



U16

Construire le coureur

Apprendre la compétition - Construire le coureur

GROUPE D'ÂGE	14 – 15 ans
CATÉGORIE DE SKIEUR	U16
PRIORITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Du départ à l'arrivée, skiez le plus rapidement possible sans tomber et sans assistance, tout en démontrant d'excellentes habiletés techniques. • Développer la condition physique spécifique au ski de compétition, construire la machine, raffiner les habiletés spécifiques aux disciplines.
PÉRIODES CRITIQUES DE DÉVELOPPEMENT	<p>Développer la vitesse 2</p> <p>Développer l'aérobie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filles : avant et pendant le PVC • Garçons : avant et pendant le PVC

Les volumes

Les volumes	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
VOLUME ANNUEL	240 hrs	320 hrs	435 hrs	80 hrs
VOLUME PRINTEMPS	15 hrs	35 hrs	100 hrs	15 hrs
VOLUME ÉTÉ	50 hrs	50 hrs	150 hrs	15 hrs
VOLUME AUTOMNE	60 hrs	60 hrs	90 hrs	25 hrs
VOLUME HIVER	115 hrs	175 hrs	45 hrs	25 hrs



Les ratios et les pourcentages

ENTRAÎNEMENT : COMP	7 entraînements pour une course	
PLAN PHYSIQUE	40 %	Force 30%, vitesse et anaérobie 30%, endurance 30%, souplesse 10%.
PLAN TACTIQUE	29 %	Spécifique à la compétition 25%, Éducatifs piquets 25% (prise de décision)
PLAN TECHNIQUE	22 %	Ski libre 25%, éducatif ski libre 25%.
PLAN PSYCOLOGIQUE	9 %	Fixation d'objectifs 25%, contrôle de pensée 25%, autres 50%.

Entraînement

OUTILS PÉDAGOGIQUES ACA/AMSC	Banque vidéo de la FESC, Formation de SQA, stage SQA et programme du PNCE
DURÉE IDÉALE SUR LA NEIGE (1 séance de 2 à 3 h)	<ul style="list-style-type: none"> • Cinq à sept séances par semaine. • Une journée équivaut à deux séances d'entraînement (c-à-d. skier le matin et l'après-midi). <ul style="list-style-type: none"> ○ SL 300 à 400 piquets/jour ○ GS 100 à 150 piquets/jour ○ SG 100 piquet/jour ○ Kombi 150 à 200 piquets/jour
JOURS SUR LE NEIGE PAR ANNÉE	<ul style="list-style-type: none"> • 100 jours + • 20% ski libre • 20% éducatif en ski libre • 30% éducatif en piquets • 30% entraînement spécifique à la compétition
ÉPREUVES D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom, Slalom Géant, Super G, composante d'entraînement de la descente et Ski cross
TEMPS CONSACRÉ AUX AUTRES SPORTS	<ul style="list-style-type: none"> • Activités physiques additionnelles favorisant les qualités athlétiques générales, de 5 à 6 fois par semaine. • Autres sports, cours d'éducation physique, entraînement physique organisé par le club.
ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON (de la dernière course jusqu'au début de la saison)	<ul style="list-style-type: none"> • Un camp d'automne sur neige de 10 à 18 jours. • Journées additionnelles de ski au printemps et à l'automne, 30 à 40 jours avant le 1^{er} décembre (dans les stations au Canada où cela est possible).



Entraînement (suite)

COMPÉTITIONS	16 à 25 départs
CIRCUIT DE COURSE	Régional, championnat provincial, circuit Can-Am et final Can-Am (sélection aux provinciaux)
ÉPREUVES APPROPRIÉES	<ul style="list-style-type: none">• Slalom• Slalom Géant• Super Géant• Ski Cross

