



# *Plan de développement de la pratique sportive*

*Ski de fond  
2009-2013*



*octobre 2009*

**Ski de fond Québec**  
Octobre 2009

*Crédit photo, page couverture*

- *Eric Brulotte, Gatineau Loppet (haut)*
- *Luc Germain (bas)*

**Table des matières**

<b>Ski de fond Québec</b> .....	<b>1</b>
Notre mission.....	1
Notre mandat.....	1
Notre vision.....	1
Organigramme ski de fond Québec.....	2
Organismes de régie autour de Ski de fond Québec.....	3
<b>1 État de la situation</b> .....	<b>5</b>
1.1 Initiation.....	5
Les pratiquants.....	5
Les structures d'accueil et encadrement.....	5
Les programmes en place.....	6
La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport.....	6
1.2 Récréation.....	7
Les pratiquants.....	7
Les structures d'accueil et encadrement.....	8
Les programmes en place.....	8
La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport.....	10
1.3 Compétition.....	10
Les pratiquants.....	10
Les structures d'accueil et encadrement.....	11
Les programmes en place.....	11
La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport.....	11
1.4 Excellence.....	12
Les pratiquants.....	12
Les structures d'accueil et encadrement.....	12
Les programmes en place.....	13
La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport.....	13
<b>2 Présentation des problématiques soulevées</b> .....	<b>15</b>
2.1 Au niveau initiation.....	15
2.2 Au niveau récréation.....	15
2.3 Au niveau compétition.....	17
2.4 Au niveau excellence.....	18
2.5 La place des femmes en compétition.....	19
<b>3 Détermination des objectifs et des actions</b> .....	<b>23</b>
3.1 Sommaire des axes d'intervention prioritaires (enjeux).....	23
3.2 Axes d'intervention prioritaire pour l'initiation.....	24
3.3 Axes d'intervention prioritaire pour la récréation.....	25



3.4 Axes d'intervention prioritaire pour la compétition.....	26
3.5 Axes d'intervention prioritaire pour l'excellence .....	27
<b>4 Diffusion .....</b>	<b>29</b>
4.1 Diffusion du plan de développement de la pratique sportive .....	29



### Ski de fond Québec

Ski de fond Québec est un organisme provincial sans but lucratif qui régit le développement de l'ensemble des programmes de ski de fond à l'aide des orientations définies par Ski de fond Canada. En ce sens, Ski de fond Québec gère et développe les programmes selon les besoins des clientèles potentielles de la province. Ski de fond Québec coordonne aussi le développement de l'élite québécoise en ski de fond en plus de collaborer activement au développement et à la promotion du ski de fond en général, en relation avec les politiques émises par le National.

Ce rôle serait impossible à jouer sans la collaboration précieuse d'une importante structure bénévole composée par les clubs, les associations régionales, les promoteurs d'événements et bien d'autres partenaires.

### Notre mission

Élaborer et mettre en place des programmes pour que le ski de fond québécois atteigne un niveau d'excellence au plan international.

### Notre mandat

Mettre sur pied, développer et gérer des programmes provinciaux axés sur le respect, la confiance, la persévérance et l'éthique et ayant pour but de favoriser le développement continu des skieurs de fond, du niveau débutant jusqu'à l'élite internationale.

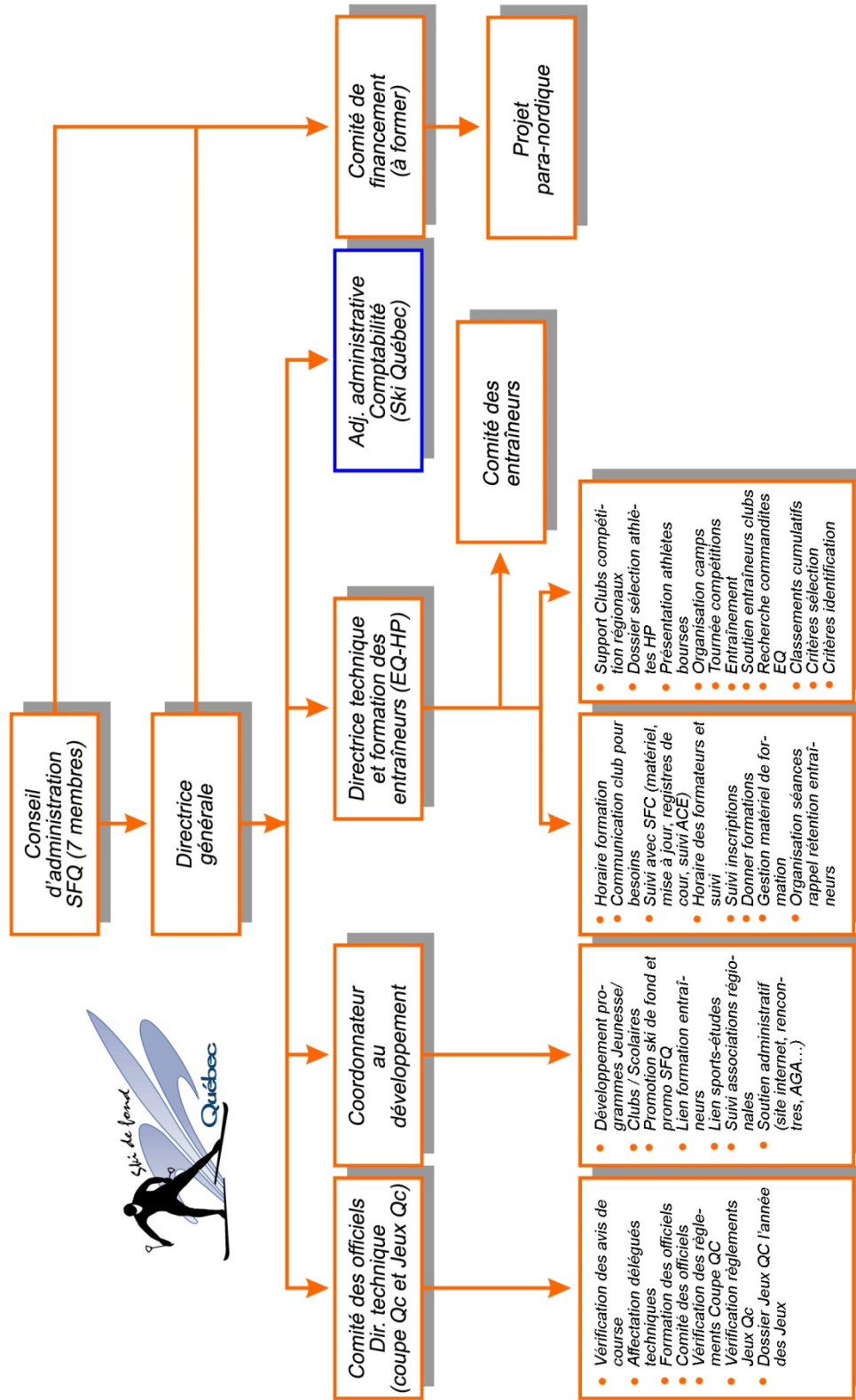
### Notre vision

Les athlètes réalisent leurs rêves grâce au soutien d'une communauté. Ski de fond Québec et ses membres sont cette communauté.



