

# Les dernières infos

## RESULTATS des COURSES

Tapez [compétition](#) puis dans résultats tapez [vos courses FFS](#) ou [Vos courses FIS](#) ou [Vos points FFS](#)

**(DORIANE VAINQUEUR DU COQ D'OR EN PAGE 2)**

## Les résultats de ses 2 semaines intensives

### SCARA

Très belle perf de Pauline Dalmau 8ieme en slalom

En rappelant que cette course est une course internationale, une très belle saison pour pauline

### TROPHEE ALTISERVICE :

Bravo a nos masters d'avoir collé les jeunes !!!

Très belle performance, car il n'était pas imaginable que le trophée Alti nous échappe chez nous.

Donc félicitation a tous et a toutes

Maintenant je trouve assez difficile a avaler, que le groupe fis se retrouve derrière les master qui ne s'entraînent plus, a méditer sérieusement !!!!!

### CNB (criterium national Benjamin)

Theo bares : 19° SL dont 1 manche 14

Brice escane : 1 manche sl 16°

Pauline dalmau : dans les 30 quasi a chaque fois, avec une magnifique 8° place en GS

Ambre : GS (11° 97)

### Orcieres

Pauline dalmau vainqueur ski games 2009

Loris bares : 11° poussin

Doriane escane : 9° poussine

Fornes pierre : 9° benjamin

### Coq d'or

8 Qualifiés finale : fornes Pierre, theo bares, delatorre annabelle, meye marie, giralt ambre, doriane escane, calmes philippe, dalmau pauline,

2 Qualifiés super finale : doriane Escane, fornes pierre

Doriane escane : vainqueur coq d'or

Pierre fornes : prequalif 5°, qualif 8°, finale 26°(3° 97)

-La victoire de Doriane a été un grand moment, pauline vainqueur ski games, 8 ° place CNB, Bares 19° en slalom.

-7 sélectionnés CNB ski club font romeu sur les 12 possibles du comité PE, (10/12 du secteur est, P.O)

-Le ski club de font romeu est perçu autrement, avec des coureurs qui sortent de partout sur les étapes nationales : les clubs alpin commencent a regarder (du petit coin de l'œil).

-Les performances sont réelles car pour intégrer les 30 premiers il faut toujours imaginer 1 ou 2 du jura, Vosges, cote azur, 20 de la Savoie, 20 du mont blanc, 10 alpes Provence : c'est-à-dire 60 coureurs avec le même niveau qui cherchent à intégrer les 30 premiers, donc se placer la dedans est une réelle mission.

- tous les benj 2 se sont sélectionnés sur les étapes nationales : delatorre, denat, escane, bares, dalmau seuls denat et delatorre ne sont pas dans les 30

# **DORIANE ESCANE FONT ROMEU VAINQUEUR DU COQ D'OR 2009**

LA CLASSE

LE REVE

LE BONHEUR

Le délire à Megève aujourd'hui les Pyrénées et Font Romeu font la fête.....

En direct du podium de cette super finale en parallèle :

**Annie** ; Exceptionnel, inoubliable et tellement heureuse d'être présente pour assister à un tel événement c'est le bonheur, c'est un rêve qui se réalise

**Laurent** ; Doriane a réalisé un exploit avec une facilité déconcertante, elle a éliminé toutes ses concurrentes une par une sans jamais s'affoler, elle a plus que mérité sa victoire !

**Alex** ; du sang et or sur un podium alpin, tout les pyrénéens ont eu la chair de poule !

**Loévan** ; ça fait bizarre de ce faire battre par une fille mais elle est tellement forte ! Et j'ai lissé plein de fois pour quelle gagne !

**Marion** la coach; elle dit plus rien elle a les larmes aux yeux !

**Marco** ; il est sur le cul, dans ses songes, dans ses rêves les plus merveilleux d'entraîneur qui pense a des victoires futures

**Laurent B** ; abasourdit, incroyable, il n'ose comprendre que c'est fait que c'est gagné !

**Thierry** le père ; muet, sans voix une enclume sur la tête il n'ose même plus féliciter sa fille tellement il a d'émotion

**Muriel** la mère; elle a la voix qui tremble d'émotion, elle n'a jamais douté de la victoire de sa fille elle l'avais annoncé ce matin, c'est son jour aujourd'hui elle veut gagner !

**Doriane** la championne du jour ; elle n'ont plus n'a pas douté, hier soir elle nous annonce que de toute façon elle est venue pour gagner donc elle va gagner !

Tous les clubs des Pyrénées présents, cambre d'aze, la Quillane (2ieme de la coupe ESF), Ax, l'Audois, Peyragudes sont derrière Doriane a la soutenir, ça hurle, ça encourage, ça soutien C'est la fête pour les pyrénées.

**FONT ROMEU FONT ROMEU TRALALALALA !!!!!!!**

*Félicitations au Ski Club de Font Romeu. La passion finit toujours par générer des résultats!*

*Pierre Bornat*

*FFS*

*Sincères félicitations, ce titre récompense beaucoup d'efforts et redore l'image des Pyrénéens aux yeux de tous. Sarah et P2*

*Bravo à toute l'équipe pour le grand moment de ski que nous avons vécu hier à Megève....*

*Ce fut un réel plaisir de voir Doriane monter sur la plus haute marche du podium, et je pense que cela ne fait que commencer!!!*

*Emmanuelle Andrieu*

*Félicitations à Doriane et bien sûr à tout l'encadrement du club*

*Jean luc*

*Bravo, félicitations à Doriane et à ses entraîneurs. Maryse et Francis CONORD*

*Un grand bravo à Doriane et au S.C. Font Romeu. SC Porté*

*Félicitations a cette jeune fille pour sa victoire !!! qui j'espère pour elle n'est que la première d'une longue série.*

*Bravo aussi au staff technique de Font Romeu pour ses résultats d'ensemble !*

*Jerome escoubas - Ski club de Peyragudes.*

*Beaucoup de joie et d'espoir, quand j'ai appris la superbe victoire de doriane aux coqs d'or félicitation à toi doriane, et plein de réussites pour la suite*

*JeanJacques Blum CTS des Pyrénées EST*

*Un grand merci à Doriane qui nous a fait vibrer pendant cette journée a Megève, les poussins de Peyragudes étaient là pour te soutenir et te voir prendre la victoire, encore*

*BRAVO .Famille CADIOU*

L'équipe et la victoire !



Et non ce n'est pas du rugby c'est du SKI, vous savez le truc la haut dans les montagnes !



Le petit Fornes in action au coq d'or



### **FREE STYLE Finale NRJ Tour,**

Ce week-end au Pas de la Case  
1er Loïc Doval font romeu  
3ième Hugo Can font romeu  
YES !

