



U12

Apprendre le sport

Compétition

Groupe d'âge	10 - 11 ans
Catégorie de skieur	U12
Priorités	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider et raffiner les habiletés techniques de base en jouant à la compétition de ski. • Introduire les composantes du conditionnement physique général liées au ski de compétition en organisant des entraînements en équipe et en pratiquant d'autres sports.
Périodes critiques de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les habiletés motrices spécifiques au sport et la coordination. • Mettre le stade de développement.

Les volumes

	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
ANNUEL	170 hrs	150 hrs	360 hrs	72 hrs
Printemps	25 hrs	5 hrs	100 hrs	12 hrs
Été	15 hrs	15 hrs	130 hrs	15 hrs
Automne	25 hrs	25 hrs	100 hrs	20 hrs
Hiver	105 hrs	105 hrs	30 hrs	25 hrs



Les ratios et les pourcentages

Entraînement : comp.	8 entraînements pour une course.	
Plan physique	48 %	Force 30 %, vitesse et anaérobie 30 %, endurance 20 %, souplesse 20 %.
Plan tactique	20 %	Éducatifs piquets 50 %, jouer à la compétition 50 %.
Plan technique	23 %	Ski libre 50 %, éducatif ski libre 50 %.
Plan psychologique	9 %	Capacité de concentration 50 %, pensées et visualisation 50 %.

Entraînement

Outils pédagogiques ACA / AMSC	Programme Étoiles des Neiges Husky. Niveau 5 ou 6 pour un 10 ans et niveau 6 ou 7 pour un 11 ans.
Durée idéale sur la neige (1 séance de 2 à 3 heures)	<ul style="list-style-type: none"> • Cinq séances par semaine. • Une journée équivaut à deux séances d'entraînement (c'est-à-dire skier le matin et l'après-midi). • Une séance de ski de soirée compte pour une journée. <ul style="list-style-type: none"> - SL 300 piquets / jour - GS 100 piquets / jour
Journées sur la neige par année	60 jours + 30 % ski libre 25 % éducatifs en ski libre 25 % éducatifs en piquets 20 % jouer à la compétition / compétition
Temps consacré aux autres sports	Activités physiques additionnelles de 3 à 4 fois par semaine (à l'école, autres sports, entraînement physique en équipe).
Entraînement présaison (de la dernière course jusqu'au début de la saison)	<ul style="list-style-type: none"> • Journées additionnelles de ski au printemps et à l'automne, si cela est possible (essentiel pour augmenter le volume sur neige). • 10 à 15 jours.
Compétitions	8 à 10 départs.
Épreuves appropriées	Kombi, duel, slalom avec mini-piquets et 25 mm ou 27 mm, géant modifié, évaluation motrice et ski cross.
Circuit de course	Régional et provincial (regroupement U12).



Objectifs par plan

Techniques	<ul style="list-style-type: none"> • À la fin de ce stade, le skieur doit avoir consolidé les bonnes habiletés techniques. • Démontrer de la séparation haut/bas du corps. • Démontrer un haut du corps stable et détendu. • Être capable de « carver » les skis dans la ligne de pente en démontrant une position athlétique et centrée. Position détendue et utilisation de toutes les articulations pour créer du rythme, accompagné du mouvement vertical. • Démontre une bonne utilisation du planté de bâton. • Démontre des habiletés spécifiques de base aux épreuves: technique de slalom dans les mini-piquets et de géant. • Adaptation et consolidation au niveau de tous les plans d'équilibre. • Développer la vitesse de réaction ainsi que les mouvements linéaires, verticaux, rotatifs et explosifs. • Utilise les habiletés du planté de bâton simple et double. • Coordination et rythme, mobilité des membres inférieurs, conduits, habiletés de conduite, mise à carres et dosage de la pression. • Initiation à certaines composantes des épreuves de vitesse (saut, glisse, etc.). • Le niveau 6 Étoiles des Neiges Husky est visé.
Force	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec ballon médicinal, ballon suisse et propre poids du corps au moyen de jeux, en skiant ou en pratiquant d'autres sports. • Introduire les sautilllements et les bonds une fois que la base a été établie. • Début du développement spécifique au niveau du tronc. Stabilité au niveau de la force jambes/cuisses et chevilles.
Vitesse et anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de changer rapidement de direction dans les plans latéral et vertical (sur neige et le sol). • Travail en vitesse 5 - 15 secondes.
Endurance	<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'endurance par la pratique continue du ski, d'autres sports et de jeux pendant l'entraînement physique. • Introduire l'entraînement individuel (course à pied, vélo).
Souplesse (flexibilité)	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à des exercices de flexibilité de base lors de l'entraînement physique. • Séances de flexibilité quotidiennes et exercices de flexibilité dans d'autres sports.
Psychologie	<ul style="list-style-type: none"> • Continuer l'introduction à la respiration, concentration et visualisation. • Techniques de pensées positives. • Exercices de relaxation de base. • Introduction au dialogue interne positif.



