



Livret d'accueil - Section Compétition

Saison 2026-2027

Dernière mise à jour : 7 octobre 2026

Guc Grenoble Ski
24 Bd Clémenceau
38100 Grenoble

www.gucgrenobleski.com

04.76.62.99.56
contact@gucgrenobleski.com

ALPIN

NORDIQUE

FREESTYLE

SNOWBOARD

Table des matières

Introduction	2
Bien démarrer au club : les infos à retenir.....	2
La vie de la section	3
Notre responsable administrative.....	4
Les coachs	4
Les parents / adultes	4
Le bureau Alpin compétition	4
Les locaux et véhicules.....	4
Le bureau du club	5
Le local de Prapoutel.....	5
Les minibus	5
Inscription au club & coûts.....	5
Equipements.....	6
Tenue du club	7
Matériel nécessaire à la pratique	7
Formation Fartage / Affutage.....	8
Déroulement de la saison	8
Préparation physique	9
Ski de pré-saison.....	9
Entraînement sportif à ski	9
Courses	9
Stages	10
Transports	10
Avec les bus de la section loisirs	10
En minibus et covoiturage	10
Organisation des courses par le club	11
Inscription des bénévoles et caution de participation	11
Liste des postes bénévoles	12
Formation Juge de compétition.....	13
Moyens de communication	13
Site Internet.....	13
Communauté WhatsApp	14
Mailing list	14

Introduction

Bonjour,

Bienvenue au sein de la section Alpin Compétition du GUC Grenoble Ski !

L'objectif de la section est de former et de faire découvrir le monde de la compétition dès le plus jeune âge afin d'orienter nos jeunes vers le plus haut niveau.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Ski (FFS), et par notre localisation, nous sommes considérés comme un club CITADIN (ce qui nous ouvre les portes à certaines courses spécifiques).

Nous nous réjouissons de votre inscription ou de l'inscription d'un de vos enfants au sein de la section et nous vous partageons ce livret d'accueil qui a pour vocation de rassembler l'ensemble des informations nécessaires à la découverte de notre fonctionnement.

Nous vous invitons donc à le parcourir sans modération et nous faire part de toute question ou élément manquant.

Bien démarrer au club : les infos à retenir

- [Inscription](#) à faire avant le 15 octobre pour bénéficier du tarif préférentiel
- Licence à prendre avant le 15 octobre sur le site de la [FFS](#)
- Inscriptions à chaque entraînement et chaque course à faire sur le fichier de covoiturage
- Participation des parents / adultes demandée pour les transports aux entraînements et aux courses
- Implication des familles en tant que bénévole sur au moins 3 courses organisées par le club
- Paiement des frais (courses, matériel, transport) à faire mensuellement

- Le [site internet du club](#)
- Le [fichier de d'inscription aux entraînements, courses et covoiturage](#)
- Le [fichier d'inscription en tant que bénévole aux courses organisées par le club](#)
- Le [fichier de suivi des dépenses à payer mensuellement](#).
- La communauté WhatsApp

- Les questions générales : contact@gucgrenobleski.com
- Le coach : labbatenicolas@gmail.com
- Le bureau : ggs-bureau-alpin-competition@framalistes.org
- Le trésorier : tresorier-alpin@gucgrenobleski.com

La vie de la section

La section existe grâce aux forces vives que sont :

Notre responsable administrative

Marie CHOCQUET assure la permanence du club et est généralement la première personne auprès de qui vous pouvez obtenir des informations.

Pour contacter Marie : contact@gucgrenobleski.com

Les coaches

Nicolas L'ABBATE, notre entraîneur général à l'année et diplômé « BE2 », encadre une équipe de coaches afin d'entraîner l'ensemble des [catégories](#).

Cette équipe vous est présentée en début de saison lors de la réunion de rentrée de la section.

