CURSOS ESQUÍ AEP

TEMPORADA 2026-2027

EL NOU MODEL ESPORTIU ESQUÍ AEP

aep
associació esportiva PALLARS

INTRODUCCIÓ

CANVIS EN EL CALENDARI:
no només un canvi de calendari, sinó canvi en el model esportiu.

Calendari és la **eina** per aconseguir:

- Més hores d'esquí
- Més qualitat
- Mes continuïtat dels nens dins el club
- Més estabilitat pels tècnics

aep associació esportiva PALLARS

CONTEXT I DIAGNOSI ANTERIOR MODEL

CURSETS D'11 DIES

- esquien poc
- progressen poc
- no avancen de grup
- molts acaben marxant del món de l'esquí

BAIXA CONTINUÏTAT

CONTEXT I DIAGNOSI ANTERIOR MODEL

TÈCNICS

- Fent classes només els diumenges necessitem més tècnics dels que tenim.
  - Els tècnics subcontractats NO tenen el mateix grau d'implicació
- Molts tècnics només treballaven 3 hores.
- Un dia a la setmana.

COSTA FIDELITZAR-LOS

EXPERIÈNCIA I APRENENTATGES

Quan mirem què passa després dels diferents grups, veiem una diferència enorme.

Els esquiadors grups de 40 dies i Competició tenen una continuïtat molt alta dins el món de l'esport.

Molts acaben sent:

- Tècnics
- Entrenadors
- Monitors
- Practicant esport tota la vida

En canvi els de 11 dies pràcticament desapareixen del club.

EL NOSTRE OBJECTIU

Que cada infant tingui l'oportunitat de créixer dins l'esport i continuar vinculat al món de la neu durant tota la vida.

NIVELL AVANÇAT

COMPETICIÓ

50 DIES

U10-U18
(2018-2009)

Passió, esforç i esperit de superació!

Supera els teus límits, descobreix el teu potencial!

ALL SNOW

40 DIES

U14-U18
(2009-2014)

Un esquí sense límits!

Tota la muntanya, totes les possibilitats!

TECNIFICACIÓ

40 DIES

U8-U18
(2009-2020)

Progressa, perfecciona i gaudeix!

Domina la tècnica, multiplica la diversió!

FREESKI

22/40 DIES

U8-U18
(2009-2020)

Salta, vola i gaudeix!

Descobreix el freestyle i desafia la gravetat!

NIVELL INTERMEDI

Disponible a partir de 6 anys

ESQUÍ ESPORTIU

22 DIES

U8-U18
(2009-2020)

Diversió i aprenentatge a cada gir!

SNOWBOARD

22 DIES

U8-U18
(2009-2020)

Descobreix el teu flow!

NIVELL INICIACIÓ

De 4 a 8 anys

MINIS

11 DIES

U6-U10
(2018-2023)

Petits esquiadors, grans aventures!

Juguem, descobrim i aprenem a esquiar!

CONTINUÏTAT I DESNVOLUPAMENT

DES DELS PRIMERS GIRS, FINS TOTA LA VIDA!

MODEL LTAD: Alpine Canada Alpin . (2021).

aep associació esportiva PaLLars

ALTRES CURSOS

CURS NADAL

4 DIES x 3h

(A PARTIR DE 4 ANYS)

CURS REIS

4 DIES x 3h

(A PARTIR DE 4 ANYS)

CURS PREPARACIÓ PROVES D'ACCÉS

22 DIES x 4h

(A PARTIR DE 14-15 ANYS)

MÀSTERS

11 DIES x 3h

ALTRES CURSOS

MINIS: DIUMENGES 11 DIES

MASTERS: DISSABTES 9 DIES

CALENDARI ESQUÍ ESPORTIU: DIUMENGES 22 DIES

Desembre 2026						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*FREESKI I SNOWBOARD 22 DIES MATEIX CALENDARI

CALENDARI TECNIFICACIÓ: 40 DIES

Desembre 2026						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

*FREESKI 40 DIES MATEIX CALENDARI

CALENDARI COMPETICIÓ: 50 DIES

Desembre 2026						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CALENDARIS CURSETS NADAL I REIS 4 DIES

Desembre 2026						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Gener 2027						
Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MODEL ESPORTIU: LTAD

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

Model de desenvolupament de l'atleta a llarg termini

U6 MINIS

DESCOBRIMENT DE L'ESPORT
NEN ACTIU
JOC

EDAT	0 - 5 anys (U6)
OBJECTIU	• DESCOBRIIR l'esquí a través del joc, el moviment i el lliscament.
TÈCNICA	• Equilibri – Control de la velocitat – Moviments fonamentals - Lliscament
TÀCTICA	• Exploració – Adaptació al terreny – Seguretat i confiança
PSICOLOGIA	• Confiança – Autoestima – Imaginació – Gaudi
PREPARACIÓ FÍSICA	• Habilitats motrius – Equilibri – Mobilitat – Activitat física a través del joc
VALORS I HÀBITS	• Diversió – Autonomia – Convivència – Hàbits actius
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Joc – Esquí lliure – Obstacles naturals – Salts – Terreny variat

