

CLUB DE COMPÉTITION LE VALINOUE



GUIDE DU PARENT

2019-2020

Composition

Conseil d'administration 2019-2020

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Jean-Francois Martin | Président |
| • Mélanie Brassard | Vise-Présidente |
| • Isabelle Touzin | Trésorière |
| • Pascale Tremblay | Secrétaire |
| • Théo Gagnon | Administrateur |
| • Jérôme Bouchard | Administrateur |
| • Julie Lajoie | Administrateur |
| • Alexandre Keays | Administrateur |
| • Geneviève Fleury | Personne-ressource |

La Zone Saguenay Lac St-Jean (regroupement des clubs du Saguenay et Lac St-Jean)

- Marie-Annick Fortin Présidente

Commanditaires et partenaires

Commandites

- Les commandites sont la principale source de revenu du club. Il existe un plan de commandite fourni sur demande selon le montant de la commandite.

Ententes avec nos partenaires

Sports experts
Ultra Violet
Homies

« Les Prodeals »

Les « Prodeals » sont publiés sur notre page Facebook dès que les dates sont connues. Il s'agit de vente de matériel de compétition avec des rabais à l'achat chez les magasins Sports experts de Chicoutimi et Jonquière ainsi que chez Ultra Violet de Jonquière.

Entraînements:

Horaires

- U8-U10
 - Généralement de 9h à 11h30 les samedis et dimanches.
 - Pour les deux semaines de vacances des fêtes et la semaine de relâche, les entraînements sont planifiés 2 à 3 semaines à l'avance et d'autres sont à prévoir sur semaine. Les dates connues seront divulguées sur notre site web.

- U12 et +
 - Généralement de 9h à 13H les samedis et les dimanches.
 - Pour les deux semaines de vacances des fêtes et la semaine de relâche, les entraînements sont planifiés 2 à 3 semaines à l'avance et d'autres sont à prévoir sur semaine. Les dates connues seront divulguées sur notre site web.

Planification

L'horaire planifié est affiché sur le site internet du club: www.clubdeskilevalinouet.ca
Tous les changements à l'horaire déjà prévu seront affichés sur la page Facebook du club dès que connus.

Des changements de dernières minutes dus à la température sont parfois annoncés quelques heures avant l'entraînement, surtout lors de grands froids ou de conditions particulières (ex: pluie). Surveillez donc, à ces moments, notre page Facebook.

Courses

Avis de course

L'avis de course est publié par la Zone de Ski Saglac maximum une semaine avant la course. Cet avis comporte l'horaire de la compétition (heures des courses par catégorie). Normalement, chaque catégorie a droit à deux manches. Les enfants sont classés selon leur année de naissance. Les 6-7 ans sont de catégorie U8, les 8-9 ans U10, etc. La lettre "U" est utilisée pour "under".

Les filles et les garçons courent séparément.

L'ordre de passage est attribué au hasard. Lors de la seconde manche, l'ordre est inversé. Autrement dit, l'enfant qui avait été le dernier à prendre le départ lors de la première manche partira en premier lors de la deuxième manche.

Planification

Les entraîneurs du Valinouët vous spécifieront l'heure à laquelle votre jeune doit arriver. La diffusion de l'horaire spécifique à chaque groupe se fait grâce au groupe Facebook du club. Il est important de prévoir des collations et du temps pour s'occuper de votre jeune entre les courses ou sur l'heure du dîner, en fonction de l'horaire prévu pour la journée.

Les enfants devront tous skier le même parcours, ce qui rend généralement ce dernier glacé. C'est pourquoi il est recommandé (et important en fonction des conditions de neige) de faire cirer mais surtout **aiguiser les skis** avant chaque course le plus possible. Ceci peut se faire en magasin (par exemple Sports Experts) ou encore à la maison avec un équipement adéquat. Beaucoup de parents le font eux-mêmes, les membres du C.A. pourront vous accompagner dans cette démarche.

Type de course (voir équipement requis par groupe d'âge et course sur notre site web):

- **Slalom :**
Discipline technique, de vitesse moyenne avec piquets simples et différents types de virages.
- **GS :**
Discipline technique avec des virages plus allongés que le slalom, vitesse moyenne à élever. Utilisation de piquets (2) avec fanions.

