



Plan de préparation pour les Jeux du Québec

Introduction

En ski de fond, la Finale provinciale des Jeux du Québec s'adresse au groupe d'âge suivant : 12-13-14 ans, filles et garçons. Pour les jeunes de ces âges, la Finale des Jeux représente tout d'abord un enjeu en termes d'objectifs de performance puisque seulement quelques athlètes de la catégorie juvénile (14 ans) ont l'opportunité de participer aux Championnats Canadiens et ce, en raison de la difficulté à développer des clubs compétitifs dans certaines régions plus éloignées ou moins dynamiques.

Selon le modèle de compétition 2008-2009 et révisé en 2010, il est clair que les catégories actuellement présentes aux Jeux visent exactement les objectifs de développement régional de la fédération, la détection de talents, ou toutefois la confirmation d'aptitudes supérieures des athlètes qui prennent part à l'événement.

Pour Ski de fond Québec, les Jeux du Québec sont davantage un outil de développement régional qu'un outil de développement de l'excellence. Le ski de fond étant un sport à spécialisation tardive, il est loin d'être garanti qu'un jeune talent de 12 à 14 ans sera un athlète international à 25 ans. Cependant, pour le jeune qui vit les Jeux, l'expérience est particulièrement enrichissante et est souvent un déclencheur important, voire même un tremplin pour la poursuite vers la haute performance dans le sport qu'il a choisi. Le développement des aptitudes mentales en compétition d'envergure provinciale est mis à profit pour la première fois pour plusieurs de ces jeunes athlètes. Les Jeux du Québec font partie intégrante d'un but à atteindre, d'un objectif sur lequel plusieurs jeunes se concentrent pour faire leur meilleure performance.

Pour la très forte majorité des nouveaux athlètes dans le système compétitif, les Jeux du Québec représentent le niveau de compétition le plus élevé auquel ils participent. C'est à peu près le seul événement où presque toutes les régions sont représentées.

Comme toutes les régions ne sont pas desservies également en termes de développement de clubs ou du volet compétitif dans les clubs existants, les athlètes sont moins souvent mis en contact avec les autres athlètes de la province. Selon la qualité du développement régional et devant les difficultés d'organisation des petits clubs qui ont peu de moyens, pas d'entraîneur suffisamment qualifiés, les déplacements en compétitions régionales et provinciales sont limités à l'environnement limitrophe et il n'existe pas nécessairement de circuit régional organisé dans chaque région. Les Jeux du Québec sont l'opportunité par excellence de cette rencontre sportive avec les pairs de partout en province.

Cependant, il est nécessaire de bien préparer ces athlètes à concourir avec des skieurs qui seront de niveau beaucoup plus élevé et qui auront déjà développé leur expérience de compétition.

C'est pourquoi, Ski de fond Québec, propose un plan de préparation des athlètes sélectionnés pour la finale provinciale, afin de consolider l'esprit d'équipe, mais aussi, pour permettre aux jeunes athlètes d'expérimenter tous les aspects de l'événement qu'ils s'approprient à vivre.

Activités préparatoires proposées avant la finale provinciale des Jeux du Québec

Une fois l'équipe régionale sélectionnée et vos entraîneurs/accompagnateurs choisis nous vous suggérons fortement de faire quelques activités qui permettront aux jeunes de faire connaissance entre-eux pour créer un esprit d'équipe, mais aussi avec les adultes qui les accompagneront lors de l'événement et qui seront alors leur référence.

Deux ou trois périodes d'activités pourront faire l'affaire, en autant qu'elles ciblent bien les besoins des jeunes afin qu'ils soient prêts à vivre une belle expérience lors de Jeux du Québec.

Le tout peut se faire sous forme d'un mini-camp d'entraînement de deux jours ou trois jours selon la disponibilité des intervenants et des jeunes.

Activités proposées pour les jeunes athlètes

1. Une journée de technique

Certains jeunes ne maîtrisent peut-être pas bien les deux techniques. Pratiquez ensemble une série d'exercices qui leur permettront de s'améliorer rapidement, de gagner en confiance et en vitesse. <http://www.skidefondquebec.ca/ski-de-fond-101>

- Des démonstrations vidéo peuvent les aider et rendre le tout plus amusant.
- Pratique de départs groupés dans les deux styles en skiant les premiers mètres pour habituer les jeunes à faire leur place sur le départ de masse sans accrocher les autres skieurs et sans se faire accrocher.
- Pratique de dépassement dans les descentes et dans les montées. Choisir le bon moment de dépassement et apprendre à bien le faire pour éviter la disqualification, la chute ou de faire chuter ses pairs.

Règlement

- 343.9 - Dans toutes les compétitions, les obstructions ne sont pas autorisées. Ce comportement est défini comme délibérément gêner, bloquer, charger ou pousser un autre compétiteur avec toute partie du corps ou de l'équipement.

343.10 Dépassements

- 343.10.1 - Pendant les courses à départ individuel, un compétiteur qui est sur le point d'être dépassé par un autre, doit libérer la piste à la première demande.

Ceci s'applique en technique classique, même s'il y a deux traces et en technique libre même si le skieur rattrapé peut être gêné dans son action de patinage.

- 343.10.2 - Dans toutes les autres compétitions, les compétiteurs ne doivent pas créer d'obstruction lors des dépassements.

Le skieur qui dépasse a la responsabilité d'effectuer un dépassement prudent sans obstruction. Le skieur qui double doit avoir ses skis devant les skis du skieur doublé avant de reprendre sa place devant le skieur qu'il dépasse.

- 343.11 - Dans les sections divisées en couloirs, comme par exemple, dans l'aire d'arrivée, les concurrents devraient choisir un couloir. Un concurrent est autorisé à quitter le couloir choisi tant que l'article 343.9 est respecté.

