



U6

Allumer l'étincelle

Apprendre à glisser - Allumer l'étincelle

GROUPE D'ÂGE	0 - 5 ans
CATÉGORIE DE SKIEUR	U6 Skier avec les parents ou l'école de ski/ club de ski
PRIORITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les mouvements fondamentaux par le jeu. Jouer sur les skis. • En skiant régulièrement, l'enfant acquiert la confiance, développe la sensation kinesthétique de la glisse et améliore ses capacités en vue du prochain stade.
PÉRIODES CRITIQUES DE DÉVELOPPEMENT	Initiation au développement des habilités motrices et aux activités physiques.

Les volumes

Les volumes	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
VOLUME ANNUEL	132 hrs	na	280 hrs	na
VOLUME PRINTEMPS	20 hrs	na	70 hrs	na
VOLUME ÉTÉ	na	na	70 hrs	na
VOLUME AUTOMNE	12 hrs	na	70 hrs	na
VOLUME HIVER	100 hrs	na	70 hrs	na

Les ratios et les pourcentages

ENTRAÎNEMENT : COMP	Emphase sur le ski et non sur la compétition.	
PLAN PHYSIQUE	58%	Acquis lors de la pratique du ski et autres activités sportives (jeux)
PLAN TACTIQUE	na	Acquis lors de la pratique du ski.
PLAN TECHNIQUE	42%	Jouer sur les skis
PLAN PSYCOLOGIQUE	na	Bâtir l'estime de soi



Entraînement

OUTILS PÉDAGOGIQUES ACA/AMSC	Programme Gliding Stars. À 5 ans, l'enfant peut commencer le niveau 1 du programme Étoiles des Neiges.
DURÉE IDÉALE SUR LA NEIGE (1 séance de 1 à 3 h)	<ul style="list-style-type: none"> • Deux séances d'activités sur neige par semaine pendant l'hiver. • Journées additionnelles de ski au printemps si cela est possible.
JOURS SUR LE NEIGE PAR ANNÉE	Aussi souvent que possible entre 3 et 5 ans. 40 jours +
TEMPS CONSACRÉ AUX AUTRES SPORTS	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique quotidienne pendant au moins 60 minutes. • Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire peuvent pratiquer une activité plusieurs heures, peu importe la météo.
CIRCUIT DE COURSE	À la montagne et/ou régional

Objectifs par plan

TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de maîtriser la vitesse sur tous les terrains. • Utiliser des obstacles naturels comme les sous-bois, les bosses et les sauts afin d'améliorer les habiletés et la confiance. • Tracer des lignes nettes sur la neige, skis à plat, ski en pointe de tarte, position de descente.
FORCE	<ul style="list-style-type: none"> • Fournir un milieu d'activité physique non structuré qui améliore la forme physique et les habiletés motrices - jouer activement. • L'activité physique contribue à la croissance des os et des muscles, le maintien du poids santé, l'adoption d'une bonne posture, l'amélioration de l'équilibre et de la forme physique.
ENDURANCE	Se développe au moyen de jeux et d'activités amusantes dans un milieu non compétitif.
SOUPLESSE (flexibilité)	L'activité physique permet d'accroître la flexibilité naturelle.
PSYCHLOGIE	<ul style="list-style-type: none"> • L'activité physique améliore les fonctions cérébrales, la coordination, les aptitudes sociales, les émotions, le leadership et l'imagination. • Contribue à bâtir la confiance et l'estime de soi.
TACTIQUE	À la fin de ce stade, le skieur doit se sentir à l'aise lorsqu'il skie dans tous les types de terrain et de conditions de neige.



Encadrement

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Moniteur de ski ou entraîneur niveau Introduction (bon skieur et démonstrateur)
NIVEAU DES OFFICIELS	Non applicable
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Programmes de formation de Ski Québec alpin
SCOLAIRE	Système d'éducation normal
STYLE D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none">• Procurer un milieu d'apprentissage sécuritaire et simple.• Favoriser un volume élevé de répétitions.

Équipement

ÉQUIPEMENT	<ul style="list-style-type: none">• Bottes - modèle souple à 3 ou 4 boucles.• Skis - modèle récent, hauteur du menton.• Fixations - modèle récent, DIN ajusté au poids.• Casque homologué (voir règlements canadiens).• Bâtons - coude à 90 degrés (debout sur les skis).• Vêtements chauds et bien ajustés.• Lunettes de ski à lentilles doubles.• Chauffe-main et chauffe-pied par temps très froid.
-------------------	---

