



## Livret accueil Voiron ski montagne

### Section Compétition



**Vous êtes inscrit au Voiron Ski Montagne dans la section compétition.**

Ce livret d'accueil a pour objectif de vous donner l'ensemble des informations nécessaires au bon déroulement de votre saison.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires afin d'améliorer ce document et faire en sorte que les nouveaux puissent rapidement s'intégrer à la vie du club

## Table des matières

Les instances dirigeantes du VSM .....	3
Les coachs.....	3
Les catégories.....	4
Les entraînements.....	5
Les transports sur les courses .....	5
Inscription aux courses.....	6
Les stages :.....	7
Stages automne.....	7
Stages Noël et février.....	7
Le matériel nécessaire : (doit être marqué au nom du coureur .....	7
car ils ont pratiquement tous le même matériel...) .....	7
En cas d'accident, les déclarations à effectuer .....	8
Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter ou voir le site FFS licence carte neige ...	8
A qui je m'adresse si questions .....	8
Les aspects financiers.....	8
Réunions et informations, événements club .....	9
Implication des adhérents ou de leurs parents, événements club .....	9
Vos retours .....	10

### Contacts principaux :

Adresse postale : 6 rue Hector Berlioz-BP 387-38511 Voiron cedex

Tél : 04 76 67 98 48

Mail : [bureaux@voiron-ski-montagne.fr](mailto:bureaux@voiron-ski-montagne.fr)

Site internet : [www.voiron-ski-montagne.fr](http://www.voiron-ski-montagne.fr)

Facebook : Voiron Ski Montagne - VSM

Insta : [voiron\\_ski\\_montagne](https://www.instagram.com/voiron_ski_montagne)

Entraîneur principal : Patrick Emptaz Collomb [patemptaz@wanadoo.fr](mailto:patemptaz@wanadoo.fr) Tél : 06 09 68 44 01

Responsable compétition : Eric [echantillon.eric@laposte.net](mailto:echantillon.eric@laposte.net) tél : 07 86 28 57 59

Trésorerie : Gaële [bureaux@voiron-ski-montagne.fr](mailto:bureaux@voiron-ski-montagne.fr) Tél : 06 87 56 58 45

## Les instances dirigeantes du VSM

Le bureau du VSM et son comité directeur se réunissent régulièrement tout au long de la saison.

Les permanences ont lieu le mardi soir au siège du club pendant la saison.

Votre interlocuteur :

Eric Echantillon responsable compétition 07 86 28 57 59

Les autres membres du bureau :

Maurice Janin, président

Patrice Blanchin, secrétaire

Gaële Echantillon trésorière

Joffrey Vanheule relation coureurs

Marcel Bottner, responsable logistique

Patrice Chablain, responsable loisirs

10 autres personnes font partie du comité directeur. Des commissions ont été créées afin de traiter l'ensemble des sujets

Fonctionnement général, Organisation des courses, matériel, section loisir, organisation des évènements club.....

Si participer à la vie du club vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter.

## Les coaches

Patrick Emptaz est l'entraîneur principal . C'est votre interlocuteur pour toute question d'ordre sportif ou concernant l'organisation sur le terrain.

Tél : 06 09 68 44 01

Mail : [patemptaz@wanadoo.fr](mailto:patemptaz@wanadoo.fr)

Envoyez lui un mail dès votre inscription afin qu'il vous intègre dans sa liste de diffusion pour les infos concernant les entraînements.



Les autres coachs 2018/2019 :



Loïc Boyat 0687733689



Mimo (Jérémy Barnier) 06 81 65 76 45



José Rodriguez 06 31 18 58 21

D'autres coachs peuvent compléter l'équipe de manière plus occasionnelle.

## Les catégories

Les coureurs sont répartis en catégories d'âge pour les compétitions.

Certaines compétitions peuvent regrouper plusieurs catégories mais il y a un classement fille et un classement garçon par catégorie, voire par année de naissance sur certaines courses.