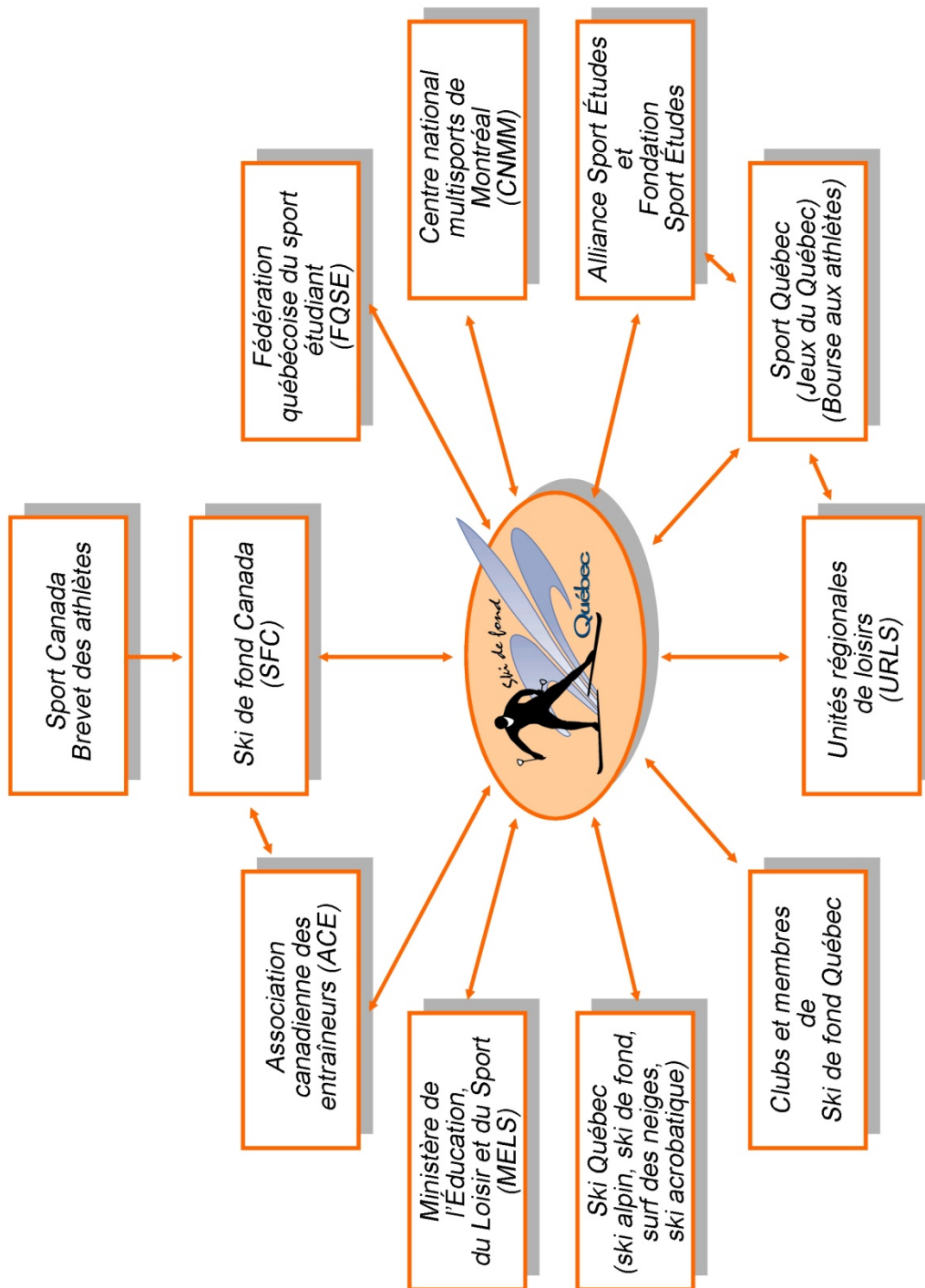
Plan de développement de la pratique sportive en ski de fond au Québec 2009-2013

Organigramme Ski de fond Québec





Organismes de régie autour de Ski de fond Québec







## 1.1 Initiation

### Les pratiquants

Les pratiquants sont âgés de 4 à 12 ans, répartis dans trois programmes:

#### a) Programmes Jeunesse SFC

«Jeannot Lapin», 4 à 6 ans, 256 participants

Durée approximative de 6 à 8 semaines à raison de 1h-1h30 par semaine. Le club doit être affilié à SFQ, les participants inscrits ainsi que les entraîneurs pour bénéficier des services de la fédération (programmes de formation d'entraîneurs, assurances, accès au matériel pédagogique, support, etc.).

#### b) Programmes scolaires

«Ski de fond dans la cour d'école», 9 à 12 ans, 2 500 participants

Initiation ponctuelle d'environ 1h30. L'intervenant est un entraîneur certifié provenant d'un club ou un éducateur physique.

#### c) Programme d'initiation au ski para-nordique, tous âges

Initiation ponctuelle d'environ 2-3 heures dans les centres de réadaptation. L'intervenant est un entraîneur certifié d'un club.

### Les structures d'accueil et d'encadrement

#### a) Jeannot Lapin

Programme offert par les clubs et encadré par des entraîneurs certifiés au minimum niveau 1 PNCE ou «entraîneur communautaire» SFC. Il est parfois offert par les municipalités dans le cadre de la programmation de loisirs municipaux et par les parcs de la SEPAQ.

