

# U8

(6-7 ANS)

---



## FONDEMENTS DU SKI

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)

## CONCEPTS CLÉS

- Consolidation des habiletés fondamentales et techniques dans divers environnements ;
- Offrir des opportunités de répétitions avec peu de corrections pour laisser l’enfant découvrir et améliorer ses limites dans un environnement sécuritaire ;
- Développement des qualités athlétiques de base : agilité, équilibre et coordination ;
- Exposition à diverses activités physiques dans différents environnements (multi-sports).

## PROGRAMME

*BASE (S40) - 773,00\$*

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-*

- Après-midis (+341,25\$)
- Camp de la Relâche, 2 jours (+66,50\$)



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

|                    |                           |                                      |          |           |
|--------------------|---------------------------|--------------------------------------|----------|-----------|
| U8                 |                           | Entraînements présaison              | 6        |           |
|                    | Forfait de base           | Entraînements de fin de semaine (AM) | 31       | 773,00 \$ |
|                    |                           | Camp de Noël (AM)                    | 10       |           |
|                    |                           | Cotisation Skibec (98 \$)            |          |           |
|                    | Options « Après-midi »    | Fins de semaines et camp de Noël     |          | 341,25 \$ |
| Camp de la relâche | Entraînements en AM et PM | 2                                    | 66,50 \$ |           |

## OBJECTIFS

- Développement des habiletés techniques fondamentales dans toutes les situations, tous les environnements et à travers tout un spectre de vitesses variées.
- Acquisition du concept de “virage dynamique”.
- Acquisition de vitesse dans la courbe.
- Initiation au concept de perception spatiale.
- 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, snowpark, bosses, sous-bois, activités ludiques, etc.) - **75%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulation) - **24%**

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

Courses - Courses du Club, Courses régionales, Défi Alpin\*.

## HORAIRE

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

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

