

Hivern 2019-2020

1. **SEC:** història d'un club
2. **C**alendaris hivern
3. **U**n dia de club
4. **U**n dia de cursa
5. **M**aterial
6. **T**ransport - Bus
7. **S**erveis (esquí escolar, esplai, palau)
8. **L**a nostra **f**eina, els nostres **v**alors

www.sec.ad



1. SEC: història d'un club, un club amb història



1970: neix amb la vocació de promoure els esports de neu.
1975: Inici activitat. 1976: 1^a travessa Ransol-La Serrera.
2019: 400 socis, 4 curses de muntanya, 9 curses esquí alpí, esdeveniments socials, ...



Recolzat pel Comú des dels seus inicis, hem esdevingut el club esportiu més gran de Canillo.



Units a GrandValira Soldeu-El Tarter, motor econòmic, un model de referència.

www.sec.ad



2. Calendari hivern

Calendari hivern 2019-20 SEC · Curses - Esdeveniments																	
Novembre			Desembre			Gener			Febrer			Març			Abril		
1	Div		1	Diu		1	Dx		1	Diss	SKI tarda	1	Diu		1	Dx	Club
2	Diss		2	Dill		2	Dij		2	Diu		2	Dill		2	Dij	
3	Diu		3	Dts		3	Div		3	Dill		3	Dts		3	Div	
4	Dill		4	Dx		4	Diss	Ski tarda GP Lucas Fox GS U14-U16 (class. PL)	4	Dts		4	Dx		4	Diss	Curses Alpí S.E.C.
5	Dts	Físics 18h-20h	5	Dij		5	Diu	GP Lucas Fox PL U14-U16 Inici XUS Reis	5	Dx		5	Dij		5	Diu	
6	Dx	Físics 18h-20h	6	Div		6	Dill	Reis	6	Dij		6	Div		6	Dill	iniciació 2016
7	Dij	Físics 18h-20h	7	Diss		7	Dts		7	Div		7	Diss	Tra. SG U12	7	Dts	Iniciació 2016
8	Div		8	Diu		8	Dx		8	Diss	Passejada sota a lluna	8	Diu	Trofeu Marmota Crèdit Andorrà SG U12	8	Dx	Iniciació 2016
9	Diss		9	Dill		9	Dij		9	Diu		9	Dill		9	Dij	Iniciació 2016
10	Diu		10	Dts		10	Div		10	Dill		10	Dts		10	Div	"La Social"
11	Dill		11	Dx		11	Diss		11	Dts		11	Dx		11	Diss	Social
12	Dts	Físics 18h-20h	12	Dij		12	Diu		12	Dx		12	Dij		12	Diu	
13	Dx	Físics 18h-20h	13	Div		13	Dill		13	Dij		13	Div		13	Dill	
14	Dij	Físics 18h-20h	14	Diss	Inici U8 a Màsters	14	Dts		14	Div		14	Diss	Constitució	14	Dts	
15	Div		15	Diu	Inici Floquets 2	15	Dx		15	Diss		15	Diu		15	Dx	
16	Diss		16	Dill		16	Dij		16	Diu	Trofeu BSA GS U10	16	Dill		16	Dij	
17	Diu		17	Dts		17	Div		17	Dill		17	Dts		17	Div	
18	Dill		18	Dx		18	Diss	Ski tarda-Aina (2012)	18	Dts		18	Dx		18	Diss	
19	Dts	Físics 18h-20h	19	Dij		19	Diu		19	Dx		19	Dij		19	Diu	
20	Dx	Físics 18h-20h	20	Div		20	Dill		20	Dij		20	Div				
21	Dij	Físics 18h-20h	21	Diss	Inici Floquet 1 / Traganeus / Multidisciplina Crono Skimo Nocturna GV La Sportiva	21	Dts		21	Div		21	Diss				
22	Div		22	Diu		22	Dx		22	Diss		22	Diu	Trofeu Caprabo SG U14-U16			
23	Diss		23	Dill		23	Dij		23	Diu		23	Dill				
24	Diu		24	Dts		24	Div		24	Dill	Ski tarda	24	Dts				
25	Dill		25	Dx	Nadal	25	Diss		25	Dts		25	Dx				
26	Dts	Físics 18h-20h	26	Dij		26	Diu		26	Dx	Ski tarda + cine (2012)	26	Dij				
27	Dx	Físics 18h-20h	27	Div		27	Dill		27	Dij		27	Div	Tra. DH NC And-Esp			
28	Dij	Físics 18h-20h	28	Diss		28	Dts		28	Div		28	Diss	2 Valls-Ecoa Skimo Race NC DH ECA-SEC			
29	Div		29	Diu		29	Dx		29	Diss	GP Màsters GS	29	Diu	2 Valls-Ransol La Serrera NC SG x2 ECA-SEC			
30	Diss	Presentació temporada	30	Dill		30	Dij		14 dies			30	Dill				
			31	Dts	Baixada de torxes	31	Div					31	Dts				
			11 dies			9 dies						7 dies			Total		
															48 dies		





