



U10

Apprendre les bases

Initiation

| | |
|--|--|
| Groupe d'âge | 8 - 9 ans |
| Catégorie de skieur | U10 |
| Priorités | <ul style="list-style-type: none"> • Consolider et raffiner les habilités 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 qualités athlétiques générales. • Développer la vitesse 1 pour améliorer le SNC. • Filles : 6 - 8 ans • Garçons : 7 - 9 ans • Développer les habiletés motrices spécifiques au sport et la coordination. |

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. | 10 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 3 ou 4 pour un 8 ans et niveau 4 ou 5 pour un 9 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. |
| Journées sur la neige par année | 55 jours + 40 % ski libre 15 % éducatifs en ski libre 25 % éducatifs en piquets 20 % jouer 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). • 10 à 15 jours. |
| Compétitions | 5 à 7 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 UI2). |



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. |



Objectifs par plan (suite)

| | |
|------------------------------|--|
| Psychologie | <ul style="list-style-type: none"> • Pensée positive. • Initiation à la respiration. • Initiation à la visualisation. • Initiation à la concentration. • Continuer à développer la confiance en soi. |
| Tactique | <ul style="list-style-type: none"> • Introduire les connaissances liées à l'étude du parcours, améliorer les capacités de regarder vers l'avant, faire comprendre les règlements essentiels et les éléments de base liés à la ligne et au rayon de virage. • Développer les qualités de prise de décisions en vue d'accroître la vitesse. |
| Attitude | <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer une attitude responsable envers sa propre sécurité et celle des autres. • Présenter les notions d'engagements, de persévérance, d'esprit d'équipe, de victoire et de gestion des déceptions. |
| Activités auxiliaires | <ul style="list-style-type: none"> • Initiation à la culture sportive et aux habitudes de mode de vie (nutrition, hydratation, récupération, régénération). • Éduquer les skieurs et parents au sujet de ces aspects. • Attacher les boucles de la botte lorsque les chaussons sont enlevés afin de les faire sécher. Séparer les skis après la journée pour les faire sécher. • Apprendre les techniques adéquates de préparation des skis. |
| Mesures correctives | <ul style="list-style-type: none"> • La fin de ce stade représente un point de référence important en matière de technique. Le skieur doit démontrer une technique solide dans toutes les situations et la compréhension de ce que signifient des virages dynamiques et athlétiques. • Le skieur doit pouvoir générer de la vitesse à la sortie du virage en démontrant un mouvement vertical et latéral bien coordonné vers l'intérieur de la courbe, et en plantant le bâton de façon synchronisée et coordonnée. • Toute faiblesse technique ne doit pas être négligée. • Déceler tout facteur psychologique qui pourrait nuire au développement plus tard. • Identifier tout problème biomécanique ou physiologique et en faire le suivi. |



Encadrement

| | |
|-------------------------------|---|
| Niveau des entraîneurs | Niveau introduction certifié et/ou développement (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). • Leur laisser faire beaucoup de répétitions en modifiant constamment le milieu d'entraînement pour poser de 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. • UIO - 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 affutés et fartés. |
|-------------------|---|