Les catégories sont les suivantes

U8 Under 8

U10 Under 10

U12 Under 12 : enfants nés en 2007 et 2006 pour la saison 2017/2018

U14

U16

U18



U21  
U30  
Masters

Au club, toutes les catégories sont représentées, même les masters

## Les entraînements

Ils ont lieu : Le samedi matin de 9h à 13h à Villard de Lans

Départ de Tullins à 7h stade Jean Valois, Voiron à 7h30 parking Auchan (ex simply), pont barrage 7h45,

Retour pont barrage vers 14h30, Voiron vers 14h45, puis Tullins

Il est également possible de s'entraîner le mercredi après-midi et d'utiliser les bus des loisirs pour monter à Villard (dans la limite des places disponibles)

Déroulé d'un entraînement : le bus arrive vers 8h30 à Villard de Lans sur le parking en dessous de la télécabine côte 2000

Les coureurs prennent sac de sport (avec chaussures de ski, casque, gants, dorsale...), skis, bâtons et vont se chauffer dans le hall de l'école de ski (là où on achète les forfaits). L'entraînement se déroule sur le stade de slalom de Villard (Piste Chamois) sous la responsabilité des entraîneurs.

Les coureurs aident au traçage et détraçage des slaloms

A l'issue de l'entraînement, les coureurs rejoignent le hall de l'école de ski pour se changer.

Les plus jeunes/débutants en compétition ne font pas forcément de slalom à chaque séance. Ils peuvent évoluer en ski libre dans la station sous la responsabilité d'un entraîneur.

Un casse-croûte est à prévoir pour le midi (sinon snack autour à disposition).

Puis ils rejoignent le bus.

## Les transports sur les courses

Les transports se font en bus, en minibus et avec les voitures des parents

Les lieux de rdv sont les suivants:

- A Voiron : Parking Auchan (ex simply), Boulevard Edgar Kofler, 38500 Voiron, se garer à droite en rentrant sur le parking.
- A St Egreve : Pont barrage, sortie autoroute St-Egrève, direction sassenage, le parking est à droite (se garer sur le parking, le minibus se gare à l'emplacement de l'étoile sur le plan).



Directement à Villard de Lans ou sur le lieu de la course => dans ce cas informer les entraîneurs

## Inscription aux courses

Pour les courses, un calendrier par catégorie est fourni en début de saison.  
Ce calendrier est mis à disposition sur le site internet du club.

Il est également possible (et souhaitable) de consulter les courses à venir sur le site de la FFS (rubrique calendrier) car le calendrier évolue au cours de la saison en fonction des conditions météo et d'enneigement.

Vous devez vous inscrire avant le lundi soir en envoyant un mail auprès de Patrick Emptaz (en indiquant si vous êtes disponible ou non pour le weekend).

Un mail de confirmation pour les courses du weekend sera envoyé par l'entraîneur en fin de semaine qui confirme les courses par catégorie, la liste des participants, le lieu et l'heure de rdv pour le transport, et l'entraîneur qui accompagne.

Pour tout changement de dernière minute, merci de prévenir les entraîneurs.

Surveillez vos mails jusqu'au dernier moment, il peut y avoir des changements en fonction des contraintes météo.

**Il est rappelé que les inscriptions aux courses sont payantes, il est donc important de prévenir l'entraîneur le plus tôt possible si vous ne pouvez pas être présent afin d'éviter des frais inutiles pour le club.**

Déroulement d'une course :

Les coureurs rejoignent l'aire de départ de la course pour poser leur sac .

Dès que les organisateurs l'autorisent, la reconnaissance (« reco ») commence : les skieurs, encadrés de l'entraîneur, descendent le long du tracé (sans passer dans le tracé) et l'entraîneur explique les subtilités/pièges du tracé.

Ensuite la première manche débute : d'abord les filles (exemple catégorie U12) puis les garçons de la même catégorie puis la catégorie U14... Parfois le tracé est refait entre la

1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> manche, avec alors une reconnaissance, sinon la 2eme manche repart 45 min après la fin de la première manche.

