

Article 1

L'approche canadienne et le niveau introduction

Qu'est-ce que l'approche canadienne?

Les enfants apprennent par le biais d'activités ludiques dirigées. Ils apprennent également davantage en regardant ce que l'entraîneur « démontre » et « fait », par opposition à ce qu'il « dit ». Les enfants doivent avoir une perception claire de la tâche à exécuter (**perception**) et ensuite avoir suffisamment de temps pour appliquer les schémas moteurs à la tâche (**schématisation**).

Par conséquent, la compréhension des exigences techniques et tactiques en ski alpin est un préalable pour entraîner efficacement et éviter toute interférence avec l'acquisition des habiletés. La Fédération des entraîneurs de ski du Canada préconise deux approches efficaces à l'égard du ski alpin et de la compétition. Celles-ci sont :

L'approche technique – les compétences reliées aux habiletés motrices spécifiques en ski alpin.

L'approche tactique – les stratégies reliées à la performance en ski.

Les huit habiletés motrices spécifiques sont mentionnées ci-dessous.

Les huit habiletés motrices

- Position
- Équilibre
- Synchronisme
- Coordination
- Conduite
- Mise à carres
- Pression
- Carving

Les plans d'équilibre et de mouvement

- Avant-arrière
- Vertical
- Latéral
- Rotatif

Les stratégies reliées à la performance en ski sont les suivantes :

- La ligne (fait référence aux skis qui glissent sur les carres dans la ligne de pente).
- La forme du virage (spécifique à la discipline – virage net et enchaîné).
- Le type de virage (favorise la vitesse sur un terrain spécifique ou dans des conditions particulières).
- La vitesse (spécifique à la discipline – maximiser la vitesse sur un terrain spécifique).

Pour l'entraîneur, ces deux approches lui serviront de guide pour vérifier la progression de l'acquisition des habiletés motrices. Une compréhension approfondie de ces deux approches permettra à l'entraîneur de niveau introduction de déterminer :

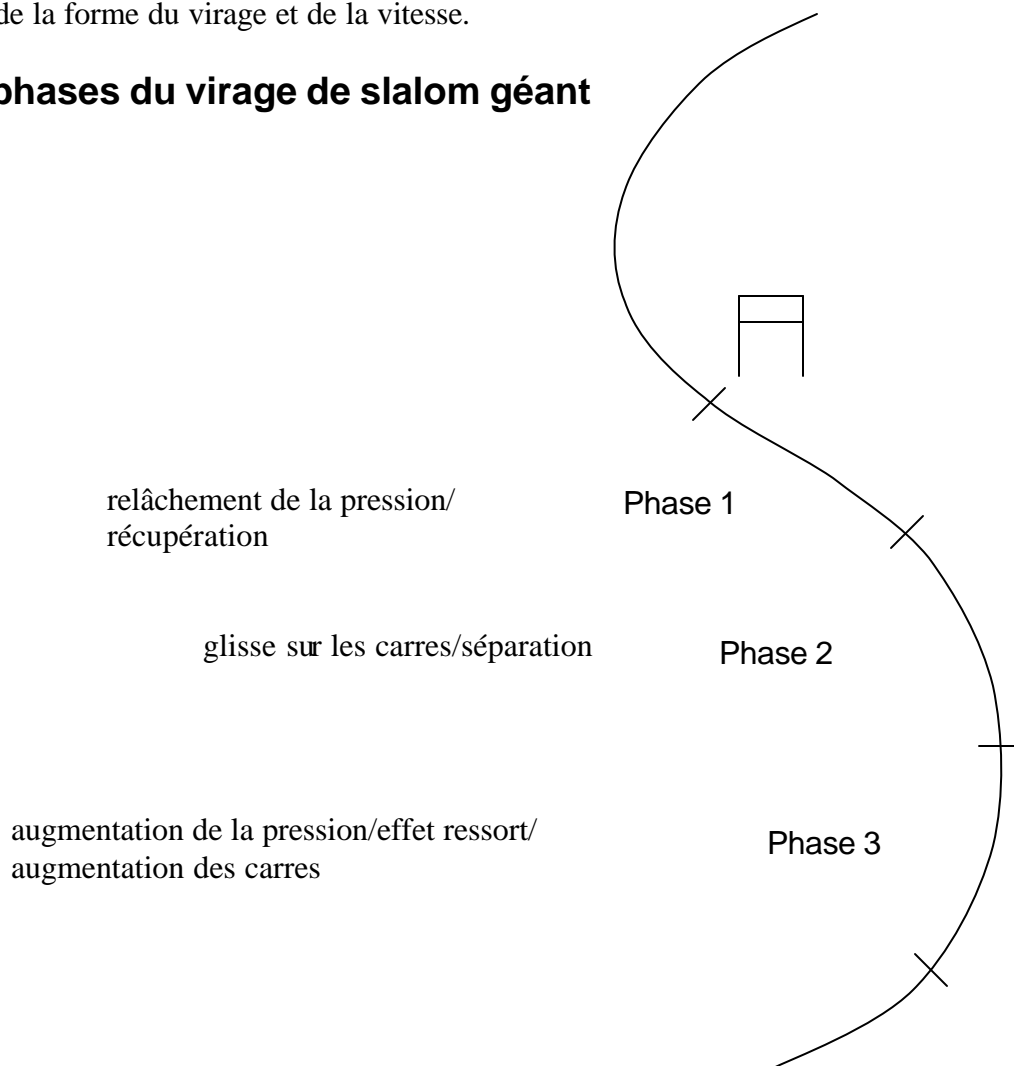
- Quoi faire?
- Comment le faire?
- Quand le faire?
- Pourquoi le faire?

