

TikiTeam, le team fille de l'US AUTRANS

Nous ne serons jamais championnes du monde, nous n'irons jamais aux Jeux Olympiques, mais nous avons la volonté de montrer le chemin du sport à toutes les filles quel que soit leur niveau, car avec de la motivation et de l'envie, nous pouvons réaliser nos propres défis et dépasser nos limites !



1. POURQUOI CETTE EQUIPE ?

Nous sommes une équipe de 9 filles entre 16 et 21 ans. Nous aimons le sport et nous partageons la même passion pour le ski nordique, mais la compétition, ce n'est pas forcément ce qui nous tient le plus à cœur !

Nous sommes toutes licenciées au club de ski de l'US Autrans, pour certaines, encore en classe sportive au lycée de Villard de Lans, et pour d'autres déjà en études supérieures.

Nous ne serons jamais championnes du monde mais nous sommes sûres d'une chose, c'est que le sport fait partie de notre quotidien. Nous ne voulons pas arrêter juste parce que nous ne sommes pas en haut niveau.

Toutes ensemble, c'est beaucoup plus facile de se motiver, se faire plaisir, et de se donner de la force et du courage. On n'est pas là pour gagner, on veut juste passer de bons moments, se dépasser et réussir à se confronter à la compétition.

Le but de cette équipe est de pouvoir s'entraîner, s'entraider, et se tirer vers le haut. Nous voulons mettre en avant notre sport, partager notre passion et progresser techniquement. Enfiler un dossard sans jugement, sans stress et toujours avec le sourire.

Nous sommes plus que motivées à montrer au monde du sport qu'il est bien possible de gagner une course sans être au haut niveau. On ne parle pas d'une première place sur le podium mais plutôt de victoire personnelle, en véhiculant un message positif.

Pour se faire, nous avons choisi un circuit de compétitions alternatif aux courses régionales ou nationales grâce aux courses populaires. Le sport ne doit pas être une punition mais de bons moments, car nous savons tous qu'il est école de la vie.

Avec la Tikiteam, nous gardons la possibilité de s'entraîner et d'être accompagnées tout au long de la saison par nos entraîneurs, pour atteindre les objectifs personnels de chacune. (Vous retrouverez nos objectifs dans la présentation des membres du team un peu plus loin.)

2. PRESENTATION DES MEMBRES DE L'EQUIPE :

- **Eléa GUINGANT – 16 ans**

- **motivations** : Cela fait 4 ans que je suis inscrite au club de l'US Autrans et j'ai passé une année en classe sportive, mais je n'ai jamais eu un très bon niveau. Le fait de pouvoir faire partie de ce team me donne vraiment envie de me dépasser sur les courses, et cela quelque soit mon niveau !

Je trouve que s'engager dans une équipe comme la Tikiteam est super intéressant car on va pouvoir s'entraîner toutes ensemble et s'entraider.

- **objectifs perso** : Mes objectifs cette année sont de réussir à aller sur une course sans être dépitée en découvrant mon résultat à la fin, me faire plaisir sur les skis, et vivre des moments de partage avec les filles !



- **Cassandre ACHARD-LOMBARD – 16 ans**

- **motivations** : Je suis inscrite à l'US Autrans depuis que j'ai 10ans. Appartenir un groupe comme la Tikiteam est un moyen pour moi de continuer le ski avec des objectifs différents. J'ai perdu ma motivation cet été, et faire partie de ce team me relance pour retrouver du plaisir à l'entraînement et sur les courses populaires.

Le sport que nous pratiquons est un sport individuel et la Tikiteam ajoute un esprit d'équipe et d'entraide, que je trouve vraiment intéressant. Faire partie de cette équipe me permettrait aussi de m'investir et de donner mon temps pour trouver des partenaires afin de voir aboutir les projets de voyages qui créeront des souvenirs inoubliables !

- **objectifs perso** : J'ai pour objectif de reprendre la compétition avec moins de stress sur des courses populaires et de me faire plaisir sur les skis et à l'entraînement pour gagner techniquement car je souhaite passer mon DE de ski nordique.



