

FORMULES AU CHOIX

Pour augmenter
votre plaisir de glisse !



Les horaires

Saison 2011 / 2012

COURS POUR ENFANTS

Débutants à Avancés
Avancés à Experts

COURS POUR ADULTES

Sports pour tous
Préparation physique
Ski pour tous

**SKI-CLUB CHASSERAL
DOMBRESSON VILLIERS**

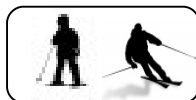
Case Postale 80
CH – 2056 Dombresson

Tél +41 (0)79 245 26 55

Formules au choix !

Ski

Enfants débutants à avancés



FORMULE	AGE	TYPE	DATE	JOUR	HORAIRE	LIEU
GLISSE	5 - 10 ANS (2006 - 2001)	COURS	14.01-18.02	SAMEDI	13:30-16:00	SBS
	11 - 14 ANS (2000 - 1997)					
COUPE CLUB	5 - 10 ANS (2006 - 2001)	CONCOURS	04.02	SAMEDI	13:30-16:30	SBS
	11 - 14 ANS (2000 - 1997)					
CAMP GLISSE	8 - 12 ANS (2003 - 1999)	CAMP	25-26.02	SA AU DI		SCDP

Ski

Enfants avancés à experts



FORMULE	AGE	TYPE	DATE	JOUR	HORAIRE	LIEU
CAMP FAMILLE	5 - 14 ANS (2006 - 1997)	CAMP	26-30.12	LU AU VE		ZINAL
CAMP JUNIOR	15 - 18 ANS (1996 - 1993)	CAMP	26-30.12	LU AU VE		ZINAL
DECOUVERTE	7 - 10 ANS (2004 - 2001)	COURS	11.01-22.02	MERCREDI	13:30-16:30	SBS
	11 - 14 ANS (2000 - 1997)					
KIDS	7 - 10 ANS (2004 - 2001)	COURS	07.09-21.12	MERCREDI	13:30-15:30	SGD
		ET	11.01-04.04		13:30-16:30	SBS
		CAMPS	25.04-30.05		13:30-15:30	SGD
ADO	11 - 14 ANS (2000 - 1997)	COURS	07.09-21.12	MERCREDI	13:00-15:30	SGD
		ET	11.01-04.04		13:30-16:30	SBS
		CAMPS	25.04-30.05		13:30-15:30	SGD
JUNIOR	15 - 18 ANS (1996 - 1993)	COURS ET CAMPS	07.09-27.10	MERCREDI	19:00-21:00	SGD
			03.11-22.12		19:00-21:00	FITNESS
			11.01-04.04		19:00-22:00	SCDP
			04.05-29.06		19:00-21:00	SGD

Ski

Adultes



FORMULE	AGE	TYPE	DATE	JOUR	HORAIRE	LIEU
SPORT POUR TOUS	ADULTE	COURS	07.09-27.10 04.05-29.06	MERCREDI	19:00-21:00	SGD
PREPARATION PHYSIQUE	ADULTE	COURS	09.11-14.12	MERCREDI	19:00-21:00	A DEFINIR
SKI POUR TOUS	ADULTE	COURS	11.01-22.02	MERCREDI	19:00-22:00	SCDP

Informations importantes

Les niveaux des cours sont définis selon les critères suivants

Débutants	Avancés	Experts
- Glisser et freiner en chasse-neige	- Virage parallèle	- Virage parallèle
- Virage chasse-neige	- Pistes bleues	- Pistes noires
- Pistes bleues	- Pistes rouges	

- En cas de doute et afin de permettre aux participants de suivre un cours adapté à leurs aptitudes, nous vous prions de bien vouloir prendre contact avec notre club avant de procéder à l'inscription. Nous pourrions ainsi vous renseigner et vous aider à déterminer le niveau du participant.

