

MODÈLE DE COMPÉTITION: skieurs valides

Avril 2010

La mise à jour suivante du modèle canadien de compétition est le résultat d'un processus exhaustif de mise en œuvre d'une version préliminaire du modèle au cours de la saison 2009/10 (première année de mise en œuvre), complété par la collecte de commentaires et appréciations transmis autant par les entraîneurs que les athlètes et les officiels de courses.

L'objectif de cette révision consiste à harmoniser notre modèle de compétition aux directives du DLTA pour chaque stade de développement, du stade Enfant actif au stade S'entraîner à gagner, tout en permettant une application flexible du Modèle afin de tenir compte des différents contextes compétitifs régionaux.

Le modèle de compétition demeure un modèle, i.e. qu'il reflète le niveau de développement optimal d'un athlète du stade Enfant actif au stade S'entraîner à gagner. Ainsi, les directives par stades de développement sont appropriées pour les athlètes des groupes d'âge correspondants dans la mesure où leur niveau de développement réel (où âge développemental) correspond en effet au stade de développement associé au groupe d'âge. Par exemple, une majorité d'athlètes seniors (20 ans et plus) n'appartiennent pas aux stades SC et SG parce que, en dépit de leur âge, ils n'ont tout simplement pas atteint ces niveaux de développement. Il faut nécessairement que les athlètes, les entraîneurs et les parents tiennent compte de ce fait afin de déterminer le niveau approprié de compétition pour les athlètes. Malgré que les athlètes n'ont habituellement pas la possibilité d'être « sous-classés » en considération de ces facteurs, il existe néanmoins diverses façons d'adapter le programme de compétition d'un athlète en fonction de ses besoins, par exemple en choisissant des courses de distances appropriées et des niveaux de compétition appropriés (régional, provincial, national, etc)

Cela signifie que nous devons éviter de faire certaines choses, en termes de développement, à chacun des stades du DLTA (par exemple, faire courir des skieurs atomes ou peewee sur des parcours qui comportent de longues montées ou descentes abruptes) ; cela signifie également que nous devons déterminer des longueurs et des formats d'épreuve qui permettront aux skieurs de profiter de leur période de réponse maximale à l'entraînement (voir le Guide du DLTA de SFC), lorsqu'elle est nécessaire à l'acquisition de diverses qualités tout au long des stades du DLTA. Autrement dit, la compétition n'est pas seulement une fin en soi mais elle est aussi l'un des outils les plus importants dans le développement du skieur.

Le DLTA repose sur un concept de base : nous ne traitons pas les jeunes ou les athlètes en développement comme des adultes en miniature mais nous reconnaissons les besoins spécifiques des jeunes qui se développent, de l'enfance à la vie adulte, besoins qui sont aussi différents pour chaque sexe. Considérant qu'il faut aussi tenir compte de la variation du rythme de croissance entre individus du même âge et du même sexe, cela exige donc un modèle de compétition qui est moins uniforme, moins rigide et moins facile à gérer que l'ancien modèle.

Il devient donc primordial que les athlètes, les entraîneurs et les parents se familiarisent avec les objectifs de développement dont on doit tenir compte pour bien suivre la croissance et le développement d'un athlète et déterminer à quel moment un athlète passe d'un stade à un autre. Le personnel de SFC affecté à la haute performance et à la formation sera au cœur de nos activités de formation continue dans ce domaine. Les entraîneurs pourront utiliser différents outils qui deviendront prochainement disponibles, afin de bien encadrer les parents et les athlètes.

- ✓ La brochure – affiche du DLTA (pour les parents et les entraîneurs de compétiteurs débutants, dans les stades S’amuser grâce au sport et Apprendre à s’entraîner) : disponible pour tous en format papier ou en format électronique sur le site de SFC : <http://www.cccski.com/dbfiles/855.pdf>.
- ✓ Les tableaux de progression de l’athlète de SFC, publiés dans les manuels du nouveau PNCE.
- ✓ Le module de croissance du PNCE (pour les parents et les entraîneurs de compétiteurs, stades Apprendre à s’entraîner, S’entraîner à s’entraîner et stades supérieurs).
- ✓ Les objectifs de développement de l’athlète (tous les stades).
- ✓ L’affiche du DLTA sur la croissance et le développement (pour les parents et les entraîneurs de compétiteurs, stades Apprendre à s’entraîner, S’entraîner à s’entraîner).