- **Eva MAYOUSSE – 16 ans**

- **motivations** : Le ski est pour moi une passion depuis toute petite. Que ce soit en été comme en hiver, je prends beaucoup de plaisir à m'entraîner avec les filles du club. J'aimerais pouvoir créer des souvenirs avec ce team et surtout prendre du plaisir sur les skis !

Je pense que cette équipe pourrait m'aider à me dépasser et à conserver le plaisir dans les moments où la motivation est moins présente.



- **objectifs perso** : Pour moi ce team est avant tout une source de motivation pour m'aligner sur des courses populaires, mais surtout sur des longues distances qui me sortent de ma zone de confort. J'aimerais prendre encore plus de plaisir aux départs des courses et cette équipe est juste ce qu'il me faut !

- **Hanna COSTE – 17 ans**

- **motivations** : Nous sommes un groupe de filles qui nous entraînons ensemble au sein du club et de la classe sportive. Nous avons une très bonne entraide et cohésion au sein du groupe. Ce n'est pas toujours facile de prendre un départ au niveau régional ou même national, dans un milieu où nous nous connaissons tous et où c'est plus facile de juger et de se comparer aux autres. Les courses populaires nous permettent de faire un très bon compromis entre la compétition et le sport que nous aimons le plus pratiquer. L'objectif est de garder le plaisir de faire du ski.



C'est la deuxième année que je fais partie de ce team. L'an dernier, j'ai passé des moments très forts grâce à cette équipe, et j'ai pu réaliser des défis que je n'aurai jamais faits seule (comme par exemple la Marcia grand paradisiò à Cogne en Italie, où nous avons fait le 25km classique !). Nous nous sommes entraïdées durant toute la saison. Cette année, je compte me dépasser encore plus que l'année dernière, et garder la même motivation !

- **objectifs perso** : Nous revenons cette année avec de nouveaux projets encore plus motivants ! Et aujourd'hui, je sais que je suis capable de les accomplir.

- **Eline BOURGAULT – 17 ans**

- **motivations** : Après un an au sein de cette équipe féminine, j'aimerais renouveler l'expérience en prenant le départ de certaines courses populaires. Mon défi personnel est surtout d'arriver à finir les courses en étant contente de moi-même.

Je n'aime pas les courses car une fois les résultats affichés, je me compare toujours aux autres. Pourtant, dans les courses populaires, il n'y a pas que le résultat qui compte mais aussi toute l'ambiance du séjour qui va avec (lors d'un déplacement de quelques jours par exemple). Ce que j'ai vécu avec les filles du team l'hiver dernier, était très fort et j'aimerais continuer à partager ces moments !

- **objectifs perso** : Mes objectifs cet hiver sont d'avoir la forme et d'être fière de faire partie de cette équipe, mais aussi de franchir plusieurs lignes d'arrivée ;)



- **Lina PORRET – 17ans**

- **motivations** : Le ski a toujours fait partie de ma vie. L'importance du plaisir sur les skis nous est transmise dès nos premiers entraînements à l'US Autrans. Arrivés à un certain âge, les écarts se creusent, les projets sportifs se diffèrent et nous pouvons alors avoir du mal à garder la motivation sur les courses. Cette équipe a donc pour but de continuer à cumuler les expériences et les souvenirs sur les skis, sans avoir comme premier objectif la performance, mais garder un esprit de compétition et de dépassement de soi sans s'attendre à un résultat, sans se comparer à ceux qui ont des objectifs différents. Cette équipe est là pour vaincre nos appréhensions, pour préserver et entretenir notre passion pour la glisse.

- **objectifs perso** : Intégrer ce team est un grand pas pour moi. Suite à un accident il y a deux ans, je n'ai pas eu l'occasion de reprendre des entraînements réguliers. Si la performance, la capacité à l'effort physique, la volonté de dépasser mes limites se sont effacés, le plaisir est resté. J'ai pratiqué le ski seule, à mon rythme, avec mon chien, ma famille, et je prends aujourd'hui la décision de revenir sur les pistes avec pour but de retrouver la forme et le sourire ! Le projet Fjälltopphelgen me tient particulièrement à cœur car je suis franco-suédoise et pouvoir faire découvrir les paysages, la culture du ski et des courses scandinaves au club est une opportunité incroyable.



