



Programme
national de
certification des
entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs



CROSS COUNTRY
SKI
DE FOND



Association
canadienne
des entraîneurs

Entraîneur communautaire • Ski de fond
DOCUMENT DE RÉFÉRENCE



*Entraîneur communautaire
Ski de fond*

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE



Association
canadienne
des entraîneurs

Entraîneur communautaire

Ski de fond

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE



À ce stade, l'enfant maîtrise les mouvements de base et l'accent est mis sur le développement la motricité et l'apprentissage des techniques de base du ski de fond. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit apprendre les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.

Le ski de fond, un sport pour la vie

Une publication de Ski de fond Canada
et du comité de formation des athlètes et des entraîneurs



Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Sport Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2010) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.

 **Groupe
Investors™**



LES STADES DE DÉVELOPPEMENT ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS

Âge	Stade du DLTA	Contexte du PNCE
Hommes : 23 ans +/- Dames : 23 ans +/-	S'entraîner à gagner	Entraîneur de compétition Haute performance
Hommes : 20 à 23 ans +/- Dames : 19 à 23 ans +/-	S'entraîner à la compétition	Entraîneur de compétition Développement avancé
Garçons : 16 à 20 ans +/- Filles : 15 à 19 ans +/-	S'initier à la compétition	Entraîneur de compétition Développement
Garçons : 12 -16 ans Filles : 11-15 ans	S'entraîner à s'entraîner	Entraîneur de compétition Introduction
Garçons : 9 -12 ans Filles : 8 -11 ans	Apprendre à s'entraîner	Entraîneur de compétition Introduction
Garçons : 6 - 9 ans Filles : 6 - 8 ans	S'amuser grâce au sport	Entraîneur communautaire
6 ans et moins	Enfant actif	Entraîneur communautaire Initiation





Illustration : Doris Barrette



Table des matières

Section 1 – Le contexte d'intervention

1.1	L'importance du sport pour les enfants	1
1.1.1	Pourquoi le ski de fond ?.....	3
1.2	Le rôle de l'entraîneur communautaire	5
1.2.1	Les principales fonctions et tâches de l'entraîneur communautaire	5
1.2.2	L'encadrement d'un programme d'apprentissage technique.....	6
1.3	Glossaire	8

Section 2 – Les jeunes sportifs et leurs besoins

2.1	Les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA).....	11
2.1.1	Le DLTA et le ski de fond	11
2.1.2	Les stades du DLTA en ski de fond.....	12
2.1.3	Le stade S'amuser grâce au sport	14
2.1.4	Conseils à l'entraîneur.....	15
2.2	Le savoir-faire physique.....	16
2.2.1	La différence entre les habiletés motrices de base et les fondements techniques d'un sport.....	17
2.2.2	Le savoir-faire physique au stade S'amuser grâce au sport.....	18
2.3	Considérations liées à la croissance et au développement.....	20
2.4	Tableau de progression de l'athlète	26
2.5	La capacité d'entraînement	28

Section 3 – Les valeurs et l'éthique de l'entraînement

3.1	La prise de décision éthique.....	31
3.1.1	Les valeurs et l'éthique : qu'est-ce que cela signifie ?.....	31
3.1.2	Le processus de prise de décision éthique	32
3.2	Exemples de situations d'entraînement qui ont une connotation éthique	33
3.2.1	Ce qui influence votre perception des événements.....	38
3.3	Le code d'éthique du PNCE	39
3.3.1	Les principes éthiques et les comportements qui y sont associés	40
3.4	Cadre simplifié de prise de décision fondée sur l'éthique	41
3.5	Le sport communautaire : un milieu non discriminatoire	43
3.6	Un environnement axé sur le participant	46
3.7	Le sport et l'estime de soi.....	51
3.7.1	Est-ce que les enfants s'amuse?.....	55
3.8	Conseils aux parents pour inciter leur fille à pratiquer le sport.....	56

Section 4 – L'enseignement de la technique classique

4.1	Principaux facteurs à considérer dans l'enseignement de la technique	60
-----	--	----



4.1.1	Liste des principaux éléments à considérer	60
4.1.2	Démonstration technique et reprise vidéo	61
4.1.3	Pourquoi jouer dans la neige ?.....	61
4.1.4	Exercices	62
4.2	L'enseignement de la technique classique.....	65
4.2.1	Analyse technique : listes de contrôle	66
4.3	L'enseignement de la technique du ski de fond aux enfants.....	70
4.3.1	Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 1	70
4.3.2	Liste de contrôle : niveau 1	75
4.3.3	Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 2	76
4.3.4	Liste de contrôle : niveau 2	81
4.3.5	Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 3	82
4.3.6	Liste de contrôle : niveau 3	87
4.3.7	Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 4	88
4.3.8	Liste de contrôle : niveau 4	93
4.3.9	Jeux pour enseigner la technique	94
4.3.10	Rapport de progression	103

Section 5 – L'élaboration du programme de la saison

5.1	L'élaboration du programme	107
5.1.1	Préparation du programme : liste de contrôle	107
5.1.2	Les activités spéciales	107
5.1.3	Programme de la saison : horaire type	109
5.1.4	Programme de la saison : feuille de travail.....	111
5.2	La préparation d'une séance d'entraînement.....	115
5.2.1	Les activités pré saison	117
5.2.2	Exemples d'activités pré saison	117
5.3	Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 1	125
5.4	Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 2	159
5.5	Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 3	207
5.6	Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 4	284
5.7	Nature et environnement	364

Section 6 – La préparation d'une séance pratique d'entraînement

6.1	Conseils pour animer une séance d'entraînement.....	371
6.2	Formulaire d'autoévaluation.....	375
6.3	La rétroaction	379

Section 7 – La préparation et le choix de l'équipement de ski

7.1	L'équipement de ski	383
7.1.1	Un peu de vocabulaire	383



7.1.2	Le choix de l'équipement.....	384
7.1.3	L'équipement au stade S'amuser grâce au sport.....	386
7.1.4	La position de la fixation.....	388
7.2	L'entretien de votre équipement.....	389
7.2.1	L'entretien des skis	389
7.2.2	Les enfants et l'entretien des skis	389
7.3	Préparation de la semelle, fart de glisse et fart d'adhérence.....	390
7.3.1	La préparation de la semelle	390
7.3.2	Le fartage.....	391
7.3.3	L'application du fart de glisse	392
7.3.4	L'application du fart d'adhérence	394
7.3.5	Le fartage et les enfants.....	396

Section 8 – L'initiation des jeunes à la compétition

8.1	Les enfants et la compétition.....	399
8.1.1	Les bienfaits de la compétition	399
8.1.2	Partir du bon pied!.....	400
8.1.3	Comment l'enfant interprète-t-il le succès?	401
8.2	Code d'éthique des parents.....	403
8.3	Un modèle de compétition pour le ski de fond	404
8.3.1	Les différents formats d'épreuve	404
8.3.2	Cheminement recommandé pour s'initier à la compétition.....	405
8.3.3	Les activités de Formule 1	406
8.3.4	Directives pour l'organisation de journées de club ou de journées spéciales.....	411
8.4	L'entraîneur communautaire et la compétition	412
8.4.1	Les tâches de l'entraîneur communautaire : épreuves régionales....	412
8.4.2	Les règles de base d'une épreuve de ski de fond	414

Section 9 – L'enseignement de la technique du patin

9.1	L'enseignement de la technique du patin.....	417
9.1.1	Liste de contrôle des éléments techniques	417

Section 10 – La séance pratique d'entraînement

10.1	Formulaire d'autoévaluation.....	421
10.2	Formulaire d'inspection des installations	427
10.3	Les outils d'évaluation de l'entraîneur communautaire	431
10.3.1	Est-ce que les enfants s'amuse ?	432
10.3.2	Êtes-vous attentif à ce qui vous entoure ?	433
10.3.3	Comment agissez-vous pendant une compétition ?	434



Section 11 – L'évaluation

11.1	Le processus de certification de l'entraîneur communautaire.....	437
11.1.1	Les étapes de la certification d'entraîneur communautaire.....	439
11.2	Le tableau de progression.....	442
11.3	Formation des entraîneurs : compétences recommandées	443
11.4	Le questionnaire d'examen.....	445
11.5	Le formulaire de compte-rendu d'expérience pratique	449
11.6	L'évaluation de l'atelier	451

Annexe A : L'entraînement des athlètes ayant un handicap

A.1	Introduction	455
A.1.1	L'entraînement des athlètes ayant un handicap.....	455
A.1.2	Glossaire.....	455
A.2	Principaux facteurs qui influencent le développement des athlètes ayant un handicap	459
A.3	Stades du DFLTA pour les athlètes ayant un handicap	468
A.3.1	Tableau de progression du DLTA	469
A.3.2	Enfant actif : sensibilisation	470
A.3.3	S'amuser grâce aux sports : premier contact.....	471
A.3.4	Apprendre à s'entraîner.....	472
A.3.5	Vie active	472
A.3.6	Tableau de progression de l'athlète.....	473
A.3.7	L'entraîneur : parcours de formation	474
A.3.8	Tableau de la progression de l'athlète	475
A.4	Considérations sur l'encadrement des athlètes ayant un handicap	477
A.4.1	Considérations spécifiques au ski de fond	477
A.4.2	Parcours de formation de l'athlète.....	479
A.5	Jeux modifiés	487

BIBLIOTHÈQUE DE RÉFÉRENCE

Ce document de référence du PNCE est une ressource pour l'entraîneur communautaire, dans sa démarche de formation continue.

Ce document complète l'information transmise au cours de votre stage de formation d'entraîneur communautaire; le contenu vous aidera dans votre rôle d'entraîneur auprès des jeunes au stade S'amuser grâce au sport.



SECTION 1 – LE CONTEXTE D'INTERVENTION



Conseil. Le concept de savoir-faire physique fait référence à la maîtrise des habiletés motrices et sportives. Les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base forment le savoir-faire physique. Ce savoir-faire doit être acquis avant la poussée de croissance de l'adolescence.

Source : Le ski de fond, un sport pour la vie.



1.1 L'importance du sport pour les enfants

L'activité physique et la santé

Les résultats de la recherche scientifique démontrent que l'activité physique joue un rôle fondamental dans l'amélioration de l'état de santé, de la prévention de la maladie et de l'incapacité et qu'elle augmente l'espérance de vie.

- ❑ L'activité physique réduit les facteurs de risque des maladies coronariennes, de l'obésité, du diabète de type II, de l'ostéoporose, de l'AVC, de la dépression ainsi que du cancer du côlon et du sein. L'ampleur de cette réduction du risque est la même que celle produite par l'élimination du tabagisme.
- ❑ L'activité physique est l'un des fondements de la santé pour la croissance et le développement de l'enfant.
- ❑ L'activité physique augmente la qualité et l'espérance de vie. Les personnes actives ont tendance à vivre plus longtemps et plus en santé. L'activité physique fait diminuer la courbe de morbidité, réduit la dépendance et la durée de la maladie, et diminue la nécessité d'être placé en institution au cours des dernières années de sa vie.
- ❑ L'inactivité physique est l'un des principaux facteurs de risque du diabète de type II.
- ❑ Les personnes régulièrement actives ont aussi tendance à être plus en santé et à maintenir un poids santé. Malgré ces faits, le niveau élevé d'inactivité physique de la population canadienne est l'un des principaux problèmes de santé publique au Canada.
- ❑ Près de 64% des Canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour en retirer des bénéfices au plan de la santé. Bien que le niveau d'inactivité ait diminué dans les années 80 et au début des années 90, le niveau de participation n'a pas évolué depuis 1995.
- ❑ Au Canada, le niveau de santé des enfants et des adolescents est à risque en raison d'un taux anormalement élevé d'inactivité et d'une augmentation croissante de l'obésité. Plus de la moitié de nos jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour se donner les bases de la santé et du bien-être. Le jeune qui ne va pas à l'école et souffre d'obésité a 25 % plus de chances de devenir obèse à l'âge adulte. Un adolescent qui est obèse a 75 % plus de chances de le demeurer pour le restant de sa vie.
- ❑ 60 % des adultes plus âgés ne sont pas suffisamment actifs pour en retirer des bénéfices au plan de la santé. À cause d'un niveau d'inactivité élevé, cette tranche d'âge est généralement plus à risque d'avoir une mauvaise santé.
- ❑ On estime à 21 000 par an le nombre de décès prématurés causés par l'inactivité physique.
- ❑ On estime également que les soins directs qui doivent être fournis par le système public de santé coûtent annuellement la somme de 2,1 milliards \$.

L'activité physique et la santé, Agence de santé publique du Canada, Santé Canada





Le sport et l'activité physique en quelques citations

« Comme l'activité physique contribue directement à la prévention de la maladie et des décès prématurés ainsi qu'au maintien d'un niveau de qualité de vie élevé, il faut y accorder le même intérêt que nous accordons aux services majeurs de santé publique qui concernent l'ensemble de la nation. L'activité physique fait donc partie des priorités essentielles du domaine de la santé, sur le même pied que l'alimentation saine, la ceinture de sécurité dans les automobiles et la prévention des effets néfastes du tabagisme.

Plus particulièrement, la pratique régulière des activités physiques contribue grandement à réduire le risque de décès par maladie coronarienne, qui constitue la première cause de décès aux États-Unis. La pratique de l'activité physique réduit également le risque d'apparition du diabète, de l'hypertension et du cancer du côlon, améliore le niveau de santé mentale, maintient la santé des muscles, des os et des articulations et aide les personnes âgées à conserver un état d'autonomie et d'indépendance. »

Rapport du Service fédéral américain de la santé publique sur l'activité sportive et la santé

« Les enfants régulièrement actifs sont moins susceptibles d'être affectés par le stress, ont des résultats académiques normaux ou supérieurs, ont une attitude positive face à eux-mêmes et à l'école, démontrent moins d'agressivité et jouent plus facilement avec les autres enfants. »

Association canadienne de la santé, Éducation physique et loisir

« Plus de 80% des Canadiens actifs âgés de 10 à 24 ans n'ont jamais fumé. »

Enquête Campbell, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

« Il y a une diminution marquée de la pratique de l'activité physique à l'adolescence. C'est pourquoi l'enfance et l'adolescence représentent des périodes charnières pour prévenir la sédentarité à l'âge adulte en maintenant l'habitude de la pratique des activités physiques tout au cours de la période des études. »

Rapport du Service fédéral américain de la santé publique sur l'activité sportive et la santé





« Tous les projets et les programmes d'activité physique sont confrontés au défi d'une société hautement technologique, qui facilite la sédentarité et décourage la pratique de l'activité physique de façon évidente et subtile. »

Rapport du Service fédéral américain de la santé publique sur l'activité sportive et la santé

« Lorsqu'il est joué dans les règles de l'art, il est prouvé qu'un sport permet de tirer profit de l'autodiscipline, de la persévérance, du travail d'équipe et de la poursuite de l'excellence. »

Document de travail : Conférence des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs, 1995

« En plus de ce que l'école t'enseigne, j'aimerais que tu intègres deux sports à ton style de vie, des sports que tu pourras pratiquer bien après que tu auras quitté l'école.

Le sport est merveilleux parce qu'il peut te procurer bien-être et satisfaction pour le reste de ta vie.

Le sport peut t'en apprendre beaucoup sur toi-même, tes émotions et ton caractère; il enseigne la détermination dans les moments de crise et donne le courage de se relever après la défaite. À cet égard, peu de milieux sont aussi enrichissants que le sport. »

Arthur Ashe, champion de tennis à Wimbledon, dans une lettre adressée à sa fille Camera juste avant sa mort.

1.1.1 Pourquoi le ski de fond?

Le ski de fond est un sport facile à intégrer dans le mode de vie des personnes de tous âges et de tous niveaux. Chacun peut, et même devrait, pratiquer le ski de fond durant l'hiver ne serait-ce que pour profiter du grand air ou pour s'entraîner à l'année afin de devenir champion du monde.

Le ski de fond est aussi un sport très familial. L'âge des fondeurs varie de trois à cent ans et la plupart des clubs offrent des activités qui s'adressent habituellement à toute la famille. Plusieurs épreuves de haute performance visent également la participation familiale en offrant des catégories pour les skieurs de sept à 70 ans.

Le ski de fond est un sport qui a peu d'impact sur les articulations. Il est presque sans risque de blessures. Il sollicite les principaux groupes musculaires et est excellent pour développer le système cardiovasculaire. Au plan physique, le ski de fond est une activité idéale.





Le ski de fond est accessible à la plupart des Canadiens. Il existe des centres de ski dans plusieurs régions du pays et partout où l'on est, il demeure possible de continuer à pratiquer son sport favori. De plus, parce qu'il s'agit d'un sport peu technique, tous peuvent en profiter à l'un ou l'autre niveau, sans devoir suivre des leçons coûteuses ou s'astreindre à des mois d'entraînement. Mais par-dessus tout, le ski de fond est une activité de plein air qui permet d'apprécier le long hiver canadien et les beautés de notre pays.

À Ski de fond Canada, nous sommes fermement convaincus, et c'est ce que nous enseignons, que cette discipline a une valeur éthique qui contribue à former le caractère et influencer le comportement.





1.2 Le rôle de l'entraîneur communautaire

L'entraîneur communautaire est formé pour animer le programme d'apprentissage technique dans un club. À ce titre, il est en mesure de :

- Enseigner efficacement les techniques de ski de fond aux jeunes du stade S'amuser grâce au sport. Ce stade correspond au programme Jackrabbit.
- Créer un contexte d'apprentissage répondant aux caractéristiques suivantes.
 - ✓ **Aisance.** Connaissance de l'équipement, de l'habillement et des autres exigences à satisfaire pour pratiquer des sports d'hiver.
 - ✓ **Apprentissage.** Possibilité de s'améliorer continuellement.
 - ✓ **Plaisir.** Les séances sont agréables et stimulantes : les activités sont nouvelles, motivantes et comportent une part de défi.
 - ✓ **Sécurité.** Procédures appropriées de sécurité et de gestion du risque : un plan d'urgence est en place.
 - ✓ **Adapté à l'âge.** Conforme aux principes du modèle de développement à long terme de l'athlète.
 - ✓ **Éthique.** Souscrit au code d'éthique du PNCE.
 - ✓ **Soutien des parents.** Les parents sont présents et soutiennent les objectifs et la démarche du programme.
- Agir de façon à :
 - ✓ Motiver les enfants à apprendre plus, à skier davantage et à persévérer dans la pratique sportive.
 - ✓ Obtenir le soutien des parents.

1.2.1 Les principales fonctions et tâches de l'entraîneur communautaire

Ces responsabilités sont les suivantes :

- Transmettre les directives concernant l'équipement sportif : conseiller sur l'habillement et le choix de l'équipement, enseigner les bonnes habitudes d'entretien de l'équipement et les techniques de préparation des skis, (voir la section 7 du présent document et la section 3 du Document de référence du programme d'Entraîneur communautaire – Initiation).
- Veiller à l'organisation adéquate des séances d'entraînement : délimitation du terrain et signalisation appropriée; terrain adapté au contenu de la leçon, à l'âge et au niveau d'habileté, traçage de pistes adéquat, etc. (voir la section 4.1 du présent document et la section 2.2.2 du Document de référence du programme d'Entraîneur communautaire – Initiation).
- Apprendre aux parents à aider rend l'expérience sportive plus intéressante pour les enfants qui participent au programme.
- Élaborer un programme d'activité complet pour toute la saison.





- Planifier et animer des séances pratiques efficaces : hors saison, sur neige et en salle.
- Enseigner et évaluer la technique.
- Suivre la progression des jeunes et leur donner les récompenses techniques, les évaluations de leur performance, etc.
- Suivre la progression des jeunes et les aider à réussir les niveaux techniques.
- Recruter des parents pour diverses tâches : entraîneur, officiel, administrateur, etc.
- Parrainer les nouveaux entraîneurs.
- Être en relation avec l'entraîneur-chef et les entraîneurs des groupes du niveau précédant ou suivant celui de votre propre groupe.
- Transmettre passion et enthousiasme.

Conseils à l'entraîneur

- À la section 8.1.4 du Document de référence du programme d'Entraîneur communautaire – Initiation, vous trouverez une liste détaillée des tâches communes aux entraîneurs communautaires.
- À la section 8.4 du présent manuel de référence, vous trouverez des listes complètes de tâches se rapportant à la compétition.

1.2.2 L'encadrement d'un programme d'apprentissage technique

Les entraîneurs dirigent les séances de groupe. Si le groupe est composé de jeunes de moins de six ans, ce rôle peut être rempli par un entraîneur communautaire en formation. Mais si les membres du groupe sont plus âgés que six ans, l'entraîneur doit détenir une certification d'entraîneur communautaire, avoir une compétence technique, être un bon exemple et enseigner correctement le programme. Ses principales fonctions comprennent les suivantes :

- Planifier et diriger les séances de son propre groupe : hors saison, neige, salle de classe.
- Enseigner la technique et évaluer les jeunes.
- Enseigner la technique de préparation des skis de même que le respect de l'équipement.
- Servir d'inspiration et être un modèle d'enthousiasme.

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





- Coordonner la formation et l'entraînement des entraîneurs du programme, y inclus les nouveaux qui ont été recrutés pour remplacer ceux qui sont partis.
- Assurer un remplacement adéquat aux entraîneurs qui ne peuvent se présenter à un entraînement.
- Être en relation avec l'entraîneur-chef et les entraîneurs du niveau suivant.
- Veiller à faire circuler l'information à jour sur le choix de l'équipement, la préparation des skis, etc.
- Coordonner l'organisation des jeux lorsque les groupes se réunissent et veiller à fournir le matériel nécessaire : ballons, cerceaux, etc.
- Coordonner la présence régulière de skieurs qui peuvent servir de modèles.
- Coordonner l'utilisation des lieux de façon à répondre aux besoins des différents âges et niveaux techniques au sein des groupes.

L'apprentissage technique au stade S'amuser grâce au sport doit être bien structuré, stimulant et agréable.





1.3 Glossaire

- ❑ **Activités auxiliaires.** Les activités auxiliaires font référence aux connaissances et à l'expérience d'un athlète concernant les techniques d'échauffement et de récupération, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la restauration, la régénération, la préparation mentale et les périodes de diminution et les périodes de pointe. Plus les athlètes ont des connaissances sur ces sujets, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.
- ❑ **Adolescence.** Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le taux de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.
- ❑ **Âge chronologique.** L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique, cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.
- ❑ **Âge de développement.** Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils réfèrent à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de matières grasses. La maturation quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.
- ❑ **Âge squelettique.** L'âge squelettique désigne la maturité du squelette qui est déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.
- ❑ **Capacité d'entraînement.** La capacité de réponse individuelle à l'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus





donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme « la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation. »

- ❑ **Croissance postnatale.** La croissance postnatale est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre périodes : la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.
- ❑ **Enfance.** L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et par la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases, la petite enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et l'enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).
- ❑ **Périodes de capacité maximale d'entraînement.** Ces périodes font référence à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors de ces périodes n'a pas ou peu d'incidence sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarde.
- ❑ **Périodisation.** La périodisation est la gestion du temps. En tant que technique de planification, la périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance.
- ❑ **Pic de la poussée de croissance (PPC).** Ce pic correspond au rythme maximal de croissance au cours de la poussée de croissance. Le moment où le rythme de croissance est à son maximum est appelé pic de croissance.
- ❑ **Puberté.** La puberté est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et capable de se reproduire.
- ❑ **Savoir-faire physique.** Le savoir-faire physique désigne la maîtrise des habiletés motrices de base et des fondements techniques d'un sport.
- ❑ **Vitesse.** On peut définir la vitesse comme la capacité de bouger un ou des membres, ou l'ensemble du corps avec la plus grande vélocité possible. La vitesse consiste aussi à être capable de réagir à un stimulus ou un signal, comme un signal de départ, un obstacle ou une feinte, dans le plus court délai possible. On peut incorporer la vitesse à un programme d'entraînement physique ou technique, selon le stade de développement de l'athlète ou les exigences spécifiques d'un sport.