### **CHAMPIONNAT DE France BENJAMINS**

Tres belle 19ieme place en slalom pour théo bares  
Et 30ieme place en combi race pour pauline dalmau

### **LE RECORD DES PODUIMS EXPLOSE !**

Déjà 50 premières places, contre 47 l'année dernière et la saison n'est pas finie.  
Font Romeu le club compétition et formateur par excellence !

### **KID BOARDER DE FONT ROMEU**

Déplacé au dimanche 12 avril

### **BLOUSONS CLUB**

Pour les retardataires qui n'ont toujours pas réglé la location des anoraks (50 euros), pensez à faire le règlement avant que la saison ne s'achève !!

### **CNB : 15 mars au 20 mars/ les Menuires**

Sélections : Dalmau, giralt, meye, delatorre, denat, escane, bares, SG, GS, SL, combirace,  
Prendre maillot, fartage, affaires de sport, sac de couchage  
Menuires

**Départ dimanche 9h 30 au parking du menhir**

### **SKI GAMES ORCIERES / 21 / 22 mars 09 / SKI CROSS GEANT**

Groupe CNB avec Marc en suivant.

Sélections poussins / benjamins avec marion : calmes, escane doriane, bares loris, apprhamian, fornes, lapeyre. Bazan, lacambra. (Rempl : Cotte).

Voir avec marion pour le départ de vendredi, 14 H 30 lycée de font romeu

Sac de couchage, maillot.

TARIF : Prévoir 29 € en espèces dans enveloppe a remettre a marion + 10 € pour le repas de midi dans l'anorak

### **COQ D'OR : en suivant, lundi 23 au samedi 28 mars GS + SKI CROSS SKIS SL**

Megève. apparts sur res odalys a pratz sur Arly

Prévoir 10 €/ PAR JOUR : 60 € en enveloppe, pour le repas de midi / forfaits entrainement du mardi, cout inconnu

Petit déjeuner de base pour 6 jours

**Sélection club** : la même qu' Orcières.

COTTE, MENARD, PAYRE, peuvent venir et le club les prendra en charge sur les pistes, veuillez contacter Muriel qui a des places pour l'hébergement ou veuillez contacter FANFAN, BARES, pour le déplacement

#### **ATTENTION :**

Les parents BARES, CALMES, DALMAU arrivent le mercredi 25 mars, au cas ou vous auriez oublié des choses

Obligation de prendre les affaires scolaires pour rattrapage a raison de 45 minutes par jour.

Gerbeaux Cédric, cht des Pyrénées dès qu'il est remis en place.

Delatorre Annabelle : contrat sur objectif, 30 premiers du cnb pour continuer le programme, sinon retour avec le camion des PO

Le groupe CNB, prendre des affaires pour 15 jours.

Cout coq d'or : 10 €/ jour.

### **CHAMPIONS PYRENEES ORIENTALES**

Dorianne Escane et philipe Calmes champions ski 66 en poussins pour 2009

#### **Dernières news**

Saviez vous que le site du ski club de Font Romeu était regardé par d'autres clubs et même ceux que l'on attend pas ? Saviez vous que certaines phrases sur le site avaient dérangés ?

Alors à tout ceux qui regardent notre site, d'abord bienvenu a tous.

Quelques infos pour rassurer les pauvres bichons que l'on a malmenés

Le président du club de font Romeu est arrogant ? Oui. Il est provocateur ? Mais oui.

Un peu myto ? Certainement. Dirigiste ? Oui mais toujours pour arriver aux buts fixés en commun.

Savez vous aussi qu'il a un avantage énorme par rapport a d'autres ?

Il fait avancer la barque dans le bon sens !

Bon une fois que cela est dit et sans que cela soit une nouveauté pour personne, il reste aux pauvres bichons 3 solutions :

1, ne plus venir sur notre site.

2, faire mieux.

3, attendre encore un peu, les élections arrivent et le président (de FR) ne restera pas 20 ans comme certain alors courage c'est pour bientôt et vous pourrez retrouver vos habitudes

## **SELECTION CH DES PYRENEES POUSSINS ET BENJAMINS**

VOIR AVEC MARC BLANCHON

C'est marco qui établira la liste des coureurs pour les championnats des Pyrénées en fonction des résultats de chacun

Marc BLANCHON - 06 86 71 50 82

## **SELECTION CHAMPIONNAT DE France MINIMES ET BENJAMINS**

CHAMPIONNAT DE FRANCE MINIMES 2<sup>ème</sup> ETAPE à VALBERG du 9 au 12/03/09

Laetitia RIVIERE (FT ROMEU)

Aymeric ABUMACKAYE (FT ROMEU)

Anne Claire BAZAN (FT ROMEU)

Julien FRAYSSE (SAINT LARY)

Mariona BOIX (CAMBRE D'AZ)

Thibault SANSON (LUCHON)

Charlotte BALAGUER (FT ROMEU)

Emeric PARENT (NEIGE AZUR)

Agathe LUMEAU (FT ROMEU)

Mathieu BONREPAUX (AX)

Départ : dimanche 8 mars 2009

Pour les modalités de départ et de retour, les coureurs se mettront en rapport avec les CTS : Daniel ANE ou Jean-Jacques BLUM.

ATTENTION :

- DORSALES OBLIGATOIRES
- TENUE DE SPORT

CHAMPIONNAT DE FRANCE BENJAMINS aux MENUIRES du 16 au 20/03/09

Pauline DALMAU (FT ROMEU)

Brice ESCANE (FT ROMEU)

Ambre GIRALT (FT ROMEU)

Tristan LAPORTE (PEYRAGUDES)

Annabelle DELATORRE (FT ROMEU)

Théo BARES (FT ROMEU)

Andra CAILL (CAMBRE D'AZ)

Cyril FERRER (LUCHON)

Marie MEYE (FT ROMEU)

Jérémi DENAT (FT ROMEU)

Chloé NOGUERO (NEIGE AZUR)

Jean SEGUELAS (AX)

Départ : dimanche 15 mars 2009

Entraîneurs : Marc BLANCHON - 06 86 71 50 82

Jérôme SALIS - 06 81 13 43 24

Pour les modalités de départ et de retour (lieux et horaires), les problèmes de matériel etc ... les coureurs se mettront en rapport avec les entraîneurs.

## **NOUVELLE COURSE 4/5**

course catégorie 4/5 slalom Géant le samedi 14 MARS 2009 aux Angles

## **LE SKI CLUB A ACHETER 80 PAIRES DE SKIS COURSES**

Le club a donc acheté 80 paires de skis courses d'occasion en slalom et géant de la taille 130 à la taille 187

40 paires sans fixations et 40 paires avec fixations dans les marques Rossignol, Dynastar et Salomon.

