



Dès 8 ans

2020-2021



PARIS UNIVERSITÉ CLUB

SKI



[www.puc.paris/ski](http://www.puc.paris/ski)



PUC – Paris Université Club



[puc.paris](https://www.instagram.com/puc.paris)





# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## WEEK-ENDS ET SÉJOURS

Pour les licenciés compétition ou Joisir Ski Forme, nous organisons ou proposons différents weekends ou séjours de ski indoor ou à la montagne :

- Un ou plusieurs weekend en dôme orienté progression sur les techniques de virages carvés, les éducatifs et l'initiation au slalom
- Première trace, ouverture de station
- Des mini séjours à l'occasion de compétitions avec un partage du déplacement et de l'hébergement
- Possibilités de semaine (hors-piste) encadrée par guide de haute montagne
- Le weekend de Pâques sur le thème de la découverte d'un grand domaine
- Le weekend du 1er mai sera consacré à la « fermeture » de Val d'Isère - Tignes en privilégiant le hors-piste encadré par un guide de haute montagne
- Enfin dans le cadre Ski Forme, nous organisons à Paris d'autres sessions de glisse, du roller, du ski-roues, du patin à glace, du ski nautique

## LES STAGES

**Vacances d'automne, d'hiver et de printemps** : à Tignes en automne puis à Flaine.

**Été** : différents stages à Val d'Isère, aux 2 Alpes et à Tignes en juin et début juillet.

### Courts séjours de ski indoor orienté progression

Les dômes présentent l'avantage d'être facilement accessibles et permettent un travail technique très efficace, quelque soit le niveau.

Ces stages et ces courts séjours permettent de se préparer pour des compétitions ou au **test technique** du moniteurat d'état.

## PRATIQUE DE LA COMPÉTITION

Quelque soit l'âge c'est le **moyen de se faire plaisir en donnant le meilleur de soi-même** et de progresser

Pour les jeunes, le **Comité de Ski IDF** propose des entraînements et encadrement pour les grands rendez vous.

A partir de 20 ans, pour les hommes et pour les femmes, la **commission FFS Esprit Racing** propose des courses accessibles à tous.

Ensuite pour ceux qui ont un réel potentiel l'étape suivante est dans les courses nationales ou internationales.

Pour les plus de 30 ans les courses **Master FIS** sont très bien organisées, avec des ordres de départs par tranche d'âge. S'y ajoute le charme de découvrir des stations dans le monde entier. C'est une belle occasion de concilier sport, tourisme et amitié.

Voir <http://www.espritracingsffs.fr>



# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 8 septembre 2020

PRÉPARATION AU SKI ET AUX SPORTS DE GLISSE AU STADE CHARLETY

Deux approches selon profil :

Compétition  
Test de VMA  
Cycles de progression  
Qualitatif quantitatif

Ski Forme Santé FFS  
Tests initiaux  
Amélioration de la forme  
Prévention



Exercices transposables aux sports de glisse  
Equilibre - endurance - force - explosivité  
Pour toutes et tous quelque soit âge et niveau  
Pour repousser ses limites et éprouver du  
Bien-être

Les **mardi et jeudi**, à 19h30 au stade Charléty, animé par un entraîneur professionnel et des Entraîneurs Fédéraux Ski Forme. **Reprise le mardi 8 septembre 2020** jusqu'à fin juin, hors vacances scolaires.

A commencer de préférence dès la rentrée car séances d'intensité progressive. Mais intégration possible durant la saison : un minimum de préparation vaut mieux que rien...

Voir autres possibilités sur le site <http://www.puc-ski-fr.clubffs.fr>

Les licenciés d'un autre club FFS sont bienvenus au tarif préférentiel de **180 € pour l'année**



# INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

## CATÉGORIES

11 - 14 ans  
15 ans et +  
Universitaire (- de 28 ans)  
Actifs Loisir  
Actifs compétiteurs et dirigeants  
Actif loisir et licence famille  
Préparation ski autre club

## TARIFS

180 €  
190 €  
200 €  
210 €  
230 €  
300 €  
180 €

*Cas particuliers, contacter JP Garnier*

Pièce à fournir : bulletin d'inscription, 2 photos d'identité et 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du ski (en compétition, pour les coureurs)** datant de moins de 3 mois, valable trois ans  
Le règlement intégral de votre cotisation [possibilité de payer en 3 chèques]

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les Parisiens**

**Plus simple et plus rapide, inscription en ligne par Joinly : [www.puc.paris/ski](http://www.puc.paris/ski)**

## CONTACT

### PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris  
01 44 16 62 62  
accueil@puc.paris  
www.puc.paris

### SECTION SKI

**Renseignements,  
préparation physique ski,  
stages, WE, compétitions :**  
Jean Paul GARNIER  
06 64 12 73 67  
jeanpaulg@aol.com

**Formations fédérales :**  
Jean-Paul LEFEVRE  
06 08 68 05 81  
jean-paul.lefevre@neuf.fr

## ACCÈS

### STADE CHARLÉTY

17, avenue Pierre de Coubertin  
75 013 Paris

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty  
BUS 21, 216 et 67 : Porte de Gentilly

### CITÉ UNIVERSITAIRE

17 Boulevard Jourdan  
75014 PARIS

RER B : Cité Universitaire  
Tram 3 : Stade Charléty