RÉFÉRENCES

Au Canada, le sport c'est pour la vie, *Développement à long terme de l'athlète*, Centres canadiens multisports, 2005, pp. 8-11

Favoriser de saines habitudes de vie pour les Canadiens, Unité de l'activité physique, Agence de santé publique du Canada.

Ski de fond Canada, *Le ski de fond, un sport pour la vie*, 2007.



SECTION 2 – LES JEUNES SPORTIFS ET LEURS BESOINS



Conseil. L'entraîneur est la principale figure d'autorité dans la vie sportive d'un athlète.

Source : anonyme



Cette section est la suite de la section 2 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation. Ce chapitre a pour but principal de vous préparer à travailler avec les enfants du stade S'amuser grâce au sport.

2.1 Les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le ski de fond est un sport à spécialisation tardive. Durant les trois premiers stades du DLTA, les enfants se développent et s'améliorent au sein du sport en participant à des programmes qui leur permettent de pratiquer des activités favorisant leur développement moteur et leurs habiletés sportives. Après les trois premiers stades, une transition s'opère et l'enfant progresse soit vers un autre niveau de développement et l'excellence en ski de fond, soit vers une pratique régulière du ski ou la pratique d'autres sports à caractère récréatif ou à un niveau moins compétitif. Les athlètes en quête d'excellence peuvent se spécialiser davantage en ski de fond et l'accroissement vu volume de compétition leur permettra d'acquérir une plus grande maturité athlétique et d'atteindre les podiums au niveau national et international. Par-dessus tout, à importe quel niveau d'excellence ou de maîtrise sportive, le ski de fond, « un sport pour la vie », permet d'améliorer la santé, la condition physique et le bien-être mental des Canadiens de tout âge.

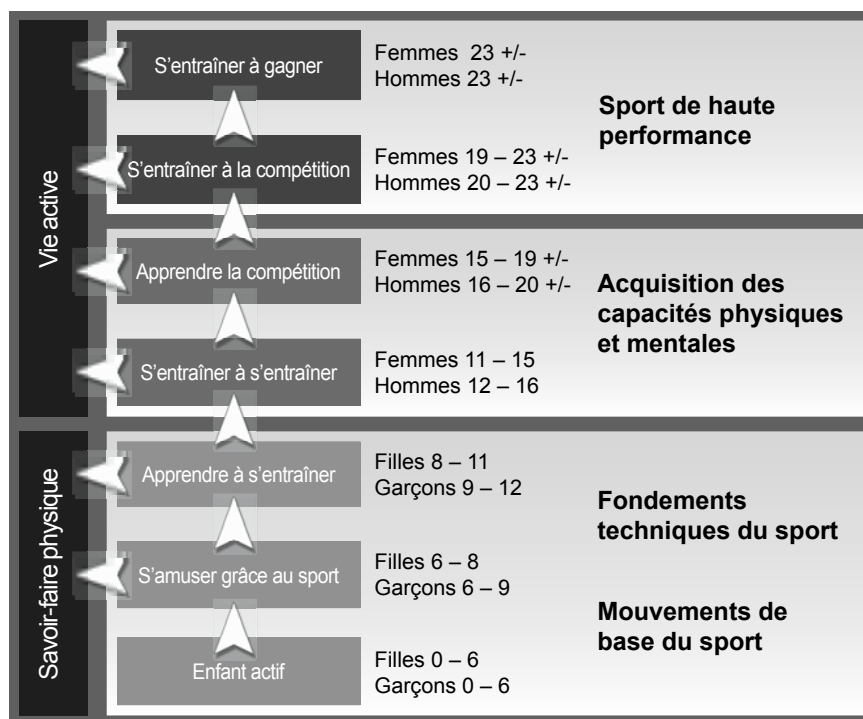
2.1.1 Le DLTA et le ski de fond

Les trois premiers stades servent à développer le savoir-faire physique et à développer le goût du sport pour tous :	Au cours des quatre stades suivants, l'accent est mis sur l'acquisition des habiletés de compétition et la poursuite de l'excellence :	Le dernier stade favorise la pratique de l'activité physique tout au long de la vie :
1. L'enfant actif 2. S'amuser grâce au sport 3. Apprendre à s'entraîner	4. S'entraîner à s'entraîner 5. S'initier à la compétition 6. S'entraîner à la compétition 7. S'entraîner à gagner	8. Vie active





Figure 2.1



2.1.2 Les stades du DLTA en ski de fond

Afin de permettre le développement sain et structuré de chaque enfant, le DLTA identifie une séquence de stades pour l'entraînement et la compétition qui respectent son développement physique, mental et émotionnel. Cette approche favorise chez l'athlète la pratique régulière du sport, peu importe son niveau d'habileté ou un handicap possible. Il propose également une progression efficace pour les athlètes en quête d'excellence aux niveaux compétitifs national et international.

Voici un aperçu des huit stades du DLTA :

Enfant actif : garçons et filles : 6 ans et moins

- ❑ Cette période est importante pour l'acquisition des habiletés techniques de base qui constituent le fondement des mouvements plus complexes, et elle prépare ainsi l'enfant à une vie active au plan physique.
- ❑ Le jeu est pour les jeunes enfants une façon d'être actif physiquement. Il faut les encourager à commencer le ski de fond très jeunes.

S'amuser grâce au sport : garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans

- ❑ Les mouvements de base sont maîtrisés et l'accent est mis sur le développement la motricité et l'apprentissage des techniques de base du ski de fond. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit apprendre les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.



**Apprendre à s'entraîner** : garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans

- Cette période est importante pour le développement moteur ; elle est aussi une **période de réceptivité à l'entraînement de la coordination motrice**. Les enfants sont prêts à acquérir les techniques sportives de base qui deviendront le fondement de leur développement athlétique.
- Importance accrue de la condition physique.

S'entraîner à s'entraîner : garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans

- Période importante dans le développement de la capacité aérobie, qui est particulièrement critique pour le ski de fond. Beaucoup de ski à faible intensité.
- Grande importance des aspects sociaux et émotionnels. Insister aussi sur le travail d'équipe, les interactions dans le groupe et les activités sociales.

S'initier à la compétition : garçons de 16 à 20 +/- ans et filles de 15 à 20 ans +/-

- Accent mis sur la préparation physique et l'acquisition des techniques spécifiques au ski de fond. Insister sur le développement de l'autonomie et du sens de la responsabilité.
- Intégration graduelle de l'entraînement et de la compétition au style de vie et à l'horaire quotidien de l'athlète en devenir.

S'entraîner à la compétition : hommes de 20 à 23 ans +/- et dames de 19 à 23 ans +/-

- Période où le programme d'entraînement individualisé est important. Les exigences en termes de forme physique et de suivi médical deviennent de plus en plus complexes.
- Importance de l'autonomie et du sens de la responsabilité.
- L'athlète s'initie à la compétition au niveau international.

S'entraîner à gagner : hommes et dames : 23 ans et plus +/-

- Au cours de cette étape, les athlètes se concentrent sur la haute performance et amorcent une préparation de plusieurs années pour des épreuves majeures, c.-à-d. les Jeux Olympiques, les Championnats du monde.
- Le soutien des spécialistes du sport de haute performance est maximal, comme l'est le conditionnement physique et le suivi médical.
- Tous les aspects de l'entraînement et de la performance deviennent hautement individualisés.
- L'objectif est d'atteindre le podium.

Vie active : on peut passer à cette étape à tout âge

- Les chances d'atteindre le stade de Vie active sont meilleures si le savoir-faire physique est atteint avant le stade S'entraîner à s'entraîner.





2.1.3 Le stade S'amuser grâce au sport

À ce stade, l'enfant maîtrise les mouvements de base et l'accent est mis sur le développement la motricité et l'apprentissage des techniques de base du ski de fond. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit apprendre les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.

Objectifs

- Apprendre tous les mouvements de base et développer les aptitudes motrices.
- Les techniques de base du ski de fond devraient être apprises avant la fin de ce stade.

Période de réceptivité optimale à l'entraînement

- Apprentissage de la vitesse.
- Apprentissage de la souplesse.

Les objectifs

- Favoriser le PLAISIR et la participation.
- Développer les fondements des aptitudes sportives : agilité, équilibre, coordination et vitesse.
- Participer à plusieurs activités physiques ou à plusieurs sports, 4 à 6 fois par semaine, toute l'année.
- Faire du ski de fond fréquemment pendant qu'il y a de la neige : plusieurs fois par semaine.
- Acquérir de bonnes habitudes techniques par la répétition; utiliser le programme de récompenses « Objectif neige » afin de favoriser la pratique sur neige.
- Utiliser fréquemment les terrains de jeu sur neige.
- Acquérir des techniques de base du ski de fond : technique classique et de patin; utiliser également les deux techniques; apprendre les techniques de descente.
- Utiliser des jeux pour l'acquisition des techniques, de la vitesse, de l'habileté et pour le développement de la forme physique.
- Offrir des programmes bien structurés et encadrés. Pas de périodisation.
- Intégrer le développement mental, cognitif et émotionnel.
- Introduire des exercices de souplesse de base.
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle par des répétitions durant moins de cinq secondes.
- Introduire des exercices d'entraînement en force en utilisant le poids du corps de l'enfant et des ballons lestés et des ballons suisses.





- Créer un esprit d'équipe et une ambiance sociale : encore plus important vers la fin de ce stade.
- Insister sur l'équilibre, l'agilité et le rythme sur neige.
- Introduire la compétition dans un contexte d'équipe aussi souvent que possible.
- Organiser des rencontres inter clubs et des activités de ski favorisant l'apprentissage technique et la forme physique, par exemple, un camp pendant la saison de ski.

Objectifs d'entraînement psychologique

- Prendre conscience de l'importance des aptitudes mentales.
- S'initier aux techniques de pensée positive pour bâtir sa confiance et acquérir l'aptitude à composer avec le stress.

Les enfants qui n'auront pas acquis les fondements de la motricité avant l'âge de 12 ans auront du mal à réaliser leur plein potentiel génétique sportif.

2.1.4 Conseils à l'entraîneur

- Continuer d'utiliser des aménagements qui permettent aux enfants d'apprendre à skier naturellement : parcs ou terrains de jeu de ski. Cependant, les entraînements doivent maintenant être bien structurés et encadrés.
- Associez l'apprentissage technique au jeu et à des activités récréatives. L'apprentissage de la technique doit être plaisant.
- À cet âge, les enfants aiment la variété.
- Élaborez des activités qui aident les enfants à se sentir compétents et à l'aise lorsqu'ils font face à un défi.
- Profitez bien de la courte saison sur neige. Faites beaucoup d'activités sur neige pendant qu'il y en a.
- Ajoutez des activités qui créent une ambiance de camaraderie au sein du groupe. Prévoyez un moment pour fraterniser à la fin des séances d'entraînement.
- Accordez beaucoup d'importance au travail en équipe.
- Traitez tous les enfants du groupe sur un pied d'égalité.
- Insistez pour que chaque membre du groupe soit respectueux des autres.
- Organisez des camps techniques sur neige durant la dernière partie de ce stade de développement.



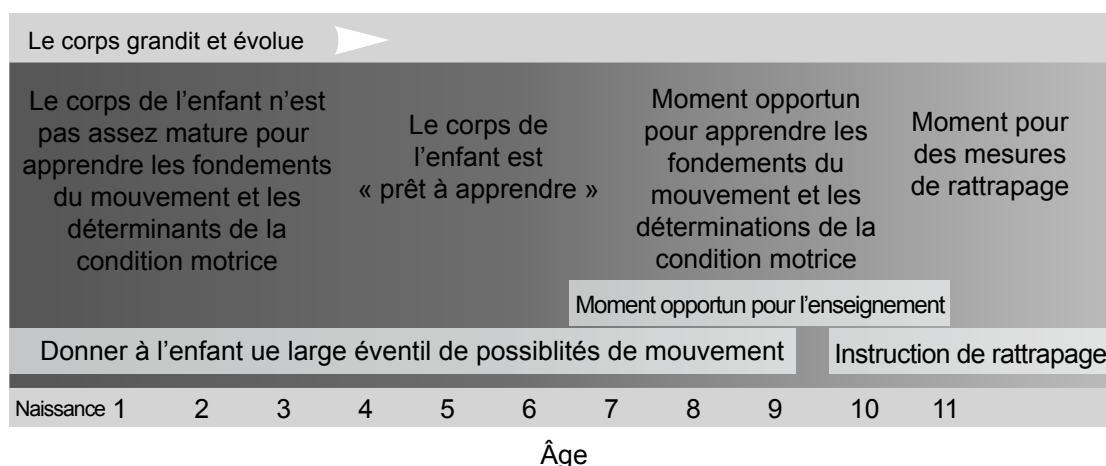


2.2 Le savoir-faire physique

- ❑ La motricité de base plus les fondements techniques d'un sport constituent le savoir-faire physique.
- ❑ Le savoir-faire physique réfère à une compétence au plan moteur et au plan technique.
- ❑ Le savoir-faire physique confère à l'enfant les outils dont il a besoin pour pratiquer des activités physiques et des sports, dans le but de profiter d'une vie saine et de réussir dans le sport.
- ❑ Le savoir-faire physique doit être acquis avant le début de la poussée de croissance de l'adolescence.

Au stage d'Entraîneur communautaire – Initiation, on vous a présenté le concept du savoir-faire physique ; vous avez appris l'importance d'enseigner les mouvements de base par le jeu aux enfants du stade Enfant actif. Pour réviser ce sujet, revoir la section 2.4 du Document de référence Entraîneur communautaire – Initiation.

Figure 2.2: l'acquisition de la motricité de base



Au cours de ce stage, vous apprendrez comment traiter le savoir-faire physique au stade S'amuser grâce au sport. À ce stade, l'enfant maîtrise les mouvements de base et l'accent est mis sur le développement la motricité et l'apprentissage des techniques de base du ski de fond. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit **avoir appris** les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.

Le troisième stade de développement, Apprendre à s'entraîner, est le stade le plus important pour le développement de la motricité et il représente une période d'acquisition accélérée de la coordination motrice. Vous en apprendrez davantage sur ce stade au cours du stage de formation Entraîneur de compétition introduction, niveau hors saison. À ce stade de développement, les





enfants sont prêts à acquérir les techniques sportives de base qui deviendront le fondement de leur développement sportif. Afin d'optimiser l'apprentissage des techniques propres au ski de fond, l'enfant doit perfectionner les techniques classique et de patin avant la fin de ce stade.

Pour qu'un enfant ait du succès dans le sport, pratiqué comme un loisir bon pour la santé ou comme activité compétitive, il doit maîtriser les habiletés physiques de base avant d'acquérir les fondements techniques d'un sport, et il doit avoir acquis les fondements techniques avant de s'attaquer aux techniques spécifiques de ce sport.

2.2.1 La différence entre les habiletés physiques de base et les fondements techniques d'un sport

Voici quelques exemples de cette différence.

- ❑ Lorsque l'enfant apprend à lancer des balles de tailles diverses à une ou deux mains, et avec plus ou moins de force et de précision pour envoyer la balle plus loin ou atteindre une cible, il fait l'apprentissage d'une habileté physique de base.
- ❑ Quand un enfant apprend à lancer une balle molle en utilisant la technique de lancer typique de ce sport pour l'envoyer au-dessus du marbre, il passe de l'apprentissage d'une habileté physique de base à l'apprentissage d'un fondement technique de ce sport.

Voici d'autres exemples pour illustrer ce point.

❑ Les habiletés pour botter

- ✓ Au stade de l'acquisition des habiletés physiques de base, l'enfant devrait apprendre à botter avec chacun des deux pieds. Il devrait essayer de botter toutes sortes de ballons et expérimenter divers types de bottés, comme lancer le plus loin possible, viser une cible, botter de façon à ce que le ballon reste au sol ou le botter pour qu'il s'élève le plus haut possible dans les airs.
- ✓ Au stade de l'acquisition des fondements techniques d'un sport (au soccer, p. ex.), l'enfant apprend à botter un ballon de soccer, sans toucher le ballon avec ses mains. Il mesure alors la force avec laquelle il doit frapper le ballon pour atteindre un coéquipier, et il apprend à frapper le ballon avec l'intérieur du pied pour améliorer la précision de ses passes.

❑ Les habiletés pour attraper

- ✓ Au stade de l'acquisition des habiletés physiques de base, l'enfant apprend à attraper d'abord avec les deux mains, puis avec une seule main. Il apprend à attraper toutes sortes de balles et ballons de poids et de tailles divers, et il apprend à attraper le ballon sans se déplacer, puis à l'attraper au vol en allant à sa rencontre. Ces habiletés pourront être transférées à tout sport qu'il choisira de pratiquer plus tard.
- ✓ Au stade de l'acquisition des fondements techniques d'un sport (au baseball, p. ex.), l'enfant apprend à attraper une balle de baseball, en utilisant un gant de baseball. Au





début, l'enfant apprend à attraper une balle lancée vers lui, puis une balle qui est frappée avec le bâton.

Pour de plus amples renseignements sur les habiletés motrices de base et les fondements techniques d'un sport, voir la section 4.4 du présent manuel.

2.2.2 Le savoir-faire physique au stade S'amuser grâce au sport

Objectif : Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale.

Ce stade est crucial dans le développement du savoir-faire physique, puisque c'est là que sont jetées les fondations de nombreuses habiletés motrices plus avancées.

Le meilleur moyen d'aider les enfants de ce groupe d'âge à développer leurs habiletés se présente comme une combinaison de jeux non structurés se déroulant dans un environnement sécuritaire et stimulant, et un enseignement de qualité offert par des enseignants, des moniteurs et des entraîneurs qualifiés, dans le cadre d'activités récréatives communautaires et de sport mineur.

- Le développement des habiletés motrices à ce stade devrait se faire selon un processus bien structuré, positif et AMUSANT; le développement devrait être axé sur les habiletés physiques de base : l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, en incluant aussi des activités rythmiques.
- Pour les garçons et les filles de ce groupe d'âge, les activités visant à développer la vitesse des mains et des pieds sont particulièrement indiquées; si ce moment opportun est raté à cet âge, l'acquisition de la vitesse corporelle plus tard dans la vie peut être compromise.
- C'est un âge idéal pour s'initier à un large éventail de sports; on devrait encourager les garçons et les filles de cet âge à prendre part à des activités se déroulant sur terre, dans l'eau et sur la glace ou la neige à différents moments de l'année.
- Il est important que tous les enfants, y compris ceux qui ont un handicap, maîtrisent les habiletés de base avant de passer aux habiletés sportives spécifiques.
- La force, l'endurance et la souplesse doivent être développées, mais dans le cadre de jeux et d'activités amusantes, et non dans le cadre d'un programme méthodique d'entraînement.
- Savoir prendre l'information de l'environnement immédiat puis prendre la décision appropriée à la situation du moment sont des habiletés essentielles à développer à ce stade.

Sujets de réflexion

Les enfants de ce groupe d'âge ne devraient pas se concentrer sur un seul sport. Bien qu'ils puissent avoir un sport préféré auquel ils s'adonnent une ou deux fois par semaine, ils devraient pratiquer d'autres sports ou activités au moins 3 à 4 fois par semaine. Les enfants de ce groupe d'âge ont un sens aigu de ce qui est juste, et on devrait les initier aux règles élémentaires et à l'éthique du sport. On peut aussi leur inculquer les rudiments de la tactique et de la prise de décision.





Il est important d'utiliser de l'équipement adapté à la taille de l'enfant et bien ajusté pour faire en sorte que les activités d'apprentissage soient plus agréables, et plus sécuritaires aussi. Les programmes d'échanges et de prêts d'équipement sont un moyen de limiter les coûts entraînés par la pratique ; ceci est particulièrement vrai dans le cas des enfants ayant un handicap qui ont besoin d'équipement taillé sur mesure.

S'amuser grâce au sport : activités de développement du savoir-faire physique

- Encouragez l'enfant à participer à des jeux physiques non structurés avec ses amis, et ce, tous les jours et par tous les temps.
- Continuez d'utiliser des activités qui requièrent d'attraper, de lancer, de frapper, de courir et de jouer à d'autres jeux exigeants sur le plan physique avec les garçons et les filles.
- Assistez aux réunions parents-enseignants ou aux autres rencontres qui ont lieu à l'école et soulignez qu'il est important que l'école ait des cours d'éducation physique de qualité, et que suffisamment de temps soit alloué à ces cours donnés par des enseignants d'éducation physique qualifiés. La période d'éducation physique recommandée est de 150 minutes par semaine, ou 30 minutes par jour.
- Ne vous en faites pas avec le pointage ou le résultat de la partie. Bon nombre de programmes prévoyant des compétitions ne tiennent pas compte des résultats. L'accent est mis sur l'apprentissage et le plaisir, plutôt que sur la victoire à tout prix, qu'il s'agisse de matches, de rencontres-duels ou de classement de ligues.
- Ne croyez pas au mythe selon lequel la spécialisation hâtive dans des sports comme le soccer ou le hockey débouchera sur des performances très supérieures plus tard dans la vie. Mieux vaut à cet âge, et de loin, favoriser le développement d'athlètes complets. Par contre, certains sports, comme la gymnastique et le patinage artistique, requièrent une spécialisation hâtive.

Message important à l'intention des entraîneurs et des parents : si les fondements techniques et les habiletés de base spécifiques au sport ne sont pas acquis avant les âges respectifs de 11 ans pour les filles et 12 ans pour les garçons, les athlètes ne parviendront jamais à actualiser leur plein potentiel génétique.

Les enfants qui possèdent un bagage sportif sont capables de :

- Être confiants en eux-mêmes et continuer de développer leurs habiletés en s'adonnant à la compétition ou à la pratique récréative du sport.
- Profiter d'une meilleure santé en développant un plus grand savoir-faire physique qui les aidera à être actifs pendant le reste de leur vie. Une pratique plus importante de l'activité physique inverse la tendance actuelle à l'obésité que l'on observe chez les enfants et les adultes et diminue le risque de maladie cardiovasculaire.
- Découvrir que la persévérance en compétition peut les mener jusqu'à l'excellence au niveau international.





2.3 Considérations liées à la croissance et au développement

Croissance et développement : 6 et 7 ans

Généralités	
<ul style="list-style-type: none"> • À cet âge, l'enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. A besoin de beaucoup d'attention et doit être en compagnie d'un adulte ou en petit groupe. • Grande dépendance envers les parents. • Reconnaît l'animateur ou l'entraîneur comme chef. • A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes. • Expérience sportive inexistante. • L'intérêt pour le sport peut commencer à se manifester. 	
Psychosocial	
<ul style="list-style-type: none"> • Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe. • Parfois gêné et timide. • Est conscient de ses émotions et de ses sentiments ainsi que de ceux des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour obtenir certains privilèges. • Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème. 	
Apprentissage	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. • Durée d'attention courte : quelques minutes. • Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable. • Peut avoir peur de l'inconnu. • Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir. 	
Physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Le développement du système nerveux est presque terminé. • La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel. • La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges. • Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; endurance faible. 	





- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 BPM.
- Le mécanisme aérobie prédomine à l'effort ; faible capacité anaérobie.
- Évacue mal la chaleur à l'effort car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; les risques de blessures dues à la chaleur, comme l'hyperthermie, sont plus élevés chez les enfants.
- Les enfants se refroidissent rapidement et sont peu tolérants au froid, ce qui augmente l'importance qu'ils soient vêtus correctement pour les activités hivernales (voir section 3 et 6 pour de plus amples renseignements).

Préférences

- Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe, par exemple, des jeux de poursuite. Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper et les activités faisant bouger l'ensemble du corps.
- Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte.
- Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles, pour éviter l'ennui et les blessures de surmenage.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'équipement non adaptés à la taille et à la force de l'enfant.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobie prolongés.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications.
- Critiques négatives.





Suggestions

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- Les démonstrations doivent être claires, simples et viser l'atteinte d'un objectif très précis. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Féliciter chaleureusement les enfants pour leurs efforts et les complimenter régulièrement. La rétroaction ne doit porter que sur un seul point : le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux/elles-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier l'apprentissage des habiletés motrices de base par le jeu; initier les enfants à la technique en stimulant leur imagination, par exemple, penser à un événement amusant de la vie d'un enfant, à une bande dessinée.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire et d'apporter avec eux des boissons au goût agréable.

Exemples

- Courses à relais ou à obstacle
- Salto, pirouette, sauts, courses, mouvements latéraux, montée sur corde, saut à la corde, utilisation de jeux modulaires, glissades, lancer et attraper la balle avec les pieds ou les mains, frapper la balle.
- Exercices de force de base à l'aide du poids corporel de l'enfant : traction, relevé-assis, flexion de jambes.



**Croissance et développement : 8 et 9 ans**

Généralités	
<ul style="list-style-type: none">• Grande imagination; l'activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser.• A encore besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.• Veut agir de sa propre initiative; déteste le conformisme et les normes, mais accepte les instructions de l'animateur s'il sent qu'il participe à l'établissement des règles et des modalités de l'activité.• Vécu athlétique très faible ou inexistant.• L'intérêt pour le sport est souvent élevé.	
Psychosocial	
<ul style="list-style-type: none">• Toujours individualiste et centré sur lui-même mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe.• A besoin de renforcement positif et d'encouragements.• Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour et obtenir certains privilèges.• Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème. Cherche l'approbation d'autrui et peut rejeter les interactions avec l'autre sexe.	
Apprentissage	
<ul style="list-style-type: none">• Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre et réagit favorablement aux félicitations. A une assez bonne capacité d'attention et de concentration. Peut faire certaines généralisations.• On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.• L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux est possible.• Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (p. ex., balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.• Raisonnement et capacité de solutionner les problèmes limités à ce qui est évident et observable.	





Physique

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l'enfant de 6-7 ans, mais la coordination et l'endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet niveau plus élevé de motricité et d'autonomie.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires, c.-à-d. les jambes, sont plus développées que les petites, c.-à-d. les mains, les bras.
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.
- Le mécanisme de sudation n'est pas encore bien développé, ce qui diminue la capacité de dissiper la chaleur à l'effort. Les risques de blessures dues à la chaleur, comme l'hyperthermie, sont donc plus élevés.

Préférences

- Jeux de groupe, jeux individuels ou exercices deux par deux.
- Aime les activités où tout le corps est sollicité : sauts, course, etc.
- Aime prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.
- Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision; activités répétitives, pour éviter l'ennui ou le risque de blessure par surmenage; activités trop structurées.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques de base; utilisation d'équipement non adapté à l'enfant.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires élevées; efforts aérobies prolongés.
- Exposition à un environnement trop froid ou trop chaud.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer.
- Comparaison avec d'autres enfants.
- Expérience compétitive déplaisante.
- Longues explications.
- Critiques négatives.





Suggestions

- En tant que responsable, établir clairement les limites d'un comportement acceptable; agir de façon constante et prévisible. Accepter l'enfant de façon inconditionnelle.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement. La rétroaction ne doit porter que sur un seul point : le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi, l'interaction et la coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- La démonstration doit être spécifique, simple et viser l'atteinte d'un objectif bien défini. La durée des activités doit être courte et les exercices doivent être variés.
- Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectif de favoriser la coordination, l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects. Encourager la participation à plusieurs sports/activités. Favoriser le développement de l'ambidextrie dans les mouvements des mains et des pieds afin de favoriser un meilleur répertoire moteur et d'améliorer la coordination. Âge propice à l'introduction des jeux de vitesse.
- Utiliser un équipement modifié et adapté à l'enfant; jeux de compétition avec des jeunes du même niveau; donner à l'enfant l'occasion d'évaluer le résultat de ses activités pour qu'il puisse améliorer son image de soi; lui donner l'occasion de prendre des responsabilités et d'évaluer le résultat de ses décisions; adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- Encourager les enfants à boire de l'eau; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût agréable lors d'activités par temps chaud.





2.4 Tableau de progression de l'athlète

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





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

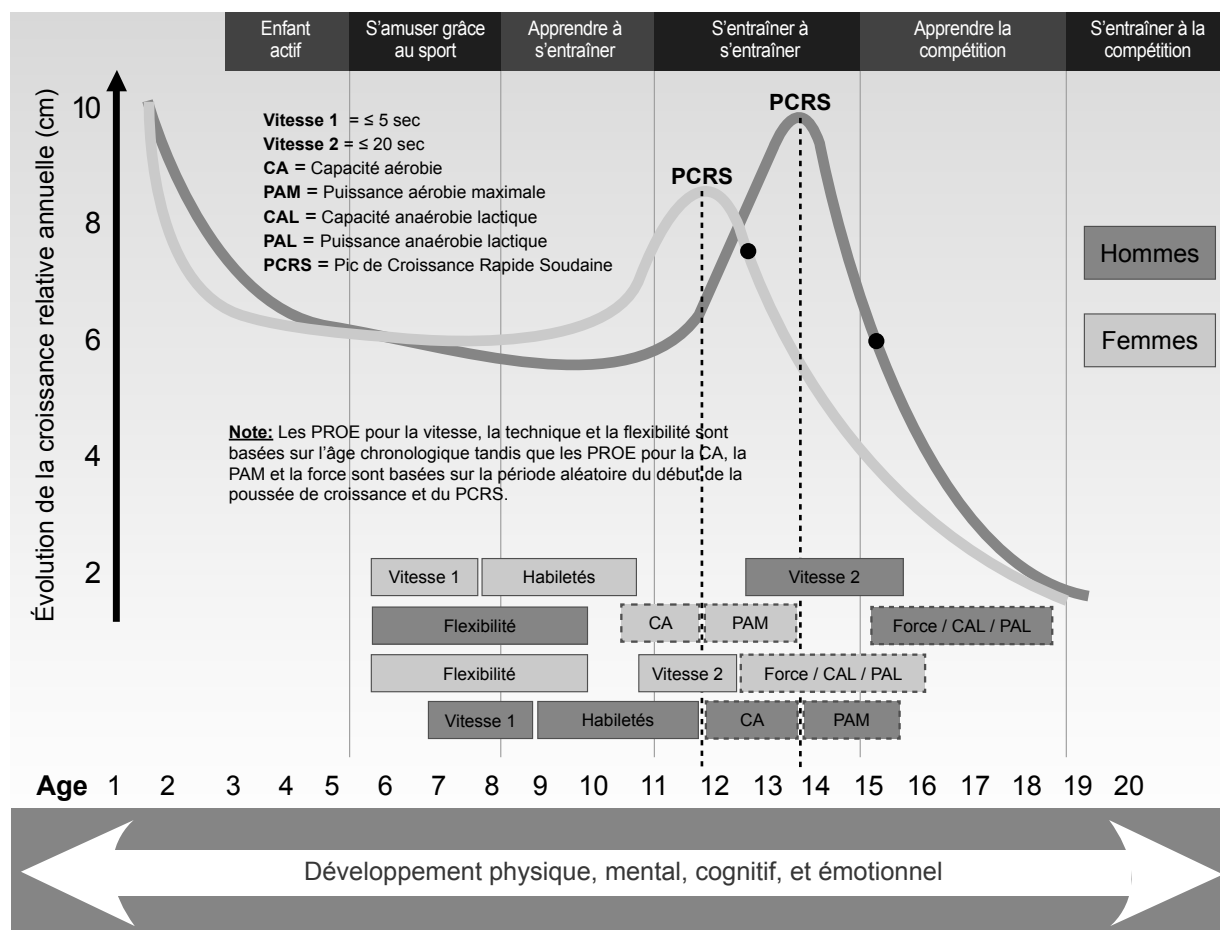




2.5 La capacité d'entraînement

La capacité d'entraînement est définie comme la réponse des individus à un stimulus d'entraînement, à différents stades de croissance et de développement. Même si tous les systèmes de l'organisme peuvent être entraînés, à certaines périodes du processus de croissance et de développement, la réponse à l'entraînement est meilleure.

Figure 2.5 : Pacific Sport, Période de réponse maximale à l'entraînement (adapté de Balyi et Way, 2005)



Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés techniques et la flexibilité (souplesse). Trois de ces cinq éléments peuvent être entraînés de façon maximale au stade S'amuser grâce au sport.

- L'habileté technique.** Mettre en place les exigences de base pour favoriser une progression constante du niveau d'habileté physique. La période optimale de réponse à l'entraînement de la technique débute à 9 ans chez les garçons et 8 ans chez les filles. Cette période se termine au début de la poussée de croissance.
- La vitesse.** Période maximale de réceptivité à entraînement (vitesse 1) pour les filles, et aussi pour les garçons à la fin de ce stade. Acquisition de la vitesse linéaire, latérale et





multidirectionnelle au moyen d'exercices de moins de 5 secondes. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3 du Manuel de référence Entraîneur de compétition introduction, hors saison.

- ❑ **La souplesse (flexibilité).** Début des exercices statiques et dynamiques de flexibilité et d'étirement, dans le contexte approprié; l'accent est mis sur la bonne exécution technique de ces exercices. Les jeunes progressent en participant à une variété d'activités sur neige. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.2 du Manuel de référence Entraîneur de compétition introduction, hors saison.

Il est démontré qu'il existe un grand écart dans la capacité d'entraînement des enfants, autant pour l'importance des effets que pour le temps de réponse à un stimulus. Lorsqu'on enseigne la technique aux enfants, il faut tenir compte de cette diversité.





RÉFÉRENCES

Centres canadiens multisports, *Le développement du savoir-faire physique*, 2007.

Considérations sur la croissance et le développement.

Bar-Or, O. (Editor) *The Encyclopedia of Sports Medicine: The child and the adolescent athlete* (IOC Medical Commission Publication), Blackwell Scientific Publishers, Oxford, 1996.

Association canadienne des entraîneurs, *PNCE niveau I, Manuel de l'entraîneur – théorie*, Ottawa, 1989.

Association canadienne des entraîneurs, *Tâche 16 : développement de l'athlète à long terme*, PNCE niveaux 4 et 5, Ottawa, 1994.

Association canadienne des entraîneurs, *Parlons franchement des enfants et du sport*, Ottawa, 1996.

Malina, R., Bouchard, C. *Growth and Development of Children*, Human Kinetics, Champaign, 1991.

Ski de fond Canada, *Le ski de fond, un sport pour la vie*, 2007.



SECTION 3 – LES VALEURS ET L'ÉTHIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT



« La pratique sportive est merveilleuse; elle vous procurera bien-être et satisfaction toute votre vie. Le sport peut vous en apprendre beaucoup sur vous-même, vos émotions et votre tempérament; il enseigne la détermination dans les moments de crise et donne le courage de se relever après la défaite. À cet égard, peu de milieux sont aussi enrichissants que le sport. »

Arthur Ashe



Cette section complète le contenu de la section 1 du Manuel de référence de l'entraîneur communautaire - Initiation. Vous y trouverez l'aide requise pour travailler auprès des athlètes de tous les stades de développement.

3.1 La prise de décision éthique

En tant qu'entraîneur, vous risquez d'être confronté à plusieurs types de situations. Certaines provoqueront parfois diverses émotions ou sentiments.

Par exemple, vous pourrez considérer que certains gestes ou comportements sont inacceptables. À l'occasion, vous pourrez croire ou même être certain qu'un comportement donné est illégal. Dans d'autres circonstances, vous ne serez pas certain de ce qu'il faut faire ou de la meilleure décision à prendre, car plusieurs solutions seraient acceptables. Si vous vous posez de telles questions, la situation comporte fort probablement des enjeux d'ordre éthique.

Une simple conversation avec la personne concernée pourra souvent suffire à clarifier une situation. Par contre, cette option ne constituera pas toujours la meilleure chose à faire et il sera parfois nécessaire que vous interveniez directement, ou encore que vous fassiez intervenir un autre niveau d'autorité.

3.1.1 Les valeurs et l'éthique : qu'est-ce que cela signifie?

Nos valeurs sont nos croyances les plus profondes. Elles influencent la façon selon laquelle nous pensons et agissons. Nous y faisons également référence lorsque nous évaluons nos propres actions ainsi que les gestes et les décisions des autres. Le *Code d'éthique du PNCE* contient certaines valeurs, considérées fondamentales en entraînement, et exprimées sous forme d'une série de principes. Ce code définit ce qui est considéré comme une conduite acceptable et un comportement correct de la part des entraîneurs.

Les questions éthiques surviennent lorsque les valeurs que l'on préconise dans la société ou que l'on associe au sport et à l'entraînement ne sont pas respectées, ou se trouvent compromises. Lorsque cela se produit, l'entraîneur doit prendre des décisions qui sont parfois délicates et difficiles. La qualité des décisions que prend l'entraîneur dans de telles conditions dépend de plusieurs facteurs, dont notamment :

- une compréhension de l'ensemble des faits se rapportant à la situation;
- la prise de conscience de ses propres valeurs et des différents facteurs qui peuvent influencer ses décisions;
- l'utilisation de points de repère adéquats pour analyser la situation et comprendre ce qui est en cause;
- la capacité d'appliquer un processus de prise de décision éthique à la situation en cause.

Ce module aborde chacun de ces facteurs, dans le cadre d'un processus de prise de décisions éthiques.





3.1.2 Le processus de prise de décision éthique

Le présent module propose une démarche en vue de prendre des décisions réfléchies et responsables. Le processus comporte les six étapes suivantes.

Étape 1 : établissez les faits. Lorsque vous êtes confronté à une situation ou à un problème en entraînement, vous devez établir exactement ce qui s'est produit ou, ce qui est en train de se produire, et déterminer qui est en cause avant d'essayer de trouver une solution pour aborder cette situation.

Étape 2 : déterminez si la situation est de nature légale ou éthique. Une fois les faits clairement établis, l'étape suivante consiste à déterminer si la situation est de nature légale. Il y a deux questions pratiques à se poser pour déterminer si une problématique est d'ordre légal :

- Est-ce qu'une personne a subi un préjudice causé par un geste ou la décision d'une autre personne? Si oui, dans quelle mesure?
- Est-ce que l'action va à l'encontre d'une loi en vigueur?

Étape 3 : déterminez quelles sont les options et les conséquences possibles. À cette étape, vous devez identifier les possibilités de décision ou d'action qui s'offrent à vous.

Étape 4 : évaluez vos options. Après avoir déterminé vos options et leurs conséquences possibles, vous devez évaluer les avantages et les désavantages associés à chaque option. Les valeurs du code d'éthique du PNCE serviront de point de référence à cette évaluation. Il s'agit d'une étape très importante de la prise de décision.

Étape 5 : choisissez la meilleure option. Cette étape est cruciale dans le processus de prise de décision éthique : c'est ici que la décision doit être prise. Les trois premières étapes permettent d'obtenir l'information objective fondée sur les enjeux, et d'évaluer le choix des décisions et les conséquences possibles. À l'étape 4, vous avez analysé les possibilités d'action au moyen d'un critère de référence. La prise de décision éthique nécessite une dernière réflexion qui permettra de prendre la meilleure décision possible dans les circonstances, c'est-à-dire une décision juste et raisonnable qui permettra de trancher, dans le cas où un dilemme moral est en cause

Étape 6 : appliquez votre décision. Au cours des cinq premières étapes, vous entreprenez une réflexion rigoureuse qui vous amène à prendre une décision juste et raisonnable par rapport à une problématique d'ordre éthique. L'étape finale du processus de prise de décisions éthiques consiste à mettre en œuvre votre décision.

Le processus de prise de décisions éthiques exige :

- de mettre en place un processus rigoureux permettant de prendre des décisions délicates;
- d'avoir des arguments solides permettant de justifier ses décisions d'un point de vue éthique;
- d'avoir confiance en sa décision et d'en assumer pleinement les conséquences en sachant qu'il s'agissait de la bonne chose à faire dans les circonstances.





3.2 Exemples de situations d'entraînement qui ont une connotation éthique

Le temps de jeu

Lors d'une réunion avec les joueurs et les parents, en début de saison, vous avez mentionné que votre philosophie consiste à accorder à chaque membre de l'équipe un temps de jeu équivalent, peu importe l'état de la partie, en autant qu'ils assistent aux entraînements et qu'ils font de leur mieux. Votre joueur le plus talentueux a manqué les trois dernières séances d'entraînement, pour cause de vacances familiales. Un joueur moins doué qui joue à la même position a assisté à toutes les entraînements. Les deux joueurs et leurs parents attendent que vous décidiez qui fera partie de la formation initiale et combien de temps de jeu sera accordé à chaque joueur.

Quelques enjeux soulevés par ce cas

- Le respect de votre parole, la cohérence entre les intentions et les actes.
- Les conséquences de démontrer l'application de vos valeurs.
- La victoire par rapport aux valeurs.
- Le leadership.
- La pression des autres joueurs et des parents : jouer pour gagner.
- Les émotions et les réactions des joueurs concernés.
- La perception d'injustice ou de justice pour les parents et les joueurs.
- Les frais d'inscription payés par tous les joueurs.
- Les entraînements manqués pour des raisons de vacances familiales sont-ils considérés comme des entraînements manqués?



Un choix de réponses de la part de l'entraîneur

- Considérer les vacances en famille comme étant en dehors du contrôle de l'enfant et faire jouer tous les participants de façon égale.
- Accorder au participant le plus doué un pourcentage de temps de jeu plus important.
- Laisser le participant qui a manqué les pratiques sur le banc, et ne faire aucune exception à la politique d'entraînement manqué.
- convoquer une réunion d'équipe.
- S'adresser uniquement aux participants et aux parents concernés.

Note : avant de passer aux actes, assurez-vous que votre intervention est conforme au code d'éthique du PNCE et au concept de l'esprit sportif.





Les poignées de main

Après chaque compétition, vous demandez aux participants de votre équipe de serrer la main de leurs adversaires. Après une dure compétition, un de vos participants refuse de leur serrer la main, expliquant que certains des adversaires l'ont traité injustement. Les parents du participant semblent appuyer cette opinion et l'encouragent à quitter immédiatement.

Quelques enjeux soulevés par ce cas

- Le respect des règles d'équipe.
- Le respect de l'adversaire.
- L'esprit sportif.
- Le leadership de l'entraîneur par rapport à l'influence des parents.
- Les parents en tant que modèle pour les enfants.
- L'embarras du participant devant un choix de directives.
- L'autorité des parents par rapport à l'autorité de l'entraîneur.
- Les valeurs des parents par rapport aux valeurs de l'entraîneur.
- Le bris du contrat d'équipe.



Un choix de réponses de la part de l'entraîneur

- Ne rien faire; la décision relève des parents.
- Voir si quelqu'un a remarqué la situation et, le cas échéant, tenter de percevoir leur opinion.
- Intervenir et insister pour que le participant serre la main de ses adversaires.
- Ne rien faire pour l'instant, mais discuter plus tard en privé avec les parents et le participant.
- Ne rien faire pour l'instant, mais discuter ultérieurement en privé avec les parents.
- Ne rien faire pour l'instant, mais discuter ultérieurement en privé avec le participant.
- Tenir une brève réunion avec les parents et les membres de l'équipe pour mettre à nouveau l'accent sur l'importance de serrer la main des adversaires pour démontrer un esprit sportif et le respect du contrat de l'équipe.

Note : avant de passer aux actes, assurez-vous que votre intervention est conforme au code d'éthique du PNCE et au concept de l'esprit sportif.





Les spectateurs gueulards

Vous êtes l'entraîneur de jeunes participants et, lors d'une réunion de parents quelques jours avant un tournoi de fin de semaine, un des parents vous dit qu'il n'apprécie pas le comportement de certains parents. «Des parents de notre équipe crient des directives à leur enfant et aux autres enfants de l'équipe. Ils harcèlent également les enfants et les entraîneurs des autres équipes. Je ne trouve pas cela correct du tout», dit-il.

Quelques enjeux soulevés par ce cas

- La qualité de l'environnement compétitif et de l'expérience sportive.
- Le leadership de l'entraîneur.
- L'image projetée par les personnes associées à l'équipe.
- Le respect des autres.
- La maîtrise de soi de la part des parents dans un contexte émotif.
- La maîtrise de soi en public.
- Le rôle des parents comme modèles de bon comportement pour les enfants.
- La sécurité de l'environnement (harcèlement verbal, abus verbal).
- La liberté d'expression.
- La possibilité que la situation s'envenime (sécurité générale sur place si les parents en viennent aux coups).
- La possibilité de perdre des bénévoles si la situation persiste (entraîneurs, autres parents).
- Le désarroi possible du participant : qui doit-il écouter? Les parents ou les entraîneurs?



Un choix de réponses de la part de l'entraîneur

- Discuter avec le parent qui exprime ses préoccupations, sans intervenir auprès des autres car vous ne croyez pas qu'il y a un problème (ce ne sont que deux parents qui ne s'aiment pas).
- Intervenir seul avec le parent qui crie.
- Intervenir avec tous les parents en groupe.
- Intervenir en demandant une réunion avec le parent qui se plaint, le parent qui crie et vous-même en tant que médiateur.
- Demander à votre équipe de préparer un code de conduite pour les parents et demander à un groupe de parents de se charger de l'appliquer.
- Mentionner aux participants qu'ils peuvent ignorer les cris provenant des estrades : ils devraient uniquement se concentrer sur ce que leur disent les entraîneurs, les autres joueurs et les arbitres.





- Bannir le parent bruyant des estrades.

Note : avant de passer aux actes, assurez-vous que votre intervention est conforme au code d'éthique du PNCE et au concept de l'esprit sportif.

L'équipe accueillante

Un participant ayant une déficience intellectuelle s'est inscrit dans votre équipe. Le parent d'un autre enfant vous dit qu'il est d'avis qu'un participant avec une déficience intellectuelle ne devrait pas être admis dans l'équipe parce que le programme sera moins ciblé et les besoins de leurs enfants ne seront pas satisfaits. D'autres parents entendent la remarque et attendent votre réponse.

Quelques enjeux soulevés par ce cas

- Le respect des autres.
- Le rôle des parents comme modèles pour les enfants.
- L'acceptation des autres.
- La qualité de l'environnement sportif.
- La possibilité de perdre des participants et des parents.



Un choix de réponses de la part de l'entraîneur

- Discuter avec le parent qui exprime des préoccupations.
- Intervenir en tenant une réunion avec tous les parents.
- Demander une réunion d'équipe avec tous les participants.
- Ne rien faire.
- Faire connaître au plaignant la notion d'acceptation de tous, dans le sport communautaire.