Ses skis sont en excellent état, ils ont servis u

ne saison et parfois moins, cela peut faire des skis courses, des skis d'entraînement ou des skis cailloux ou tout autre utilisation.

Ils sont a la disposition des coureurs licenciés au club au prix de 30 euros skis sans fixations et 49 euros avec fixations, profitez en !! C'est un très beau coup qui permettra aux parents et aux jeunes du club de faire quelques économies sur le montant global de la saison.  
 Pour tout contact marc Blanchon au 06 86 71 50 82 ou pascal au 06 08 33 06 10

## **REGIONALE BENJAMINS ET MINIMES FONT ROMEU et ALTIPYRENEES**

EXPLOSIF !!!!!!! CARTON PLEIN ça vas être difficile de faire mieux !

Les benjamins et benjamines ont littéralement explosé la concurrence

Sur 12 podiums des 3 premières places possibles Font romeu en a remporté 8 dont

1,2,3,4 benjamines en géant, et 1 et 2 en Slalom

2ieme benjamin géant 1<sup>er</sup> et 2ieme benjamins en slalom

Les 4 premières places pour les minimas filles en géant, 1ere en slalom

1<sup>er</sup> en slalom et 2ieme en géant minimas garçons.

Pour les cadets et juniors même cause mêmes effets

1,2,3,4,5 pour les filles cadettes

1,2,3 pour les garçons juniors

Et mêmes les masters ci sont mis 1<sup>er</sup> et 2ieme

Les clubs des Pyrénées centrale ont pris une claque sportive ce week end, si certains pensaient que le travail et la volonté ne paient pas, ils ont eu tort !

**BRAVO A TOUS ET TOUTES**

Prochaine étape PIAU ET PYRAGUDES attention nous sommes attendus au tournant.

## **LE GROUPE DES MINIMES**

En stage vitesse SG a Auron pour 5 jours

## **LE GROUPE BENJAMIN**

En stage vitesse SG de 3 jours en Andorre

## **RASSEMBLEMENT POUSSINS**

Prévue à la sortie des vacances de février (voir Marion)

## **Classement et évolutions des performances BENJAMINS**

Ce classement est basé sur les points FFS puis ensuite ramené a un classement régional par place, dans l'ordre des points FFS, il donne un repère aux coureurs et entraîneurs et permet de traduire une performance basé sur un temps de chrono en course, il n'est bien sur pas parfait mais donne un classement relativement fiable entre les coureurs et surtout donne la place de chacun dans une hiérarchie régionale Pyrénées basé sur le chrono en course.

| Année | Coureur                    | 12-janv.-09 |      |    |     | 5-fevrier -2009 |      |    |   |
|-------|----------------------------|-------------|------|----|-----|-----------------|------|----|---|
|       |                            | Points      | Club | RL | N   | Points          | Club | RL |   |
| 1996  | <b>DELATORRE ANNABELLE</b> | 171.17      | 1    | 1  | 1   | 155.47          | 1    | 1  | ▲ |
| 1996  | <b>DALMAU PAULINE</b>      | 195.06      | 2    | 2  | 4   | 195.06          | 3    | 5  | ▼ |
| 1997  | <b>GIRALT AMBRE</b>        | 205.39      | 3    | 9  | 9   | 178.55          | 2    | 2  | ▲ |
| 1997  | <b>MEYE MARIE</b>          | 255.00      | 4    | 11 | 93  | 220.08          | 4    | 9  | ▲ |
| 1997  | <b>BAZAN PAULINE</b>       | 305.51      | 5    | 22 | 343 | 275.53          | 5    | 23 | ▼ |
| 1997  | <b>BASSO JOHANNA</b>       | 379.36      | 6    | 42 |     |                 |      |    |   |
| 1996  | <b>BAURES CLAIRE</b>       | 385.60      | 7    | 45 |     |                 |      |    |   |

|      |                      |        |          |    |  |  |  |  |
|------|----------------------|--------|----------|----|--|--|--|--|
| 1997 | <b>CANTOS MARINE</b> | 389.28 | <b>8</b> | 46 |  |  |  |  |
| 1997 | <b>CALVET LAURE</b>  | 409.61 | <b>9</b> | 51 |  |  |  |  |

| Année | Coureur                   | 12-janv.-09 |      |    |     | 5-fevrier -2009 |           |           |   |
|-------|---------------------------|-------------|------|----|-----|-----------------|-----------|-----------|---|
|       |                           | Points      | Club | RL | N   | Points          | Club      | RL        |   |
| 1996  | <b>LACAMBRA ALEXANDRE</b> | 209.73      | 1    | 2  | 24  | 198.96          | <b>1</b>  | <b>3</b>  | ▼ |
| 1996  | <b>DENAT JEREMI</b>       | 223.82      | 2    | 3  | 60  | 200.23          | <b>2</b>  | <b>4</b>  | ▼ |
| 1996  | <b>BARES THEO</b>         | 226.88      | 3    | 6  | 72  | 208.94          | <b>3</b>  | <b>5</b>  | ▲ |
| 1996  | <b>ESCANÉ BRICE</b>       | 231.66      | 4    | 8  | 79  | 228.25          | <b>5</b>  | <b>10</b> | ▼ |
| 1997  | <b>COTTE THOMAS</b>       | 255.00      | 5    | 19 | 162 | 255             | <b>7</b>  | <b>26</b> | ▼ |
| 1997  | <b>FORNES PIERRE</b>      | 255.00      | 6    | 20 | 165 | 237.62          | <b>6</b>  | <b>14</b> | ▲ |
| 1997  | <b>LAPEYRE LEO</b>        | 258.06      | 7    | 23 | 200 | 227.44          | <b>4</b>  | <b>9</b>  | ▲ |
| 1997  | <b>HUIGE TITOUAN</b>      | 271.82      | 8    | 28 | 308 | 271.82          | <b>10</b> | <b>34</b> | ▼ |
| 1997  | <b>MENARD MARLON</b>      | 276.37      | 9    | 32 | 355 | 247.49          | <b>9</b>  | <b>21</b> | ▲ |
| 1997  | <b>PAYRE GUILLEM</b>      | 277.28      | 10   | 33 | 363 | 277.28          | <b>11</b> | <b>38</b> | ▼ |
| 1996  | <b>DASSE VICTOR</b>       | 292.33      | 11   | 40 | 431 | 292.88          | <b>12</b> | <b>43</b> | ▼ |
| 1997  | <b>APRAHAMIAN PIERRE</b>  | 292.88      | 12   | 41 | 483 | 242.01          | <b>8</b>  | <b>17</b> | ▲ |
| 1997  | <b>GERBEAUX CEDRIC</b>    | 298.34      | 13   | 44 | 684 | 298.34          | <b>13</b> | <b>46</b> | ▼ |
| 1997  | <b>BOURGUIGNON TIM</b>    | 313.25      | 14   | 51 | 684 | 313.25          | <b>14</b> | <b>52</b> | ▼ |
| 1996  | <b>GERBEAUX ALEXIS</b>    | 352.59      | 15   | 65 | 942 | 352.59          | <b>15</b> | <b>67</b> | ▼ |