Malgré les changements **potentiels** apportés aux catégories de compétition **par leur harmonisation** au nouveau modèle de compétition, les athlètes, les entraîneurs et les parents ne doivent pas sous-estimer l’importance de choisir le bon niveau d’épreuve pour un athlète parce que ce choix demeure un moyen de bien adapter le contexte de compétition en fonction des besoins et du stade de développement d’un athlète.

LE MODÈLE CANADIEN DE COMPÉTITION

N.B. : les paragraphes suivants devraient vous aider à bien interpréter les paramètres de chaque stade de développement qui apparaissent aux tableaux de la section suivante.

Les groupes d'âge correspondants aux stades de développement

- 1- **Les âges indiqués dans la colonne « groupe d'âge » des tableaux suivants représentent les âges chronologiques au 31 décembre de la saison de compétition en cours.** Par exemple, un athlète né en 1995 serait considéré comme ayant 15 ans au cours de la saison de compétition 2010-2011.
- 2- **Les catégories de compétition pour les épreuves de la série NORAM et des Championnats canadiens seront déterminées par SFC en fonction des directives du Modèle de Compétition et d'autres considérations telles que les niveaux de participation attendues aux épreuves, le format des épreuves et les limites physiques des sites de compétition. Les catégories de compétition pour tous les autres niveaux de courses domestiques (provincial ou régional) devraient être déterminées par les fédérations provinciales et les comités organisateurs en considération des mêmes paramètres que pour SFC et les événements nationaux. Notez également que les groupes d'âges pour les médailles et autres prix devraient être considérés distinctivement des groupes d'âges retenus pour les fins de la compétition.**
- 3- **Dans la colonne indiquant les groupes d'âges correspondants aux stades de développement, l'âge indiqué entre parenthèses (ex. : (15)) signifie qu'un(e) athlète de cet âge est au début du groupe d'âge pour un stade de développement donné et qu'il (elle) pourrait encore appartenir au stade de développement précédent, en fonction de l'âge développemental de l'athlète. Les athlètes de ces âges qui décident de courir avec les athlètes du stade de développement plus avancé sont considérés comme étant surclassés (comme pour tout autre cas de « surclassement »). Ainsi, ces athlètes devraient être considérés comme appartenant à la première année du stade de développement (et logiquement de la catégorie de compétition) qui n'est pas entre parenthèses pour les fins de listes de départ et remises de prix.** Par exemple, pour les départs (lorsque par années de naissance) et pour la remise de prix par années de naissance, une fille de 13 ans courant dans la catégorie juvénile serait considérée comme ayant 14 ans.
- 4- Le choix d'un stade du DLTA et de la catégorie de compétition d'un athlète est laissé à la discrétion de son entraîneur, qui tiendra compte des commentaires des parents et des personnes responsables du développement de l'athlète. SFC invite les parents et les entraîneurs à conserver par écrit les statistiques de croissances à long terme de leur enfant et à consulter les critères publiés par SFC pour chaque stade du DLTA afin de déterminer le bon stade et la meilleure catégorie de compétition pour un athlète.
- 5- **Dans la plupart des cas, le passage d'un stade au suivant est progressif. Il est donc possible selon les circonstances qu'il soit justifié ou non pour un même athlète d'être surclassé, selon le niveau de l'événement, les distances de courses et les profils des parcours, etc. Ainsi, les athlètes qui sont typiquement considérés comme étant en transition d'un stade à un autre (i.e. dont les âges sont entre parenthèses) pourront courir dans l'une ou l'autre des catégories qui sont appropriées pour leur âge tout au long de la saison. Les autres par contre (dont les âges ne sont pas entre parenthèses) ne pourront que courir dans leur catégorie originale ou être surclassés.**

- 6- La différence entre le taux de croissance des hommes et des dames apparaît progressivement dans le modèle de compétition, entre le stade Apprendre à s'entraîner et S'initier à la compétition. Les athlètes féminines devraient atteindre le stade S'initier à la compétition en moyenne un ou deux ans avant leurs collègues masculins. Mais, comme l'âge maximal de la catégorie S'initier à la compétition est déterminé par les règlements internationaux, il est impossible de considérer les hommes de 20 ans comme des juniors et les dames de 19 ans comme des seniors (au 31 décembre de l'année de compétition). Lors des épreuves au Canada, les athlètes juniors (stade S'initier à la compétition) et seniors (stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner) ont plusieurs occasions de participer à des distances communes qui sont appropriées aux deux stades de développement.