Kombi :
Épreuve qui mélange le slalom et le GS avec de 2 à 4 sections différentes. Se fait généralement en skis de slalom.
- **Super G :**
Discipline de vitesse, avec position de « downhill » ou « toc » avec, le plus souvent, un petit saut. Le parcours qui est plus long, est tracé en fonction de la piste pour en ressortir ses défis.
- **Duel :**
Épreuve avec un départ simultané de 2 coureurs. Utilisation de doubles piquets avec fanions avec un virage plus court que le GS standard. Spectaculaire à regarder.

L'équipement

****À noter que l'habit de ski (manteau et pantalon de ski) du club de ski de compétition est obligatoire pour tous les jeunes et n'est pas inclus dans l'inscription.**

- **U8**
Un ski de type piste mais pas obligé d'être un ski de course mais plusieurs manufacturiers font des skis spécifiques pour cette catégorie de coureur, il suffit de demander à votre boutique. Les skis de type TWIN ne sont pas autorisés.
Un casque intégral, avec oreilles.
Bâtons avec dragonne et rondelle d'arrêt obligatoire.

- **U10**
Un ski de type slalom junior de course, avec une botte appropriée pour ce type de ski.
Casque à oreilles dures.

- **U12**
Un ski de slalom et un ski de slalom Géant (plus long avec un rayon plus grand)
Casque à oreille dure
Protection dorsale obligatoire
Protection aux bâtons pour les mains (cups) en option car ils commencent la notion de crossblock en slalom.

- **U14**
Un ski de Slalom (130 cm minimum)
Un ski de Slalom Géant 17 m de rayon minimum et 188 cm maximum en longueur
Un ski de Super Géant (23 m de rayon minimum)
Protection dorsale
Casque (FIS) avec mentonnière pour le slalom
Skin suit (ensemble moulant de course)
Bâtons de GS et bâtons de slalom
Protection aux bâtons pour les mains.

- **U16**
Un ski de Slalom (130 cm minimum)
Un ski de Slalom Géant 17 m de rayon minimum et 188 cm maximum en longueur
Un ski de Super Géant 23 m de rayon minimum
Protection dorsale
Casque (FIS) avec mentonnière pour le slalom
Skin suit (ensemble moulant de course)
Bâtons de GS et bâtons de slalom
Protection au bâton pour les mains.

- **U18**

Un ski de Slalom (FIS) 155cm minimum fille et 165 cm minimum homme

Un ski de Géant (FIS) 183 cm / 30m rayon minimum fille

188 cm / 30m rayon minimum homme

Un ski de Super Géant (FIS) 200 cm / 40 m rayon minimum fille

205 cm / 45 m rayon minimum homme

Protection dorsale

Casque FIS (slalom et Géant)

Skin Suit FIS (ensemble moulant de course)

Bâtons de GS et bâtons de slalom

Protection au bâton pour les mains en slalom

À partir de cette catégorie il est possible de participer au CJP (Circuit Junior provincial) qui consiste à 4 à 5 fins de semaine de course à l'extérieur de la région.

Bénévolat

Nous demandons lors de notre course annuelle (parfois 2 courses) de notre club, la présence d'au minimum 1 parent par enfant afin de participer comme bénévole à la réalisation de cette belle fin de semaine. Il est possible que la catégorie de votre enfant ne soit pas représentée durant la compétition à notre station. Cependant, nous sollicitons votre aide puisque c'est notre « club de compétition » qui est l'organisateur et l'hôte de l'évènement donc cela demande votre participation en tant que parent du club. Une formation est obligatoire pour les parents bénévoles, vous pouvez vous informer à notre CA pour plus d'information. Certaines formations sont offertes sur notre Facebook lorsqu'il y a des dates connues.

Divers

- Nous vous invitons à consulter notre site internet pour plus d'information www.cludeskilevalinouet.ca
- Nous vous invitons à demander votre adhésion comme membre au groupe Facebook : Club de compétition de ski - le Valinouët.
- Aussi, allez aimer notre page Facebook : Club de compétition le Valinouët, pour plus de visibilité.