



Programmes d'apprentissage tech- nique

de Ski de fond Canada

**MANUEL DU
RESPONSABLE**

Juin 2013

CONTENU

1. Introduction

- 1.1 Les programmes d'apprentissage technique (PAT) de SFC
 - Le programme Jeannot Lapin
 - Le programme Jackrabbit
 - Le programme PISTE

2. L'inscription aux PAT

- 2.1 Responsabilités de chaque organisme
 - Ski de fond Canada
 - La division
 - Le club
- 2.2 Trousse de démarrage
- 2.3 Procédure d'inscription
- 2.4 Commande des documents et du matériel pédagogique

3. Les récompenses

- 3.1 Le programme Jeannot Lapin
 - Autocollant Patte de lapin
 - Autocollant pour la technique
- 3.2 Le programme Jackrabbit
 - Autocollants pour la technique
 - Autres autocollants
 - Objectif neige
 - Sprints
 - Tour du chapeau
 - Hors saison
 - Compétition
- 3.3 Le programme PISTE
 - Cartes à collectionner

4. La structure de soutien

- 4.1 Le club
- 4.2 Le centre de ski
- 4.3 Progression des opportunités de développement
- 4.4 Les entraîneurs du club
- 4.5 Le responsable des PAT
- 4.6 Les parents
- 4.7 Le club multiservices

5. Annexes

- 5.1 La structure d'un club multiservices
- 5.2 Code d'éthique des entraîneurs de SFC
- 5.3 Code d'éthique des parents
- 5.4 Liste de vérification de la sécurité d'un site
- 5.5 Tableau de planification du programme de la saison
- 5.6 Modèle de développement de l'athlète
- 5.7 Listes de contrôle des techniques – niveaux 1 à 4
- 5.8 Formulaire de rapport de progression
- 5.9 Exemple de formulaire d'inscription pour les clubs
- 5.10 Suggestion de boîte à outil (matériel)

INTRODUCTION

1.1 Les programmes d'apprentissage technique pour les enfants de SFC

Ski de fond Canada (SFC) met à la disposition de ses divisions et de ses clubs membres des programmes d'apprentissage technique pour les enfants, dont le contenu est à la fine pointe des connaissances en matière d'enseignement de la technique. Le contenu de ce programme est conforme au modèle canadien de développement de l'athlète à long terme (DLTA). Les trois programmes jeunesse de SFC correspondent aux trois premiers stades du DLTA : le stade *Enfant actif* (programme Jeannot Lapin), le stade *S'amuser grâce au sport* (programme Jackrabbbit) et le stade *Apprendre à s'entraîner* (programme PISTE). Le moto associé au programme jeunesse de SFC « Le ski de fond, c'est capoté ! » illustre l'importance d'atteindre les objectifs dans un contexte qui amuse et stimule les enfants.

Chaque programme est élaboré en conformité avec le Programme national de certification des entraîneurs, un programme de formation élaboré par l'Association canadienne des entraîneurs. Chaque niveau d'entraîneur offre la formation et les outils pour travailler avec un groupe d'âge distinct.

Le programme Jeannot Lapin

Le premier niveau du programme jeunesse est le programme Jeannot Lapin. Il correspond au stade de « L'enfant actif » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de cinq ans et moins) et est encadré par l'entraîneur communautaire - Initiation. Ce programme vise à initier les jeunes au ski de fond et au style de vie sain qui lui est associé, au moyen d'activités encadrées et de jeux stimulants. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Amener l'enfant à acquérir une image positive de lui-même.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Donner à l'enfant l'occasion de se faire des amis.
- Favoriser l'acquisition des techniques de base.
- Initier l'enfant à connaître et apprécier le milieu naturel.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription; un livret convivial et adapté à ce groupe d'âge; des autocollants récompense pour la technique; l'écusson du programme Jeannot Lapin.

Le programme Jackrabbbit

Le programme Jackrabbbit correspond au stade des « S'amuser grâce au sport » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de six à neuf ans) et est encadré par l'entraîneur communautaire. Ce programme est le deuxième niveau du programme jeunesse de SFC. Ce programme vise l'acquisition des techniques de base du ski de fond (classique et patin) et veut

créer chez les jeunes un intérêt à pratiquer le sport pour le reste de leur vie, afin d'améliorer leur santé et leur qualité de vie. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Aider l'enfant à bâtir la confiance en soi.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Donner à l'enfant l'occasion de skier et de fraterniser avec ses camarades de ski.
- Permettre le développement de toutes les habiletés motrices.
- Aider l'enfant à acquérir les techniques de sécurité hivernale.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription; un livret adapté à ce groupe d'âge et qui permet au jeune skieur de noter toutes les étapes de sa progression; un ensemble d'autocollants qui permet de souligner chaque étape atteinte en technique et dans les autres aspects du programme. Le jeune reçoit aussi l'écusson distinctif du programme Jackrabbit.

Le programme PISTE

Le programme PISTE correspond au stade « Apprendre à s'entraîner » du modèle de développement de l'athlète (enfants de dix à douze ans) et est encadré par l'entraîneur communautaire de compétition - Introduction. Il est le troisième niveau du programme jeunesse. Ce programme vise la maîtrise de la technique du ski de fond et l'utilisation des compétences techniques dans une variété de pratiques du ski de fond, du ski hors piste à un tournoi compétitif. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Permettre au jeune de se mettre en forme par une pratique récréative, par le jeu et d'autres activités.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Favoriser l'acquisition de toutes les habiletés sportives.
- Faire participer l'enfant à une variété d'activités d'aventure à ski de fond.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription spécifique à ce programme; un carnet PISTE (i.e. le livret du programme) décrivant les objectifs, les activités et les standards du programme; 15 cartes récompenses correspondant chacune à l'une des 15 cibles du programme.

2. INSCRIPTION aux PAT

2.1 Responsabilités de chaque organisme

Ski de fond Canada

Ski de fond Canada (SFC) est la Fédération nationale du ski de fond au Canada. Dans le cadre des PAT, SFC a les responsabilités suivantes :

- ❑ Offrir un programme d'apprentissage technique (programme jeunesse) pour les enfants.
- ❑ Faire connaître ce programme auprès des clubs, par l'intermédiaire des divisions.
- ❑ Offrir des programmes nationaux comme le programme des Formules 1, le PNCE, etc.

La division

Les divisions sont les organismes responsables du ski de fond (une fédération de ski) dans une province ou un territoire et elles sont membres de Ski de fond Canada. Dans le cadre des programmes jeunesse, la division a les responsabilités suivantes :

- ❑ Nommer une personne pour représenter la division à titre de responsable du programme jeunesse et pour faire le lien entre les responsables de club et SFC. Cette personne peut être un bénévole ou un employé et peut travailler à partir de chez elle ou au bureau de la division.
- ❑ Offrir le programme jeunesse à ses clubs membres.
- ❑ Agir à titre de guichet de service centralisé pour la distribution du matériel pédagogique du programme.
- ❑ Préparer et effectuer l'envoi postal d'automne pour le programme jeunesse.
- ❑ Tenir à jour les données de participation au programme.
- ❑ Faire connaître le programme à divers milieux, dans les limites de sa juridiction.
- ❑ Offrir aux clubs membres les programmes nationaux accessoires.

Le club

Les clubs sont des organismes sportifs locaux qui ont pour objet la promotion et l'apprentissage du ski et ils sont membres d'une division. Dans le cadre des programmes jeunesse, le club a les responsabilités suivantes :

- ❑ Nommer un responsable du programme jeunesse.
- ❑ Mettre en place les installations nécessaires à la réalisation du programme.
- ❑ Former les animateurs pour encadrer le programme.
- ❑ Coordonner la réalisation du programme dans la communauté.

2.2 La trousse de démarrage

Au début de l'automne, la division devrait vous poster une trousse de démarrage. Cet envoi postal contient toute l'information requise pour inscrire votre groupe et commander le matériel pédagogique et autres documents.

2.3 La procédure d'inscription

- Pour que vous puissiez inscrire votre groupe au programme jeunesse, votre club doit s'être inscrit auprès de la division avant de débiter vos PAT. Le respect de cette condition est une exigence de la police d'assurance en responsabilité civile et est donc obligatoire.
- Chaque enfant qui s'inscrit au programme jeunesse (Jeannot Lapin, Jackrabbit ou PISTE) doit préalablement être un membre en règle du club ou de la division. Assurez-vous que cette condition soit remplie avant de passer à l'étape suivante.
- Ensuite, réunissez tous les renseignements requis pour inscrire votre groupe au programme jeunesse et faites parvenir cette information accompagnée du paiement exigé au représentant de la division. Utilisez les formulaires fournis par votre division.
- Vous recevrez par après une trousse d'inscription pour chaque enfant inscrit au programme. Notez que le contenu de la trousse change d'une année à l'autre.
- Il importe de compléter le processus d'inscription au tout début de l'automne. Idéalement, les enfants qui s'inscrivent à votre programme devraient recevoir leur trousse d'inscription au moment de l'inscription. Si cela n'est pas possible, ils devraient recevoir leur trousse lors de la première séance d'entraînement.

Politique de SFC :

Pour s'inscrire au programme jeunesse, un enfant doit satisfaire aux exigences suivantes :

- Être membre de SFC en s'inscrivant dans un club ou division membre et être inscrit comme membre du programme Jeannot Lapin, Jackrabbit ou PISTE.
- Payer les frais d'inscription (un montant de 7\$) pour participer à l'un des programmes suivants : Jeannot Lapin, Jackrabbit, PISTE.

