



# Coaching freestyle

Big Air, Halfpipe, Rails, Jib

## Informations générales

### Dates des sorties

sortie 1 :	Les Crosets	dimanche 31 janvier
sortie 2 :	Avoriaz	dimanche 14 février
sortie 3 :	Grimentz	dimanche 28 février
sortie 4 :	Crans-Montana	dimanche 14 mars
sortie 5 :	Thyon	dimanche 28 mars
sortie 6 :	Les Diablerets	dimanche 18 avril
sortie 7 :	Saas Fee	dimanche 2 mai

Horaire: 07h45 – 18h00

Rendez-vous: 07h45 (devant la gare de Montreux)

### Programme:

- Transport en minibus
- Explications théoriques (règles de sécurité, décomposition de mouvements, ...)
- Découverte du park
- Encadrement

Corrections individualisées, analyses vidéo

Matériel: Habits adaptés aux conditions météo  
Casque obligatoire  
Protection dorsale recommandée  
Prendre un pic-nic avec soi ou un peu d'argent pour le repas de midi

### Contrôle de santé:

Dans le cadre de ces sorties freestyle, nous proposons aux jeunes un contrôle du dos. Cet examen n'est pas obligatoire, mais fortement conseillé. En effet, si une anomalie est décelée, nous pourrions alors adapter les exercices proposés lors de nos sorties, voire proposer un programme de renforcement musculaire et/ou d'assouplissement. Florian Ismail, physiothérapeute, propose ce contrôle de manière facultative. Les jeunes qui ont déjà fait ce contrôle l'année passée peuvent bien évidemment le refaire. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la feuille annexe.

### Prix: membres ski-club MGC + ASSIR

1 sortie : 35.-

7 sorties : 200.-

Pour participer aux sorties, les personnes doivent être membres du ski-club ou de l'ASSIR. Pour des raisons évidentes d'organisation, le nombre de participants sera limité à une douzaine de jeunes.

### Cartes journalières:

Les cartes journalières sont à la charge des participants. A payer sur place le jour-même.

### Annulation

En cas de très mauvais temps, une sortie peut être annulée ou déplacée. Le cas échéant, les jeunes seront informés par sms le matin-même.

### Assurance

Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance-accidents personnelle. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident.

Je reste à votre entière disposition pour toute information complémentaire, et vous présente mes salutations distinguées.

Grégoire Marguet  
Halte des Tremblex 3  
1823 Glion  
[gregoire@assir.ch](mailto:gregoire@assir.ch)  
021 961 18 55  
079 731 15 39



# Coaching freestyle

Big Air, Halfpipe, Rails, Jib

## Proposition de contrôle du dos

**“Mieux vaut prévenir que guérir”**

Chers parents,

Je propose une évaluation des mouvements ainsi que des courbures vertébrales de votre enfant afin de ne pas passer à côté d'une contre-indication. Cela nous permettrait d'adapter notre enseignement.

Tout sujet n'ayant pas atteint l'âge de vingt ans court un risque non négligeable de déformation du squelette axial. La présence de cartilage de croissance rend l'os, à l'adolescence, plus malléable qu'à l'âge adulte. Il est donc important, à notre sens, de surveiller la croissance et de signaler tout problème, particulièrement en vue d'une pratique telle que le freestyle. Il s'agit donc d'une démarche préventive.

Cela dit, il ne s'agit en aucun cas de suppléer à un véritable suivi médical, ni d'effectuer de quelconques manipulations si des déviations sont décelées. Il sera uniquement question d'observations .

Si cette démarche vous intéresse, merci de le noter sur la feuille “inscription”, et de me transmettre les informations que vous jugez utiles (toutes formes de troubles liés à la croissance de votre enfant si un suivi médical est en cours).

Quant à moi, je m'engage, par la présente, à ne divulguer aucune information concernant votre enfant.

En attendant de rencontrer nos futurs freestylers, je vous présente, chers parents, mes cordiales salutations.

Florian Ismail, physiothérapeute  
Domaine de l'analyse du mouvement