Note : avant de passer aux actes, assurez-vous que votre intervention est conforme au code d'éthique du PNCE et au concept de l'esprit sportif.

L'entraîneur inculte

Vous entraînez de jeunes garçons et votre équipe provient d'un quartier multiethnique. L'un des participants a un handicap physique. Après une compétition de la ligue, que vous avez gagnée,





les deux équipes font leurs exercices de récupération à proximité l'une de l'autre. L'entraîneur de l'autre équipe dit à son entraîneur adjoint, assez fort pour que tout le monde entende, «Je ne peux pas croire que nous venons de perdre devant une équipe composée d'étrangers et d'infirmes. Nous avons joué comme une bande de fillettes». Vous ne pouvez croire ce que vous, vos jeunes et les parents qui regardent avez entendu et vous êtes enragé.

Quelques enjeux soulevés par ce cas

- La notion de discrimination.
- La sécurité de l'environnement : harcèlement verbal, abus verbal.
- Le respect des autres.
- Le rôle des parents et des entraîneurs comme modèles de bon comportement pour les enfants.
- La liberté d'expression.
- La possibilité que la situation s'envenime : sécurité générale sur place si les parents et les entraîneurs en viennent aux coups.
- Le leadership de l'entraîneur.
- L'image projetée par ceux qui sont associés à l'équipe.
- La maîtrise de soi dans des situations à contexte émotif.
- La maîtrise de soi en public.

Un choix de réponses de la part de l'entraîneur

- Ne rien faire; prétendre que vous n'avez pas du tout entendu le commentaire.
- Dire à votre équipe et aux parents de ne pas porter attention aux commentaires.
- Dire à l'entraîneur qui a fait le commentaire qu'il a dépassé les bornes.
- Intervenir en privé auprès de l'entraîneur et aborder les questions de respect et d'environnement sécuritaire pour tous.
- Intervenir publiquement auprès de l'entraîneur et aborder les questions de respect et d'environnement sécuritaire pour tous.
- Parler à votre équipe et aux parents en mentionnant que ce que vous avez entendu ne vous plaît pas.



Note : avant de passer aux actes, assurez-vous que votre intervention est conforme au code d'éthique du PNCE et au concept de l'esprit sportif





3.2.1 Qu'est-ce qui influence votre perception des événements?





3.3 Le code d'éthique du PNCE

Qu'est-ce qu'un code d'éthique?

Un code d'éthique définit ce qui est considéré comme étant une conduite acceptable et un comportement correct. Il est le reflet des valeurs adoptées par un groupe. Ces valeurs sont généralement organisées en une série de principes de base qui définissent les normes de comportement attendues des membres, dans l'accomplissement de leurs fonctions. À cet égard, le Code d'éthique du PNCE peut être utile lorsqu'on est confronté à certaines problématiques qui surviennent en sport.

Pourquoi un code d'éthique pour les entraîneurs?

Certaines valeurs, considérées fondamentales en entraînement, sont présentées sous la forme d'une série de principes dans le Code d'éthique du PNCE. Ces principes illustrent les devoirs et les responsabilités des entraîneurs, mais ils peuvent également s'appliquer à d'autres intervenants du sport, comme les officiels et les responsables de l'administration.

Le Code d'éthique du PNCE peut aider les entraîneurs à évaluer certaines problématiques pouvant survenir en sport, car il représente un point de référence sur la bonne chose à faire. À titre d'exemple, le code d'éthique aide les entraîneurs à prendre des décisions réfléchies concernant l'équilibre à rechercher entre les objectifs personnels et ceux de l'équipe et le choix des moyens pour réaliser ces objectifs.

Les valeurs fondamentales du Code d'éthique du PNCE

Le Code d'éthique du PNCE est une version simplifiée du Code d'éthique d'Entraîneurs du Canada (anciennement l'Association canadienne des entraîneurs professionnels). Toutefois, les deux codes abordent les mêmes valeurs fondamentales que sont la sécurité, l'entraînement responsable, l'intégrité dans les relations, le respect des athlètes et le respect du sport. Ces valeurs sont exprimées dans le cadre de cinq principes éthiques de base.

- Sécurité physique et santé des athlètes
- Responsabilité de l'entraîneur
- Intégrité dans les rapports avec les autres
- Respect des athlètes
- Valorisation du sport

Le tableau suivant met en évidence certaines implications de ces principes pour les entraîneurs.





3.3.1 Les principes éthiques et les comportements ou attentes qui y sont associés

Principes	Normes de comportement attendues des entraîneurs
Sécurité physique et santé des athlètes	Voir à ce que les sites d'entraînement ou de compétition soient sécuritaires en tout temps.
	Être prêt à intervenir rapidement et de façon appropriée en cas d'urgence.
	Éviter d'exposer les athlètes à des risques inutiles ou des situations non adaptées à leur niveau.
	Chercher à préserver la santé et le bien-être des athlètes.
Entraîner de façon responsable	Utiliser judicieusement l'autorité associée à sa position et prendre des décisions qui sont dans le meilleur intérêt des athlètes.
	Favoriser le développement de l'estime de soi des athlètes.
	Éviter de tirer un avantage personnel d'une situation ou d'une décision.
	Connaître ses limites en termes de connaissances et des compétences au moment de prendre des décisions, de donner des consignes ou d'agir.
	Honorer les engagements, la parole donnée et les objectifs sur lesquels il y a eu entente.
	Maintenir la confidentialité et le caractère privé des informations personnelles et les utiliser à bon escient.
Intégrité dans les rapports avec les autres	Éviter les situations qui peuvent affecter l'objectivité ou l'impartialité des fonctions d'entraîneur.
	S'abstenir de tout comportement constituant du harcèlement ou une relation inappropriée avec un athlète.
	Veiller à suivre un processus équitable au moment de prendre des décisions.
Respect des athlètes	Voir à ce que chacun soit traité de façon égale, peu importe le potentiel sportif, la race, le sexe, la langue, la religion ou l'âge.
	Préserver la dignité de chaque personne lors des interactions avec les autres.
	Respecter les principes, règles ou politiques en vigueur.
Valorisation du sport	Observer et faire observer tous les règlements de façon stricte.
	Vouloir se mesurer à un adversaire dans l'équité.
	Maintenir sa dignité en toutes circonstances et faire preuve de contrôle de soi.
	Respecter les officiels et accepter leurs décisions sans contester leur intégrité.





3.4 Cadre simplifié de prise de décision fondée sur l'éthique

Recueillir des faits

Avant de prendre une décision, recueillez le plus de faits possible à propos de la situation. Voici certaines questions qui pourraient vous aider :

- Que s'est-il produit?
- Qui est concerné?
- Qui est touché par la décision ou l'action, et de quelle façon?
- Qu'ont à dire les parties concernées à propos de la situation, c'est-à-dire, quelles sont toutes les versions de l'histoire?
- Quelque chose du genre s'est-il déjà produit et, si c'est le cas, qu'a-t-on fait et quelles ont été les conséquences?



Déterminer si la situation est de nature juridique

Certaines situations peuvent avoir une incidence juridique nécessitant des actions particulières de votre part. Voici quelques questions qui peuvent vous aider à déterminer si c'est le cas.

- La situation concerne-t-elle la santé et la sécurité, particulièrement celle des enfants? Y a-t-il eu préjudice et, dans l'affirmative, dans quelle circonstance?
- Une loi existante a-t-elle été violée, parce que la situation concerne un ou plusieurs points suivants :
 - ✓ Mauvais traitements à l'égard des enfants, émotif ou physique.
 - ✓ Utilisation, connue ou non, de substances illégales : narcotiques, drogues améliorant la performance, alcool, tabac.
 - ✓ Harcèlement : sexuel, verbal ou psychologique.
 - ✓ Relations sexuelles avec un mineur.
 - ✓ Vol ou dommages criminels à la propriété.
 - ✓ Voies de fait.



Si la situation est de nature juridique, communiquez avec les autorités.

ARRÊT!

Si la situation est de nature éthique et n'a pas d'incidence juridique, tentez de la résoudre.





Définir toutes les questions de nature éthique

Voici certaines questions pour vous aider à définir clairement toutes les questions en jeu :

Résultats

- ✓ Les actions d'une personne ou d'un groupe ont-elles empêché une personne ou un groupe d'atteindre un objectif?
- ✓ L'action ou l'inaction de certains ont-elles causé préjudice à quiconque?

Moyens

- ✓ La question est-elle liée à la façon dont quelqu'un a fait quelque chose?
- ✓ Existe-t-il des lignes directrices concernant la façon dont une situation semblable pourrait être abordée?

Règles et lois

- ✓ Des règles ou des lois particulières (du jeu) ont-elles été violées?
- ✓ Les politiques de l'équipe ont-elles été violées?
- ✓ Des règles ou des lois particulières ont-elles été mal interprétées (accidentellement ou intentionnellement)?
- ✓ Est-ce que la règle ou la loi doit être modifiée?

Responsabilités et devoirs

- ✓ Quels devoirs et responsabilités les parties concernées ont-elles les unes envers les autres?
- ✓ Une ou plusieurs personnes ont-elles manqué à leurs devoirs ou responsabilités?



Évaluer ce qui pourrait influencer votre façon de percevoir la situation

Certains facteurs qui peuvent vous influencer sont présentés à la section 3.2.1.



Utiliser le code d'éthique du PNCE pour guider votre choix de réponse

Voici certaines questions à considérer lorsque vous choisissez les mesures à prendre :

- Est-il possible de mettre la situation en veilleuse jusqu'à ce que la poussière retombe?
- Si cela est opportun, pouvez-vous résoudre la situation de façon officieuse?
- D'autres peuvent-ils ou devraient-ils participer à la décision?





3.5 Le sport communautaire : un milieu non discriminatoire

La loi ne fait d'exception pour personne et s'applique également à tous, et tous ont droit à la même protection et au même bénéfice de la loi, indépendamment de toute discrimination, notamment des discriminations fondées sur la race, l'origine nationale ou ethnique, la couleur, la religion, le sexe, l'âge ou les déficiences mentales ou physiques.

– Charte canadienne des droits et libertés

L'une des responsabilités que vous partagez avec les participants et les parents consiste à vous assurer que les comportements discriminatoires, au sens de la Charte et du Code d'éthique du PNCE, ne sont pas tolérés dans votre milieu sportif.

- La **discrimination** a lieu lorsqu'une personne ou un groupe est traité de façon désavantageuse ou inéquitable en raison d'un *préjugé* ou d'un *stéréotype*.
- Le **préjugé** est le fait de porter un jugement à l'avance ou d'avoir une opinion préconçue à propos de quelqu'un.
- Le **stéréotype** est une conviction largement répandue et souvent inexacte des caractéristiques d'un groupe culturel, ethnique ou racial, utilisée pour décrire une personne que l'on croit être membre de ce groupe.
- Le **harcèlement** consiste en des commentaires ou des actes qu'une personne peut trouver à juste titre inacceptables, et qui incluent des actions comme des blagues qui isolent un groupe ou des groupes en particulier, des insultes verbales et des comportements condescendants ou intimidants.

Comment puis-je créer un environnement non discriminatoire au sein de mon groupe ou de mon équipe?

Plusieurs facteurs influencent l'aptitude des participants à se traiter avec équité et respect. Par exemple, les participants peuvent avoir été exposés au racisme ou à des comportements sexistes à l'école, à la maison et dans leurs loisirs. La meilleure chose que vous puissiez faire en tant qu'entraîneur est de porter une attention particulière à ce que vous dites et à ce que vous faites, d'intervenir si quelqu'un de votre équipe ou de l'entourage agit de façon discriminatoire et d'encourager les participants et leurs parents à intervenir personnellement s'ils observent ou entendent ce genre de comportement.

Le fait d'aborder la façon dont les participants veulent être traités ainsi que la façon dont ils traiteront les autres constitue un bon point de départ pour établir collectivement un code d'équipe, ce qui permettra de prévenir les comportements discriminatoires avant qu'ils ne surviennent.





Que puis-je faire si je suis témoin d'un comportement discriminatoire?

Il faut bien comprendre que le fait de ne pas réagir peut être interprété comme une réponse; cette réaction passive peut signifier que vous êtes d'accord avec ce qui a été dit ou fait. Une réaction passive, bien que peu risquée pour vous, ne fait rien pour changer le comportement ou empêcher qu'il ne se produise à nouveau.

Une réaction agressive tend à gêner la personne qui a fait preuve de comportement discriminatoire. Ce type de réaction envenime généralement la situation et ne constitue pas un exemple de respect pour les autres.

Choisissez une réponse positive afin d'intervenir efficacement

<p>Réaction passive (ne rien faire)</p> <p>Non recommandé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est d'ignorer le comportement. • Parfois on tente de rationaliser le comportement. • Suppose que l'autre personne ne cessera pas ou ne changera pas son comportement si l'on intervient. • Considère le temps accordé à la tâche ou à la sécurité personnelle comme étant plus important. <p>Exemples : rire de la blague discriminatoire ou ne rien dire lorsqu'une remarque discriminatoire est faite.</p>
<p>Réaction agressive (confrontation)</p> <p>Non recommandé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de faire cesser le comportement à court terme. • Perçue comme un jugement de l'autre personne et non du comportement. • Donne généralement lieu à un désir de riposte chez l'autre personne. • Souvent fondée sur un sentiment d'autorité supérieure, de force ou de nombre. • La sécurité de la personne confrontée devient aussi à risque. <p>Exemples : «Je ne peux pas croire que tu as dit ça. À quel point peux-tu être ignorant?» «Ne sais-tu pas que ce que tu dis n'est pas correct?»</p>
<p>Réaction positive (recherche du changement)</p> <p>Recommandé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'objectif est de faire cesser le comportement à court terme et de modifier le comportement à long terme. • Identifie le comportement comme étant inacceptable. • Souligne ce qui est nécessaire dans la situation. • Ne juge pas l'autre personne. • Est fondée sur la recherche du respect. <p>Exemple : «S'il te plaît, ne dis pas cela; c'est blessant. Pourquoi ne pas traiter cette personne comme tu aimerais être traité toi-même et comme nous nous avons convenu de nous traiter les uns les autres en tant que membres de l'équipe?»</p>





En choisissant l'action positive et en intervenant lorsque vous êtes témoin d'un comportement discriminatoire, vous donnez aux autres un exemple de respect et vous tentez de les éduquer au changement.

L'intégration des personnes handicapées

La démarche d'intégration consiste à accueillir les membres des minorités et les personnes handicapées de votre communauté et à leur offrir un accès complet aux équipes et aux programmes.

L'intégration est une valeur à l'opposé de la discrimination. Elle se manifeste par une programmation qui favorise la participation complète dans tous les secteurs de la discipline, de participants provenant de toutes les couches sociales. Cela ne signifie pas que l'accent de l'équipe ou du programme sportif doit être mis sur les participants handicapés, mais plutôt que ces derniers peuvent y jouer un rôle tout aussi important que les autres membres du groupe.

Liste de vérification : sommes-nous dans un environnement non discriminatoire?



- Utiliser la langue première des participants : une langue qui ne crée pas une difficulté à une personne ou un groupe en particulier.
- Ne pas afficher ou distribuer d'affiches et d'autres documents humiliants pour un groupe particulier : par exemple, affiches, cartes, magazines, bandes dessinées, vidéos/DVD, économiseur d'écran.
- Ne pas tolérer l'usage de la raillerie.
- Ne pas tolérer les blagues au détriment d'un groupe ethnique particulier.
- Accorder à chaque participant une attention équivalente de la part de l'entraîneur.
- Accorder à chacun le même temps de jeu.
- Permettre à chaque participant de dire son mot dans l'élaboration du code de conduite de l'équipe.
- Définir dans le code de conduite de l'équipe des comportements qui promeuvent un environnement sans discrimination et faire appliquer ce code par tous.
- Ne pas tolérer les activités d'initiation.





3.6 Un environnement axé sur le participant

«Donnez un poisson à une personne et vous la nourrirez pendant une journée; enseignez-lui à pêcher et vous la nourrirez pendant toute sa vie».

Qu'est-ce qu'un environnement axé sur le participant?

Un environnement sportif axé sur le participant signifie que l'entraîneur cherche activement à créer des conditions dans lesquelles les participants peuvent se développer en tant que personnes indépendantes et à part entière, capables de prendre des décisions et de faire des choix en ce qui concerne leur apprentissage et leur pratique sportive. Ce processus peut commencer dès que l'entraîneur comprend bien les étapes de croissance et de développement des participants.

En revanche, un environnement axé sur l'entraîneur est un environnement dans lequel toutes les décisions et les rétroactions proviennent de l'entraîneur et sont imposées aux participants. Les participants qui se développent dans un environnement axé sur l'entraîneur ont tendance à être plus dépendants de ce dernier et moins en mesure de fonctionner adéquatement lorsque leur entraîneur n'est pas à leurs côtés.

Dans un environnement axé sur les participants, ces derniers apprennent au fil du temps à contrôler leur apprentissage et leur progrès et ils apprennent à être indépendants; ils développent également la capacité d'identifier leurs besoins et de chercher de l'aide au besoin. Plusieurs autres variables sont contrôlées par le participant et, par conséquent, ce dernier réalise généralement une meilleure performance en compétition, avec ou sans la présence de l'entraîneur, et il prendra probablement davantage la responsabilité de sa réussite et de ses échecs. Vous jouez donc un rôle essentiel pour établir la base du développement des participants comme sportifs en formation et comme athlètes s'ils décident de continuer dans le sport.

Il est évident que, comme entraîneur adulte auprès des enfants, vous êtes responsable de la sécurité et de l'organisation du contexte d'apprentissage. Les enfants dépendent de l'entraîneur, qui agit comme un guide pour leur montrer les comportements acceptables dans leur environnement d'apprentissage sportif. Le fait d'associer les participants au processus fait en sorte que chaque enfant se sent valorisé et sécurisé lorsque vient le moment de prendre des risques et de grandir.

Même dans un contexte axé sur le participant, vous demeurez responsable de planifier vos entraînements, d'établir une structure et un cadre de travail pour chaque entraînement et de partager vos connaissances pendant les entraînements. Dans un contexte axé sur le participant, vous agissez de la façon suivante :

- laisser place au choix de ce qui doit être fait et de la façon dont ce doit être fait;
- encourager les participants à faire des suggestions;





- accorder aux participants du temps pour étudier les diverses options et arriver à comprendre par eux-mêmes pourquoi certaines options sont plus efficaces que d'autres;
- recevoir et valoriser les suggestions de chaque participant.

L'entraînement axé sur le participant nécessite souvent plus de planification de votre part qu'une séance où vous êtes entièrement en contrôle de ce que les participants font et de la façon dont ils le font.

À quoi ressemble un environnement axé sur le participant?

Les débutants dans un sport ont besoin des directives de l'entraîneur pour démarrer. Mais les entraîneurs font souvent l'erreur de ne pas modifier leur approche, lorsque les participants sont plus à même d'exprimer leurs besoins. L'entraînement axé sur le participant signifie que la responsabilité de l'apprentissage est partagée entre l'entraîneur et le participant; cette notion consiste à entraîner pour donner le pouvoir aux participants et non d'entraîner pour prendre le pouvoir.

Environnement axé sur le participant	Environnement axé sur l'entraîneur
Le déroulement des séances s'appuie sur une structure et une organisation précises; tout le monde fait ce qu'il doit faire.	Jeux libres où chacun fait ce qu'il veut ou l'entraîneur dicte qui fait quoi et qui va où.
Les participants participent à la prise de décision : règles, suggestions d'activités, regroupement, déplacement entre les stations.	L'entraîneur décide de ce qu'il y a à faire, à quel moment on le fera, qui le fera et pendant combien de temps.
Tous les participants sont actifs et participent à la tâche, parce que les stations sont établies et fonctionnent de façon simultanée.	Les participants attendent souvent en ligne alors que l'ensemble du groupe fait un seul exercice.
Les parents ou les adjoints participent à la pratique en tant qu'animateurs : si vous établissez des stations pour maximiser le temps d'activité, vous aurez besoin d'aide.	L'entraîneur est le seul qui dirige les activités; la séance est axée sur les exercices plutôt que sur les activités; la participation des parents n'est pas encouragée.
Des directives sont données seulement lorsqu'il y a un besoin d'information, soit des instructions sur la façon de commencer ou sur la façon d'exécuter une tâche : aptitudes, activités, explication des règles d'un jeu.	L'entraîneur parle beaucoup et donne constamment des ordres.





Les rétroactions commencent par des questions posées aux participants. C'est la découverte guidée : on incite les participants à réfléchir plutôt qu'à attendre les réponses.	La rétroaction commence par l'entraîneur qui dit à un participant quoi faire différemment afin de corriger ses erreurs.
Les participants contrôlent le rythme d'apprentissage : s'il faut de l'entraînement supplémentaire, il est possible de l'accorder; les participants passent à un niveau de difficulté plus élevé lorsqu'ils sont prêts.	L'ensemble du groupe passe constamment d'une activité à l'autre, sans qu'une attention soit portée à ce qui a été appris ou et sans se demander si on a appris quelque chose ou une seule activité est effectuée à répétition, jusqu'à l'ennui.
Les participants essaient des choses, n'ont pas peur de l'échec et demandent à l'entraîneur son aide au besoin. Ils ne cherchent pas de l'aide parce qu'ils sont dépendants mais parce qu'ils ont décidé qu'ils avaient besoin d'aide.	Les participants regardent toujours l'entraîneur afin qu'il leur enseigne tout.
Les participants jouent à des mini jeux ou à une version du jeu qui convient à leur stade de développement.	Les participants jouent selon les règles du jeu pour les adultes.

Quels sont les effets d'un environnement axé sur le participant?

L'entraînement axé sur les participants développe non seulement les aptitudes sportives chez les participants mais leur permet d'acquérir également les compétences nécessaires dans la vie, comme la résolution de problèmes, l'autonomie, la responsabilisation quant à leurs actions et leur apprentissage, et la créativité.

Un environnement axé sur les participants développe des participants qui	Un environnement axé sur l'entraîneur développe des participants qui
Sont en mesure de prendre des décisions sur le jeu lors de moments critiques.	Hésitent et éprouvent des difficultés à saisir une situation à la volée.
Sont désireux d'être mis au défi : ils veulent que la balle soit entre leurs mains dans un moment décisif et ils sont libres de prendre des risques; l'échec est accepté en tant que stimulus à l'apprentissage.	Ne veulent pas être trop mis au défi : ils ont peur de l'échec et ne veulent pas être sur le terrain lors de moments critiques.





Sont capables d'énoncer clairement leurs besoins et n'ont pas peur de demander de l'aide.	Ne peuvent pas énoncer clairement ce dont ils ont besoin, parce qu'ils n'ont pas été entraînés à identifier leurs propres besoins.
Sont capables d'assumer la responsabilité de leurs erreurs.	Blâment les autres ou n'assument pas leur responsabilité, parce qu'ils n'ont en fait aucun contrôle sur la situation donc, ce ne peut être de leur faute.
Sont capables de changer leur réponse après avoir fait une erreur.	Sont coincés dans des réponses prescrites et ont une habileté limitée à récupérer de leurs erreurs et à adapter leurs réponses éventuelles.
Peuvent s'arranger seuls si l'entraîneur ne peut pas assister à une compétition.	Éprouvent des difficultés à prendre des décisions sans consulter l'entraîneur.
Sont conscients de leurs émotions et par conséquent, sont capables d'apprendre à les contrôler – ils ne se sentent pas coincés dans une réponse prescrite.	Sont dépassés par les émotions qu'ils ressentent et n'ont aucun contrôle sur ces émotions et par conséquent, ne peuvent pas changer.
Sont ouverts aux réponses créatives et aux nouvelles idées lorsque des situations changent.	Peuvent répondre adéquatement uniquement si la situation de compétition est exactement telle qu'on l'a pratiquée. Toutefois, si la situation change de quelque façon, ils ne peuvent pas s'y adapter.