Il est important que les compétiteurs aient un casse croûte et de l'eau.

A la suite des épreuves, une remise des prix a lieu.

Les résultats des compétitions sont consultables sur le site de la FFS rubrique « Résultat » à l'issue des courses.

<http://www.ffs.fr/ski-alpin/competitions/resultats>

## Les stages :

### Stages automne

Un certain nombre de jours de stages sont proposés sur la période automnale (calendrier par catégorie envoyé par l'entraîneur en juin).

Il faut dès le mois de juin s'inscrire sur ces stages afin de pouvoir réserver les hôtels et les couloirs d'entraînement.

Le coût de ces stages est de 110 à 120€ par journée.

### Stages Noël et février

Ces stages ont lieu pendant les vacances scolaires sur Villard de Lans, tous les matins de 9h à 13heures.

Un transport est prévu au départ de Voiron et Pont barrage comme pour les entraînements.

Le cout est moindre puisqu'il n'y a pas de frais d'hébergement (tarif 2017/2018 : pour les coureurs utilisant le transport 75€ par stage et 45€ pour ceux qui se trouvent sur place)

Nous attirons votre attention sur le fait que certaines années, le stage de Noël n'a pas pu avoir lieu sur Villard de Lans compte tenu du manque d'enneigement. Dans ce cas, les entraîneurs proposent des stages dans d'autres stations avec hébergement et le coût est plus important. Il est important que la majorité des coureurs puissent effectuer ces stages de Noël qui marquent le début de saison et des courses. (à prévoir dans votre budget)

## Le matériel nécessaire :

(doit être marqué au nom du coureur car ils ont pratiquement tous le même matériel...)

**Avant d'acheter le matériel prendre conseil auprès des entraîneurs pour éviter les erreurs, tous les skis identifiés compétition ne conviennent pas et les entraîneurs vous conseilleront pour les modèles de skis adaptés à chaque niveau et catégorie.**

Depuis quelques années, une bourse d'échange est organisée par le club entre les compétiteurs afin de se procurer du matériel au meilleur prix.

a. Pour les plus jeunes: ski de géant seulement

- b. Pour les plus grands, skis de géant et de slalom.  
C'est l'entraîneur qui décide pour chaque enfant les tailles de ski à utiliser.
- c. Des formules de locations annuelles sont proposées par le magasin Gozzi pour les skis.

Pour tous :

Casque sans « oreilles » pour le géant – les casques doivent être agréés Fis (logo FIS apposé sur le casque) pour toutes les catégories à partir de la saison 2017/2018

Dorsale obligatoire à l'entraînement et pour les compétitions.

Il est conseillé de mettre chaussures, gants, casque dans un sac (avec un repère permettant d'être repéré parmi tous les sacs, et sous la neige !).

Les tenues du club sont en vente

Anorak

Veste d'entraînement

Combinaison de course

Shorty...

⇒ Pour tout renseignement, s'adresser au bureau

Pour les stages, si le départ est le matin, vous devez être en tenue de ski (sauf chaussures, dorsales que vous mettrez en arrivant au lieu de stage).

## En cas d'accident, les déclarations à effectuer

Les coureurs sont couverts par l'assurance carte neige. Ils ont une licence Competition Optimum.

L'étendue des garanties peut être consultée sur le site de la FFS

L'assurance carte neige couvre les secours sur piste et l'acheminement de l'enfant au cabinet médical en cas d'accident

Attention, si des frais de pharmacie doivent être engagés ou qu'il faut par la suite transporter l'enfant ailleurs (hôpital...), c'est la sécurité sociale et la mutuelle des parents qui prennent le relais.