Un *bon* entraîneur sera en mesure de déterminer «quoi faire » et «comment le faire », alors qu'un entraîneur *efficace* saura «quand le faire » et «pourquoi le faire », à mesure qu'il acquiert des connaissances et de l'expérience.

Les phases du virage par rapport à la performance au niveau introduction

En raison des capacités physiques et psychologiques limitées des enfants de ce niveau, de légères modifications s'imposent quant aux deux approches. Bien que les jeunes skieurs doivent s'efforcer de démontrer les mêmes habiletés techniques que les skieurs avancés (**modèle d'entraînement**), des modifications peuvent être apportées sur le plan de la ligne, de la forme du virage et de la vitesse.

Les phases du virage de slalom géant



Le slalom géant

Le slalom géant est le pivot du ski de compétition. Au niveau introduction, le développement des habiletés de slalom géant en ski libre est l'élément essentiel. Toutefois, la conception et la technologie des skis modernes ont contribué au rapprochement des quatre disciplines du ski en termes d'exigences techniques et tactiques.

Les enfants de niveau introduction doivent être encouragés à maintenir une position athlétique, où les trois articulations (chevilles, genoux, hanches) sont fléchies et alignées. La largeur de la trace est dictée en fonction des capacités de force et d'équilibre de l'enfant.

Une trace large est préconisée pour favoriser le déplacement latéral. Toutefois, il ne faut pas qu'elle soit trop large pour éviter toute interférence avec l'effort musculaire ou l'équilibre et la mobilité. L'entraîneur ne doit pas s'attarder à la largeur de la trace du skieur, à moins que la position nuise à la performance des skis. Pour améliorer la performance, l'entraîneur doit d'abord vérifier les facteurs externes qui ne relèvent pas de la volonté de l'enfant (par exemple, l'équipement : bottes trop rigides, mauvais alignement, skis trop rigides ou trop longs, etc.). La position adéquate doit permettre au skieur de mettre les deux skis à carres tout en maintenant une position équilibrée. Au cours de l'hiver, l'entraîneur aidera les jeunes à trouver leur position d'équilibre optimale et à accroître leurs capacités d'adaptation en leur faisant découvrir les positions à adopter en fonction des conditions de neige et du terrain.