Renseignements

Renseignements généraux :

+41 (0)79 245 26 55

Légendes

Salle de sports

Station de ski

SGD Salle de gym, Collège, Dombresson (NE)

SBS Station Bugnens-Savagnières (NE)

SGP Salle de gym, Collège, Le Pâquier (NE)

SCDP Station Crêt-du-Puy (NE)

SGCPD Salle de gym, CPD Dombresson (NE)

ZINAL Station Zinal (VS)

Conditions générales

- Inscription :**
 - 1.1. L'inscription est définitive dès la réception du formulaire d'inscription par le ski-club.
 - 1.2. Les prix des formules sont à payer dans les trente jours suivants.
 - 1.3. Aucune inscription pour les formules suivantes ne sera prise en compte pour les personnes n'ayant pas réglé les frais des formules antérieures.
 - 1.4. Les frais d'abonnement sont compris dans les formules "Famille", "Glisse", "Coupe Club", "Découvertes" et "Camp Glisse". Les participants propriétaires d'un abonnement personnel pour ces cours bénéficient d'un prix réduit.
 - 1.5. Les inscriptions ponctuelles pour les formules "Kids", "Ado" et "Juniors" sont possibles dans le cadre d'une première inscription uniquement. Une inscription avant le 31 décembre est facturée entièrement. Une inscription dès le 1^{er} janvier bénéficie d'une réduction de 50%.
- Le Ski-club se réserve le droit de :**
 - 2.1. Modifier les heures des formules et regrouper les différents niveaux
 - 2.2. Renoncer à organiser des formules en remboursant les montants versés
 - 2.3. Exclure des participants des formules. Aucun remboursement ne sera effectué.
- Désistement / Participation / Remboursement** (ne concerne pas les inscriptions ponctuelles) :
 - 3.1. Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès du Ski-Club
 - 3.2. Les désistements peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la formule. En cas de désistement ultérieur avant le début de la formule, un montant correspondant à 20 % du prix de la formule sera perçu pour les frais administratifs. Il ne sera procédé à aucune annulation de facture ou à aucun remboursement pour les désistements annoncés après la date du début de la formule.
 - 3.3. Pour les formules "Kids", "Ado", "Juniors" le point 3.2 est valable pour l'ensemble des camps d'entraînement et des compétitions.
 - 3.4. Pour la formule "Famille", il ne sera procédé à aucune annulation de facture ou à aucun remboursement pour les désistements annoncés après la date d'inscription.
 - 3.5. Après le début de la formule, seules les personnes ayant manqué au moins trois leçons consécutives pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement ou à une annulation partielle de la facture. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant le 30 avril. Les leçons déjà suivies seront déduites et une retenue de 20% du solde des leçons sera prélevée à titre administratif (au minimum CHF 20.-).
 - 3.6. Pour les formules "Kids", "Ado", "Juniors" et "Découverte", les participants doivent avoir suivis 80% des activités d'entraînement pour pouvoir participer aux compétitions.
- Assurances :**
 - 4.1. Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accident.
- Responsabilité :**
 - 5.1. En dehors des périodes de cours et de camps, le Ski-club n'assume aucune responsabilité en cas d'accident.
 - 5.2. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte en dehors de l'heure de leurs cours et camps (jusqu'à 10mn avant le début du cours et camps et au-delà de 10mn après la fin du cours et camps). L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant ces heures.
 - 5.3. Le Ski-club décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets durant les cours et camps.
- Présence des parents :**
 - 6.1. Durant les cours et camps, les parents ou toute autre personne extérieure au Ski-club, ne sont pas autorisés à rester dans l'enceinte où le cours et le camp se déroule.

Toute modification du programme, de prix, de conditions générales reste réservée.

FORMULE GLISSE



Enfants débutants à avancés

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
5 - 10 ANS (2006 - 2001)	COURS	10 JANVIER 2012	30
11 - 14 ANS (2000 - 1997)			

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
14.01 -18.02.12	COURS	SKI	SAMEDI	13:30-16:00	SBS

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux enfants débutants et avancés en proposant un programme amusant et éducatif pour faciliter les sensations de glisse. Les objectifs sont d'acquérir de l'aisance et pouvoir s'exprimer sur la neige afin de se faire plaisir tout en stabilisant les techniques de base du ski.