Le respect de ces exigences permet d'obtenir au besoin le matériel et les documents du programme comme les livrets, les écussons, les autocollants ou autres.

2.4 Commande des documents et du matériel pédagogique

Chaque division procède différemment pour les commandes de documents et de matériel pédagogique. Généralement, assurez-vous d'avoir d'abord complété le processus d'inscription.

Il est préférable de placer votre commande dès le début de l'automne. Si, une année donnée, il y a une demande inattendue pour certains documents, votre division sera en mesure de faire

une commande supplémentaire avant le début de la saison et vous ne serez pas pénalisés par une commande en souffrance après le début de votre programme.

Commandez tôt – la livraison par service de courrier est onéreuse pour les clubs.

Lorsque vous faites votre commande, vous devez savoir ce qui suit :

- ❑ Le niveau Jeannot Lapin du programme jeunesse s'adresse aux enfants de cinq ans et moins.
- ❑ Le niveau Jackrabbit s'adresse aux enfants de six à neuf ans.
- ❑ Le niveau PISTE s'adresse aux enfants de 10 à 12 ans.
- ❑ Le livret de chaque niveau sert à noter toutes les étapes de la progression d'un jeune skieur pendant son passage au sein d'un programme. Vous n'achetez donc chaque livret qu'une seule fois.
- ❑ Idéalement, vous devriez remettre le livret au jeune lors de son inscription au programme. Si cela n'est pas possible, remettez-le lors de la première activité de la saison, comme une rencontre d'accueil ou une autre occasion semblable dans un local ou un chalet et lorsque les parents sont sur place. S'il n'est pas possible de le remettre avant la première activité sur neige, faites-le à la fin de la séance lorsque les parents sont présents.
- ❑ Dites aux skieurs de garder leur livret à la maison. Ils n'ont pas à le rapporter au centre de ski.
- ❑ Pour le programme Jeannot Lapin, assurez-vous de commander un nombre suffisant d'autocollants « patte de lapin » au début de la saison. Un skieur Jeannot Lapin ne peut se mériter plus d'un autocollant pour la technique durant son passage au programme, mais il pourra obtenir une patte de lapin chaque fois qu'il atteint une étape en vue de l'obtention de sa récompense technique.
- ❑ Les autres autocollants les plus en demande sont les suivants : prix pour la technique n^{os} 1 et 2; objectif neige n^o 3, et sprint vert et bleu.
- ❑ Le manuel du responsable de programme se veut un outil administratif et non un manuel d'entraîneur. Ce document s'ajoute aux documents d'accompagnement du niveau Entraîneur communautaire du PNCE.

3. LES RÉCOMPENSES

Dans le but d'encourager les jeunes à participer et pour souligner leurs progrès, diverses récompenses, sous forme d'autocollants ou de cartes à collectionner (selon le programme), peu-

vent être remises aux skieurs qui ont atteint un certain niveau technique ou qui ont accompli une tâche déterminée.

3.1 Le programme Jeannot Lapin

- ❑ **Autocollant Patte de lapin.** Le jeune qui est au stade de l'enfant actif (cinq ans et moins) peut se mériter un autocollant Patte de lapin à chaque fois qu'il maîtrise une habileté technique au cours de son apprentissage global. Fixez l'autocollant sur la case grisée prévue à cet effet dans la section centrale du livret Jeannot Lapin.
- ❑ **Autocollant pour la technique.** Le jeune ne peut obtenir cet autocollant qu'une seule fois. Il l'obtient au moment où il a maîtrisé toutes les habiletés décrites dans le livret Jeannot Lapin, ce qui signifie qu'il est prêt à passer au niveau Jackrabbit. Placez l'autocollant sur le cercle indiquant : « Jeannot Lapin – Technique – Niveau réussi ».

3.2 Le programme Jackrabbit

- ❑ **Autocollant pour la technique (Niveaux 1 à 4).** Le skieur au stade S'amuser grâce au sport (six à neuf ans) peut mériter un autocollant pour la technique lorsqu'il a maîtrisé tous les éléments d'un niveau au cours de son apprentissage. La plupart des enfants arriveront à compléter un niveau par saison. Apposez l'autocollant sur le cercle indiquant « Niveau x technique ». Le nombre inscrit sur l'autocollant doit correspondre à celui du cercle grisé.
- ❑ **Les récompenses du programme.** Le skieur au stade S'amuser grâce au sport peut également se mériter d'autres autocollants en récompense pour divers accomplissements.
 - **Objectif neige (cinq objectifs) :**
 - Ce prix est un incitatif à jouer dans la neige entre les séances d'entraînement, à fréquenter souvent un terrain de jeu ou un parc, afin d'améliorer son équilibre et développer l'agilité, le rythme et la condition physique, qui sont les principaux ingrédients d'une bonne technique de ski.
 - Critères d'attribution : un skieur peut mériter un autocollant par année, sauf au cours de la dernière année où il peut obtenir un autocollant supplémentaire. Afin de mériter l'autocollant OBJECTIF NEIGE 1, le skieur doit réaliser au moins cinq sorties, d'un minimum d'une heure chacune, au cours d'une saison, en plus des séances Jackrabbit. S'il fait 10 sorties, il se mérite l'autocollant OBJECTIF NEIGE 2; 15 sorties donnent droit à l'autocollant OBJECTIF NEIGE 3; 20 sorties donnent droit à l'autocollant OBJECTIF NEIGE 4. Pour se mériter l'autocollant supplémentaire, OBJECTIF NEIGE 5, le skieur doit doubler le nombre prévu de sorties pour obtenir l'autocollant OBJECTIF NEIGE 4 au cours de la quatrième année du programme, afin d'atteindre un grand total de 40 sorties en

plus des cours Jackrabbit. La plus haute distinction consiste à obtenir quatre autocollants OBJECTIF NEIGE 4 et un autocollant OBJECTIF NEIGE 5, soit un autocollant OBJECTIF NEIGE 4 lors de chacune des années de participation au programme plus l'autocollant supplémentaire.

- Le centre du cercle grisé sert à inscrire chaque sortie du skieur, jusqu'à ce qu'il puisse obtenir l'autocollant qu'il apposera sur le cercle.

- **Sprints (cinq niveaux):**

- Ce prix est un incitatif à développer la vitesse. Pour les skieurs de sept ans, la longueur de sprint recommandée est de 50 à 75 mètres. Pour les huit et neuf ans, elle est de 75 à 100 mètres.

- Critères d'attribution : pour une distance de 100 mètres, utilisez le temps réel. Pour une distance de 50 mètres, multipliez le temps par deux; et ainsi de suite pour les autres distances.

- Vert = de 2 min à 1 min pour 100 m.
- Bleu = de 59 sec à 50 sec pour 100 m.
- Violet = de 49 sec à 40 sec pour 100 m.
- Rouge = de 39 sec à 30 sec pour 100 m.
- Or = 30 sec ou moins pour 100 m.

- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Sprint x ». Faites correspondre la couleur de l'autocollant avec celle qui est inscrite sur le cercle.

- **Tour du chapeau (cinq niveaux):**

- Ce prix souligne une réalisation exceptionnelle, soit l'atteinte d'un standard élevé pour la technique, la vitesse et la participation.

- Critères d'attribution : pour réaliser un Tour du chapeau, il faut cumuler un prix de technique, un prix de sprint et un prix « Objectif neige ».

- Tour du chapeau n° 1 : prix de technique niveau 2, prix de sprint bleu, objectif neige 2.
- Tour du chapeau n° 2 : prix de technique niveau 2, prix de sprint violet, objectif neige 3.
- Tour du chapeau n° 3 : prix de technique niveau 3, prix de sprint violet, objectif neige 4.
- Tour du chapeau n° 4 : prix de technique niveau 4, prix de sprint rouge, objectif neige 4.
- Tour du chapeau n° 5 : prix de technique niveau 5, prix de sprint or, objectif neige 4 ou 5.

- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Tour du chapeau x ». Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

- **Objectif hors-saison (cinq niveaux):**

- L'objectif de ce prix est d'encourager les jeunes athlètes à prendre part à des séances d'entraînement de club mettant l'emphase sur les habiletés essentielles suivantes : bonnes techniques de simulation de ski et de course à pied; entraînement de la flexibilité, exercices d'équilibre et parcours d'habiletés.
- Critères d'attribution : pour obtenir un prix hors-saison Devon Kershaw, il faut cumuler le nombre de séances suivant :
 - **Prix hors-saison # 1**: 4 séances hors-saison incluant les habiletés essentielles
 - **Prix hors-saison # 2**: 8 séances hors-saison incluant les habiletés essentielles
 - **Prix hors-saison # 3**: 12 séances hors-saison incluant les habiletés essentielles
 - **Prix hors-saison # 4**: 16 séances hors-saison incluant les habiletés essentielles
 - **Prix hors-saison # 5**: 20 séances hors-saison incluant les habiletés essentielles
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Devon Kershaw- hors saison ». Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.
- **Objectif compétition (cinq niveaux):**
- L'objectif de ce prix est d'initier les jeunes athlètes au plaisir de la compétition au niveau local et régional (4-6 épreuves par saison).
- Critères d'attribution : pour obtenir un prix de Compétition Alex Harvey, il faut compléter le nombre de course suivant et pour les prix 3 à 5 maintenir une vitesse moyenne :
 - **Prix de compétition # 1**: J'ai pris part à 4 courses au cours de la saison
 - **Prix de compétition # 2**: J'ai pris part à 6 courses au cours de la saison dont au moins deux étaient en style classique et deux en style patin
 - **Prix de compétition # 3**: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 5:00 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses
 - **Prix de compétition # 4**: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 4:30 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses
 - **Prix de compétition # 5**: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 4:00 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Alex Harvey -Compétition». Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

3.3 Le programme PISTE

- **Cartes à échanger (série de 15 « cibles »)**: Le programme PISTE s'adresse aux enfants du stade « Apprendre à s'entraîner » (de 10 à 12 ans). Chaque fois qu'un skieur réussit à atteindre une cible, il reçoit une carte. Une fois qu'une carte a été obtenue, elle peut être insérée dans le carnet à l'endroit correspondant.

