

CURSOS ESQUÍ AEP

TEMPORADA
2026-2027

EL NOU MODEL
ESPORTIU ESQUÍ AEP



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



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).

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



SNOWBOARD FEMENÍ 10 DIES ADULTS

MINIS: DISSABTES 11 DIES

Gener 2027						
DI	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						
DI	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						
DI	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

***MASTERS 11 DIES MATEIX CALENDARI**

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						
DI	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						
DI	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						
DI	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						
DI	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						
DI	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						
DI	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						
DI	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						
DI	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				

CALENDARI CURSETS NADAL I REIS 4 DIES

Desembre 2026						
DI	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						
DI	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



MODEL ESPORTIU AEPALLAS





U6 MINIS

DESCOBRIMENT DE L'ESPORT

NEN ACTIU

JOC

	EDAT	0 - 5 anys (U6)
	OBJECTIU	DESCOBRIR 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





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



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



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





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



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.

BENEFICIS PER ALS NENS I NENES

ESQUIAR MÉS, APRENDRE MÉS

més dedicació i continuïtat 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)



PUNTS FORTS DEL CLUB:

JUNTA DIRECTIVA

TÈCNICS

- Bon Nivell Tècnic
- Motivació
- Cohesió d'Equip



DUBTES I PREGUNTES

MOLTES GRÀCIES!