Tout au long des séances (6), les enfants évoluent dans un groupe adapté à leur rythme et progressent en agrandissant leurs répertoires techniques par la proposition d'expériences motrices variées.

Lors de la quatrième séance, les enfants participent au concours de la formule Coupe Club.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant les 6 séances du cours avec un moniteurs J+S Ski ;
- Abonnement de ski pour le cours ;
- Participation au concours de formule Coupe Club ;
- Prix souvenir.

PRIX avec abonnement : CHF 160.- (MF : CHF 130.-)

PRIX sans abonnement : CHF 110.- (MF : CHF 90.-)

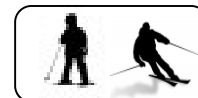
ENCADREMENT

Joëlle Hadorn, responsable du cours
Monitrice J+S Kids
Monitrice J+S Ski
Monitrice J+S Sport scolaire

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige le cours est reporté puis annulé.
- Suite à l'inscription, les participants recevront des informations complémentaires et détaillées.

FORMULE COUPE CLUB



Enfants débutans à avancés

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
5 - 10 ANS (2006 -2001)	CONCOURS	31 JANVIER 2012	50
11 - 14 ANS (2000 - 1997)			

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
04.02.12	COMPETITION	SKI	SAMEDI	13:30-16:30	SBS

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission de proposer aux enfants de vivre, comme Didier Cuche, une expérience positive en participant à une compétition sur un terrain facile. L'objectif est d'initier et faire découvrir aux enfants la compétition, de l'entraînement à la remise des prix en passant par le plaisir de la descente chronométrée entre les portes.

Catégorie (filles et garçons) :

- 2005-2006 Animation III
- 2003-2004 Animation II
- 2001-2002 Animation I
- 1999-2000 OJ I
- 1997-1998 OJ II

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant l'après-midi du cours avec un moniteurs J+S Ski ;
- Abonnement de ski pour le cours ;
- Participation au concours Coupe Club ;
- Prix souvenir.

PRIX avec abonnement : CHF 20.- (MF : CHF 15.-)

PRIX sans abonnement : CHF 10.- (MF : CHF 5.-)

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, responsable du cours
Expert J+S Kids
Expert J+S Ski
Entraîneur de fédération Swiss-Ski
Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige le cours est annulé.
- Suite à l'inscription, les participants recevront des informations complémentaires et détaillées.

FORMULE CAMP



GLISSE

Enfants débutans à avancés

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
8 - 12 ANS (2003 - 1999)	CAMP	21 FÉVRIER 2012	10

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
25-26.02.12	CAMP	SKI	SAMEDI A DIMANCHE		SCDP

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux enfants débutans et avancés en proposant un programme amusant et éducatif pour faciliter les sensations de glisse dans le cadre d'un camp.

Les objectifs sont d'acquérir de l'aisance et pouvoir s'exprimer sur la neige afin de se faire plaisir tout en stabilisant les techniques de base du ski.

Tout au long du camp, les enfants évoluent dans un groupe adapté à leur rythme et progressent en agrandissant leurs répertoires techniques par la proposition d'expériences motrices variées.

Les enfants vivront également des expériences positives de vie commune durant ce camp qui se déroule dans le Chalet du Ski-club, sur les pistes du Crêt-du-Puy.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant le camp avec un moniteurs J+S Ski ;
- Abonnement de ski pour le camp ;
- Hébergement en pension complète ;
- Prix souvenir.

PRIX avec abonnement : CHF 100.- (MF : CHF 80.-)

PRIX sans abonnement : CHF 70.- (MF : CHF 50.-)

ENCADREMENT

Alexandre Cuche, responsable du camp
Expert J+S Kids
Expert J+S Ski
Maître d'éducation physique

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige le camp est annulé.
- Suite à l'inscription, les participants recevront des informations complémentaires et détaillées.