- Le livret du programme PISTE – carnet de progression – décrit les exigences requises pour atteindre chaque cible et dispose d'un espace pour apposer la carte obtenue en récompense.
- Les cartes à échanger représentent des skieurs de fond célèbres.
- Pour arriver à compléter le programme en trois ans, le skieur doit atteindre une moyenne de cinq cibles par saison.

4. STRUCTURE DE SOUTIEN DU PROGRAMME JEUNESSE

Une structure de soutien est un élément essentiel pour un programme de ski de fond réussi. Les sept éléments clés d'une structure de soutien sont les suivants :

- 1) Le club
- 2) Le centre de ski
- 3) Progression des opportunités de développement
- 4) Les entraîneurs du club
- 5) Le responsable des programmes jeunesse
- 6) Les parents
- 7) Le club multiservices

4.1 Le club

Le club est la pierre d'assise du système sportif en ski de fond. Un club de ski de fond multi services propose une vaste gamme de programmes qui couvrent le spectre complet de la pratique du ski, pour tous les groupes d'âge.

Plus votre club est établi, plus vous disposez de ressources pour vos programmes jeunesse. Par exemple, un club à multi services pourrait offrir une variété de programmes, un site Internet, un bulletin de nouvelles, une police d'assurance, des programmes de formation pour les skieurs de tous âges et pour les entraîneurs, des pistes éclairées, un chalet et un réseau de sentiers bien entretenu. Plus votre club est structuré, plus de temps vous avez à investir avec vos collègues dans des programmes de formation de qualité pour les enfants.

Dans tous les clubs amateurs, peu importe la discipline, la réussite du programme de formation des athlètes repose sur une forte participation de bénévoles ainsi que sur la planification, le travail en équipe et le parrainage.

4.2 Le centre de ski

Un bon programme d'apprentissage technique requiert un espace où un groupe d'enfants peut skier. Idéalement, votre communauté disposerait d'un réseau de pistes opéré par un club ou un centre de ski. Le centre devrait comprendre un terrain de jeu éclairé pour les plus jeunes et un

chalet chauffé au point de départ des sentiers. Il devrait y avoir aussi un réseau de sentiers bien balisés et bien tracés. Le terrain doit offrir suffisamment de variété pour répondre aux besoins des skieurs à mesure qu'ils grandissent et améliorent leur technique. Cette situation est idéale : si plusieurs groupes possèdent de telles installations, d'autres n'y ont pas accès. Plusieurs utilisent donc un terrain de golf, un parc communautaire ou une cour d'école. Il faut de la créativité et un peu plus d'énergie pour aménager un contexte d'apprentissage dans de tels lieux, mais lorsqu'on prend la peine de le faire, le résultat est satisfaisant. Peu importe votre situation, le damage et l'entretien des pistes demeure une composante de l'apprentissage et est une obligation pour l'enseignement de la technique.

Si votre groupe ne peut skier régulièrement sur un terrain aménagé à proximité, il faudrait négocier une entente pour faire des sorties occasionnelles dans une communauté voisine qui possède de bonnes installations. Il est important que vos jeunes skieurs puissent utiliser des installations modernes et bien entretenues.

4.3 Progression des opportunités de développement

Un club bien structuré devrait offrir à ses athlètes un programme de formation continue. Cette progression comprendrait les étapes suivantes : le programme Jeannot Lapin, le programme Jackrabbitt, le programme PISTE, une équipe de compétition junior et ainsi de suite. Ces différents programmes doivent non seulement être complémentaires mais doivent aussi être intégrés au plan vertical pour être efficaces. Chaque étape doit être bien alignée avec la suivante afin de réduire les possibilités qu'un skieur abandonne le sport durant la période critique de l'adolescence.

Programme de formation des athlètes intégré verticalement : il s'agit d'un ensemble de programmes distincts, dont chacun est la continuité du précédent, jusqu'au niveau senior.

Votre club a-t-il :

- ✓ UN programme de formation des athlètes ?
- ✓ UNE stratégie complète de développement des athlètes ?
- ✓ UN entraîneur-chef pour le club ?

L'intégration verticale est une question importante à analyser lorsque l'on étudie le problème de l'abandon des skieurs.

4.4 Les entraîneurs du club

L'entraîneur-chef du club

L'entraîneur-chef est un élément essentiel dans la réussite d'un programme de formation des athlètes.

Ses principales fonctions peuvent comprendre les suivantes :

- ✓ superviser la formation de tous les entraîneurs du club, y inclus les débutants ;
- ✓ coordonner toutes les activités de formation des athlètes au sein du club, du niveau Enfant actif au stade de développement S'entraîner à la compétition ;
- ✓ entraîner l'équipe de compétition junior ou senior (optionnel).

Dans l'exercice de ses fonctions, voici des tâches que l'entraîneur-chef peut réaliser ou déléguer :

- ✓ Au début de la saison, vers la fin août ou début septembre, réunir tous les entraîneurs du club, des débutants aux plus expérimentés, pour discuter du programme annuel et en planifier le contenu. On en profite pour réviser les objectifs du programme, la philosophie du club, le budget et le contenu des séances d'entraînement. Si tous y sont même les débutants, chacun pourra être initié aux procédures et au fonctionnement du club. C'est le moment d'informer les entraîneurs sur les nouveautés dans le monde du ski, sur l'évolution des techniques ou les changements de format d'épreuves. C'est le lancement du programme de la saison. Certains groupes du club se sont peut-être entraînés au cours de l'été, mais ce moment demeure le début officiel de la saison.
- ✓ Une fois par semaine, organiser un entraînement conjoint avec les différents groupes du club, des jeunes débutants aux skieurs d'élite senior. Au minimum, les groupes devraient commencer leur séance d'entraînement par un exercice d'échauffement commun. Cette pratique permet à tous de se voir au moins une fois par semaine et permet de développer un sentiment d'appartenance et une cohésion entre les différents programmes du club. Cette activité pourrait avoir lieu le dimanche et pendant toute la période hors saison et la saison sur neige, en fonction du programme des différents groupes.
- ✓ Organiser une rencontre des parents avec les entraîneurs afin d'expliquer la philosophie du programme de formation des athlètes et présenter le programme de la saison.
- ✓ Assister régulièrement aux séances d'entraînement ou aux activités du PAT : Jeannot Lapin, Jackrabbitt et PISTE. Cette démarche a pour but d'aider les entraîneurs moins expérimentés à connaître les plus jeunes athlètes et de veiller à l'intégration des programmes.

- ✓ Soutenir les entraîneurs en formation : offrir des séances techniques et des cliniques de fartage.
- ✓ Veiller à ce que les skieurs d'élite puissent aider régulièrement au déroulement des séances d'entraînement ou aux activités du PAT.

Les entraîneurs du programme jeunesse

Les entraîneurs dirigent les séances de groupe. Si le groupe est du niveau Enfant actif, ce rôle peut être rempli par un entraîneur communautaire « en formation ». Mais si les membres du groupe sont plus âgés que six ans, l'entraîneur doit détenir une certification d'entraîneur communautaire, avoir une compétence technique, être en mesure d'offrir correctement le contenu du programme. Voici ses principales fonctions :

- ❑ Préparer et encadrer les séances et activités de son groupe : hors saison, neige, salle de classe.
- ❑ Enseigner la technique et évaluer les jeunes.
- ❑ Enseigner la technique de préparation des skis et le respect de l'équipement.
- ❑ Servir d'inspiration et être un modèle d'enthousiasme.

Si vous avez un gros programme d'apprentissage technique, il peut être nécessaire de nommer l'un des entraîneurs au poste de responsable afin de superviser et coordonner la planification de toutes les activités de groupe pour le club. Cette personne doit avoir une bonne compréhension du programme. Ses principales fonctions peuvent comprendre les suivantes :

- ❑ Coordonner la formation et l'entraînement des entraîneurs du programme, y inclus les nouveaux qui ont été recrutés pour remplacer ceux qui sont partis.
- ❑ Voir au remplacement des entraîneurs qui doivent s'absenter d'un entraînement.
- ❑ Maintenir une relation avec l'entraîneur-chef et les responsables du niveau suivant le PAT.
- ❑ Veiller à faire circuler une information à jour sur le choix de l'équipement, la préparation des skis, etc.
- ❑ Coordonner l'organisation des jeux lorsque les groupes se réunissent et veiller à fournir le matériel nécessaire : ballons, cerceaux, etc.
- ❑ Coordonner la présence régulière de skieurs qui peuvent servir de modèles.

- ❑ Coordonner l'utilisation des lieux de façon à répondre aux besoins des différents âges et niveaux techniques au sein des groupes du PAT.

