

Fédération Royale Marocaine de Ski et Montagne



RAPPORT TECHNIQUE DU STAGE ORGANISE PAR LA FRMSM DU 29/01/2017 AU 04/02/2017 AU CENTRE D'ACCEUIL A L'OUKAIMIDEN

DIMANCHE 29/01/2017

- ✈ Arrivée des stagiaires au centre d'accueil de la FRMSSM :
 - Clubs de la ligue du Sud à 17h30
 - Clubs de la ligue du Nord à 22h00

LUNDI 30/02/2017

- ✈ Petit-déjeuner à 08h00
- ✈ Essai du matériel de ski des stagiaires (réglage des fixations ...)
- ✈ Départ au télésiège à 10h après récupération des forfaits
- ✈ Répartition des groupes (En deux, dans l'attente de l'arrivée du troisième moniteur)
- ✈ De 11h à 13h 30 : descentes de mise en forme, d'échauffement et de familiarisation avec l'état de la neige.
- ✈ 13h30 : déjeuner au départ du téléski automatique
- ✈ 14h30 : Re-répartition des stagiaires en trois groupes ; après l'arrivée du troisième moniteur.
- ✈ 14h30 à 16h : corrections de quelques défauts des stagiaires dans différentes pentes.

MARDI 31/02/2017

- ✈ Début des entraînements à 10h30
 - Groupe A et B : - descente de mise en forme.
 - traçage d'un petit slalom pour l'entraînement.
 - Groupe C : - descente à partir de la gare intermédiaire avec corrections de la position, du déclenchement et de la conduite du virage.
- ✈ 13h30 : déjeuner au départ du téléski automatique
- ✈ 14h30 à 15h30 : Reprise des entraînements

MERCREDI 01/02/2017 :

- ✈ Descente de prospection des pistes nouvellement enneigées et découverte du ski en toutes neiges (pour tous les groupes)
 - Groupe B : - Dérapage en pente raide
 - Conversion des skis en pente raide
 - Trace directe en pente douce

- Traversées (gauche et droite) avec appui sur ski avale
- Conduction du virage en binômes (sans cannes)
- Virage gauche et droit avec flexion-extension et main sur les hanches pour correction de positions.
 - **Groupe C** : - Travail sur le virage élémentaire (déclenchement + conduction + finition)
 - Traversées (gauche+ droite) avec appui sur ski avale
 - Virage gauche et droit avec flexion-extension
 - **Groupe A** : - Descentes avec les cannes vers l'avant (au niveau de la poitrine) pour conduction du virage.
 - Descentes avec les mains sur les hanches pour accentuer la dissociation du haut du corps/ du bas du corps avec la rotation du corps.



JEUDI 02/02/2017

- ⤵ Descentes collectives des trois groupes de mise en jambes (Groupes A et B : sur la grande combe/ Groupe C : à partir de la gare intermédiaire)
- ⤵ Traçage d'un slalom géant à partir du sommet du téléski automatique : (Pour les groupes A et B)
 - Deux passages par stagiaire avec consignes au départ et corrections à l'arrivée par les deux encadrant.
 - Et à partir de la moitié du tracé : pour le groupe C avec consignes et corrections de l'entraîneur).
- ⤵ Après la pause sandwich : Descente collective depuis le sommet du télésiège (Groupes A, B et C).

VENDREDI 03/02/2017

- ⤵ Damage d'une partie de la piste du téléski automatique par les groupes A et B pour traçage d'un slalom d'entraînement.
- ⤵ Entraînement sur le slalom des deux groupes A et B, et descentes de corrections des attitudes du groupe C.

- ⚡ Poursuite des entraînements à 14H30, après le déjeuner
- ⚡ 20h00 : Réunion au centre d'accueil, du staff technique et à leur tête, Monsieur Mohammed Oujebbad (Chef du département ski à la FRMSSM) pour le tirage au sort des stagiaires pour la compétition de fin de stage.
 - **NB** : Cette journée a été marquée par l'accident survenu sur la piste du télésiège automatique au jeune stagiaire Adam Errachidi du groupe B, lors d'une mauvaise chute mais qui s'est terminée tant bien que mal, après mon propre intervention en immobilisant la jambe du jeune athlète, son évacuation sur le traineau après alerte des responsables de la gestion de la station, et de Monsieur le directeur du stage qui a fait le nécessaire pour l'évacuation du stagiaire sur l'ambulance de la commune vers la clinique internationale de Marrakech.



SAMEDI 04/02/2017 :

- ⚡ Départ sur le télésiège de tous les stagiaires à 10h30
- ⚡ Traçage du slalom par le chef du département ski, Mr Mohammed Oujebbad, avec l'aide du staff technique et quelques stagiaires.
- ⚡ Reconnaissance collective du slalom avec explications du staff technique
- ⚡ 12h30 : départ du premier coureur.
- ⚡ 14h30 : clôture de la course après passage de tous les stagiaires.

Informations techniques sur la compétition :

- ⚡ Directeur de la course: Mr Med Oujebbad
- ⚡ Starter : Mr Houssaine Id Ali
- ⚡ Aide-starter : Mr Hassan Baghaz
- ⚡ Secretariat : Mr Sadik Badan
- ⚡ Chronométrateur : Mr Driss Drihem.
- ⚡ Nombre de participants : 28
- ⚡ Epreuve : Slalom (une seule manche)
- ⚡ Nombre de portes : 36

Par ailleurs, il est à signaler que le stage s'est déroulé dans de bonnes conditions de discipline et de ponctualité des participants sur les pistes d'entraînement, à part quelques litiges sans grande importance.

Mais malheureusement, la restauration, et avec le témoignage de tous les stagiaires et le staff technique et administratif du dit stage, était lamentable et médiocre.

Enfin, les résultats de la compétition de fin de stage et de sélection inter-ligues vous sera transmise par mail ultérieurement.

Signé : Driss DRIHEM
Membre de la CTNS

