

U10

(8-9 ANS)



FONDEMENTS DU SKI / APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Au stade “Fondements du ski”, les jeunes skieurs poursuivent le développement des habiletés liées aux fondements du mouvement et des habiletés techniques dans le cadre d’activités structurées et de jeux non structurés amusants. C’est en offrant des expériences d’activité physique amusantes, inclusives et adaptées au développement de l’enfant que les jeunes prendront de l’assurance et aimeront le ski. À ce stade, l’accent est mis sur le développement des habiletés techniques dans divers milieux d’entraînement et de compétition. (DLTA 3.0 - ACA)

Au stade “Apprendre à s’entraîner”, les participants améliorent leur compréhension des règles, des tactiques et des stratégies de base et raffinent les habiletés spécifiques au ski de compétition. L’objectif principal consiste à améliorer l’exécution des habiletés techniques dans toutes les situations et tous les environnements à différentes vitesses. Les skieurs commencent à comprendre comment se font les virages athlétiques et dynamiques dans différents milieux d’entraînement afin d’accélérer ou de maintenir la vitesse. C’est au cours de ce stade que les jeunes skieurs deviennent des coureurs de ski et travaillent à consolider les habiletés motrices et les habiletés techniques dans des milieux structurés et non structurés. Il faut stimuler la motivation intrinsèque chez les jeunes coureurs en leur permettant de s’améliorer dans des compétitions d’habiletés. L’accent ne doit pas être mis sur les résultats individuels, mais plutôt sur la découverte d’un vaste éventail d’expériences adaptées à la zone de difficulté optimale de chaque athlète afin qu’il puisse améliorer sa confiance en soi et acquérir les habiletés techniques. (DLTA 3.0 - ACA)

CONCEPTS CLÉS

- Consolidation des habiletés liées au fondement du mouvement ;
- Initiation au volet tactique du ski alpin de compétition (règlements, stratégies, lignes, etc.) ;
- Bâtir la confiance à travers tout un éventail de mises en situation ;
- Encourager la pratique de sports non structurés pour un développement global des capacités physiques ;
- Inclusion, plaisir, esprit d’équipe et équité ;
- Exposition à diverses activités physiques dans différents environnements (multi-sports).



PROGRAMME

BASE (S40)- 1017,63\$

Programme qui tient compte des recommandations du DLTA.

Basé sur un volume approximatif de 40 jours de ski.

Participation au programme Snow Star de ACA.

OPTIONS-

- Jeudi soirs (+72,00\$)
- Camp de la Relâche, 4 jours (+133,00\$)
- Vendredi (Ski libre varié - parc à neige, bosses, activités, etc.) (+256,50\$)

*Ce programme s'adresse aux enfants de huit et neuf ans qui veulent poursuivre leur apprentissage du ski alpin à travers une structure axée sur la consolidation et le raffinement des habiletés techniques de base dans un environnement amusant, stimulant et compétitif.

U10	Forfait de base	Entraînements présaison	6	
		Entraînements de fin de semaine (AM et PM)	31	
		Camp de Noël (AM et PM)	10	1 017,63 \$
		Cotisation Skibec (103 \$)		
	Option « Jeudi soir »	Entraînement de 18 h 30 à 20 h 30	8	72,00 \$
Option « Vendredi »	Entraînements en AM et PM	12	256,50 \$	
Camp de la relâche	Entraînements en AM et PM	4	133,00 \$	

OBJECTIFS

- Développement des habiletés techniques fondamentales dans toutes les situations, tous les environnements et à travers tout un spectre de vitesses variées.
- Acquisition de vitesse en situation de virage dynamique.
- Développement de la proprioception.
- Développement de la capacité cognitive à réagir à une situation donnée (adaptabilité).
- Raffinement des plans d'équilibre et des différentes qualités athlétiques.
- Avoir du plaisir lors de la pratique du ski alpin.



PROPORTIONS ET TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Ski libre (Éducatifs dirigés, types de terrains variés, snowpark, bosses, sous-bois, activités ludiques, etc.) - **70%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulation, courses) - **30%**

Courses - Courses du Club, Courses régionales, Défi alpin*.

HORAIRE

Jeudi : 18h30 à 20h30

Vendredi : 9h à 12h00, 12h45 à 14h30

Samedi : 8h30 à 11h30, 12h15 à 14h00

Dimanche : 8h30 à 11h30, 12h15 à 14h00

