

Camp de Vitesse Ski Mauricie

Ski La Tuque, Le samedi le 1^{er} février 2020

Consignes:

1. U12 et plus seulement (ski de GS obligatoire)
2. Chaque club devra fournir 3 entraîneurs d'expérience. Les ratios de SQA (8 athlètes pour 1 entraîneur) devront également être respectés.
3. Chaque athlète se doit d'écouter les consignes des entraîneurs, même si celle-ci ou celui-ci ne fait pas partie du même club.
4. Si les athlètes ne respectent pas les consignes de sécurité, les entraîneurs peuvent les retirer de l'entraînement.
5. Il y aura un drapeau rouge sur la cassure du pitch pour signaler un danger. Si le drapeau est secoué, le ou les coureurs doivent absolument s'arrêter.
6. Les entraîneurs seront placés à différentes stations. Chaque station aura une radio pour communiquer.

Horaire :

11h15 : Réunion des entraîneurs dans le local des coachs de La Tuque

11h30 : Réunion sécurité des athlètes dans l'aire d'arrivée

11h35 : Échauffement et division des groupes

11h55 :

- 3 entraîneurs par station;
- Rotation des groupes d'athlètes aux différentes stations à chaque 10 minutes;

Position DH	Pré Jump	Virages haute vitesse	Freinage haute vitesse
Départ	Cassure du pitch	Mauricienne	Aire d'arrivée

12h50 : Descentes de pratique (2) combinant le DH sur le plat, virages DH, pré-jump et freinage)

14h00 : Descente avec radar de vitesse (ligne droite)

14h20 : Traçage du Super-G (normes U14)

14h40 : Étude de parcours

14h55 : Descente 1 (70-80%)

15h10 : Descente 2 (possibilité de chrono et/ou radar)

15h30 : Fin de la journée