Encadrement

Niveau des entraîneurs	Niveau introduction certifié avancé développement certifié (très bon skieur et démonstrateur).
Niveau des officiels	Niveau 2
Services périphériques	INS, Actiforme, Clinique Dr. Ranger, Programmes SQA.
Scolaire	Système d'éducation normal
Style d'encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • Faire découvrir aux athlètes divers milieux d'entraînement (terrains, conditions). • Permettre la répétition en modifiant constamment le milieu d'entraînement pour poser des défis. • Rendre les tâches plus difficiles et exigeantes. • Leur laisser trouver des solutions par essais et erreurs. • Donner moins de rétroactions (préparer le milieu et observer). • Poser des questions précises afin d'accroître la prise de conscience (pensée critique). • Améliorer leurs connaissances.

Équipement

Équipement	<ul style="list-style-type: none"> • Bottes - modèle à 4 boucles (modèle compétition junior). • Skis - modèle récents, longueur selon le poids (1 paire). • Fixations - modèle récent, DIN ajusté au poids. • Casque homologué (voir règlements canadiens). • Bâtons - coude à 90 degrés (debout sur les skis). • Vêtements chauds et bien ajustés. • U12 - Entraînement et compétition en habit de neige. • Équipement de protection - selon la discipline. • Lunettes de ski à lentilles appropriées aux conditions. • Entretien - les skis sont toujours affûtés et fartés.
-------------------	--





U14

Apprendre le sport

Compétition

Groupe d'âge	12 - 13 ans
Catégorie de skieur	U14
Priorités	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider et raffiner les habiletés techniques de base en jouant à la compétition de ski. • Introduire les composantes du conditionnement physique général liées au ski de compétition en organisant des entraînements en équipe et en pratiquant d'autres sports.
Périodes critiques de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les habiletés motrices spécifiques au sport et la coordination. • Ajouter le stade de développement.

Les volumes

	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
ANNUEL	170 hrs	150 hrs	360 hrs	72 hrs
Printemps	25 hrs	5 hrs	100 hrs	12 hrs
Été	15 hrs	15 hrs	130 hrs	15 hrs
Automne	25 hrs	25 hrs	100 hrs	20 hrs
Hiver	105 hrs	105 hrs	30 hrs	25 hrs



Les ratios et les pourcentages

Entraînement : comp.	7 entraînements pour une course.	
Plan physique	48 %	Force 30 %, vitesse et anaérobie 30 %, endurance 20 %, souplesse 20 %.
Plan tactique	20 %	Éducatifs piquets 50 %, jouer à la compétition 50 %.
Plan technique	23 %	Ski libre 50 %, éducatif ski libre 50 %.
Plan psychologique	9 %	Capacité de concentration 50 %, pensées et visualisation 50 %.

Entraînement

Outils pédagogiques ACA / AMSC	Programme Étoiles des Neiges. Le niveau 7 doit être atteint, banque vidéo d'ACA et stage SQA.
Durée idéale sur la neige (1 séance de 2 à 3 heures)	<ul style="list-style-type: none"> • Cinq séances par semaine. • Une journée équivaut à deux séances d'entraînement (c'est-à-dire skier le matin et l'après-midi). • Une séance de ski de soirée compte pour une journée. <ul style="list-style-type: none"> - SL 300 à 400 piquets / séance - GS 100 à 150 piquets / séance - SG 100 piquets / séance
Journées sur la neige par année	80 jours + 25 % ski libre 25 % éducatifs en ski libre 25 % éducatifs en piquets 25 % entraînement spécifique à la compétition
Temps consacré aux autres sports	Activités physiques additionnelles de 3 à 4 fois par semaine (à l'école, autres sports, entraînement physique en équipe).
Entraînement présaison (de la dernière course jusqu'au début de la saison)	<ul style="list-style-type: none"> • Journées additionnelles de ski au printemps et à l'automne, si cela est possible (essentiel pour augmenter le volume sur neige). • 15 à 30 jours avant le 1er décembre (incluant 1 à 3 stages).
Compétitions	12 à 20 départs (7 entraînements pour une course).
Épreuves appropriées	Kombi, duel, slalom, géant modifié, évaluation motrice et ski cross.
Circuit de course	Régional et provincial ou Jeux du Québec et Can-Am.