Il nécessite un plateau de jeu enneigé et plutôt plat, avec une petite butte, équipé de quelques éléments de jeux, tels cerceaux, perches, ballons et musique. Terrain de jeux attrayant pour les enfants. Accès à un bâtiment chauffé avec salle de bain. Ce programme nécessite très peu d'aménagement et peut être offert facilement partout. Il a une importance capitale car ce sont dès les premiers pas que l'enfant apprendra à apprécier cette nouvelle activité. C'est pourquoi le programme doit être offert sous forme de jeu et que les sessions doivent être très animées.



## b) Ski de fond dans la cour d'école

Ce programme est offert en collaboration avec un club, une commission scolaire et une école. L'intervenant, (professeur ou entraîneur) a une remorque d'équipement (skis, bottes, bâtons) pour une trentaine de personnes et initie les élèves au ski de fond pendant les heures d'éducation physique directement dans la cour d'école. Musique, cerceaux, ballons, perches sont aussi utiles. Les remorques d'équipements sont en partie commanditées par les fournisseurs présents dans la région. La commission scolaire investit dans le programme soit par l'achat d'équipement ou la libération des heures d'un éducateur physique-entraîneur selon le cas. Le club de son côté, fournit l'expertise.

## c) Ski para-nordique

Programme ponctuel offert par des entraîneurs certifiés intéressés au développement du ski de fond auprès des personnes à mobilité réduite. Nécessite un terrain plat, avec traces pour ski classique et équipement de ski adapté selon le handicap (luge et bâtons). Amorcé l'an dernier seulement, ce programme soulève un intérêt important auprès des institutions de réadaptation, mais nécessite encore beaucoup de promotion. Peu de ressources actuellement pour le livrer de façon régulière.

## Les programmes en place

- Programme de promotion auprès des écoles du programme «Ski de fond dans la cour d'école» à l'aide d'un DVD promotionnel,
- Lien avec les fournisseurs d'équipement pour aider au démarrage du programme «Jeannot Lapin» dans les régions,
- Programme de subvention de la fédération pour le développement du ski para-nordique dans les clubs,
- Programme de formation d'entraîneur de SFC,
- Programme pédagogique complet avec matériel et système d'émulation selon la progression des techniques,
- Programme de promotion avec pamphlet et DVD promotionnel spécifique au ski para-nordique.

## La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport

- Politique de prévention et d'intervention en matière de violence verbale, de violence physique et d'agression sexuelle à l'endroit des jeunes,
- Programme d'assurances en responsabilité civile de SFC,
- Programme d'assurance accident SFQ,
- Code d'éthique des entraîneurs de SFC.



## 1.2 Récréation

Le volet récréatif au sens pur n'est pas lié à la fédération. Bien que plusieurs centres de ski de fond soient maintenant membres à la fédération, les pratiquants libres eux n'ont pas de lien avec la fédération provinciale. Nous traiterons ici d'un programme récréatif fédéré versus un programme compétitif.

### Les pratiquants

Les pratiquants sont âgés de 6 à 14 ans, répartis dans trois programmes:

a) Programme «Jackrabbit» de SFC

6 à 9 ans, 1 100 participants

Durée approximative de 6 à 12 semaines selon les régions. Programme sur 4 niveaux. Donné à raison de 1h30 à 2h00 par semaine, avec un choix d'activités libres entre les périodes. Le mandataire doit être affilié à SFQ et inscrire l'ensemble des participants et entraîneurs certifiés pour bénéficier des services de la fédération (programme de formation d'entraîneur, accès au programme pédagogique, support à l'organisation, assurances, etc.).

b) Programme «PISTE» de SFC

9 à 16 ans, 56 participants (une majorité des participants passe au programme compétitif à la fin du «Jeannot lapin»)

Ce programme a aussi pour objectif la rétention du jeune skieur dans le sport hors compétition. Il pourra y perfectionner sa technique pour éventuellement devenir un excellent entraîneur.

Durée approximative de 9 à 12 semaines à raison de 2 périodes/semaine. Programme total de 3 ans avec 5 cibles spécifiques à atteindre par année. Total de 15 cibles. Le nombre d'heures des périodes dépend de la cible à atteindre. Le mandataire doit être affilié à SFQ et inscrire aussi l'ensemble des participants et entraîneurs certifiés pour bénéficier des services de la fédération (programme de formation d'entraîneur, accès au programme pédagogique, support à l'organisation, assurances, etc.).



### Les structures d'accueil et d'encadrement

Ces programmes sont offerts par les clubs, les centres de ski de fond, parfois les écoles en programme parascolaire, les villes, les parcs SÉPAQ et Grands parcs Nature. (Mont-Royal, Cap St-Jacques, etc.)

#### a) Programme «Jackrabbit» de SFC

Nécessite un plateau d'activités, avec au moins 500 mètres de piste tracée, une butte pour la pratique de certains éducatifs (pour les niveaux 1 et 2 du programme). Pour les niveaux 3 et 4, des pistes tracées pour le pas classique et le pas de patin, d'une distance minimale de 1 km. Le tournoi amical sous forme de jeux permet à ce niveau d'introduire lentement la compétition.

#### b) Programme «PISTE» de SFC

Ce programme est basé sur 4 saisons et fait la promotion du plaisir du sport en plein air en toute saison et répond davantage au concept de « Vie active » du dernier stade du DLTA, mais ayant comme base de départ le ski de fond. Toutes les installations sont explorées. Sentiers de ski tracés mécaniquement, ski hors-piste, rallye carte-boussole, courses courtes et longues distances, randonnée pédestre, ski à roulettes, expédition de plusieurs journées avec couché en refuge ou en tente... bref le tout dans le but d'amener le jeune à trouver son propre champ d'intérêt en ski de fond.

### Les programmes en place

- Programmes promotionnels SFC «Tournoi de ski»,
- Programme de formation d'entraîneur de SFC,
- Programme «D'un océan à l'autre» de SFC:  
<http://www.cccski.com/main.asp?cmd=cat&ID=279&lan=1>,
- Programme «Jackrabbit» qui comprend 4 niveaux techniques. Ce programme permet de développer des skieurs complets et de souligner les progrès accomplis par une gamme complète de récompenses, offerte sous forme d'autocollants, mérités par l'atteinte d'objectifs spécifiques liés:
  - Aux compétences techniques: niveaux 1 à 4,
  - À la vitesse: Le prix de Sprint Beckie Scott (5 niveaux),
  - À la régularité et la distance: Objectifs Neige Richard Weber (5 niveaux),
  - À la polyvalence: Tour du Chapeau Pierre Harvey,



Ces autocollants à collectionner dans le cahier du skieur font la fierté et le bonheur des enfants et les encourage à poursuivre leurs efforts!



