



U8

Apprendre les bases

Fondements du ski - Apprendre les bases

GROUPE D'ÂGE	6 -7 ans
CATÉGORIE DE SKIEUR	U8
PRIORITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à se déplacer. • Développer les habiletés motrices globales. • Initier l'enfant au jeu du ski de compétition. • Optimiser les périodes critiques d'apprentissage des habiletés.
PÉRIODES CRITIQUES DE DÉVELOPPEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les qualités athlétiques générales. • Développer la vitesse 1 pour améliorer le SNC. • Filles : 6 - 8 ans • Garçons : 7 - 9 ans

Les volumes

Les volumes	Technique	Tactique	Physique	Psychologique
VOLUME ANNUEL	175 hrs	25 hrs	325 hrs	54 hrs
VOLUME PRINTEMPS	15 hrs	5 hrs	90 hrs	5 hrs
VOLUME ÉTÉ	na	na	100 hrs	12 hrs
VOLUME AUTOMNE	20 hrs	na	90 hrs	12 hrs
VOLUME HIVER	140 hrs	20 hrs	45 hrs	25 hrs



Les ratios et les pourcentages

ENTRAÎNEMENT : COMP	12 entraînements pour une course	
PLAN PHYSIQUE	56 %	Via les jeux : force 25%, vitesse et anaérobie 25%, endurance 25%, souplesse 25 %.
PLAN TACTIQUE	5 %	Initiation aux règles et prise de décision (% na)
PLAN TECHNIQUE	30 %	Ski libre 40%, éducatif : piquet 25%, libre 15%, jouer à la compétition 20%
PLAN PSYCOLOGIQUE	9 %	Développer estime de soi et les attitudes de concentration (% na)

Entraînement

OUTILS PÉDAGOGIQUES ACA/AMSC	Programme Étoiles des Neiges Husky. Niveau 2 ou 3
DURÉE IDÉALE SUR LA NEIGE (1 séance de 2 à 3 h)	<ul style="list-style-type: none"> • Quatre séances par semaine pendant l'hiver. • Une journée équivaut à deux séances d'entraînement (c-à-d. skier le matin et l'après-midi).
JOURS SUR LE NEIGE PAR ANNÉE	47 jours + 40% ski libre 15% éducatifs en ski libre 25% éducatifs en piquets 20% joué à la compétition
TEMPS CONSACRÉ AUX AUTRES SPORTS	Activités physiques supplémentaires de 3 à 4 fois par semaine.
ENTRAÎNEMENT PRÉ-SAISON	<ul style="list-style-type: none"> • N'est pas indispensable. • Journées additionnelles de ski au printemps si cela est possible.
COMPÉTITIONS	De 4 à 6 courses (épreuves techniques)
ÉPREUVES APPROPRIÉES	Kombi, duel, slalom avec mini-piquets, GS modifié
CIRCUIT DE COURSE	Régional et festival



Objectifs par plan

TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la vitesse. • Initiation au mouvement vertical, découverte des mouvements avant/arrière. • Apprendre à se recentrer. • Initiation à la mobilité au niveau des genoux et des chevilles, explosivité verticale, découverte de la conduite et du dérapage. • Séparation. • Initiation au parc à neige (Table Top, sauts avec transition). • Initiation au mouvement latéral (poussée latérale). • Initiation au synchronisme du planté de bâton, à l'explosivité latérale et la vitesse linéaire des pieds. • Initiation à la sensation des skis le carving, la finesse et la symétrie des skis sur la neige. • Le niveau 3 Étoiles des Neiges Husky est visé.
FORCE	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec ballon médicinal, ballon suisse et propre poids du corps au moyen de jeux, en skiant ou en pratiquant d'autres sports. • Commencer par des exercices généraux pendant les séances d'entraînement physique (gymnastique, équilibre dynamique et statique).
VITESSE ET ANAÉROBIE	<ul style="list-style-type: none"> • Agilité, vitesse et changements de direction rapides sur la neige ou le sol. • Travail en vitesse pendant des efforts de 5 s.
ENDURANCE	<p>Développer l'endurance par la pratique continue du ski, d'autres sports et de jeux.</p>
SOUPLESSE (flexibilité)	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la souplesse lors de l'échauffement sur neige, les séances d'entraînement physique et d'autres sports tels que la gymnastique. • Faire des exercices de flexibilité tous les jours.
PSYCHOLOGIE	<ul style="list-style-type: none"> • Développer la confiance en soi ainsi que la confiance de skier rapidement et dans tous les types de terrains. • Développer les aptitudes de concentration. • Atteindre la réussite et favoriser le renforcement positif. • Pensée positive, gestion du stress, relaxation. • Initiation à la visualisation et la concentration.
TACTIQUE	<p>Initiation aux règles simples de la compétition. Apprendre à regarder en avant et anticiper dans les parcours. Développer la capacité de s'adapter et de prendre des décisions dans tous les types de terrains et de conditions. Initiation aux bonnes habiletés de slalom dans les mini-piquets (à l'âge de 9 ou 10 ans).</p>



Objectifs par plan (suite)

ATTITUDE	Initiation au plaisir de la compétition, favoriser une attitude positive envers le sport et un esprit sportif.
ACTIVITÉS AUXILIAIRES	<ul style="list-style-type: none">• Connaissance de base sur l'utilisation de l'équipement de ski et de vêtements.• Initiation à la culture sportive et aux habitudes de mode de vie (nutrition et hydratation).
MESURES CORRECTIVES	Cette étape est la première évaluation importante qui permet d'établir des références en fonction des habilités motrices du skieur.

Encadrement

NIVEAU DES ENTRAÎNEURS	Niveau Introduction (très bon skieur, démonstrateur)
NIVEAU DES OFFICIELS	Niveau 1 et 2
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES	Programmes de formation de Ski Québec alpin
SCOLAIRE	Système d'éducation normal
STYLE D'ENCADREMENT	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter le nombre de répétitions (sans toutefois rechercher la perfection).• Laisser les skieurs apprendre par essais et erreurs.• Rétroactions pédagogiques (quoi, où, quand, comment ?)• Faire des démonstrations.• Insister sur des mouvements symétriques (à droite et à gauche).• Préparer le milieu et adopter une méthode d'observation en modifiant souvent l'environnement.• Introduire des milieux aléatoires et variables.



Équipement

ÉQUIPEMENT

- Bottes - modèle souple à 3 ou 4 boucles (modèle compétition pour enfants).
- Skis - modèle récent, grandeur selon le poids (1 paire).
- 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.
- U8 – entraînement et compétition en habit de neige.
- Lunettes de ski à lentilles doubles.
- Chauffe-main et chauffe-pied par temps très froid.
- Entretien - affûter et farter les skis régulièrement.