3. Un DIA de CLUB

Horaris:

- **8h30:** Punt de trobada al Telecabina de Soldeu per pujar al refugi del club.
- **9h - 13h30:** Aprendre a ESQUIAR, aprendre a COMPETIR.
 - segons les edats, els entrenadors programaran una o varies parades per hidratar-se, menjar i descansar).
 - Es important doncs que portin aigua i/o altra beguda i menjar (entrepans, barretes, ...). L'activitat esportiva necessita d'una bona hidratació i alimentació.
- **13h50:** Final del dia amb el club
 - Els pares que ho vulguin poden recollir els seus fills al refugi directament, avisant l'entrenador.
 - La resta baixarem pel telecabina. El bus (dies previstos) sortirà a les 14h15 de Soldeu.

4. Un DIA de Cursa

- Un dia **e**special ple d'emocions, nervis, il·lusions i reptes.
- **C**ompetir és millorar: la competició forma part del **ADN** del SEC.
- Fomentem l'**e**sperit de competició, si bé no obliguem a fer-les, **m**otivem als nostres joves perquè provin i es **s**uperin a ells mateixos a través de l'ambient de cursa.
- **P**articipem a totes les curses del calendari organitzades pels clubs d'esquí d'Andorra amb a FAE (federació andorrana de esquí).
- **A**nimeu-los des de casa perquè **g**audeixin d'un dia especial tot i els nervis pre-cursa. No és cap examen, no els jutgem, només busquem que siguin millors i que gaudeixin plenament.

www.sec.ad



5. MATERIAL

1. **Uniforme** del club obligatori: anorac, softshell i pantaló.
2. **Material d'esquí**: esquís, botes i pals (estem a la vostra disposició per assessorar-vos per escollir el material més adequat pel vostre fill. Cada grup d'edat té les seves necessitats).
3. **Motxilla gran**: amb ulleres de mascara, guants ski, guants (de carrer), "gorro" hivern, tapacoll, protecció solar, mocadors paper i esmorzar (i dinar els dies indicats) i ampolla/cantimplora amb beguda/aigua.
4. **Protecció dorsal i casc rígid** (a partir de U12 es recomanen proteccions de eslàlom en pals i tibia).
5. **Forfet extraescolar**.

6. TRANSPORT - BUS

Servei de bus:

- Dies entre setmana durant les vacances escolars.
- Horaris i parades:
 - 7h50: Andorra la Vella – L'Orri
 - 8h00: Escaldes - Museu Thyssen
 - 8h10: Encamp – Funicamp
 - 8h20: Canillo – Palau de Gel – El Molí
 - 8h30: Soldeu – Telecabina
 - 14h15: Tornada – Sortida de Soldeu

www.sec.ad



7. Serveis

1. VIDA DE CLUB:

- Promovem activitats que uneixen el grup: ski tarda, aina, tarda de cine, carnaval, ... i més!

2. ESQUÍ ESCOLAR: Apunta-t'hi !

- Aprèn més amb el club: els dies de esquí escolar aprofita el club per millorar més el teu nivell.
- A partir de U8 (any 2012).
- De 8h30 a 15h (subjecte a modificació segons condicions o canvi de planificació).
- Transport amb la furgoneta del club.
- Portar Esmorzar, dinar i aigua.