La subdivision des catégories en fonction du niveau d'habileté

- 1- Même si cette option n'est pas présentée dans les tableaux ci-dessous, SFC incite les divisions et les clubs à proposer un niveau récréatif et un niveau compétitif dans une même catégorie pour certaines épreuves de club ou épreuves locales. Lorsqu'il y a un grand nombre de participants, cette option permettra de s'adapter aux différents niveaux d'habileté. Ceux qui commencent en compétition seront également moins intimidés.

La durée et la longueur des épreuves, nombre d'épreuves par saison

- 1- Pour chaque stade de développement et pour chaque catégorie, les recommandations de distance et de durée sont établies pour un athlète qui cherche à compléter le parcours en skiant le plus rapidement possible et pour cette raison, en maintenant durant toute l'épreuve l'intensité moyenne la plus élevée possible. Par conséquent, il ne serait pas contre-indiqué de courir des distances plus longues que celles qui sont recommandées pour sa catégorie, si un athlète réduit significativement sa vitesse moyenne de course et gère son rythme de façon à terminer l'épreuve sans atteindre un état d'épuisement total. Dans la plupart des cas, cette situation se produit lors d'épreuves populaires à départ de masse (loppet) qui ne sont pas des épreuves de sélection.
- 2- La longueur des épreuves présentées dans les tableaux a été déterminée d'après la durée visée pour cette épreuve, puisque c'est la durée qui sert à définir les activités compétitives appropriées pour chaque stade du DLTA. La distance doit être adaptée à l'objectif de durée en tenant compte des conditions du parcours le jour de l'épreuve. Par exemple, un sprint de 100 m, qui devrait habituellement être couru en 20 secondes ou moins, peut prendre plus de 20 secondes lorsque les conditions sont très lentes ; la longueur du sprint devrait donc être réduite de façon à ce que le temps ne dépasse pas les 20 secondes. On doit se préoccuper davantage des conditions du parcours et de ses conséquences avec les groupes plus jeunes (les premiers stades de développement) où les niveaux d'aptitudes sont plus variés et l'éventail des temps sera plus large que chez les skieurs plus âgés et plus expérimentés.
- 3- La proportion des épreuves, entre le sprint et la distance, reflète l'état actuel des ratios en compétition nationale et internationale ; on ne tient pas compte de la spécialisation hâtive ou tardive sauf aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner.
- 4- Le nombre total d'épreuves suggéré tient compte uniquement des épreuves formelles sur neige **et reflète une saison de compétition durant en moyenne 4 mois**. Les épreuves hors saison et les en-

traînements à haute intensité pendant la saison ne sont pas compris dans ce nombre. Pour obtenir de l'aide sur cet aspect, les entraîneurs doivent se référer au Modèle de DLTA de SFC.

- 5- En plus de la longueur et du format des épreuves, on doit aussi choisir des profils de parcours appropriés pour satisfaire aux objectifs spécifiques du DLTA pour chaque catégorie de compétition et éviter des expériences de compétition négatives. Le comité des événements de SFC fera une révision des règlements sur cette question afin de donner des balises pour l'ensemble des stades de développement et des catégories de compétition.
- 6- Aux premiers stades où le plaisir, la technique et la vitesse sont les éléments fondamentaux, il ne faut pas hésiter à organiser des épreuves non conventionnelles dans le but de tenir compte de ces éléments : parcours à obstacle, terrain de jeu, jeux. De plus, des épreuves de sprints (conventionnelles ou non) dont la durée excéderait les limites recommandées pour un stade de développement donné (afin d'éviter un recours excessif à la capacité anaérobie) pourrait tout de même être appropriées et utiles en autant que ces épreuves soient conçues pour mettre l'emphase sur le développement des habiletés techniques, réduisant ainsi les craintes d'une sollicitation inappropriée de certains systèmes énergétiques pour un stade de développement donné. Typiquement, ces épreuves seront tenues sur des terrains de jeu, le parcours incorporant plusieurs éléments favorisant de façon importante le développement des habiletés et qui interrompront naturellement le rythme élevé que nous verrions normalement sur ces distances de course. Dans le modèle actuel, ces épreuves portent le nom « courses d'habiletés ».

