité sur les skis tout en introduisant les premières bases techniques et tactiques structurées. Renforcer les automatismes, la coordination et l'implication dans la pratique. Favoriser la curiosité technique et la capacité à reproduire des consignes simples avec précision.

Objectifs par pilier de performance :

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Approfondissement des fondamentaux (centrage, carres, pivotement, charge)• Initiation à la lecture de terrain (appuis, pentes, variations de vitesse)• Début de spécialisation douce selon les qualités individuelles
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la coordination fine et de l'équilibre dynamique• Développement du gainage, de l'agilité et de la réactivité• Capacité à enchaîner des efforts plus longs• Sensibilisation à l'échauffement et à la récupération active
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre la notion de trajectoire efficace• Repérage autonome du parcours avant passage• Initiation à la gestion de la vitesse en fonction du tracé• Savoir adapter sa ligne à sa technique (maîtrise vs engagement)
Mental	<ul style="list-style-type: none">• Début de construction de la confiance en soi par l'action• Gérer les émotions simples : frustration, peur, satisfaction• Commencer à se fixer de petits objectifs personnels• Développement de l'attention, de l'écoute active et de l'implication dans le groupe

Compétences éducatives transversales :

- Prise de responsabilités (matériel, préparation, ponctualité)
- Respect du groupe, des règles et des entraîneurs
- Capacité à apprendre de ses erreurs et à écouter les conseils
- Début de mise en projet personnel (envie de progresser, compréhension des consignes)

Moyens pédagogiques :

- Parcours techniques évolutifs (portes, modules, mini-stades)
- Ateliers ciblés sur les fondamentaux
- Jeux dirigés intégrant les contraintes techniques
- Feedback individualisé pour encourager la compréhension
- Travail en petits groupes selon les niveaux

Fiche catégorie U12 – Consolidation et autonomie (11–12 ans)

"Comprendre ce que l'on fait, pour mieux se transformer."

Objectif général :

Consolider les fondamentaux techniques, physiques et tactiques tout en développant la capacité à s'auto-évaluer, à s'engager davantage à l'entraînement et en compétition, et à commencer à construire un **profil de skieur autonome et réfléchi**.

Objectifs par pilier de performance :

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Stabiliser les fondamentaux dans tous types de terrains et conditions• Introduire des enchaînements techniques complexes• Apprendre à varier les intensités d'appui et les rythmes de virage• Corriger activement ses erreurs par l'observation et le ressenti
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Développer la condition physique générale : endurance, force fonctionnelle, coordination spécifique• Initier le travail de gainage et de renforcement musculaire• Introduire des tests de suivi simples• Prise de conscience de l'impact du physique sur la technique
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Être capable de reconnaître les points clés d'un tracé• Adapter sa trajectoire à son niveau et à la situation (neige, pente, fatigue)• Comprendre les enjeux d'une bonne reconnaissance• Développer l'intelligence de course à travers des briefings / débriefings
Mental	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à gérer l'enjeu d'une course (stress, motivation, pression)• Se fixer des objectifs simples et évaluables• Accepter les erreurs comme partie intégrante de l'apprentissage• Développer l'esprit de compétition sain et respectueux

Compétences éducatives transversales :

- Début d'autonomie dans l'organisation personnelle (tenue, matériel, temps)
- Capacité à prendre du recul sur ses performances
- Ouverture à la discussion avec les entraîneurs
- Intégration des notions de rigueur et de régularité

Moyens pédagogiques :

- Utilisation de la vidéo pour l'analyse technique
- Simulations de course avec temps / chrono / feedback
- Séances de renforcement physique adaptées et variées
- Exercices d'auto-évaluation : "ce que j'ai réussi / ce que je dois améliorer"
- Développement du dialogue avec les jeunes pour encourager l'autonomie

Fiche catégorie U14 – Pré-compétition et engagement (13–14 ans)

"Passer d'un skieur en formation à un skieur engagé."

Objectif général :

Préparer les jeunes à l'exigence de la compétition en leur donnant les moyens de s'engager pleinement dans leur pratique. Cette étape vise à renforcer la maîtrise des fondamentaux, à développer l'endurance mentale et physique, et à amener chaque jeune à devenir acteur de sa performance.