Comment créer un environnement axé sur le participant?

Il faut du temps pour bâtir ce type d'environnement. Au départ, les participants chercheront à ce que l'entraîneur leur donne la permission de penser librement. Lorsque vous aurez permis cela, ils ou elles prendront rapidement en charge leur apprentissage.

- Préparation.** Au début de la saison, tenez une réunion de parents au cours de laquelle vous expliquerez cette philosophie. Demandez aux parents de vous aider à réaliser cela. Assurez-vous de disposer des éléments suivants :
 - ✓ Des exemples de plans de séance d'entraînement pour vous aider dans votre programmation.





- ✓ Des jeux et des activités permettant de développer de diverses façons les aptitudes de base.
 - ✓ Du matériel pédagogique et de l'équipement; en plus de l'équipement sportif, vous aurez besoin de planchettes à pince.
 - ✓ Des parents bénévoles, des adjoints.
- ❑ **Établir les objectifs de la séance avec les participants.** Utilisez la période de récupération et de conclusion d'une séance pour demander des suggestions aux participants concernant les objectifs de la prochaine séance (suggestions provenant du participant, orientées par l'entraîneur). Voici certains exemples de questions :
- ✓ Qu'est-ce qui a fonctionné le mieux?
 - ✓ Pourquoi cela a-t-il fonctionné?
 - ✓ Qu'est-ce qui n'a pas si bien fonctionné?
 - ✓ Pourquoi cela n'a-t-il pas fonctionné?
 - ✓ Qu'aimeriez-vous apprendre lors de la prochaine pratique?
 - ✓ Pouvons-nous faire cela ou est-il nécessaire d'apprendre autre chose d'abord?
 - ✓ Selon vous, que pourrions-nous faire pour nous aider à apprendre ceci?
- ❑ **Préparer le terrain**
- ✓ Installez des stations d'apprentissage où les participants peuvent explorer et se mettre au défi à différents niveaux.
 - ✓ Utilisez des activités et des mini jeux plutôt que des exercices répétitifs.
 - ✓ Mettez les participants au défi d'élaborer leurs propres jeux visant le développement d'une aptitude.
 - ✓ Dans la mesure du possible, assurez-vous d'avoir suffisamment d'équipement pour que les participants puissent jouer sans attendre leur tour.
- ❑ **Incitez les participants à penser par eux-mêmes.** Plutôt que de leur dire quoi faire, posez des questions dirigées :
- ✓ Avez-vous efficacement atteint votre objectif : par exemple, passer de A à B le plus rapidement possible?
 - ✓ Avez-vous obtenu le résultat désiré?
 - ✓ Y a-t-il d'autres façons de faire la même chose?
 - ✓ Pouvez-vous essayer d'autres options? Laquelle fonctionne le mieux pour cette situation?
 - ✓ Que pourriez-vous faire maintenant pour vous améliorer dans cette situation?
 - ✓ Devez-vous continuer à essayer l'activité ou est-il préférable de changer d'activité?





3.7 Le sport et l'estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est la manifestation du niveau d'appréciation qu'une personne a d'elle-même. L'estime de soi d'une personne peut donc être affectée par les commentaires positifs ou négatifs des autres à son égard, y compris les messages qui résultent de la participation à des activités sportives.

L'importance de l'estime de soi dans le sport

Le sport donne aux participants la possibilité d'acquérir de nouvelles habiletés et d'évaluer leurs aptitudes grâce à la compétition. Les participants qui ont une bonne estime de soi ont tendance à apprendre mieux et à réaliser de meilleures performances que ceux pour qui ce n'est pas le cas. L'une des plus importantes étapes du développement de l'estime de soi se situe entre les âges de 6 et 11 ans. Par conséquent, les parents, entraîneurs et autres adultes qui interviennent directement auprès des jeunes ont un rôle important à jouer pour que les enfants apprennent à s'apprécier eux-mêmes.

Même les remarques qui semblent anodines à la personne qui les fait peuvent avoir un impact important auprès des participants. Les parents et les entraîneurs devraient toujours trouver quelque chose que l'enfant réussit bien et le lui faire savoir, même si parfois il faut évidemment indiquer ce qui doit être amélioré. Le renforcement positif peut porter sur l'exécution d'un geste technique, mais il peut aussi porter sur des aspects qui ne sont pas en lien direct avec la performance sportive : par exemple, le fait de bien suivre les règlements, d'être ponctuel, de prendre soin de son équipement, de faire rire ou se détendre les autres, etc.

En tant qu'entraîneur, ce que vous dites, verbalement ou par votre langage corporel, est d'une très grande importance aux yeux des participants et vous avez donc une influence directe sur leur estime de soi. Vous devez donc toujours évaluer l'impact possible de ce que vous vous apprêtez à dire aux participants ou encore des commentaires que vous vous apprêtez à faire à leur endroit.

Certains signes témoignant d'un manque d'estime de soi chez l'enfant

Les réactions suivantes peuvent témoigner d'un manque d'estime de soi chez l'enfant :

- Il évite de faire une tâche ou de relever un défi ou abandonne après une erreur ou une pauvre performance.
- Il triche ou ment pour ne pas perdre un match ou ne pas être perçu comme un perdant.
- Il montre des signes de régression en agissant comme un bébé ou de façon immature pour son âge.
- Il devient intraitable afin de camoufler son sentiment d'incapacité, de frustration ou d'impuissance.





- Il trouve des excuses «l'entraîneur est stupide» ou diminue l'importance des événements «de toute façon, je n'aime pas ce sport».
- Il se marginalise en perdant ou en réduisant ses contacts avec ses amis ou avec les autres en général.
- Il a des sautes d'humeur, se montre triste, pleure ou a des crises de colère ou de frustration ou des périodes de silence.
- Il émet des commentaires négatifs à son égard tels que «je ne fais jamais rien de bien», «personne ne m'aime», «je suis laid», «c'est ma faute».
- Il accepte difficilement les compliments et la critique.
- Il se préoccupe à outrance de l'opinion des autres.
- Il est fortement affecté par l'influence négative de ses camarades.
- Il aide trop ou n'aide jamais à la maison.

Suggestions générales pour aider les jeunes à développer la confiance en soi et l'estime de soi

- Accueillez chacun des enfants chaleureusement et individuellement à leur arrivée et faites en sorte qu'ils soient heureux d'être là.
- Manifestez votre confiance en leur capacité d'apprendre.
- Témoignez-leur du respect.
- Dites-leur quelles sont leurs qualités, ce qu'ils font de bien.
- Montrez-leur que vous les appréciez en tant que personnes.
- Communiquez de manière positive avec eux.
- Offrez des activités qui conviennent à leur niveau de développement. Fixez des buts et des attentes réalistes fondés sur les aptitudes du participant.
- Félicitez sincèrement et fréquemment les participants, particulièrement les jeunes. Encouragez l'effort sans toujours mettre l'accent sur les résultats. Évitez les félicitations non méritées parce que les participants cesseront rapidement d'écouter vos commentaires.
- Évitez les jeux à élimination parce qu'ils peuvent créer une pression indue. Créez des situations où le taux de succès est élevé.
- Soyez précis lorsque vous louez leurs efforts ou leur performance.
- Félicitez-les pour leurs réalisations spéciales; soulignez leur progrès.
- Souriez, faites un clin d'œil ou un hochement de tête en guise de reconnaissance ou d'acquiescement. Une tape dans le dos est une excellente source d'encouragement.





- Confiez-leur des responsabilités. Faites-les participer aux décisions et donnez à chacun la chance d'être chef de file. Alternez les capitaines.
- Sollicitez l'avis des enfants et encouragez-les à poser des questions.

Suggestions pour aider les jeunes à développer la confiance en soi et l'estime de soi dans certaines situations

Lors de la sélection

- ✓ Rencontrez chaque participant individuellement.
- ✓ Soulignez les forces de chaque participant.
- ✓ Présentez des stratégies d'amélioration.
- ✓ Respectez en tout temps la dignité de chaque individu.
- ✓ Communiquez avec tous les parents afin de les inviter à poser leurs questions.

Lors de commentaires ou rétroactions à l'entraînement

- ✓ Offrez des suggestions simples et précises.
- ✓ Responsabilisez les jeunes.
- ✓ Encouragez les participants.
- ✓ Soyez enthousiaste et constructif.
- ✓ N'en faites pas une corvée : amusez-vous.
- ✓ Donnez des commentaires positifs aussi précis et détaillés que le sont vos correctifs.
- ✓ Sollicitez activement leur contribution.
- ✓ Respectez leur opinion.
- ✓ Faites preuve d'une certaine souplesse dans vos positions et vos opinions.
- ✓ Valorisez leur participation.

Lors de votre message avant une compétition

- ✓ Dédramatisez : amenez les participants à se concentrer sur les gestes à poser et non sur le résultat final.
- ✓ Soyez enthousiaste et constructif.
- ✓ Reconnaissez leurs émotions et soyez à l'écoute de celles-ci.
- ✓ Rappelez-leur ce qu'ils font bien.
- ✓ Exprimez la confiance que vous avez en eux.

Après une victoire

- ✓ Donnez toujours vos commentaires.
- ✓ Savourez la victoire.
- ✓ Soulignez ce qu'ils ont bien fait.





- ✓ Signalez ce qu'ils peuvent améliorer.
- ✓ Reconnaissez l'effort des adversaires.
- ✓ Concentrez-vous sur ce qui est à venir et montrez comment ce qu'ils ont appris durant cette compétition les aidera à réussir plus tard.

□ **Après une défaite**

- ✓ Reconnaissez l'effort fourni.
- ✓ Soulignez les points forts et les bons coups.
- ✓ Faites remarquer ce qui peut être amélioré.
- ✓ Assurez-vous que les participants tirent une leçon de la défaite.
- ✓ Dédramatisez la défaite, rappelez qu'il y aura d'autres occasions et que l'important est d'avoir fourni le meilleur de soi-même.





3.7.1 Est-ce que les enfants s'amuse?

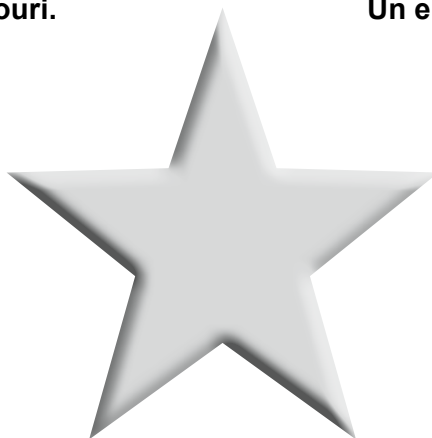
Voici ce que j'ai observé lorsque les enfants s'entraînaient.
Cochez dans l'image appropriée chaque fois que vous observez cette situation.



Un enfant a souri.



Un enfant a ri ou rigolé.



Un enfant en a encouragé un autre :
félicitation, tape dans le dos, signe amical.

C'EST BON POUR L'ÉGO (comptez le nombre de crochets).

***Aujourd'hui, votre façon d'entraîner a rendu un enfant fier de
lui ___ fois. Bravo!***





3.8 Conseils aux parents pour inciter leur fille à pratiquer le sport

❑ Photographiez votre fille en action

- ✓ Faites agrandir la photo.
- ✓ Montrez-lui votre fierté.

❑ Encouragez-la activement dans sa pratique sportive

- ✓ Achetez-lui un bon équipement : pas celui qui ne fait plus au grand frère.
- ✓ Assistez à ses compétitions.
- ✓ Pensez à vous engager comme bénévole.
- ✓ Allez la conduire et la chercher à ses entraînements.
- ✓ Veillez à ce que votre fille dispose de temps pour bouger. Ne sacrifiez pas sa pratique sportive pour du gardiennage ou des travaux domestiques.

❑ Amenez-la au parc et jouez avec elle

- ✓ Montrez-lui les habiletés de base : courir, lancer, attraper et botter.
- ✓ Soyez un exemple de personne active.
- ✓ La participation de la mère aux activités sportives accroît de 22% la participation de l'enfant.
- ✓ La participation du père aux activités sportives accroît de 11% la participation de l'enfant.

❑ Insistez sur le plaisir et la forme plutôt que sur la compétition et l'apparence

- ✓ Encouragez votre fille à essayer une variété d'activités différentes, et aidez-la à acquérir les aptitudes et les équipements dont elle a besoin pour participer.
- ✓ Évitez les commentaires à propos de sa taille et de son apparence. Soutenez-la et aimez-la comme elle est.
- ✓ Ne diminuez pas sa confiance et son plaisir de jouer et lui disant qu' « elle lance comme une fille ». Aidez-la à acquérir les aptitudes dont elle a besoin pour aimer le sport.

❑ Présentez des femmes actives à votre fille. Trop souvent, l'image des femmes dans le sport s'apparente à celle de meneuses de claques, de porteuse d'eau ou de chauffeur. Il est important que votre enfant puisse côtoyer des femmes athlètes, officiels, et dirigeantes dans le milieu sportif:

- ✓ Achetez des livres qui traitent des femmes athlètes.
- ✓ Regardez des matches télédiffusés mettant des femmes en vedette.
- ✓ Lisez les pages sportives des journaux et apprenez-lui à reconnaître les performances des grandes athlètes féminines du Canada comme Beckie Scott, Silken Laumann, Perdita Felicien, Catriona LeMay Doan, Myriam Bedard et Alison Sydor.

❑ Planifiez des vacances actives ou des excursions de fin de semaine

- ✓ Adonnez-vous à la marche, au vélo, au rafting.





RÉFÉRENCES

Code d'éthique des entraîneurs de l'ACEP, Association canadienne des entraîneurs professionnels.

How Parents Can Encourage Girls to Play Sport. Promotion Plus.

Certaines illustrations de ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur.

Note : l'Association canadienne des entraîneurs remercie Rick Brant, directeur exécutif du Cercle sportif autochtone, Karin Lofstrom, directrice administrative de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, et Mary Bluechardt, directrice du développement des entraîneurs des Jeux olympiques spéciaux du Canada de lui avoir permis d'adapter la documentation sur le racisme, l'équité et l'intégration des personnes handicapées.





SECTION 4 – L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE CLASSIQUE



Conseil. Si les enfants prennent de mauvaises habitudes techniques, ils deviennent incapables de modifier leur geste et de s'adapter (plus tard) et ils ne sont plus en mesure de progresser. Nous devons avoir des entraîneurs capables d'enseigner aux jeunes la bonne technique dès le début.

Source : Fennell



L'enseignement du ski de fond

Votre réussite comme entraîneur est fondée en grande partie sur la connaissance des principes de pédagogie et sur la façon dont vous les adapterez au groupe que vous entraînez. Vous trouverez dans ce Document de référence et plus particulièrement à la présente section, à la section 5 (L'élaboration du programme de la saison) et à la section 9 (L'enseignement de la technique du patin) toute l'information dont vous avez besoin pour enseigner efficacement aux enfants du stade S'amuser grâce au sport. Le tableau suivant contient les documents importants dans le cadre de votre travail.

Principales références

- 1. Remarques d'intérêt général.** (Section 4.1) Informations pour aider l'entraîneur à comprendre les différents facteurs qui influenceront la réussite de son enseignement, même s'il a tout fait dans les règles de l'art.
- 2. S'amuser grâce au sport : plans de séance, niveaux 1 à 4.** (Section 5.3 à 5.6) Un ensemble complet et progressif de plans comprenant le contenu de chaque séance pour l'ensemble de la saison.
- 3. Exercices d'équilibre.** (Section 4.1.4) Une banque d'exercices de base adaptés à l'âge des jeunes pour enseigner l'équilibre, l'agilité et la coordination. Les entraîneurs peuvent s'inspirer de cette banque pour modifier les plans de séance suggérés.
- 4. Jeux pour enseigner la technique.** (Section 4.3.9) Une banque de jeux adaptés à l'âge des jeunes pour enseigner l'équilibre, l'agilité, la coordination et la technique du ski. Les entraîneurs peuvent choisir un autre jeu lorsque les conditions de neige ou le terrain ne sont pas propices à l'utilisation du jeu suggéré dans un plan de séance ou lorsqu'ils veulent améliorer le plan proposé.
- 5. Éléments techniques et critères d'évaluation.** (Section 4.3) Outils pour comprendre le niveau de performance attendu à chacun des quatre stades de progression; ces outils vont de pair avec les quatre groupes de plans de séance.
- 6. Listes de contrôle des éléments techniques : niveaux 1 à 4.** (Section 4.3) Tableaux pour inscrire les techniques réussies à chaque niveau; ces outils vont de pair avec les quatre groupes de plans de séance et les récompenses offertes pour la technique.
- 7. Rapport de progression.** (Section 4.3.12) Un exemple de rapport pour résumer la progression d'un skieur en fin de saison.
- 8. Technique classique : liste de vérification.** (Section 4.2) Informations sur l'enseignement des techniques classiques, pour améliorer vos séances d'entraînement.
- 9. Technique de patin : liste de vérification.** (Section 9.1) Informations sur l'enseignement des techniques de patin, pour améliorer vos séances d'entraînement.





4.1 Principaux facteurs à considérer dans l'enseignement de la technique

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à la création d'un bon contexte d'apprentissage de la technique du ski. Voici donc une liste des principaux éléments que vous devrez considérer lorsque vous vous préparez à enseigner une séance pratique sur neige. Gardez aussi à l'esprit que la plupart de ces éléments doivent être adaptés à l'âge et au niveau technique des enfants si vous voulez obtenir le maximum d'efficacité.

4.1.1 Liste des principaux éléments à considérer

La liste suivante comprend les principaux éléments dont vous devez tenir compte lorsque vous vous préparez à enseigner le ski aux enfants du stade S'amuser grâce au sport. Le cas échéant, certains éléments de la liste font référence à une section du présent document ou du Document de référence du cours d'Entraîneur communautaire – Initiation où vous trouverez de l'information supplémentaire sur le sujet.

- Habillement adéquat.** Voir la section 3 du Document de référence du cours Entraîneur communautaire – Initiation.
- Équipement adéquat.** Voir la section 7 de ce document et la section 3 du Document de référence du cours Entraîneur communautaire – Initiation.
- Préparation de ski adéquate.** Voir la section 7 de ce document et la section 3 du Document de référence du cours Entraîneur communautaire – Initiation.
- Aménagement de terrain adéquat.** Les enfants seront plus en mesure d'apprendre lorsque l'ambiance est sympathique et que le terrain offre plusieurs possibilités d'aventure comme un parcours à obstacle ou un parcours aventure, un abri ou un chalet à proximité du lieu où se déroulent la plupart des activités. Voir la section 4 du Document de référence du cours Entraîneur communautaire – Initiation.
- Traçage de piste adéquat.** Pour l'apprentissage de la technique, il est essentiel de skier sur des pistes damées et bien tracées.
- Bonne pédagogie et bonne méthode d'entraînement.** Dans le présent document, voir la section 4.2 pour l'enseignement de la technique classique; la section 9.1 pour l'enseignement de la technique de patin et la section 5 pour l'animation efficace des séances pratiques. Pour en apprendre davantage sur l'enseignement des techniques de patin, de descente et de classique, consulter les sections 4 et 8 du manuel de référence Entraîneur de compétition, niveau Apprendre à s'entraîner (neige).
- Utilisation de démonstrations efficaces.** Voir la section 4.1.2 de ce document.
- Utilisation d'outils technologiques.** Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation de la vidéo pour la détection et la correction d'erreurs, voir la section 4.1.2 de ce document. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 3.3 du manuel de référence Entraîneur de compétition, niveau Apprendre à s'entraîner (neige).





- ❑ **Utilisation de jeux appropriés.** Voir la section 4.3.9 et la section 5.1 de ce document.
- ❑ **Niveau de condition physique approprié.** Les skieurs doivent avoir une condition physique appropriée pour être en mesure de participer aux activités.
- ❑ **Occasions de répéter les techniques entre les séances.** Voir la section 4.1.3 de ce document.

4.1.2 Démonstration technique et reprise vidéo

Les enfants aiment imiter la bonne technique. Elle semble rapide, facile et excitante. C'est pourquoi vous ne perdrez pas votre temps à recruter de bons techniciens pour qu'ils viennent servir de modèles dans votre groupe à l'occasion. Voici quelques suggestions : un bon skieur un peu plus âgé que les enfants de votre groupe (les enfants peuvent facilement s'identifier à lui et son niveau leur paraît accessible); un bon athlète junior de votre club ou de la région; un skieur maître ou senior qu'ils admirent également. Les enfants réagissent bien également à l'enseignement par vidéo ou DVD, à condition que le film soit vivant et rempli d'action.

La reprise vidéo, particulièrement à l'aide de caméras qui ont la fonction « arrêt sur image », est un autre bon outil d'enseignement. Vous pouvez commencer à l'utiliser dès le stade S'amuser grâce au sport, parce que les enfants adorent se voir à l'écran, mais ce sera plus efficace avec des skieurs plus âgés. Si vous utilisez la reprise vidéo, il est préférable de le faire durant une séance sur neige parce que les enfants auront l'occasion de reprendre la technique immédiatement après s'être vus à l'écran et avoir reçu des commentaires; la relation avec l'entraîneur est individuelle plutôt que collective.

4.1.3 Pourquoi jouer dans la neige?

Il est essentiel que les enfants puissent profiter de périodes non structurées de jeu à ski, en plus des séances pratiques de ski, dans le but d'améliorer leur technique.

Même si la participation à une variété d'activités et de sports est importante pour le développement physique de l'enfant, l'entraîneur ne doit pas oublier que la saison sur neige est brève sur l'ensemble de l'année. Donc, l'enfant qui veut développer sa technique de ski ne dispose que d'une période aussi courte que 10 à 12 semaines dans l'année. Cela signifie que durant la période où il y a de la neige, on doit sortir à ski aussi fréquemment que quatre à cinq fois par semaine, selon l'âge du skieur. Généralement, les enfants doivent skier plus d'une fois par semaine pour retenir les nouvelles techniques et jusqu'à quatre ou cinq fois par semaine s'ils veulent s'améliorer de façon significative au plan technique.





Âge	Nombre de séances pratiques	Nombre d'activités de ski en plus des séances pratiques
6 ans	16 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 2 par semaine pendant 3 mois = 24
7 ans	16 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 2 par semaine pendant 3 mois = 24
8 ans	30 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 3 par semaine pendant 3 mois = 30
9 ans	30 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 3 par semaine pendant 3 mois = 30

Avec des enfants de six à neuf ans, le meilleur contexte pour le jeu à ski est un terrain de jeu de ski ou un parc aménagé. En plus d'un environnement adapté à l'enfant, l'entraîneur doit tirer profit des périodes de jeu libre sur neige s'il donne des instructions aux skieurs durant les séances pratiques. Un entraîneur bien organisé donnera à ses jeunes des instructions précises sur les techniques à améliorer entre les séances et il fera un suivi à la séance suivante.

Afin de s'assurer que les périodes de jeu soient profitables, il faut sensibiliser les parents à l'importance d'un contexte et d'activités adaptées à l'enfant parce que c'est eux qui auront le plus d'influence sur l'apprentissage technique des enfants entre les séances d'entraînement. Il faut également encourager les parents à coordonner entre eux le transport des enfants et à superviser le terrain de jeu ; il faut aussi leur suggérer d'équiper leurs enfants de frontales dans les milieux qui ne disposent pas d'un parcours éclairé.

