

# *Ski de fond Québec*



***Démarrer un programme  
d'apprentissage technique (PAT)  
pour les jeunes***

# ***Pourquoi démarrer un PAT dans votre milieu***

- **Augmentation de la pratique**
  - Initiation des enfants au ski de fond (tout en incitant les parents à skier pendant les leçons!)
  - Développement d'une nouvelle clientèle ou d'une nouvelle activité dans le milieu
  - Adoption d'un mode de vie sain et actif
- **Animation et visibilité**
  - Participation accrue aux activités hivernales
  - Promotion du milieu (journaux, site web Ski de fond Québec et Ski de fond Canada, radio et TV locales)
- **Création et/ou maintien d'emploi**
  - Création d'emploi par l'embauche d'entraîneur(s)
  - Maintien d'emploi en enrichissant les tâches du personnel déjà en place

# *Étapes à suivre*

1. Création d'un club (cibler un responsable des PAT)
2. Prise d'informations et affiliation à SFQ
3. Formation/embauche d'entraîneur communautaire
4. Diffusion et promotion du PAT dans sa communauté (programmation de loisirs, médias, centre, municipalité, écoles, ...)
5. Tenue d'une journée d'information et d'inscriptions
6. Inscription des membres à SFQ
7. Commande du matériel pédagogique

# ***Infos pratiques :***

## ***Aménagements***

### ***○ Terrain de jeux***

Un terrain de jeux de ski est un espace aménagé et équipé pour que les enfants puissent apprendre facilement à skier, un site qui permet une variété de découvertes à ski.

Les caractéristiques d'un terrain de jeux de ski :

- ❑ Variété du terrain (surfaces planes et inclinées)
- ❑ Proximité d'un local

Composantes suggérées :

- ❑ Aire de jeux
- ❑ Une piste d'aventure
- ❑ Un parcours à obstacles

### ***○ Local et salle de bain***

Un local avec salle de bain à proximité du terrain de jeux. Ce local sert de lieu de rassemblement avant et après la séance, pour prendre une pause et servir de refuge en cas d'urgence (froid, tempête, blessure, etc.)

# ***Infos pratiques (suite) :***

## ***Programme***

### **○ Durée**

**Entre 6 et 12 semaines à raison d'une à deux heures par séance**

- Varie d'une région à l'autre selon les semaines d'enneigement par saison
- Pour un groupe Jeannot Lapin (4-5 ans), un programme de 6 et 8 semaines est recommandé avec un maximum de 1h15 par séance. Pour un groupe Jackrabbit (6-9 ans) ou PISTE (9-12 ans), la recommandation est de 8 et 12 semaines à raison de 1h30 à 2h par séance.
- Prévoir aussi, une journée d'inscriptions et d'information. Une activité sociale de fin de saison est toujours appréciée.

### **○ Coût d'inscription pour les participants**

**Entre 90 \$ et 160 \$ (à la discrétion des clubs)**

Varie selon les services offerts et la durée du programme :

- Nombre de semaines et durée de chaque séance
- Location d'équipement incluse ou non
- Services divers (collation, billet de ski, activité sociale, compétition, etc.)

# ***Infos pratiques (suite) :***

## ***Quelques pistes de solutions***

### **○ Un entraîneur ?**

- Un **jeune** de 14 ans et plus, un **moniteur de camp de jour**, un **parent** ou toute personne intéressée peut être formée !
- Des **parents-bénévoles** sont des ressources humaines supplémentaires. Demandez les disponibilités des parents, offrez des rabais contre un engagement saisonnier, ...

### **○ Du matériel d'animation ?**

- Les **services des loisirs**, les **centres communautaires**, les **centres de ski** peuvent prêter du matériel d'animation
- Les **clubs sociaux** (Optimistes, Richelieu, Lions, ...) peuvent être sollicités comme **partenaires/commanditaires** du programme, de la formation ou du matériel. Faites-en la demande !



