



S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Optimiser la machine

S'entraîner à la compétition - Optimiser la machine

GROUPE D'ÂGE	Filles : 15 - 21 ans ans Garçons : 16 - 23 ans
CATÉGORIE DE SKIEUR	J1, J2 et Senior
PRIORITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser la préparation physique pour le ski de compétition. • Maîtriser les habilités de compétition spécifiques aux épreuves. • Apprendre les stratégies gagnantes.

Encadrement

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Niveau haute performance
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 2 et 3
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	CNMM, Acti-Forme, Clinique Dr. Ranger, Programmes SQA et ACA
SCOLAIRE	Sport-étude, Ski-études et programmes Sports-Étudiants (cégep)
STYLE D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer le milieu d'entraînement pour permettre aux athlètes de trouver leurs propres solutions. • Exiger que l'exécution soit parfaite dans les situations difficiles (entraînements et courses). • Instaurer un travail d'équipe entre les athlètes et l'entraîneur (concernant toutes les décisions). • Se concentrer sur des repères externes (utiliser un chrono). • Les rétroactions sont en fonction des situations.

Les ratios et les pourcentages

ENTRAÎNEMENT : COMP	5 à 4 pour 1	
PLAN PHYSIQUE	26 %	Force 40%, vitesse et anaérobie 20%, endurance 30%, souplesse 10%.
PLAN TACTIQUE	36 %	Spécifique à la compétition 60%, Éducatifs piquets 40% (prise de décision).
PLAN TECHNIQUE	30 %	Ski libre 30%, éducatif ski libre 30%, piquets 40%.
PLAN PSYCOLOGIQUE	8 %	Esprit gagnant 50%, gestion mentale 25%, auto-évaluation 25%.

Les volumes

TYPE	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
VOLUME ANNUEL	383 hrs	462 hrs	330 hrs	105 hrs
VOLUME PRINTEMPS	20 hrs	na	100 hrs	10 hrs
VOLUME ÉTÉ	150 hrs	50 hrs	90 hrs	25 hrs
VOLUME AUTOMNE	100 hrs	150 hrs	70 hrs	35 hrs
VOLUME HIVER	113 hrs	262 hrs	70 hrs	35 hrs

Entraînement

OUTILS PÉDAGOGIQUES ACA/AMSC	Rising Stars (document à venir)
DURÉE IDÉALE SUR LA NEIGE (1 séance de 2 à 3 h)	<ul style="list-style-type: none"> • J1 : Cinq à sept séances par semaine. • J2/Senior : Huit à dix séances par semaine. • Une journée équivaut à deux séances d'entraînement (c-à-d. skier le matin et l'après-midi). • Une séance de ski de soirée compte pour une journée.
JOURS SUR LE NEIGE PAR ANNÉE	<ul style="list-style-type: none"> • J1 : 127 • J2 (1re année) : 115 - 127 • J2 (2e année) : 147 • Senior : 130 - 165
TEMPS CONSACRÉ AUX AUTRES SPORTS	<ul style="list-style-type: none"> • J1 : 10 à 12 séances, incluant les séances de ski (en hiver). Des sports complémentaires peuvent être pratiqués lors des séances sur neige. • J2/Senior : 12 à 15 séances spécifiques au ski, incluant les séances sur neige (en hiver)

Entraînement - suite

<p>ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON (de la dernière course jusqu'au début de la saison)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J1 (15 - 16 ans) : 23 à 28 jours • J2 (17 ans) : 30 à 40 jours • J2 (18 et 19 ans) : 45 à 55 jours • Senior : 40 à 50 jours hors saison - avant la première course
<p>COMPÉTITIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J1 (1re année) : 20 à 25 jours + vitesse • J1 (2e année) : 25 à 35 jours • J2 : max 45 jours (recommandé) • Senior : max 45 jours (recommandé)
<p>ÉPREUVES APPROPRIÉES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les épreuves FIS, y compris le super combiné et quelques épreuves de type duel.