4.5 Le responsable du programme jeunesse

Le responsable (ou coordonnateur) des programmes d'apprentissage technique est l'administrateur des programmes. Cette personne peut être ou ne pas être le responsable du club ou l'entraîneur d'un groupe particulier, en fonction de la taille du programme. Ce poste n'exige pas une compétence technique particulière mais requiert un bon sens de l'organisation et une capacité de trouver des bénévoles. Les tâches comprennent les suivantes :

- ❑ Promotion du programme au niveau local.
- ❑ Téléphones.
- ❑ Transport.
- ❑ Coordonner l'utilisation des installations, entretien des pistes.
- ❑ Tous les aspects de l'inscription.
- ❑ Activités sociales.
- ❑ Coordination des activités spéciales : ventes échange, excursions, etc. possiblement en collaboration avec d'autres membres du club (ex. : voyage à un tournoi de ski, sortie en randonnée, coupe provinciale, tournoi inter écoles, etc.).
- ❑ Commander et distribuer le matériel et les fournitures.
- ❑ Gestion du matériel : trousse d'inscription, livrets de participant, autocollants et écussons.
- ❑ Coordonner l'approvisionnement en boissons.
- ❑ Distribution de l'information : bulletin électronique, chaîne téléphonique, tableau d'affichage, etc.
- ❑ Coordonner l'organisation des stages de formation : entraîneur communautaire – initiation, entraîneur communautaire, cliniques de fartage, etc.
- ❑ Être en relation avec l'entraîneur-chef.

- ❑ Superviser le programme de gestion du risque (équipement de sécurité lors des entraînements, formulaires, rapports d'accidents à remettre et à récupérer des entraîneurs, etc.).
- ❑ Préparer le rapport de fin d'année.
- ❑ Agir comme responsable du club si personne n'occupe ce poste.

4.6 Les parents

Les parents sont responsables de trouver le bon équipement, de voir à ce que les skis soient prêts pour les séances d'entraînement et les activités, de transporter leur enfant aux séances d'entraînements (ou d'apporter et de rapporter l'équipement à l'école), de voir à ce que leur enfant skie en plus des séances officielles, de voir à ce que l'enfant soit bien habillé en fonction de la température et ainsi de suite. En plus, les parents peuvent aider au bon déroulement du programme en accomplissant les tâches suivantes : devenir entraîneur ou assistant entraîneur ; aider à l'administration, à l'autofinancement, aux ventes échange et aux sorties spéciales ; fabriquer du matériel pour les jeux ou le terrain de jeu ; et bien d'autres. Les parents représentent une ressource fabuleuse et ils peuvent être de bons partenaires dans la réussite du programme.

Conseils pour faire participer les parents

Transmettez aux parents l'information suivante lorsqu'ils viennent inscrire leur enfant :

- ❑ Un aperçu du programme, les buts et objectifs;
- ❑ Des dépliants et d'autres documents explicatifs sur le programme ;
- ❑ Une description du programme annuel d'activités pour le groupe où est inscrit leur enfant. Inclure l'information suivante :
 - ✓ La date du début ;
 - ✓ Le nombre de séances et les jours où elles ont lieu ;
 - ✓ L'endroit où se tiennent les séances ;
 - ✓ Le point de rendez-vous au centre de ski ;
 - ✓ La durée des séances pour chaque groupe d'âge ;
 - ✓ Le nombre de séances hors saisons, le cas échéant ;
 - ✓ La politique d'annulation des séances ;

- ✓ Les activités spéciales prévues au programme pour ce groupe ;
- ✓ Les activités prévues à l'extérieur de la ville.
- ❑ Un estimé des coûts de l'équipement et des activités spéciales pour le groupe où est inscrit leur enfant ;
- ❑ Des renseignements pour trouver d'autres informations sur l'équipement de ski : ex. : assister à la première rencontre de parents ou prendre un feuillet d'information sur ce sujet (voir section 3.4) ;
- ❑ Des suggestions sur ce que les parents peuvent faire pour aider. Soyez précis : entraîneur ou assistant, responsable de la programmation ; traçage et entretien ; coordonnateur des événements spéciaux ; inscription ; rafraîchissements ; autofinancement; téléphones, etc. ;
- ❑ Numéros de téléphone du responsable des programmes et des entraîneurs et invitation à poser des questions ;
- ❑ Le lieu et l'heure des réunions d'information pour les parents ; les sujets à l'ordre du jour ; indiquer si la participation est requise ou non. Veillez à fixer la date de cette rencontre rapidement après l'inscription, avant que les parents n'achètent l'équipement de ski pour leur enfant.

Faites comprendre aux parents qu'ils sont une composante du programme importante et respectée.

Si les parents démontrent un intérêt pour améliorer leur propre technique ou s'ils demandent de l'information additionnelle sur la préparation des skis, aidez-les ! Peut-être n'êtes-vous pas en mesure de les aider personnellement mais dirigez-les vers un membre du club qui pourra le faire. Certains clubs offrent aux parents des leçons gratuites pendant que leur enfant participe à la séance d'entraînement ou à l'activité. Même si les parents ne veulent pas être entraîneurs ou aider d'une façon quelconque, ils ont une grande influence sur leur enfant à l'extérieur des séances d'entraînement. Il est important de les aider à en apprendre le plus possible à propos du ski.

La rencontre des parents

Il faut organiser une rencontre de parents très rapidement après l'inscription. Vous pouvez décider de tenir plus de rencontres que cela, en fonction des activités que vous aurez. Mais vous DEVEZ tenir au moins une rencontre avec les parents au début de la saison. Mettez les sujets suivants à l'ordre du jour :

- ❑ Les buts et objectifs du programme ;
- ❑ Une description du programme de la saison ;
- ❑ L'équipement requis ;
- ❑ L'habillement requis pour les séances d'entraînement ou l'activité ;
- ❑ Les responsabilités des parents ;
- ❑ Des suggestions sur la façon dont les parents peuvent aider.

4.7 Le club multiservices

Un club de ski de fond à programmation complète propose une gamme complète de programmes à tous les membres de la communauté. Le club offre également un programme de formation et une occasion de se développer comme athlètes pour les skieurs de tous âges et de tous niveaux techniques. Pour un exemple de club à programmation complète, voir la section 8.3.1.

Voici les faits saillants de ce modèle :

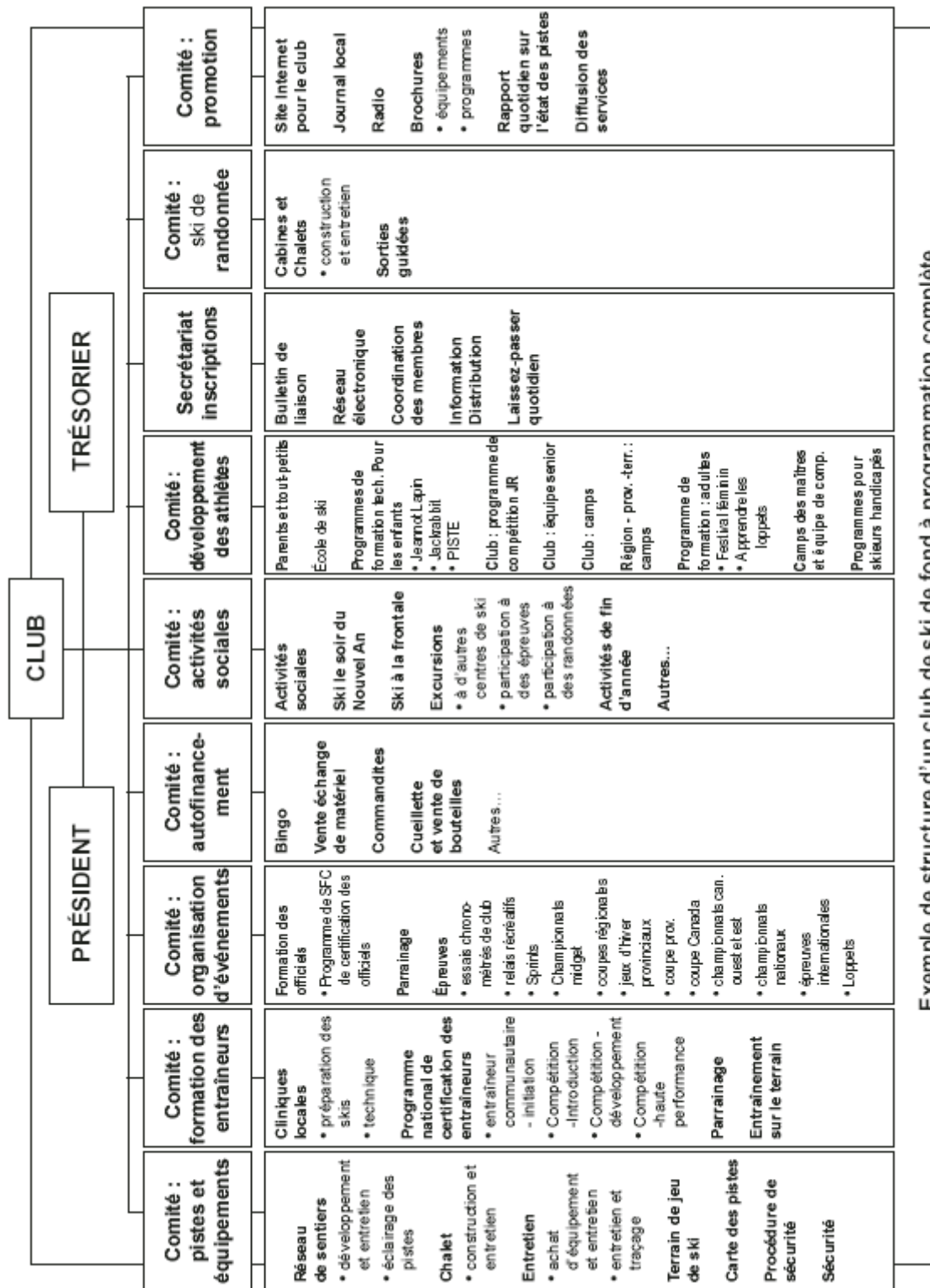
- ❑ Il s'agit d'une structure bénévole, pour un club sportif amateur, membre d'une division de Ski de fond Canada et de ce fait, une composante du système canadien de ski de fond.
- ❑ Il s'agit d'un modèle général : chaque club aura ses propres programmes, ses appellations propres, et une façon bien à lui d'organiser les responsabilités de chaque comité.
- ❑ Il s'agit d'un modèle idéal : peu de clubs sont suffisamment développés pour offrir la gamme complète des programmes décrits ici.
- ❑ Ce modèle ne touche pas à l'aspect du personnel rémunéré, bien que dans les gros clubs, les employés payés (à temps complet ou temps partiel) deviennent une partie intégrante de l'entretien des pistes et des bâtiments, de l'entraînement et de l'encadrement de programmes.
- ❑ Ce modèle établit une différence entre un programme national ou un programme de division et un partenariat avec un club. Un exemple de programme national ou de division serait un loppet, une équipe de compétition de niveau junior, un stage du PNCE, etc. Un partenariat de club fait référence à un organisme qui a un mandat indépendant comme le Ministère des ressources naturelles, une entreprise commerciale de ski, la Fédération de la montagne. Des ententes avec d'autres organismes, qu'elles soient formelles ou in-