Le programme «Jackrabbit» met aussi l'accent sur l'intégration progressive d'autres connaissances et techniques qui viennent compléter le développement du skieur de fond comme le fartage, l'équipement, la sécurité et l'éthique.

Pour arriver à ces fins, l'entraîneur dispose d'outils pédagogiques variés dont une série de 70 fiches d'activités plastifiées, disponible pour les membres de la fédération. Au menu: jeux, poursuites, relais, courses et parcours, pour parfaire l'apprentissage tout en s'amusant.

- Programme PISTE: Système d'émulation sous forme de cibles à atteindre selon les techniques et épreuves réussies. L'outil pédagogique de ce programme se présente sous forme d'un très beau cahier de progression du skieur avec 15 cartes à collectionner à mesure que les objectifs du programme sont atteints.

Les initiatives sur le programme PISTE sont encore timides. Ski de fond Canada a produit du matériel d'une excellente qualité pour animer les activités liées à ce programme. Malgré cela, seuls quelques clubs à travers la province ont mis sur pied ce programme qui chevauche le groupe d'âge de la sphère «Compétition».



### La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport

- Politique de prévention et d'intervention en matière de violence verbale, violence physique et d'agression sexuelle à l'endroit des jeunes,
- Programme d'assurances en responsabilité civile de SFC,
- Programme d'assurance accident SFQ,
- Code d'éthique des entraîneurs de SFC.

### 1.3 Compétition

#### Les pratiquants

- a) Programme de compétition : Catégories Atome à Senior, total de 720 participants

Durée: Catégories Atome à Midget généralement semi-annuel, catégories Juvénile à Senior annuel sur 11 mois.

- La fréquence des entraînements varie selon la catégorie et le niveau de développement de l'athlète,
- Les mandataires doivent être affiliés à SFQ et tous les athlètes de compétition doivent détenir une licence de compétition provinciale pour bénéficier des services de la fédération. Les intervenants sont des entraîneurs de niveau 1 à 4, qui doivent aussi être inscrits à SFQ,
- Seuls les athlètes de 18 ans et plus peuvent être inscrits comme indépendants à la fédération,
- Les officiels de niveau 1 à 4 interviennent aussi dans la sphère «Compétition».

- b) Programme de développement du ski para-nordique : Atome à Senior, 20 participants.

Programme d'entraînement et d'initiation à la compétition. Durée de 12 semaines. Intervenants : Spécialistes en réadaptation, athlète para-nordique, entraîneurs certifiés. Les premières initiatives dates de l'an dernier avec un groupe dans la région de Québec seulement. De jeunes athlètes de d'autres régions ont joint le groupe au fil de la saison.

Objectif spécifique : participation à quelques compétitions régionales et à la finale de la Coupe Québec. Les participants et intervenants doivent être inscrits à la fédération pour bénéficier des services.





### Les structures d'accueil et d'encadrement

- Les clubs livrent les programmes compétitifs et organisent aussi des compétitions de niveau régional, provincial et national en étant supportés et encadrés par la fédération.
- La plupart des clubs livrent les programmes dans les centres de ski qui ont les infrastructures nécessaires à la pratique du ski de fond de plus haut niveau.
- Le programme para-nordique est livré aussi par un club qui a développé un partenariat avec le centre Duchesnay pour l'accès aux sentiers et l'entreposage des luges pour les skieurs, en partenariat avec un centre de réadaptation de Québec.

### Les programmes en place

- Programme « Les Formules 1 » de SFC: - Introduction à la compétition (<http://www.ccski.com/main.asp?cmd=doc&ID=4580&lan=1>),
- Jeux du Québec,
- Championnat Midget annuel,
- Programme «Rapides et Radieuse» (Fast and Female) de SFC (<http://www.ccski.com/main.asp?cmd=cat&ID=215&lan=1>),
- Programme de subvention aux clubs pour le démarrage du volet compétition,
- Programme de subvention SFQ pour athlètes de compétition provenant de régions éloignées (Abitibi, Gaspésie, Bas St-Laurent, Côte-Nord, Lac St-Jean),
- Circuit des Maîtres (encadré par la fédération, mais livré par l'Association des Maître en ski de fond du Québec - AMSFQ).

### La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport

- Politique de prévention et d'intervention en matière de violence verbale, de violence physique et d'agression sexuelle à l'endroit des jeunes,
- Programme d'assurance en responsabilité civile SFC,
- Programme d'assurance accident de SFQ,
- Sanction d'événement provincial,
- Sanction d'événement national,
- Licence de compétition journalière et annuelle, provinciale et nationale,
- Règlements officiels du Circuit Coupe Québec,
- Code d'éthique des entraîneurs de SFC.



## 1.4 Excellence

### Les pratiquants

- a) Programme Sport études : 13 à 16 ans.

Six programmes actifs actuellement. Les clubs régionaux sont les mandataires. Règles de base établies par MELS. Programmes délivrés durant la période scolaire seulement (10 mois).

- b) Équipe Développement, 16 ans à 18 ans, 6 à 8 athlètes.

- c) Programme Équipe du Québec, 16 et plus, 8 à 12 athlètes.

Ces deux programmes sont encadrés par la fédération et délivrés par les clubs de provenance des athlètes sélectionnés. Programme de camps d'entraînement et de voyage de compétition. Programmes annuels.

- d) CNEPH : 18 et plus : (Équipe Nationale Junior – 8 athlètes québécois sur 12) et Senior (4 athlètes québécois sur 8).

Structure nationale, supportée aussi par SFQ. Encadrement des athlètes de l'Équipe nationale A et B. Programmes annuels.

Intervenants : Entraîneurs québécois niveau 3 et 4, des spécialistes de la condition physique, de la nutrition, médecins, physiothérapeutes etc...

Règles:

- Protocole d'entente pour les programmes Sport études reconnus au secondaire.
- Athlètes et entraîneurs inscrits à la fédération.
- Règles d'identification des athlètes au MELS.
- Critères de sélection des athlètes de l'Équipe du Québec et de l'Équipe Développement et de l'Équipe Nationale (SFC).
- Critères de priorisation des clubs pour l'obtention de subventions aux entraîneurs à temps partiel ou à temps complet.