Objectifs par plan

<p>TECHNIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir et améliorer les bonnes habilités techniques dans toutes les situations. • Continuer d'améliorer les capacités de générer de la vitesse en fonction de la ligne et du rayon. • Maintenir l'agilité et la vitesse de réaction sur les skis. • Maîtriser les éléments particulier à chaque discipline. • La technique est fonction de la ligne, de variation créative, de capacité physique et d'efficacité du style personnel.
<p>FORCE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner les techniques d'haltérophilie. • Suivre un plan structuré combinant musculation, hypertrophie, et puissance. • Utiliser les poids libres et la technique d'haltérophilie olympique (vers la fin du stade). • Stabilité du tronc, force dynamique. • Puissance explosive, force maximale au niveau des jambes, des hanches et des fessiers. • Développer la force au niveau du haut du corps. • être conscient du PVC (maturation hâtive vs tardive).
<p>VITESSE ET ANAÉROBIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir les séances de vitesse, d'agilité et de coordination avec des intervalles de 5 à 20 s. • Améliorer la puissance anaérobie avec des intervalles de 30 à 120 s vers la fin du stade.
<p>ENDURANCE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il est très important de continuer à améliorer les capacité aérobie et la puissance.
<p>SOUPLESE (flexibilité)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Séance structurée dans le programme d'entraînement régulier.
<p>PSYCHOLOGIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Développer un état d'esprit gagnant. • Programme complet de gestion mentale. • Autoévaluation et autoprescription.

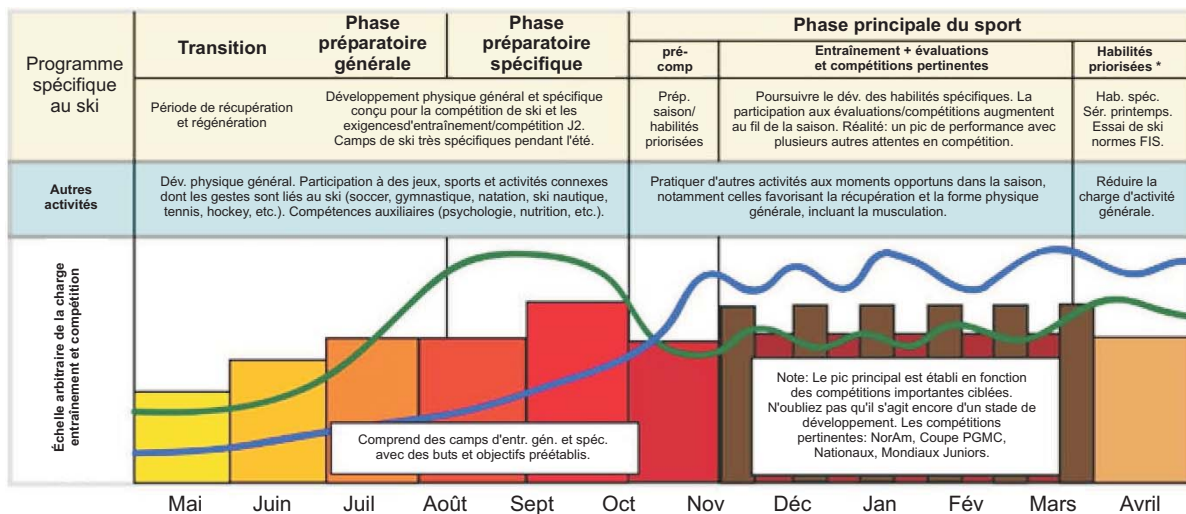
Objectifs par plan - suite

TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser le choix de la ligne et adapter le rayon en fonction de l'épreuve, du terrain et des conditions. • Être capable de modifier l'équipement pour l'adapter aux stratégies tactiques et au style vers la fin du stade. • Simulation de course.
ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"> • Développer une attitude professionnelle quant à tous les aspects de programme. • Désir d'exceller en tout temps. • Commencer à se percevoir comme un skieur d'élite.
ACTIVITÉS AUXILIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> • Planification économique. • Trouver un équilibre entre l'entraînement, l'école et avoir une vie sociale. • Planifier des périodes de repos après des entraînements d'intensité élevée.
MESURES CORRECTIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Les tâches de référence essentielles doivent être acquises au début du stade afin de skier avec la bonne technique. • Aborder tout problème technique ou biomécanique. • Déterminer les obstacles psychologiques et créer des stratégies pour les éliminer avant la fin du stage.

