

# U16

(14-15 ANS)

---



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - CONSTRUIRE LE COUREUR

Le stade “S’entraîner à s’entraîner” ouvre la porte à plusieurs possibilités, notamment le transfert des habiletés acquises, le début du cheminement vers le podium ou la transition vers le stade “Skier pour la vie”. Au cours de ce stade, les coureurs de ski se concentrent à transférer les habiletés techniques et tactiques fondamentales acquises dans le contexte de la compétition. Ils sont initiés à divers éléments essentiels de la compétition, y compris les éléments liés aux changements de terrain et à la glisse. Ils commencent à s’entraîner de façon plus structurée en vitesse afin d’améliorer leurs habiletés dans cette discipline.

Bien que les jeunes commencent à compétitionner de façon plus sérieuse, l’objectif de la compétition doit être axé sur la mise en pratique de ce qu’ils ont appris en entraînement plutôt que chercher la victoire à tout prix.

(DLTA 3.0 - ACA)

## PROGRAMMES

### *BASE (S40) - 1147,00\$*

Programme qui tient compte des recommandations du DLTA\*.

Basé sur un volume approximatif de 40 jours de ski, hors options.

### *OPTIONS-*

- Jeudi PMs (+70,00\$)
- Jeudi soirs (+70,00\$)
- Camp de la Relâche, 4 jours (+133,00\$)
- Vendredi (+261,25\$)
- Camp de vitesse (+99,25\$)

\*Ce programme s’adresse aux athlètes de 14 et 15 ans qui veulent poursuivre leur apprentissage du ski alpin dans un contexte compétitif.



## *Espoir (S+)* - 2864,00\$

Programme basé sur les fondements du DLTA.

Respect du volume d'entraînement suggéré par ACA, soit environ 80 jours de ski.

Entraînements prolongés, entraînements supplémentaires, camp automnal prolongé, séances vidéos personnalisées, rapports d'objectifs et suivi technique plus serré, Monitoring de la charge et de la condition physique de l'athlète, objectifs différenciés, etc.

\*Ce programme s'adresse aux athlètes de 14 et 15 ans qui veulent avoir un plus gros volume d'entraînement pour raffiner leurs habiletés techniques et tactiques. L'entrée au programme est sujette à l'approbation de l'entraîneur-chef selon différents critères objectifs et subjectifs (performance, niveau technique, niveau de motivation intrinsèque, performance scolaire, attitude, niveau d'engagement envers le programme et le ski alpin, volume de préparation hors saison adéquat, participation à différents événements de préparation recommandés\*, etc.).

Le volume de préparation physique est un élément important puisqu'il permet une meilleure gestion du plus gros volume d'heures sur la neige, mais c'est surtout une composante intrinsèque à la baisse du risque de blessure en entraînement et en course. Les critères seront flexibles en fonction de la situation personnelle de chacun des participants. Une analyse du dossier des athlètes sera par la suite conduite pour bien analyser les différents critères d'adhésion avant d'en permettre l'adhésion.

U16		Entraînements présaison	6	
	Forfait de base	Entraînements de fin de semaine (AM et PM)	32	
		Camp de Noël (AM et PM)	10	1 147,00 \$
		Cotisation Skibec (110 \$)		
		Option « Jeudi PM »	Entraînement de 16 h à 18 h	7
	Option « Jeudi soir »	Entraînement de 18 h 30 à 20 h 30	7	70,00 \$
	Option « Vendredi »	Entraînements en AM et PM	11	261,25 \$
	Camp de la relâche	Entraînements en AM et PM	4	133,00 \$
	Camp de vitesse	Entraînements en AM et PM	3	99,75 \$
	Équipe Espoir	Voir les informations spécifiques au programme	82	2 864,00 \$



## OBJECTIFS

- Raffinement technique et biomécanique
  - Vitesse
  - Alignement axial
  - Direction
  - Impulsion
  - Mouvement linéaire
  - Mouvement angulaire
  - Détection et usage des forces externes
- Raffinement tactique
  - Mises en situation diverses
  - Variation de la difficulté des éducatifs / parcours
  - Étude tactiques
  - Gestion de course
  - Reconnaissance de situations particulières en entraînement et en course
  - Soigner l'exécution et la coordination
- Amener l'athlète à sélectionner et à utiliser conjointement les bons mécanismes pour performer dans une situation donnée.
- Renforcer l'indépendance dans la prise de décision et l'inspection de parcours de même que dans la prise de décision face aux défis tactiques / techniques quotidiens.
- Introduction de la notion de variation créative pour amener l'athlète à repousser ses connaissances du ski alpin tout en aiguisant ses réflexes et son niveau d'adaptation vis-à-vis les divers environnements.
- Consolidation des différents concepts propres aux épreuves de vitesse (SG).
- 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.) - **30% à 50%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulation, courses) - **50% à 70%**

Courses - Courses du Club, Courses régionales, Critérium U16\*, Championnat canadien\*, courses internationales\*.

\*Sur sélection régionale, provinciale et nationale.



## **HORAIRE**

**Mardis soirs** : 18h30 à 20h30

**Jeudi PMs** : 16h00 à 18h00

**Jeudi soirs** : 18h30 à 20h30

**Vendredi** : 9h à 12h00, 12h45 à 14h30

**Samedi** : 8h30 à 11h30, 12h15 à 14h00

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

\*Ces heures sont sujettes à changement en fonction des objectifs journaliers pour le programme S+. Il pourrait y avoir des demandes supplémentaires de l'entraîneur pour de l'entraînement supplémentaire, des séances vidéos, la pratique de multi-sport ou bien encore, pour du temps d'analyse, de discussion et de formation.