Objectifs par plan

Techniques	<ul style="list-style-type: none"> • À la fin de ce stade, le skieur doit avoir consolidé les bonnes habiletés techniques. • Démontrer de la séparation haut/bas du corps. • Démontrer un haut du corps stable et détendu. • Être capable de « carver » les skis dans la ligne de pente en démontrant une position athlétique et centrée. Position détendue et utilisation de toutes les articulations pour créer du rythme, accompagné du mouvement vertical. • Démontre une bonne utilisation du planté de bâton. • Démontre des habiletés spécifiques de base aux épreuves: technique de slalom dans les longs piquets et de géant. • Adaptation et consolidation au niveau de tous les plans d'équilibre. • Développer la vitesse de réaction ainsi que les mouvements linéaires, verticaux, rotatifs et explosifs. • Utilise les habiletés du planté de bâton simple et double. • Coordination et rythme, mobilité des membres inférieurs, conduits, habiletés de conduite, mise à carres et dosage de la pression. • Initiation à certaines composantes des épreuves de vitesse (saut, glisse, etc.). • Le niveau 7 Étoiles des Neiges doit être atteint.
Force	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec ballon médicinal, ballon suisse et propre poids du corps au moyen de jeux, en skiant ou en pratiquant d'autres sports. • Introduire les sautilllements et les bonds une fois que la base a été établie. • Début du développement spécifique au niveau du tronc. Stabilité au niveau de la force jambes/cuisses et chevilles.
Vitesse et anaérobie	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de changer rapidement de direction dans les plans latéral et vertical (sur neige et le sol). • Travail en vitesse 5 - 15 secondes.
Endurance	<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'endurance par la pratique continue du ski, d'autres sports et de jeux pendant l'entraînement physique. • Introduire l'entraînement individuel (course à pied, vélo).
Souplesse (flexibilité)	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à des exercices de flexibilité de base lors de l'entraînement physique. • Séances de flexibilité quotidiennes et exercices de flexibilité dans d'autres sports.
Psychologie	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la routine précompétition. • Initiation à la fixation d'objectif. • Initiation à la réflexion. • Améliorer les capacités de concentration et de relaxation. • Intégration de la visualisation à la routine préparcours.



Encadrement

Niveau des entraîneurs	Niveau développement certifié (très bon skieur et démonstrateur).
Niveau des officiels	Niveau 2
Services périphériques	INS, Actiforme, Clinique Dr. Ranger, Programmes SQA.
Scolaire	Système d'éducation normal, sport-études et ski-études.
Style d'encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • Faire découvrir aux athlètes divers milieux d'entraînement (terrains, conditions). • Leur laisser faire beaucoup de répétitions en modifiant constamment le milieu d'entraînement pour poser des défis. • Rendre les tâches plus difficiles et exigeantes. • Leur laisser trouver des solutions par essais et erreurs. • Donner moins de rétroactions (préparer le milieu et observer). • Poser des questions précises afin d'accroître la prise de conscience (pensée critique). • Améliorer leurs connaissances.

Équipement

Équipement	<ul style="list-style-type: none"> • Bottes - modèle à 4 boucles (modèle compétition junior) selon le poids. • Skis - modèle SL et GS compétition récente, longueur selon le poids (2 paires). • Fixations - modèle récent, DIN ajusté au poids. • Casque homologué (voir règlements canadiens). • Bâtons - coude à 90 degrés (debout sur les skis). • Vêtements - appropriés à la discipline; s'entraîner en combinaison de ski le plus souvent possible. • Équipement de protection - selon la discipline, protecteur pour la colonne vertébrale en GS, SG et SX. • Lunettes de ski à lentilles appropriées aux conditions. • Entretien - les skis sont toujours affûtés et fartés.
-------------------	--