Équipement

ÉQUIPEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Le meilleur équipement disponible au pays. • Bottes: modèle course; ajustement professionnel. • Skis: SL, GS, super-G conformes aux règlements FIS. • Fixations/plaques: conformes aux règlements FIS. • Casque homologué (voir règlements canadiens). • Protecteur pour la colonne vertébrale (vitesse et GS) • Entretien: l'équipement est toujours préparé comme pour une course.
-------------------	--

STRUCTURE ANNUELLE POSSIBLE PENDANT LA SAISON J2 (les blocs indiquent la charge d'entraînement globale volume/intensité)

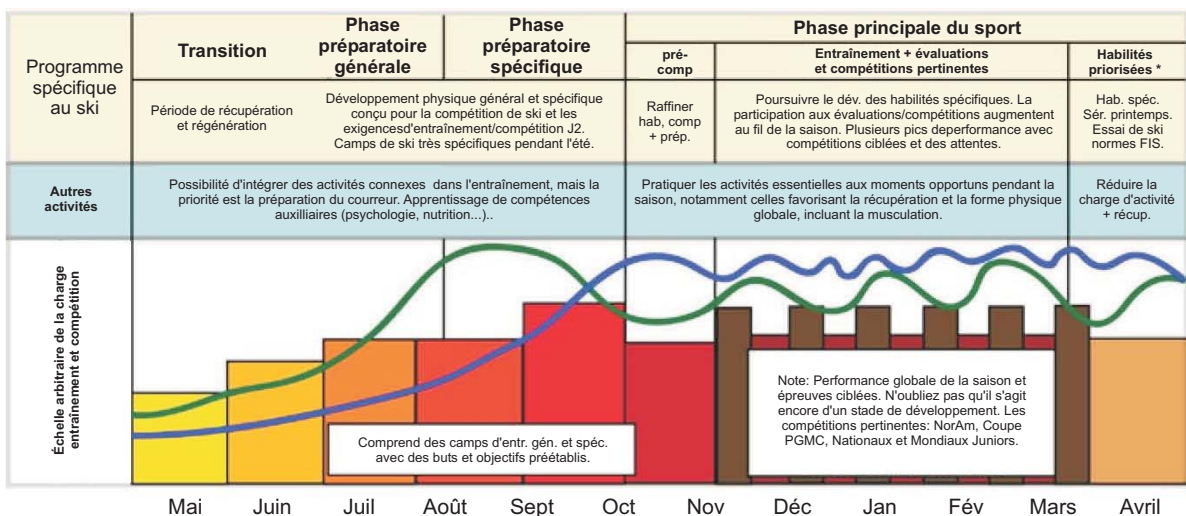


* Note : « Habiletés prioritées » et « Essai des skis » immédiatement après la phase de compétition (si possible, selon la température, le lieu, etc.).

— Volume d'entraînement / guide compétition
— Intensité d'entraînement / guide compétition

Terminologie inspirée de Bompa, 1999

STRUCTURE ANNUELLE POSSIBLE: OPS/ÉCSA DÉVELOPPEMENT (les blocs indiquent la charge d'entraînement globale volume/intensité)



* Note : « Habiletés prioritées » et « Essai des skis » immédiatement après la phase de compétition (si possible, selon la température, le lieu, etc.).

— Volume d'entraînement / guide compétition
— Intensité d'entraînement / guide compétition

Terminologie inspirée de Bompa, 1999