SAI-SON_2022 2023

KidsBulle
IN GLISSE WE TRUST
PEYRAGUDES

ORIGINE

HISTOIRE

Une activité sportive pratiquée dans un milieu naturel comme la montagne, offre l'opportunité de développer ses capacités physiques, d'améliorer son bien-être tout en profitant des sensations liées à la nature.

Les bienfaits physiques des sports de montagne sont depuis longtemps démontrés ; qualité de l'air, altitude et sport combinés ont un effet positif sur l'organisme (allergies, dopamine, vitamine D, …).

Évoluer dans cet environnement permet d'ouvrir son esprit sur un monde en harmonie, en constante évolution, dans lequel l'homme ne maîtrise pas tout ce qui l'entoure et doit faire preuve d'observation, d'adaptabilité et d'humilité.

La recherche de sensations de glisse, l'activité physique, le plaisir du contact avec la nature, la hauteur et la grandeur des espaces, la découverte de connaissances spécifiques, sont une source riche d'épanouissement.

ORIGINE

HISTOIRE

Forts de ces convictions, trois passionnés de sport et de montagne (Didier Labit, Joël Gaillard, Benoit Hennart), respectivement guide de haute montagne, entraîneur national, préparateur physique et kinésithérapeute, ont eu l'envie de partager et de concrétiser ces idées à travers un projet.

En 2009, le projet de proposer un apprentissage du ski en lien avec leur vision sur le développement de l'enfant, se dessine et intéresse un groupe de 3 à 4 enfants.
Depuis le club s'est structuré, l'effectif compte aujourd'hui plus de 25 enfants concernés pour la saison 2022. Les adolescents restent très impliqués dans le groupe, bien que ce soit le plus souvent, à cette période que les jeunes abandonnent ou changent d'activité par baisse d'intérêt ou découragement.

Désormais, ce sont des enfants et parents de divers profils, qui sont réunis dans cette aventure et qui s'investissent pour qu'elle puisse se poursuivre.

SO
-CLE
IN THE GLISS
WE TRUST

L'académie des Kids bulles est une structure d'apprentissage du sport de montagne qui vise à accompagner le développement de l'enfant et son épanouissement personnel. Le but étant de développer les qualités humaines des enfants à travers le sport pour les aider à construire leur personnalité.

S'investir, ressentir, réussir, perdre, rebondir…travailler sur des principes pédagogiques :

- **La progression individualisée**
- **La dynamique du collectif**
- **La pluridisciplinarité**

Valeurs

Détermination, engagement	Partage, solidarité	Ouverture d'esprit, adaptation,	Respect, découverte de la nature,

PROJET PÉDAGOGIQUE

La progression individualisée

Faire progresser l'enfant en tenant compte de ses capacités motrices, psychologiques et techniques, de ses sensibilités, motivations tout en exigeant le meilleur de lui-même.

- Cultiver son propre désir naturel d'apprendre.
- L'aider à se dépasser, apprécier le goût à l'effort.
- Développer l'autodiscipline, le respect de chacun, de l'entraîneur, de l'environnement et du travail accompli.
- Inciter à l'autonomie, à une responsabilisation de soi et du matériel. Aider à organiser ses projets et son travail. Donner de la liberté dans une ambiance préparée.

PROJET PÉDAGOGIQUE

La dynamique du collectif

Skier en groupe pour stimuler et partager du plaisir.

De 3 à 5 ans, 6 à 12 ans et de 12 à 16 ans, les enfants travaillent ensemble malgré des niveaux différents :
- Pour les plus jeunes > avoir un modèle d'identification et faciliter leur adaptation à la vie scolaire et sociale.
- Pour les plus âgés > renforcer leurs connaissances en aidant les plus petits, jouer le rôle valorisant du professeur.
- Pour tous > impliquer les enfants et les parents, apprendre à collaborer les uns avec les autres, inculquer un état d'esprit basé sur la tolérance, le soutien, le respect.

Soutien des coureurs durant les épreuves.

Participation à **des projets communs** en dehors de l'entraînement.

Intégration des familles ponctuellement (Free ride au Pic du Midi, sortie à Baqueira, course familiale, entraînement physique).

PROJET SPORTIF

La pluridisciplinarité

Élargir l’apprentissage à plusieurs disciplines en conjuguant une préparation physique adaptée.

4 activités sont travaillées dans notre programme :
- 60% de ski et montagne
- 15% de snowboard
- 25% d'entraînement physique

Les disciplines de glisse, enseignées à partir d’une réflexion commune et des compétences spécifiques des entraîneurs, viennent s’enrichir les unes des autres grâce à la diversité et la complémentarité des exercices d’entraînement.