# *Des outils pratiques pour supporter les entraîneurs !*

- Le programme Jeannot Lapin

- 4-5 ans

- Le programme Jackrabbitt

- 6 à 9 ans

- Le programme PISTE

- 10 à 15 ans

- Les fiches d'apprentissage

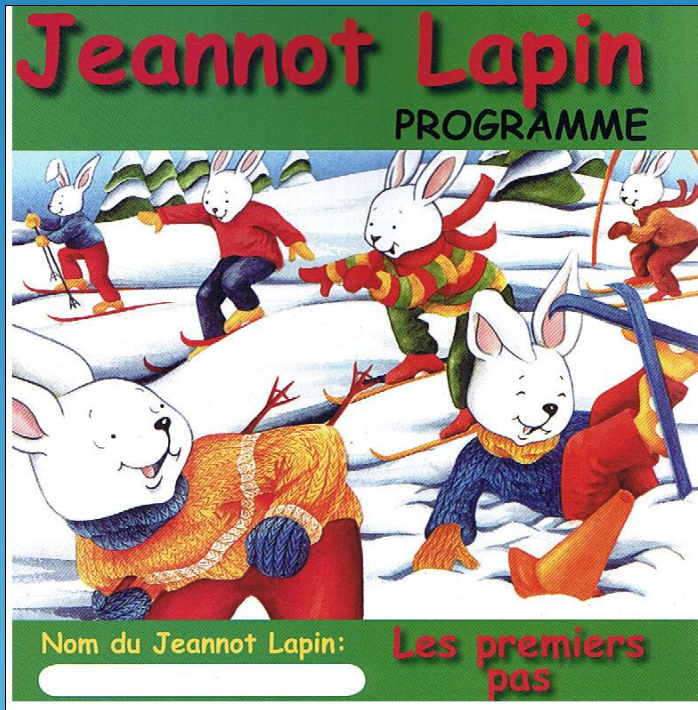
- Pour tous

- La formation d'entraîneur

- 14 ans et plus



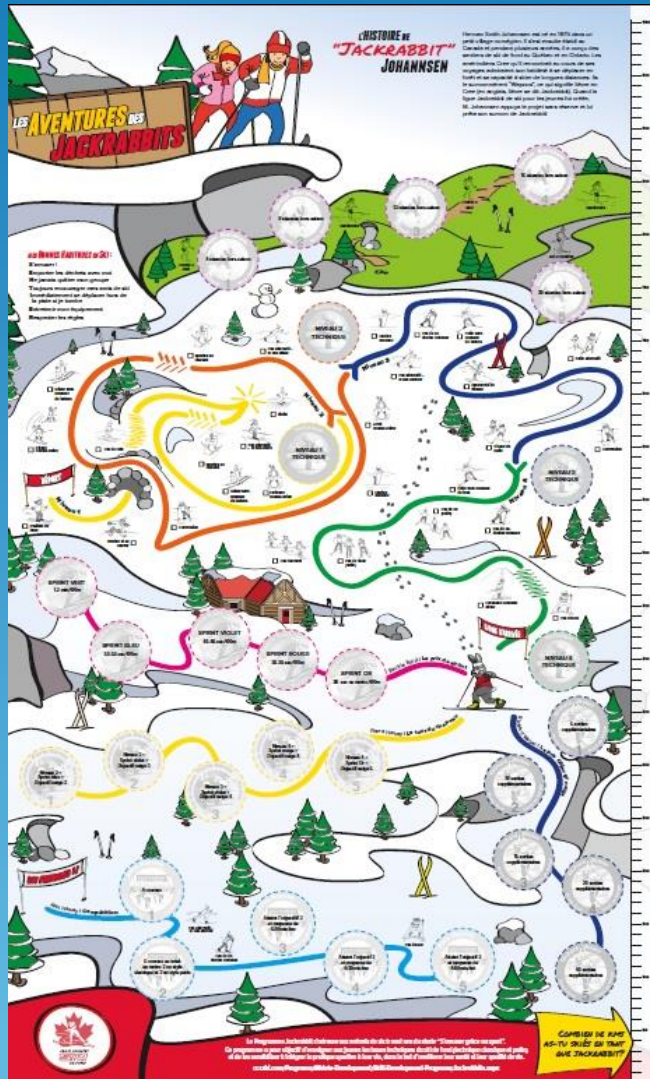
# Le programme Jeannot Lapin



À partir de 4 ans, c'est l'étape des *premiers pas* pour apprivoiser la neige avec de longues semelles glissantes.