Objectifs par pilier de performance :

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Stabiliser les fondamentaux dans des conditions de plus en plus exigeantes (vitesse, pente, neige difficile)• Maîtrise des changements de rythme et des trajectoires complexes• Développer la capacité à s'adapter aux aléas (virages cassés, compressions, transitions rapides)• Début d'individualisation de la technique selon le profil du skieur
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement général et spécifique : gainage, force, explosivité, endurance• Planification physique annuelle adaptée à la croissance• Introduction au travail préventif (blessures, posture, récupération)• Autonomisation progressive dans l'échauffement et les routines
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Analyse du tracé en lien avec ses qualités physiques et techniques• Choix stratégique de ligne et gestion des sections clés• Savoir anticiper la fatigue et l'adapter à sa gestion de course• Lecture fine des reconnaissances avec visualisation active
Mental	<ul style="list-style-type: none">• Développement de l'engagement à l'entraînement et en course• Gérer les émotions complexes : pression, contre-performance, comparaisons• Apprendre à rebondir après un échec, à

	tirer parti des expériences • Début de routine mentale personnalisée (respiration, concentration, visualisation)
--	---

Compétences éducatives transversales :

- Autonomie renforcée dans l'organisation et la gestion du matériel
- Responsabilisation dans l'attitude, l'implication et le respect des consignes
- Prise d'initiative dans les choix (techniques, tactiques, d'équipement)
- Développement de la rigueur, de l'esprit d'équipe et du respect des valeurs du sport

Moyens pédagogiques :

- Séances spécifiques par discipline (SL, GS, SG)
- Analyse vidéo régulière et feedback individuel
- Préparation physique encadrée en hors neige (plan d'entraînement)
- Journaux d'entraînement ou carnets de suivi personnel
- Préparation mentale intégrée (visualisation, gestion des émotions)

Fiche catégorie U16 – Spécialisation et performance ciblée (15–16 ans)

"Construire sa propre voie pour exprimer tout son potentiel."

Objectif général :

Affiner le profil du skieur à travers une spécialisation progressive, renforcer les compétences spécifiques et préparer la transition vers le haut niveau ou une orientation professionnelle. C'est le moment de construire un projet sportif cohérent, individualisé et exigeant.

Objectifs par pilier de performance :

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Consolidation des acquis en situation de vitesse élevée• Adaptation technique aux disciplines spécifiques (SL, GS, SG)• Développement de l'efficacité gestuelle et de l'économie de mouvement• Travail individualisé sur les points forts / points faibles• Savoir analyser sa propre technique à partir de la vidéo
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Structuration d'un programme de préparation physique individualisé• Renforcement des qualités spécifiques : force, puissance, coordination, récupération• Gestion de la charge et prévention des blessures (monitoring, auto-évaluation)• Développement de la routine physique (échauffement, récupération, mobilité)
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Approfondissement de la gestion de parcours complexes• Lecture stratégique des tracés selon les conditions (météo, neige, matériel)• Planification d'une manche selon son profil• Capacité à s'ajuster rapidement en cas d'imprévu ou d'erreur• Utilisation de la reconnaissance comme outil de performance
Mental	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement de la capacité à se concentrer dans l'instant clé• Gestion fine de la pression, du stress et des enjeux personnels• Mise en place d'outils de routine

	mentale personnalisés (visualisation, ancrage, régulation émotionnelle) <ul style="list-style-type: none">• Développement de la responsabilité personnelle dans la progression• Capacité à rebondir, à s'adapter et à persévérer dans l'effort
--	---

Compétences éducatives transversales :

- Construction d'un projet personnel (sportif, scolaire ou professionnel)
- Développement de la responsabilité (gestion du matériel, des temps, de la récupération)
- Capacité à s'auto-évaluer, à se fixer des objectifs et à les suivre
- Travail sur l'identité d'athlète : valeurs, posture, exemplarité
- Préparation possible au passage du test technique (DE ski alpin)

Moyens pédagogiques :

- Séances techniques ciblées par discipline avec objectifs clairs
- Analyse vidéo avancée et débriefing individuel
- Suivi physique avec tests, programmation et régularité
- Préparation mentale accompagnée et autonome
- Carnet d'entraînement / fiche d'auto-suivi

Fiche catégorie U18 – Accès au haut niveau / professionnalisation (17–18 ans)

"Transformer son engagement en expertise, son potentiel en performance."

