

# U6

(5 ANS)



## APPRENDRE À GLISSER

Au stade “Apprendre à glisser”, les enfants doivent principalement découvrir les sports de glisse dans un milieu amusant où ils peuvent apprendre les habiletés liées aux fondements du mouvement en jouant sur les skis. Les enfants devraient skier aussi souvent que possible avec leurs parents pour faire du millage et accroître leur confiance sur la neige. (DLTA 3.0 - ACA)

## CONCEPTS CLÉS

- Le jeu actif est essentiel à la création des connections nerveuses dans le cerveau des enfants ;
- La pratique d’activités physiques stimulantes axée sur le plaisir est essentielle.

## PROGRAMME

*BASE (S40) - 873,00\$*

Programme qui tient compte des recommandations du DLTA.

Basé sur un volume approximatif de 40 jours de ski.

Références au programme Snow Star de ACA.

\*Ce programme s’adresse aux enfants de cinq (5) ans qui possèdent déjà de bonnes habiletés motrices et un niveau d’autonomie suffisant pour suivre le rythme lors d’un entraînement structuré sur neige.

U6	Forfait de base	Entraînements présaison	6	
		Entraînements de fin de semaine (AM)	31	
		Camp de Noël (AM)	10	873,00 \$
		Cotisation Skibec (63 \$)		



## OBJECTIFS

- Développement des habiletés techniques fondamentales.
- Accroître la maîtrise de son équipement.
- Skier en parallèle et maintien de la vitesse en courbe.
- Initiation au transfert de poids d'un ski extérieur à l'autre.
- Être en mesure de skier sur tous les types de terrain.
- Avoir du plaisir lors de la pratique du ski alpin.

## PROPORTIONS ET TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Ski libre (Éducatifs dirigés, types de terrains variés, activités ludiques, etc.) - **90%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulations, courses) - **9%**

Autres (Jeux éducatifs hors neige, etc.) - **1%**

Courses - Courses du Club.

## HORAIRE

**Samedi** : 8h30 à 11h30

**Dimanche** : 8h30 à 11h30

