



Prix EN PISTE!: Pas alternatif

Objectif:

Le pas alternatif est un des principaux pas de la technique classique et est principalement utilisé pour gravir les montées. Au stade *apprendre à s'entraîner*, cette technique peut être pratiquée sur le plat ou en faux plat montant dans des traces pour le pas classique mais devrait être évaluée dans des montées progressives.

Critères pour mériter le prix Pas alternatif:

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace du pas alternatif. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs. **Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.**

Pour visualiser les standards d'exécution du pas alternatif, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://sprongo.com/video/886703/share>

Vue de face: <https://sprongo.com/video/886711/share>

Liste de contrôle du pas alternatif:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le skieur transfère son poids complètement sur le ski de glisse lors de la phase de glisse.		
La jambe de glisse est tendue juste avant de devenir la jambe de poussée afin de générer une action de pré-charge puissante.		
L'inclinaison avant du corps est générée par la flexion de la cheville afin que l'articulation de la hanche soit au-dessus des orteils au moment d'initier la poussée de la jambe.		
Extension complète de la jambe et du bras à la fin de leurs poussées respectives.		
Au moment de planter le bâton, la main est au niveau de l'épaule ou juste en-dessous et le coude est fléchi à 90°.		



Prix EN PISTE!: Pas de un double poussée

Objectif:

Le pas de un double poussée est généralement utilisé sur le plat ou dans des faux plats montants lorsque la vitesse du skieur est trop rapide pour utiliser le pas alternatif mais trop lente pour utiliser la double poussée. C'est une technique puissante qui combine une poussée puissante de la jambe avec une double-poussée toute aussi puissante.

Le skieur devrait préalablement être en mesure d'exécuter correctement les pas alternatif et de double poussée puisque ces deux pas sont combinés dans le pas de un double poussée.

Critères pour mériter le prix Pas de un double poussée:

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace du pas de un double poussée. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs. **Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.**

Pour visualiser les standards d'exécution du pas de un double poussée, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://sprongo.com/video/888931/share>

Vue de face: <https://sprongo.com/video/888945/share>

Liste de contrôle du pas de un double poussée:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le poids du skieur est complètement transféré sur la jambe avant d'initier sa poussée et est transféré de façon dynamique sur la jambe de glisse alors que la poussée de la jambe se termine.		
Le haut du corps et les bras sont clairement relevés et vers l'avant au moment de planter les bâtons (les bâtons sont plantés bien en avant de la fixation du ski de glisse).		
Il y a une action de pré-charge de la jambe de poussée avant d'initier la poussée.		
Les bras et les jambes sont fléchis modérément au moment de planter les bâtons.		
La compression du haut du corps se termine bien avant l'horizontale (moins de compression que pour la double-poussée).		



Prix EN PISTE!: **Double poussée**

Objectif:

La double poussée est généralement utilisée sur le plat ou dans des faux plats descendants lorsque le pas alternatif ou le pas de un double poussée ne génèrent pas assez de vitesse.

Critères pour mériter le prix Double poussée:

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace de la double poussée. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs. **Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.**

Pour visualiser les standards d'exécution de la double poussée, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://spronqo.com/video/886897/share>

Vue de face: <https://spronqo.com/video/886907/share>

Liste de contrôle de la double poussée:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Les hanches, le haut du corps et les bras sont clairement relevés et vers l'avant au moment de planter les bâtons (les bâtons sont plantés devant les fixations).		
Le skieur pousse sur les bâtons, sollicitant les muscles du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras.		
Les jambes sont légèrement fléchies au moment de planter les bâtons et fléchissent davantage (mais non excessivement) durant l'action de double-poussée.		
La compression du haut du corps se termine avant l'horizontale.		
Au moment de planter les bâtons, ils sont presque à la verticale (poignées légèrement en avant des paniers) pour tenir compte du court délai avant de commencer à appliquer une force significative sur les bâtons.		
Les bâtons sont parallèles l'un par rapport à l'autre tout au long de la poussée (largeur des épaules) pour transférer un maximum de puissance dans les bâtons (directement vers l'arrière et vers le bas).		



