

SKI DE FOND

UN SPORT POUR LA VIE !



ACTIVITÉS et PROGRAMMES JEUNESSE 2015-2016





LE SKI DE FOND UN SPORT POUR LA VIE



SKI DE FOND QUEBEC

Ski de fond Québec (SFQ), fédération provinciale, est un organisme sans but lucratif qui coordonne le développement de l'élite des fondeurs, en plus de collaborer activement au développement et à la promotion du ski de fond en général. A travers cette démarche, SFQ assure la relève et incite à la pratique sportive à long terme, **en proposant les PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE TECHNIQUES qui permettent aux enfants, dès l'âge de 4 ans, de prendre plaisir au ski de fond.**



INITIATION AU SKI DE FOND

LA SKI-MOBILE

La Ski-Mobile est une flotte itinérante d'équipements, disponible pour les **écoles, les municipalités ou autres organismes**. Nous offrons des activités en Skike (skis à roulettes hybrides) ou en ski de fond selon la saison. Offerte en location pour une journée (avec animation) ou une semaine (sans animation).

INISKI DE FOND

Programme éducatif, en quatre séances, conçu pour répondre aux compétences 1 et 3 du MEESR. Iniski vise l'introduction au ski de fond en **milieu scolaire (niveau primaire)** en fournissant des outils pédagogiques aux enseignants. Les enfants développeront les actions de locomotion et de non-locomotion avec une emphase sur l'équilibre, la coordination et la posture. Ils seront encouragés à la pratique régulière d'activités physiques et au développement d'un mode de vie sain, tout en s'amusant!

PROGRAMMES APPRENTISSAGES TECHNIQUES-PAT

Trois programmes/niveaux composent le PAT:

- Le 1^e, Jeannot Lapin, est conçu pour les tout-petits de 0 à 5 ans.
- Jack Rabbit, le 2^e est dédié au 6 à 11 ans
- Le programme PISTE initie les adolescents de 9 à 16 ans.

Soutenu par du matériel didactique et animés par des entraîneurs formés, ces programmes permettent une évolution et un cheminement reconnu des techniques de ski de fond, partout à travers le pays.

PROMOUVOIR
le ski de fond au Québec



FACILITER
la pratique du ski de fond



DÉVELOPPER
les champions de demain



ENCADRER
le réseau de compétitions



FORMER
les officiels et entraîneurs



FORMATIONS

• FONDEMENTS TECHNIQUES

Formation de 3 heures sur les programmes et les techniques de base. Complémentaire à Iniski.

• ENTRAINEUR PNCE

Ateliers conçus tous les types d'entraîneurs ; de l'équipe communautaire à l'entraîneur-chef d'une équipe nationale. Il est nécessaire d'avoir le niveau minimal de certification pour enseigner les PAT.

**S'initier au ski de fond en toute saison.
Découvrir un sport pour la vie ! Avec la...**

En collaboration avec



SKI-MOBILE



La Ski-Mobile est une flotte itinérante d'équipements, 4 saisons, avec possibilité d'animation, disponible pour les écoles, les municipalités ou autres organismes. Offerte en **location pour une journée** (avec animation) ou **une semaine** (sans animation), elle permet **d'initier les jeunes, par des activités ludiques et amusantes, à la pratique du ski de fond, et ce directement dans leur milieu...**

Skike (ski à roulettes)

Ski de fond



ACTIVITÉ 4 SAISONS • ADAPTÉE À TOUS LES TERRAINS • LOCATION À LA JOURNÉE OU À LA SEMAINE • AVEC OU SANS ANIMATION • OFFERT AUX JEUNES 8 À 12 ANS • ÉQUIPEMENT FOURNI* • MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE COMPLET ET LUDIQUE



Option FORMATION:

Ajoutez 3 heures de formation de base sur le programme et les FONDements techniques du ski de fond.

Option PLUS DE SKI

Bonifier votre initiation du ski de fond avec notre programme « INISKI de fond », comprenant un cahier de l'enseignant complet et des fiches pratiques d'activités.

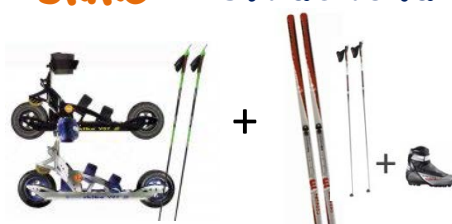
Option MATÉRIEL

Possibilité d'achat de matériel grâce au programme « Ski de fond à l'école de Ski de fond Canada »

Obtenez 10 % de rabais sur le prix régulier en combinant ces deux activités de découverte, pour du sport en toute saison !

Skike

Ski de fond



INISKI DE FOND

Programme d'initiation
au ski de fond pour les
enfants en milieu scolaire



60.00\$ / COMPREND

▪ **1 cahier de l'enseignant:**

- Les FONDements techniques;
- Directives d'enseignements;
- Objectifs-cibles suggérés;
- 4 séances modèles détaillées;
- Exemple de jeux à ski;
- Modèles de terrains de jeux à ski.

▪ **Matériel pédagogique:**

- 70 fiches d'activités;
- 1 modèle de certificat.

S'amuser • S'initier • Skier

INISKI de fond est un programme pédagogique ludique, clé en main, conçu pour les enfants du primaire, et répondant aux compétences 1 et 3 du MEESR. Il propose 4 séances d'une durée de 1h20 chacune.

