

Hivern 2019-2020

- 1. SEC:** història d'un club
- 2. Un** gran equip
- 3. La nostra feina,** els nostres **v**alors
- 4. Un** dia de club
- 5. Un** dia de cursa
- 6. Serveis** (esquí escolar, esplai, palau)

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 alpí, 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.

www.sec.ad



2. Un gran equip

- 165 socis corredors
- 200 socis numeraris (no corredors).
- 70 socis de muntanya.

Socis: el motor del club.

- Grups d'aprenentatge i de competició des dels 4 anys i sense límit d'edat.
- Organització de 8 curses d'esquí alpi, puntuables per la copa d'Andorra.

Esquí alpi, passió pels esports de neu.

- Organització de 4 curses (2 estiu i 2 hivern) puntuables per la Copa d'Andorra.
- Sortides guiades en muntanya pels nostres socis.

Muntanya, el nostre ADN.

- Grup multidisciplinar per gaudir de diferents modalitats sobre la neu.
- Participació i organització de esdeveniments socials pels socis i per la nostra estació d'esquí.

Tot terreny, social.



3. La nostra feina, els nostres valors

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

a) 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



b) MILLORS PROFESSIONALS

RESPONSABILITAT

El nostre objectiu principal ha de ser formar no només corredors sinó també persones.

Més enllà de victòries o derrotes procurem ser un exemple pels nostres corredors.

1.- ACTITUD

- Gaudir de l'activitat i ensenyar als nostres corredors a gaudir-la.
- Valorar l'esforç dels nostres corredors.
- Mostrar sempre una actitud correcta i adequada.
- Planificar i formar-se per a poder ser exigent amb el nostre grup de treball.

2.- RESPECTE

- Actuar des del respecte envers corredors, rivals, companys i familiars.
- Respectar les diferències de sexe, nivell, edat, raça, religió sense fer distincions de cap tipus.
- Cuidar les instal·lacions i el material i vetllar pel bon ús que en facin els nostres corredors.

www.sec.ad



b) MILLORS PROFESSIONALS

3.- HÀBITS

- Reforçar els nostres corredors especialment quan ho fan malament.
- Condemnar la violència verbal i física.
- Adequar els objectius de treball al nivell dels esportistes.
- Tractar tots els membres del grup amb igualtat.

4.- GESTIÓ i RELACIÓ

- Destacar les fites de tots els membres del grup.
- Planificar les sessions d'entrenament i les curses amb cura.
- Evitar la marginació de qualsevol membre del grup.

c) MILLORS CORREDORS

1.- JOC NET I ESPORTIVITAT

- Competir amb joc net.
- Buscar la millora individual i col·lectiva.
- Gaudir de les victòries i acceptar les derrotes com un aprenentatge.
- Fugir d'actituds poc esportives.
- Gaudir de la pràctica esportiva.

2.- RESPECTE

- Respectar els rivals.
- Respectar als companys, animar-los i integrar-los en benefici d'una millora conjunta.
- Respectar als entrenadors com a part fonamental de la formació.

3.- ÈTICA ESPORTIVA

- Autoexigència i competitivitat.
- Esforç i predisposició al treball.
- Vestimenta i llenguatge.
- Bon ús del material i les instal·lacions.

www.sec.ad



d) LA FAMILIA DELS ESPORTISTES

JOC NET I ESPORTIVITAT

- Respectar les decisions tècniques i dels entrenadors.
- Animar als esportistes a entrenar i competir al màxim tot i respectant les normes de conducta, esportivitat i joc net.
- Ajudar als esportistes a gestionar els resultats sempre en clau positiva.
- Condemnar l'ús de la violència en qualsevol de les seves formes.
- No generar pressió innecessària als esportistes.
- Fomentar els compromís i implicació dels esportistes amb el seu grup i amb el club.

www.sec.ad



4. Un DIA de CLUB

Horaris:

- **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.

5. 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.

www.sec.ad



6. Serveis

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.

2. PALAU DE GEL:

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

3. 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).

www.sec.ad