Prix EN PISTE!: Pas décalé

Objectif:

Le pas décalé est la technique utilisée en style patin pour monter les côtes lorsque la pente devient trop raide pour utiliser efficacement le pas de un. Cette technique devrait être pratiquée et évaluée dans des montées graduelles et de plus en plus raides, selon la force du skieur.

Critères pour mériter le prix Pas décalé:

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace du pas décalé. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs.

Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.

Pour visualiser les standards d'exécution du pas décalé, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://spronqo.com/video/887468/share>

Vue de face: <https://spronqo.com/video/887472/share>

Liste de contrôle du pas décalé:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Les deux bâtons et le ski de glisse touchent la neige au même moment.		
Mouvement de double-poussée avec planté de bâtons asymétrique.		
Le genou et la hanche sont dirigés vers le haut de la pente et sont alignés su-dessus du ski de glisse.		
La cheville, le genou et la hanche sont fléchis en fonction du degré de la pente.		
Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.		
À la fin de la poussée de jambe, le ski est légèrement soulevé du sol; la spatule et la queue du ski quittent la neige en même temps (ski parallèle au sol).		
L'extension des bras et des mains arrête généralement au niveau des hanches ou un peu passé.		



Prix EN PISTE!: Pas de un

Objectif:

Le pas de un est la technique de patin la plus puissante et est utilisé sur le plat ou en faux plats montants lorsque la vitesse du skieur est trop rapide pour utiliser le pas décalé mais trop lente pour utiliser le pas de deux. En situation de course, le pas de un est souvent utilisé pour accélérer (par exemple lors des départs et arrivées) ou pour maintenir une vitesse élevée dans des situations qui le permettent. Cette technique devrait être pratiquée et évaluée sur le plat ou en faux plats montants.

Critères pour mériter le prix Pas de un:

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace du pas de un. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs. **Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.**

Pour visualiser les standards d'exécution du pas de un, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://sprongo.com/video/887580/share>

Vue de face: <https://sprongo.com/video/887656/share>

Liste de contrôle du pas de un:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le skieur plante les bâtons quand les pieds sont le plus rapprochés.		
Le skieur est bien relevé pour initier le mouvement de double-poussée.		
La double-poussée et la poussée de la jambe sont complétées presque simultanément alors que le transfert de poids sur le ski de glisse est complété.		
L'extension des bras arrête généralement juste passé les hanches (mais varie selon le rythme désiré).		
Lors du recouvrement de chaque jambe, le pied passe sous la hanche du même côté (les pieds sont presque joints).		
Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.		



Prix EN PISTE!: Pas de deux

Objectif:

Le pas de deux est la technique de patin utilisée lorsque le skieur a déjà atteint une bonne vitesse en terrain plat à légèrement descendant. Le pas de deux est habituellement utilisé pour maintenir une vitesse élevée plutôt que pour accélérer. Cette technique devrait être pratiquée et évaluée sur le plat ou en faux plats descendants.

Critères pour mériter le prix Pas de deux :

La liste ici-bas décrit les principales habiletés à maîtriser pour une exécution efficace du pas de deux. On ne devrait pas s'attendre à ce que les skieurs du stade *apprendre à s'entraîner* maîtrisent parfaitement toutes ces habiletés mais ils devraient néanmoins être capables de bien exécuter la technique dans son ensemble, c'est-à-dire avec aisance sur une période prolongée.

La liste de contrôle est simplement un outil pour vous aider à évaluer le niveau d'habileté de vos skieurs. **Pour mériter le prix (autocollant), le skieur devrait être en mesure d'exécuter la plupart des habiletés de façon autonome et sur une base régulière. Le skieur ne devrait pas avoir besoin de corrections de la part de l'entraîneur pour plus de deux habiletés spécifiques afin de les exécuter adéquatement.**

Pour visualiser les standards d'exécution du pas de deux, veuillez consultez les vidéos techniques de la Matrice de Développement de l'Athlète de SFC :

