



**COVID – 19**

**PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – Saison « Covid-19 »**

**3 PROGRAMMES / Covid-19 (Mini), Classique (prog. A) et Plus (prog. B)**

**CLUB DE SKI STONEHAM**



**« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM**

**Table des matières**

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Programmes d'entraînement 2019-2020 par catégorie ..... | 4 |
| 2. | Nombre d'heures d'entraînement sur neige (estimé) ..... | 7 |

« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM

Résumé de l'offre :

- Introduction du programme Covid-19 (Mini) *exceptionnellement* pour la saison 2020-2021: ski en AM le week-end seulement et pas d'entraînements le jeudi soir.
  - Maintien du programme « Classique » (Programme A): ski en AM et PM le week-end + ski le jeudi soir (2 hres).
  - Maintien du programme « Plus » (Programme B) : ski en AM et PM le week-end + ski le jeudi soir (4 hres) + ski le vendredi
- +
- Ajustement de la période de lunch et des heures d'entraînements en pm : 11h30 à 12h45

**« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM**

**1. PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2019-2020 PAR CATÉGORIE**

|   | U6  | U8<br>Classique | U8<br>Plus | U10<br>Covid-19<br>(Mini) | U10<br>Classique | U10<br>Plus | U12<br>Covid-19<br>(Mini)       | U12<br>Classique                | U12<br>Plus                     | U14<br>Covid-19<br>(Mini)       | U14<br>Classique                | U14<br>Plus                     | U16<br>Covid-19<br>(Mini)       | U16<br>Classique                | U16<br>Plus                     | U18<br>Covid-19<br>(Mini)       | U18<br>Classique                | U18<br>Plus                     |
|---|-----|-----------------|------------|---------------------------|------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Présaison à la montagne (6 jours)                               | OUI | OUI             | OUI        | OUI                       | OUI              | OUI         | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             | OUI                             |
| Présaison / PEPS 2x semaine (28 jours – fin août à la fin nov.) | NON | NON             | NON        | NON                       | NON              | NON         | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps | OUI<br>sur inscription au Peeps |

« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM

|                                       | U6                       | U8<br>Classique          | U8<br>Plus  | U10<br>Covid-19<br>(Mini) | U10<br>Classique                               | U10<br>Plus                                    | U12<br>Covid-19<br>(Mini) | U12<br>Classique                               | U12<br>Plus                                    | U14<br>Covid-19<br>(Mini) | U14<br>Classique                               | U14<br>Plus                                    | U16<br>Covid-19<br>(Mini) | U16<br>Classique                               | U16<br>Plus                                    | U18<br>Covid-19<br>(Mini) | U18<br>Classique                               | U18<br>Plus                                    |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|---------------------------|--|--|---------------------------|--|--|---------------------------|--|--|---------------------------|--|--|---------------------------|--|--|
| <b>Ski Week-end<br/>(30 jours)</b>    | OUI<br>(8h30 à<br>11h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)<br>+<br><i>supervision</i><br>de 12h45<br>à 14h30. | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)  | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)  | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)  | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)  | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30)  | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) | OUI<br>(8h30 à<br>11h30 -<br>12h45 à<br>14h30) |
| <b>Ski jeudi<br/>soir<sup>1</sup></b> | NON                      | NON                      | NON   | NON                       | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | NON                       | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | OUI<br>(16h00 à<br>20h30)                      | NON                       | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | OUI<br>(16h00 à<br>20h30)                      | NON                       | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | OUI<br>(16h00 à<br>20h30)                      | NON                       | OUI<br>(18h30 à<br>20h30)                      | OUI<br>(16h00 à<br>20h30)                      |
| <b>Ski<br/>vendredi<sup>2</sup></b>   | NON                      | NON                      | NON   | NON                       | NON  | OUI<br>(13<br>vendredis)                       | NON                       | OUI<br>(4<br>vendredis)<br><sub>3</sub>        | OUI<br>(11<br>vendredis)<br><sub>4</sub>       | NON                       | OUI<br>(4<br>vendredis)<br><sub>5</sub>        | OUI<br>(11<br>vendredis)<br><sub>6</sub>       | NON                       | OUI<br>(4<br>vendredis)<br><sub>7</sub>        | OUI<br>(11<br>vendredis)<br><sub>8</sub>       | NON                       | OUI<br>(4<br>vendredis)<br><sub>9</sub>        | OUI<br>(11<br>vendredis)<br><sub>10</sub>      |

<sup>1</sup> Il y aura 10 entraînements « de soir », les jeudi (7 janvier 2021 au 18 mars 2021 – excluant le jeudi de la relâche)

<sup>2</sup> Excluant les vendredis du Camp de Noël, du Camp de la relâche et du Camp de vitesse) (11 décembre 2021 au 26 mars 2021)

<sup>3</sup> Dates à fixer par le Club

<sup>4</sup> S'ajoutent les 2 vendredis du Camp de vitesse.

