



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

## SKI

*2017-2018*

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

**Des plus jeunes**



**aux moins jeunes**



**Préparation physique  
Stages et compétitions**



**Montagne et indoor**

**Nouveau à Paris**

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

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

# PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 12 septembre 2017 à 19h30

## PRÉPARATION AU SKI ET AUX SPORTS DE GLISSE AU STADE CHARLETY

Deux approches selon votre profil :

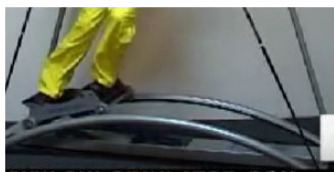
### Compétition

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 tous et toutes quelque soit âge et niveau  
Pour repousser ses limites et éprouver du bien être



Nouveau :  
entraînement direc-  
tement applica-  
ble  
sur la neige



Les mardi et jeudi, en soirée au stade du PUC, animée par un entraîneur professionnel et des Entraîneurs Fédéraux Ski Forme. **Reprise le mardi 12 septembre 2016** jusqu'à début juin, hors vacances scolaires. L'idéal : commencer dès la rentrée car montée en puissance régulière. Mais intégration possible durant la saison car mieux vaut tard que jamais... Autres possibilités sur le site, voir : <http://www.puc-ski-fr.clubffs.fr>  
**Les licenciés d'un autre club FFS sont bienvenus. Tarif préférentiel de 170 € pour l'année**  
Contact : Jean-Paul GARNIER 06 64 12 73 67 [jeanpaulg@aol.com](mailto:jeanpaulg@aol.com)

## PRATIQUE DE LA COMPÉTITION

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

Préparation à Paris ➡ Stage ➡ Compétition ➡ Progression

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

A partir de 20 ans, pour les hommes et pour les dames, **les courses Esprit Racing** sont un moyen de courir pour les étudiants ou pour les actifs.

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

Enfin, à partir de 30 ans sont ouvertes les courses Master FIS, très bien organisées dans une ambiance sans pression et avec des ordres de départs par tranche d'âge. Avec le charme de découvrir des stations dans le monde entier, 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

**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 2017**

**Date limite d'inscription** : une semaine après les vacances de la Toussaint

### Vacances d'automne, d'hiver et de printemps

Tignes en automne puis plusieurs possibilités de stages accompagnés ou non

### Été

Différents stages à Val d'Isère, aux 2 Alpes et à Tignes en juin et début juillet.

Courts séjours de ski indoor en dômes

Ces stages sont le point de départ pour participer à des compétitions ou préparer le test technique.

## WEEK-END ET SÉJOURS

Pour les licenciés compétition ou loisir Ski Forme, 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 orienté progression sur les techniques de virages carvés, les éducatifs et l'initiation au slalom.
- Première trace, ouverture de station
- 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
- Plusieurs semaines au Karellis encadrées par un coach Ski Forme
- 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 Ski Forme, nous organisons à Paris d'autres sessions de glisse, du roller, du Trikke, du patin à glace, du ski nautique.

**Avec en plus la convivialité d'un club de ski**

## 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                 | <b>180 €</b> |
| 15 ans et +                 | <b>190 €</b> |
| Universitaire (- de 28 ans) | <b>200 €</b> |
| Actifs                      | <b>220 €</b> |
| Familles                    | <b>290 €</b> |

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

### Section Ski

**Entraînement physiques, stages, WE, compétition :**

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



## ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS



Essentiel pour moi



ambassadeur  
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'EQUIPE SOCIETE GENERALE