Le club peut être amené à faire l'avance des frais, il faudra le rembourser

**La déclaration d'accident (verspieren) doit impérativement être faite dans les 5 jours par la famille.** Dans cette déclaration, il est nécessaire de réaliser une description des circonstances de l'accident que l'on pourra vous fournir.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter ou voir [le site FFS licence carte neige](#)

## A qui je m'adresse si questions

Pour les questions d'ordre sportif / organisation sur le terrain=> Entraîneurs

Pour les questions d'ordre financier => la trésorière

Pour toute autre question, le responsable compétition

## Les aspects financiers

La somme réglée lors de l'inscription comprend :

- Le forfait saison à Villard de Lans



- Les entrainements du samedi pendant la période d'ouverture de la station de Villard, y compris les transports
- La participation aux courses (inscription, forfait, transport)

...

Les stages des vacances de Noël et de février ne sont pas compris dans le prix, ni les stages d'automne.

Voir rubrique stages

Une participation aux frais vous sera également demandée sur certains événements particuliers (ex : ski games à Orcières, coût 50 euros en 2017 pour deux jours), ceci lié au fait qu'il y a des frais d'hébergement.

Tous les stages devront être réglés avant le départ.

Nous vous demanderons de déposer des chèques d'avance qui seront encaissés au fur et à mesure de vos dépenses.

C'est la trésorière qui tient à jour le solde de chaque coureur, c'est avec elle qu'il faut voir si vous avez des questions. (gaële Echantillon, 07 86 28 57 59 bureaux@voiron-ski-montagne.fr)

## Réunions et informations, événements club

L'AG, a lieu en début de saison,

La réunion de fin de saison qui fait le bilan de la saison écoulée a lieu au siège du club au mois de mai.

La bourse d'échanges entre compétiteurs (début saison)

La bourse aux skis, au mois de novembre

## Implication des adhérents ou de leurs parents, événements club

### a. Vous serez sollicités pour le transport sur les courses :

Chaque week end, les courses ont lieu sur différents sites selon les catégories. Tous les coureurs ne peuvent pas être transportés en minibus

C'est l'occasion pour vous d'admirer les progrès de vos jeunes, de faire connaissance avec les entraîneurs, autres coureurs et leur famille et de vous intégrer à la vie du club. Souvent, vous pouvez bénéficier de forfaits à prix réduits dans les stations pour vous rendre à skis sur la course (surtout dans les petites stations et par ex à l'alpe d'huez le signal est accessible sans forfait pour les compétitions jeunes)



Les frais de déplacement engagés dans le cadre d'une activité bénévole peuvent être déduits de vos impôts

N'hésitez pas à nous demander des renseignements

**b. L'organisation des courses :**

Le VSM organise des courses sur Villard de Lans. Ces évènements ramènent beaucoup d'argent au club mais nécessitent l'aide de bénévoles (contrôleurs de porte, lisseurs ...).

Pas besoin de compétences particulières pour cela, n'hésitez pas à venir passer un bon moment, c'est l'occasion de voir l'envers du décor.

Pensez à bien vous habiller (et apporter votre casse-croute car les courses peuvent durer un peu). !

**c. Bourse aux skis : le club organise une bourse aux skis en novembre ou décembre:**

C'est l'évènement qui rapport beaucoup d'argent au club mais cette bourse nécessite une cinquantaine de bénévoles.

Il est important que vous puissiez venir nous aider sur cette manifestation, les jeunes doivent également être de la partie

**d. La course du club en fin de saison :**

Un moment convivial sur les pistes de Villard (si les conditions le permettent). Cette « course » est ouverte à toute la famille des coureurs

**e. L'entretien des pistes à Villard**

En juin ou à l'automne, nous sommes sollicités par la SEVLC pour réaliser des travaux divers et variés (peinture des cabanes, défrichage...)

Il est important que le club participe à ces travaux afin de maintenir de bonnes relations avec la SEVLC, qui nous met à disposition le stade d'entraînement avec de super conditions tout au long de la saison

## Vos retours

**L'objectif de ce livret est de donner des éléments d'information aux coureurs qui arrivent au club . On nous a souvent remonté que ce n'était pas toujours facile Nous attendons donc vos retours afin d'améliorer cette information, et surtout n'hésitez pas à appeler si les choses ne sont pas claires.**

**Bonne saison à tous**

**L'équipe compétition du VSM**