FORMULE CAMP



FAMILLE

Enfants avancés à experts

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
5 - 14 ANS (2006 - 1997)	CAMP	26 SEPTEMBRE 2011	80

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
26.12-30.12.11	CAMP	SKI	LUN. AU VENDREDI		ZINAL

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux jeunes en proposant des demi-journées d'entraînements variées dans le cadre d'un camp accompagné de leur famille. Le camp se déroule dans le cadre d'un camp J+S "Sport pour Tout" dans un chalet de Zinal.

L'objectif est de développer leurs répertoires techniques spécifiques au ski par la variation dans le cadre de l'entraînement du matin et des après-midi en famille.

Les participants de la formule ADO ont la possibilité de participer à cette formule sans l'accompagnement de leur famille.

NOUVEAU

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant les matinées d'entraînement variées pour les enfants ;
- Hébergement en pension complète ;
- Offre préférentielle pour l'abonnement de Zinal

PRIX adultes : CHF 250.- (MF : CHF 230.-)

PRIX enfants (10-15 ans) : CHF 220.- (MF : CHF 200.-)

PRIX enfants (5-10 ans) : CHF 170.- (MF : CHF 150.-)

PRIX enfants (0-5 ans) : CHF 100.- (MF : CHF 90.-)

PRIX abonnements : selon tableau ci-dessous

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, responsable du cours

Expert J+S Kids

Expert J+S Ski

Entraîneur de fédération Swiss-Ski

Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

PRIX ABONNEMENTS				
	ADULTES	ENFANTS (10-15 ANS)	ENFANTS (5-10 ANS)	ENFANTS (0-5 ANS)
1 JOUR	CHF 44.-	CHF 38.-	CHF 26.-	CHF 0.-
2 JOUR	CHF 70.-	CHF 59	CHF 42.-	CHF 0.-
3 JOUR	CHF 103.-	CHF 87	CHF 62.-	CHF 0.-
4 JOUR	CHF 134.-	CHF 113.-	CHF 80.-	CHF 0.-
5 JOUR	CHF 162.-	CHF 138.-	CHF 98.-	CHF 0.-

- Nous vous remercions de votre attention et vous remercions de votre confiance. Nous vous remercions de votre confiance et vous remercions de votre confiance.

FORMULE CAMP JUNIOR



Enfants avancés à experts

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
15 - 18 ANS (1996 - 1993)	CAMP	26 SEPTEMBRE 2011	10

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
26.12-30.12.11	CAMP	SKI	LUN AU VENDREDI		ZINAL

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter l'opportunité aux juniors de se perfectionner dans les disciplines techniques en proposant des demi-journées d'entraînements variées dans le cadre d'un camp. Le camp se déroule dans le cadre d'un camp J+S "Sport pour Tout" dans un chalet de Zinal.

L'objectif est de développer leurs répertoires techniques spécifiques au ski par la variation dans le cadre de l'entraînement de l'après-midi et des matinées en ski libre. Ce stage est un excellent complément à la préparation aux premières compétitions régionales.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant les après-midi d'entraînements variées pour les juniors ;
- Hébergement en pension complète ;
- Offre préférentielle pour l'abonnement de Zinal

PRIX : CHF 350.- (Membre actif : CHF 260.-)

PRIX abonnements : CHF 138.- (5 jours)

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, responsable du cours
Expert J+S Kids
Expert J+S Ski
Entraîneur de fédération Swiss-Ski
Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.