Pour contacter Nicolas : labbatenicolas@gmail.com

Les parents / adultes

Du fait de l'engagement des parents auprès de leurs enfants lors des courses du club, l'aide à la préparation du matériel, les déplacements lors des entraînements et compétitions extérieures..., vous participez pleinement à la réussite de la vie du club.

Le bureau Alpin compétition

Une équipe se réunit régulièrement afin d'animer et prendre les décisions nécessaires au bon fonctionnement de la section (Inscriptions / Budget et subventions / Planification des courses / Suivi du matériel d'entraînement / Lien parents et communication / Lien District et Bureau général...)

Pour contacter le bureau : gqs-bureau-alpin-competition@framalistes.org

Pour toute question liée à la facturation : tresorier-alpin@gucgrenobleski.com

Les locaux et véhicules

Le bureau du club

Le GUC Grenoble Ski alpin Compétition a son siège social sous les gradins de l'anneau de vitesse de Grenoble, au 24 bd Clémenceau (Parc Paul Mistral).

C'est là que se déroulent :

- Les entraînements physiques d'inter-saison du mercredi, encadrés par l'entraîneur général
- Les permanences du club, assurées par notre responsable administrative les mercredis après-midi et par l'entraîneur général un mardi sur deux

Pour des raisons de capacité d'accueil, les réunions de début et fin de saison se déroulent habituellement dans les locaux du "GUC Vacances" à côté de la piscine Universitaire du Campus de Saint Martin d'Hères.

Le local de Prapoutel

La section dispose d'un local chauffé dans la station des 7 Laux. Il se trouve à Prapoutel, sous les sanitaires en face du télésiège débrayable du Chamois.

Il est le point de rassemblement pour les entraînements en saison ainsi que pour les courses organisées par le club. Il permet de prendre les pique-niques et de se protéger du froid ou du mauvais temps le cas échéant.

Le local permet également de se changer et de laisser les sacs et matériels nécessaires à la pratique. Il faut évidemment le laisser en bon état lors de son utilisation.

En fonction des consignes du coach, il arrive que les skis de vos enfants restent au local.

Une journée de rangement est généralement prévue dans la saison et nous ferons appel à vous pour cela.

Les minibus

La section dispose de trois minibus pour assurer les transports des courses, entraînements ainsi que des stages à la semaine.

Cependant cela ne suffit pas forcément pour transporter l'ensemble des compétiteurs. C'est pour cela que nous demandons aux parents de participer à tour de rôle aux covoiturages (entraînements et courses) pour permettre à l'ensemble des enfants de pouvoir aller skier.

Inscription au club & coûts

L'inscription au club comprend :

- L'adhésion au club proprement dite (individuelle ou familiale),
- Le coût lié à la catégorie compétiteur (qui inclut l'encadrement de la saison aux 7 Laux, le forfait saison 7 Laux et les transports en bus aux entraînements les mercredis et samedis hors vacances scolaires de Janvier à Mars).
- ***Tarifs d'inscription préférentiels avant le 15 octobre !***

La licence FFS compétition avec l'assurance Optimum est obligatoire. Elle est à prendre directement sur le site de la [FFS](#) avant le 15 octobre (au-delà de cette date, la licence précédente n'est plus valable et votre enfant ne peut plus participer aux entraînements pour des questions d'assurance).

Sont à prévoir en supplément en fonction de chaque compétiteur :

- Le coût du matériel (des commandes groupées sont proposées au tarif club)
- Le coût des stages organisés entre avril et novembre (transport, forfait, restauration et hébergement) provisionné avant le départ via les inscriptions sur la plateforme HelloAsso,
- Les frais de participation aux épreuves compétitives (transport, engagement et forfait)
- Les frais de participation aux transports pour les entraînements (en dehors de la période scolaire Janvier-Mars avec les bus des loisirs)

[Le suivi des dépenses \(matériel, transport, courses, stages...\) de chaque compétiteur est disponible en ligne, avec un fichier par catégorie.](#)

Nous demandons que les frais de chaque compétiteur soient régularisés une fois par mois afin de garantir un minimum de trésorerie au club.