### Classement et évolutions des performances MINIMES

| Année | Coureur                   | 12-janv.-09 |      |    |     | 5-fevrier -2009 |          |           |   |
|-------|---------------------------|-------------|------|----|-----|-----------------|----------|-----------|---|
|       |                           | Points      | Club | RL | N   | Points          | Club     | RL        |   |
| 1994  | <b>BAZAN ANNE CLAIRE</b>  | 114.23      | 1    | 1  | 17  | 108.59          | 1        | 1         | ▲ |
| 1994  | <b>RIVIERE LAETITIA</b>   | 130.54      | 2    | 2  | 50  | 130.02          | <b>2</b> | <b>3</b>  | ▼ |
| 1995  | <b>BALAGUER CHARLOTTE</b> | 136.67      | 3    | 3  | 70  | 136.67          | <b>3</b> | <b>4</b>  | ▼ |
| 1994  | <b>LUMEAU AGATHE</b>      | 150.08      | 4    | 7  | 110 | 147.95          | <b>5</b> | <b>7</b>  | ▼ |
| 1995  | <b>APRAHAMIAN CHLOE</b>   | 151.39      | 5    | 8  | 114 | 138.05          | <b>4</b> | <b>5</b>  | ▲ |
| 1995  | <b>VIDAL CAMILLE</b>      | 187.15      | 6    | 16 | 230 | 184.48          | <b>6</b> | <b>21</b> | ▼ |

| Année | Coureur                   | 12-janv.-09 |      |    |     | 5-fevrier -2009 |          |           |   |
|-------|---------------------------|-------------|------|----|-----|-----------------|----------|-----------|---|
|       |                           | Points      | Club | RL | N   | Points          | Club     | RL        |   |
| 1994  | <b>ABUMACKAYE AYMERIC</b> | 163.40      | 1    | 2  | 114 | 135.83          | 1        | 1         | ▲ |
| 1995  | <b>MONE YOHAN</b>         | 200.39      | 2    | 8  | 292 | 190.04          | <b>3</b> | <b>8</b>  | ▼ |
| 1994  | <b>BUGLER LAMB LIAM</b>   | 201.26      | 3    | 9  | 299 | 188.09          | <b>2</b> | <b>7</b>  | ▲ |
| 1994  | <b>PECH SYLVAIN</b>       | 204.89      | 4    | 10 | 324 | 198.02          | <b>4</b> | <b>10</b> | ▶ |
| 1995  | <b>MARTINEZ THEO</b>      | 225.21      | 5    | 22 | 484 | 206.15          | <b>5</b> | <b>13</b> | ▲ |

|      |                |        |    |    |      |  |  |  |  |
|------|----------------|--------|----|----|------|--|--|--|--|
| 1995 | DUBUC AURELIEN | 357.70 | 10 | 66 | 1106 |  |  |  |  |
|------|----------------|--------|----|----|------|--|--|--|--|

### **COURSE REGIONALE POUSSINS MONT D'OLMES**

2ieme et 3ieme pour dorianne Escané  
 2ieme place pour philippe Calmes  
 Aller encore une marche a monter et tout est bon !!  
 A noter 10 et 12 pour Bares loris

### **DERNIERES NOUVELLES FINALE CHAMPIONNAT DE France MINIMES**

Aymeric abumacaye 19 ieme aux championnats de France minimes en SG  
 Anne Claire bazan 29ieme en slalom et 22 en GS  
 Qualifié donc directement en finale de fin de saison, ils prennent les 30 meilleurs de chaque manche sur la première et 2ieme étape des championnats de France minimes.  
 DONC BELLE PERFORMANCE  
 Bientôt la 2ieme étape puis la Finale

### **TEMPETE SUR LE CHALET DU CLUB**

Des rafales à 180 KM ont littéralement explosé le chalet du club,

### **JUILLET 3 a 4 SEMAINES cet été pour 7 minimes en AMERIQUE LATINE**

Le projet était la depuis 2 ans, il est maintenant lancé, Frederic beauviel emmènera au chili ou en argentine un groupe pour skier et faire des course en hiver de hémisphère sud, fini les glaciers pourris sur la glace, enfin du grand ski donc des progrès en flèches prévus pour une sélection de minimes/benjamins ils rejoindrons sur place les clubs de Courchevel et val thorens. (Renseignements pascal)

### **RESULTATS REGIONALE D'AX**

Malgré l'hécatombe 2 géants ont été réalisés, beaucoup de déception pour certain mais ce n'est que la première d'une longue série...  
 Beaucoup de podiums pour font romeu  
 En benjamin 3 magnifiques performance d'Ambre girald, de pauline dalmau et jérémi denat sont a souligner  
 Ambre 1ere  
 Pauline 1ere le lendemain  
 Jeremie 1<sup>er</sup>  
 Marie meye 2ieme  
 Anne claire bazan 2fois 2ieme eh alors ????  
 Cloé aphramian 3ieme  
 Théo bares 3ieme  
 Emeric abumacaye 3ieme  
 En sachant que 50% des coureurs ce sont mis sur le toit c'est quand même plus que bien.  
 Prochaine course en Super Géant a ST lary (sur sélection) la semaine prochaine

### **COUPE de France FREE STYLE FONT ROMEU**

Carton plein pour le club, bravo a la section freestyle qui fait les choses remarquablement bien et de manière très pro. A noter les belles 5ième et 7 ième places pour Benjamin Caillous et Béranger Cassu

#### Critérium jeune

|   |          |           |            |
|---|----------|-----------|------------|
| 1 | Lucas    | Delamarre | Font-Romeu |
| 2 | Baptiste | Escoube   | Font-Romeu |
| 3 | Nils     | Sutra     | Font-Romeu |
| 4 | Aurélien | Arino     | Luchon     |

#### Résultat Femme

|   |          |        |              |         |
|---|----------|--------|--------------|---------|
| 1 | Karla    | Buchi  | Grand Valira | Andorre |
| 2 | Aïda     | Aleix  | Grand Valira | Andorre |
| 3 | Elisabet | Melero | Font-Romeu   |         |

#### Coupe de France Homme

|            |           |          |                      |
|------------|-----------|----------|----------------------|
| 1 ex aequo | Sébastien | Fouin    | Font-Romeu           |
| 1 ex aequo | Loïc      | Doval    | Font-Romeu           |
| 3          | Noa       | Albadejo | Fédération Andorrane |
| 4          | Albert    | Martinez | Fédération Andorrane |

## CENTRE DE FORMATION AUX METIERS DE LA MONTAGNE

Chères Présidentes, chers présidents de Clubs

Je profite des premiers jours de cette nouvelle année pour vous adresser tous mes Voeux de Bonheur et de Santé pour 2009!