FORMULE DECOUVERTE



Enfants avancés à experts

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
7 - 10 ANS (2004 - 2001)	COURS	10 JANVIER 2012	10
11 - 14 ANS (2000 - 1997)			

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
11.01-22.02.12	ENTRAINEMENT	SKI	MERCREDI	13:30-16:30	SBS
04.02.12	COUPE CLUB	SKI	SAMEDI	13:30-16:30	SBS
11.02.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	TRAMELAN

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux enfants en proposant des expériences motrices variées et adaptée au stade de développement de l'enfant. L'objectif est d'élargir le répertoire moteur des enfants en proposant la découverte des disciplines de compétition du ski par un entraînement régulier et varié.

Les enfants agrandissent leurs répertoires techniques par la variation et les premières expériences positives en compétition.

En plus des cours, les enfants participent au concours de la formule Coupe Club et à une manche de la Coupe Didier Cuche.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant l'ensemble des activités de la formule ;
- Frais d'inscription aux compétitions ;
- Abonnements durant les compétitions (*) ;
- Offre préférentielle pour l'abonnement des Bugnquets-Savagnières lors des entraînements du mercredi.

PRIX avec abonnement : CHF 160.- (MF : CHF 130.-)

PRIX sans abonnement (*) : CHF 130.- (MF : CHF 100.-)

PRIX abonnements entraînement : CHF 8.- / après-midi

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, responsable du cours
Expert J+S Kids
Expert J+S Ski
Entraîneur de fédération Swiss-Ski
Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

Nous garantissons une formation J+S Ski pour l'ensemble de nos moniteurs/trices responsable de groupe.

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige le cours est annulé.
- Suite à l'inscription, les participants recevront des informations complémentaires.

FORMULE KIDS



Enfants avancés à experts

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
7 - 10 ANS (2004 - 2001)	COURS ET CAMPS	06 SEPTEMBRE 2011	15

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
05.09.11	SEANCE PARENTS		LUNDI	19:30-20:30	DOMBRESSON
07.09 -21.12.11	ENTRAINEMENT	POLYSPORT	MERCREDI	13:30-15:30	SGD
02.12-04.12.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SA. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
11.01-04.04.12	ENTRAINEMENT	SKI	MERCREDI	13:30-16:30	SBS
22.01.12	GRAND PRIX MIGROS	SKI	DIMANCHE	06:00-18:00	SCHÖNRIED
28.01.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	PRES-D'ORU.
29.01.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	DIMANCHE	08:00-17:00	CHX-DE-FDS
04.02.12	COUPE CLUB	SKI	SAMEDI	13:00-16:30	BUGNENETS
11.02.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	TRAMELAN
11.03.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	DIMANCHE	08:00-17:00	SAVAGNIERES
25.04-30.05.12	ENTRAINEMENT	POLYSPORT	MERCREDI	13:30-15:30	SGD

ATTENTION, LES ENTRAINEMENTS N'ONT PAS LIEU DURANT LES VACANCES SCOLAIRES NEUCHATELOISES.

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux enfants en proposant des expériences motrices variées et adaptée au stade de développement de l'enfant. L'objectif est d'élargir le répertoire moteur des enfants et de développer les qualités de coordination et de condition physique nécessaires à leur développement.

La pratique des activités polysportives et de découverte en automne développe les qualités physiques de base afin de garantir une progression optimale de l'enfant dans les activités sur neige. En hiver, les enfants agrandissent leurs répertoires techniques par la variation et les premières expériences positives en compétition.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant l'ensemble des activités de la formule ;
- Frais d'inscription à Swiss-Ski ;
- Frais d'inscription aux compétitions ;
- Participation de 20% des frais de camps et des frais lors des compétitions ;
- Offre préférentielle pour les abonnements des Bugnenets-Savagnières et du Crêt-du-Puy.

PRIX : CHF 200.- (Membre Famille : CHF 180.-)

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, entraîneur principal
Expert J+S Kids
Expert J+S Ski
Entraîneur de fédération Swiss-Ski
Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

Emilie Frossard, entraîneur
Monitrice J+S Kids
Monitrice J+S Ski

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige des entraînements polysportifs remplaceront les entraînements à ski.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur et extérieur. Matériel ski : Equipement pour le ski.