### Les structures d'accueil et d'encadrement

- Programme sport études: Club mandataire, commission scolaire, fédération + Alliance Sport études + MELS
- Programme Équipe du Québec: Clubs et Fédération
- Équipe Développement: Clubs et Fédération
- CNEPH : Structure nationale



- Infrastructures et équipements

Centres de ski régionaux, centre d'entraînement physique, parcs nationaux pour certains camps. Sur glacier et tunnel enneigé (Finlande) pour les programmes d'Équipe du Québec et du CNEPH. Plusieurs ententes avec les fournisseurs d'équipements (skis et skis à roulettes, vêtements, fartage, etc.).

### Les programmes en place

- Subventions pour athlètes provenant de région éloignées de SFQ,
- Circuit provincial de compétition Coupe Québec,
- Circuit national de compétition NorAm,
- Circuit de courses FIS,
- Programmes de camps d'entraînement,
- Suivi et test de condition physique.

### La sécurité et l'intégrité des personnes dans le sport

- Programme d'assurance accident SFQ,
- Programme d'assurance en responsabilité civile SFC,
- Sanction provinciale,
- Sanction nationale et FIS,
- Politique de prévention et d'intervention en matière de violence verbale, de violence physique et d'agression sexuelle à l'endroit des jeunes,
- Règlements officiels des circuits de courses provinciales, nationales et internationales,
- Code d'éthique des entraîneurs de SFC,
- Plan de développement de l'excellence.



Plan de développement de la pratique sportive en ski de fond au Québec 2009-2013



### 2.1 Au niveau initiation

- Manque de ressources financières et humaines pour le développement de programmes ainsi que pour faire la promotion des programmes d'initiation

La fédération fonctionne à personnel réduit depuis plusieurs années. Le financement du général provient du «membership» annuel. Pour le développer, il faudrait allouer une ressource permanente au développement de programmes à travers les différentes instances (Clubs, écoles, centres de ski, parc, etc.). L'assiette étant déjà plutôt pleine, la recherche de financement externe est pratiquement absente. Difficile d'en sortir.

- Structures bénévoles des clubs fragiles (toutes les sphères)

Le bénévolat s'essouffle à travers les clubs qui reposent sur le bon vouloir d'un ou deux individus particulièrement en région. L'initiative d'un programme d'initiation est parfois très brève. Quand les initiateurs du programme quittent, celui-ci tombe à l'eau. Très fréquent lors des initiatives scolaires qui dépendent très souvent de l'intérêt d'un professeur pour le ski de fond.

- Développement scolaire difficile

Nécessite des équipements à l'école, personnel qualifié disponible de jour. Période consacrée à l'éducation physique est trop courte pour permettre les sorties extérieures. Pourtant c'est là qu'est notre bassin de clientèle potentielle! Un projet clé en main offert par la fédération serait sans doute viable, mais encore faut-il avoir les ressources financières nécessaires à l'engagement du personnel et à l'achat et entretien d'équipements.

### 2.2 Au niveau récréation

- Manque d'animateurs qualifiés en région

Une fois un programme d'initiation instauré, il évolue vers un programme récréatif ou compétitif qui nécessite des entraîneurs mieux



formés. Les coûts pour former ces entraîneurs sont énormes en région en raison des longs déplacements. Comme le noyau de participants au programme est souvent restreint, les clubs ne voient pas la nécessité de former davantage leurs entraîneurs. Manque de volonté ou d'intérêt ou essoufflement du bénévolat? Pensons à la Côte Nord par exemple. Le suivi de l'évolution et de la qualité du programme sont donc difficiles à assurer. Le programme, s'il demeure, reste au niveau de la récréation pure.

- Manque de ressources financières à la promotion du programme récréatif PISTE

Le développement du ski de fond chez les jeunes demande beaucoup de promotion, en raison d'une forte compétition entre les différentes offres d'activités. Les coûts sont beaucoup trop élevés pour assurer une visibilité constante et suffisamment grande pour amener un engouement de taille. Le développement et la livraison du programme PISTE demeurent ardues et les initiatives restent timides. Seuls les clubs bien structurés avec une masse critique solide arrivent à offrir ce programme récréatif. Le recrutement des jeunes de cet âge qui adhèrent au ski de fond est franchement difficile.

- Aucun lien entre la pratique récréative libre et la fédération

Il existe à travers la province un très grand nombre de personnes qui pratiquent le ski de fond et qui ne connaissent pas la fédération. Nous sanctionnons des événements récréatifs sans toutefois en retirer quoi que ce soit en retour. Les services de la fédération actuellement offerts ne répondent en rien à cette masse de membres potentiels qui générerait à coup sûr des revenus importants pour la fédération. Aucune mesure n'oblige les skieurs à faire partie de la fédération qui développe leur sport.





### 2.3 Au niveau compétition

- Absence d'entraîneurs professionnels. Rétention des entraîneurs

Les programmes compétitifs demandent des entraîneurs compétents et impliqués. La plupart d'entre eux sont bénévoles, sauf pour les clubs multiservices structurés où un entraîneur chef est engagé, à salaire très moyen. Cette lacune freine grandement le développement des programmes compétitifs au sein des clubs, ou l'émergence de nouveaux programmes compétitifs en région. L'entraîneur qualifié qui quitte son club, affecte généralement le programme compétitif à court/moyen terme car la relève se fait rare.

- Coûts associés à la compétition

Les frais en équipements, en déplacement et en hébergement et les frais de courses nécessitent un budget important pour un compétiteur, même s'il se déplace seulement en province.

- Rétention des filles 14-19 ans

Les filles qui ne pensent pas atteindre l'excellence abandonnent rapidement la compétition pour se consacrer aux études. C'est ainsi qu'une baisse importante est souvent observée entre le groupe des 12-13 ans et celui des 14-15 ans, si bien que les catégories supérieures sont rapidement décimées, d'où l'absence de modèle pour les plus jeunes.

- Résistance des parents face à la compétition

Plusieurs parents refusent que les jeunes fassent de la compétition, si bien qu'après la fin du programme récréatif, les jeunes cessent de skier. Certains clubs ont même deux volets complètement séparés (récréatif/compétitif) sans qu'il y ait de pont entre les deux entités.