Pour rappel : RIB de la section Alpin Compétition :

- FR76 1680 7001 3336 8376 1321 245
- ASS DECL GUC GRENOBLE SKI

Pour toute question financière : tresorier-alpin@gucgrenobleski.com

Equipements

Tenue du club

Tous les compétiteurs portent la même tenue. Elle est un signe de reconnaissance lors des entraînements et des compétitions. Elle se compose d'une softshell ainsi que d'une veste. **La veste est obligatoire pour les compétiteurs.**

La commande des vestes et softshell se fait en Avril et se réceptionne à l'automne. Vous pouvez en acquérir d'occasion via les annonces postées sur le groupe « Annonces matériels à vendre » de la communauté WhatsApp GUC Grenoble Ski section alpin compétition ou le bouche à oreille.

Quelques vestes sont également louées à la saison par le club.

Pour toute question concernant les tenues : Séverine, seve.telb38@gmail.com

Matériel nécessaire à la pratique

Plusieurs éléments de sécurité sont OBLIGATOIRES tant aux entraînements qu'en courses :

- La protection dorsale
- Le casque avec oreillettes dures (toutes catégories), qui doit également être homologué FIS (à partir des U12)
- Le collant anti-coupure norme FIS 3*, obligatoire à partir de U12 cette saison 2026/2027

Chaque entraîneur vous conseillera sur le type de ski qu'il vous faut acheter en fonction du "gabarit" et du niveau technique de votre (vos) enfant(s).

L'entraîneur général centralise tous les besoins courant septembre / octobre afin de passer une commande groupée pour le club (basée sur les catalogues des marques partenaires) avec un tarif préférentiel club.

Le GUC Grenoble Ski alpin Compétition a également des partenariats avec les enseignes suivantes, qui proposent tous l'équipement nécessaire à la compétition en plus des conseils de techniciens compétents :

- Racing Center [Gozzi Sports](#) à Voiron :
 - Accès aux services « courses » des fabricants à des prix très compétitifs par rapport à ceux du commerce classique (minimum -20%)
 - Matériel neuf, d'occasion et atelier
 - Location ponctuelle ou à la saison
 - Prix club sur présentation de la licence du club
- [Horizon Montagne / La Boite à Skis](#) à Saint Martin d'Hères :
 - Matériel neuf, d'occasion et atelier
 - Location ponctuelle ou à la saison
 - Remise club de 20% sur présentation de la licence du club

Le groupe « Annonces matériels à vendre » de la communauté WhatsApp GUC Grenoble Ski section alpin compétition permet également de trouver du matériel d'occasion.

Formation Fartage / Affutage

Chaque année à l'automne nous organisons, avec la marque VOLA, une démonstration de fartage et d'affutage pour apprendre la base de l'entretien des skis.

C'est aussi l'occasion de commander du matériel d'entretien si besoin.

Déroulement de la saison

La réunion de rentrée est organisée le mercredi 7 octobre pour présenter la saison.

Préparation physique

Afin d'avoir une condition physique optimale lors de la reprise des entraînements sur piste, l'entraîneur général organise, dès le mois de mai, des séances de préparation physique. Cette préparation physique est vivement conseillée pour tous.

- **Mercredis après-midi**, lorsqu'il n'y a pas de ski (au local du club) : pour les U8/U10/U12 de 14 à 16h et pour les U14 + de 17 à 19h
- **Samedis matin**, lorsqu'il n'y a pas de ski (activités et destinations variées) : pour les U10 +
- **Lundis soir**, toute l'année (sur le campus pendant l'hiver et au local du club le reste de l'année) : pour les U14 + de septembre à janvier, et pour les U12 + de février à juin (ce créneau est aussi l'occasion de débriefier les courses du week-end)

Ski de pré-saison

Avant l'ouverture du domaine des 7 Laux, des journées ou weekends ski peuvent être proposées dans les stations qui sont déjà ouvertes.