- **Capucine MINELLI-BARON – 17 ans**

- **motivations** : M'engager pour une deuxième année dans cette équipe me motive car je trouve cela super que l'on puisse s'entraider sur les courses et les faire ensemble. J'espère qu'avec cela, nous pourrons reprendre confiance en nous, et donner l'envie à d'autres filles de faire de la compétition.

Ce team va nous permettre de passer du temps en groupe, et à créer des souvenirs qui seront inoubliables, comme par exemple une course faite en Italie pendant l'hiver 2023, ou un futur voyage en Scandinavie ...

- **objectifs perso** : J'aimerais retrouver ma forme physique d'avant ma blessure au mollet (les deux hivers derniers), et pouvoir être de nouveau contente de moi. J'ai envie de réapprendre à découvrir les départs de courses, d'arriver à me faire plaisir sur les courses, mais aussi dans la vie ! Je compte également passer du temps avec les filles, en s'entraînant un maximum.



- **Valentine DELAITTRE – 17 ans**

- **motivations** : Cela fait maintenant 3 ans que je suis inscrite au club et en classe sportive, et je ne regrette à aucun moment mon choix. Le sport, en particulier le ski, est vraiment devenu quelque chose d'important pour moi. Je me rends compte de la chance qu'on a de pouvoir s'entraîner plusieurs fois par semaine, et je compte en profiter un maximum.

L'équipe que nous avons créée il y a un an nous a tellement apporté. Elle nous a aidé à nous dépasser, tout en se faisant plaisir et en passant de bons moments toutes ensemble, que ce soit en été comme en hiver. C'est une réelle opportunité de se soutenir afin de progresser, et que chacune puisse gagner en confiance ! Cette année nous avons plusieurs projets qui nous tiennent à cœur, dont une immersion en Suède aux vacances de Pâques. Ce projet serait pour chacune d'entre nous une expérience inoubliable...

- **objectifs perso** : Pour cette deuxième année dans ce team fille, j'ai envie de voir le groupe se développer et profiter au maximum de la pratique du ski, que ce soit individuellement ou en groupe. La saison dernière m'a apporté de la confiance et m'a fait comprendre que je pouvais me faire plaisir sur une course, sans forcément me soucier de ma performance. J'ai envie de poursuivre cela cette année, avec un groupe que j'adore et qui me motive pour la suite ! En quittant le lycée et la classe sportive, j'aimerais réussir à prendre le départ de courses populaires avec le sourire.



- **Lou-Anne MORETTI – 21 ans**

- **Motivations** : Le ski fait partie de ma vie. J'ai grandi avec cette discipline et j'en ai fait mon métier en étant monitrice de ski. Ce sport m'anime tous les jours, en revanche, aujourd'hui, j'ai besoin d'aller chercher mes limites en prenant du plaisir sur des compétitions.

La Tikiteam est une réelle opportunité de motivation. Nous sommes toutes là avec des objectifs différents mais avec la même passion et envie. Je considère cette occasion comme une chance, car il est rare de pouvoir être accompagné dans le sport quand nous ne sommes pas en haut niveau.

- **Objectifs perso** : Mes objectifs de l'hiver sont de prendre un maximum de plaisir sur de belles courses, pouvoir m'appliquer sur les skis tout en repoussant mes limites et aller au bout de moi-même. Mais il y a aussi les objectifs humains comme le partage et l'entraide avec toutes les filles du groupe. Ça me tient vraiment à cœur surtout en étant la plus vieille du groupe.



3. LE CALENDRIER HIVER 2023/20324 :

- Marathon de Bessans : 14 janvier
- La Foulée Blanche (Autrans) : 27 et 28 janvier
- Le Grand Bec (Champagny-le-Haut) : 26 février
- La Mara (Suisse) : 2 et 3 mars
- Etoile des Saisies : 30 mars
- La Fjälltopphelgen (Suède) : avril

Pour l'hiver 2023 / 2024, nous avons sélectionné 6 courses qui sont des grands classiques dans le circuit des courses populaires, dont 2 qui se déroulent à l'étranger.