4.1.4 Exercices d'équilibre et d'agileté

Les activités suivantes ont pour objectif d'améliorer l'équilibre, l'agilité, le rythme et la confiance à ski; ces qualités serviront de base à l'acquisition des fondements de la technique du ski.

Ces activités sont présentées en ordre croissant de difficulté. Certaines d'elles conviennent à des enfants de moins de six ans et d'autres à des débutants plus âgés. On obtient de meilleurs résultats lorsque ces activités sont réparties tout au long d'une séance. Pour exécuter ces exercices, le skieur doit être en position fixe et sans les bâtons.

- Les soldats.** Au commandement « Garde à vous », les skieurs se placent debout, jambe tendue et dos droit. Au commandement « Repos », ils détendent les jambes et relâchent le tronc.
- Les pieds pointés.** Les skieurs se placent sur l'avant du pied, jusqu'à ce que le talon commence à se soulever. Puis ils reviennent vers les talons jusqu'à ce qu'ils sentent les orteils toucher au dessus de leurs bottes. Ils continuent ce mouvement de bascule en se balançant entre les orteils et les talons.
- Toucher au ciel.** Les skieurs essaient de toucher au ciel en se plaçant d'abord sur la pointe des pieds puis reposent les pieds à plat, le poids également réparti entre les deux.
- Touchez votre chaussure.** Les skieurs essaient de toucher le dessus de leur chaussure avec le tibia en fléchissant la cheville avec différents types de pression : fort et faible. Cet exercice leur apprend la différence entre une flexion du genou et une flexion de la cheville. Lorsqu'ils sont capables d'exécuter cet exercice, ils peuvent essayer avec une seule jambe à la fois.





- Les sauts de puce.** Les skieurs sautent en l'air (avec leurs skis) et retombent au sol en douceur et en équilibre.
- Le héron.** Les skieurs soulèvent une jambe et se tiennent en équilibre sur l'autre. Ils peuvent écartier les bras sur le côté pour maintenir leur équilibre. Répéter avec l'autre jambe.
- Les jambes de caoutchouc.** Les skieurs se tiennent debout sur un seul ski, puis placent la jambe en position demi repliée en faisant une flexion de la cheville et du genou. Répéter avec l'autre jambe.
- À cloche-pied.** Les skieurs fléchissent une jambe puis la détendent pour sauter; ils se posent sur la même jambe. Répéter avec l'autre jambe.
- Acrostiche.** Chaque lettre est la première lettre d'un mot thème du programme Jackrabbitt. Essayez de deviner lequel.
 - ✓ **J** **Jouer.** Apprendre en s'amusant.
 - ✓ **A** **Adaptation.** Adapter sa technique au terrain et aux conditions de la piste.
 - ✓ **C** **Chaleur.** S'habiller adéquatement pour conserver sa chaleur.
 - ✓ **K** **Klister.** Connaître les types de farts et leur utilité.
 - ✓ **R** **Rapidité.** La vitesse s'acquiert avec l'entraînement.
 - ✓ **A** **Aisance.** L'aisance vient avec l'équilibre.
 - ✓ **B** **Bonds.** Sauter, courir et participer à des jeux.
 - ✓ **B** **Balle de neige.** Savoir comment se forme la neige.
 - ✓ **I** **Itinéraire.** Toujours indiquer à une autre personne où on va skier.
 - ✓ **T** **Traces.** Skier dans la trace, en sortir pour se reposer et boucher les trous.
 - ✓ **S** **Ski.** Un sport que l'on pratique toute sa vie.
- Soulevé de jambe arrière.** Les skieurs étirent une jambe vers l'arrière et la soulèvent au-dessus de la neige en fléchissant le tronc vers l'avant. Les skieurs ramènent vers l'avant la jambe étendue, sans la poser au sol, et se replacent en position verticale. Répéter avec l'autre jambe.
- Le beurre d'arachides empoisonné.** Les skieurs soulèvent un ski de la neige puis l'autre pour que le beurre d'arachides (la neige) ne colle pas à leurs skis. L'entraîneur incite les skieurs à ne pas arrêter : « Vite, il ne faut pas se faire engluer dans le beurre d'arachides! ».
- Le déplacement latéral.** Ce mouvement est à la base du pas de côté et de l'étoile. Il est le prolongement du jeu du *beurre d'arachides empoisonné*. On l'exécute habituellement sur une surface damée; mais on peut aussi le faire dans la neige fraîche lorsque les skieurs sont prêts pour ce type de défi. Vous pouvez aussi utiliser plusieurs traces parallèles. D'abord, faites poser les bâtons au sol, parallèles à chaque ski. Le skieur passe le pied par dessus le bâton d'un côté, puis revient à sa première position. À mesure que les skieurs gagnent en confiance, vous pouvez aligner une rangée de bâtons pour qu'ils puissent exécuter plusieurs pas successifs. Vous pouvez éloigner les bâtons pour que le skieur fasse un pas plus long. Les skieurs peuvent également essayer de sauter avec les deux pieds à la fois par dessus les bâtons.
- Le déséquilibre.** Les skieurs sont groupés par deux en position face à face et avec une large base d'appui pour avoir un bon équilibre. L'un des skis est entre les skis du partenaire, la spatule derrière les talons. Les skieurs essaient d'améliorer leur équilibre et leur agilité tout en s'amusant et poussant leur partenaire pour le déséquilibrer.





- ❑ **Les serpents.** Formez une ligne où chaque skieur est espacé d'environ deux mètres du précédent. Le dernier skieur avance en contournant en slalom les autres skieurs et vient se placer en tête de file. Lorsqu'un skieur est plus avancé, il peut exécuter cette manœuvre pendant que les autres skieurs avancent lentement. Ce jeu ouvre la porte à plusieurs variantes comme l'exécution sur le plat, dans une pente légère et le contournement d'autres objets à skis.
- ❑ **Les jambes de caoutchouc.** Dans une pente douce, les skieurs ont des genoux et des chevilles de caoutchouc qui fléchissent pour absorber les bosses.
- ❑ **Talon - spatule.** Dans une pente douce, les skieurs touchent avec ses mains aux spatules et aux talons de ses skis.
- ❑ **Glisse courte ou longue.** Dans une pente douce, les skieurs exercent une légère pression sur la languette de leurs chaussures en fléchissant les jambes. Ils alternent, de la pression forte (glisse courte) à la pression légère (glisse longue). Qui est capable de toucher au sol et de lever les bras dans les airs pendant qu'il descend? Qui est capable de lancer sa mitaine en l'air et de la rattraper pendant qu'il descend? Qui est capable d'attraper le gant que lance le moniteur et de lui relancer en bas de la pente ?
- ❑ **Les sauts de crapaud.** Dans une pente douce, les skieurs sautent en soulevant les talons des skis; les spatules doivent demeurer au sol.
- ❑ **La luge.** Dans une pente douce, les skieurs s'étendent, le dos sur leurs skis. Puis ils font une flexion des jambes et arrêtent lorsque les fesses touchent presque à la neige.
- ❑ **Genou - poitrine.** À l'aide des bâtons, les skieurs effectuent un saut vers l'avant et touchent leur poitrine avec les genoux.





Ce chapitre a pour but d'aider l'entraîneur à encadrer les jeunes du stade S'amuser grâce au sport. Pour de plus amples renseignements sur l'enseignement de la technique classique et des techniques de descente aux entraîneurs et aux skieurs plus âgés, consulter le chapitre 8 du Manuel de référence Entraîneur de compétition - Introduction, stade Apprendre à s'entraîner.

4.2 L'enseignement de la technique classique

L'acquisition d'une bonne technique de ski est un perpétuel défi pour les skieurs de tous âges. L'amélioration des farts, de l'équipement et des techniques de traçage permet d'atteindre des vitesses plus élevées. Cette augmentation de la vitesse amène en retour une nouvelle façon d'exécuter la technique. C'est pour cela et pour bien d'autres raisons que l'amélioration de la technique est un processus sans fin.

Heureusement, les outils dont les skieurs disposent pour améliorer leur technique s'améliorent également. Les skieurs ainsi que leurs entraîneurs ont accès à des vidéos et des manuels d'enseignement, à des caméras équipées de la fonction arrêt sur image et à des méthodes améliorées d'évaluation et de correction de la technique. En plus, un nombre croissant de clubs offre des programmes d'acquisition technique à une plus vaste clientèle de skieurs et le niveau de compétence des entraîneurs a grandement augmenté au cours des dernières années. La méthode suivante est un moyen d'aider les adeptes du ski à en apprendre davantage sur la technique.

Caractéristiques des excellents skieurs

- Les trois grandes caractéristiques de la technique
 - ✓ Bon équilibre.
 - ✓ Bon transfert de poids.
 - ✓ Bon rythme : bonne posture et bons mouvements, synchronisme.
- Autres caractéristiques importantes
 - ✓ Bonne propulsion : couvre beaucoup de terrain.
 - ✓ Le mouvement est continu : la roue tourne sans arrêt.
 - ✓ L'impulsion est dans le sens du déplacement : ni vers le haut ou vers le côté.
 - ✓ Le changement de technique s'accorde avec le terrain, les conditions de neige et de piste.
 - ✓ Bonne condition physique.
 - ✓ Bon sens kinesthétique.





4.2.1 Liste de vérification des éléments de la technique classique

Voici une liste de vérification pour faciliter la détection et la correction des erreurs techniques sur neige.

Éléments communs

Les éléments suivants sont communs à toutes les techniques classiques; il y a cependant des différences importantes dans le cas de la double poussée qui ne comporte pas de poussée de jambe.

❑ Généralités

- ✓ Toutes les techniques commencent par la position dynamique de base, adaptée en fonction de la technique apprise.
- ✓ Le poids est transféré au complet d'un ski à l'autre (sauf dans la double poussée).
- ✓ Le skieur est en équilibre sur le ski de glisse dans le pas alternatif et le pas de un double poussée.
- ✓ Le mouvement des bras et des jambes est vif et puissant.

❑ Bas du corps

- ✓ Les chevilles demeurent bien fléchies pour faciliter l'inclinaison avant du tronc et l'alignement des hanches au-dessus du pied à l'instant précis de la poussée de la jambe et du bras.
- ✓ La poussée de jambe est précédée d'un préchargement de la jambe de glisse avant l'amorce de la poussée.
- ✓ La jambe pousse vers le bas, sur la neige et légèrement vers l'arrière.
- ✓ La poussée de jambe est exécutée rapidement et avec efficacité pour transmettre la force rapidement à la neige et produire la glisse.
- ✓ Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville participent dans cet ordre à la poussée de jambe en créant une séquence d'actions rapide et explosive.
- ✓ Les hanches pivotent légèrement pour amener le poids du corps en équilibre au-dessus du ski de glisse.
- ✓ Les hanches sont avancées au-dessus du pied (ou des pieds) de glisse.

❑ Haut du corps

- ✓ Les bâtons sont plantés près des skis.
- ✓ Le skieur a les bras fléchis, en position haute et avancée ; l'angle de flexion et l'orientation du coude (i.e. près du corps ou orienté légèrement vers l'extérieur) varie en fonction de la technique classique utilisée, la phase de cette technique et l'inclinaison de la montée.
- ✓ Les épaules sont parallèles au sol.
- ✓ Les épaules, le dos, les abdominaux et les muscles des bras participent au mouvement des bâtons.





- ✓ Le dos est légèrement arrondi, sans hyper extension.
- ✓ Le corps est incliné vers l'avant, de façon évidente mais pas exagérée (grâce à la flexion des chevilles).

Le pas alternatif

□ Le plus important

- ✓ Le skieur place tout son poids sur le ski de glisse ou de soutien au cours des phases de glisse.
- ✓ Le pied de recouvrement est libre de poids jusqu'à ce qu'il soit posé sur la neige devant l'autre pied (la cheville est poussée devant le genou lorsque la montée devient plus raide).
- ✓ Le milieu des hanches est au-dessus des orteils à l'amorce de la double poussée et encore plus en avant lorsque la montée devient plus raide.
- ✓ L'inclinaison avant du tronc est produite grâce à la flexion de la cheville.
- ✓ Les hanches pivotent légèrement et sont avancées, sans torsion du haut du corps (vu de l'arrière) durant la poussée.
- ✓ Le préchargement précède la poussée explosive de la jambe (il s'agit d'une extension momentanée suivie d'une flexion du genou et de la cheville puis d'une extension puissante de la jambe de poussée).

□ Très important

- ✓ La jambe et le bras sont en extension complète à la fin de leur poussée respective.
- ✓ Le tronc et la jambe de poussée forment une ligne droite lorsque la jambe quitte la neige.
- ✓ La jambe de glisse et de soutien se raidit (sans blocage du genou) durant les phases de glisse.
- ✓ La jambe de recouvrement est lancée avec force vers l'avant dans un mouvement de pendule.
- ✓ Le bras balance en ligne droite d'avant en arrière.
- ✓ Les bras terminent la poussée peu après les jambes et continuent sur leur lancée naturelle.
- ✓ Les épaules sont avancées au moment du planté et les mains sont au niveau de l'épaule ou un peu plus bas.

□ Important

- ✓ Le bâton est habituellement planté près du pied opposé; lorsque la pente s'accroît, il est planté un peu plus en arrière.
- ✓ Le coude devient plus fléchi au début de la poussée de bâtons.
- ✓ Lorsqu'il laisse aller le bâton, il y a extension de la main et du poignet et la pression se fait uniquement sur la dragonne.





La double poussée

□ Le plus important

- ✓ Les hanches, le tronc et les bras sont en position avancée et élevée pour charger les bâtons au moment du planté.
- ✓ L'inclinaison du tronc est faite grâce à une bonne flexion des chevilles.
- ✓ Le skieur « se laisse tomber vers l'avant » et se retient sur les bâtons.
- ✓ Le skieur pousse les bâtons vers le bas, sollicitant le dos, les épaules, les abdominaux et les bras.

□ Très important

- ✓ Les coudes sont modérément fléchis au moment du planté et le deviennent davantage lorsque la force est appliquée.
- ✓ La flexion du coude s'accroît au début de la poussée de bâton.
- ✓ Les jambes sont légèrement fléchies au moment du planté et la flexion s'accroît de façon visible, mais sans exagération, durant la double poussée.
- ✓ Si le skieur se place sur le bout des pieds, le mouvement se fait vers l'avant et non vers le haut.
- ✓ Le recouvrement des bras vers l'avant (pas vers le haut) est dynamique et amorcé par les épaules.

□ Important

- ✓ La pression produite par le tronc arrête avant la position horizontale.
- ✓ Le tronc demeure incliné jusqu'à la fin de la poussée des bras.
- ✓ Les bâtons sont plantés en avant des fixations (ou au niveau des fixations lorsque la vitesse de glisse est plus basse et que le corps n'est pas très avancé).
- ✓ Au début du planté, le bâton est presque vertical et les poignées devancent légèrement les pointes.

Le pas de un double poussée

□ Le plus important

- ✓ La poussée de jambe, la foulée et le recouvrement avant des bras se produisent simultanément avec force et vivacité.
- ✓ Au début de la poussée de jambe, le poids est entièrement sur le ski de poussée et le poids est transféré de façon dynamique à la jambe de glisse à la fin de la poussée.
- ✓ Le skieur est en équilibre complet sur le ski de glisse, le poids centré sur l'avant du pied, durant la glisse et juste avant le début de la double poussée.
- ✓ Le mouvement des bras ressemble à celui de la double poussée sur plusieurs aspects :
 - Le tronc et les bras sont élevés et avancés de façon à charger les bâtons pour la poussée.





- Les hanches sont hautes et avancées le plus possible (mais pas aussi avancées que pour la double poussée).
- Le skieur « se laisse tomber vers l'avant » et se retient sur les bâtons.
- Le skieur pousse les bâtons vers le bas, sollicitant le dos, les épaules, les abdominaux et les bras.

❑ **Très important**

- ✓ Le préchargement de la jambe de poussée précède la poussée.
- ✓ Les coudes sont modérément fléchis au moment du planté et le deviennent davantage lorsque la force est appliquée.
- ✓ La flexion du coude s'accroît au début de la poussée de bâton.
- ✓ Les jambes sont légèrement fléchies au moment du planté et la flexion s'accroît de façon visible, mais sans exagération, durant la double poussée.
- ✓ Le recouvrement des bras vers l'avant (pas vers le haut) est ininterrompu et amorcé par les épaules.

❑ **Important**

- ✓ La pression produite par le tronc arrête bien avant la position horizontale (la pression est moins grande que dans la double poussée).
- ✓ Par rapport à la double poussée, le tronc se relève plus rapidement (pour permettre au skieur de se placer pour le préchargement, la poussée de jambe et la glisse qui ont lieu avant le début du cycle suivant).
- ✓ Les bâtons sont plantés bien en avant des fixations du ski de glisse.
- ✓ Au début du planté, le bâton est presque vertical et les poignées devancent légèrement les pointes.





4.3 L'enseignement de la technique du ski aux enfants

Les éléments techniques et les critères d'évaluation présentés ci-dessous vont de pair avec les exemples de plans de cours de la section 5 et les listes d'évaluation de la technique de la présente section.

4.3.1 Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 1

Lorsque vos skieurs ont terminé l'ensemble du programme recommandé pour leur groupe d'âge et leur niveau technique (par exemple, les plans de séance présentés à la section 5 de ce manuel), l'étape suivante consiste à évaluer leur technique. Les résultats de cette évaluation diront si le skieur a terminé avec succès cette étape du programme et se mérite la récompense technique correspondante ou s'il doit encore améliorer certaines techniques avant de pouvoir passer au niveau suivant.

Pour accomplir cette tâche, vous devez avoir une planchette à pince, des crayons feutres à encre indélébile et des photocopies de la liste d'évaluation des critères d'exécution et de la liste de contrôle correspondante. Pour protéger vos documents des intempéries, fixez à votre planchette une feuille de plastique du même format ou utilisez une autre mesure de protection.

En général, il est préférable de ne pas utiliser les bâtons à l'étape de l'initiation. Les skieurs pourraient avoir tendance à se fier trop sur les bâtons pour assurer leur équilibre.

Position de base

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur un terrain plat et damé.

- Le skieur est debout, les bras et les mains sur le côté et légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre.
- Les skis sont parallèles.
- Le corps est droit mais détendu.
- Les genoux et les chevilles sont détendus et légèrement fléchis.
- Le skieur maintient cette position pendant quelques secondes.



Tomber et se relever

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée, mais ni glacée ni trop dure.

- Le skieur glisse en descente sans les bâtons et il se laisser tomber sur le côté et vers l'arrière, comme s'il s'assoit.
- Les skis et les jambes sont rapprochés.
- Placer les skis en parallèle et les rapprocher du côté aval (bas) du skieur, perpendiculaires à la ligne de pente (ligne suivie par une balle qui roule vers le bas de la pente).
- Le skieur prend appui sur les mains et les genoux.
- Il fait une prise de carres et se relève seul ou avec un peu d'aide.
- Lorsque le skieur est capable d'exécuter la manoeuvre correctement sans les bâtons, il peut utiliser les bâtons. Le skieur doit ramener les bâtons en parallèle aux skis avant de se relever.



Pas de côté

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée, mais ni glacée ni trop dure. On peut utiliser les bâtons, mais le niveau de difficulté deviendra plus élevé.

- Le skieur est debout sur le plat, au bas d'une pente légère damée, les skis perpendiculaires à la ligne de pente.
- Les bras et les mains sont sur le côté et légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre.
- Le skieur place tout son poids sur le ski aval, puis soulève l'autre et le dépose à 10 ou 20 cm en amont du premier.
- Il ramène le ski aval en parallèle à côté de l'autre.
- Conserver les skis parallèles.
- Répéter le mouvement cinq fois.
- Le skieur doit aussi faire cinq pas de côté en descente.





Étoile

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur un terrain plat et damé.

- Le skieur est debout et détendu en position de base, dans la neige fraîche, les skis parallèles et les bras légèrement éloignés du corps pour maintenir son équilibre.
- Le skieur place son poids sur le ski gauche.
- Le skieur soulève ensuite le genou droit et écarte la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur en conservant les talons rapprochés. L'ouverture des skis ressemble à une pointe de pizza.
- Il ramène le ski gauche en parallèle au ski droit.
- Il répète le mouvement jusqu'à compléter le cercle.
- Recommencer dans l'autre direction.
- Sur un plat damé, répéter la manoeuvre ci-dessus, mais en écartant cette fois les talons de 20 à 30 cm au lieu des spatules.



Entrée et sortie de trace

Cette technique doit être exécutée et évaluée sur le plat, sur une piste de plusieurs mètres de longueur et dont les traces sont nettes et propres. Pas de bâtons.

- En avançant dans une piste tracée, le skieur sort les skis de la trace sans les abîmer.
- Le skieur est capable de sortir de la trace et d'y rentrer facilement des deux côtés, tout en avançant.



**Pas alternatif**

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du « pas marché ». Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une piste tracée sur le plat.

- Le skieur fait glisser son ski dans la trace.
- Il marche sur l'avant des pieds, les chevilles et les genoux fléchis.
- Il y a une légère glisse du ski avant, produite par la poussée.
- C'est une imitation du mouvement de jogging, sur la pointe des pieds, avec une glisse du ski avant.
- Au moment où le poids du skieur est sur le ski de glisse, le ski de poussée est momentanément soulevé du sol à la fin de la poussée.
- Les bras balancent avec aisance (en alternance avec la jambe de poussée).

**Montée en ciseaux**

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée damée, mais ni glacée ni trop dure.

- Le skieur monte une pente légère, en alternant bras et jambes.
- Les spatules sont largement écartées (en forme de « V »).
- Les bras balancent avec aisance.
- Le skieur fait cinq pas avec chaque jambe.





Glisse libre

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée, mais ni glacée ni trop dure. Idéalement, la pente devrait se terminer par un plat afin de parer aux atterrissages d'urgence.

- Le skieur débute la manœuvre en haut de la pente en position de base (le corps est assez droit, genoux et chevilles sont détendus et légèrement fléchis).
- Les mains sont devant le corps.
- Les skis sont parallèles.
- Le skieur est en mesure de descendre sur trois mètres en position de base.



Freinage chasse-neige


Lorsque le skieur maîtrise la glisse en position de base en descente légère, il peut passer au freinage chasse-neige dans une pente similaire.

- Le skieur forme un V avec les skis, en écartant les talons (les spatules se touchent).
- Le skieur contrôle sa vitesse en ajustant l'ouverture du V et l'angle de la prise de carres.
- La pression (freinage) sur chaque ski est relativement égale et il y a peu de mouvement de virage.
- Le haut du corps demeure en position de base.





4.3.2 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 1

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





4.3.3 Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 2

En général, les bâtons devraient être utilisés pour l'apprentissage des techniques suivantes.

Pas alternatif

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du « pas glissé ». Enseignez et évaluez cette technique sur le plat, dans une piste tracée.

- Chaque foulée est suivie d'un peu de glisse.
- Le ski est soulevé de la neige après la poussée et on remarque un transfert de poids environ une fois sur deux; le pied de recouvrement se pose à côté ou en avant du pied de glisse.
- Le skieur est capable d'exécuter cinq foulées successives complètes; l'équilibre est encore précaire et on note la présence de mouvements parasites.
- Les bâtons ne sont pas encore utilisés pour la propulsion, mais accompagnent l'alternance des bras.
- Le corps est plutôt droit en position de base.