Parfois, si les conditions d'enneigement sont très mauvaises, nous serons amenés à déplacer certaines catégories sur d'autres terrains fixés par l'entraîneur.

Entraînement sportif à ski

Il a lieu en saison sur tout le domaine des 7 Laux lors des séances de ski libre et principalement sur les pistes du Jas du lièvre et de Clapierre lors des entraînements sur tracé.

En fonction des catégories, les séances se déroulent le mercredi après-midi, le jeudi après-midi, le vendredi après-midi, le samedi matin et/ou après-midi et pendant les vacances scolaires (planning défini par l'entraîneur et tenu à jour sur le calendrier du [site](#)).

D'autres jours peuvent compléter ce planning en fonction des disponibilités scolaires des compétiteurs.

Courses

En fonction des catégories, des courses sont programmées tout au long de la saison (de quelques courses pendant la saison pour les U8 à des courses tous les weekends pour les plus grands).

Le calendrier de l'ensemble des courses est partagé par l'entraîneur général en début de saison.

- **Les courses district (coupe de Bronze)** sont ouvertes à tous les compétiteurs

- **Les courses régionales (coupe d'Argent), inter régionales et nationales** sont ouvertes aux compétiteurs sélectionnés

Les inscriptions aux courses doivent être réalisées sur le [fichier de covoiturage](#) du site avant le mardi 20h de la semaine de course. Les entraîneurs communiquent la liste des enfants sélectionnés en début de semaine au plus tard.

Stages

Nicolas L'ABBATE encadre pour le District de Belledonne entre 4 à 6 stages qui permettent à nos compétiteurs de s'entraîner avec d'autres clubs comme Chamrousse, les 7 Laux, Allevard, Froges, etc...

Les stages ont lieu aux 2 Alpes au printemps et début d'été, à Passy (ski sur tapis), en Autriche ou encore au dôme d'Amnéville. Ils se déroulent sur des week-ends prolongés jusqu'à juin, pendant les vacances estivales et celles de la Toussaint.

Pendant les vacances de Pâques un stage est proposé aux U10 + pour découvrir d'autres disciplines (snowboard, ski de randonnée, freeride) en fonction des conditions.

En fonction de la qualité de l'enneigement, certains stages "ski" peuvent être remplacés par un stage de préparation physique tout aussi bénéfique pour la condition physique et l'épanouissement des compétiteurs. Au programme : VTT, trails/rando, saut à ski, wake-board...

Transports

Avec les bus de la section loisirs

De Janvier à Mars hors vacances scolaires, nous nous joignons au transport en bus des sections loisirs les mercredi après-midi (toutes catégories) et samedi après-midi (catégories U8 à U14) pour les entraînements. **Le point de rendez-vous est le parking de la piscine du campus de Saint-Martin-d'Hères (avenue centrale) :**

- **Mercredi, rendez-vous 12h30, départ 13h et retour vers 18h00 pour tous**
- **Samedi, rendez-vous 10h30, départ 11h00 et retour vers 18h00 pour les U8-U14**

Pour un bon fonctionnement nous insistons sur le fait d'arriver 15 à 30 minutes avant le départ car le chargement du matériel dans les bus est toujours long.

En minibus et covoiturage

Lorsqu'il n'y a pas les bus loisirs, les transports sont assurés par les minibus du club (un à deux minibus aller / retour dans la majorité des cas en fonction des disponibilités) et par les parents qui assurent à tour de rôle le covoiturage.

Pour permettre à chaque enfant de profiter de l'ensemble du programme de la section, il est important que tous les parents participent régulièrement aux covoiturages sans attendre le dernier moment pour s'y inscrire.

La gestion des de ces transports (inscription à l'évènement et nombre de places disponibles pour monter les compétiteurs) se fait sur le [fichier de covoiturage](#) disponible sur le site.

