

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité
- 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

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.

Les **licences sont incluses** dans les tarifs ci-dessous :

11 - 14 ans	170 €
15 ans et +	180 €
Universitaire (- de 28 ans)	190 €
Actifs	210 €
Familles	280 €

La licence est obligatoire pour participer à n'importe quelle activité de la section. Chaque demande de licence devra être accompagnée d'un certificat médical d'aptitude à la pratique du ski (de compétition pour les coureurs).

La licence comprend également une assurance générale pour le ski valable toute la saison. Elle couvre aussi les randonnées en montagne et le VTT pratiqués en Europe.

CONTACT

PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr
www.puc.paris

 puc.paris

Section Ski

Entraînement phys, stages, WE, compét :

Jean Paul GARNIER 06 64 12 73 67
jeanpaulg@aol.com

Formation fédérales :

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

A C C E S

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

MAIRIE DE PARIS 



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports

SKI

2016-2017

Du plaisir, des progrès pour tous et toutes en loisir, en hors piste et en compétition

Des plus jeunes



aux moins jeunes



*Préparation physique
Stages et compétitions*



Montagne et indoor

Nouveau à Paris

*Programme Ski Forme Santé de la
Fédération Française de Ski*

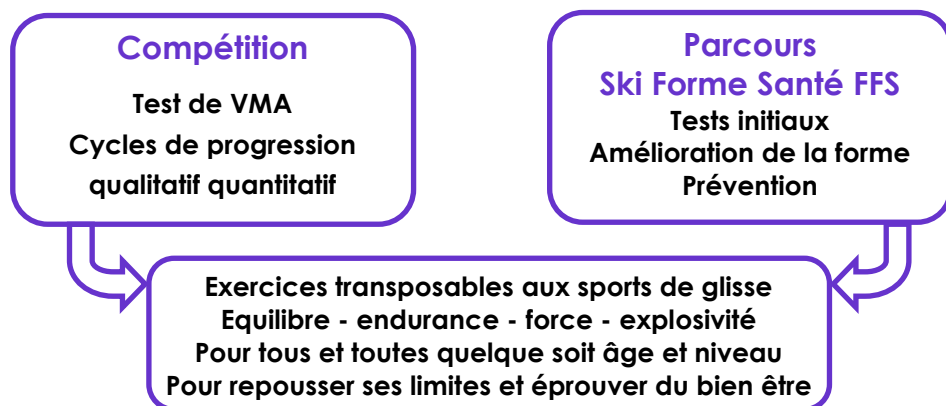
www.puc.paris/ski

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 6 septembre 2016

PRÉPARATION AU SKI ET AUX SPORTS DE GLISSE AU STADE CHARLETY

Deux approches selon votre profil :



Du fitness puissance 10, directement applicable sur la neige avec en plus la convivialité d'un club de ski

Les mardi et jeudi, en soirée au stade du PUC, animée par un entraîneur professionnel et des Moniteurs Fédéraux Ski Forme. **Reprise le mardi 6 septembre 2016** jusqu'à début juin, hors vacances scolaires. L'idéal : commencer dès la rentrée car la montée en puissance est régulière. Mais l'intégration est possible en cours de saison et mieux vaut tard que jamais...

Les licenciés d'un autre club FFS sont bienvenus. Tarif préférentiel de 160 € pour l'année
Contact : Jean-Paul GARNIER 06 64 12 73 67 jeanpaulg@aol.com

PRATIQUE DE LA COMPÉTITION

C'est avant tout **un moyen de se faire plaisir en donnant le meilleur de soi-même**, de connaître son niveau et de progresser. Le choix est vaste avec les courses ESF, FFS, FIS, CORPO ou MASTER pour les scolaires, les étudiants, les aspirants au test technique, les actifs et même les retraités. Un niveau de flèche permet de s'initier à des compétitions officielles et de s'améliorer au fil des épreuves.

Pour les meilleurs jeunes, **le Comité IDF** propose un encadrement et un accompagnement pour les grands rendez vous.

A partir de 30 ans, pour les hommes et pour les dames, **les courses Master** sont un moyen de courir ou de recourir, sans pression, avec des ordres de départs par tranche d'âge. En plus, cela permet de découvrir les grands stades de slalom ou de pittoresques petites stations en France ou à l'étranger.

Chaque année, une semaine de compétition réunit des Masters du monde entier pour des géants, slaloms et super géants. Les doyens des compétiteurs voisinent les 90 ans et partagent le même enthousiasme que leurs cadets. C'est une belle occasion de concilier sport, tourisme et amitié. **Voir <http://www.masterskialpin.com/>**

INFORMATIONS GENERALES

LES STAGES

Noël à Flaine

Ouverts aux licenciés du PUC SKI ayant un niveau flèche ou une réelle envie de « faire du slalom ». **Age minimum de 12 ans** car hébergement en studio impliquant un minimum d'autonomie **ou nécessitant un accompagnement par un proche**

Voyage en train et encadrement Paris - Paris par des moniteurs fédéraux.

Entraînement compétition le matin par l'équipe de Flaine Super Ski avec conseils à chaque passage et prise vidéo

Ski foncier l'après-midi avec les moniteurs fédéraux du PUC sur le domaine de Flaine et du Grand Massif. Séances vidéo, conférences et étirement après le ski. Tests Flèche et Chamois. Ce stage est aussi un point de départ pour participer à des compétitions ou préparer le test technique.

Budget d'environ 1100 € selon options, comprenant entraînement, forfait et voyage. Location de matériel en plus si besoin est.

Date : 1ère semaine des vacances de Noël 2016

C'est la seule où il y a de la place, pas trop de monde sur les pistes et qui offre la possibilité de faire le stage en famille tout en fêtant Noël à la montagne

Date limite d'inscription : une semaine après les vacances de la Toussaint pour assurer un voyage collectif par train de nuit couchette Paris-Cluses

Vacances d'automne, d'hiver et de printemps

Plusieurs possibilités de stages accompagnés ou non

Eté

Plusieurs possibilités de stages à Val d'Isère, aux 2 Alpes et à Tignes en juin et début juillet. Ensuite, courts séjours de ski indoor en dômes

WEEK-END ET SÉJOURS

Pour les licenciés ou détenteurs d'une carte neige du PUC, nous organisons ou proposons différents weekends ou séjours de ski indoor ou à la montagne :

- Weekends et compétitions organisés par le Comité IDF à Langraaf en Hollande au printemps et à l'automne avec détection de jeunes nouveaux coureurs
- Un ou plusieurs weekend en dôme axés sur les techniques de virages carvés, les éducatifs et l'initiation au slalom. Egalement sur d'autres types de glisse comme le télémark.
- Les mini séjours à l'occasion de compétitions avec un partage du déplacement et de l'hébergement
- une semaine « hors-piste » encadrée par un guide de haute montagne
- Le weekend de Pâques sur le thème de la découverte d'un grand domaine. En 2017 Sestrières et la voie lactée
- 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 du Parcours Ski Forme Santé, nous envisageons des sorties en roller ou en VTT et d'autres activités de sport nature.