



Funcionament de la categoria PRE-POLLETS

L'Esquí club Pas de la Casa Grau Roig és un club de competició, dirigit per una Junta i un equip tècnic d'entrenadors dedicat tot l'any.

Som membres de la Federació Andorrana d'Esquí i de la Federació Internacional d'Esquí. El club gestiona atletes de diverses modalitats (esquí alpí, surf de neu i esquí de muntanya) i esquiadors de diverses edats.

Al llarg de la temporada realitzarem varis esdeveniments a casa, amb l'ajuda dels voluntaris de la nostra organització; i entrenarem 200+ esquiadors federats de totes les categories.

Els objectius generals de Pre-pollets:

- Oferir des del club una estructura en hivern on els nens poden " Rudiments i diversió: introducció al moviment bàsic ", una fase important per formar la base de un corredor amb l'objectiu de competir a llarg termini.
- L'evolució del nen està enfocada en el desenvolupament de diversos aspectes: la tècnica (les seves habilitats sobre els esquís), el físic (les seves habilitats físiques com coordinació, velocitat, força etc.) i la disciplina necessària per ser un esportista.
- L'activitat se centra en el procés i aprenentatge.

Altres objectius importants:

- **Aprenentatge:** Que cada nen aprendre a esquiar correctament, aprèn la convivència, al companyonia, la responsabilitat i el respecte
- **Diversió:** Aprèn a gaudir de totes les alegries que pot trametre aquest esport i el seu entorn
- **Seguretat:** Que poden aprendre tota la seguretat que hem de tenir en la practica d'aquest esport i a la muntanya.

Els objectius tècnics :

TÈCNICS

Aconseguir i consolidar una posició equilibrada i eficient sobre els esquís.

Arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista.

Desenvolupar la capacitat de adaptar-se al terreny (pendent, qualitat de la neu, visibilitat).

Introduir nocions de ritme (encadenar girs de diferents terrenys) amb exercicis educatius adequats.

Introducció en un treball bàsic d'esquí a velocitats diferents.

Iniciació al treball específic amb espumes, mini piquets o altre material etc.

ORIENTACIÓ

Conèixer el domini esquiable de l'estació i l'entorn natural.

AUTOGESTIÓ

Poder transportar el seu material.

Saber posar-se les botes i posar-se els esquís.

Saber utilitzar qualsevol remuntador mecànic.

Cuidar el seu material.

Menjar i beure suficient a l'hora del descans.

DISCIPLINA I CONVIVÈNCIA

Ecoltar i respectar l'entrenador (l'únic Responsable durant la sessió d'esquí).

Respectar i conviure correctament amb els altres nens.

Seguir la dinàmica del grup, els horaris, el programa d'entrenament.

Avisar l'entrenador per qualsevol problema que sorgeixi.

Respectar i escoltar el personal de la estació.

SEGURETAT

Entendre i saber l'especialitat de la pràctica de l'esquí alpi.

Respectar les normes de seguretat (per esquiar, als remuntadors, etc.).

Saber com actuar si es perd del grup.

Saber com actuar en cas de parada del remuntador mecànic.

Respectar totes les normes imposades per l'entrenador.

Organització del categoria:

La categoria de Pre-pollets està dividida en 4-5 grups, amb el seu entrenador corresponent.

Els grups es faran tenint en compte els objectius i les capacitats de cada nen. L'assistència a los dies marcat en el calendari de hivern també és un punt molt important a l'hora de fer els grups.

Els horaris :

A partir de les 9h10 entregar del nen al punt de trobada - Davant del quartet ECPCGR al PARKING de Cubil.

- Inici de la classe : 9h30 en els teleski Pessons
- final de la classe : 13h30 davant del quartet ECPCGR (pàrquing)

El quartet solament es pot utilitzar durant la pausa, no per deixar material

Si us plau, consulteu el vostre entrenador sobre la compra dels esquís o el material necessari.

Material Obligatori:

forfet, casc, tortuga, guants, bastons, abrigo o uniform del club,

petit snack a la butxaca amb nom marcat.

Si us plau, aviseu a la nostra oficina per correu electrònic de qualsevol requisit mèdic, al·lèrgies o altre que pugui tenir el vostre fill.

Dies d'esquí:

Aquest any tenim previst realitzar 45 dies d'esquí, entre caps de setmana i vacances. *L'assistència és molt important, ja que els entrenadors treballen amb uns d'objectius que estan establert amb un treball al llarg de 4-5 mesos.*

Curses Pre-pollets:

En aquesta categoria les curses son tipus trobada i/o una cursa amb un objectiu lúdic.

Responsable de Categoria: Alejandra Riveros

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb l'Alejandra per WHATSAPP 339.589

o la Juliet (Gerent) tlf. 361.718

Primer dia de la temporada: 16 Desembre, 2023

Bona Temporada a tots!