- La variété des choix

Les jeunes font face à une variété de choix d'activités tous plus intéressants les uns que les autres. Pourquoi choisir le ski de fond? Il faut pouvoir positionner le ski comme notre sport nordique, et lui donner le maximum de visibilité auprès des clientèles potentielles.

- La rétention et la formation des officiels de haut niveau

Les courses de niveau provincial et national nécessitent des officiels formés niveau 3 au minimum. Seuls les plus grosses organisations en ont au sein de leur club. Quant aux courses régionales, le niveau 2 est suffisant.

L'attribution des ressources financières est très limitée quand un officiel est délégué sur une course, d'où le manque d'intérêt des officiels à s'y déplacer, mais aussi à suivre la formation requise. Repose en partie sur le volontariat! Les organisateurs de courses ne veulent pas déboursier pour avoir un officiel sur leur course, ce qui est pourtant obligatoire pour obtenir la sanction.

### 2.4 Au niveau excellence

- Absence de tests standards pour la détection du talent

Un jeune qui aime le ski de fond n'est pas nécessairement talentueux. Comme le ski de fond est à un sport à développement tardif, il faut parfois attendre longtemps avant de voir l'émergence de talent réel, impossible à détecter même parfois jusqu'à 18-19 ans. Le jeune a le temps d'abandonner. A l'opposé, nous investissons souvent sur de faux «espoirs».

- Déplacement en compétition de haut-niveau très dispendieux

Les compétitions de sélection pour accéder à l'Équipe Nationale sont pour la plupart à l'extérieur de la province car nous n'avons pas les infrastructures nécessaires à la tenue de ces événements. Coûts de déplacement par avion très dispendieux. Les clubs amènent donc les athlètes ayant un potentiel réel, mais les autres manquent de bonnes occasions de vivre l'expérience des



courses de plus haut niveau pour développer leur expérience et l'envie de poursuivre.

- EQ décentralisée

L'Équipe du Québec étant décentralisée, le suivi demeure difficile, l'esprit d'équipe absent. Nécessite une très grande collaboration des entraîneurs personnels souvent difficile à obtenir. La centralisation de l'Équipe entraînerait des cotisations trop élevées pour les athlètes et un déracinement trop important pour un jeune de 16 ans.

- Rétention des athlètes au niveau Senior – Pas de modèle

Les athlètes de niveau Senior qui ne passent pas à l'Équipe Nationale quittent habituellement après leur passage à l'Équipe du Québec pour se concentrer sur leur avenir, les jeunes Junior perdent donc les modèles élitiques. Ce phénomène est encore plus flagrant chez les femmes.

- L'absence de financement de source privée

Le manque de ressources financières des athlètes de haut niveau est flagrant. Le financement de source privée est précaire et se limite à quelques athlètes, ce qui n'incite en rien les jeunes à poursuivre leur carrière de skieurs. La recherche de financement est difficile et nécessite des ressources que la fédération n'a pas.

### 2.5 La place des femmes en compétition

La pratique féminine en ski de fond se porte généralement assez bien jusqu'entour de l'âge de 13 ans. Les statistiques des dernières années sont significatives. En général on observe que le nombre de jeunes filles initiées au ski de fond dans les programmes Jeunesse est d'ailleurs plus élevé que celui des garçons. Le nombre de filles qui passent à la compétition dans les premiers niveaux se maintient aussi. C'est à partir de 14-15 ans qu'on remarque souvent une baisse de participation importante et ce à l'échelle de l'ensemble des divisions de Ski de fond Canada. Bien entendu, les répercussions sont particulièrement importantes au niveau Senior où très peu d'athlètes féminines sont représentées. Comme il n'y a pas de modèle



auquel les jeunes filles peuvent s'identifier, la rétention des filles de 13 ans et plus demeure précaire.

Nous remarquons cependant que le phénomène de groupe est particulièrement important pour les filles de 13-17 ans. Aussi, les clubs avec une très forte concentration féminine, conservent leur groupe de filles plus longtemps à des niveaux supérieurs et attirent ainsi les plus jeunes filles au sein du club.

Cependant, même les filles engagées au niveau de l'excellence à des niveaux plus élevés semblent tout de même abandonner rapidement lorsqu'elles font leur entrée à l'université. La raison est assez claire. Les femmes vont facilement jusqu'à l'Équipe Nationale Junior, mais passent difficilement au niveau Senior. La transition est beaucoup trop grande, il n'y a pas de pallier progressif au niveau Senior national. Les hommes prennent la majeure partie des places disponibles au niveau national.

Le comité des femmes de Ski de fond Canada a d'ailleurs travaillé depuis les quatre dernières années à l'élaboration de programmes spécifiques féminins. La dernière initiative est d'ailleurs supportée par une fondation mise sur pied par l'athlète féminine Chandra Crawford et ses collègues féminines pour créer des événements spécifiquement réservés aux jeunes filles de 13 à 19 ans, où une athlète olympique est invitée à rencontrer le groupe et à donner des ateliers spécialisés dans le but de stimuler la pratique sportive en ski fond.

L'activité peut aussi être réalisée lors de camps d'entraînement d'été. Ainsi, elle provoque une importante stimulation durant une période plus tranquille.

Les clubs sont libres d'initier ou non le programme et malheureusement les clubs du Québec appliquent très peu sur le programme «Fast and Female» (Rapide et radieuse) offert par Ski de fond Canada. Il faudra donc au cours des prochaines années souligner l'importance de créer un milieu attirant pour les filles au sein des clubs. Du côté de la fédération provinciale, nous tentons de garder au sein de l'Équipe du Québec une ou deux Senior de niveau provincial afin que la relève ait un modèle et un objectif à atteindre.

Le nouveau modèle de compétition de Ski de fond Canada met en évidence la plus grande maturité des filles en termes physique et psychologique. C'est sans doute autour de ces prémisses qu'il faudra travailler ainsi que sur la notion de «groupe».