- **Les coûts de transport en minibus sont intégrés au suivi des dépenses de chaque coureur.**
- **Chaque transport effectué est facturé, déduit du nombre de places proposées dans chaque covoiturage effectué.**
- **Lorsqu'un enfant inscrit sur le fichier de covoiturage ne peut pas venir, il est important de s'enlever du fichier et de prévenir l'entraîneur / le groupe au plus vite afin de pouvoir adapter les transports et éviter à une voiture de se déplacer pour rien.**

Organisation des courses par le club

Les courses sont des moments à part entière dans la vie du club. Elles permettent de se rencontrer entre parents et donnent une dynamique de groupe à nos enfants. C'est toujours plaisant de les voir s'encourager au départ et de fêter les vainqueurs.

Par ailleurs, elles sont un support majeur de communication pour notre club et nos sponsors. Elles sont aussi un apport financier nécessaire à notre fonctionnement. Une course bien organisée donne une image positive du club auprès de toutes les instances du ski.

Cependant, elles représentent un important travail d'organisation et mobilisent du temps et l'énergie de tous les bénévoles. En fonction du type de course, **entre 30 à 40 personnes bénévoles sont nécessaires pour un bon déroulement.**

Dans la semaine précédant chaque course, un mail récapitulatif est envoyé avec les assignations de chacun.

Le jour de la course, un forfait est remis aux bénévoles afin qu'ils puissent se rendre sur la piste (ce forfait sera à rendre à la fin de la course lors de la remise des prix).

Un pique-nique est également prévu pour chacun d'eux. Il est distribué directement sur les pistes par un des bénévoles.

Inscription des bénévoles et caution de participation

Nous organisons généralement **5 à 6 courses sur la saison**, et afin d'en assurer la bonne marche, le bureau de la section a décidé de mettre en place un **système de caution en contrepartie de 3 participations minimum par famille au cours de la saison.**

La caution est fixée à 100€, elle est à transmettre par chèque à notre responsable administrative à l'automne lors de l'inscription. **Le dépôt de cette caution est obligatoire pour pouvoir participer aux entraînements.** Sa restitution (ou la destruction du chèque) est faite en fin de saison si le « contrat » est rempli.

Trois participations par famille, c'est un minimum qui ne suffit pas à assurer l'ensemble des courses. C'est grâce à une implication forte des parents que toutes ces courses se passent dans les meilleures conditions.

Une fois le calendrier des courses fixé, le [calendrier des courses organisées par le club](#) est mis à jour pour que chaque famille s'inscrive aux dates qui lui conviennent.

- Afin de pouvoir évaluer les besoins en bénévoles sur l'ensemble des dates, nous vous demandons de renseigner ce fichier le plus tôt possible et **au minimum 15 jours avant la course**.
- Une course sur laquelle vous êtes inscrit en tant que bénévole et qui est malheureusement annulée au dernier moment pour mauvaise météo, manque de neige... compte quand même pour une participation étant donné que cela n'est pas de votre fait.

Liste des postes bénévoles

Les postes sont variés et répartis en fonction de l'expérience de chacun. Certains postes ne nécessitent pas de chausser les skis (bien préciser dans le fichier d'inscription aux courses si vous ne pouvez pas skier).

- Les postes dits "organisationnels"
 - Gestion des Inscriptions,
 - Distribution des dossards,
 - Aide au traçage,
 - Tenue du panneau d'affichage des temps,
 - Préparation des sandwiches,
 - Ravitaillement des bénévoles,
 - Mise en place du Podium,
 - Gestion des banderoles sponsors,
 - Mise en place et Repli des filets de sécurité,
 - Etc...
- Les postes dits "Techniques"
 - Juge de compétition,
 - Juge de porte,
 - Juge de départ/d'arrivée,
 - Aboyeur,
 - Starter,
 - Chronométrateur,
 - Etc...

Formation Juge de compétition

Le règlement FFS impose que les juges de compétition soient formés et licenciés FFS (licence Dirigeant). Le club complète une cotisation « loisir » des parents qui passent la formation en une licence « Dirigeant ».