Objectif général :

Accompagner les jeunes vers le plus haut niveau possible, selon leur potentiel, leurs objectifs et leur maturité. Cette phase permet de construire un projet sportif réaliste et ambitieux, avec un fort niveau d'autonomie, de rigueur et de spécialisation. Le club se positionne comme un facilitateur de parcours : vers les équipes, les études, ou la voie professionnelle (ex : préparation au DE ski alpin).

Objectifs par pilier de performance :

Pilier	Objectifs spécifiques
Technique	<ul style="list-style-type: none">• Maîtrise technique dans toutes les disciplines avec adaptabilité maximale• Optimisation individuelle : affiner les détails pour gagner en efficacité• Gestion fine du matériel : réglages, affûtage, choix des skis• Capacité à évoluer sur tous types de neiges et de formats de course• Être acteur de son développement technique avec autonomie
Physique	<ul style="list-style-type: none">• Suivi rigoureux d'un programme de préparation individualisé• Objectif de performance : explosivité, endurance spécifique, récupération• Suivi d'indicateurs : tests, monitoring de la fatigue, planification• Savoir prévenir les blessures, bien gérer sa récupération et son sommeil• Intégrer les compléments : mobilité, renforcement, prépa mentale
Tactique	<ul style="list-style-type: none">• Élaboration de stratégies de course selon le niveau et les enjeux• Ajustements tactiques en temps réel (feedback, météo, parcours)• Capacité à construire un projet de manche réaliste et efficace• Analyse fine post-course (vidéo, chrono, sensations)• Développement de la capacité à anticiper plusieurs scénarios

Mental	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir performer sous pression • Connaissance et gestion de soi en situation de compétition • Mise en place d'une routine mentale complète (avant, pendant, après course) • Capacité à prendre du recul, à gérer les hauts et les bas avec maturité • Engagement constant dans un projet personnel ou professionnel cohérent
--------	--

Compétences éducatives transversales :

- Prise en charge complète de sa pratique : matériel, entraînement, récupération
- Développement de l'autonomie logistique (déplacements, compétition, planification)
- Construction ou affinement d'un **projet post-club** (sport, études, DE...)
- Capacité à prendre des décisions éclairées pour son

Moyens pédagogiques :

- Programmation individualisée (technique, physique, tactique, mentale)
- Collaboration avec des structures extérieures (comité, lycée, entraîneurs DE...)
- Séances de haute intensité, simulations de compétition
- Débriefings détaillés post-course
- Coaching individualisé et accompagnement sur les choix d'orientation

Synthèse

À travers cette approche pyramidale, le Ski Club de Valloire affirme sa volonté de proposer un parcours structuré, progressif et cohérent à chaque jeune skieur, du plaisir de la découverte à la recherche de performance.

Chaque catégorie s'inscrit dans une dynamique d'évolution pensée à long terme, en intégrant des objectifs clairs par pilier de performance. Cette logique permet de respecter le rythme de développement physique, technique et mental des jeunes, tout en gardant en ligne de mire les exigences du ski de compétition et du haut niveau.

Ce projet vise à offrir des repères solides, une continuité pédagogique, et une adaptation constante à l'individu, avec pour ambition de faire éclore des skieurs complets, passionnés, et capables de s'épanouir dans leur pratique, quel que soit leur objectif final.

Pour que cette progression ait du sens, il est essentiel de mettre en place des outils de suivi rigoureux, objectifs et partagés, qui permettront d'évaluer l'évolution de chacun et d'ajuster l'accompagnement en conséquence.

Évaluation et suivi

"Un bon projet n'a de valeur que s'il est mesurable, adaptable et partagé."

Afin d'accompagner chaque jeune skieur dans son parcours, le Ski Club de Valloire met en place un système d'évaluation structuré, progressif et bienveillant. Ce suivi a pour vocation de permettre à l'athlète, à l'entraîneur et à la famille de mieux comprendre l'évolution, de fixer des objectifs concrets, et de construire une trajectoire personnalisée dans le respect du développement de chacun.

Fiches d'objectifs par catégorie

Chaque catégorie bénéficie d'une fiche d'objectifs détaillée, déclinée autour des quatre piliers de la performance (technique, physique, tactique, mental).

Ces fiches permettent :

- D'encadrer la programmation des séances et des cycles,
- De donner des repères clairs et partagés aux jeunes et aux parents,
- D'individualiser l'approche tout en conservant une trame commune.

Ces fiches sont des outils évolutifs, régulièrement mises à jour en fonction des retours du terrain et des besoins des groupes.

