

## Charte pour les catégories U10-U12-U14 licenciés au Club Ski Nordique Villard de Lans

Le Club du Ski Nordique (CSN) de Villard de Lans a l'ambition de former des jeunes à la pratique du nordique afin de leur permettre d'apparaître au classement de la Coupe du Dauphiné, le tout dans le plaisir et la bonne humeur ;) Ainsi, Le Club, ses entraîneurs, moniteurs fédéraux, et bénévoles proposent dans un cadre optimal, une organisation structurée et des activités variées et dynamiques à tous ses licenciés.

La pratique du ski nordique au sein d'un Club impose d'être licencié à la Fédération Française de Ski.

Licence réglée pour 12 mois, du 15 Octobre 2015 au 14 Octobre 2016. Une licence temporaire calculée au prorata permet d'assurer les nouveaux licenciés de septembre à octobre. A votre inscription au Chalet des Glaces, si vous optez pour votre assurance personnelle, fournir obligatoirement une attestation d'assurance avec la mention "pratique du ski en compétition". Les jeunes peuvent ainsi découvrir et perfectionner leurs techniques de ski.

Ainsi, le licencié s'engage à :

- respecter l'ensemble des personnes qui œuvrent au sein de l'association
- se comporter de façon exemplaire au regard de la législation et des règles de conduite communément admises
- suivre le plan d'entraînement tout au long de l'année établi par les entraîneurs
- respecter le cadre de vie, le matériel et les biens mis à sa disposition
- avoir une tenue et le matériel adaptés selon la séance planifiée

Les progrès techniques en Fond Spécial /Biathlon passe par la pratique régulière de :

**la course à pied, marche bâton, vélo, ski roue, ski classique, skating, tir à 10m.**

Cette activité multidisciplinaire permet aussi un développement harmonieux du corps ce qui évite claquages, tendinites ....

Liste (non exhaustive) des indispensables à avoir suivant le temps et l'entraînement :

- Casque + Vélo/ VTT + Chambre à air de rechange
- Bâtons de marche
- Gourde et porte gourde adaptée au tour de ta taille
- Pantalon de ski de fond, (lycra molletonné ou surchaud)
- Sous pull thermique respirant
- skis classique à farter, bâtons et chaussures + matériels pour le skating (dès U14)
- Sweet shirt respirant ou micropolaire (en cas de grand froid)
- Coupe vent ou veste club
- Gants (ski, VTT/Ski roue)
- Bonnet/bandeau, casquette
- Lunettes de soleil
- Elastique ou barrette pour attacher les cheveux longs
- 1 Brassard (dès U14). Fourni par le Club, en échange d'un chèque de caution de 15 €

Pour s'équiper, ne pas hésiter :

Site internet du Club : <http://www.skinordiquevillarddelans.com> rubrique « petites annonces »

Bourse aux Skis (08 Novembre)

Aller chez nos partenaires Altiplano et Vision+

### Entraînements

- Préparer son sac, Prévoir du rechange
- Vérifier son matériel d'entraînement
- Préparer ses skis, les défarter AVANT d'arriver

Pour connaître l'entraînement prévu, heures précises, lieux et activités prévues : site internet du Club  
Le respect de ses consignes permet d'être opérationnel rapidement lors des séances.

**Le Club organise des stages à la journée et demi-journée, lors des vacances scolaires.**

## Pour une course (calendrier transmis début d'hiver)

### AVANT

- S'inscrire sur le site avant le mercredi précédent la course, avant 20h **IMPERATIVEMENT**
- Pour info, chaque inscription est de 3€ voir 5€ par licencié, prise en charge aujourd'hui à 100% par le Club
- Préparer ses skis la veille : soit chez soi, soit au Club le samedi de 14 à 16h (les defarter + parafiner), soit via un partenaire ...
- Prévoir d'arriver 1 h 30 AVANT
- Se coucher de bonne heure, manger des féculents, lister le matériel nécessaire pour la course et préparer son sac la veille, prévoir du rechange + pique nique.

### LE JOUR DE LA COURSE

- Déjeuner
- A l'arrivée : venir à la tente du Club ; déposer ses skis pour les faire farter, récupérer son dossard, boire et manger « léger » (sucre rapide)
- Reconnaître son parcours. S'échauffer, et bien repérer les aires de départ et arrivées, ainsi que son parcours s'imprégner de l'ambiance, du lieu, de la course ... se concentrer sans stresser ;-)
- Se présenter au départ, 10 min avant.
- Pendant la course, nous conseillons notamment de :  
Rester concentrer sur le parcours, et l'objectif fixé. Ne pas stresser, gérer sa respiration, ne pas s'énerver  
Trouver et garder son rythme, Ne jamais désespérer, ne jamais laisser tomber .... Faire de son mieux  
Mais aussi et surtout ..... Prendre du Plaisir !!!

#### Après, ne pas oublier de :

Rendre son dossard, Se changer, s'hydrater, mais aussi de faire une boucle de récupération. S'étirer, et surtout de ne pas rester immobile. Encourager ses camarades  
..... En attendant ses résultats au panneau d'affichage !!!

Ainsi, pour pratiquer le ski nordique au mieux et avec plaisir :

- éviter tout comportement dangereux vis à vis de soi-même et de ses camarades
- surveiller et entretenir son matériel d'entraînement
- voir sur le site internet heures précises, lieux et activités pour connaître l'entraînement prévu
- participer de manière assidue aux séances + stages tout au long de l'année
- participer aux courses régionales (Fond Spécial/Biathlon)

### Ainsi, les parents (ou responsable légal) :

Ont pris connaissance des informations relatives au fonctionnement, des modalités d'inscription et du règlement  
Autorisent les responsables de l'activité à prendre toutes les dispositions en cas d'urgence.

Fournissent un certificat médical + une attestation d'assurance au moment de l'inscription puis à venir retirer ma licence lors de l'Assemblée Générale (08 Novembre 2015).

Prendent note que la prise en charge de l'enfant ne prend effet qu'à l'heure de la séance. Ainsi « J'accompagne mon enfant pour m'assurer de la présence d'un intervenant avant de le laisser. De même, en fin de séance je préviens du départ de mon enfant auprès d'un encadrant ».

Le suivi de ces conseils voir consignes est recommandé dans l'intérêt de l'enfant et de son développement personnel mais aussi afin d'encourager le groupe et sa cohésion sur cette discipline tout aussi individuelle que collective.