Que cette saison, commencée dans les meilleures conditions d'enneigement, permette à nos stations et à nos Clubs de retrouver un nouveau souffle !

La sportive alpine, présidée par Pascal Parand, a proposé au Comité Directeur du CDS66 de s'investir sur un projet porteur pour nos jeunes licenciés: la création d'un **Centre de Formation aux Métiers de la Montagne**.

Une réunion de lancement de l'opération réunira les représentants Jeunesse et Sport, directeurs d'Ecoles de Ski, et diverses autres personnalités (dont Mr Richard Descoux, responsable formation DRJS et M.Frédéric Monin, directeur adjoint).

Amis (es) présidents (es) vous êtes cordialement conviés à la réunion qui aura lieu: au **Lycée de Font-Romeu le mardi 20 janvier 2009 à 18h**. Si vous ne pouvez venir personnellement, nous vous invitons à être représenté par une personne référente de votre Club.

D'autre part, nous lançons un **appel de candidature** pour représenter le CDS66 au Comité de Direction du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)...si vous êtes intéressé, vous devez me faire parvenir votre candidature par mail... avant le **jeudi 29 janvier !**

Sincères amitiés sportives

Henri Baudet

Président du CDS66

## **PREMIERS PODUIMS POUR LE CLUB**

Anne claire bazan 1ere en géant minime et laetitia riviere 3ieme

Aymeric abumacaye 1<sup>er</sup> en géant minime

Theo bares 3ieme en benjamin et l'excellente 1ere place pour ambre girald en benjamine qui ce place 6ieme minime au général

Ptit fanfan calmes 2ieme en poussins

Bravo a tous et a toutes

## **INSCRIPTIONS AU CLUB et FORFAITS pour 2009**

Tous les samedi après midi a partir du 29 nov à 14h00 au chalet du club les airelles

Permanence avec Philippe benezech 06 71 94 41 53

Tarifs et fiches d'inscription sur le site du club rubrique [information](#)

### Nouveautés 2009

- Les tout petits (pre-club) pourront faire 2 séances le samedi et le dimanche pour ceux qui le souhaite (responsable pre club Serge rosseil, accompagné de gerard, ludo, mapie et florence)
- les groupes (loisir/groupe C/sport/grand prix) fusionnes et deviennes un groupe sport qui aura pour mission de faire aimer le ski sous toutes ses formes, le volume augmente.  
Avec 2 créneaux le samedi et le dimanche pour ceux qui le souhaite ainsi qu'un stage d'une semaine a Noël et en février, enfin du volume pour le ski passion.
- le free style se renforce d'un entraîneur supplémentaire et deviens accessible dès les benjamins  
Avec 2 groupes de niveaux (manu et clément piccard)
- les microbes qui sont sur 2 séances le samedi et le dimanche pourront faire le mercredi s'ils le souhaitent (marie agel)
- pour la compétition 3 grands groupes de niveaux technique vont ce constituer et 2 sous groupes par catégorie  
Microbes et poussins    poussins et benjamins    benjamins et minimes  
Avec 5 entraîneurs sur les 3 groupes (Marion martinez, marc blanchon, fred beauviel, eric ronce et laurent bares) cela devrait très bien ce passer, les objectifs étant toujours d'être les meilleurs sur les courses auquel les jeunes participent.
- Les cadets et les juniors compétition sont regroupés en FIS pour les meilleurs et en préparation test technique pour les autres  
3 entraîneurs sur ses 2 groupes luc gerbeaux , christian frutozo, et vincent Blum sur les courses FIS
- Les groupes sport adulte et Brevet d'état continuent avec notre entraîneur luc sibieude

Voila ce que nous voulons mettre de nouveau en place cet hiver dans un souci d'écoute et de perfection des envies rencontrées tout au long de l'hiver.

Vous avez toujours a disposition le site Internet du club [www.skiclubfontromeu.com](http://www.skiclubfontromeu.com)

Et le téléphone de Philippe Benezech **06 71 94 41 53** Toujours le fidèle grand gourou organisateur du barnum

J'espère que cet hiver tiendra toutes ses promesses en espérant vous rencontrer très bientôt lors de l'assemblée générale du mois de décembre.

**LA COURSE DE LA QUILLANE DE MARDI EST ANNULE**

Le comité de Ski66 et les skis clubs organisateurs ont la tristesse de vous faire part du décès accidentel de Sylvain Bernole emporté par une avalanche sur ce Cambre d'Aze qu'il aimait tant.

Nous pleurons tous sa disparition. Aussi nous avons décidé d'annuler "La Glisse aux étoiles" qui devait avoir lieu le mardi 23 décembre. Nous vous demandons de comprendre cette décision difficile à prendre mais néanmoins nécessaire compte tenu des circonstances. Le coeur n'y est plus ! Tous ses amis se réuniront lundi 22 décembre à la *mairie de La Llagonne* à 15 h pour lui dire un dernier adieu et l'accompagner, pour ceux qui le souhaitent, vers son dernier voyage.

Tous ceux qui ont la chance de connaître Cathie et Philippe ses parents, Guillaume son frère et Cécile sa compagne ne peuvent qu'être atterrés par le malheur qui les frappe et s'associent à leur immense chagrin...Sylvain était de ces êtres que l'on n'oublie pas.

Le monde du ski catalan pleure l'un des siens. Toutes nos pensées vont à sa famille.

## **FICHE BON DE COMMANDE COMBINAISON de géant DU CLUB**

[skiclub.pyrcat@wanadoo.fr](mailto:skiclub.pyrcat@wanadoo.fr)

Prix unitaire 195 euros

A renvoyer remplie au club avec le montant, rajouter 1cm partout pour faire 2 saisons avec. Une fois la combinaison trop petite, cela se revend très bien d'occasion aux catégories suivantes !