Vue de côté: <https://spronqo.com/video/888917/share>

Vue de face: <https://spronqo.com/video/888927/share>

Liste de contrôle du pas de deux:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le synchronisme est le même que pour le pas de un, les bâtons étant plantés au moment où le transfert de poids est initié.		
Le skieur est bien relevé pour initier le mouvement de double-poussée; jambes relativement droites, haut du corps relevé et légèrement penché vers l'avant.		
La compression du corps se traduit par un abaissement généralisé à la fin de l'action de double-poussée (plus que pour le pas de un dû à une plus grande vitesse et plus longue phase de glisse).		
L'amplitude de l'extension des bras et des mains est plus grande que pour le pas de un étant donné qu'il y a deux poussées de jambes pour une poussée des bras (bras habituellement en pleine extension vers l'arrière).		
Lors du recouvrement de chaque jambe, le pied passe sous la hanche du même côté (les pieds sont presque joints).		
Poussées maximales des jambes, de chaque côté, se traduisant par une extension complète de la jambe de poussée.		



Prix EN PISTE!

Camps hors saison et sur neige

Objectif:

Les camps d'entraînements hors saison et sur neige sont une opportunité pour les jeunes skieurs de mettre l'accent sur l'apprentissage technique, le travail d'équipe, l'autonomie et de bonnes habitudes alimentaires. Ils peuvent aussi motiver les athlètes, consolider les liens amicaux, influencer les habitudes de vie et permettent de sensibiliser les jeunes à la pratique du ski à long terme pour rester en forme et être bien dans sa peau.

Critères pour mériter un prix Camp hors saison ou sur neige:

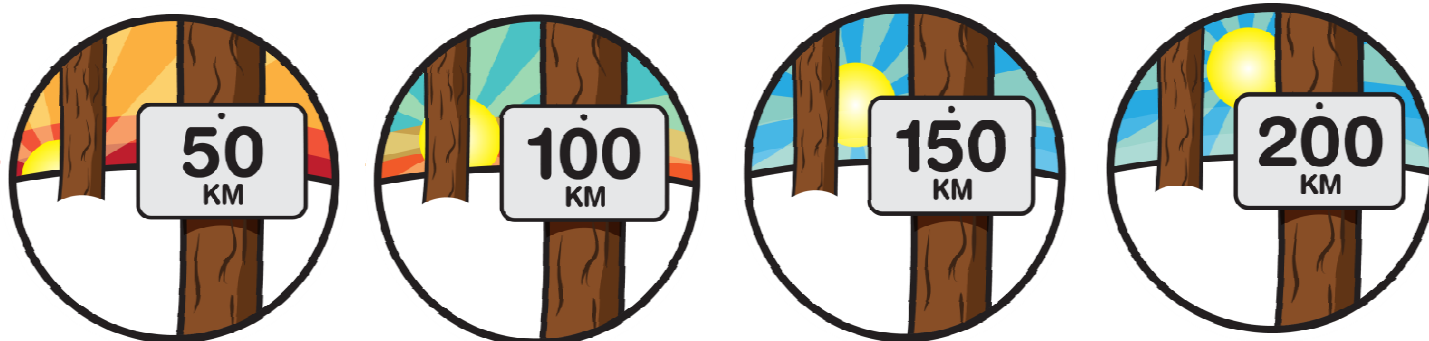
Pour mériter le prix Camp hors saison ou sur neige, un skieur doit avoir participé à un camp d'entraînement de club comprenant diverses activités au cours d'au moins une journée complète et nécessitant un coucher à l'extérieur de la maison (hôtel, auberge, etc).

À la discrétion des clubs et entraîneurs, les exigences suivantes peuvent également être considérées pour remettre ce prix :

- ✓ Le skieur a fait ses bagages et a inclus tout l'équipement spécialisé nécessaire
- ✓ Le skieur a amélioré ses connaissances quant à l'importance de la nutrition, de la flexibilité, de la force et d'autres facteurs de développement importants
- ✓ Le skieur a pris part à des exercices de gainage ("core") et autres exercices de force spécifiques
- ✓ Le skieur a pratiqué et amélioré sa technique classique et de patin, sur terrain sec ou sur neige
- ✓ Le skieur a aidé avec la préparation des repas d'équipe
- ✓ Le skieur a fait sa part de corvées et a complété les tâches assignées
- ✓ Le skieur a rapporté tous ses effets personnels en quittant le camp



Prix EN PISTE!: **Distance (50km, 100km, 150km, 200km)**



Objectif:

La maîtrise des techniques de ski de fond requiert du temps. Beaucoup de kilomètres doivent être parcourus pour apprendre toutes ces habiletés. Le total des kilomètres parcourus en ski est donc une bonne mesure de l'effort qui est mis à apprendre ces habiletés.

