



# Cours de freestyle

Winter Warz Park - Rochers-de-Naye

## Informations générales

### Dates des cours

Samedi 30.01.2010

Samedi 13.02.2010

Samedi 27.02.2010

Samedi 13.03.2010

Samedi 27.03.2010

### Date de réserve

Samedi 03.04.2010

Horaire: 12h00 – 15h30

Rendez-vous: 12h00 sur la terrasse du restaurant des Rochers-de-Naye.

### Programme:

- Explications théoriques (règles de sécurité, décomposition de mouvements, ...)
- Eléments de coordination
- Flattricks (mouvements sur la piste)
- Slides
- Jumps

Travail en petits groupes, corrections individualisées

**Matériel:** Habits adaptés aux conditions météo  
Casque obligatoire  
Protection dorsale recommandée

**Contrôle de santé:**

Dans le cadre de ces cours de 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 des cours, voire proposer un programme de renforcement musculaire et/ou d'assouplissement.

Florian Ismail, physiothérapeute, propose ce contrôle de manière facultative. Florian sera également le responsable de l'analyse du mouvement et donc des différentes analyses vidéo dans le cadre des cours. 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 pour 5 cours:** membres ski-club MGC (100.-)  
membres ASSIR (110.-)  
autres (100.- + cotisation ski-club)

Pour des raisons évidentes d'organisation, le nombre de participants sera limité à une trentaine de jeunes.

La cotisation au ski-club Montreux-Glion-Caux est incluse dans le prix des cours et explique les différences de prix entre les membres du ski-club, les membres de l'ASSIR (partenaires) et les autres personnes intéressées.

Les personnes inscrites pour ces cours de freestyle deviennent donc automatiquement membres du ski-club MGC et peuvent ainsi participer à l'ensemble des activités proposées (sorties, week-end, gym, concours).

### **Cartes journalières:**

Les cartes journalières sont à la charge des participants:

- 16.- : jeunes < 16 ans + étudiants et apprentis des communes de Montreux, Veytaux, Villeneuve, Rennaz et Chessel.
- 32.- : pour les autres jeunes

### **Annulation**

En cas de très mauvais temps, un cours peut être annulé ou déplacé sur le site de Jaman. Le cas échéant, les jeunes seront informés par sms le matin-même.

Pas de remboursement prévu si un cours est annulé. A partir du deuxième cours annulé, un remboursement partiel est prévu.

### **Assurance**

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



# Cours de freestyle

Winter Warz Park - Rochers-de-Naye

## 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**