Le gros objectif de la saison sera de partir en Suède, à la Fjälltopphelgen !

Nous partagerions ce projet avec un groupe de garçons afin d'optimiser les coûts.

Ce serait un accomplissement pour chacune des membres du team. Vous pourrez retrouver une page détaillant notre projet juste après.

Nous avons donc au programme entre 1 à 2 courses par mois mais rien ne nous empêche de prendre le départ sur d'autres compétitions si nous en avons l'envie.

Comme vous l'aurez compris, c'est l'occasion pour le team de mettre à profit la préparation dont il aura bénéficié durant la saison estivale et ainsi pouvoir remplir les objectifs de chacune.

Avec toute la motivation dont nous faisons preuve, il est évident que cette saison s'annonce riche en émotions, en partage et en neige ... on l'espère.

4. OBJECTIF SUEDE :

OBJECTIF Suède

LA FJÄLLTOPPHELGEN

Qui sommes nous ?

Un groupe de 16 jeunes (9 filles et 7 garçons) tous licenciés au club de ski de l'US Autrans, pour certains, encore en classe sportive au lycée de Villard de Lans, et pour d'autres déjà en études supérieures. Après de nombreuses années de ski sur les pistes du Vercors, nous rêvons grand, nous rêvons Suède 🇸🇪.

La Course

La Fjälltopphelgen est la course à laquelle nous participerons, elle est un grand lieu du ski de fond ! Des grands noms du ski tels que Frida Karlsson (6 victoires en coupe du monde) ou même Dario Cologna (4 fois champion olympique) y ont participé. La course se compose de 2 épreuves : Super sprint sur 100m le vendredi et un 32km en style libre le samedi. Elle sera la dernière de la saison, un moment unique où nous donnerons tout pour dépasser nos limites !

Pourquoi ?

Parce que le sport ce n'est pas que gagner, c'est aussi se confronter à soi même, dépasser ses limites, se donner de nouveaux objectifs. Mais toujours avec la même idée en tête : Donner le meilleur de soi même tout en gardant le plaisir du ski. Cette expérience permettra de partir entre amis et de découvrir des paysages somptueux et des pistes mythiques qui nous font tant rêver.



NOUS SOUTENIR

 Autrans

 [helloasso](https://helloasso.com)

 usautrans.fr





→ Vous pouvez scanner le QR code ou vous rendre sur le lien :
<https://www.helloasso.com/associations/us-autrans-section-fond/collectes/suede>

5. NOS ACTIONS POUR GAGNER DE L'ARGENT :

1. Démarchages de petits commerces (Les Chiffonnières ...)
2. Vente de gâteaux sur les marchés de Noël du plateau (Lans en Vercors, Villard-de-Lans...)
3. Vente de gâteaux à la bourse aux sports à Autrans (11 novembre)
4. Fartages dès que la neige arrive + stand de gâteaux/boissons chaudes
5. Buvette au festival du film à Autrans (premier week-end de décembre)
6. Tombola lors de la 1^{ère} manche de la Coupe du Dauphiné FOND (dimanche 12 novembre)

Chaque action sera réalisée par les membres de la TikiTeam. Le but est de récolter un maximum de fond pour réaliser et mener à bien chacun de nos projets.

La création de cette équipe a aussi pour but d'apprendre à réaliser des projets et à nous rendre plus autonomes.

Quelle satisfaction de voir que le travail accompli nous permet de vivre des moments sportifs et humains inoubliables...

Et puis quoi de mieux qu'une part de gâteau ou une boisson chaude après une sortie de ski ? Ou bien même un fartage de votre matériel pour un plaisir de glisse garantie !

Si vous arrivez sur cette dernière page, c'est sûrement que la création de ce team vous a intrigué, fait sourire ou même interpellé.

Comme vous l'aurez compris, nous avons envie de réussir et de briller à notre façon, mais pour cela nous avons besoin de vous. Et si cette présentation était un signe pour soutenir une super équipe ?

Nous serions heureuses de vous compter parmi nos partenaires, en vous représentant et en portant fièrement vos couleurs sur chaque entraînement et compétition.