2. PALAU DE GEL:

- Abonament anyal per tots els corredors. Perquè continuï fent esport!

3. ESPLAI DE CANILLO:

- El repòs del guerrer: si estan inscrits a l'esplai, els acompanyem a l'esplai, després del dia d'esquí (períodes de vacances escolars).

www.sec.ad



8. La nostra feina, els nostres valors

#Treball #Esforç #Humilitat #Tolerància #Paciència #Respecte #Integritat #Disciplina #Compromís

a) **DECÀLEG DE BONA CONDUCTA** · Per un club millor

ENTRENADORS:

1. Puntualitat.
2. Fomentar l'esperit d'equip i de club.
3. Bon tracte personal amb totes les persones amb qui interactuem.
4. Uniforme.
5. Bon ús del material i del refugi.
6. Respectar la feina dels altres grups de treball.
7. Responsabilitzar-se del grup.
8. Comportament exemplificant amb els corredors.
9. Foment dels bons hàbits.
10. Autoexigència i Formació.

CORREDORS:

1. Respecte.
2. Predisposició al treball.
3. Compliment de les normes establertes.
4. Puntualitat.
5. Avisar les absències.
6. Bon ús del material.
7. Indumentària esportiva.
8. Conducta correcta.
9. Hàbits competitius.
10. Respectar l'espai, l'entorn, i als altres

www.sec.ad



b) MILLORS PROFESSIONALS

RESPONSABILITAT

El nostre objectiu principal ha de ser formar no només corredors sinó també persones.

Més enllà de victòries o derrotes procurem ser un exemple pels nostres corredors.

1.- ACTITUD

- Gaudir de l'activitat i ensenyar als nostres corredors a gaudir-la.
- Valorar l'esforç dels nostres corredors.
- Mostrar sempre una actitud correcta i adequada.
- Planificar i formar-se per a poder ser exigent amb el nostre grup de treball.

2.- RESPECTE

- Actuar des del respecte envers corredors, rivals, companys i familiars.
- Respectar les diferències de sexe, nivell, edat, raça, religió sense fer distincions de cap tipus.
- Cuidar les instal·lacions i el material i vetllar pel bon ús que en facin els nostres corredors.

www.sec.ad



b) MILLORS PROFESSIONALS

3.- HÀBITS

- Reforçar els nostres corredors especialment quan ho fan malament.
- Condemnar la violència verbal i física.
- Adequar els objectius de treball al nivell dels esportistes.
- Tractar tots els membres del grup amb igualtat.

4.- GESTIÓ i RELACIÓ

- Destacar les fites de tots els membres del grup.
- Planificar les sessions d'entrenament i les curses amb cura.
- Evitar la marginació de qualsevol membre del grup.

c) MILLORS CORREDORS

1.- JOC NET I ESPORTIVITAT

- Competir amb joc net.
- Buscar la millora individual i col·lectiva.
- Gaudir de les victòries i acceptar les derrotes com un aprenentatge.
- Fugir d'actituds poc esportives.
- Gaudir de la pràctica esportiva.

2.- RESPECTE

- Respectar els rivals.
- Respectar als companys, animar-los i integrar-los en benefici d'una millora conjunta.
- Respectar als entrenadors com a part fonamental de la formació.

3.- ÈTICA ESPORTIVA

- Autoexigència i competitivitat.
- Esforç i predisposició al treball.
- Vestimenta i llenguatge.
- Bon ús del material i les instal·lacions.

www.sec.ad



d) LA FAMILIA DELS ESPORTISTES

JOC NET I ESPORTIVITAT

- Respectar les decisions tècniques i dels entrenadors.
- Animar als esportistes a entrenar i competir al màxim tot i respectant les normes de conducta, esportivitat i joc net.
- Ajudar als esportistes a gestionar els resultats sempre en clau positiva.
- Condemnar l'ús de la violència en qualsevol de les seves formes.
- No generar pressió innecessària als esportistes.
- Fomentar els compromís i implicació dels esportistes amb el seu grup i amb el club.

www.sec.ad