# Le programme Jackrabbbit



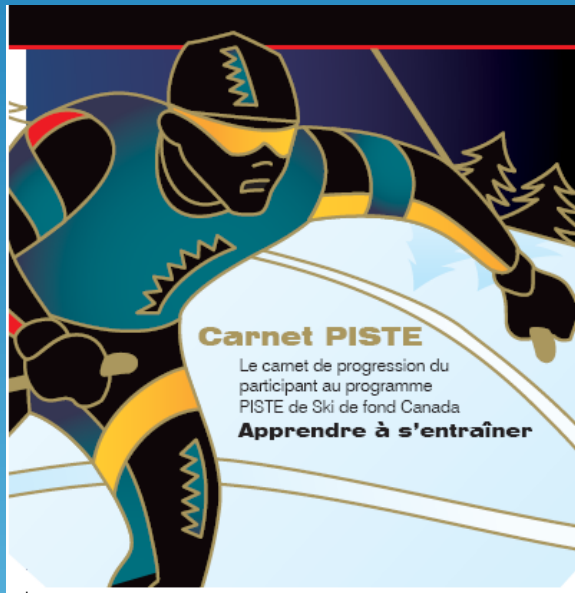
Pour les 6 à 9 ans:

Après les premiers pas, on développe la technique.

Au menu: l'apprentissage des styles classique et patin.

Le programme **Jackrabbbit** comprend 4 niveaux techniques et 5 défis à relever.

# *Le programme PISTE*



Vient ensuite, le programme PISTE offert aux jeunes de 10-15 ans. Il permet d'améliorer leur pratique par différentes activités d'entraînement ou de plein air.

# Les fiches d'apprentissage

- **70 FICHES D'ACTIVITÉS POUR APPRENDRE LE SKI DE FOND** (ÉDUCATIFS, PARCOURS, COURSES ET RELAIS-POURSUITES )



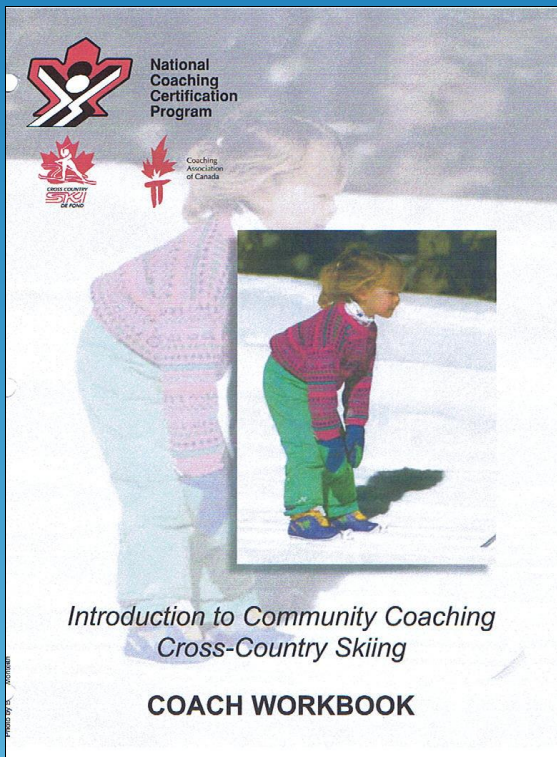
Les fiches SFQ s'adressent à tous ceux qui accompagnent des enfants dans l'apprentissage du ski de fond (enseignant, animateur, entraîneur, etc).