Avec leur enseignant, les enfants apprennent les bases du ski de fond grâce à diverses activités et des jeux des plus amusants: courses, parcours, relais-poursuites, rallye, etc. Inspirez-vous des fiches pour créer vos propres animations!

Objectifs



▪ **Initier** les enfants au ski de fond;

▪ **Développer** les actions de locomotion et de non-locomotion (équilibre, agilité, coordination, posture) par les **FONDements techniques** et des activités variées stimulantes;

▪ Amener les enfants à développer la **pratique régulière d'activités physiques** via les clubs régionaux ou la famille;

▪ Offrir une **expérience d'activités extérieures** enrichissante en milieu scolaire.



Pas de côté

Cette technique doit être enseignée et évaluée dans un endroit plat où la neige est bien damée mais non glacée. Le skieur peut utiliser les bâtons mais cela peut compliquer l'exécution du mouvement.

- Le skieur est debout sur le plat, au bas d'une pente douce, les skis perpendiculaires à la ligne de pente.
- Les bras et les mains sont éloignés du corps pour l'équilibre.
- Le skieur place tout son poids sur le ski avant, puis soulève le ski avant et le dispose à environ 20 ou 30 cm du premier.
- Il déplace ensuite le ski avant à côté du ski droit.
- Les skis sont parallèles.
- Répéter le mouvement cinq fois.
- Le skieur doit être aussi capable de se déplacer vers le bas en exécutant cinq pas.



Étoile

Cette technique doit être enseignée et évaluée dans un endroit plat.

- Le skieur est debout dans la neige folle en position de base, les bras légèrement éloignés du corps pour l'équilibre.
- Placer le poids sur le ski gauche.
- Soulever le genou droit et scander la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur. Les skis ont alors la forme d'un V.
- Le skieur soulève le genou gauche et rapproche son ski gauche de son ski droit.
- Le ski gauche est maintenant parallèle au ski droit.
- Répéter le geste jusqu'à ce qu'un cercle complet soit réalisé.
- Recommencer dans l'autre direction.
- Sur le plat et en neige damée, répéter la manœuvre ci-contre en écartant cette fois les bâtons au lieu des spatules.



Programmes D'APPRENTISSAGE TECHNIQUES



Depuis plus de 30 ans, les programmes d'apprentissage technique (PAT) visent à développer le savoir-faire physique, à encourager la pratique du ski de fond par tous, à développer l'amour du plein-air et à promouvoir un mode de vie sain. Vos enfants prennent plaisir à l'apprentissage de ce sport d'hiver, tout en s'amusant. Les entraîneurs sont formés au programme national de certification des entraîneurs.

Jeannot Lapin



OBJECTIF : initier les enfants de 3 à 5 ans au ski de fond et à un mode de vie sain et actif. Par l'entremise d'activités et de jeux structurés, les enfants développent les habiletés motrices de base, la coordination, la confiance en soi, l'imagination et les habiletés sociales.

JackRabbit



OBJECTIF : enseigner aux jeunes (6-9 ans) les techniques (styles classique et patin) et de les sensibiliser à intégrer la pratique sportive à leur vie. Il est aussi conçu pour développer les bases du mouvement, les habiletés motrices générales et encourager la participation et le plaisir.

EN PISTE!



OBJECTIF : développer les habiletés techniques des jeunes skieurs (10-14 ans). De la randonnée hors piste aux tournois de ski, les jeunes perfectionnent leur vitesse, leur puissance, leur endurance, etc.

Skier,
S'amuser,
Apprendre,
Pour la vie.



À VOUS
DE JOUER

Le démarrage des programmes d'apprentissage technique (PAT) permet l'initiation au ski de fond, tout en incitant les parents à skier pendant les sessions. Une façon de promouvoir votre centre de ski et de favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie!

Ski de fond Québec vous offre :

- Stage de formation d'entraîneur;
- Matériel pédagogique facile à utiliser;
- Atelier de formation pratique sur neige;
- Support au démarrage du projet.



GRILLE TARIFAIRE 2015-2016

DES ACTIVITES INITIATION JEUNESSE



PROGRAMME	DURÉE	TARIF	NOTES
Iniski de fond	n/a	60.00\$	
Formation Iniski	3 heures	175.00\$**	
Programme PAT	Veuillez communiquer avec notre équipe pour les informations concernant les programmes d'apprentissage technique.		

Tarifs en vigueur pour les groupes de type scolaire (10 à 30 jeunes)

Ski-mobile (été) Skike –ski roulettes	1 journée avec animation	275.00\$**	
Ski-mobile (été) Skike –ski roulettes	1 semaine sans animation	600.00\$**	
Ski-mobile (hiver) Skis de fond	1 journée avec animation	275.00\$**	
Ski-mobile (hiver) Skis de fond	1 semaine sans animation	600.00\$**	
Combo Ski-Mobile	Minimum de : 1 initiation Skike + 1 initiation Ski de fond	10% sur le prix régulier	

Tarifs en vigueur pour les activités grand public

Ski-mobile (été-hiver) Skike ou skis de fond	1 journée avec animation (1pers)	275.00\$**	<i>L'organisateur fourni min. 2 personnes pour la gestion des bottes</i>
Ski-mobile (été) Skike ou skis de fond	1 journée avec animation (3 pers)	600.00\$**	<i>SFQ fourni 3 animateurs</i>
**Frais de déplacement		0.50\$/KM	<i>Applicable sur tous les programmes</i>

Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix hors taxes et sujets à changement sans préavis.