PROJET SPORTIF

Le ski

Notre programme cherche à construire des sportifs « instinctifs » ayant un **répertoire technique et émotionnel le plus riche possible pour parvenir à s'adapter efficacement à différentes situations de glisse**.

Le but de notre approche est de perfectionner les réponses neuro-motrices à des situations de glisse variées.

La participation aux épreuves permet aux enfants de travailler une démarche personnelle de préparation à une situation d'évaluation formelle, d'apprendre à **rationaliser une émotion** afin de gérer avec sérénité cette épreuve.

Notre programme sait être opportuniste pour saisir les moments, les situations qui font avancer, progresser et **garder une certaine « fraîcheur »** quelque soit la période de la saison.

PROJET SPORTIF

La montagne

Skier la montagne selon sa grandeur et ses dangers, pratiquer le ski en dehors des pistes, découvrir d'autres domaines… **les plaisirs sont multiples**.

Pour apprécier davantage la montagne, **des connaissances génériques** (géologie, nivologie, écosystème) sont enseignées mais aussi les consignes de sécurité.

Des moments d'exception tels qu'une journée d'initiation à l'arva, avec chien d'avalanche, la rencontre avec des sportifs de haut niveau, la présence aux championnats de France…contribuent à **développer la culture sportive et de montagne.**

D'autres sports de montagne peuvent être proposés sous différentes formes tout en maintenant une qualité d'encadrement : escalade, VTT, randonnée…

PROJET SPORTIF

Le snowboard

Les principes éducatifs restent les mêmes que pour le ski.

Le snowboard renforce notre approche globale de l'apprentissage car il permet de faire glisser les enfants en travers de la pente et non plus face à la pente, les pieds attachés et non plus en indépendance de jambes.

Les capacités motrices développées à travers ces deux activités sont complémentaires et peuvent se travailler en parallèle dès le plus jeune âge.

Pour 2022 nous souhaitons renforcer notre approche en participant à des épreuves de snowboardcross. Cette discipline est intéressante car elle permet de faire évoluer les enfants sur des parcours avec des mouvements de terrain, et de se confronter directement à d'autres concurrents. Cette épreuve permet un enrichissement des repères dans l'espace.

PROJET SPORTIF

La préparation athlétique par l'entraînement fonctionnel

La progression physique est indissociable à la progression technique mais tout repose sur les programmes moteurs primitifs. Les méthodes modernes d'entraînement mettent beaucoup d'attention à la qualité des mouvements fonctionnels.

Pour prévenir les blessures et optimiser le rendement musculaire, les qualités posturales et gestuelles sont notre préoccupation majeure.

Les Kids bénéficient de programmes d'entraînements adaptés à leurs tranches d' âge et les aidant à gérer les contraintes fortes, rencontrées dans nos pratiques, pouvant être pathogènes.

Au-delà de cela, notre prétention est de donner une culture de l'entretien et de la préservation du corps aux enfants. Ceci passant par un échauffement précis systématique, par l'apprentissage précoce des principes de base au travail de la force, par les notions élémentaires de prévention des blessures.

PROJET PÉDAGOGIQUE

Marraine

En tant que marraine de Kid’s bulle, **Marie Alice Yahé**, encourage notre démarche et apprécie de partager son expérience de sportive de haut niveau avec les kids.

Marie Alice Yahé a été capitaine de l’équipe de France de rugby de 2011 à 2014.
Depuis 2014, elle est consultante pour Canal+ et commente des matchs de
Top 14 sur Rugby+. Elle est la femme de l'ouvreur français Lionel Beauxis.

LA -BULLE

ENCADREMENT

Vincent Valery : Entraîneur Ski / Snowboard
- BE ski / formateur de moniteur de ski pour le snowboard
- 10 ans de coupe du monde / 3 championnats du monde
- 2 fois sélectionné au JO en qualité de remplaçant

David Adam : Entraîneur / Préparateur Physique
- DE Ski alpin / moniteurs ESF
- Préparateur physique (Master Staps entraînement sportif) - Sport Pro Santé

Martin Gontié : Entraîneur
- DE Ski alpin / moniteurs ESF

Lucien : Entraîneur
- DE Ski alpin / moniteurs ESF

LA -BULLE

ADHÉSION

Pour soutenir notre association, toute personne morale, physique, société peut devenir membre bienfaiteur.