## **Les SKIS SALOMON 2009 sont arrivés**

Commander votre matériel dès maintenant

Pour tous ceux intéressés par des skis Salomon pour cet hiver appeler

Pascal au 06 08 33 06 10

Ou Marion au 06 84 16 93 03

Skis, chaussures, matos etc...

## **CRITERES SKI ETUDES 2009**

Vous pouvez consulter les critères de maintien pour le ski études

Dans [informations générales](#) puis [objectifs sport étude](#)

## **5 STAGES D'ETE AVEC LE CLUB**

Grande réussite pour tous les stages, qui ont été complémentaire des stages du comité régional (1 par mois) les poussins sont partis aussi avec Vincent Blum, un stage à Madrid de water jump a été effectué par les freestyleurs, Pierrot c'est pris 3 points de suture à l'œil ! et Theo n'a pas été évacué en hélico, bizarre !

## **4 COUREURS DANS LES ALPES pour 2009**

Sébastien Fouin vice champion de France 2008

S'entraînera encore avec la Plagne sous les couleurs de Font Romeu

Nicolas Fornes et Manon Delamarre (qui nous a rejoint au club cet été)

Partent à Moutiers en internat et vont s'entraîner en groupe FIS haute tarentaise sous les couleurs de Font Romeu

Titouan Parand

Part en internat à Moutiers et s'entraînera en groupe district minimales tarentaise, mais intègre le club de Méribel ne pouvant pas garder l'identité de Font Romeu n'ayant pas d'accords entre le comité de Savoie et celui des Pyrénées Est pour les minimales.

Nous leur souhaitons plein de courage et de réussite pour cette grande expérience alpine qui on l'espère leur fera le plus grand bien et permettra certainement de réaliser le rêve de ce mesurer aux meilleurs skieurs.

A fond !!!!

Voici le projet du stade enfin bouclé n'hésitez pas à le propager et à donner votre avis sur le forum.

**STADE de GEANT F.I.S**  
**FONT ROMEU/PYRENEES 2000**

**COHABITATION de la**  
**COMPETITION et du GRAND**  
**PUBLIC**

**Création d'un outil de travail, de**  
**communication et de réussite pour**  
**le monde sportif pyrénéen.**

## UNE NECESSITE ABSOLUE

Faire cohabiter de l'entraînement et des courses de ski sans bloquer la clientèle  
Faire de l'entraînement et de la course un événement permanent sur la station pour le grand public

FONT ROMEU et son sport étude 1<sup>er</sup> sport étude des Pyrénées « centre régional d'accès au haut niveau »

FONT ROMEU et son pole espoir F.F.S

PYRENEES 2000 et son ski club, 120 licenciés.

FONT ROMEU et son ski club, 340 licenciés 1<sup>er</sup> plus grand club et meilleur club 2008 des Pyrénées par ses résultats.

Pas de possibilités de tracer et de programmer des entraînements de géant de super géant, et épisodique pour le slalom.

Peu d'organisation de courses régionales, nationales et internationales F.I.S

**Ses 4 structures n'ont aujourd'hui outils de travail,  
Pas de possibilités d'entraînement répertorié**

## LA PERFORMANCE SINON RIEN

Doter Font Romeu d'un outil performant en ski alpin seul garant de résultats, de développement et de retombées sportives dignes d'une station de ski.

Le vivier du ski catalan est plafonné par un manque cruel d'outil de travail, seul l'exode dans les alpes est possible pour sortir la tête

La réussite de nos enfants et de nos structures est une volonté sociale, sportive et culturelle sur Font Romeu

Nous voulons réussir par et dans la performance, tenir notre place en tant que station, club et entité sportive.

La Fédération Française de ski est partenaire du projet qui a besoin de développer son centre national de formation du ski de compétition de FONT ROMEU

**CE STADE SERAIT LA PLUS BELLE PISTE DE COMPETITION DE LA CHAINE  
DES PYRENEES**

## Les incontournables de l'outil

Face nord pour les conditions de neige,  
Stade enneigé artificiellement et damé régulièrement  
Pente variée,  
Le plus prêt possible des 40 m de large pour la sécurité,  
Remontée mécanique rapide,  
Dénivelé entre 250m et 350m  
Piste fermé au public et sécurisé pour ses pratiquants

UN OUTIL qui existe déjà LE STADE DE LA RECORD  
Mais utilisé uniquement pour la clientèle.

Stade déjà homologué FIS jusqu'en 2011, répertorié comme une piste d'exception,  
varié et performante.

ELARGISSEMENT de la piste et ainsi CREER un stade d'entraînement permanent  
pour ses utilisateurs tous les jours, du lundi au dimanche.

Les week-ends et le mercredi pour les clubs et les compétitions

La semaine pour le sport étude et le pole espoir F.F.S

|                  |              |                              |            |
|------------------|--------------|------------------------------|------------|
| DEPART           | 2130 m       |                              |            |
| ARRIVEE          | 1860 m       | arrivée exceptionnelle       | 1715       |
| m                |              |                              |            |
| <b>DENIVELLE</b> | <b>270 m</b> | <b>dénivelé exceptionnel</b> | <b>415</b> |
| <b>m</b>         |              |                              |            |

DOSSIER COMPLET AVEC lignes de coupe, photos aérienne, devis  
estimatif... consultable sur simple demande au club

[Skiclub.pyrcat@wanadoo.fr](mailto:Skiclub.pyrcat@wanadoo.fr)

# 2008

## **FONT ROMEU SKI FORCE A L'HONNEUR**

### **SKI FREESTYLE**

**Sébastien Fouin**

**Vice Champion de France 2008**

Pour tout savoir sur les excellents résultats du groupe Freestyle, n'hésitez pas à consulter les rubriques dans FORUM: « le coin des Freestyleurs » et « c'est arrivé cette semaine » : le parcours de Sébastien dans les Alpes

### **EQUIPE REGIONALE 2009**

**Riviere laetitia**

**Bazan anne claire**

**Caill ania**

**Boix mariona**

**Balaguer charlotte**

**Gayet elisa**

*Arahamian cloé (remplacante)*

**Abumacaye aymeric**

**Fraysse julien**

**Parand titouan**

**Sanson thibaux**

**Andrieu jean baptiste**

**Abella quentin**

*Parent aymeric, Martinez théo (remplacants)*

### **Stages 2009 comités pour les minimes**

**18 au 23 juin      2 alpes**

**15 au 20 juillet    2 alpes**

**25 au 30 aout      2 alpes**

**18 au 23 nov        Tignes**

**16 au 21 dec        Font Romeu**

**12 au 14 janv       Font romeu**

**16 au 21 fevr        Auron**

**3 au 5 mars          Pyrénées**

## **FONT ROMEU 1<sup>er</sup> CLUB des PYRENEES 2008**

## **CHAMPION DES PYRENEES 2008**

**Titouan Parand** en Benjamin

**Anne claire Bazan** en Minime

**Yohan Fagot** en Cadet

**Vincent Blum** en Junior

**Marion Martinez** en senior

**Laurent Marty** en senior

## **FONT ROMEU vainqueur du trophée AltiPyrenées 2008**

### **7ieme kid border cross**

### **Dimanche sur la calme**

Grand rassemblement pour les bactéries et microbes remise des trophées par club.