Référentiels techniques par âge

Le club s'appuie sur un **référentiel technique par niveau d'âge**, inspiré notamment du mémento fédéral du ski alpin.

Ces référentiels permettent :

- De garantir une progression cohérente et maîtrisée,
- De définir des attendus clairs selon les étapes de développement,
- D'unifier le langage technique au sein de l'équipe pédagogique.

L'objectif est que chaque athlète comprenne ce qu'on attend de lui, en tenant compte de sa maturité motrice et mentale.

Tests physiques adaptés

Des **batteries de tests physiques** sont mises en place, en lien avec les qualités ciblées par catégorie.

Ces tests servent à :

- évaluer l'évolution des capacités physiques (coordination, force, endurance, explosivité),
- prévenir les blessures par un meilleur suivi de la condition générale,
- **ajuster la préparation physique** aux besoins spécifiques de chaque athlète.

Les tests sont réalisés **1 à 2 fois par saison**, et intégrés dans une dynamique de suivi (sans classement interne), dans une logique de progrès individuel.

Bilans individuels (2 à 3 fois par saison)

Chaque athlète bénéficie de bilans individualisés, réalisés lors de points formels avec les entraîneurs.

Objectifs :

- Faire un état des lieux de la progression,
- Réajuster les objectifs et les moyens mis en place,
- Favoriser la responsabilisation et l'auto-évaluation du jeune.

Ces bilans peuvent s'appuyer sur des outils comme le carnet d'entraînement, des grilles d'auto-évaluation ou des vidéos.

Échange entraîneur / athlète / famille

Le lien entre l'athlète, l'encadrement et la famille est au cœur du suivi.

Le club s'engage à maintenir une communication régulière, structurée et bienveillante :

- Réunions d'information et de rentrée par catégorie
- Entretiens tripartites planifiés (début, milieu, fin de saison)
- Disponibilité des entraîneurs pour échanger en cas de besoin ponctuel

L'objectif est de coconstruire un parcours clair et partagé, dans un climat de confiance, sans pression inutile ni attentes irréalistes.

Cette démarche globale permet d'assurer un suivi qualitatif, centré sur la progression à long terme, et non uniquement sur la performance immédiate. Elle inscrit chaque jeune dans une dynamique de projet personnel, où il peut devenir acteur de son évolution et trouver sa place dans le collectif.

Synthèse des outils d'évaluation par catégorie

Catégorie	Fiche d'objectifs	Référentiel technique	Tests physiques	Bilans individuels	Échanges famille
U8	Objectifs ludiques	Référentiel de base	Non systématiques	1/an	Réunion annuelle
U10	Par pilier	Notions fondamentales	Tests coordination et motricité	2/an	Réunion + suivi oral
U12	Objectifs techniques et tactiques	Référentiel intermédiaire	Tests force, gainage, agilité	2 à 3/an	Entretiens formalisés
U14	Objectifs avancés	Référentiel technique complet	Tests spécifiques	3/an	Entretiens tripartites
U16	Objectifs individualisés	Travail par discipline	Suivi personnalisé	3/an	Suivi individualisé
U18	Projet personnalisé	Référentiel expert	Monitoring et suivi complet	3/an	Échanges sur projet

Modalités de participation aux compétitions nationales à sélection.

Certaines compétitions de référence comme le Coq d'Or, la Scara ou les Championnats de France représentent des objectifs forts dans le parcours sportif des jeunes skieurs. Toutefois, la participation à ces événements implique pour le club une **logistique importante** (transport, hébergement, encadrement) ainsi qu'un engagement financier conséquent.

Afin d'assurer une sélection juste, cohérente et responsable, la participation des athlètes à ces compétitions est soumise aux conditions suivantes :

Conditions d'accès aux compétitions à sélection :

1. **Qualification officielle obtenue** selon les critères fixés par les organisateurs ou les comités.
2. **Participation active au circuit classique** (Coupe de Bronze, Coupe d'Argent, Grand Prix...), démontrant l'implication dans la saison.
3. **Assiduité à l'entraînement** avec un **taux de présence supérieur à 80 %** sur l'ensemble de la saison.
4. **Comportement exemplaire** à l'entraînement, en stage, comme en compétition (respect des règles, des encadrants, des autres athlètes, ponctualité, autonomie).
5. **Respect du matériel et des engagements pris** avec le club.

