



Dès 10 ans




2022-2023

PARIS UNIVERSITÉ CLUB SKI



<https://puc.paris/ski>

 Paris Université Club - SKI

 puc_ski





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 de déplacement et d'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 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, sur tapis indoor, en roller ou en ski-roues Skike

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

Stage ICE fin Aout, entraînement slalom sur piste glacée pour compétiteurs

Les dômes présentent l'avantage d'être facilement accessibles et sont idéals pour 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

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, la ligue Paris Nord Centre propose des entraînements et encadrement pour les grands rendez vous

A partir de 18 ans, pour les hommes et pour les femmes, la **commission FFS Esprit Racing** propose des courses accessibles à tous

Ensuite pour ceux qui en ont le 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 ENTRAÎNEMENTS

PRÉPARATION PHYSIQUE DEDIÉE 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

Trois nouveaux programmes :

Skieur débutant sportif : pour bruler les étapes

Remise en confiance : pour retrouver le plaisir de skier

Ski féminin : de la maîtrise de l'appréhension à l'initiation à la compétition

Reprise le mardi 6 septembre 2022

Les **mardi et jeudi**, à **19h30 au stade Charléty**,
animé par un entraîneur professionnel et des Entraîneurs Fédéraux Ski Forme
Reprise le mardi 6 septembre 2022 jusqu'à fin juin, hors vacances scolaires

Pour tous et toutes, à commencer de préférence dès la rentrée car séances
d'intensité progressive. Intégration possible en saison

Davantage d'infos sur le site : <https://www.puc-ski.com/>

Les licenciés d'autres clubs FFS sont bienvenus,
au tarif préférentiel de 200 € pour l'année



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS SKI

CATÉGORIES

TARIFS

11 - 14 ans -----	180 €
15 ans et + -----	190 €
Universitaire (- de 28 ans) -----	200 €
Actifs Loisir -----	230 €
Actifs compétiteurs et dirigeants -----	250 €
Actif loisir et licence famille -----	320 €
Préparation ski autre club -----	200 €

Cas particuliers, contacter JP Garnier : jeanpaulg@aol.com

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 E-Cotiz : <http://puc.paris/ski>

CONTACT

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62
accueil@puc.asso.fr
<https://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

