

U10

1. **SEC:** història d'un club
2. **U**n dia de club
3. **U**n dia de cursa
4. **M**aterial
5. **M**és enllà de la neu
6. **L**a nostra feina, els nostres valors

www.sec.ad



1. SEC: història d'un club, un club amb història



1970: neix amb la vocació de promoure els esports de neu.
1975: Inici activitat. 1976: 1^a travessa Ransol-La Serrera.
2019: 400 socis, 4 curses de muntanya, 9 curses esquí alpi, esdeveniments socials, ...



Recolzat pel Comú des dels seus inicis, hem esdevingut el club esportiu més gran de Canillo.



Units a GrandValira Soldeu-El Tarter, motor econòmic, un model de referència, un exemple a seguir.

www.sec.ad



2. Un DIA de CLUB

- **8h30:** Punt de trobada al Telecabina de Soldeu per pujar al refugi del club.
- **9h - 13h30:** Aprendre a ESQUIAR, aprendre a COMPETIR.
 - segons les edats, els entrenadors programaran una o varies parades per hidratar-se, menjar i descansar).
 - Es important doncs que portin aigua i/o altra beguda i menjar (entrepans, barretes, ...). L'activitat esportiva necessita d'una bona hidratació i alimentació.
- **13h50:** Final del dia amb el club
 - Els pares que ho vulguin poden recollir els seus fills al refugi directament, avisant l'entrenador.
 - La resta baixarem pel telecabina. El bus (dies previstos) sortirà a les 14h15 de Soldeu.
- Esquí nocturn Canaro: es faran seleccions per participar en els entrenaments nocturns (18h-20h) del Canaro.

3. Un DIA de Cursa

- Un dia **e**special ple d'emocions, nervis, il·lusions i reptes.
- **C**ompetir és millorar: la competició forma part del **ADN** del SEC.
- Fomentem l'**e**sperit de competició, si bé no obliguem a fer-les, **m**otivem als nostres joves perquè provin i es **s**uperin a ells mateixos a través de l'ambient de cursa.
- **P**articipem a totes les curses del calendari organitzades pels clubs d'esquí d'Andorra amb a FAE (federació andorrana de esquí).
- **A**nimeu-los des de casa perquè **g**audeixin d'un dia especial tot i els nervis pre-cursa. No és cap examen, no els jutgem, només busquem que siguin millors i que gaudeixin plenament.

4. MATERIAL

1. **U**niforme del club obligatori: anorac, softshell i pantaló.
2. **Material d'esquí**: esquís, botes i pals (estem a la vostra disposició per assessorar-vos per escollir el material més adequat pel vostre fill. Cada grup d'edat té les seves necessitats).
3. **Motxilla gran**: amb ulleres de mascara, guants ski, guants (de carrer), "gorro" hivern, tapacoll, protecció solar, mocadors paper i esmorzar (i dinar els dies indicats) i ampolla/cantimplora amb beguda/aigua.
4. **P**rotecció dorsal i casc rígid.
5. **F**orfet extraescolar

5. Més enllà de la neu

1. VIDA DE CLUB:

- Promovem activitats que uneixen el grup: ski tarda, aina, tarda de cine, carnaval, ... i més!

2. ESQUÍ ESCOLAR: Apunta-t'hi !

- Aprèn més amb el club: els dies de esquí escolar aprofita el club per millorar més el teu nivell.
- A partir de U8 (any 2012).
- De 8h30 a 15h (subjecte a modificació segons condicions o canvi de planificació).
- Transport amb la furgoneta del club.
- Portar Esmorzar, dinar i aigua.

3. PALAU DE GEL:

- Abonament anyal per tots els corredors. Perquè continuï fent esport!

4. ESPLAI DE CANILLO:

- El repòs del guerrer: si estan inscrits a l'esplai, els acompanyem a l'esplai, després del dia d'esquí (períodes de vacances escolars).

6. La nostra feina, els nostres valors

#Treball #Esforç #Humilitat #Tolerància #Paciència #Respecte #Integritat #Disciplina #Compromís

DECÀLEG DE BONA CONDUCTA · Per un club millor

ENTRENADORS:

1. Puntualitat.
2. Fomentar l'esperit d'equip i de club.
3. Bon tracte personal amb totes les persones amb qui interactuem.
4. Uniforme.
5. Bon ús del material i del refugi.
6. Respectar la feina dels altres grups de treball.
7. Responsabilitzar-se del grup.
8. Comportament exemplificant amb els corredors.
9. Foment dels bons hàbits.
10. Autoexigència i Formació.

CORREDORS:

1. Respecte.
2. Predisposició al treball.
3. Compliment de les normes establertes.
4. Puntualitat.
5. Avisar les absències.
6. Bon ús del material.
7. Indumentària esportiva.
8. Conducta correcta.
9. Hàbits competitius.
10. Respectar l'espai, l'entorn, i als altres.

www.sec.ad

