

# U18 / FIS

(16 ANS et +)

---



## S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER - CONSTRUIRE LE COUREUR ET OPTIMISER LA MACHINE

Le début du stade S'entraîner à compétitionner dépend des habiletés techniques du skieur, de sa condition physique ainsi que de sa croissance et maturation. À ce stade, les coureurs ont terminé leur poussée de croissance de l'adolescence. Ils perfectionnent leurs habiletés techniques et tactiques en s'entraînant et en participant à des compétitions dans différentes épreuves, dont la descente, le super-G, le slalom géant, le slalom, le combiné alpin, l'épreuve par équipes et le ski cross.

Au début de ce stade, les coureurs participent à des courses de club, régionales et provinciales et commencent à prendre part à des courses FIS de niveau national. À mesure qu'ils perfectionnent leurs habiletés de compétition vers la fin du stade, certains chercheront à être compétitifs dans les courses FIS à l'échelle internationale, ce qui les amènera à être sur la voie de l'excellence et à décrocher possiblement une place sur l'équipe nationale.

Les programmes d'entraînement sont personnels à chacun des athlètes.

(DLTA 3.0 - ACA)

## PROGRAMMES

*BASE (S40) - 1079,25\$*

Programme qui tient compte des recommandations du DLTA\*.

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

### *OPTIONS-*

- Jeudi PMs (+80,00\$)
- Jeudi soirs (+80,00\$)
- Camp de la Relâche, 4 jours (+133,00\$)
- Vendredi (+285,00\$)

\*Ce programme s'adresse aux athlètes de 16 ans et plus qui veulent poursuivre leur apprentissage du ski alpin dans un contexte compétitif sur la scène provinciale.



U18		Entraînements présaison	6	
	Forfait de base	Entraînements de fin de semaine (AM et PM)	32	1 079,25 \$
		Camp de Noël (AM et PM) Cotisation Skibec (63 \$)	10	
	Option « Jeudi PM »	Entraînement de 16 h à 18 h	8	80,00 \$
	Option « Jeudi soir »	Entraînement de 18 h 30 à 20 h 30	8	80,00 \$
	Option « Vendredi »	Entraînements en AM et PM	12	285,00 \$
	Camp de la relâche	Entraînements en AM et PM	4	133,00 \$

## OBJECTIFS

- Entraînements en parcours, entraînements structurés et non structurés, ski libre axé sur la technique, ski dans les bosses, les pistes abruptes, les parcs à neige, les sous-bois et le hors-piste afin de favoriser le développement de la proprioception, l'action et réaction, l'adaptabilité, l'équilibre et les qualités athlétiques des skieurs.
- Développer la versatilité, la résilience et le dépassement de soi.
- Initiation / renforcement du concept de visualisation.
- Gestion du stress par une analyse des éléments intrinsèques à son succès et qui ne dépendent pas d'éléments externes.
- Amener l'athlète à sélectionner et à utiliser conjointement les bons mécanismes pour performer en compétition.
- 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.
- 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.) - **20% à 40%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulation, courses) - **40% à 60%**

Courses - Courses du Club, CJP, courses FIS (Super Séries - OCup - East Cup, NAC, etc.)\*

\*Sur approbation de l'entraîneur et de l'entraîneur-chef et selon la disponibilité des places disponibles de même que l'admissibilité des athlètes.



## HORAIRE

**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

---

\*En raison de notre participation au CJP, l'achat d'une carte de points canadienne auprès de SQA sera obligatoire.

\*\*Dans l'éventualité d'une participation à différentes courses FIS, l'achat d'une carte de point FIS auprès de SQA sera nécessaire.