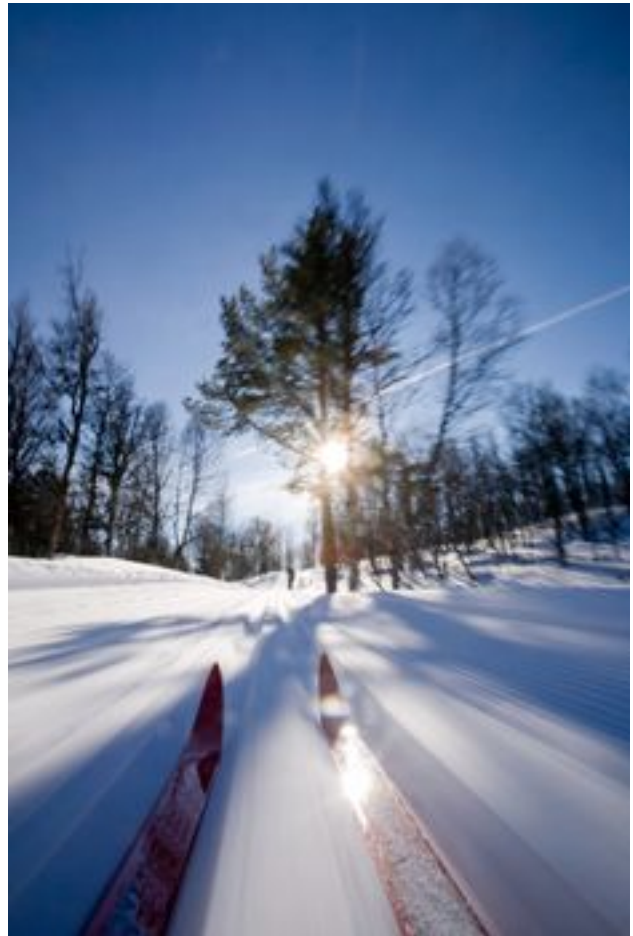


Le bassin d'athlètes féminines actuellement dans la course au niveau National Junior n'a jamais été aussi élevé particulièrement chez les athlètes québécoises. Notre objectif est de les garder dans le sport pour les prochaines années car il est évident qu'elles ne pourront toutes passer la porte de l'équipe Nationale Senior l'an prochain.

C'est pourquoi nous travaillons à développer un circuit universitaire afin que les athlètes qui veulent poursuivre l'entraînement et la course, mais à un moindre degré aient enfin une structure d'accueil. Un projet pilote est en cours d'élaboration pour l'hiver 2010. Le circuit devrait être officialisé pour 2011.



Plan de développement de la pratique sportive en ski de fond au Québec 2009-2013





### 3.1 Sommaire des axes d'intervention prioritaires (enjeux)

Sphère d'activité	Axe d'intervention prioritaire (enjeu)
Initiation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Financement récurrent au développement</li> <li>• Développement en milieu scolaire</li> </ul>
Récréation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promotion de la fédération auprès d'un public de masse</li> <li>• Formation des entraîneurs en régions éloignées</li> <li>• Promotion du programme PISTE auprès des clubs et entraîneurs</li> </ul>
Compétition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rétention des filles 13-19 ans</li> <li>• Promotion de la profession d'entraîneur</li> <li>• Développement des officiels</li> </ul>
Excellence	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement d'outil pour mieux encadrer les athlètes engagés dans l'excellence</li> <li>• Obtention de courses de haut niveau en province</li> <li>• Élaborer des standards de détection du talent des jeunes athlètes</li> </ul>

### 3.2 Axes d'intervention prioritaires pour l'initiation

Objectif / Cible	Action	Période de réalisation possible	Indicateur de performance	Ressource	Porteur
Assurer la permanence du poste de coordonnateur au développement jeunesse.	Créer une activité de financement récurrente associée à ce poste.	À compter de 2011	Une enveloppe annuelle d'au moins 10 000\$ à 12 000\$ supplémentaire à imputer à ce poste en 2012.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commanditaires spécifiques</li> <li>• Clubs Jeunesse</li> <li>• Centres de skis</li> </ul>	Comité de financement et directrice générale
	Favoriser l'autofinancement du poste par l'augmentation des revenus du membership jeunesse.	Mars 2012	Autofinancement du poste à 80% par l'augmentation du nombre de membres jeunesse de 7% par année d'ici mars 2012		Responsable du programme jeunesse
Augmenter les programmes d'initiation en milieu scolaire	Élaborer un programme d'initiation clef en main à offrir aux écoles	Janvier 2012	Avoir au minimum une remorque mobile permanente à la fédération pour desservir les régions de Laval, Montréal et montréal (parcs et écoles)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clubs régionaux - Entraîneurs</li> <li>• Fournisseurs d'équipements</li> <li>• Commissions scolaires</li> <li>• Écoles</li> <li>• Enseignants</li> <li>• Outils promotionnels (affiches, web)</li> <li>• Média</li> <li>• FEEPEQ</li> <li>• Projet d'employabilité</li> <li>• Stagiaire</li> </ul>	Responsable du développement jeunesse
	Promouvoir et offrir des stages de formation d'entraîneur en ski de fond pour les enseignants	2013	3 à 5 programmes Jeunesse récurrents en milieu scolaire		Directrice technique et formation et Responsable du développement jeunesse

### 3.3 Axes d'intervention prioritaires pour la récréation

Objectif / Cible	Action	Période de réalisation possible	Indicateur de performance	Ressource	Porteur
Augmenter la visibilité du ski de fond	Présence de la fédération à des activités de masse ciblées (dans d'autres sports)	2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation de la demande d'adhésion à la fédération de 10% par année</li> <li>Augmentation de la demande de cours d'initiation (3 nouveaux programmes par année)</li> <li>Augmentation du nombre de clubs et centres fédérés (2 à 5 nouveaux club par année)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> <li>Associations régionales des centres de ski</li> <li>Site web</li> </ul>	Comité promotion et Directrice générale
	Activités ponctuelles de promotion à travers des événements existants;				
	Promotion de masse : « Le ski de fond, un sport pour la vie »				
Augmentation du bassin d'entraîneurs plus qualifiés partout en province	Promouvoir la profession d'entraîneur auprès d'étudiants en milieu collégial et universitaire;	2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>Récupérer au moins 25% des programmes abandonnés faute d'entraîneur</li> <li>3 nouveaux entraîneurs au programme récréatif PISTE en région</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Associations régionales</li> <li>Matériel de formation SFC</li> </ul>	Directrice technique et formation Responsable du développement jeunesse
	Développer des incitatifs pour amener les Entraîneurs communautaires à entamer le profil Intro à la compétition.				
	Stimuler la formation continue par la tenue de séminaires spécifiques annoncés sur le Web et envoyés directement aux entraîneurs concernés.				
Optimiser la transition entre les programmes d'initiation et les programmes de compétition	Recruter de nouveaux entraîneurs au sein des ex-athlètes ou en fin de carrière.	2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 à 5 nouveaux programmes PISTE établis à travers les clubs de la province</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matériel du programme PISTE de Ski de fond Canada</li> <li>Media</li> <li>Web</li> <li>Clubs régionaux</li> <li>Outils vidéo</li> </ul>	Responsable du développement jeunesse
	Promotion accrue du programme PISTE par l'établissement d'incitatifs au développement du programme.				
	Mise en valeur des expériences des participants au programme				