OFFRE SPECIALE

7 septembre 2011

14 septembre 2011

21 septembre 2011

Durant ces trois dates, nous vous offrons la possibilité de venir tester notre formule "Kids" avant de prendre la décision de nous rejoindre pour augmenter votre plaisir de glisse !

FORMULE ADO



Enfants avancés à experts

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
11 - 14 ANS (2000 - 1997)	COURS ET CAMPS	06 SEPTEMBRE 2011	15

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
05.09.11	SEANCE PARENTS		LUNDI	19:30-20:30	DOMBRESSON
07.09 -21.12.11	ENTRAINEMENT	POLYSPORT	MERCREDI	13:30-15:30	SGD
18.11-20.11.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
02.12-04.12.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
16.12-18.12.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
11.01-04.04.12	ENTRAINEMENT	SKI	MERCREDI	13:30-16:30	SBS
14-15.01.12	JURA SKI TOUR	SKI	SAMEDI-DIMANCHE	08:00-17:00	BUGNETS
22.01.12	GRAND PRIX MIGROS	SKI	DIMANCHE	06:00-18:00	SCHÖNRIED
28.01.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	PRES-D'ORV.
29.01.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	DIMANCHE	08:00-17:00	CHX-DE-FDS
03.02.12	TROPHÉE NOCTURNE	SKI	VENDREDI	17:00-22:00	CRET-DU-PUY
11.02.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	TRAMELAN
03-04.03.12	JURA SKI TOUR	SKI	SAMEDI-DIMANCHE	08:00-17:00	PRES D'ORV.
10.03.12	JURA SKI TOUR FINALE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	SAVAGNIERES
11.03.12	COUPE DIDIER CUCHE	SKI	DIMANCHE	08:00-17:00	SAVAGNIERES
25.04-30.05.12	ENTRAINEMENT	POLYSPORT	MERCREDI	13:30-15:30	SGD

ATTENTION, LES ENTRAINEMENTS N'ONT PAS LIEU DURANT LES VACANCES SCOLAIRES NEUCHATELOISES.

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux jeunes en proposant des expériences motrices spécifiques à la discipline et adaptées au stade de leur développement. L'objectif est de compléter le répertoire moteur des jeunes et de développer les qualités de coordination et de condition physique nécessaires à la progression de leur performance sportive.

La pratique d'un entraînement spécifique permet de réaliser des combinaisons de mouvements techniques complexes. Avec une coordination optimale, une variation de l'amplitude, de force, de vitesse et de temps, ils seront capables d'être performant dans des expériences positives en compétition.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant l'ensemble des activités de la formule ;
- Frais d'inscription à Swiss-Ski ;
- Frais d'inscription aux compétitions ;
- Participation de 20% des frais de camps et des frais lors des compétitions ;
- Offre préférentielle pour les abonnements des Bugnens-Savagnières et du Crêt-du-Puy.

PRIX : CHF 250.- (Membre Famille : CHF 225.-)

ENCADREMENT

Julien Boss, entraîneur
Entraîneur de club Swiss-Ski
Moniteur J+S Ski

Catherine Tremblay, entraîneur
Entraîneur de club Swiss-Ski, en formation
Moniteur J+S Ski

Dimitri Cuche, entraîneur
Entraîneur de club Swiss-Ski, en formation
Professeur de ski degré I
Moniteur J+S Ski

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige des entraînements polysportifs remplaceront les entraînements à ski.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur et extérieur. Matériel ski : Equipement pour le ski.