<sup>5</sup> Dates à fixer par le Club

<sup>6</sup> S'ajoutent les 2 vendredis du Camp de vitesse.

<sup>7</sup> Dates à fixer par le Club

<sup>8</sup> S'ajoutent les 2 vendredis du Camp de vitesse.

<sup>9</sup> Dates à fixer par le Club

<sup>10</sup> S'ajoutent les 2 vendredis du Camp de vitesse.

« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM

|   | U6                             | U8<br>Classique                | U8<br>Plus  | U10<br>Covid-19<br>(Mini)      | U10<br>Classique                      | U10<br>Plus                           | U12<br>Covid-19<br>(Mini)                             | U12<br>Classique                                      | U12<br>Plus   | U14<br>Covid-19<br>(Mini)                             | U14<br>Classique                                      | U14<br>Plus   | U16<br>Covid-19<br>(Mini)                             | U16<br>Classique                                      | U16<br>Plus   | U18<br>Covid-19<br>(Mini)                             | U18<br>Classique                                      | U18<br>Plus   |
|---|--------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Camp présaison Mont Édouard<sup>11</sup></b> | NON                            | NON                            | NON   | NON                            | NON                                   | NON                                   | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) | À déterminer<br>(la tenue du camp n'est pas garantie) |
| <b>Camp de Noël (12 jours)</b>                  | OUI<br>(8h30 à 11h30)          | OUI<br>(8h30 à 11h30)          | OUI<br>(8h30 à 11h30)<br>+<br><b>supervision</b><br>de 12h45 à 14h30. | OUI<br>(8h30 à 11h30)          | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30) | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30) | OUI<br>(8h30 à 11h30)                                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30)                                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30)                                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30)                                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 | OUI<br>(8h30 à 11h30 - 12h45 à 14h30)                 |
| <b>Camp de la relâche (4 jours)</b>             | À déterminer<br>(tarif en sus) | À déterminer<br>(tarif en sus) | À déterminer<br>(tarif en sus)  | À déterminer<br>(tarif en sus) | À déterminer<br>(tarif en sus)        | À déterminer<br>(tarif en sus)        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        | À déterminer<br>(tarif en sus)                        |
| <b>Camp de vitesse</b>                          | NON                            | NON                            | NON   | NON                            | NON                                   | NON                                   | NON   | OUI<br>(1<br>vendredi) <sup>12</sup>                  | OUI<br>(2<br>vendredis) <sup>13</sup>                 | NON   | OUI<br>(1<br>vendredi) <sup>14</sup>                  | OUI<br>(6 jours /<br>Dates à<br>dét.)                 | NON   | OUI<br>(1<br>vendredi) <sup>15</sup>                  | OUI<br>(6 jours /<br>Dates à<br>dét.)                 | NON   | OUI<br>(1<br>vendredi) <sup>16</sup>                  | OUI<br>(6 jours /<br>Dates à<br>dét.)                 |
| <b>Camp printanier (3 jours)</b>                | NON                            | NON                            | NON   | NON                            | NON                                   | OUI<br>(tarif en sus à dét.)          | NON   | NON   | OUI<br>(tarif en sus à dét.)                          | NON   | NON   | OUI<br>(tarif en sus à dét.)                          | NON   | NON   | OUI<br>(tarif en sus à dét.)                          | NON   | NON   | OUI<br>(tarif en sus à dét.)                          |

<sup>12</sup> Date à fixer par le Club (en février)  
<sup>13</sup> Dates à fixer par le Club (en février)  
<sup>14</sup> Date à fixer par le Club (en février)  
<sup>15</sup> Date à fixer par le Club (en février)  
<sup>16</sup> Date à fixer par le Club (en février)

« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM

**2. NOMBRE D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE (ESTIMÉ)**

| CATÉGORIES | NOMBRE ESTIMÉ<br>D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT SUR NEIGE<br>PAR PROGRAMME |           |      |
|------------|---|-----------|------|
|            | Covid-19 (Mini)   | Classique | Plus |
| U6         | n/a   | 126       | n/a  |
| U8         | n/a   | 126       | 178  |
| U10        | 126   | 199       | 254  |
| U12        | 126   | 220       | 274  |
| U14        | 126   | 220       | 274  |
| U16        | 126   | 220       | 274  |
| U18        | 126   | 220       | 274  |



**« SAISON COVID-19 » - PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT 2020-2021 – CLUB DE SKI STONEHAM**