Phase 1

L'entraîneur doit inciter les enfants à trouver leur équilibre (avant-arrière) et à démontrer de l'amplitude verticale avec les jambes. La phase 1 est une phase de récupération où les skis reviennent au neutre et glissent (légère mise à carres), les jambes sont déployées et le haut du corps se déplace vers l'avant en direction de la nouvelle ligne de déplacement (**inclinaison**). Le poids doit se déplacer vers la plante des pieds ou vers le milieu des skis (encouragez les enfants à sentir que les tibias sont appuyés contre la languette de la botte).

Dans cette phase, les jeunes skieurs doivent sentir que les skis se trouvent juste en dessous du corps et l'entraîneur doit les inciter à ne pas bouger trop rapidement vers l'intérieur et s'éloigner des skis (**plate-forme et patience**).

Évidemment, cela requiert beaucoup de temps et de travail pour acquérir les habiletés de la phase 1 puisque les capacités de force, d'agilité et de récupération des enfants sont limitées. Les enfants ont également tendance à faire des courbes plus courtes, ce qui entraîne une modification quant à la ligne. En général, le rayon du virage est aussi plus étroit, ce qui influence la forme du virage. Ces facteurs sont surtout dus à la longueur et la coupe latérale des skis.

À la phase 1, il est très important que l'entraîneur insiste sur l'équilibre avant-arrière et le mouvement vertical afin que le skieur puisse **récupérer**.

Phase 2

Autant que possible, les jambes doivent travailler parallèlement et simultanément afin de ne pas causer d'interférence avec la mise à carres; insistez pour que les deux skis aient le même angle de carres. Dans cette phase, le mouvement latéral, à partir de la plus grosse articulation à la plus petite, est indispensable pour que le skieur s'équilibre latéralement et utilise la coupe du ski.

Les plus petites articulations de la jambe (**genoux et chevilles**) se déplacent vers l'avant et l'intérieur (**pression des tibias**) afin de diriger les skis dans la ligne de pente et amorcer la phase d'augmentation de la pression. C'est dans cette phase que l'entraîneur doit encourager les jeunes skieurs à apporter des modifications à la ligne au lieu d'attendre à la phase 3. Chez les skieurs moins avancés, un dérapage peut se produire lorsque les skis sont à plat dans la phase de conduite; toutefois, ces gestes sont acceptables pour les très jeunes enfants qui sont moins habiles. D'autres enfants auront de la difficulté à démontrer de la séparation (**déplacement latéral de la hanche et force au niveau du tronc**) et, par conséquent, adopteront une position plus « carrée sur les skis ». Dans la mesure où la performance des skis n'est pas affectée, cet élément ne devrait pas être interprété comme un problème. Par contre, l'entraîneur devra insister sur l'amélioration de l'équilibre rotatif et de la séparation si le talon des skis dérape trop, ou si le skieur n'arrive pas à maintenir la mise à carres et la pression sur le ski aval.

À mesure que les enfants développent leurs capacités physiques et améliorent leurs habiletés motrices, ils seront en mesure de mettre les skis à carres et de réagir à l'augmentation de la pression. L'entraîneur doit promouvoir autant que possible un haut du corps stable et une séparation afin que les jeunes skieurs aient une meilleure compréhension de l'angulation. Le choix du terrain approprié et la durée de la tâche sont des éléments essentiels à l'acquisition des habiletés. Plus le terrain sera modéré et damé, plus les enfants éprouveront de la facilité.

Phase 3

Les enfants doivent être encouragés à continuer de glisser sur les carres pour augmenter la pression dans la ligne de pente. Les skis modernes permettent aux jeunes de découper des virages nets dans la ligne de pente. L'entraîneur doit s'assurer que le skieur déplace les jambes simultanément afin que l'angle des skis soit identique (**le poids est principalement sur le ski aval**). La séparation et l'équilibre latéral constituent des éléments essentiels dans cette phase puisque le skieur doit augmenter la pression pour maintenir la courbe dans la ligne de pente.