formelles, jouent un rôle majeur dans la gestion des opérations d'un club de ski. Cependant, nous ne les avons pas incluses dans ce tableau, s'il s'agit d'organismes distincts des clubs.

- ❑ Un entraîneur est une personne qui aide les athlètes (skieurs) de tout âge ou de tout niveau à vivre une expérience sportive enrichissante.
- ❑ Un athlète est une personne qui désire améliorer sa condition physique et son niveau technique, peu importe son âge.
- ❑ Un club à programmation complète offre aux skieurs de véritables perspectives de formation et de progression. Un aspect particulièrement important est l'intégration verticale des programmes jeunesse, qui permet à chaque enfant de voir clairement l'étape suivante de sa progression. Lorsque entraîneurs du club travaillent en équipe, la transition du skieur, d'un niveau à l'autre est envisagée comme une progression normale plutôt que comme un obstacle à poursuivre la pratique sportive.
- ❑ Ce club comprend UN programme de développement de l'athlète, UN plan d'ensemble, UN entraîneur-chef et une bonne intégration des diverses composantes.

5. Annexes programme jeunesse

5.1 La structure d'un club multi services



Exemple de structure d'un club de ski de fond à programmation complète

5.2 Le code d'éthique des entraîneurs de SFC

Préambule

1. La relation d'un entraîneur avec un athlète est une relation privilégiée. Les entraîneurs jouent un rôle primordial, autant dans le développement personnel que sportif de leurs athlètes. Ils doivent cependant comprendre et assumer une certaine inégalité de pouvoir qui existe dans une telle relation et ils doivent faire extrêmement attention de ne pas en abuser. Les entraîneurs doivent aussi être conscients que les valeurs et les objectifs d'une organisation sportive se transmettent par certaines attitudes. C'est pourquoi la façon dont un athlète considère sa discipline est souvent influencée par le comportement de l'entraîneur. Ce code d'éthique a été élaboré afin d'aider les entraîneurs à adopter un type de comportement qui leur permettra d'amener leurs athlètes à devenir des personnes accomplies, sûres d'elles et productives.

Les responsabilités des entraîneurs

2. Les entraîneurs ont les responsabilités suivantes :
 - a. Traiter tous les participants avec équité dans le cadre des activités sportives, indépendamment de leur sexe, de leur race, de la couleur de leur peau, de leur orientation sexuelle, de leurs choix religieux, de leurs convictions politiques ou de leur situation socio-économique.
 - b. Diriger les commentaires ou les critiques vers la performance plutôt que vers l'athlète.
 - c. Être toujours très exigeant envers soi-même et projeter une image positive de sa discipline et de son rôle d'entraîneur. Voici des exemples de comportements à adopter :
 1. S'abstenir de critiquer en public ses collègues entraîneurs, particulièrement en présence des médias ou de nouveaux athlètes.
 2. S'abstenir de fumer en présence de ses athlètes et décourager ces derniers de faire usage du tabac.
 3. Se garder de consommer des boissons alcoolisées en travaillant avec des athlètes.
 4. Ne pas encourager la consommation d'alcool à l'occasion d'une épreuve sportive ou lors de la célébration d'une victoire sur les lieux de compétition.
 5. Ne pas utiliser un langage vulgaire, insultant, agressant ou offensant pendant qu'ils sont en devoir.

- d. Veiller à ce que les activités conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique des athlètes et enseigner aux athlètes qu'ils ont la responsabilité de créer un environnement sportif sécuritaire.
- e. Communiquer et coopérer avec les professionnels de la santé en ce qui a trait au diagnostic, au traitement et à la gestion des problèmes médicaux ou psychologiques des athlètes. Considérer avant tout la santé et le bien-être futurs des athlètes au moment de prendre une décision sur la capacité d'un athlète blessé à reprendre ses activités de loisir ou d'entraînement.
- f. Reconnaître et accepter le moment où il convient de référer des athlètes à d'autres entraîneurs ou à des spécialistes du sport. Donner préséance aux objectifs de l'athlète sur les siens propres.
- g. Chercher continuellement à améliorer sa compétence professionnelle et sa connaissance de soi.
- h. Respecter les adversaires et les officiels, autant dans la victoire que dans la défaite et inciter les athlètes à faire de même. Encourager activement les athlètes à respecter autant l'esprit que la lettre des règlements de leur discipline.
- i. Dans le cas d'athlètes mineurs, communiquer et coopérer avec les parents des athlètes ou les tuteurs légaux en les associant aux décisions relatives à la formation de leur enfant.
- j. Au plan académique, être conscient des pressions scolaires que subissent les élèves athlètes et organiser les séances d'entraînement et les autres activités de façon à ne pas nuire à leur réussite scolaire.

Engagements de l'entraîneur

3. L'entraîneur doit :
 - a. veiller à la sécurité des athlètes qu'il encadre.
 - b. N'avoir en aucun moment une relation intime ou de nature sexuelle avec un ou une de ses athlètes. Ceci inclut les demandes de faveurs sexuelles ou des représailles suivant le rejet de ces avances.
 - c. Respecter la dignité de ses athlètes. Tout comportement verbal ou physique représentant un cas de harcèlement ou d'abus est inacceptable. La politique 1.8 de SFC sur L'intégrité de la personne définit la notion de harcèlement et la procédure pour contrer le harcèlement et enquêter sur des allégations à ce sujet.
 - d. Ne jamais tolérer ou recommander l'usage de substances interdites dans le but d'améliorer la performance.

- e. Ne jamais offrir de boissons alcoolisées à un athlète d'âge mineur.

Consentement

4. Le Code de conduite des entraîneurs de SFC a été élaboré conformément au Code d'éthique (Principes et normes d'éthique) de l'Association canadienne des entraîneurs. Nous incitons les divisions et les clubs de SFC à exiger que leurs entraîneurs et leurs animateurs de ski signent le consentement suivant pour attester qu'ils ont compris les engagements ci-dessus et acceptent de s'y conformer.

J'affirme avoir lu et compris les énoncés ci-dessus et je déclare que je respecterai les principes du Code de conduite des entraîneurs de SFC et du Code d'éthique des entraîneurs (Principes et normes d'éthique) de l'Association canadienne des entraîneurs.

DATE : _____

NOM : _____

TÉMOIN : _____

<http://www.cccski.com/getmedia/0a56ba68-8fe4-480d-a0d5-55b20dc414b1/244CoachesCodeofConduct.pdf.aspx>

5.3 Le code d'éthique des parents

- ❑ N'oubliez pas que votre enfant participe à un programme de ski pour son propre plaisir et non pour votre satisfaction.
- ❑ Rappelez-vous que c'est votre enfant qui fait de la compétition, pas vous! Le jeune qui est sur la ligne de départ, c'est lui et non vous. S'il commet une faute, c'est sa responsabilité ; s'il remporte un prix, c'est sa récompense. Victoire ou défaite, c'est sa compétition.
- ❑ Stimulez l'apprentissage technique, le développement de l'esprit sportif et l'effort sérieux en récompensant les progrès dans tous ces domaines.
- ❑ Félicitez tous les compétiteurs. Soulignez et récompensez la sincérité de l'effort lorsque c'est mérité. Soyez positif et encouragez tous les enfants qui participent à une épreuve. Reconnaissez l'effort de chacun à la fin d'une épreuve, particulièrement s'ils n'ont pas de bons résultats. Soyez sincères.
- ❑ Encouragez votre enfant pendant qu'il court, mais surveillez le choix de vos mots. Crier des consignes peut le rendre nerveux. Utilisez uniquement des mots d'encouragement ou des mots clés dont vous avez discuté auparavant avec l'entraîneur et votre enfant.
- ❑ Enseignez à l'enfant que les règles de la compétition concernent autant les coureurs que les organisateurs et qu'elles ne doivent pas être ignorées ou transgressées. Encouragez votre enfant à respecter les règles et les officiels qui les font appliquer.
- ❑ Ne courez jamais à côté de votre enfant durant une épreuve : jamais. C'est contre le règlement. Un enfant peut être disqualifié pour ce type d'infraction. Demeurez immobile et légèrement en retrait de la piste lorsque votre enfant passe devant vous.
- ❑ À la fin de l'épreuve, laissez l'enfant se reposer tranquillement et donnez-lui des vêtements chauds et au besoin un breuvage.
- ❑ Collaborez avec l'entraîneur et aidez-le lorsque vous pouvez. Les entraîneurs consacrent leur temps et leur énergie à organiser des activités pour que les enfants améliorent leur technique.
- ❑ Collaborez avec les organisateurs et les officiels et pensez à les remercier. Ils donnent bénévolement leur temps libre afin que vos enfants puissent participer à ces épreuves. Encouragez votre enfant à remercier au moins un officiel avant de rentrer à la maison.
- ❑ Mettez toutes ces activités en perspective. Il ne s'agit pas de la Coupe du monde ou des Olympiques, encore moins d'une solution au problème de la faim dans le monde. *Laissez les enfants s'amuser!*