### 3.4 Axes d'intervention prioritaires pour la compétition

Objectif / Cible	Action	Période de réalisation possible	Indicateur de performance	Ressource	Porteur
Développer un bassin de femmes en compétition au niveau U23 et Senior	Promouvoir le programme « Rapide et radieuse » de SFC ». En publiciser les initiatives au Québec.	2012	Augmenter le taux de rétention de la catégorie Juvénile à la catégorie Senior de 30 à 50%.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ski de fond Canada</li> <li>Clubs civils</li> <li>Clubs universitaires</li> </ul>	Directrice générale, une entraîneure féminine et une athlète féminine EQ
Augmenter le nombre d'entraîneurs professionnels au sein des clubs provinciaux	Favoriser l'amélioration de la santé financière des clubs par l'octroi de subventions spécifiques et l'aide financière à la formation des entraîneurs. Promotion de la profession d'entraîneur par conférence des entraîneurs professionnels.	2013	3 à 5 nouveaux entraîneurs à temps complet en province	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programme de subvention développé à même les fonds de la fédération</li> </ul>	Directrice générale, Comité des entraîneurs et Directrice technique et formation
Augmenter le nombre des officiels au sein de l'ensemble des clubs	Offrir des formations niveau 1 et 2 chaque année.  Renforcer les règles d'attribution des sanctions de courses.	2012	1 à 2 officiels certifiés niveau 2 par région administrative	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matériel de formation des officiels de Ski de fond Canada.</li> <li>Matériel de formation des officiels de Ski de fond Québec</li> <li>Programme d'assurance de Ski de fond Canada</li> <li>Manuel de règlements d'organisation d'événements de Ski de fond Canada.</li> </ul>	Coordonnateur technique aux événements et Directrice générale

### 3.5 Axes d'intervention prioritaires pour l'excellence

Objectif / Cible	Action	Période de réalisation possible	Indicateur de performance	Ressource	Porteur
Assurer un meilleur suivi des athlètes sélectionnés sur l'Équipe du Québec	Impliquer le comité des entraîneurs au développement de l'équipe sélectionnée.	2010	Amélioration des performances d'au moins 80% des athlètes sélectionnés sur l'Équipe du Québec et l'Équipe Développement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîneurs</li> <li>• Directrice technique SFQ</li> </ul>	Directrice technique SFQ
	Évaluer régulièrement les performances de l'Équipe en rencontres spécifique athlètes / entraîneurs.				
Limiter les coûts de déplacements des athlètes en développement	Sensibiliser SFC à la réalité des athlètes de l'EST	2009			
	Créer des liens avec les provinces et états voisins pour participations aux courses FIS.	2010		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comité des officiels et événements</li> <li>• Ski de fond Canada</li> </ul>	Directrice générale SFQ et clubs
	Inciter les clubs à améliorer leur expertise, leurs infrastructures et à appliquer pour les courses de haut niveau.	2009-2013	3-4 courses FIS dans l'Est du Canada		
Investir sur des athlètes avec un potentiel réel	Concevoir un programme et des outils de recrutement et de détection de talent	2013	Obtenir et maintenir une représentation québécoise d'au moins 70% des membres de l'équipe Nationale Junior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîneurs</li> <li>• Équipe de chercheurs</li> <li>• Université</li> <li>• Psychologue</li> <li>• CNMM</li> </ul>	Directrice technique SFQ et comité des entraîneurs





#### 4.1 Diffusion du plan de développement de la pratique sportive

Ski de fond Québec entend diffuser le plan de diverses façons :

- L'ensemble des intervenants de Ski fond Québec (employés, membres du conseil d'administration, membres des divers comités) doit adhérer à ce plan de développement et être des acteurs impliqués à sa réalisation à travers la province. Ce modèle trace en quelque sorte les actions à poser dans les prochaines années afin de faire évoluer la pratique sportive du ski de fond. La réalisation des objectifs tendra à consolider les bases de la fédération pour permettre un meilleur développement des différentes sphères de la pratique.
- Des rencontres pour présenter le plan seront planifiées lors des premiers événements en début de saison 2009-2010, lors des rencontres des entraîneurs et officiels qui ont lieu durant les courses. Une fois les intervenants directs sensibilisés, le plan sera ensuite mis en ligne sur le site internet de la fédération et sera accessible pour les clubs, les membres et le grand public.
- Des rencontres avec les représentants des associations régionales sont prévues en début de saison avec les présidents de clubs, occasion par lesquelles le plan pourra leur être présenté. Les régions seront ainsi mieux sensibilisées aux actions de la fédération.
- De plus, lors de la rencontre printanière à la fin de la saison 2010, un suivi des objectifs dans chacune des sphères pourra être fait, et l'atteinte ou l'évolution en sera discuté en atelier.
- C'est à l'occasion de l'Assemblée générale annuelle de septembre que le plan et ses objectifs annuels pourront à nouveau être présentés et ajustés au besoin avec les membres.
- Afin de maintenir l'intérêt autour de l'atteinte des objectifs des messages réguliers sur l'évolution de chacun des dossiers pourront être diffusés régulièrement question d'assurer un suivi et pour que tous les intervenants adhèrent au plan de développement de la fédération.
- Le plan pourra aussi être diffusé au grand public par voie de communiqué général afin de sensibiliser l'ensemble des pratiquants en ski de fond aux actions de la fédération, ce qui fait partie intégrante du nouveau plan de développement.





**Rédaction du document :**

- Sylvie Halou, directrice générale
- Marc De Grandmont, coordonnateur au développement régional
- Geneviève Renart, directrice technique

*Crédit photo, page couverture arrière*

- *Eric Brulotte, Gatineau Loppet (haut)*
- *Club de ski de fond Orford (bas)*