L'entraîneur doit encourager les enfants à garder les bras stables afin de stabiliser et de renforcer davantage le haut du corps et, par conséquent, permettre aux jambes de bouger. Il est possible d'utiliser les bras comme point de repère pour vérifier si le skieur est équilibré. Le mouvement des bras doit être coordonné avec le mouvement des jambes. Le skieur doit ramener activement les skis vers la ligne de pente. Il doit avoir la sensation que les jambes procurent un **effet de ressort**. C'est à ce moment que la séparation et l'**angulation** travaillent de concert pour créer un moment de torsion (« torque ») entre le haut et le bas du corps.

Vue d'ensemble

L'entraîneur doit reconnaître que les plus jeunes enfants du niveau Introduction (au plan chronologique et biologique) se serviront automatiquement des plus grandes articulations du système squelettique et des plus grands groupes de muscles pour leurs habiletés d'équilibre. Ces enfants peuvent sembler posséder des habiletés d'équilibre limitées sur certains types de pentes (c'est-à-dire modérée) mais l'entraîneur doit garder en tête les facteurs de croissance et de développement qui entre en ligne de compte chez les jeunes de cet âge et de ce niveau d'habileté. Il est essentiel de faire preuve de compréhension et de fournir des commentaires positifs à l'enfant afin qu'il reçoive une image positive de lui-même.

Pour les enfants de ce niveau, l'objectif à long terme consiste à obtenir des mouvements coordonnés et rythmés où le skieur sera détendu et grand à la phase 1, en progressant vers une position compacte à la phase 3. L'entraîneur doit encourager les jeunes à maintenir le haut du corps stable afin de pouvoir déplacer les jambes. Les éducatifs et les exercices qui favorisent la séparation et l'angulation aideront à accroître la force au niveau du tronc et à améliorer la souplesse latérale.

Le virage court rayon (slalom)

La technologie des skis modernes a changé l'essence du slalom. Les liens entre le slalom géant et le slalom se sont resserrés en raison de la conception des skis et des applications techniques. Étant donné que la courbe est plus courte en slalom, le skieur doit être plus agile, il doit se rééquilibrer plus rapidement et exécuter les mouvements avec plus de précision. Pour les skieurs de niveau introduction, l'approche canadienne à l'égard du slalom est semblable à celle du slalom géant. Le slalom moderne ressemble à un slalom géant modifié. Bien que l'exécution des composantes techniques et tactiques en slalom soit similaire au slalom géant, le slalom exige une plus grande précision sur le plan de la schématisation des habiletés motrices. Par ailleurs, les éléments techniques et tactiques du slalom ne devraient être utilisés que pour diversifier les séances d'entraînement.

L'adaptation aux virages de slalom dépend des capacités athlétiques des jeunes par rapport à l'équilibre, le synchronisme et la coordination. Les applications générales des composantes techniques doivent être simplifiées au maximum pour ce groupe d'âges. Les jeunes skieurs seront en mesure d'établir un cadre de référence solide si l'entraîneur fait souvent un lien entre le slalom et le slalom géant.

Nous recommandons aux entraîneurs de niveau introduction de varier les types de virages afin que les skieurs acquièrent les habiletés. Ils doivent éviter de s'attarder à un type de virage spécifique en raison de la précision et de la justesse des mouvements requis dans la nouvelle technique de slalom.

Les entraîneurs doivent plutôt se servir des virages courts rayons comme moyen d'ajouter de la diversité dans le développement global des habiletés. À ce niveau, l'entraîneur doit faire preuve d'indulgence à l'égard des éléments de **perception et de schématisation** des virages courts rayons, surtout avec les plus jeunes de ce groupe d'âges.