Les récompenses

- 1- Afin de sensibiliser les athlètes, les parents et les entraîneurs à l'importance de la relation entre l'âge et la maturité dans chacune des catégories de compétition, nous recommandons fortement de tenir compte de l'âge dans chacune des catégories. Par exemple, on peut inscrire l'année de naissance sur les listes de résultats et remettre les médailles ou les rubans par années de naissance. Cette pratique est particulièrement souhaitable avec les plus jeunes catégories.
- 2- Souligner également la participation et les résultats peut avoir un impact positif sur le recrutement et la rétention au cours des premiers stades, alors que la motivation des jeunes est souvent extrinsèque. Il faut aussi encourager la pratique d'une variété d'activités qui requièrent différents types d'habileté afin de favoriser l'acquisition du savoir-faire physique au cours des premiers stades du DLTA. Les trois ou quatre premiers stades sont aussi la période où la compétition entre les différents sports est la plus forte pour attirer et retenir des participants. On ne le répétera jamais assez, la qualité du programme et la reconnaissance du mérite peuvent avoir un impact important sur les jeunes.
- 3- Malgré que le groupe d'âge des moins de 23 ans et le stade correspondant SC est habituellement considéré comme subdivision mineure de la catégorie senior (et Open) pour les compétitions domestiques, il est fortement recommandé qu'une reconnaissance significative (médailles et autres prix) soit accordée à cette « sous-catégorie » étant donnée qu'elle correspond à un stade de développement bien distinct pour une majorité des athlètes de cet âge.

L'impact des déplacements

- 1- Compte tenu de la géographie canadienne, les distances et les coûts de déplacement sont des facteurs importants à considérer lorsqu'on élabore le calendrier de compétition de chaque athlète

(lorsqu'on fixe les priorités) et qu'on choisit les épreuves de sélection des fédérations provinciales ou nationales ; la plupart du temps, des dépenses trop élevées et des distances trop grandes empêcheront un athlète d'atteindre les objectifs du DLTA. Cela s'explique par une mauvaise attribution des ressources financières en fonction des priorités de développement et par l'impact négatif des longs déplacements sur l'horaire d'entraînement et les besoins de récupération.

La formation des officiels

- 1- Pour favoriser la préparation et le développement optimal des athlètes aux derniers stades du DLTA et dans les catégories de compétition correspondantes, il faut des officiels suffisamment compétents pour appliquer et interpréter les règlements d'après les standards internationaux. Ceci s'applique particulièrement aux infractions techniques en style classique, aux infractions pour obstruction lors des départs de masse et des épreuves de sprint.

Enfant actif – S’amuser grâce au sport

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
(5)-6-7-8	<p>PLAISIR</p> <p>Apprentissage technique</p> <p>Vitesse 1 (≤ 5 s)</p>	<p>Distance : 500 m à 1500 m (5 à 10 min)</p> <p>100-300m (courses d'habiletés)</p> <p>Total : 4 à 6 épreuves par saison</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La compétition a pour objectif l'amélioration personnelle dans un contexte d'équipe si possible ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Adapter la distance à l'objectif de temps pour le groupe d'âge ✓ Inclure des épreuves partielles (jambes seulement par exemple) 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e. 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>
(5)-6-7-8			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu; courses d'habiletés) ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Limiter le plus possible les longs voyages pour se rendre à une épreuve ; idéalement, ne pas dépasser une demi-journée pour une épreuve régionale ou locale ✓ Les athlètes de 5 et (6) ans devraient recevoir un prix de participation (un ruban par exemple) ✓ Athlètes de (6) à 8 ans : souligner les résultats pour chaque année de naissance (médailles, rubans, etc.) ; l'offre de prix de participation est recommandée 	

Apprendre à s'entraîner

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
(9)-10-11-12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plaisir ✓ Apprentissage technique ✓ Début de l'entraînement de la force à l'aide du poids corporel 	<p>Épreuve de sprint : 100 m ou < 20 s 100-300m (courses d'habiletés)</p> <p>Épreuve de distance : 1 à 3 km (5 à 20 min)</p> <p>Total : 6 à 8 épreuves par saison</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Connaissance des principaux règlements de compétition ✓ Initiation à l'évaluation d'épreuve ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Les épreuves du début de saison doivent être les plus courtes de la gamme ✓ Participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (Tournoi de ski) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu; courses d'habiletés); profil plus facile en début de saison ✓ Inclure des épreuves partielles en double poussée ou avec les jambes seulement (distances plus courtes) ✓ Insister sur l'importance de l'apprentissage technique en soulignant les résultats et en offrant des récompenses ✓ Faire les épreuves de sprint sur des faux-plats descendants pour améliorer la vitesse et l'équilibre ✓ Limiter le plus possible le déplacement pour participer aux épreuves ✓ Idéalement, la participation à une épreuve ne devrait pas dépasser une demi-journée; pas plus d'un ou deux événements d'une journée ; épreuve de coupe provinciale dans sa région ; championnats provinciaux pour les jeunes ✓ Souligner les réalisations pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) ✓ Prix de présence optionnels 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e. 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>
(8)-9-10-11	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'athlète peut courir à vitesse élevée en démontrant une bonne technique 			

