

NOM du CLUB:



FICHE ACTIVITÉS HORS NEIGE – CLUBS SKI LOISIR & SKI FORME

Cochez les activités que votre club pourrait proposer selon les saisons. Ajoutez vos idées dans la partie libre en dernière page.

Printemps

- Marche nordique de reprise
- Sortie VTT
- Séances de renforcement musculaire en extérieur
- Weekend rando ou refuge
- Journée découverte rollerski
- Ateliers d'équilibre et proprioception
- Pique-nique club / barbecue sportif
- Initiation yoga ou stretching

Été

- Sortie multi-activités (lac, montagne, vélo)
- Rando avec bivouac ou nuit en cabane
- Séances 'ski forme été' : cardio + renforcement
- Activité aquatique (paddle, canoë, baignade nature)
- Biathlon d'été (course + tir laser)
- Tournoi interclub ludique
- Accrobranche
- Soirée projection film sur la montagne

Automne

- Préparation physique générale en salle ou extérieur
- Formation 'Ski Forme' ou premiers secours (PSC1)
- Conférence "santé & climat"
- Sortie trail découverte ou montée sèche
- Yoga ou pilates spécial skieur
- Nettoyage ou balisage de parcours nature
- Journée "remise en forme avant l'hiver"

Hiver (hors neige)

- Séance ski roue si pas de neige
- Rando raquettes ou marche active

NOM du CLUB:

- Jeux d'adresse et coordination en salle
- Séances de préparation mentale (confiance, motivation)
- Challenge indoor (circuit training, relais ludique)
- Soirée "Glisse autrement" (ski simulateur, réalité virtuelle)
- Atelier nutrition hivernale du sportif

NOM du CLUB:

Zone libre – Vos idées, commentaires ou besoins spécifiques :