Montée en ciseaux

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une montée modérée et damée, mais ni glacée ni trop dure.

- Le skieur monte une pente modérée, en alternant bras et jambes.
- Les spatules sont largement écartées (en forme de « V »).
- La prise des carres intérieures est prononcée de façon à éliminer le dérapage.
- Les bras balancent avec aisance.
- Les bâtons sont plantés à côté du pied et derrière ce dernier; les mains arrivent juste à la hauteur des épaules.
- Il y a un bon transfert de poids d'un ski à l'autre.
- Le skieur fait cinq pas avec chaque jambe.



Double poussée

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une piste tracée en descente légère.

- Le skieur se propulse sur une distance de cinq mètres en utilisant seulement le tronc.
- Le skieur envoie les mains vers l'avant pour planter les bâtons.
- Les pointes ne dépassent pas les poignées au moment du planté.
- Fléchir le haut du corps à la taille juste après le planté des bâtons pour donner une poussée additionnelle.
- Compléter le mouvement du tronc par une extension des bras vers l'arrière.
- Durant toutes les phases de l'action, garder les jambes presque droites mais pas rigides.



Glisse libre

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée et damée, mais ni glacée ni trop dure. Idéalement, la pente devrait se terminer par un plat afin de parer aux atterrissages d'urgence.

- Le skieur débute la manœuvre en haut de la pente en position de base; le corps est assez droit, genoux et chevilles sont détendus et légèrement fléchis.
- Les mains sont devant le corps.
- Les skis sont parallèles.
- Les poignées des bâtons sont devant le skieur, les pointes à l'arrière; les bâtons sont inclinés vers le bas à l'arrière mais les pointes ne traînent pas dans la neige.
- Le skieur est en mesure de descendre sur cinq mètres en position de base.





Conversion

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur le plat, dans la neige fraîche.

- Le skieur est en position de base.
 - Faire pivoter le tronc vers la droite en étendant le bras droit pour planter le bâton droit à l'extérieur du ski gauche près du talon.
 - Les deux bâtons sont maintenant du même côté du ski gauche.
 - Le skieur fait face à sa droite.
 - En fléchissant le genou et la hanche, le skieur soulève le ski droit en laissant traîner le talon et le place perpendiculaire au sol.
 - Faire pivoter le ski autour du talon pour le déposer en parallèle mais en sens inverse au ski au sol.
 - Ramener le bâton gauche et la jambe gauche de façon à placer la spatule gauche à côté de la spatule droite. Le skieur vient de faire un changement de direction à 180 degrés et reprend la position de base.
 - Répéter le mouvement en sens inverse.
- À ce niveau, le skieur pourra avoir besoin d'aide.



Arrêt chasse-neige

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée et damée, mais ni glacée ni trop dure.

- Le skieur exécute d'abord le freinage chasse-neige.
- Le skieur remonte en haut de la pente.
- Le skieur descend en position de base en écartant les skis; il démontre un contrôle de l'ouverture et garde les spatules côte à côte.
- En appliquant une pression égale sur les deux carres intérieures (en faisant pivoter les chevilles vers l'intérieur) le skieur est en mesure de réduire la vitesse jusqu'à l'arrêt complet.

Freinage en demi chasse-neige.

- Le skieur descend une trace de niveau facile à modéré, dans des conditions de neige poudreuse.
- Durant la descente, il soulève le ski droit et le place à angle, à l'extérieur de la trace, la spatule rapprochée de la trace et le talon éloigné.
- Il applique une pression sur le ski droit en y déplaçant son poids et en faisant pivoter la cheville vers l'intérieur.
- Il applique la pression jusqu'à réduire la vitesse de façon significative.
- Soulever le ski, le remettre dans la trace.
- Répéter le mouvement avec le ski gauche.





Virage chasse-neige

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée et damée, mais ni glacée ni trop dure.

- Le skieur débute la descente en position de chasse-neige.
- Puis il applique une pression inégale sur les deux skis. Il place presque tout son poids sur le ski droit en faisant pivoter cette cheville vers l'intérieur. Ceci aura pour effet de diriger le ski droit dans une direction perpendiculaire à la ligne de pente.
- Le skieur continue de faire face au bas de la pente durant la manoeuvre.
- Après le virage vers la gauche, le skieur allège le ski droit ; il transfère le poids sur le ski gauche et fait pivoter la cheville gauche vers l'intérieur.
- Le skieur est capable d'exécuter avec succès une séquence de deux virages chasse-neige.





4.3.4 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 2

	Pas alternatif																					
	Montée en ciseaux																					
	Double poussée																					
	Glisse libre																					
	Conversion																					
	Arrêt chasse-neige																					
	Virage chasse-neige																					
	Commentaires																					





4.3.5 Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 3

En général, les bâtons devraient être utilisés pour l'apprentissage des techniques suivantes.

Pas alternatif

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du pas allongé. Enseignez et évaluez cette technique sur le plat, dans une piste tracée.

- Le skieur démontre un transfert de poids évident qui permet une phase de glisse plus longue.
- Le ski est soulevé du sol à la fin de la poussée.
- Vu de côté, le pied de recouvrement revient à côté ou légèrement devant (pas derrière) le pied de glisse.
- Les mains sont presque à la hauteur des épaules et les coudes sont légèrement fléchis au moment du planté de bâton.
- Les genoux et les chevilles sont fléchis et le tronc est incliné vers l'avant.
- Les bâtons sont inclinés vers l'arrière et aident à la propulsion; la poussée de bâtons est évidente.
- Le bâton est planté à la hauteur de la chaussure opposée.





Double poussée

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur le plat, dans une piste tracée.

- Le skieur envoie les bras vers l'avant pour le planté des bâtons.
- Au moment du planté, le skieur est légèrement incliné vers l'avant, les mains à la hauteur des épaules et les coudes légèrement fléchis.
- Les bâtons sont orientés vers l'arrière, la pointe inclinée vers le bas, sans toucher la neige. Les pointes sont derrière les poignées au moment du planté.
- Fléchir le tronc à la taille juste après le planté pour donner une poussée additionnelle.
- Au moment où le tronc arrive à l'horizontale, les bras s'étendent vers l'arrière et terminent avec force la poussée.
- Tout de suite après le planté des bâtons, le skieur pousse sur les bâtons de façon évidente en y mettant le poids du tronc.
- Le mouvement du tronc se termine par une extension des bras vers l'arrière. La séquence est la suivante : haut du corps, épaules et coudes. Les coudes ne doivent pas fléchir davantage durant la première phase du planté.
- Durant toute la séquence, les jambes demeurent relativement droites, mais pas rigides.
- Lorsque la phase de poussée est complétée, le tronc et les bras sont ramenés simultanément vers l'avant pour amorcer la poussée suivante.

Le skieur est capable d'avancer sur la piste au moyen d'une double poussée efficace.





Pas de un, double poussée

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une piste tracée en pente légère.

- Le skieur amorce la manoeuvre en position de base, en posant le poids du corps sur le ski gauche.
- En poussant sur le ski gauche, le skieur transfère son poids au ski droit tout en envoyant ses mains vers l'avant en préparation de la double poussée.
- Le skieur amorce la double poussée en ramenant le pied de poussée vers l'avant.
- Le skieur se laisse glisser sur les deux skis et répète le mouvement en alternant la jambe de poussée (maintenant le ski droit).
- Le skieur est capable d'utiliser cette technique sur 50 m.

Lors de l'évaluation, on doit percevoir un certain transfert de poids entre le ski de poussée et le ski de glisse.



Patin libre

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée.

- En position de base, le skieur forme un V évident avec les skis.
- Le skieur fléchit le genou et la cheville gauche et pousse sur la jambe gauche pour transférer le poids vers le ski droit.
- La hanche et l'épaule droite sont alignées au dessus du ski droit. Lorsque la glisse diminue, le skieur fléchit le genou et la cheville droite et pousse sur la jambe droite pour transférer le poids vers le ski gauche.
- L'épaule gauche et la hanche gauche sont alignées au dessus du ski gauche. La glisse est constante d'un ski à l'autre.
- Durant chaque glisse, les deux pieds se rapprochent.
- Le skieur lance les bras vers l'avant (mouvement de rotation).
- Les pointes de bâtons sont orientées vers l'arrière mais ne touchent pas le sol.





Recherche de vitesse

Cette technique devrait être enseignée sur le plat et évaluée dans une pente modérée où le skieur dispose au moins de 10 m pour exécuter la manœuvre.

- En position basse de recherche de vitesse, le tronc est fléchi presque à l'horizontale. Les genoux et les chevilles sont fléchis pour que les cuisses soient parallèles à la neige.
- En position relevée de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis pour que les cuisses soient légèrement inclinées.
- Les bâtons sont tenus fermement sous les bras.
- Le skieur est capable de descendre une pente modérée en position basse ou relevée.



Patin alternatif

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une montée modérée.

- Le geste est semblable à celui de la montée en ciseau mais ici, le skieur glisse sur chaque ski.
- En alternant les poussées de bras et de jambes, le skieur monte en glissant et en transférant son poids d'un ski à l'autre.
- Poser simultanément sur la neige un bâton et le ski opposé.
- Le ski de glisse doit être à plat sur la neige; ne pas faire de prise de carres avant le début de la poussée.
- Le mouvement des bras est le même que dans la technique du pas alternatif.
- Les bras sont près du corps durant la phase initiale de la poussée.





Conversion

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur le plat, dans la neige fraîche.

- Le skieur est en position de base.
- Faire pivoter le tronc vers la droite en étendant le bras droit pour planter le bâton droit à l'extérieur du ski gauche près du talon.
- Les deux bâtons sont maintenant du même côté du ski gauche.
- Le skieur fait face à sa droite.
- En fléchissant le genou et la hanche, le skieur soulève le ski droit en laissant traîner le talon et le place perpendiculaire au sol.
- Faire pivoter le ski autour du talon pour le déposer en parallèle mais en sens inverse au ski au sol.
- Ramener le bâton gauche et la jambe gauche de façon à placer la spatule gauche à côté de la spatule droite. Le skieur vient de faire un changement de direction à 180 degrés et reprend la position de base.
- Répéter le mouvement en sens inverse.

À ce niveau, le skieur doit être capable d'exécuter la manœuvre sans aide.



Virage de patin

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée.

- Le skieur fait une double poussée juste en face de l'endroit où il veut tourner.
 - Au moment où il ramène les bras et le tronc vers l'avant, le skieur allège le ski intérieur (celui qui est du côté où il veut tourner) et l'oriente dans la direction voulue.
 - Le skieur fait une prise de carre avec le ski extérieur en prenant appui sur ce dernier, et transfère son poids sur le ski intérieur.
 - Le skieur répartit son poids sur les deux skis en parallèle et glisse dans la nouvelle direction.
- Compléter le virage par une double poussée.





4.3.6 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 3

	Pas alternatif																			
	Double poussée																			
	Pas de un, double poussée																			
	Patin libre																			
	Recherche de vitesse																			
	Patin alternatif																			
	Conversion																			
	Virage de patin																			
	Commentaires																			





4.3.7 Éléments techniques et critères d'évaluation : niveau 4

Pas de un, double poussée

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une piste tracée en pente légère.

- Le skieur amorce la manoeuvre en position de base, en posant le poids du corps sur le ski gauche.
- En poussant sur le ski gauche, le skieur transfère son poids au ski droit tout en envoyant ses mains vers l'avant en préparation de la double poussée.
- Le skieur amorce la double poussée en ramenant le pied de poussée vers l'avant.
- Le skieur se laisse glisser sur les deux skis et répète le mouvement en alternant la jambe de poussée (maintenant le ski droit).

Lors de l'évaluation, on doit percevoir de la constance, de la fluidité et un bon équilibre au moment du planté et à la fin de la phase de poussée des bâtons. Le skieur est capable d'utiliser cette technique sur 50 m.



Patin libre

Cette technique devrait être enseignée et évaluée sur le plat ou dans une pente légère damée.

- En position de base, le skieur forme un V évident avec les skis.
- Le skieur fléchit le genou et la cheville gauche et pousse sur la jambe gauche pour transférer le poids vers le ski droit.
- La hanche et l'épaule droite sont alignées au dessus du ski droit. Lorsque la glisse diminue, le skieur fléchit le genou et la cheville droite et pousse sur la jambe droite pour transférer le poids vers le ski gauche.
- L'épaule gauche et la hanche gauche sont alignées au dessus du ski gauche. La glisse est constante d'un ski à l'autre.
- Durant chaque glisse, les deux pieds se rapprochent.
- Le skieur lance les bras vers l'avant (mouvement de rotation).
- Les pointes de bâtons sont orientées vers l'arrière mais ne touchent pas le sol.

Lors de l'évaluation, le skieur doit démontrer un transfert de poids net et complet d'un ski à l'autre (le skieur glisse sur un ski, puis sur l'autre).



Pas de un (patin)

L'exécution du pas de un requiert un mouvement de bâton (poussée de bras) à chaque poussée de jambe. Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente légère damée.

- Le skieur débute comme en double poussée.
- Le skieur place son poids sur le ski droit et soulève le ski gauche en formant un léger angle vers l'extérieur.
- Les spatules sont écartées de 50 cm.
- La hanche et l'épaule droite sont au dessus du ski de glisse jusqu'à l'amorce de la poussée de jambe.
- Le skieur plante la pointe des bâtons juste en avant de la fixation et amorce le mouvement de double poussée.
- Lorsque le skieur pousse vers le bas avec le tronc et les bras, il amorce le transfert de poids vers le ski gauche.
- Les genoux et les chevilles sont fléchis avant la poussée.
- La poussée de jambe se fait vers le côté et non vers l'arrière et le ski d'appui demeure parallèle à la neige.
- Le transfert de poids se fait à l'aide d'une prise de carres sur le ski droit et d'une poussée des bras.
- L'extension des bras se termine avec la fin du transfert sur le ski gauche.
- Pendant la glisse sur le nouveau ski, le skieur ramène les deux bras et le ski droit et recommence la même séquence de l'autre côté.
- La glisse sur chaque ski est constante.
- Durant la glisse, les deux pieds se rapprochent.





Pas de deux (patin)

Le pas de deux ressemble au pas de un, sauf la double poussée de bras qui est exécutée seulement à toutes les deux poussées de jambe. Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée damée.

- Le skieur débute comme en double poussée, en glissant sur le ski droit : le poids est sur ce ski, la hanche et l'épaule droite alignées au dessus du ski.
- Le ski gauche est soulevé et forme un angle vers l'extérieur.
- Les spatules sont écartées d'environ 50 cm.
- Planter la pointe des bâtons juste en avant de la fixation et effectuer une double poussée.
- Lorsque le skieur pousse vers le bas avec le tronc et les bras, il amorce le transfert de poids vers le ski gauche en poussant sur la jambe droite.
- Le skieur glisse sur le ski gauche, la hanche et l'épaule gauche alignées au dessus du ski (gauche) et il amorce le recouvrement des bras vers l'avant.
- Le skieur prend appui sur le nouveau ski de glisse (gauche) pour passer sur l'autre ski sans poussée de bras.
- Ramener les bras vers l'avant au dessus du ski droit en préparation de la double poussée qui est exécutée une fois que le skieur est revenu au dessus du ski droit.



Pas tournant

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente modérée damée et non tracée.

- Le skieur débute en descendant la pente en position de recherche de vitesse relevée.
- Le skieur exécute une série de petits pas successifs sur le même côté tout en descendant et en conservant la position de recherche de vitesse.
- Le skieur garde le poids sur les talons.
- Durant l'exécution du pas, faire un transfert de poids complet d'un ski à l'autre.
- Faire une prise de carres pendant le transfert de poids.

Le skieur est capable de tourner à gauche et à droite.





Dérapiage parallèle glissé

Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une pente forte et bien damée.

- Le skieur conserve la position de base durant tout le mouvement.
- En déplaçant les genoux à l'intérieur et à l'extérieur grâce à une rotation des chevilles, faire alterner son poids des carres aval aux carres amont et vice versa.
- Garder les skis parallèles durant le dérapage vers le bas.
- Le skieur démontre qu'il est en contrôle en arrêtant à mi-pente.
- Il doit être capable de déraper sur un mètre.

Le skieur doit être capable d'exécuter la technique en faisant face aux deux directions.





Pas décalé

L'exécution du pas décalé requiert un mouvement de bâton à toutes les deux poussées de jambe. Cette technique devrait être enseignée et évaluée dans une montée légère.


- Le skieur débute comme dans le pas de deux, mais les spatules sont généralement plus écartées.
- En équilibre sur le ski gauche, prendre appui sur ce dernier afin de lancer le ski droit plus haut en faisant une double poussée approximativement au même moment (trois points d'appui).
- L'épaule et la hanche droites sont alignées au dessus du ski droit.
- Les bâtons sont plantés en position décalée. Le bâton droit est planté avec une légère inclinaison vers l'arrière, la pointe à côté de la fixation droite. Le bâton gauche est plus incliné vers l'arrière et le côté, la pointe près de la fixation gauche.
- Continuer comme pour la double poussée, mais en fléchissant moins le tronc.
- Durant la poussée des bras, le skieur monte la pente avec le ski gauche.
- Faire une prise de carres avec le ski de glisse droit (ski d'appui et de poussée) et amorcer le transfert de poids vers le ski gauche en poussant sur la jambe droite et les bras.
- Le skieur place brièvement en équilibre la hanche et l'épaule au dessus du ski gauche. Faire une prise de carres et pousser sur la jambe gauche pour déplacer le poids vers le ski droit et recommencer toute la séquence.
- Le transfert de poids est rapide et le skieur ne demeure pas longtemps au dessus d'un ski comme il le fait avec le pas de un ou le pas de deux.

Le skieur doit être capable d'exécuter le pas décalé des deux côtés, c'est-à-dire en plaçant la main gauche ou la main droite en avant.





4.3.8 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 4

	Pas de un, double poussée																			
	Patin libre																			
	Pas de un (patin)																			
	Pas de deux (patin)																			
	Pas tournant																			
	Dérapage parallèle glissé																			
	Pas décalé																			
	Commentaires																			





4.3.9 Jeux pour enseigner la technique

L'acquisition de la technique à ski est longue. Les enfants y arrivent plus rapidement que les adultes mais ils sont moins motivés à faire seulement du ski et peuvent se désintéresser rapidement. Les enfants ne sont pas des adultes en miniature.

Les activités d'adultes comme les excursions, peuvent être fatigantes pour les enfants, qu'elles soient ou non à ski. Leur capacité d'attention est simplement trop courte pour qu'ils apprécient faire la même chose longtemps. Aussi, pour les initier à la technique du ski, il faut utiliser une approche adaptée à leurs besoins dans un contexte d'apprentissage bien structuré. Le jeu est l'un des meilleurs moyens de les initier à la technique. Presque tous les jeux que l'on peut faire à pied peuvent se réaliser à ski.

L'enseignement du ski aux enfants. (*Teaching Children to Ski*).

- ❑ **Requin.** Tous se mettent en ligne d'un côté du terrain. Une personne se tient au milieu et lorsqu'elle crie « requin », tous les skieurs essaient de traverser le terrain sans être touchés par le requin. Les skieurs qui ont été touchés aident ensuite le requin à en attraper d'autres.
- ❑ **Jean dit.** C'est le jeu classique où la personne qui est prise devient Jean et essaie d'en attraper d'autres à son tour. Si Jean commence une phrase en utilisant l'expression « Jean dit », par exemple « Jean dit : touchez vos orteils » ou « Jean dit : tournez le tronc », le groupe doit suivre les instructions. Lorsque Jean dit « tapez des mains » et non « Jean dit : tapez des mains », personne ne devrait taper des mains. L'entraîneur peut permettre l'utilisation des bâtons lorsqu'il y a suffisamment d'espace aux alentours.
- ❑ **Course au trésor et orientation.** Trouvez d'abord un lieu adéquat, comme un parc municipal ou des pistes de ski. Faites des groupes de deux ou trois enfants avec un adulte dans chaque groupe. Chaque équipe reçoit une carte. Sur la carte se trouve une photo de l'endroit où est cachée la carte suivante : par exemple, un poteau de lampadaire s'il y a plusieurs lampadaires dans les environs. La carte peut aussi contenir le dessin d'un étang des environs, d'une table à pique-nique ou d'un autre point de repère semblable. Le groupe se met à la recherche de la carte qui leur indique alors où est cachée la carte suivante. Il devrait y avoir une carte à chaque point de contrôle, idéalement identifiée par un numéro pour chaque équipe. Toutes les équipes doivent se rendre à tous les points, mais chacune fait le parcours dans un ordre différent de telle sorte qu'aucune équipe n'en suit une autre. Une autre méthode consiste à suivre un parcours identique, mais en prenant le départ à intervalle. Si l'activité a lieu au centre de ski, la carte devrait inclure des points de repère connus des enfants. Les adultes pourront identifier un beau point de vue situé sur une piste de 15 km, mais pas les enfants s'ils n'y sont jamais allés. Donnez des instructions brèves, en peu de mots. Dans une cour d'école ou un parc municipal, placez 15 à 20 points de contrôle éloignés d'environ 150 à 200 m. Si le terrain du centre de ski est accidenté, rapprochez les points de contrôle. Ayez un trésor pour chaque équipe à l'arrivée au dernier point.
- ❑ **Ski orienteering.** Ce jeu doit être simplifié pour les débutants. Augmentez le niveau de difficulté à mesure que les participants gagnent en expérience. Demandez au centre de vous fournir les cartes de ski. Vous pourrez les faire plastifier dans la plupart des écoles ou des bibliothèques.



Utilisez un marqueur à encre effaçable (crayon gras) pour indiquer à chaque équipe les points de contrôle. Placez une lettre à chaque point de contrôle. En paire, les skieurs essaient d'atteindre le plus de points possible et doivent inscrire ou se remémorer la lettre de chacun des points. Lorsqu'une paire de skieur a atteint tous les points, les deux skieurs doivent essayer de former un mot avec les différentes lettres trouvées. Organiser les parcours pour que chaque équipe puisse constituer un mot. Remplacez les lettres par des nombres et demandez aux groupes de vous donner le total de ces nombres. Le groupe qui termine le plus rapidement est le vainqueur. Vous pouvez augmenter la difficulté en plaçant les lettres à proximité et non exactement au point de contrôle. La difficulté peut aussi être augmentée par l'utilisation d'azimuts pour indiquer l'emplacement des points de contrôle.

