LA SECTION SPORTIVE SCOLAIRE SKI NORDIQUE du collège Belledonne

Pour qui?

Les élèves de la 6ème à la 3ème qui aiment le sport, souhaitent progresser en ski de fond et faire de la compétition

Qu'est-ce que c'est?

- ✓ Une classe à horaires aménagés avec une après-midi consacrée à un entraînement.
- ✓ Prise en charge par un entraîneur diplômé d'Etat en ski nordique de 13h à 17h le mardi ou le jeudi.
- ✓ Entraînement au tir (biathlon) le mardi de 17h à 18h30 au gymnase.
- ✓ Lien collège-club par un professeur d'EPS qui veille au niveau scolaire des élèves.

Contenu des séances

- A l'automne et au printemps : ski-roue, course à pied, renforcement musculaire, sports collectifs
- En hiver : ski skate et classique, biathlon

Conditions pour participer

- Pratiquer du sport régulièrement et avoir des notions de ski nordique
- Aimer le sport en plein air et en groupe
- Être licencié en club de ski nordique (CO7 Laux) pour participer aux entraînements club et à des compétitions
- Être inscrit à l'AS du collège et participer aux compétitions UNSS de cross et ski nordique

- ✓ Pas d'exigence de résultats en compétition
- ✓ Candidature possible pour chaque niveau de classe

Contacts

sonamdorne@gmail.com
(Sonam Dorne, entraineur DE)

benoit.hamelin2@ac-grenoble.fr
(Benoît Hamelin, professeur d'EPS référent)

sig.fourcy@free.fr (Sigolène Fourcy, section nordique du CO7Laux Grésivaudan).

Pour découvrir le CO7Laux Grésivaudan :
www.co7lauxnordique.fr

CLUB OMNISPORTS 7LAUX GRESIVAUDAN NORDIQUE

Effectif réduit (8 maximum) permettant un suivi personnalisé et des progrès rapides dans une ambiance familiale

Témoignages d'élèves de la SSS

« Je peux m'aérer pendant la semaine en faisant une activité que j'aime avec des copains qui font le même sport que moi »

« J'arrive bien à gérer la fatigue sans que cela impacte mon travail scolaire. »

« Les compétitions me permettent de me fixer des objectifs au niveau sportif, et je m'applique les mêmes règles à l'école. »

« Le ski de fond m'aide à canaliser mon énergie ce qui est bénéfique au collège et dans mon travail en cours. »

« J'aime beaucoup l'ambiance et le fait de faire du sport après une matinée de cours. »

« Ça me fait beaucoup progresser en ski et je fais de bons résultats aux courses. »

« Ce que j'aime dans le sport, en particulier le ski, c'est le sentiment de liberté et d'évasion que je ressens encore plus après avoir travaillé. »

« J'aime être en pleine nature et découvrir de nouveaux endroits. Le ski de fond m'aide à me dépasser. »

« Je suis motivé pour faire mes devoirs pour pouvoir faire mes entrainements et les compétitions le week-end. »