5.4

Formulaire d'inspection de la sécurité des installations

Installation : _____ Date : _____

Nom de l'inspecteur : _____

| Élément évalué | Adéquat | Inadéquat | Correction requisse * | Commentaires |
|--|---------|-----------|--------------------------|--------------|
| Aire d'entraînement | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Réseau de sentiers | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Chalet et aire de fartage | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Équipement | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Trousse de premiers soins et procédures | | | | |
| | | | | |
| Divers | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <i>* Veiller à ce que les corrections soient apportées si l'aspect de la sécurité est déficient.</i> | | | | |

5.6 SFC : tableau de progression de l'athlète

| STADE DU DLTA | NIVEAU D'ENTRAÎNEUR | ÉQUIPEMENTS | TECHNIQUE | PHYSIOLOGIE | FORCE ET FLEXIBILITÉ | APTITUDES MENTALES | COMPETITION | DIVERS |
|--|--|--|--|---|----------------------|---|--|---|
| <p>Stade de développement Enfant actif Garçons et filles 5 ans et moins (6)</p> | <p>PNCE Entraîneur communautaire en formation (a participé au stage entraîneur communautaire - initiation). Un minimum de 10 heures comme entraîneur</p> | <p>Utilisation régulière de sites avec terrain de jeu de ski au cours de la saison. Chalet à proximité du terrain de jeu.</p> | <p>Période importante pour le développement des habiletés physiques de base. Initier les enfants au ski de fond très tôt (vers l'âge de 3 ans). Accent mis sur l'équilibre, la glisse, le pas alternatif sans bâtons. Sorties à ski en dehors des séances (le plus d'activités possible dans le terrain de jeu de ski).</p> | <p>Le développement de la condition physique et l'acquisition des habiletés techniques font partie du plaisir quotidien. Jeu libre (actif) pendant des périodes quotidiennes d'une heure à quelques heures en fonction de l'âge.</p> | N/A | <p>Les activités choisies permettent aux enfants de se sentir compétents et à l'aise.</p> | <p>Pour les plus âgés de ce groupe, les jeux et les compétitions sont de nature récréative et visent la participation.</p> | <p>L'apprentissage se fait en situation de jeu et de découverte, dans un contexte où l'enfant apprend naturellement à skier, avec peu d'enseignement formel. Séances : 6 à 8 semaines ; une séance hebdomadaire de 30 à 60 min. en fonction de l'âge; activité structurée sur neige. Faire vivre une expérience agréable en utilisant l'équipement approprié. Explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire.</p> |

Âge au 31 décembre de la saison de ski courante.

5.6 Tableau de progression de l'athlète

| STADE DU DLTA | NIVEAU D'ENTRAÎNEUR | ÉQUIPEMENTS | TECHNIQUE | PHYSIOLOGIE | FORCE ET FLEXIBILITÉ | APTITUDES MENTALES | COMPÉTITION | DIVERS |
|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| <p>S'amuser grâce au sport</p> <p>Garçons et filles 6 et 7 ans</p> <p>première étape de ce stade</p> | <p>PNCE entraîneur communautaire : a participé au stage entraîneur communautaire.</p> <p>un minimum de 26 heures comme entraîneur</p> | <p>Terrain varié, pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Chalet à proximité du stade.</p> <p>Continuer d'utiliser le terrain de jeu de ski.</p> <p>Pistes éclairées.</p> | <p>Maîtrise des habiletés physiques de base et développement de la motricité générale.</p> <p>Acquisition des techniques de base du ski (classique et patin); égale utilisation des techniques; acquisition des techniques de descente.</p> <p>Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme.</p> <p>Utiliser les « Objectifs neige » comme motivation à skier. Bonnes habitudes techniques acquises par la répétition.</p> | <p>Période de réponse optimale à l'entraînement de la vitesse 1 et de la flexibilité.</p> <p>Acquisition d'une bonne condition physique par la participation régulière à différents sports à l'année longue.</p> <p>Utiliser le jeu pour l'acquisition de la technique, de la vitesse et de la flexibilité.</p> | <p>Début des exercices de base en flexibilité.</p> <p>Début des exercices de force utilisant le poids corporel de l'enfant, le ballon médicinal et le ballon suisse.</p> | <p>Sensibilisation à l'importance des aptitudes mentales.</p> <p>Initiation aux techniques de pensée positive pour bâtir la confiance et acquérir l'aptitude à composer avec le stress.</p> <p>Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel.</p> | <p>Tournois de ski, relais de club, chasse au trésor, activité de fin de saison.</p> <p>4 épreuves par saison : 5 à 10; un minimum de 500 à 1000 m.</p> <p>Terrain varié, aménagement spécial : parcours à obstacle, parc, etc.</p> <p>Début des compétitions : le plus souvent possible dans un contexte d'équipe.</p> | <p>Utilisation d'un équipement de ski adéquat, dont des skis à farter.</p> <p>Séances : 2 par semaine, 1 heure chacune.</p> <p>Minimum de 16 séances sur neige avec activités structurées et jeux actifs.</p> <p>Séances structurées et bien encadrées.</p> <p>Ski en dehors des séances d'entraînement : le plus souvent possible sur un terrain de jeu de ski.</p> <p>Entretien de base des skis.</p> |

5.6 Tableau de progression de l'athlète

| STADE DU DLTA | NIVEAU D'ENTRAÎNEUR | ÉQUIPEMENTS | TECHNIQUE | PHYSIOLOGIE | FORCE ET FLEXIBILITÉ | APTITUDES MENTALES | COMPÉTITION | DIVERS |
|---|--|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>S'amuser grâce au sport</p> <p>Garçons et filles</p> <p>Filles 8 ans et garçons 8 et 9 ans</p> <p>Deuxième étape du stade</p> | <p>PNCE entraîneur communautaire : a participé au stage entraîneur communautaire.</p> <p>un minimum de 26 heures comme entraîneur.</p> | <p>Terrain varié, pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Chalet à proximité du stade.</p> <p>Continuer d'utiliser le terrain de jeu de ski.</p> <p>Pistes éclairées.</p> | <p>Maîtrise des habiletés physiques de base et développement de la motricité générale.</p> <p>Acquisition des techniques de base du ski (classique et patin); égale utilisation des techniques; acquisition des techniques de descente.</p> <p>Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme.</p> <p>Utiliser les « objectifs neige » comme motivation à skier. Bonnes habitudes techniques acquises par la répétition.</p> | <p>Acquisition de la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle au moyen d'exercices de moins de 5 s.</p> <p>Éviter les exercices anaérobies en force et puissance, c'est-à-dire les efforts de 30 à 90 s. à intensité très élevée.</p> | <p>Début des exercices de base en flexibilité.</p> <p>Début des exercices de force utilisant le poids corporel de l'enfant, le ballon médicinal et le ballon suisse.</p> | <p>Sensibilisation à l'importance des aptitudes mentales.</p> <p>Initiation aux techniques de pensée positive pour bâtir la confiance et acquérir l'aptitude à composer avec le stress.</p> <p>Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel.</p> | <p>Tournois de ski, relais de club, chasse au trésor, activité de fin de saison.</p> <p>4 à 6 épreuves par saison : 5 à 10 min; un minimum de 500 m à 1 km.</p> <p>Sprints ou épreuves d'habileté : 100 à 200 m.</p> <p>Début des compétitions : le plus souvent possible dans un contexte d'équipe.</p> <p>Adapter la distance des épreuves aux directives de temps pour ce stade.</p> <p>Pas de compétition sous -15 C.</p> | <p>Utilisation d'un équipement de ski adéquat, dont des skis à farter.</p> <p>Séances : 2 par semaine, 1 heure chacune. Minimum de 16 séances sur neige avec activités structurées et jeux actifs.</p> <p>Séances structurées et bien encadrées.</p> <p>Ski en dehors des séances d'entraînement, le plus souvent possible sur un terrain de jeu de ski.</p> <p>Entretien de base des skis.</p> <p>Activités sociales inter-club, technique et conditionnement physique (camps) durant la saison.</p> <p>Créer un contexte d'équipe.</p> |