Le non-respect d'une ou plusieurs de ces conditions peut entraîner une non-sélection, même si l'athlète est qualifié sportivement.

Cette clause a pour but de valoriser l'engagement global, au-delà de la seule performance, et de garantir que les jeunes représentant le Ski Club de Valloire dans ces grands rendez-vous soient à la fois performants, investis et exemplaires.

Conditions d'entrée dans les groupes du Ski Club de Valloire

Le Ski Club de Valloire est une structure à vocation sportive et compétitive, évoluant dans un environnement montagnard exigeant et en constante évolution.

Dans ce cadre, et afin de garantir la sécurité, la cohérence pédagogique et l'efficacité des entraînements, l'accès aux groupes du club est soumis à des critères d'entrée précis.

Objectif de ces critères

- Assurer un niveau technique minimum permettant à chaque athlète de suivre les séances sans mettre en difficulté le groupe ou lui-même.
- Garantir une homogénéité suffisante au sein des catégories pour permettre un encadrement optimal.
- Respecter les contraintes de sécurité liées à la pratique du ski en milieu naturel, en particulier hors des zones balisées et dans des conditions variables.

Niveaux minimum requis par catégorie

Les demandes d'intégration dans les groupes compétition du Ski Club sont soumises à l'atteinte d'un niveau minimum selon l'âge, basé sur les référentiels techniques de l'École du Ski Français (ESF) :

Catégorie	Âge indicatif	Niveau technique minimum requis (ESF)
U8 1ère année	7 ans et -	3ème étoile
U8 2ème année	8 ans	Étoile de bronze
U10 1ère année	9 ans	Étoile d'argent
U10 2ème année	10 ans	Étoile d'or
U12 1ère année	11 ans	Flèche de vermeil + Chamois de bronze
U12 2ème année	12 ans	Flèche d'or + Chamois d'argent
U14 et +	13 ans et +	Parcours compétition engagé (résultats et profil technique évalués individuellement)

Test en conditions réelles

Au-delà des niveaux ESF, tout nouvel athlète souhaitant intégrer un groupe fera l'objet d'un test de niveau en conditions réelles d'entraînement, organisé avec le groupe de sa catégorie d'âge.

Ce test permet :

- De vérifier l'adéquation entre les **capacités techniques et physiques de l'athlète** et les exigences du groupe,
- D'évaluer sa capacité d'intégration au collectif (attitude, écoute, sécurité),
- De garantir un **fonctionnement fluide et sécuritaire** pour l'ensemble du groupe déjà constitué.

Décision d'intégration

L'intégration est décidée par :

- Le coach référent de la catégorie,
- En concertation avec le coach principal du club.

Cette décision repose sur l'ensemble des critères techniques, comportementaux et sécuritaires, dans le souci de préserver la qualité des séances, l'homogénéité du groupe et la sécurité des jeunes.

Engagement en termes d'assiduité

L'intégration au Ski Club de Valloire implique un engagement fort dans la dynamique d'entraînement, en cohérence avec le projet compétitif et les valeurs du club.

Ainsi, chaque athlète intégré s'engage à :

- Être présent de manière régulière aux séances prévues, notamment :
 - **Les week-ends** pendant toute la période hivernale (hors empêchement majeur)
 - **Les vacances scolaires** (Toussaint, Noël, février, printemps) lors des stages organisés par le club
- **Prévenir en cas d'absence**, et en justifier le motif
- **Participer activement à l'ensemble des cycles d'entraînement** (ski, préparation physique, théorie, reconnaissance vidéo...)

Une présence minimale de 80 % est attendue sur l'ensemble de la saison. Ce taux est un indicateur de l'implication du jeune, essentiel pour garantir la cohésion du groupe, la progression personnelle, et la cohérence de l'encadrement.

Un manquement répété à ces engagements pourra entraîner un réexamen de la place du jeune dans le groupe, en concertation avec les entraîneurs et la famille.

Règlement intérieur du Ski Club de Valloire

"Un cadre clair pour progresser ensemble, dans le respect, la sécurité et l'engagement."

Le Ski Club de Valloire est une association sportive à vocation compétitive. À ce titre, le club fonctionne sur des valeurs fortes : **respect, rigueur, engagement, esprit d'équipe et plaisir de progresser.**

Afin de garantir une pratique sécuritaire, formatrice et respectueuse pour tous, ce **règlement intérieur** fixe les **règles de conduite et de fonctionnement** au sein du club. Il s'applique à l'ensemble des membres (jeunes, entraîneurs, familles, bénévoles), et constitue un socle commun permettant à chacun de s'épanouir dans sa pratique.

