



U21+ Professionnel

S'entraîner à gagner - Professionnel

GROUPE D'ÂGE	18 ans et +
CATÉGORIE DE SKIEUR	U21 (Équipe provinciale et Équipe canadienne de ski alpin)
PRIORITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation et raffinement des stratégies gagnantes. • Faire des podiums au niveau élite. • Exceller dans toutes les performances.

Les ratios et les pourcentages

ENTRAÎNEMENT : COMP	4 à 3 pour 1	
PLAN PHYSIQUE	21 %	Force 50%, vitesse et anaérobie 20%, endurance 20%, souplesse 10%.
PLAN TACTIQUE	48 %	Spécifique à la compétition 70%, Éducatifs piquets 30% (prise de décision).
PLAN TECHNIQUE	25 %	Ski libre 10%, éducatif ski libre 10%, piquets 80%.
PLAN PSYCOLOGIQUE	6 %	Performer sous pression 50%, gestion mentale complète 25% et fixation d'objectifs 25%

Les volumes

Les volumes	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
VOLUME ANNUEL	430 hrs	820 hrs	365 hrs	100 hrs
VOLUME PRINTEMPS	80 hrs	20 hrs	135 hrs	10 hrs
VOLUME ÉTÉ	125 hrs	125 hrs	120 hrs	15 hrs
VOLUME AUTOMNE	135 hrs	315 hrs	60 hrs	35 hrs
VOLUME HIVER	90 hrs	360 hrs	50 hrs	40 hrs



Entraînement

OUTILS PÉDAGOGIQUES ACA/AMSC	Se référer aux documents de haute performance
DURÉE IDÉALE SUR LA NEIGE (1 séance de 2 à 3 h)	Personnalisé en fonction de la périodisation du programme d'entraînement de l'athlète
JOURS SUR LE NEIGE PAR ANNÉE	130 à 165 jours Selon le besoin de chacun des athlètes (spécialisation)
TEMPS CONSACRÉ AUX AUTRES SPORTS	9 à 15 séances d'entraînement hors saison – entraînement personnalisé selon la période au niveau élite
ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON (de la dernière course jusqu'au début de la saison)	40 à 70 jours d'entraînement hors saison – personnalisé selon le développement de l'athlète et de la période quadriennale olympique
COMPÉTITIONS	Programme personnalisé.
ÉPREUVES APPROPRIÉES	Toutes les épreuves FIS, y compris le super combiné et quelques épreuves de type duel.
CIRCUIT DE COURSE	FIS, coupe Nor-Am, coupe d'Europe et coupe du Monde



Objectifs par plan

TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser toutes les habiletés du ski en milieu de compétition. • Chaque athlète développe son style technique en fonction de ses capacités physiques. • Continuer d'insister pour que les athlètes génèrent de la vitesse en harmonisant les mouvements rythmiques par rapport aux forces. • La technique doit devenir un automatisme.
FORCE	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement personnalisé en fonction de l'application des sciences du sport et des tests de niveau élite.
VITESSE ET ANAÉROBIE	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement personnalisé en fonction de l'application des sciences du sport et des tests de niveau élite.
ENDURANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement personnalisé en fonction de l'application des sciences du sport et des tests de niveau élite.
SOUPLESSE (flexibilité)	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement personnalisé en fonction de l'application des sciences du sport et des tests de niveau élite.
PSYCHOLOGIE	<ul style="list-style-type: none"> • Être prêt à performer sous pression aux compétitions importantes. • Programme complet de gestion mentale.
TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Personnalisé en fonction de la spécialisation. • L'approche tactique reflète le style personnel du coureur.
ATTITUDE	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète prêt à assumer ses responsabilités et accepter les conséquences de ses actions. • Gagner devient l'objectif principal. • L'athlète fait preuve de professionnalisme en tout temps.
ACTIVITÉS AUXILIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> • La formation professionnelle et le mode de vie deviennent des priorités au cours de ce stade.
MESURES CORRECTIVES	<ul style="list-style-type: none"> • Les tests de diagnostic sont utilisés afin d'établir les besoins physiques. • Les services d'un psychologue sportif sont utilisés pour aider l'athlète à gérer mentalement les situations. • Le raffinement des habiletés technique continue en apportant des modifications à l'équipement.



Encadrement

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Niveau haute performance
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 2 et 3
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Programmes ACA
SCOLAIRE	Alliance Sport-Étude (cégep), université
STYLE D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none">• L'entraîneur occupe un rôle de gestionnaire et il conçoit divers milieux d'entraînement au lieu de gérer chaque action.• Il crée des possibilités d'entraînement (p. ex. il organise des entraînements avec d'autres équipes).

Équipement

ÉQUIPEMENT	<ul style="list-style-type: none">• Personnel à chaque athlète.• Équipement de niveau mondial et services de techniciens.
-------------------	--