5.6 Tableau de progression des athlètes de SFC

| STADE DU DLTA | NIVEAU D'ENTRAÎNEURS | ÉQUIPEMENTS | TECHNIQUE | PHYSIOLOGIE, FORCE, FLEXIBILITÉ | HABILETÉS MENTALES | COMPÉTITION | DIVERS |
|---|---|--|---|---|---|--|--|
| <p>Stade de développement</p> <p>Apprendre à s'entraîner</p> <p>Garçons 9 à 12 ans</p> <p>Filles 8 à 11 ans</p> | <p>PNCE</p> <p>Entraîneur de compétition – Introduction – ECOMP-I</p> <p>Apprendre à s'entraîner</p> <p>Un minimum de 58 heures de formation.</p> | <p>Terrain varié avec pistes exigeantes au plan technique.</p> <p>Pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Pistes éclairées.</p> <p>Chalet chauffé à proximité du stade.</p> | <p>Période de réceptivité optimal à l'entraînement de la psycho-motricité.</p> <p>Initiation aux techniques de ski en terrain sec : simulation et foulée bondissante.</p> <p>Accent mis sur l'équilibre à ski, l'agilité et le rythme.</p> <p>Une bonne technique s'acquiert par la répétition du geste.</p> <p>Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée.</p> <p>Toutes les techniques de base du ski de fond (classique et patin) doivent être maîtrisées à la fin de ce stade.</p> <p>Encourager la pratique du jeu libre sur neige.</p> | <p>Se servir du jeu pour favoriser l'acquisition de la technique, de la vitesse, de la puissance et de la condition aérobie.</p> <p>Période de réceptivité optimale à l'entraînement de la flexibilité.</p> <p>Entraînement de la flexibilité statique et dynamique en insistant sur la bonne technique.</p> <p>Développer la force au moyen d'exercices qui font appel au poids corporel de l'enfant, utiliser le ballon suisse ou le ballon médicinal. Ajouter l'entraînement de la force musculaire.</p> <p>Exercices de simulation faisant appel aux sauts et bonds pour développer la force et la technique.</p> <p>Ajouter aux séances d'entraînement des exercices de vitesse en utilisant des exercices spécifiques qui requièrent agilité, rapidité et changement de direction.</p> <p>La condition aérobie devient plus importante. Ajouter des activités aérobie non spécifiques 3 à 4 fois par semaine.</p> | <p>Conscientiser à l'importance des habiletés mentales.</p> <p>Initiation à la préparation avant course.</p> <p>Initiation à l'aspect tactique.</p> <p>Initiation aux habiletés suivantes : se parler de façon positive, développer une imagerie mentale positive ainsi que la confiance en soi.</p> <p>Initiation aux techniques de base de gestion du stress.</p> <p>Initiation aux techniques de base d'élaboration d'objectifs.</p> | <p>Les formules 1!</p> <p>✓ <i>Tournoi de ski</i></p> <p>✓ <i>Ski extrême</i></p> <p>✓ <i>Sprints par équipe</i></p> <p>Championnat midget.</p> <p>Épreuves de club ou épreuves régionales (et épreuves provinciales si à proximité).</p> <p>5 à 10 expériences de compétition par saison. Augmenter progressivement la longueur des épreuves : de 1 km à un maximum de 3 km. (5 à 10 min. max.). Sprints : 200 m.</p> <p>Commencer habituellement après Noël.</p> <p>Initier aux habiletés connexes.</p> <p>Mettre l'accent sur l'amélioration personnelle en compétition.</p> <p>Les règles de base sont acquises.</p> | <p>Se limiter à trois sports.</p> <p>Utiliser l'équipement approprié.</p> <p>Bonne alimentation ; formation continue sur le réhydratation.</p> <p>Accent sur l'esprit d'équipe, la coopération et les activités sociales.</p> <p>Séances de groupe: à partir du 15 sept. (1h15 à 1h30) 3 fois / sem. hors saison et hiver. Maximum de 70 séances incluant les épreuves et les activités spéciales. (Incluant séances de formation sur la sécurité en hiver et la préparation des skis).</p> <p>Veiller à ce que le programme de la saison comprenne des activités d'aventure.</p> <p>Bien profiter de la saison sur neige.</p> |

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant les épreuves de distance. En début de saison, utiliser la distance la plus courte pour chacune des épreuves. On doit skier la distance maximale quelquefois seulement, vers la fin de la saison. Lorsque vous déterminez une distance d'entraînement ou que vous choisissez la longueur d'une épreuve, tenez compte du niveau technique et de la condition physique du skieur ; de la difficulté du terrain ; de l'altitude du site de l'épreuve ; du fait qu'un skieur en est à sa première ou deuxième année dans son groupe d'âge. L'objectif devrait être de skier avec une bonne technique plutôt que de mettre de l'énergie pour terminer une épreuve.

5.7 Liste de contrôle de l'exécution des techniques

4.3.2 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Position de base | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tomber et se relever | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pas de côté | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Étoile | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pas alternatif | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Montée en ciseaux | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Glisse libre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Freinage chasse-neige | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Commentaires | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

EXEMPLE DE RAPPORT DE PROGRESSION

Club Victo, programme Jackrabbit – Rapport de progression

Nom : J. Lelièvre

Date : 10 mars 20xx

Niveau technique obtenu : niveau 3

Niveau technique suivant : niveau 4

Entraîneur : Rémi Brière

| <i>Technique</i> | <i>Commentaires</i> |
|---------------------------|--|
| Pas alternatif | Bon. La glisse est bonne, ainsi que le transfert de poids et l'inclinaison du tronc. Doit encore améliorer le recouvrement du pied, à côté ou devant le pied de glisse. |
| Double poussée | Bon. Bonne flexion du tronc, bonne extension des bras et des jambes. À travailler le planté pour que les pointes ne soient pas trop en avant (pas devant les poignées). |
| Patin libre | Bon. Bonne glisse sur chaque ski. Tu dois travailler sur l'alignement « orteils, genoux, hanches, tronc, épaule et nez » dans la direction de ton ski de glisse. |
| Pas de un, double poussée | Bon. Technique réussie l'an dernier. |
| Pas de un (patin) | À améliorer. Alignement à travailler (voir patin libre) ainsi que double poussée pour amorcer la glisse sur chaque jambe. |
| Pas tournant | À améliorer. Bonne position de base mais il faut travailler l'exécution des petits pas rapides et le transfert d'un ski à l'autre. |
| Patin alternatif | Bon. N'oublie de garder le ski de glisse bien à plat sur la neige. |
| Conversion | Excellent. Bonnes conversions même en pente raide et dans la neige profonde. Continue de travailler cette technique pour le hors piste. |
| Recherche de vitesse | Bon. Bonne position horizontale du tronc. Bonne position des bras et des mains (en avant du corps). Tu dois améliorer ta flexion en position basse pour que les cuisses soient parallèles au sol. |
| Technique classique | Excellent. Bonne exécution du pas alternatif pendant 10 minutes. |
| Technique de patin | À améliorer. Doit travailler la technique du pas de un. |

Résumé : JL a été très enthousiaste durant toutes les séances. Son intérêt envers le ski et son niveau technique se sont beaucoup améliorés cette année. Il ne devrait pas avoir de difficulté à obtenir le niveau 4 l'an prochain s'il continue de bien travailler. J'ai bien apprécié l'avoir dans mon groupe.

5.8 Fiche de progression : Jackrabbat niveau 1

Nom du Jackrabbit : _____

Entraîneur : _____

Niveau technique atteint : _____

Club : _____

Niveau technique suivant : _____

| Technique | Objectif atteint | Commentaires |
|--|------------------|--------------|
|  Position de base | | |
|  Tomber et se relever | | |
|  Pas de côté | | |
|  Étoile | | |
|  Pas alternatif | | |
|  Montée en ciseaux | | |
|  Glisse sans poussée de bâtons | | |
|  Freinage chasse-neige | | |

5.8 Fiche de progression : Jackrabbat niveau 2








Nom du Jackrabbit : _____

Entraîneur : _____

Niveau technique atteint : _____

Club : _____

Niveau technique suivant : _____

| Technique | Objectif atteint | Commentaires |
|---|------------------|--------------|
|  <p>Pas alternatif – le pas glissé</p> | | |
|  <p>Montée en ciseaux</p> | | |
|  <p>Double poussée</p> | | |
|  <p>Glisse libre</p> | | |
|  <p>Conversion</p> | | |
|  <p>Arrêt chasse-neige</p> | | |
|  <p>Virage chasse-neige</p> | | |

5.8 Fiche de progression : Jackrabbat niveau 3









Nom du Jackrabbit : _____

Entraîneur : _____

Niveau technique atteint : _____

Club : _____

Niveau technique suivant : _____

| Technique | Objectif atteint | Commentaires |
|--|------------------|--------------|
|  <p>Pas alternatif – le pas allongé</p> | | |
|  <p>Double poussée</p> | | |
|  <p>Pas de un, double poussée</p> | | |
|  <p>Patin libre</p> | | |
|  <p>Recherche de vitesse</p> | | |
|  <p>Patin alternatif</p> | | |
|  <p>Conversion</p> | | |
|  <p>Virage de patin</p> | | |

5.8 Fiche de progression : Jackrabbbit niveau 4








Nom du Jackrabbbit : _____

Entraîneur : _____

Niveau technique atteint : _____

Club : _____

Niveau technique suivant : _____

| Technique | Objectif atteint | Commentaires |
|---|------------------|--------------|
|  <p>Pas de un, double poussée</p> | | |
|  <p>Patin libre</p> | | |
|  <p>Pas de un (patin)</p> | | |
|  <p>Pas de deux (patin)</p> | | |
|  <p>Pas tournant</p> | | |
|  <p>Dérageage parallèle glissé</p> | | |
|  <p>Pas décalé</p> | | |

5.9 Exemple de formulaire d'inscription à un programme Jackrabbit

Description du programme Jackrabbit :

Le programme Jackrabbit s'adresse aux enfants de 4 à 9 ans. Ce programme national vise l'apprentissage des techniques du ski dans un contexte stimulant. Les jeunes y apprennent les techniques de base du ski de fond, en style classique et en patin, et développent un intérêt envers la pratique sportive continue dans le but d'améliorer leur qualité de vie et leur santé.