S'entraîner à s'entraîner – 1

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
(12)-13-14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <p>1 à 2 x 100 m ou < 20 s 2 à 3 x 200-400 m (courses d'habiletés)</p> <p>Distance : 3 à 10 km (10 à 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 3 km ✓ 5 x 5 km ✓ 1 à 2 x 7.5 km, départ de masse ✓ 0 à 1x 10km, départ de masse en fin de saison <p>Total : 8-12 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest lorsqu'ils ont lieu dans sa région ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Limiter la distance totale de course à environ 10km par fin de semaine lorsque plus d'une épreuve ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (courses d'habiletés) ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p> <p>Trop peu d'expériences de courses</p>
(11)-12-13	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel; apprendre les techniques appropriées pour l'usage des poids libres ✓ Développement de la puissance aérobie maximale (à la fin de cette période) ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <p>1-2 x 100 m ou < 20 s 2-3 x 200-400 m (courses d'habiletés)</p> <p>Distance : 1,5 à 7,5 km (5 à 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 x 1,5 à 3 km ✓ 2 x 5 km ✓ 1 à 2 x 7.5 km, départ de masse vers la fin de la saison <p>Total : 8-12 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (courses d'habiletés) ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p>Trop peu d'expériences de courses</p>

S'entraîner à s'entraîner – 2

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
(14)-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel; apprendre les techniques appropriées pour l'usage des poids libres ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification pour leur équipe de division dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 2 x 800 à 1000 m (>2 min.) <li style="text-align: center;">Distance : 3 à 15k (7 à 40 min) ✓ 3 x 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 x 5 à 10 km ✓ 1 à 2 x 15 km, départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL: 13-17 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest ✓ Participer aux Championnats canadiens pour acquérir de l'expérience lors d'un événement majeur ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) 	<p>Effort de longue durée sollicitant la capacité anaérobie</p> <p>Distances trop Longues</p> <p style="text-align: center;">Trop peu d'expériences de courses</p>
(13)-14-15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Développement de la force ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification sur leur équipe provinciale comme étape pour atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 2 x 800 à 1000 m (>2 min.) <li style="text-align: center;">Distance : 3 à 10k (7 à 40 min) ✓ 3 x 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue ✓ 6 x 5 à 7.5 km ✓ 2 x 10 km <p style="text-align: center;">TOTAL: 13-17 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Déplacement limité pour les compétitions; certaines épreuves annuelles durant une journée ; épreuve régionale et provinciale ; un seul championnat majeur par année (ex. Champ. Canadiens) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p>Distances trop longues</p> <p style="text-align: center;">Trop peu d'expériences de courses</p>

S'initier à la compétition-1

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
16-17	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la force ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Les athlètes de haut niveau qui sont vers la fin de ce stade doivent acquérir de l'expérience de compétition au plan nord-américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 1000 à 1400 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 5 à 7 x 5 à 10 km ✓ 2 à 4 x 15 km ✓ 1 à 2 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 0 à 1 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir les épreuves nationales de façon à limiter le nombre de longs déplacements ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements 	<p>Distances trop longues (les athlètes doivent s'initier progressivement aux distances plus longues)</p>
(15)-16-17	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acquérir des habiletés tactiques propres à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masses, etc.) ✓ Début de l'apprentissage sur le pic de forme et la périodisation ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'équipe nationale junior dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 800 à 1200 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 20 km (7 à 60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 5 à 7 x 5 à 7.5 km ✓ 2 à 4 x 10 km ✓ 1 à 2 x 15 km départ de masse ou poursuite ✓ 0 à 1 x 20 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter la compétition à deux sports et en priorisant le ski de fond ✓ Si possible et lorsque le nombre de participants le permet, récompenses pour la performance ou le résultat pour chaque année de naissance (marchandises, chèque-cadeau, etc.; indiquer au moins l'année de naissance sur la feuille de résultats) 	