La licence Dirigeant vous permet d'être assuré lors de toutes vos sorties ski et ouvre droit aux formations gratuites de la fédération.

Généralement une session théorique de formation Juge de compétition est organisée en début de saison (inscription possible dans le fichier de covoiturage sur l'onglet correspondant) pour les parents qui le souhaitent. Le diplôme obtenu à la suite de cette formation est valable 5 ans, il est nécessaire d'assister à un recyclage ensuite.

Une session pratique (non diplômante) est également proposée aux parents qui souhaitent comprendre le fonctionnement d'une course.

Moyens de communication

Plusieurs moyens de communication sont proposés afin de partager les informations de la section.

Site Internet

Le **site internet** gucgrenobleski.sportsregions.fr permet de retrouver le planning avec les entraînements, courses et stages à venir ainsi que les liens vers les différents fichiers pour s'inscrire aux courses, covoiturage, ...

- Le planning est disponible sur la page d'accueil, c'est là que vous trouverez les détails de chaque évènement au cours de la saison.
- Il est mis à jour chaque début de semaine pour la semaine à venir (ne pas se fier à ce qui est indiqué dans 2 mois, ce n'est pas complet !)
- Il est nécessaire de cliquer sur l'évènement pour accéder aux détails : lieu et heure de rendez-vous, matériel à prendre, date limite d'inscription...

Le **fichier de covoiturage** (accessible via le menu « Covoiturage, Courses GUC et Stages) : pour s'inscrire aux entraînements et courses

- Un onglet dédié par évènement
- Inscrire par évènement le nom de chaque participant, qu'il soit à transporter ou autonome, à l'aller et au retour. C'est notamment ce qui fait foi pour l'inscription aux courses de ski (bien respecter la date limite d'inscription indiquée dans le planning)
- Lorsqu'il y a besoin de transport additionnel (davantage d'inscrits que de places disponibles dans le(s) minibus), s'inscrire en indiquant vos coordonnées, le nombre de

personnes total que vous pouvez transporter et le lieu de rendez-vous (si vous remplissez votre voiture et ne passez pas par la piscine du campus)

Le [calendrier des courses organisées par le club](#) (accessible via le menu « Covoiturage, Courses GUC et Stages) : pour chaque course organisée par le club, nous avons besoin de bénévoles !

- Un onglet dédié par évènement
- S'inscrire en tant que bénévole pour au moins 3 courses par famille
- S'il y a 2 personnes d'une même famille inscrites sur une même course, cela compte pour 2 courses
- Les grands (à partir de U14) peuvent également s'inscrire en tant que bénévoles s'ils n'ont pas de course ou d'entraînement prévu

Communauté WhatsApp

La Communauté WhatsApp GUC Grenoble Ski section alpin compétition regroupe différents groupes pour communiquer rapidement auprès des parents :

- **Groupe Général** : pour toutes les communications destinées à l'ensemble des membres
- **Groupe Annonces** : pour les annonces importantes postées par les administrateurs
- **Groupe Annonces matériels à vendre** : pour tout ce qui est recherche ou vente de matériel et équipement
- **Groupe Photos saison** : pour partager les photos qui ont été prises lors des évènements (attention si vous souhaitez les télécharger, les messages restent seulement pour 7 jours)
- **Groupes par niveau U6, U8, U10, ...** : pour les communications destinées uniquement à un groupe (organisation, courses, absence d'un enfant...)
- **Groupes pour les stages**
- D'autres groupes peuvent être créés au fur et à mesure en fonction des besoins

Vous devez rejoindre les groupes auxquels vous souhaitez être rattaché (un message est posté dans le groupe Général à la création d'un nouveau groupe).

Mailing list

En complément du site et de la communauté WhatsApp, des listes par catégories sont tenues à jour chaque début de saison pour échanger par mail.

L'entraîneur général communique également des informations par mail lorsque nécessaire.