Règles générales de comportement

- **Respect des personnes** : chaque membre s'engage à faire preuve de politesse, bienveillance et respect envers les entraîneurs, les autres skieurs, les bénévoles, les officiels, les familles, et toute personne rencontrée dans le cadre des activités du club.
- **Respect des horaires** : les jeunes doivent arriver à l'heure, en tenue, et prêts à démarrer.
Trois retards non justifiés = exclusion de la séance suivante.
- **Respect du matériel** : chacun est responsable de son propre matériel (skis, protections, tenues), et du matériel collectif (local, véhicules, pistes,...). Tout abus ou dégradation volontaire pourra entraîner des sanctions.
- **Assiduité** : l'inscription au club implique une présence régulière aux entraînements, en particulier les week-ends et vacances scolaires.
Au-delà de 20 % d'absences injustifiées, un entretien pourra être déclenché avec l'entraîneur et la famille.
- **Comportement exemplaire en déplacement** : lors des compétitions et stages, chaque athlète représente le club. Le respect des règles, du programme et des consignes est obligatoire.
- **Travail et implication** : chaque jeune s'engage à donner le meilleur de lui-même, quel que soit son niveau. L'effort, l'attention et la volonté de progresser sont valorisés plus que le résultat.
- **Sécurité** : les règles sur piste doivent être parfaitement connues et respectées (code de conduite du skieur, matériel en bon état, casque obligatoire...). Tout comportement dangereux pourra entraîner une exclusion temporaire.
- **Solidarité et esprit d'équipe** : le club valorise l'entraide, le respect des plus jeunes, et l'esprit collectif. L'individualisme, les moqueries ou comportements dévalorisants ne sont pas tolérés.
- **Humilité et attitude sportive** : en cas de succès ou d'échec, chaque skieur doit garder une attitude digne, humble et constructive.
- **Fierté d'appartenance** : porter les couleurs du club, en stage comme en compétition, c'est représenter une éthique, un collectif et une exigence. Cela implique de montrer l'exemple.

Sanctions possibles en cas de non-respect du règlement

L'objectif n'est pas de sanctionner, mais de préserver un cadre sain et équitable pour tous. En cas de manquement répété ou grave au règlement, les mesures suivantes peuvent être prises :

Niveau de manquement	Exemples	Sanctions possibles
Niveau 1 : léger	Retard, oubli de matériel	Avertissement oral
Niveau 2 : répété	Comportement inadapté, retards répétés	Exclusion d'une séance
Niveau 3 : grave	Comportement irrespectueux, mise en danger	Exclusion temporaire
Niveau 4 : très grave	Violence, harcèlement, vol	Exclusion définitive

Conclusion générale du projet sportif

Le projet sportif du Ski Club de Valloire marque une étape essentielle dans la structuration, la professionnalisation et la modernisation de notre fonctionnement. Il affirme notre volonté collective de proposer à chaque jeune un cadre cohérent, exigeant et bienveillant, propice à l'épanouissement et à la performance.

Guidé par une philosophie forte, former des skieurs, mais surtout former des jeunes solides, responsables et passionnés, ce projet repose sur :

- Une progression pensée par étape, avec une vision pyramidale qui va de la découverte à la spécialisation,
- Des objectifs clairs par pilier de performance (technique, physique, tactique, mental),
- **Une** logique d'évaluation régulière et transparente,
- Des valeurs humaines et éducatives affirmées, garantes d'une pratique respectueuse et collective.

Ce document est également un **outil de communication**, à destination des familles, des institutions, des partenaires, et de tous ceux qui partagent notre passion. Il permet de poser un cadre clair, d'anticiper les difficultés, de fixer des priorités, et surtout de rassembler autour d'une vision commune, ambitieuse et réaliste.

Ce projet n'est pas figé. Il a vocation à évoluer, à s'enrichir des retours du terrain, des jeunes, des entraîneurs, des bénévoles, et à s'adapter aux défis futurs. Il trace cependant une ligne directrice solide, pour que chaque saison soit une pierre supplémentaire à l'édifice du club.

Ensemble, cultivons l'exigence, transmettons la passion, et traçons les traces d'un club formateur et fédérateur.