FORMULE JUNIOR

Enfants avancés à experts



AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
15 - 18 ANS (1996 - 1993)	COURS ET CAMPS	06 SEPTEMBRE 2011	10

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
07.09.11	PRESENTATION FORMULE		MERCREDI	19:00-19:30	SGD
07.09 -27.10.10	ENTRAINEMENT	POLYSPORT	MERCREDI	19:00-21:00	SGD
03.11-22.12.10	ENTRAINEMENT	SPECIFIQUE	MERCREDI	19:00-21:00	FITNESS
18.11-20.11.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
02.12-04.12.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	ZINAL
16.12-18.12.11	CAMP ENTRAINEMENT	SKI-CROSS	VE., SAM. ET DIM.	17:00-18:00	LES COLLONS
11.01-04.04.12	ENTRAINEMENT	SKI	MERCREDI	19:00-22:00	SCDP
14-15.01.12	JURA SKI TOUR	SKI	SAMEDI-DIMANCHE	08:00-17:00	BUGNENETS
A DEFINIR	ARCANE CONTEST	SKICROSS			BUGNENETS
A DEFINIR	COOP TOUR	SKICROSS			
A DEFINIR	GIANT X TOUR	SKICROSS			
03-04.03.12	JURA SKI TOUR	SKI	SAMEDI-DIMANCHE	08:00-17:00	PRES D'ORU.
10.03.12	JURA SKI TOUR FINALE	SKI	SAMEDI	08:00-17:00	SAVAGNIERES

ATTENTION, LES ENTRAINEMENTS N'ONT PAS LIEU DURANT LES VACANCES SCOLAIRES NEUCHATELOISES.

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux jeunes en proposant des expériences sportives spécifiques à la discipline par l'acquisition des bases de l'entraînement afin d'effectuer les premiers pas vers une formation d'entraîneur.

L'objectif est de perfectionner les capacités physiques des jeunes nécessaires à la progression de leur performance sportive et d'offrir un regard vers la formation.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant l'ensemble des activités de la formule ;
- Frais d'inscription à Swiss-Ski ;
- Frais d'inscription aux compétitions ;
- Participation de 20% des frais de camps et des frais lors des compétitions ;
- Offre préférentielle pour les abonnements des Bugnenets-Savagnières et du Crêt-du-Puy.

PRIX : CHF 250.-

ENCADREMENT

Julien Boss, entraîneur principal
Entraîneur de club Swiss-Ski, en formation
Moniteur J+S Ski

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige des entraînements polysportifs remplaceront les entraînements à ski.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur et extérieur. Matériel ski : Equipement pour le ski.

FORMULE SPORT POUR TOUS



Adultes

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
ADULTE	COURS	06 SEPTEBRE 2011	20

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
07.09-27.10.11	COURS	POLYSPORT	MERCREDI	19:00-21:00	SGD
04.05-29.06.12	COURS	POLYSPORT	MERCREDI	19:00-21:00	SGD

NOUVEAU

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission de proposer aux membres du ski-club une possibilité de varier la pratique du sport vivre ou re-vivre une expérience positive en participant à des activités sportives sous forme de jeu ou autres.

Le responsable de cours organise la mise à disposition de la salle de sport et le matériel nécessaire. Durant les soirées, le cours est autogéré par les participants.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Mise à disposition de la salle de sport ;
- Organisation pour la mise à disposition de matériel ;

PRIX : Gratuit

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, Responsable du cours
Chef alpin du SC Chasseral-Dombresson

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur.
- Cette formule est **réservée aux membres actifs et famille du Ski-club**.
- Visite médicale: pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. Les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques pouvant donner lieu à une contre-indication devront informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie pouvant survenir pendant et après les entraînements.

FORMULE PREPARATION PHYSIQUE



Adultes

AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
ADULTE	COURS	07 NOVEMBRE 2011	20

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
09.11-14.12.11	COURS	POLYSPORT	MERCREDI	19:00-21:00	A DEFINIR

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission d'apporter du plaisir aux participants en proposant une préparation physique variée et spécifique pour la saison de ski alpin. L'objectif est de développer et renforcer les capacités physiques de base en s'inspirant des méthodes d'entraînement des sportifs d'élite de la discipline.