S'initier à la compétition-2

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
(17)-18-19	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la force ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Les athlètes de haut niveau qui sont vers la fin de ce stade doivent acquérir de l'expérience de compétition au plan nord-américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 1000 à 1400 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 10 à 15 km ✓ 2 à 3 x 20 km départ de masse ou poursuite <p style="text-align: center;">1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir les épreuves nationales de façon à limiter le nombre de longs déplacements ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) 	<p style="text-align: center;">Distances trop longues (les athlètes doivent s'initier progressivement aux distances plus longues)</p>
(17)-18-19	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acquérir des habiletés tactiques propres à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masses, etc.) ✓ Début de l'apprentissage sur le pic de forme et la périodisation ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'équipe nationale junior dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6 à 7 x 800 à 1200 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 20 km (7 à 60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 5 à 10 km ✓ 2 à 3 x 15 km départ de masse ou poursuite <p style="text-align: center;">1 à 2 x 20 km départ de masse vers la fin de la saison TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements ✓ Limiter la compétition à deux sports et en priorisant le ski de fond ✓ Si possible et lorsque le nombre de participants le permet, récompenses pour la performance ou le résultat pour chaque année de naissance (marchandises, chèque-cadeau, etc.; indiquer au moins l'année de naissance sur la feuille de résultats) 	

S'entraîner à la compétition

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
20-21-22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire la meilleure préparation physique possible ✓ Maîtrise des techniques individuelles et spécifiques au ski ✓ Continuer l'apprentissage de la conscience de soi, de l'autonomie et augmenter ses connaissances sur le pic de forme ✓ Tirer le meilleur parti des habiletés tactiques spécifiques à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masse, etc.) 	<p style="text-align: center;">Sprint : 7 à 8 x 1000 à 1800 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 15 à 20 km ✓ 3 à 4 x 30 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 50 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 25-30 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programme d'entraînement comprenant une double ou triple périodisation ✓ Viser la compétition dans un seul sport ✓ Évaluer et considérer les options de spécialisation selon les prédispositions démontrées par l'athlète ✓ Sélectionner les épreuves nationales de façon à limiter le déplacement ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) 	<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 15 à 20 km avant de viser de bonnes performances sur 30 km et plus)</p>
20-21-22	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les athlètes de haut niveau les plus âgés de ce groupe doivent acquérir une plus grande expérience de compétition au niveau nord-américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'Équipe nationale de développement senior 	<p style="text-align: center;">Sprint : 7 à 8 x 800 à 1400 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 10 à 15 km ✓ 3 à 4 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 25-30 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements ✓ Remettre des prix pour la catégorie U23 ✓ Calendrier de compétition incluant 1 à 2 minitours (3-4 jours continus de courses) 	<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 10 à 15 km avant de viser de bonnes performances sur 20 km et plus)</p>

S'entraîner à gagner

Groupe d'âge	Principaux objectifs du stade	Longueur et durée des épreuves	Divers	Principales contre-indications
23+	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) ✓ Tirer le meilleur parti du pic de forme ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection sur l'équipe nationale senior de Coupe du Monde 	<p style="text-align: center;">Sprint : 9 à 10 x 1000 à 1800 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 à 5 km prologue ✓ 2 x 10 km relais ✓ 8 à 10 x 15 km ✓ 4 à 6 x 30 km ✓ 1 à 2 x 50 km fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 30-35 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se donner plus d'expérience au plan international afin de limiter les effets négatifs du déplacement ✓ En fonction des prédispositions, tirer le meilleur parti de la spécialisation par épreuve ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) 	<p>Sous-estimer le besoin de récupération malgré un entraînement intense et un volume de compétition élevé</p>
23+		<p style="text-align: center;">Sprint : 9 à 10 x 800 à 1400 m</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 km prologue ✓ 2 x 5 km relais ✓ 8 à 10 x 10 à 15 km ✓ 4 à 6 x 20 km ✓ 1 à 2 x 30 km, fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 30-35 épreuves</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le calendrier de compétition devrait inclure 1 à 2 minitours (3-4 jours continus de courses) et jusqu'à 1 tour majeur (Tour de Ski = 8 courses en 10 jours) 	