**Format pratique facile à utiliser**

# Formation des entraîneurs

Des **stages de formation PNCE** sont organisés chaque année par Ski de fond Québec, dont:

- **Entraîneur communautaire initiation (ECI)** – programme Jeannot
- **Entraîneur communautaire (EC)** – programme Jackrabbitt
- **Apprendre à s'entraîner** – programme PISTE



La structure du PNCE

Sport communautaire	Compétition	Instruction
<ul style="list-style-type: none"><li>- Initiation</li><li>- Participation continue</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introduction</li><li>- Développement</li><li>- Haute performance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Participants de niveau débutant</li><li>- Participants de niveau intermédiaires</li><li>- Participants de niveau avancés</li></ul>




# ***Politique d'affiliation et services aux clubs récréatifs***



Pour être reconnu comme club récréatif, l'organisme doit être **incorporé ou enregistré au Québec** et **inscrire tous ses membres** (PAT ou encadrement).

## ***Services***

- Support au démarrage, soutien à l'organisation, service-conseil
  - Envoi de toute la correspondance pertinente via courriel
  - Droit d'utiliser le matériel didactique pour les participants inscrits au PAT
  - Reconnaissance officielle de l'organisation par SFQ auprès des URLS et autres partenaires provinciaux et régionaux
  - Inscription au répertoire des clubs sur le site web SFQ (avec un lien vers le site web du club si applicable)
  - Annonces gratuites des activités du club dans l'Infolettre, sur le site web ou sur les médias sociaux
  - Rabais chez nos partenaires et couverture d'assurance responsabilité civile pour les administrateurs, entraîneurs et officiels
  - Droit de vote à l'AGA de SFQ
- 

# ***Adhésion des membres à Ski de fond Québec***



## ***Services et avantages***

### **PAT (Jeannot lapin, Jackrabbit et PISTE)**

- trousse d'inscription (tuque ou autres à l'effigie de SFC)
- permet de participer aux compétitions de niveau régional
- couverture d'assurance responsabilité civile



### **Personnel d'encadrement**

- couverture d'assurance responsabilité civile
- réception de la correspondance pertinente de Ski de fond Québec par courriel
- points de priorisation accordés aux clubs (pour classement des clubs et subventions entraîneurs)
- éligibilité aux prix Méritas à la fin de la saison





# Coûts

## Coûts d'affiliation pour le club

- ❑ Club récréatif membre d'une association régionale : **100 \$**
- ❑ Club récréatif indépendant : **200 \$**

**50 % de rabais sur l'affiliation pour les nouveaux clubs**

## Coûts d'adhésion pour les membres

### • **PAT**

- ❑ Jeannot Lapin 27 \$ / à compter de la mi-janvier: 29 \$
- ❑ Jackrabbit 27 \$ / à compter de la mi-janvier : 29 \$
- ❑ PISTE 27 \$ / à compter de la mi-janvier : 29 \$

### • **PERSONNEL D'ENCADREMENT**

- ❑ Entraîneur 27 \$ / à compter du 1<sup>er</sup> novembre: 30 \$
- ❑ Administrateur 27 \$ / à compter du 1<sup>er</sup> novembre: 30 \$

# *Autres dépenses à prévoir*

## ○ Formation d'entraîneur

- Coût d'inscription au cours, variable selon le niveau  
(Formation EC complète: 235 \$)
- Frais de déplacement et d'hébergement s'il y a lieu

## ○ Matériel didactique et affiliation

- Cahier ou affiche et autocollants, environ 4 \$ par jeune
- Inscription au PAT, soit 27 \$ par jeune ou 29 \$ à la mi-janvier  
(la date exacte varie d'une année à l'autre, voir grille de tarifs)

## ○ Divers

- Billet de ski (s'il y a lieu)
- Inscription du personnel d'encadrement (entraîneur & administrateur) – tarif idem inscription jeunesse
- Cadeau et reconnaissance pour bénévoles et entraîneurs (facultatifs)
- Activité sociale (facultative)

# *Ski de fond Québec*



***Nous sommes là pour vous ! Contactez-nous:***

***dev\_regional@skidefondquebec.ca***

***www.skidefondquebec.ca***

***450-744-0858***