Que l'on pratique le ski occasionnellement comme un loisir ou que l'on soit un compétiteur confirmé, la préparation physique est primordiale. Elle a deux objectifs principaux : éviter les blessures très souvent provoquées par une condition physique insuffisante ou inadaptée, et améliorer son potentiel athlétique afin de pouvoir se concentrer sur sa technique ; il devient alors beaucoup plus aisé de progresser et de prendre du plaisir !.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Encadrement, coaching et soutien durant le cours ;

PRIX : CHF 50.- (Membre Actif et Famille : CHF 30.-)

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, entraîneur principal
Entraîneur de fédération Swiss-Ski
Entraîneur de sport de performance Swiss Olympic

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- Matériel polysport : Equipement de sport intérieur
- Visite médicale: pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. Les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques pouvant donner lieu à une contre-indication devront informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie pouvant survenir pendant et après les entraînements.

FORMULES AU CHOIX

Pour augmenter
votre plaisir de glisse !



Retrouvez l'ensemble des informations
sur nos cours et nos camps
dans l'espace glisse

sur **INTERNET**

WWW.SKICLUBCHASSERAL.CH



FORMULE ski

POUR TOUS

Adultes



AGE	TYPE	INSCRIPTION	PARTICIPANTS
ADULTE	COURS	09 JANVIER 2012	20

DATE	GENRE	ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	LIEU
11.01-22.02	COURS	SKI	MERCREDI	20:00-22:00	SGCPD

MISSION ET OBJECTIF

Cette formule a pour mission de proposer aux membres du ski-club une possibilité de varier la pratique du ski et vivre ou re-vivre une expérience positive en participant à des entraînements de slalom géant sur un terrain facile.

Le responsable de cours organise la mise à disposition de la piste d'entraînement et le matériel de compétition. Durant les soirées, le cours est autogéré par les participants.

CONTENU DE LA FORMULE :

- Mise à disposition du matériel de compétition ;
- Organisation pour la mise à disposition d'une piste ;
- Offre préférentielle pour l'abonnement du Crêt-du-Puy lors des entraînements.

PRIX : Gratuit

PRIX abonnements entraînement : CHF 14.- / soirée

ENCADREMENT

Jérôme Ducommun, Responsable du cours
Chef alpin du SC Chasseral-Dombresson

- Nous vous rendons attentifs aux dispositions générales s'appliquant spécifiquement pour cette formule.
- En cas de manque de neige, le cours est annulé.
- Cette formule est **réservée aux membres actifs et famille du Ski-club**.
- Seuls les membres **inscrits pourront bénéficier de l'offre préférentielle pour l'abonnement** du Crêt-du-Puy lors des entraînements.
- Visite médicale: pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. Les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques pouvant donner lieu à une contre-indication devront informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Bulletin d'inscription

Adulte (également pour inscription enfant)

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse postale

NPA

Lieu

Tél. privé / mobile

Tél. prof.

Téléphone atteignable durant la formule :

J'inscris uniquement mon/mes enfants

Formule adulte : Préparation physique Ski pour tous
 Sport pour tous Camp Famille

J'ai besoin d'un abonnement

Date et lieu :

Signature :

Premier enfant (veuillez également compléter la partie adulte)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Formule enfant : Glisse Coupe Club
 Camp Glisse Camp Famille Camp Junior
 Découverte Kids Ado Junior

J'ai besoin d'un abonnement

Deuxième enfant (veuillez également compléter la partie adulte)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Formule enfant : Glisse Coupe Club
 Camp Glisse Camp Famille Camp Junior
 Découverte Kids Ado Junior

J'ai besoin d'un abonnement

Troisième enfant (veuillez également compléter la partie adulte)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Formule enfant : Glisse Coupe Club
 Camp Glisse Camp Famille Camp Junior
 Découverte Kids Ado Junior

J'ai besoin d'un abonnement



**SKI-CLUB CHASSERAL
DOMBRESSON VILLIERS**

Case postale 80
CH - 2056 Dombresson
Tél +41 (0)79 245 26 55