Objectifs par plan

TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none">• À la fin de ce stade, le skieur doit démontrer de bonnes habilités techniques (phase de raffinement) aussi bien en compétition, en entraînement et en ski libre.• Être capable d'intégrer les quatre plans d'équilibre dans l'exécution des virages (vertical, latéral, rotationnel, avant-arrière)• Être capable d'adopter la position de descente, glisser et sauter dans les épreuves de vitesse.• Être capable d'adapter les rayons en fonction des parcours, du terrain et des conditions.• Générer et maintenir la vitesse dans les virages. Le haut du corps doit se trouver à l'intérieur du piquet en bloquant en SL.
FORCE	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les notions de base des techniques d'haltérophilie en utilisant une barre à disques ou un manche à balai (pendant la phase PVC).• Renforcement musculaire du haut du corps et des jambes, hanches et fessiers.• Mouvement en puissance et vitesse.• Stabilité physique au niveau du tronc et puissance dans les jambes.
VITESSE ET ANAÉROBIE	<ul style="list-style-type: none">• Développer la vitesse 2 en fonction de la période critique.• Changer de direction rapidement (latéral, vertical et rotationnel).• Travail en vitesse (sprints de 5 à 20 s), anaérobic alactique.



• Objectifs par plan (suite)

ENDURANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Il est important que l'entraînement soit axé sur le développement de la capacité aérobie avant et pendant le PVC. • Immédiatement après le PVC, l'entraînement doit progresser vers le développement de la puissance aérobie, accompagné de tâches d'intensité élevée de 3 à 5 minutes (maximum 1 ou 2 fois par semaine).
SOUPLESSE (flexibilité)	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilité dynamique et étirements avec partenaire. • Minimum 20 minutes par jour.
PSYCHOLOGIE	Apprendre et appliquer les notions suivantes: fixation d'objectifs, imagerie, contrôle de la pensée, contrôle de l'attention, techniques de concentration dans le parcours, préparation pré-compétition et évaluation.
TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la technique de départ. • Comprendre et démontrer où et quand certains types de virages sont aptes à produire la meilleure ligne pour générer de la vitesse selon la discipline, le terrain et les conditions. • Être capable de modifier le rayon en fonction du parcours, du terrain et des conditions.
ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de discipline à l'égard de l'environnement. • Faire preuve d'éthique de travail et de désir d'exceller. • Démontrer de bonnes aptitudes d'esprit sportif et de valeurs morales. • Améliorer les aptitudes suivantes: patience, maîtrise de soi, et communication.
ACTIVITÉS AUXILIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la gestion efficace du temps. L'athlète doit tenir un journal d'entraînement. • Connaissances des principes d'entraînement suivants: hydratation, nutrition, récupération, régénération et mode de vie de l'athlète. • Effectuer l'entretien de l'équipement; comprendre la fonction de l'équipement et l'utilité des essais de skis (vers la fin du stade).



Encadrement

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Niveau développement ou performance
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 2 et 3
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	CNMM, Acti-Forme, Clinique Dr. Ranger, Programmes SQA
SCOLAIRE	Sport-étude et Ski-études
STYLE D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Exposer l'athlète à des situations de compétition complexes et exigeantes qui nécessite d'exécuter l'habileté à un niveau très élevé. • Amener le skieur à trouver lui-même des solutions aux problèmes. • Favoriser davantage de rétroactions internes de la part de l'athlète (réflexion critique). • Exécuter un volume élevé de répétitions variées (réduire la quantité de rétroactions verbales).
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"> • Bottes <ul style="list-style-type: none"> - modèle à 4 boucles bien ajustées; - modèle course pour junior selon le poids. Un ajustement par un professionnel est recommandé. • Skis <ul style="list-style-type: none"> - modèle compétition SL et GS. La grandeur selon le poids de l'athlète. • Fixations - modèle récent, DIN ajusté au poids. • Casque homologué (voir règlements canadiens). • Bâtons - coude à 90 degrés (debout sur les skis). • Vêtements - appropriés à la discipline; s'entraîner en combinaison de ski le plus souvent possible. • Équipement de protection - selon la discipline, protecteur pour la colonne vertébrale en GS et SG • Entretien - l'équipement doit être en parfait état.
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