2. Journée d'entraînement ou de course

- Faire la plus longue distance prévue à l'événement, (7,5km / 5km) selon la catégorie d'âge, en entraînement et au moins une fois en course (amicale) de manière à ce que le jeune athlète soit conscient de l'effort qu'il aura à fournir lors de la vraie compétition. Les recommandations sont disponibles au document suivant : [Modèle de développement de l'athlète](#)
- Quelques notions sur l'alimentation et l'hydratation avant, pendant et après peuvent être utiles aux jeunes qui participent à un tel événement pour la première fois. Plusieurs références sont disponibles sur le sujet. Les jeunes auront à choisir eux-mêmes pendant trois jours parmi des menus déjà élaborés par l'organisation des Jeux, mais ils ont toutefois place à certains choix, notamment dans celui des collations. Même si vous n'êtes pas un spécialiste de la nutrition, donnez-leur les outils nécessaires pour les aider à faire les meilleurs choix pour l'occasion.

Voici quelques références intéressantes pour vous aider :

<http://www.mangerenvoyage.com/>

<http://www.sportivore.ca/publication/>

<http://www.sportivore.ca/wp-content/uploads/2015/07/SkiProMag-AMSC-2013.pdf>

<http://www.sportivore.ca/publication/ski-alimentation/>

<http://www.sportivore.ca/ski-hydratation/>

<http://www.sportivore.ca/publication/ski-boissons/>

<http://www.sportivore.ca/publication/ski-dejeuner/>

<http://www.sportivore.ca/wp-content/uploads/2015/07/SkiProMag-Boisson->

[récupération.pdf](#)

- Participer à un événement régional d'une ou deux régions voisines ou regrouper quelques régions pour faire un mini-camp.

-

3. La pratique du relais par équipe

Le relais par équipe est un format de course rarement utilisé en course régionale. Les jeunes athlètes qui y participeront devront gérer un grand nombre de skieurs sur le parcours et surtout une mêlée importante lors du passage à la boîte d'échange pour le changement de co-équipier. (La boîte d'échange d'un relais sprint mesure 45 m de long par 15 m de large)

- Faites pratiquer le changement de co-équipier de façon réglementaire en insistant sur les points majeurs qui peuvent entraîner la disqualification ou la chute.
 - Mauvais passage du relais
 - Dépassement de limite de la ligne d'échange

Règlement

343.13 Passages de relais

- 343.13.1 - Dans les courses par équipe, le passage de relais s'effectue par une tape de la main du coureur qui arrive sur n'importe quelle partie du corps du coureur au départ. Les deux coureurs doivent se trouver dans la zone de passage de relais. Les coureurs relayeurs ne peuvent entrer dans la zone de relais que lorsqu'ils y sont appelés. Il est interdit de pousser le compétiteur au départ.

Activités proposées pour entraîneurs et accompagnateurs

Selon la région où a lieu la compétition, les entraîneurs et technicien en fartage doivent être prêts à toute éventualité pour préparer les skis le mieux possible pour leurs athlètes.

1. Le fartage des skis :

Si vous êtes peu familier avec les techniques de préparation des skis, et avec les différents produits et leurs caractéristiques, il vaudra la peine de vous former afin de rendre l'expérience de course agréable pour vos jeunes athlètes. La préparation des skis fait une énorme différence dans notre sport.

Plusieurs références s'offrent à vous. En voici quelques-unes :

- <https://www.youtube.com/watch?v=P5uUA3VmyXk>
- https://www.youtube.com/watch?v=XZ_pO6Bw0QQ
- <https://www.youtube.com/watch?v=pdKrFmwAIH0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6ViltHrTdkw>

2. Les règlements des Jeux du Québec

Question de mieux faire profiter vos athlètes de cet événement grandiose, révisez avec eux les quelques règles liées aux compétitions auxquels les jeunes prendront part.

343 Responsabilités des compétiteurs

- 343.1 - En toutes circonstances (entraînement et compétition) les athlètes doivent agir avec l'attention nécessaire en prenant en compte l'état de la piste, la visibilité et les encombrements d'athlètes.
- 343.2 - A l'entraînement comme en compétition, les athlètes doivent toujours skier dans le sens de la piste de compétition.
- 343.3 - Les compétiteurs doivent suivre les instructions (horaires d'ouverture de la piste, port des dossards, entraînement, tests de skis..) données par le jury ou le comité d'organisation dans le but d'assurer l'ordre sur la piste, dans le stade ou dans la zone de préparation des équipes que ce soit avant, pendant ou après la compétition.

- 343.4 - Le coureur est lui-même responsable de venir à temps au départ et de partir à l'heure correcte.

3. Code d'éthique des entraîneurs :

Afin que l'expérience soit agréable pour tous et pour éviter toute situation fâcheuse entre entraîneurs, athlètes, accompagnateurs, et bénévoles de l'organisation, faites une lecture des codes d'éthique et différentes politiques liées à l'accompagnement des jeunes. Bien que nous connaissons tous ces quelques règles de base, il est bon de nous rafraîchir un peu la mémoire pour porter une attention accrue aux paroles et comportements qui pourraient provoquer des situations inconfortables.

- <http://www.cccski.com/getmedia/c6d24b18-1ef9-4cbb-acfe-a9b9dd930003/20CCCCodeofConductandEthicsPolicy-FINAL-FRENCH.pdf.aspx>
- <http://www.cccski.com/getmedia/0bf115c2-8948-4628-9c67-ff76f4e3f810/18HarassmentPolicy-Fr.pdf.aspx>
- http://www.skidefondquebec.ca/publications/politique_prevention_abus.pdf
- <http://www.sportbienetre.ca/>