**VAINQUEUR FONT ROMEU !**

## **OPERATION BLOUSONS 2009**

Comme chaque année le club doit commander, auprès de la société tricolor, les blousons et pantalons aux couleurs du club pour la saison 2009. La commande doit impérativement parvenir au fournisseur fin mars pour une livraison en octobre.

Le club souhaite aussi mettre en location un certain nombre de blousons d'occasion, merci de transmettre dès à présent vos réservations pour la saison 2009.

Adulte blouson 153

Adulte pantalon 106

enfant blouson 115

enfant pantalon 85

Les bons de commande sont à récupérés avant le 04 Avril!!!

❖ Pour tous renseignements contacter :

Annie LACAMBRA ☎ 06 78 01 87 26

Gérard LLAPASSET ☎ 06 76 53 41 06

### **Déplacement club pour le Coq d'or benjamins et poussins**

Marie meye, Ambre giralt , pierre fornes, philippe calmes, titouan huige, leo lapeyre, marlon menard

-Yohan Mone, Théo Martinez, Brice Escané, Annabelle Delatorre, Alex Lacambra, Jérémy Denat, Cloé Aphramian, Louis Chavannes.

### **Déplacement club pour la Scara Benjamin et Minimes**

-Titouan Parand

-Yohan Mone, Théo martinez

-Cloé Aphramian

-Nicolas fornes

-Laétitia Riviere

-Aymeric Abumacaye  
-Anne claire Bazan

## **Championnat Départemental poussins 2008**

### **Font Romeu a l'honneur**

1<sup>er</sup> fornes pierre dit p'tit fornes  
2ieme calmes philippe dit p'tit fanfan  
2ieme marie meye dit la grande marie  
3ieme ambre girald dit la p'tite ambre  
La grande classe pour ce magnifique tir groupé !! Félicitation !!

## **Championnat de France benjamins a Chatel**

Très belle performance de Titouan Parand, 16 ieme en Géant, 12ieme en Combi race, 1<sup>er</sup> Pyrénéen, dans le coup pour la suite !

## **XI trophée d'Andorre microbes**

Dorianne Escane vainqueur au général meilleur temps scratch.

## **AUDI QUATTRO challenge de Courchevel**

Cloé Aphramian et Titouan Parand vainqueurs en benjamin  
Yohan Mone 3ieme

## **16ieme BORUFA internationale**

3 qualifiés pour le club ; fern Snowden pour l'angleterre aymeric Abumacaye, et titouan Parand pour la France.  
Très belle 2ieme place en combirace 5ieme en slalom et 4ieme en géant pour titouan Parand qui a frôlé l'exploit en slalom après sa 2ieme place a la première manche et qui chute a la deuxième manche.

## **CHAMPIONNAT de France UNSS de ski**

### **Très belles courses sur la record**

Font romeu et P2000 accueille le championnat de France des meilleurs collégiens et lycéen de France pour une qualification aux championnats du monde  
Le club, Altiservice et la mairie ont démontré, si c'était encore nécessaire, leur capacité a réaliser des grands événements dans la passion qui les animent.  
Bravo a tous, les alpins ont été ravis de leurs déplacements.

## **NOUVELLE RUBRIQUE DANS COMPETITION**

Suivez l'évolution des podiums fait par les enfants de font romeu

## **Ski Club Font Romeu centre de formation a la compétition**

### **FART VOLA À PRIX SPECIAL CLUB**

Les coureurs désireux de commander du matériel d'entretien des skis à prix club sont priés de prendre contact avec Laurent LACAMBRA ☎ 06 82 49 76 11  
Le catalogue **VOLA Racing** peut être  
Téléchargé par le lien suivant :

<http://www.vola.fr/media/pdf/catalogueVOLA.pdf>

## **AIDE FINANCIERE AUX MEILLEURS COUREURS**

Depuis longtemps le club de Font Romeu souhaite aider ses meilleurs coureurs, une aide financière plus large sera donnée aux meilleurs benjamin/nes, minimes, cadet/tes et juniors

Liste des coureurs pour 2008 établis sur les résultats 2007 :

DELATORRE annabelle

PARAND titouan

ABUMACAYE emeric

BAZAN anne claire

RIVIERRE laetitia

FORNES nicolas

FAGOT yohan

BLUM vincent

FOUIN sebastien (aide à l'entraînement dans les alpes)

Le club propose a ses coureurs une paire de ski en prêt pour la saison 2007 2008, ainsi qu'une somme de 500 euros par coureur répartie comme suit :

300 euros de valeur de stage (club ou comité) payé par le club et 200 euros pour l'achat de la combi de géant du club.

Coût de l'opération en valeur de 7 800 euros (inclus l'aide à Sébastien)

Pour les poussins :

Les 5 premiers poussins et les 5 premières poussines du club de l'hiver 2007/2008 seront aidés a 50% par le club pour l'achat de la combi de géant du club.

## **SPECIAL ENTRAINEUR**

Les dossiers de l'entraîneur sont téléchargeable a cette adresse ;

<http://www.ffs.fr/site/dssmedical/index.php?rub=dsscour>

Enfin de la communication de pros

## **SUIVRE et DIALOGUER AVEC SEBASTIEN FOUIN, VICE CHAMPION DE France de FREESTYLE**

Vous pouvez suivre et dialoguer avec sebastien Fouin dans sa grande aventure chez les pros du freestyle voir dans le forum, c'est arrivé cette semaine.