Critères pour mériter un prix Distance:

Pour mériter un prix Distance, un skieur doit avoir accumulé le nombre de kilomètres en ski (sur neige) du prix au cours d'une saison.

À la discrétion des clubs et entraîneurs, les exigences suivantes peuvent également être considérées pour remettre ce prix :

- ✓ Le skieur participe à presque toutes les séances en équipe
- ✓ Le skieur ski également à l'extérieur des séances du groupe En piste!
- ✓ Le skieur enregistre de façon honnête la distance skiée à chaque sortie en ski ou séance en équipe
- ✓ Le skieur arrive prêt pour les plus longues sorties à ski avec suffisamment d'eau, des collations nutritives et des vêtements de rechange chauds



Prix EN PISTE! **Simulation de pas alternatif**

Objectif:

La simulation de pas alternatif (« ski-striding ») est une technique hors saison pour simuler le pas alternatif à pied. Le pas alternatif en ski comporte deux phases principales : la poussée et la glisse. Lorsque bien exécutée, la simulation de pas alternatif peut être très similaire à la phase de poussée en ski classique. Cette technique permet de renforcer les mêmes muscles que pour le pas alternatif en ski et de les utiliser dans la même séquence.

Critères pour mériter le prix Simulation de pas alternatif :

Pour mériter le prix Simulation de pas alternatif, le skieur doit démontrer chaque habileté de la liste de contrôle.

Liste de contrôle de la simulation de pas alternatif:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
L'inclinaison avant du corps est générée par la flexion de la cheville afin que l'articulation de la hanche soit au-dessus des orteils au moment d'initier la poussée de la jambe.		
Extension complète de la jambe et du bras à la fin de leurs poussées respectives. (NB : des bâtons plus courts que pour le pas alternatif en ski devraient être utilisés)		
La foulée se termine en déposant le pied à plat (pas avec le talon!), comme si le skieur avait des skis dans les pieds.		
Au moment de planter le bâton, la main est au niveau de l'épaule ou juste en-dessous et le coude est fléchi à 90°.		



Prix EN PISTE!: **Ski à roulettes**

Objectif:

L'objectif d'une activité en ski à roulettes avec de jeunes skieurs est simplement de les introduire aux concepts du ski à roulettes et leur enseigner les habiletés de base et les pratiques sécuritaires. À la fin d'une séance en ski à roulettes, les skieurs devraient comprendre ce qu'est le ski à roulettes, quel équipement est utilisé, les mesures de sécurité, en plus d'avoir pratiqué quelques habiletés bien sûr.

Critères pour mériter le prix Ski à roulettes :

Pour mériter le prix Ski à roulettes, le skieur doit démontrer chaque habileté de la liste de contrôle.

Liste de contrôle du ski à roulettes:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le skieur est capable de mettre et enlever ses skis à roulettes sans aide		
Le skieur peut exécuter le pas tournant dans les deux directions et peut ralentir et arrêter de façon sécuritaire sur le plat		
Le skieur connaît les mesures de sécurité en ski à roulettes et porte toujours un casque et des vêtements visibles		
Le skieur a pratiqué les techniques de contrôle de la vitesse		



Prix EN PISTE!: Esprit sportif

Objectif:

Le corps et l'esprit travaillent de pair. Le prix Esprit sportif vise à récompenser les skieurs qui démontrent une attitude positive, qui supportent leurs coéquipiers, qui sont persévérants et démontrent un bon esprit d'équipe.

Critères pour mériter le prix Esprit sportif :

Pour mériter le prix Esprit sportif, le skieur doit démontrer chaque habileté de la liste de contrôle.

Liste de contrôle de l'esprit sportif:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le skieur est respectueux des entraîneurs, des coéquipiers, parents et bénévoles.		
Le skieur démontre un intérêt pour essayer de nouvelles choses, est ouvert aux idées d'autrui et à la rétroaction.		
Le skieur persévère malgré les défis et démontre toujours un bon effort.		
Le skieur démontre un bon esprit sportif et une attitude positive la plupart du temps.		



