

## LIGNES DIRECTRICES DE PLANIFICATION POUR L'ENTRAÎNEMENT ET LA COMPÉTITION

Veillez noter que ces recommandations fournissent le volume et la quantité associés à des programmes de performance.  
La planification des programmes doit se faire en fonction de chaque clientèle.

CATÉGORIE D'ÂGE NIVEAU STADE DE DLTS	5,6,7 E1 Fondements du ski	8,9,10 E2 Fondements du ski	11,12 K1 Apprendre à s'entraîner	13,14 K2 Apprendre la compétition	15 J1 Apprendre la compétition S'entraîner à la comp.	16 J1 S'entraîner à la comp.	17 J2 S'entraîner à la comp.	18,19 J2 S'entraîner à la comp. S'entraîner à gagner	20+ Senior S'entraîner à gagner
<b>VOLUME</b> 1 jour = approx 40 min de ski									
Jours de ski visés	47+	55+	75+	100+	115+	115+	127+	147+	130-165+
Jours de ski hors programme	16								
Jours de ski fins de semaine	16	32	32	32	32	32	32	32	
Jours de ski semaine		8	15	35	40	40	40	40-50	
Vacances	15	15	15	15	15	15	15	15	
Jours de ski hors saison*			10-15	13-18	23-28	23-28	30-40	45-55	40-50
Jours d'activité hors neige	320	310	290	220***	205***	205***	205***	150-185****	160****
<b>COMPOSANTES ENTRAÎNEMENT</b> 1 jour = 5 heures 1 heure = 20%									
Ski libre	40%	40%	25%	20%	20%	15%	15%	15%	10%
Éducatifs en piquets tout-terrain	25%	25%	25%	25%	20%	20%	15%	15%	10%
Éducatifs en ski libre tout-terrain	15%	15%	25%	25%	20%	20%	20%	10%	10%
Jeu dirigé / jouer à la compétition Entraînement spécifique compétition	20%	20%	25%	30%	40%	45%	50%	60%	70%
<b>COMPÉTITION</b>									
Ratio entraînement-course	12:1	9:1	7:1	6:1	5:1	4:1	4:1	3:1	3:1/2:1
Duel chronométré	1 GS, 1SL mini-piquets	1 GS, 1SL mini-piquets	1 GS, 1SL mini-piquets						
Kombi	2	1	1						
Slalom		2 mini-piquets	5 (2 mini-piquets) 3 piquets de 60cm ^	8	12	14	16	18	Selon la spécialisation
Slalom géant		1	3	6	10	12	14	16	
Super G				2	2	2	4	4	
Super combiné			1	2	2	2	2	2	
Descente				Éléments	2	4	2	4	
Compétition officielle	4	6**	10-12	14-18	20-25+ vitesse	25-35	30-40	40-45	30-45

\* De la dernière course à l'ouverture de la saison

\*\* Les compétitions organisées à l'intérieur du club sont des suppléments

\*\*\* Le repos est important pendant le PVC

\*\*\*\* Périodisation

^ Nouveaux produits - piquets articulés de 60 cm, 25 à 27 mm de diamètre

NOMBRE SUGGÉRÉ DE PIQUETS, MINI-PIQUETS OU BROSSES AU COURS D'UNE JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT DE VOLUME ÉLEVÉ					
Catégorie	GS	SL	SG	DH	Glisse
I1	80 -100	200			
I2	100	300			
K1	100 -150	300 - 400	100	Éléments	5-10 km/an
K2	150 - 200	400	150	Éléments	10-20 km/an
J1	250 - 300	400 - 500	250	Éléments	30 km/an
J2	250 - 300	500 - 600	250	Compétition	50 km/an
Senior	350 - 400	700 - 800	350	Spécifique	100 km/an

Stades	Ratios recommandés* Course-Entraînement (sur neige)	Entraînement physique ou journées d'activité physique
Apprendre à glisser	Aucun ratio particulier	365
Fondements du ski	1:12 - 1:9 (à la fin du stade)*	310 - 320
Apprendre à s'entraîner	1:7 - 1:6 (à la fin du stade)*	290
Apprendre la compétition	1:6 - 1:5 (à la fin du stade)*	205 - 220 (le repos est important pendant la PVC)
S'entraîner à la compétition	1:4 - 1:3*	150 - 185 (périodisation/structure)
S'entraîner pour gagner	1:4*	160 (périodisation)
Skier pour la vie	En fonction de la motivation personnelle	Mode de vie actif