## **EQUIPES DEPARTEMENTALES**

### **BENJAMINES**

| <b><u>Nom</u></b> | <b><u>Prénom</u></b> | <b><u>Club</u></b>    |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| BOIX              | Mariona              | S.C Cambre            |
| CAILL             | Ania                 |                       |
| BALAGUER          | Charlotte            | S.C Les Angles        |
| ALLIEU            | Laurie               | S.C Pyrénées 2000     |
| APRAHAMIAN        | Chloé                | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| DALMAU            | Pauline              | S.C Les Angles        |
| DELATORRE         | Annabelle            | <b>S.C Font-Romeu</b> |

### **POUSSINNES**

| <b><u>Nom</u></b> | <b><u>Prénom</u></b> |                       |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| MEYE              | Marie                | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| NOGUERO           | Chloé                | S.C Espace Cambre     |
| GIRALD            | Ambre                | <b>S.C Font-Romeu</b> |

|        |          |                   |
|--------|----------|-------------------|
| THOMAS | Leatitia | S.C Pyrénées 2000 |
| CAILL  | Andra    |                   |
| COLL   | Léa      | S.C Pyrénées 2000 |

#### **BENJAMINS**

| <b><u>Nom</u></b> | <b><u>Prénom</u></b> | <b><u>Club</u></b>    |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| PARAND            | Titouan              | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| PARENT            | Emeryc               | S.C Pyrénées 2000     |
| MARTINEZ          | Théo                 | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| MONE              | Yohan                | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| AMIGUE            | Tanguy               | S.C Les Angles        |
| BARES             | Théo                 | S.C Pyrénées 2000     |
| DENAT             | Jérémie              | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| LEPOIVRE          | Charles              | S.C Pyrénées 2000     |
| LACAMBRA          | Alexandre            | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| ESCANÉ            | Brice                | <b>S.C Font-Romeu</b> |

#### **POUSSINS**

| <b><u>Nom</u></b> | <b><u>Prénom</u></b> |                       |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| COTE              | Thomas               | S.C Cambre            |
| MOREL             | Paul                 | S.C Les Angles        |
| FORNES            | Pierre               | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| SANTANACH         | Thibault             | S.C Cambre            |
| APPRAHAMIAN       | Pierre               | <b>S.C Font-Romeu</b> |
| LAPEYRE           | Léo                  | <b>S.C Font-Romeu</b> |

### **SEBASTIEN FOUIN CHEZ LES PROS**

Notre vice champion de France 2006 et vainqueur du Pyrénées Freestyle tour 2007 tente sa chance chez les pros dans les alpes avec le Club de La plagne, il intègre le Team de la Plagne tout en gardant sa licence a Font Romeu, le club a décidé de l'aider financièrement sur la base de 1 000 euros et ainsi l'aider a payer son entraînement d'un coût total de 4 500 euros

# Programme Préparation Physique Générale :

## Groupes benjamin minimales et cadets juniors

### ETE

**Ski club Font-Romeu Pyrénées Catalanes.**

Durant l'été chaque athlète du groupe benjamin, minime, cadets et Juniors devra réaliser un entraînement individuel dans le but de commencer la saison de ski avec de bonnes bases physiques.

Deux tableaux, un pour le mois de juillet, un pour le mois d'Août, sont à remplir quotidiennement par les coureurs.

❖ Activités physiques à réaliser :

- Endurance :

- Faire 10 Km de footing par semaine
- 50 Km de vélo de route ou VTT par semaine

Roller :

- Se servir de plots, de changements de direction :
  - Educatifs type slalom,
  - Parcours d'habileté

- Marche en montagne...

- Explosivité

- Montée d'escalier : 200 montées de marches par séance (2 séances par semaines)

Alterner :

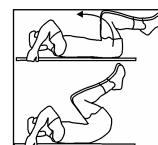
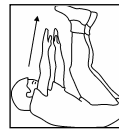
- Monter en courant, marche par marche
- Monter pieds joints : ne pas s'écraser, dynamique

- Sport collectifs : volley, foot...
- Vitesse : Rechercher un travail dynamique,

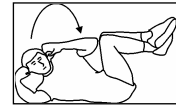
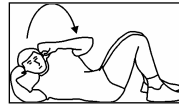
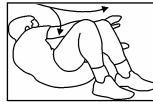
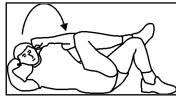
- Sprint : sur 20 m, 10 sprint
  - Varier les départ : assis, allongé, de dos...
  - Travailler le temps de réaction
  - Rechercher un bon positionnement au niveau des appuis.
  - Marche arrière
- Parcours d'habileté : utiliser des plots, avec des changements de direction.

- Abdos : Minimum 300 abdos par jour

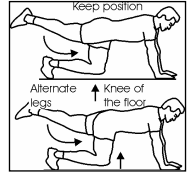
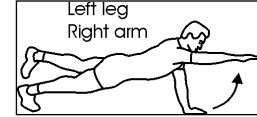
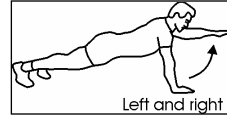
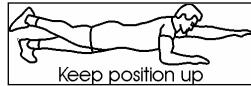
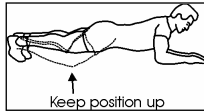
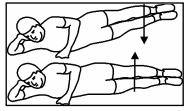
- Varier les abdos
  - droit



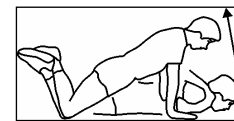
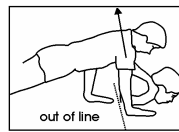
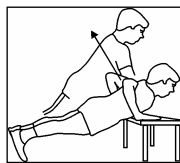
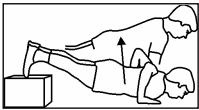
- oblique



- gainage



- 50 pompes



## ❖ Etirements

Il est important de s'étirer après chaque activité physique.

### *Pourquoi s'étirer ?*

- Pour préparer les muscles à l'effort

- Pour améliorer la souplesse, l'amplitude articulaire

Seul le muscle possède des qualités de tonicité, de contractilité, d'excitabilité, d'élasticité : meilleure répartition des forces.

Les étirements ont pour principal objectif de relâcher et de décontracter les muscles

- Pour améliorer la performance

La perception des groupes musculaires agissant est plus fine: prise de conscience du schéma corporel

- Pour récupérer après un effort

Augmentation de la circulation sanguine dans les muscles étirés pour faciliter l'élimination des déchets

- Diminution des courbatures
- Diminution des tensions musculaires

Les étirements amènent différentes qualités physiques

- La vitesse
- La force
- L'endurance de force
- la détente

## ❖ Boire

Environ 2 litres d'eau par jour

### *Pourquoi boire ?*

L'eau est indispensable à la vie

A l'exercice, le muscle se contracte, il libère de la chaleur.

Pour maintenir une température constante à 37 ° l'organisme devra éliminer cette chaleur, essentiellement par l'évaporation de la sueur au niveau de la peau.

- Il faut boire **avant et pendant** l'exercice.
- **A la fin de l'exercice** il est important de se réhydrater pour participer efficacement au phénomène de récupération et permet de rééquilibrer les réserves hydriques.

Déshydratation :

- ⇒ Augmentation du travail du cœur
- ⇒ Accroissement exagéré de la température corporelle
- ⇒ **Contre-performance**, coup de chaleur.