



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports



SKI

2018-2019



 www.puc.paris/ski

INFORMATIONS GENERALES

WEEK-END ET SÉJOURS

Pour les licenciés compétition ou loisir Ski Forme, nous organisons ou proposons différents week-ends 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
- 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 2018 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 la convivialité d'un club de ski !

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 encadrement 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/>**

LES STAGES

Vacances d'automne, d'hiver et de printemps

A Tignes en automne puis à Flaine.

Eté

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

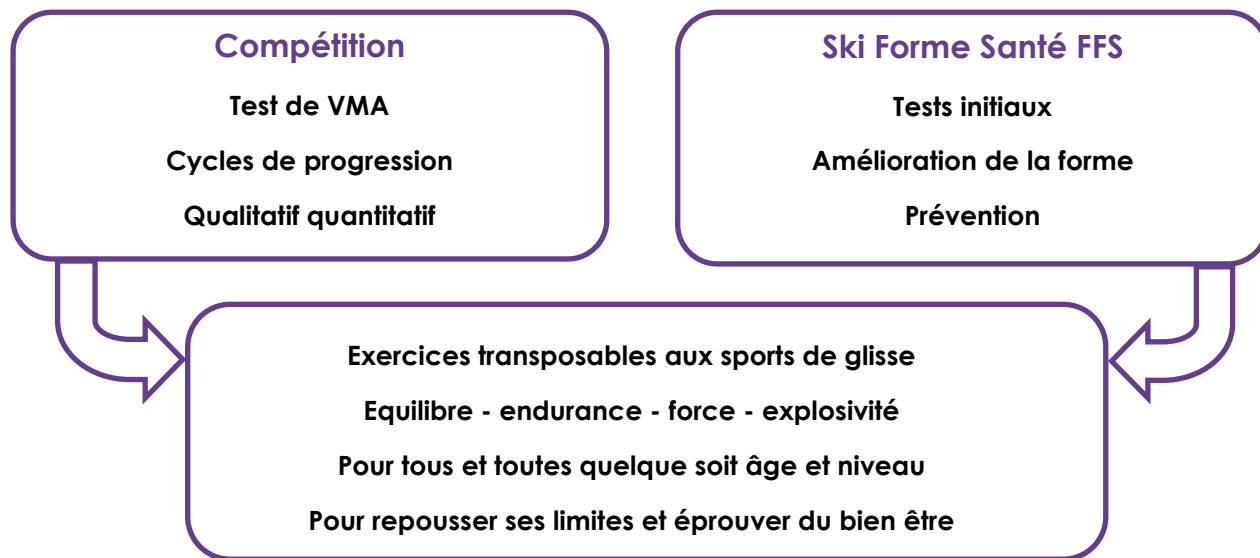
Ces stages et ces courts séjours permettent de se préparer pour des compétitions ou **au test technique** du monitorat d'état.

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 4 septembre 2018 à 19h30

PRÉPARATION AU SKI ET AUX SPORTS DE GLISSE AU STADE CHARLETY

Deux approches selon profil :



Le plus : faire à Paris les gestes du ski avec le Ski-Simulator



Les **mardi et jeudi**, à 19h30 au stade du PUC, animée par un entraîneur professionnel et des Entraîneurs Fédéraux Ski Forme. **Reprise le mardi 4 septembre 2018** jusqu'à début 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 170 € pour l'année

Contact : Jean-Paul GARNIER 06 64 12 73 67

jeanpaulg@aol.com

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 :

Moins de 14 ans	170 €
11 - 14 ans	180 €
Universitaire (- de 28 ans)	190 €
Actif loisir	200 €
Compétiteur Dirigeant	220 €
Préparation physique licencié autre club	160 €
Familles	290 €

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

Formations fédérales :

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

 PUC- Paris Université Club

 PUC_1906

 puc.paris

 Paris université club

ACCES

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