Renseignements sur le participant

| | |
|----------------------|--|
| Prénom | |
| Nom de famille | |
| Date de naissance | |
| Niveau scolaire | |
| Sexe | |
| Problème(s) de santé | |

Renseignements sur les parents ou tuteurs

| | |
|--------------------|--|
| Prénom | |
| Nom de famille | |
| Adresse | |
| Ville | |
| Province | |
| Code postal | |
| Téléphone - maison | |
| Courriel | |

Personnes à contacter en cas d'urgence

| | |
|----------------------|--|
| Nom | |
| Numéro de cellulaire | |

Accord d'utilisation de l'image personnelle

Lors des activités régulières ou de manifestations particulières, le club (nom du club) prend souvent des photos. Par la présente, je permets au club (nom du club) et à ses partenaires dans le domaine du ski de fond, c'est-à-dire les divisions etc., d'utiliser des photographies de mes enfants sur leur site Internet et lors d'expositions, à des fins d'autofinancement, de promotion et de relations publiques.

Oui Non

Programme et frais de participation :

| | | | | |
|-----------------|-----------|--------------------------|----------|--------------------------|
| Jeannot Lapin : | 4 ans | <input type="checkbox"/> | XX.00 \$ | <input type="checkbox"/> |
| Jackrabbit : | 5 – 9 ans | <input type="checkbox"/> | XX.00 \$ | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez des questions à propos des programmes, veuillez communiquer avec le coordonnateur du programme Jackrabbit à _____ pour obtenir de plus amples informations.

À propos de votre enfant :

| | |
|--|--|
| Plus haut niveau Jackrabbit obtenu | |
| Mon enfant n'a jamais fait de ski | |
| Mon enfant a skié seulement quelques fois | |
| Mon enfant skie régulièrement | |
| Mon enfant pratique le ski alpin régulièrement | |
| Mon enfant apprend mieux par le jeu | |
| Mon enfant aime skier de longues distances | |
| Autres commentaires | |

Engagement bénévole :

La réussite de notre club de ski est fondée sur l'engagement bénévole. Les parents ou responsables de tous les jeunes Jackrabbit devraient participer bénévolement à la bonne marche du programme. Veuillez indiquer les tâches qui vous intéressent le plus. Merci.

| | |
|----------------------------------|--|
| Entraîneur d'un groupe | |
| Assistant entraîneur | |
| Coordonnateur des jeux de soirée | |
| Assistant aux jeux de soirée | |
| Gardien animateur au chalet | |
| Coordonnateur Jackrabbit | |

Responsabilités du participant :

Nous ne tolérerons aucune forme de comportement déplacé de la part de qui que ce soit. En cas de problème concernant le programme ou un entraîneur, veuillez en aviser le coordonnateur le plus rapidement possible.

Annulation de l'inscription :

Le club (*nom du club*) remboursera la totalité des frais d'inscription si la demande d'annulation est présentée au cours des deux premières semaines du programme. Cependant, la somme de XX,00 \$ sera déduite de tout montant remboursé à titre de frais administratifs. Nous ne ferons aucun remboursement après cette période, sauf pour des raisons médicales; dans ce cas, le montant remboursé sera établi au prorata de la période restante. Les frais d'adhésion au club ne sont pas remboursables.



Ski de fond Canada

Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques

En signant ce formulaire, vous acceptez d'assumer certains risques. Veuillez donc le lire attentivement.

Cette entente a une valeur juridique. À titre de skieur participant à des programmes, à des activités et à des manifestations de ski de fond organisées par Ski de fond Canada, ses divisions et ses clubs affiliés et par l'Association canadienne des sports d'hiver (ceux-ci étant dénommés dans le texte « SFC-ACSH »), lesdites activités incluant notamment des épreuves compétitives de ski de fond, des camps, des cliniques et des activités connexes comme le ski à roulettes, le vélo sur route, la course à pied, la randonnée (celles-ci étant dénommées dans le texte « les Activités »), le participant ou ses parents ou tuteurs (dénommés dans le texte « les Parties ») affirment avoir pris connaissance des conditions suivantes et acceptent de s'y conformer.

Description des risques

Le Participant reconnaît participer aux dites Activités de par sa propre décision. Compte-tenu de cette participation aux Activités organisées par SFC-ACSH, les Parties reconnaissent les risques, dangers et faits du hasard inhérents aux dites Activités et la possibilité d'y être exposés. Les risques, dangers et faits du hasard comprennent notamment des blessures pouvant être causées par :

- L'entraînement intérieur ou extérieur comprenant la musculation, la course, la marche et le vélo;
- Le surmenage, la fatigue et l'étirement musculaire et les séances cardiovasculaires épuisantes;
- L'exercice physique intense, les mouvements rapides, les virages et arrêts brusques;

- Une chute au sol causée par un dérapage, un faux-pas ou une surface inégale, un terrain glissant ou irrégulier; un contact, choc ou collision avec des skis, des bâtons, de l'équipement, des objets fixes ou des personnes;
- La participation à une activité étant au-delà de ses capacités et de son niveau technique et à l'extérieur des endroits désignés;
- S'égarer après avoir perdu son groupe ou à cause du fractionnement du groupe;
- L'utilisation inappropriée d'une pièce d'équipement ou le bris mécanique d'une pièce d'équipement;
- Des conditions météorologiques extrêmes pouvant causer l'hypothermie, l'insolation ou une engelure, de même qu'une tempête de neige ou la foudre;
- Des rencontres avec des animaux ou des plantes allergènes;
- Les déplacements aller-retour aux entraînements, aux activités de compétition et à des activités non compétitives connexes qui font intégralement partie des Activités;
- Tous les risques normalement associés à la pratique des Activités.

Les parties conviennent également que :

- les blessures découlant des Activités peuvent être graves, provoquer la paralysie ou même la mort;
- le participant peut être anxieux ou embarrassé lorsqu'il cherche à se dépasser durant les activités, les événements et les programmes de SFC-ACSH;
- le risque de blessure diminue si le participant suit toutes les règles de participation;
- le risque de blessure augmente lorsque le participant éprouve de la fatigue.

Exonération

Compte tenu de l'acceptation du participant par SFC-ACSH, comme membre du club ou comme participant, les Parties conviennent que SFC-ACSH, leurs dirigeants et administrateurs respectifs, les membres de leurs comités, leurs membres, employés, bénévoles, participants, leurs agents et représentants ne sont pas responsables des blessures, blessures personnelles, dommages, dommages matériels, dépenses, pertes de revenu ou toute perte subis par le participant et causés par sa participation à une Activité sanctionnée par SFC-ACSH ou provoqués par les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique de ces Activités.

Consentement



Les parties s'engagent à ce qui suit :

- le participant possède un niveau de condition physique adéquat pour pratiquer le ski de fond et participer aux activités, aux manifestations et aux programmes de SFC-ACSH;
- les parties ont reçu l'information nécessaire sur les Activités et les risques associés, de façon à bien comprendre la portée de la présente entente;
- le participant convient de respecter les règlements imposés par SFC-ACSH pour les Activités et de suivre les directives des officiels au cours de ces Activités;
- les parties reconnaissent avoir lu et compris la présente entente, ils acceptent de s'y conformer de façon volontaire et reconnaissent qu'elle est exécutoire pour les Parties, leurs ayant droits, leurs liquidateurs de succession, administrateurs et représentants.

De plus, les parties reconnaissent :

- qu'ils autorisent SFC-ACSH à recueillir et utiliser des renseignements personnels relatifs aux Activités sur les Parties, notamment et sans aucune limite, la publication de photographies dans un bulletin de nouvelles ou des documents de promotion, la diffusion de photographies, de films vidéos, d'articles, de tableaux, de statistiques, d'images et de résultats sur les sites Internet de SFC-ACSH;
- qu'ils donnent à SFC-ACSH la permission de prendre des photographies ou des films des Parties et d'utiliser ces images et enregistrements sonores pour faire la promotion de SFC-ACSH par divers médias et ils conviennent que ces images et enregistrements sonores demeureront la propriété intellectuelle de SFC-ACSH et renoncent à intenter toute poursuite ou demander une rémunération relative à l'utilisation des images et enregistrements utilisées aux fins mentionnées;
- qu'ils peuvent résilier ce consentement en tout temps en communiquant avec Ski de fond Canada à 403-678-6791. Ski de fond Canada les informera des conséquences de cette résiliation.

* Nous déclarons ne pas vendre ou donner vos renseignements personnels à un tiers qui ne fait pas partie de la liste ci-jointe. *

  À titre de participant, de parent ou de tuteur légal, je déclare avoir lu cette entente et j'accepte de m'y conformer.



Cocher pour s'abonner au bulletin de Ski de fond Canada et obtenir les plus récentes photos, vidéos et nouvelles de même que des conseils sur le ski.

5.10 Exemple de liste du contenu d'un coffre à jouets pour les Jackrabbit

Voici quelques suggestions pour le contenu de votre coffre à jouets : ces équipements vous aideront à enseigner les techniques de base tout au long de la saison dans une ambiance amusante et stimulante.

- Sacs de fèves ou de sable
- Ballons de soccer
- Balles de tennis
- Cônes télescopiques ou faciles à empiler pour le transport dans un sac à dos
- Tunnel
- Cerceaux
- Bâtons de hockey
- Fanions
- Chandails ou dossards de couleur
- Animaux en peluche
- Disques volants
- Lampes frontales
- Cordes pour souque à la corde, etc.
- Tiges de bambou
- Chambres à air de vélo pour se tirer l'un et l'autre
- Ballons de football