Phase 1

Au niveau introduction, les enfants n'ont pas la même force (**tronc/jambes**) que les skieurs plus expérimentés. L'entraîneur doit donc insister pour que le skieur garde le

corps au-dessus des fixations; ainsi, les articulations sont bien alignées et la musculature est utilisée efficacement. Les éducatifs visant à favoriser l'alignement doivent servir à développer la proprioceptivité des enfants pour qu'ils adoptent une position équilibrée, sur le plan avant-arrière, à la phase 1. Le skieur doit se déplacer vers l'avant et légèrement à l'intérieur de la ligne de déplacement. Insistez pour que le haut du corps et les bras restent stables pour accroître la force au niveau du tronc et améliorer l'équilibre.

Phase 2

Les genoux et les chevilles dirigent les skis (**pression des tibias**) vers la ligne de déplacement (**dans la ligne de pente**). Encouragez les skieurs à maintenir le contact avec le devant de la botte (les tibias sont appuyés contre la languette). Les deux jambes aident à diriger les skis. Les habiletés de séparation permettent aux skieurs de s'équilibrer sur le plan latéral et rotatif afin d'utiliser la coupe latérale des deux skis.

Phase 3

Encouragez les enfants à continuer de glisser sur les carres dans la ligne de pente pour découper un virage net. Assurez-vous que le haut du corps est stable pour permettre aux jambes de diriger les skis. Insistez pour que les tibias soient appuyés contre la languette et que les jambes bougent vers l'avant et latéralement pour favoriser une mise à carres et une pression progressives. Essayez d'encourager les enfants à planter les bâtons afin qu'ils améliorent les mouvements de coordination spécifiques au ski. L'action des bâtons permettra également aux skieurs de se rééquilibrer au-dessus des fixations à la phase 1 et d'enchaîner les virages avec rythme (**schématisation**). L'entraîneur de niveau introduction **ne doit pas mettre l'accent sur le développement des habiletés en slalom pour ce groupe d'âges**, car la majorité des jeunes n'auront pas encore acquis l'agilité et l'équilibre nécessaires pour exécuter efficacement des virages courts rayons. Par contre, le slalom est un bon outil pour apporter de la diversité dans l'entraînement des habiletés motrices et améliorer le développement athlétique global. L'entraîneur qui encourage les jeunes à travailler sur les composantes tactiques du slalom (**ligne et forme du virage**) et choisit le terrain approprié (**de préférence facile**) pour que les jeunes réussissent, sera en mesure d'aider les enfants à acquérir les habiletés et prendre confiance.

Comment appliquer l'approche canadienne au niveau introduction

Pour les entraîneurs de niveau introduction, être en mesure de contribuer à l'amélioration de la performance sur le plan technique et tactique est l'un des aspects les plus valorisants de la tâche d'entraîneur. Les jeunes peuvent grandement améliorer leurs habiletés lorsque le milieu d'apprentissage est sécuritaire. Les jeunes de ce niveau, doivent être en mesure de faire preuve de diversité et de polyvalence en ski. Cela signifie qu'ils doivent pouvoir skier dans toutes les conditions de neige et sur divers terrains avant de commencer l'entraînement en tracé. L'entraîneur doit s'assurer que les enfants ont acquis une base solide en ski libre avant de les initier à l'entraînement des habiletés spécifiques en tracé.

L'entraînement en ski libre

L'objectif du niveau introduction consiste à développer les habiletés fondamentales (« FUN-damentals ») en ski libre (entraînement supervisé et non supervisé). L'entraîneur doit encourager les enfants à skier rapidement sur un terrain facile afin qu'ils prennent

confiance à skier vite avec peu de risques d'erreur. L'entraîneur doit les amener à exécuter des virages rythmés, tout en maintenant le haut du corps stable, et les aider à comprendre le concept du modèle d'entraînement. La position, l'équilibre, le synchronisme et la coordination sont les habiletés motrices prédominantes sur lesquelles l'entraîneur doit d'abord insister. L'entraîneur peut aussi faciliter l'acquisition des habiletés en choisissant des terrains appropriés pour accroître la confiance et la vitesse.

- L'acquisition des habiletés se fait sur terrain plat.
- Les conditions de neige et terrains variés mettent au défi les capacités d'adaptation.