Prix EN PISTE!: **Fartage**

Objectif:

Le fartage des skis est une facette incontournable de la pratique du ski de fond. L'application des farts de retenue (à tout le moins...) devraient être une habileté comprise et maîtriser par les skieurs du programme En piste!

Critères pour mériter le prix Fartage :

Pour mériter le prix Fartage, le skieur doit démontrer chaque habileté de la liste de contrôle.

Liste de contrôle du fartage:

Nom du skieur: _____

HABILETÉS	OUI	NON
Le skieur est capable de nettoyer la pochette de fartage à l'aide d'un grattoir en plastique ou couteau à mastic puis en essuyant le reste à l'aide d'un chiffon et de défarteur liquide		
Le skieur comprend les différences entre le klister, le fart d'adhérence dur et les farts de glisses et qu'il existe différents farts pour chaque type de neige et de température.		
Le skieur est capable d'appliquer et de polir un fart d'adhérence dur de façon adéquate dans la pochette de fartage du ski		
Le skieur comprend ce qui devrait déterminer le besoin d'appliquer un fart de glisse		



Prix EN PISTE!: Hors sentiers

Objectif:

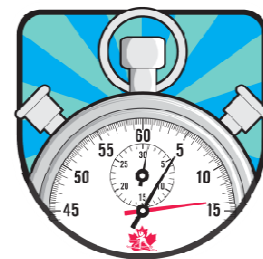
Le prix hors sentiers a pour but de faire participer les jeunes skieurs à des activités spéciales hors des sentiers battus (ou « damés » si vous préférez!). On vise en fait à exposer les jeunes skieurs à des façons différentes de profiter du ski en nature tout en les sensibilisant aux différents types de terrains, à la sécurité et au sens de l'aventure!

Critères pour mériter le prix Hors sentiers:

Pour mériter le prix Hors sentiers, un skieur doit avoir participé à au moins une activité en ski (sur neige) qui se déroulait principalement hors des sentiers aménagés. Ces activités par exemple pourraient être une séance de ski sur un terrain de jeu à ski, du ski hors-piste, une chasse au trésor autour du chalet, etc.

À la discrétion des clubs et entraîneurs, les exigences suivantes peuvent également être considérées pour remettre ce prix :

- ✓ A acquis de nouvelles connaissances en matière de sécurité en hiver (les animaux, obstacles ou dangers naturels, le froid, la faim et la soif) et sur les terrains de jeu à ski
- ✓ A appris quel type de vêtements était idéal pour le ski hors pistes
- ✓ Ne s'est pas éloigné du groupe pour ne pas risquer de se perdre
- ✓ Est reparti avec tous les restes de nourritures ou déchets emportés : pas de pollution!
- ✓ Avait suffisamment de nourriture et d'eau pour l'activité



Prix EN PISTE! **Compétition**

Objectif:

La compétition est une façon amusante et stimulante de tester nos habiletés avec d'autres skieurs du même âge. Tout l'entraînement réalisé jusqu'à présent permet au skieur de pleinement apprécier la pratique du ski de fond et la compétition est simplement une autre facette introduite au cours du programme En piste!

Critères pour mériter le prix Compétition:

Pour mériter le prix Compétition, un skieur doit avoir participé à au moins une épreuve compétitive (sur neige). Ces épreuves par exemple pourraient être n'importe quelle course du circuit régional ou provincial, une épreuve Les formules un! , une loppet, etc.

À la discrétion des clubs et entraîneurs, les exigences suivantes peuvent également être considérées pour remettre ce prix :

- ✓ Le skieur arrive à temps pour le réchauffement pré-course
- ✓ Le skieur a préparé ou assisté à la préparation des skis pour la course
- ✓ Le skieur comprend les attentes reliées à la course
- ✓ Le skieur démontre un bon esprit sportif avant, pendant et après la course
- ✓ Le skieur suit les règles de la course et écoute les directives des officiels
- ✓ Le skieur prend part à un retour au calme après la course