aep associació esportiva PALLARS

U8

DIVERSIÓ
INICIACIÓ A LES HABILITATS MOTRIUS

EDAT	6 - 7 anys (U8)
OBJECTIU	• EXPLORAR i desenvolupar les habilitats motrius i les bases de l'esquí a través del joc i la descoberta de la competició
TÈCNICA	• Centralitat – Moviments fonamentals – Conducció i derrapatge – Control de la velocitat
TÀCTICA	• Anticipació – Línia – Presa de decisions – Iniciació a la competició (com un joc)
PSICOLOGIA	• Confiança – Concentració – Pensament positiu – Visualització
PREPARACIÓ FÍSICA	• Coordinació – Agilitat – Velocitat – Força general – Flexibilitat
VALORS I HÀBITS	• Diversió – Esportivitat – Companyerisme – H+abits saludables
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Esquí lliure – Traçats – Freestyle – Freeride

aep associació esportiva PALLARS

U10

APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS

EDAT	**8 - 9 anys (U10)**
OBJECTIU	• CONSOLIDAR les bases tècniques i motrius, progressant en la competició a través del joc.
TÈCNICA	• Centralitat – Dissociació – Conducció – Ritme i Coordinació
TÀCTICA	• Anticipació – Línia – Presa de decisions – Iniciació al reconeixement
PSICOLOGIA	• Confiança – Concentració – Visualització – Pensament positiu
PREPARACIÓ FÍSICA	• Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
VALORS I HÀBITS	• Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Hàbits saludables
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride

aep associació esportiva pallars

U12
APRENDRE A ENTRENAR
FORMACIÓ DE LES BASES ESPORTIVES
HABILITATS MOTRIUS

EDAT	10 - 11 anys (U12)
OBJECTIU	• PERFECCIONAR les bases tècniques, desenvolupant progressivament les habilitats específiques de la competició
TÈCNICA	• Centralitat – Dissociació – Conducció – Ritme i Coordinació
TÀCTICA	• Anticipació – Línia – Reconeixement – Presa de decisions –
PSICOLOGIA	• Concentració – Visualització – Relaxació – Diàleg intern positiu
PREPARACIÓ FÍSICA	• Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
VALORS I HÀBITS	• Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Autonomia – Nutrició, Recuperació – Cura del material
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride

aep associació esportiva PALLARS

U14

ENTRENAR SE A ENTRENAR
APRENDRE L'ESPORT

EDAT	**12 - 13 anys (U14)**
OBJECTIU	• **REFINAR les habilitats tècniques i avançar cap a una competició més específica i autònoma**
TÈCNICA	• Centralitat – Dissociació – Conducció – Dinamisme i precisió
TÀCTICA	• Anticipació – Línia – Reconeixement – Presa de decisions per ser més ràpid
PSICOLOGIA	• Concentració – Visualització – Objectius – Rutina pre-competició – Reflexió
PREPARACIÓ FÍSICA	• Coordinació – Velocitat – Força – Resistència – Flexibilitat
VALORS I HÀBITS	• Compromís – Perseverança – Esperit d'equip – Responsabilitat – Autonomia – Nutrició, Recuperació – Cura del material
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride

aep associació esportiva PALLARS

U16

ENTRENAR PER COMPETIR
CONSTRUIR EL CORREDOR

EDAT	**14 - 15 anys (U16)**
OBJECTIU	• Refinar les habilitats específiques de cada disciplina i **OPTIMITZAR** el rendiment en competició.
TÈCNICA	• Precisió – Adaptació – Generació de velocitat – Lliscament i Salt.
TÀCTICA	• Línia – Anticipació – Presa de decisions per ser més ràpid – Adaptació al traçat.
PSICOLOGIA	• Gestió de l'estrès – Objectius – Autoavaluació - Rutina pre-competició.
PREPARACIÓ FÍSICA	• Força – Potència – Velocitat – Resistència – Mobilitat.
VALORS I HÀBITS	• Disciplina – Autonomia – Responsabilitat – Autoconeixement – Esperit esportiu.
EXPERIÈNCIES SOBRE LA NEU	• Esquí lliure – SL/GS – Freestyle – Freeride.

aep associació esportiva pallars

BENEFICIS PER ALS NENS I NENES

ESQUIAR MÉS, APRENDRE MÉS

més dedicació i continuitat per progressar més.

GRUPS ESTABLES

companyonia i compromís que duren anys.

CREACIÓ D'HÀBITS

rutina esportiva ajuda a la creació d'hàbits saludables que es poden arribar a mantenir per sempre

OPTIMITZACIÓ EN CADA ETAPA

programació amb continguts adequats a l'etapa madurativa dels infants (LTAD, 2021)

aep associació esportiva PALLARS

PUNTS FORTS DEL CLUB:

JUNTA DIRECTIVA

TÈCNICS

- Bon Nivell Tècnic
- Motivació
- Cohesió d'Equip

aep associació esportiva PALLARS

DUBTES I PREGUNTES

MOLTES GRÀCIES!