Les avantages pour vous :

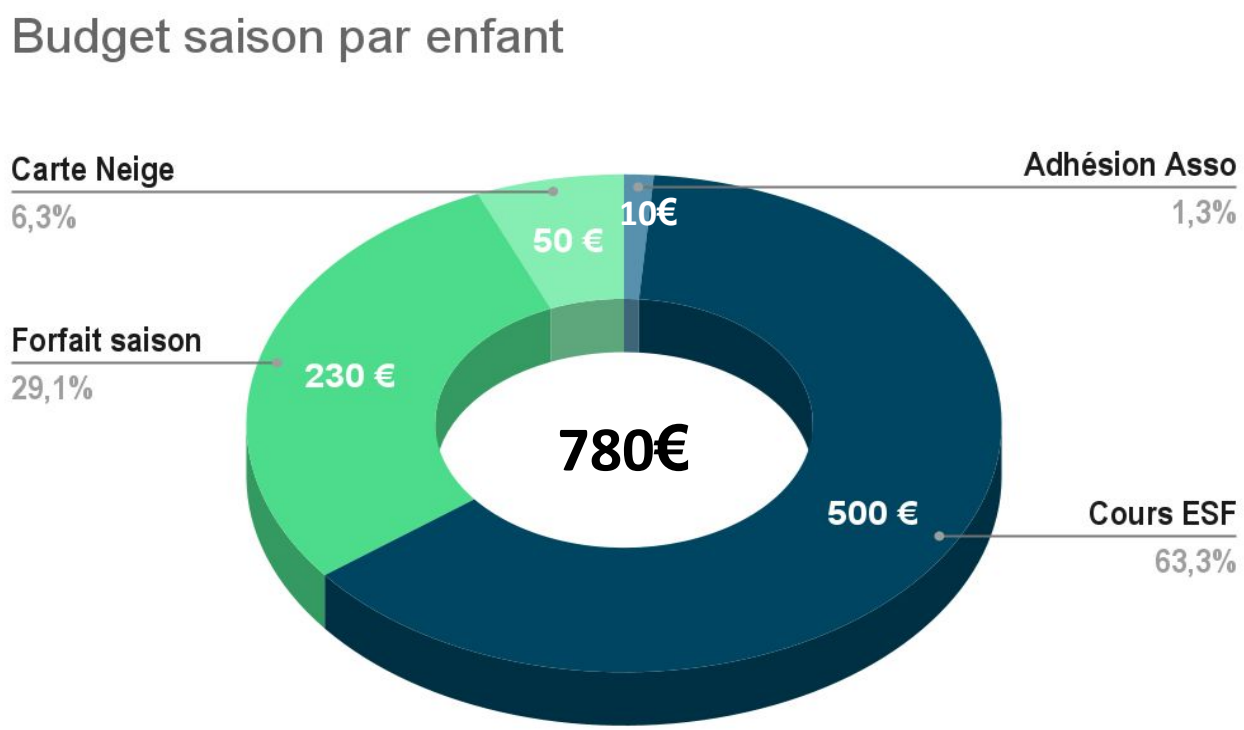
- Participer à un projet éducatif et sportif qui offre une alternative à l'enseignement de sports de montagne.
- Partager une journée de glisse hors piste en fin de saison avec notre groupe.
- Défiscalisable à hauteur de 60% du montant pour une entreprise / particulier.

Cotisation annuelle : 10 €
Ticket d'entrée : libre appréciation

Contact :
Marine MICHEL
kidsbulle31@gmail.com
06 19 66 61 16

LA BULLE

BUDGET



Budget indicatif par enfant pour la saison 2021/22

LA BULLE

BUDGET

Objectif saison 2022/23

Notre offre d'apprentissage des sports de montagne, unique en son genre, constitue aujourd'hui une alternative à l'offre proposée par les ski-clubs pyrénéens et intéresse un public de plus en plus large.
Les enfants sont très motivés, assidus et développent une envie grandissante de performance et de dépassement de soi.
Le club souhaite rendre accessibles les sports de montagne au plus grand nombre et cela n'est possible que grâce à nos sponsors et partenaires.

Notre objectif est d'attirer toujours plus de nouveaux enfants à découvrir et pratiquer les sports de montagne au sens large, le tout sur le territoire local.
Or l'association ne peut que constater que le tarif prévisionnel reste trop sélectif par rapport à ses principes et souhaiterait pouvoir réduire le coût total par enfant afin de maintenir un accès à tous aux activités de montagne.

Objectif : baisser le tarif par enfant à 550€ par saison