



## **Funcionament de la categoria PRE-POLLETS**

### **Temporada 2021-2022**

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 d'aquesta temporada 2021-22 realitzarem 13 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 aprengui a esquiar correctament, aprengui la convivència, al companyonisme, la responsabilitat i el respecte
- **Diversió:** Aprengui a gaudir de totes les alegries que pot transmetre aquest esport i el seu entorn
- **Seguretat:** Que poden aprendre tota la seguretat que hem de tenir en la pràctica 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***

Escoltar 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 alpí.

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 (parking)

**NO hi ha quartet aquest any** per les precaucions necessàries amb el virus COVID-19.

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: Maria Eugenia Martinioni**

Davant qualsevol consulta no dubtin en posar-se en contacte amb la **Maria** "Mariuji" per WHATSAPP +54 2901 40 01 78

o la Juliet (Gerent) telf. 361.718

**Primer dia de la temporada:** 18 Desembre, 2021

**Bona Temporada a tots!**

### **Punts importants relacionats amb la normativa COVID-19:**

1. A causa de la crisi sanitària COVID-19, aquest any no disposem del quartet del Club a CUBIL a disposició dels socis. NO hi ha zones comunitàries interiors per als nens i les seves famílies.
2. Els restaurants i bars tenen l'aforament limitat i, en la majoria de les ocasions, caldrà fer una reserva per accedir a un restaurant. No es permeten reserves de grup.
3. Els nens han de vindre al Club, vestits i preparats per a esquiar, portar el seu propi material i trobar-se amb el seu entrenador en un lloc assenyalat, que es trobarà a prop de Cubil / Grau Roig, lluny dels edificis i a la base d'un telecadira.
4. L'activitat es durà a terme a aire lliure durant tot el dia, inclòs l'esmorzar.
5. Les classes començaran a les 9h30 i acabaran a les 13h30 diàriament. Els nens poden començar a escalfar amb el seu entrenador a partir de les 9h20 davant del telecadira del Pic Blanc o teleski.
6. Els pares han d'entregar els seus fills com més tard 9h10 i sortir immediatament del punt de trobada per evitar aglomeracions o agrupaments de persones.
7. Els nens han de portar un petit entrepà i suc / aigua marcats amb el nom i a la butxaca de la jaqueta.
8. Tot el material, com ara motxilles i altres articles, ha de romandre al cotxe durant el dia. El club no es fa responsable del material deixat o perdut.
9. Tota la roba i el material han d'estar marcats amb el nom.
10. El descans entre les 11h00 i les 11h30 serà en un lloc assenyalat, no al quartet o al bar de Cubil.
11. Es formaran grups de convivència; a principis de temporada i es mantindran durant tota la temporada.
12. És obligatori l'ús de la mascareta i que els nens portin una segona mascareta a la butxaca en cas de perdre la primera.
13. Les actualitzacions sobre possibles canvis al calendari d'entrenament, a les activitats i als punts de trobada de cada grup es comunicaran setmanalment mitjançant WhatsApp.
14. El club es reserva el dret de modificar els temps d'entrenament amb breu avís en relació amb els canvis climàtics o altres motius de força major. Estigueu atents als missatges de WhatsApp durant la sessió d'entrenament.
15. Els entrenadors estaran disponibles per parlar amb els pares de forma personal de 13h40 a 14h00 diàriament, no durant la classe.
16. No es recomana que els nens abandonin la classe abans que la classe hagi acabat a les 13h40.
17. Els nens que han estat confinats a causa de la COVID 19 hauran de proporcionar una còpia del mateix certificat mèdic proporcionat per el seu Pediatra (i requerit per escola) per a la seva reincorporació a activitat. Si us plau, envieu un correu electrònic o copieu-ho al club com més tard el divendres: [info@esquiclubpcgr.com](mailto:info@esquiclubpcgr.com)
18. Els nens que tinguin febre, es trobin malament o presentin símptomes similars a refredat o a la grip no podran unir-se al grup.
19. Animem els nens a assistir al màxim nombre de classes possible i a tenir una assistència regular durant la temporada, ja que facilita l'evolució i l'homogeneïtat del grup.

Us agraïm la vostra col·laboració i esperem veure tothom a les pistes aviat. !!!!