- ❑ **Le cercle du loup.** Tracer un cercle au sol, traversé de quelques lignes (diamètres). Il est permis de skier autour du cercle et de traverser ce dernier uniquement en suivant dans une seule direction les diamètres tracés. Un chasseur, le loup, court après les lapins dans la zone définie. Lorsque le loup attrape un lapin, ce dernier devient un loup. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les lapins aient été attrapés. Les dimensions du terrain varient selon l'âge des joueurs. L'entraîneur a le choix de faire utiliser ou non les bâtons en fonction de l'espace disponible. Voir la figure 4.1

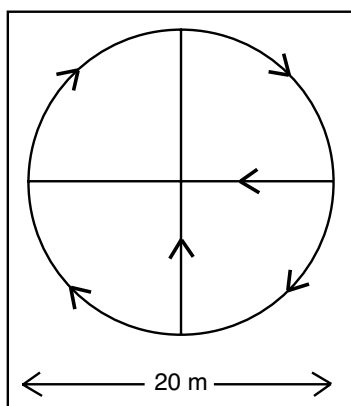


Figure 4.1

- ❑ **Suivez le meneur.** Adaptez le jeu à l'âge des joueurs pour leur donner un défi stimulant. Incorporez des mouvements associés aux techniques enseignées durant les séances pratiques. Faites de petits groupes pour que même le dernier joueur de la ligne puisse participer. Une variante consiste à mener le groupe au cours d'une action et à demander ensuite au deuxième skieur de mener à son tour ; pendant ce temps, allez à la fin de la file et encouragez les skieurs à l'imiter. Lorsque le dernier skieur est passé, faites retourner la file et menez le groupe durant l'exercice suivant. Avec les plus âgés, augmentez progressivement la difficulté des exercices.
- ❑ **Sautez sur l'heure.** Les membres du groupes se répartissent sur le terrain (il faut beaucoup d'espace entre chaque skieur). Tous font face à la même direction qui est identifiée comme midi. Lorsque le meneur crie « trois heures », chacun saute et pivote de 90 degrés pour orienter les spatules vers trois heures. Puis ils sautent pour se replacer vers midi et ainsi de suite. Avec un peu d'entraînement, certains skieurs arrivent à faire un saut de 180 degrés. L'entraîneur a le choix de faire utiliser ou non les bâtons en fonction de l'espace disponible.



- ❑ **Balle Schmerltz.** Une balle *Schmerltz* est une balle de tennis insérée dans une chaussette de sport sans talon dont l'ouverture est nouée. Tracez deux lignes de but avec un cercle de placement d'environ deux mètres de diamètre. Lorsque les joueurs réussissent à transporter la balle de l'autre côté de la ligne de but adverse, c'est un touché (6 points); lorsqu'ils réussissent à jeter la balle dans le cercle, c'est un placement (3 points). L'objectif est de se passer le *Schmerltz*. Lorsque le joueur qui porte la balle est touché, l'équipe adverse obtient un lancer libre. Chaque équipe doit avoir un gardien pour protéger le cercle. Si les joueurs transportent la balle trop longtemps, utilisez la règle des foulées : trois foulées et une passe. Pas de bâtons. Voir la figure 4.2

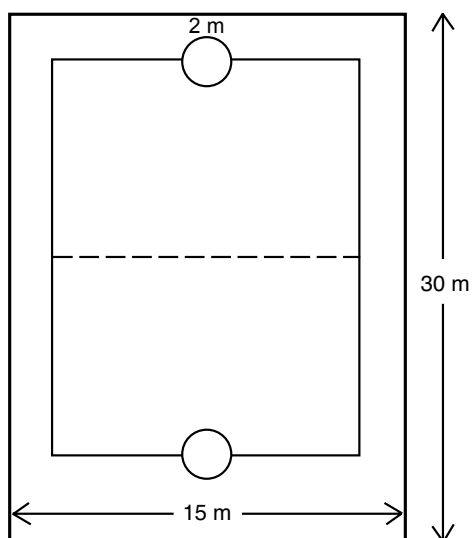


Figure 4.2

- ❑ **Le slalom humain.** Il faut une longue pente pour cet exercice. Le premier skieur descend environ 10 mètres et s'arrête. Le second skieur descend en tournant autour du premier et s'arrête 10 mètres plus bas et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on arrive au bas de la pente.
- ❑ **L'entraîneur cible.** Les enfants négocient un parcours de slalom facile. Les entraîneurs se tiennent le long du parcours tandis que les enfants essaient de ramasser de la neige avec les mains et de la lancer à l'un des entraîneurs tous en conservant leur équilibre. L'entraîneur peut décider de permettre ou non l'usage des bâtons.
- ❑ **Les couleurs.** Les jeunes skient à l'intérieur d'un cercle de six mètres de diamètre. Lorsque l'entraîneur crie le nom d'une couleur, ils doivent s'arrêter et toucher au vêtement de cette couleur porté par un autre skieur. Plus d'un skieur peut toucher à la même personne. Il est plus drôle de nommer une couleur qui se retrouve uniquement sur les chaussettes ou les gants d'une ou deux personnes.
- ❑ **La poursuite du prénom.** Voici un bon jeu pour le début de la saison, lorsque les groupes sont formés. Commencez avec le jeu de poursuite gelée puis utilisez une variante où le poursuivant doit donner le nom du skieur auquel il touche. Ce jeu fonctionne bien avec tous les groupes d'âge. Pas de bâtons.





- ❑ **La poursuite gelée.** Ce jeu nécessite un cercle de six mètres de diamètre. Un joueur est le « glaçon » et l'autre le « point chaud ». Lorsque le glaçon touche à un skieur, ce dernier est gelé et doit s'immobiliser en gardant la main sur l'endroit gelé. Il demeure dans cette position jusqu'à ce que le point chaud touche leur partie gelée. Changez souvent les rôles. Il peut y avoir plus d'un glaçon. Ce jeu fonctionne bien avec les garçons d'un côté et les filles de l'autre. Pas de bâtons.
- ❑ **Les chiens de chasse et les lièvres.** Les lièvres ont un petit fanion attaché au bras et disposent de deux minutes pour se rendre à ski à un point du terrain de jeu. Déterminez l'étendue en fonction de l'âge des jeunes. Puis on lâche les chiens courants pour attraper les fanions des lièvres. Ceux qui perdent leur fanion deviennent des chiens. Sifflez au bout de dix minutes et tous reviennent au point central. On ne peut prendre de fanion après le sifflet. Comptez le nombre de fanions capturés et changez de rôle pour voir quelle est la meilleure équipe. Ceux qui perdent leur fanion continuent de jouer à titre de leurres.
- ❑ **Le ballon esquivé.** Ce jeu requiert un ballon mou gonflé à l'air (ballon de volley). Divisez le groupe en deux : ceux qui sont dedans et ceux qui sont dehors. Ceux qui sont dehors forment un cercle à l'intérieur duquel les autres peuvent se déplacer librement. C'est l'habileté à lancer des participants qui détermine la taille du cercle. Ceux qui sont à l'extérieur débutent le jeu avec le ballon. L'objectif du jeu pour ceux qui sont à l'extérieur est de lancer le ballon sur ceux qui sont à l'intérieur. Aucun lancer ne doit être fait au dessus des épaules. Si le ballon ne revient pas vers l'extérieur, un joueur de l'extérieur peut entrer dans le cercle pour le prendre, mais il ne peut lancer le ballon avant d'être revenu à sa position. Chaque joueur touché doit quitter le cercle. Lorsqu'il ne reste plus de joueurs dans le cercle, changez les équipes de position. Vous pouvez chronométrer le jeu pour voir quelle équipe élimine l'autre le plus rapidement. Pas de bâtons.
- ❑ **Rues et avenues.** Voici une façon amusante de former un quadrillage pour l'enseignement. Les skieurs s'alignent par paire et font tous face vers la même direction. Le skieur arrière de chaque paire est environ à 5 m derrière le premier. Lorsque l'entraîneur crie « rue », le deuxième skieur essaie d'attraper celui qui est devant. Lorsque l'entraîneur crie « avenue », les skieurs se tournent en direction opposée et le poursuivi devient le poursuivant. Utiliser les bâtons avec des skis classiques.
- ❑ **Le Bulldog anglais.** Les skieurs sont alignés d'un côté du terrain. Au signal de l'entraîneur, ils essaient de traverser de l'autre côté sans être touchés par le bulldog qui est au centre. Tous les joueurs touchés deviennent à leur tour un bulldog. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus personne à attraper. Pas de bâtons.
- ❑ **La balayeuse.** Pour ce jeu, vous aurez besoin d'une piste en boucle qui demande environ 10 à 15 minutes de ski à votre groupe (augmentez la distance en fonction de l'âge des skieurs). Tous les jeunes sauf un (l'entraîneur ou le plus rapide skieur du groupe) s'élancent le plus rapidement possible sur la boucle. Le poursuivant attend trois ou quatre minutes et s'élance à la poursuite des autres, touchant à toutes les personnes qu'il rattrape. Le skieur touché doit retourner vers la ligne de départ. Le premier skieur qui réussit à skier le parcours et revient au départ sans être touché est le vainqueur.
- ❑ **Le gobeur de poissons.** Sur un terrain de jeu de forme carrée, désignez un côté comme le bateau et l'autre comme la rive. Tous les poissons nagent dans l'eau. Au signal « bateau »,





ils doivent tous aller dans le bateau et au signal « sur la rive », ils doivent aller sur la rive. Lorsque le gobeur de poissons est nommé, les joueurs ont 20 secondes pour se tenir tous par les bras pour éviter d'être mangés par le gobeur. Au signal « sardine », ils doivent tous s'entasser dans un des coins du terrain avant le compte de 20. C'est un bon jeu pour les plus jeunes parce qu'il n'y a pas de pénalité si on est touché. Pas de bâtons. Voir la figure 4.3

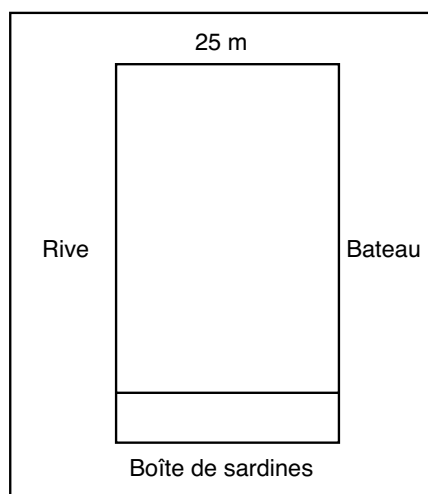
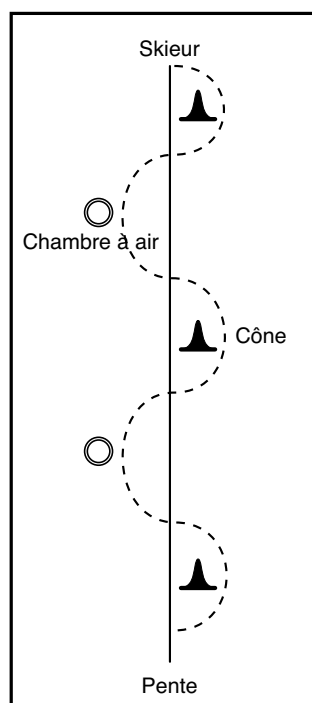


Figure 4.3

- ❑ **Mille bornes.** Ce jeu nécessite trois ou quatre chambres à air de vélo (de 14 à 16 pouces de diamètre). Beaucoup de boutiques de vélo les donneront. Fixez la valve au tube à l'aide de ruban gommé pour éviter une protubérance qui pourrait blesser les joueurs. Vous pouvez peindre les chambres à air de couleurs variées. Vous aurez aussi besoin de trois ou quatre cônes. Répartissez les cônes et les chambres à air dans la pente tel qu'illustré. Les skieurs



utilisent la technique du chasse-neige ou du pas tournant, selon la décision de l'entraîneur. Ils tournent autour du premier cône et font ensuite un autre virage pour ramasser une chambre à air et ainsi de suite jusqu'en bas de la pente. Pour varier ce jeu, utilisez seulement des cônes, une pente plus forte, augmentez ou diminuez le nombre de cônes, augmentez ou diminuez la distance entre les cônes et les chambres à air. Pas de bâtons. Voir la figure 4.4.

Figure 4.4





- ❑ **Le jeu des stations.** Formez des équipes (la taille de l'équipe n'a pas d'importance). Sur un parcours de 2 km, installez quatre ou cinq stations d'exercice (lancer de sac de sable, course de brouette, parcours à trois jambes, parcours de slalom, échange de gants et chapeau, etc.). Vous pouvez envoyer les équipes dans les deux directions à la fois à condition que la piste soit assez plane. Les règles sont les suivantes : (1) une équipe ne peut commencer un exercice avant que tous les membres de l'équipe ne soient arrivés à la station; (2) une équipe ne peut partir vers la station suivante avant que tous les membres n'aient complété l'exercice. L'équipe gagnante est celle qui revient la première au départ avec tous ses membres.
- ❑ **Le renard et les lièvres.** Ce jeu se joue sur un terrain carré. La taille du terrain dépend du niveau technique des skieurs. Marquez les limites par des repères. L'un des skieurs joue le rôle du renard et un autre celui du lièvre poursuivi. Les autres joueurs qui sont aussi des lièvres sont cachés dans la forêt : la forêt est faite de bâtons de ski placés à un endroit du terrain. Lorsque le lièvre poursuivi devient fatigué, il peut toucher à l'un des lièvres dans la forêt et ce dernier prend sa place. Lorsque le renard attrape le lièvre, les deux joueurs changent de rôle. Si vous avez suffisamment de skieurs, vous pouvez utiliser deux renards et deux lièvres. L'entraîneur peut décider d'utiliser ou non les bâtons.
- ❑ **Le lapin Pablo.** Par paires, les skieurs dessinent un lapin géant dans la neige au moyen de leurs skis. Puis tout le groupe skie le contour de chaque lapin afin de décider qui deviendra le Picasso de l'avenir.
- ❑ **Le nain et le géant.** Durant ce jeu, les skieurs alternent entre le rôle d'un nain, en skiant en position complètement regroupée et celui d'un géant en skiant avec le corps et les bras tendus vers la haut. Lorsque les skieurs maîtrisent bien cette imitation, on peut varier ce jeu en faisant un relais.
- ❑ **La course en double poussée.** Divisez le groupe en deux équipes ou plus. Le premier skieur de chaque équipe se tient derrière la ligne de départ. Les autres skieurs sont derrière lui; ils tiennent le premier et se tiennent tous par la taille. À l'aide de la double poussée, le premier skieur tire les autres jusqu'à un point donné. Variantes : le premier skieur tire un skieur ou plus, en fonction du terrain; utiliser le format de relais où une autre équipe continue lorsque la première arrive au point d'arrivée; les skieurs à l'arrière font le chasse-neige pendant qu'ils se font tirer.
- ❑ **Le corridor du rire.** Les skieurs se placent face à face sur deux lignes éloignées d'environ 1,5 m. Un skieur passe en skiant entre les deux rangées et les autres essaient de le faire rire. Ils peuvent faire tout ce qu'ils veulent excepté lui toucher. Si le skieur rit, il est éliminé. S'il réussit à franchir la distance sans rire, il revient à sa position de départ. Vous pouvez varier le jeu en fonction du nombre de joueurs.
- ❑ **La course à trois jambes.** Toutes les paires de joueurs peuvent concourir contre toutes les autres ou vous pouvez organiser des groupes de paires dans un format de relais. Les deux skieurs s'attachent la jambe du milieu au moyen d'un linge. Pas de bâtons. Ils skient jusqu'à un point désigné et reviennent au départ. Dans un relais, ils aident l'équipe suivante à s'attacher. L'objectif du jeu est de coordonner les foulées. Le meilleur skieur de la paire encourage l'autre à allonger sa foulée, à glisser ou à utiliser le demi pas de patin.





- ❑ **Le relais des skis géants.** Ce jeu nécessite plusieurs paires de skis géants. Ces skis sont faits d'une planche de bois de six pieds de 1" x 6". Percez deux paires de trous à tous les 16 pouces (4 paires) dans lesquels vous insérez une corde qui servira de fixation. Quatre personnes par paire de ski sont en lice pour l'épreuve. Ce jeu est toujours très populaire.
- ❑ **Le baseball sur neige.** Formez deux équipes : les frappeurs et les voltigeurs. L'équipe des frappeurs s'installe en ligne face à celle des voltigeurs dont les membres sont répartis sur le terrain. Le premier frappeur frappe avec son bras une balle de tennis ou un ballon de volley et skie autour des membres de son équipe. Dès que l'un des voltigeurs ramasse la balle, tous les autres s'alignent derrière lui et on se passe la balle de l'un à l'autre entre les ambes, jusqu'au dernier joueur qui crie *ARRÊT*. Chaque coup de circuit vaut un point. Le frappeur se place à la fin de la ligne et le second frappe à son tour. Lorsque tous les frappeurs ont passé, les équipes changent de côté. Faites de petites équipes : six ou moins. L'entraîneur peut décider d'utiliser ou non les bâtons. Voir la figure 4.5

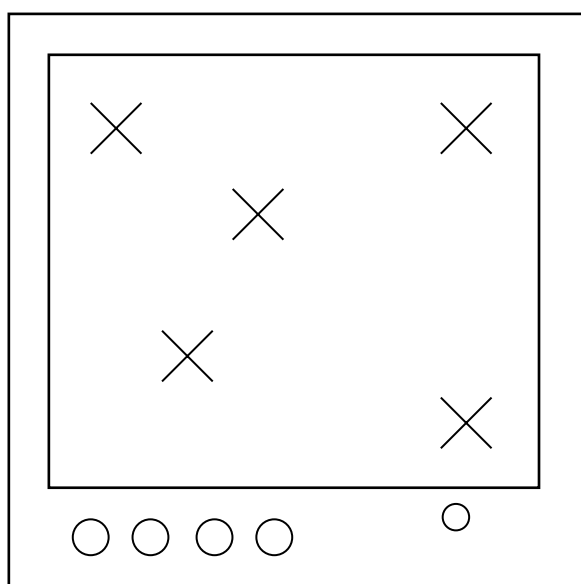


Figure 4.5

- ❑ **Hokey Pokey.** Le groupe se place en cercle et chante « Tu mets le ski droit dedans, tu mets le ski droit dehors, et tu le brasses un peu, tu fais le *Hokey pokey* et tu fais un tour... » sur l'air de *Hokey pokey*. Reprenez la chanson avec différentes parties du corps. Pour le dernier couplet, faites skier ensemble tous les joueurs vers le centre du cercle.
- ❑ **Super héros.** Demandez aux skieurs de se pencher vers l'avant, comme s'ils allaient prendre leur envol, à la manière de *Superman* ou de *Superwoman*. Vérifiez jusqu'à quel point ils peuvent se pencher sans soulever les talons.
- ❑ **Les tunnels mouvants.** Formez des paires. L'une des paires forme un tunnel avec les bras et les autres doivent passer en dessous. Lorsque la première paire est passée, ils forment un second tunnel à leur tour, et ainsi de suite avec les paires suivantes. Le tunnel mouvant peut ainsi se déplacer autour des arbres ou dans d'autres endroits. Avec un groupe avancé, allez dans une pente légère. Pas de bâtons.



On peut utiliser plusieurs jeux pour développer l'équilibre, la coordination et la technique. Souvent, ces jeux permettent à un skieur d'apprendre une technique de façon naturelle, sans être distrait par l'apprentissage de la mécanique du geste.

- ❑ **Les bâtons musicaux.** Ce jeu est une variante de la chaise musicale. Les skieurs sont placés en ligne, éloignés les uns des autres de 2 mètres. Et à 20 ou 30 mètres en face d'eux, se trouve une rangée de bâtons plantés dans la neige. Il y a un bâton de moins que le nombre total de skieurs. Au signal de l'entraîneur (la musique arrête), tous les skieurs s'élancent vers les bâtons. Le skieur qui se retrouve sans bâtons doit replacer tous les bâtons pour la ronde suivante. Enlevez un bâton à chaque fois.
- ❑ **La poursuite en chaîne.** Ce jeu se joue à l'intérieur d'un cercle. Un skieur est au centre et poursuit les autres. Lorsqu'il touche un autre skieur, ce dernier lui donne la main et il continue de poursuivre les autres. Chaque skieur touché se joint à la chaîne et le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de skieurs à attraper. Une variante consiste à débiter avec deux joueurs au centre et la plus longue chaîne à la fin est la gagnante. Pas de bâtons.
- ❑ **Les relais.** Un jeu de relais peut être aussi simple que de skier en utilisant la technique du jour jusqu'à un but et de revenir au départ. Les exemples suivants sont des situations de relais plus complexes. Vous pouvez les organiser pour le plaisir avec votre groupe ou pour une compétition entre groupes, à moins d'indication contraire, vous pouvez utiliser toutes les techniques que vous désirez pratiquer; dans les situations plus difficiles, il est recommandé de ne pas utiliser les bâtons. Pour une manche du relais, déterminez une distance relativement courte. Il vaut mieux faire plusieurs relais courts qu'un seul, plus long.
 - ✓ **Le relais du téléphone.** Les membres de chaque équipe se placent les uns derrière les autres. La première personne skie environ 10 mètres. On lui remet une carte sur laquelle se trouve une phrase à mémoriser (la difficulté de la phrase est fonction de l'âge des joueurs). Exemple : « Les poissons mangent des bonbons dans leur ballon ». Au signal, le skieur skie sa portion de relais jusqu'à la zone de transfert où il transmet verbalement la phrase au skieur suivant. Et ainsi de suite jusqu'à la fin. L'équipe gagnante est celle qui peut répéter la phrase originale à l'entraîneur avec le plus d'exactitude.
 - ✓ **Le relais des balles de neige.** Les skieurs se rendent à un point désigné, font une balle de neige et la lancent sur une cible dans le but de marquer des points. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points.
 - ✓ **Le relais du scooter.** Ce jeu est très bon pour faire travailler la glisse. Les skieurs retirent un ski et skient leur portion de relais. Faites exécuter cet exercice sur les deux jambes puisque l'équilibre est souvent moins bon sur une jambe que sur l'autre.
 - ✓ **Le relais des numéros.** Formez des équipes de quatre et attribuez à chacun un numéro de un à quatre. Pour ce jeu, vous pouvez utiliser un point de retour par équipe ou n'avoir qu'un seul point de retour pour toutes les équipes. L'entraîneur crie un numéro et le skieur qui a ce numéro doit courir jusqu'au point de retour et revenir à son équipe. Le premier skieur revenu mérite un point pour son équipe. Utilisez des distances courtes pour que les joueurs demeurent actifs.





- ✓ **Le relais des aveugles.** Formez deux équipes. Bandez les yeux de la première personne de chaque équipe. L'entraîneur se tient à distance et fait sonner une cloche. Les skieurs essaient de skier jusqu'à la cloche et de revenir à leur ligne de départ, toujours aveugles. Un sac de papier convient bien pour boucher la vue des skieurs plus âgés. Les plus jeunes peuvent utiliser un foulard, ce qui leur permet de tricher un peu. Les autres membres de l'équipe crient la direction à suivre et encouragent leur skieur.
- ✓ **Le relais soccer.** Chaque équipe a un ballon et un point de retour désigné. Le skieur doit botter son ballon en avant et faire le tour du point et revenir au départ. Utilisez des distances courtes. Assurez-vous d'avoir assez de ballons.
- ✓ **Le relais des journaux.** Faites des piles égales avec des feuilles de journal (une par équipe) à chaque point de retour. Les joueurs skient jusqu'au point où ils ramassent une feuille et la rapportent au départ pour la mettre dans un sac de déchets. L'équipe gagnante est la première à terminer sa pile de journaux.
- ✓ **Le relais des cerceaux.** À chacun son tour, les membres de l'équipe se rendent au point de retour où se trouve un cerceau. Ils doivent le passer par-dessus leur tête, le laisser tomber sur leurs skis, l'enlever et revenir au départ.
- ✓ **Le relais des ballons.** Les joueurs skient vers le point de retour en tenant un ballon devant eux. Au retour, ils tiennent le ballon dans leur dos et viennent toucher au skieur suivant. Utilisez des distances courtes afin que les skieurs ne soient pas inactifs pendant un long moment.
- ✓ **Le relais à obstacle.** Faites un parcours identique pour chaque équipe. Faites un slalom autour de bâtons, skiez par-dessus ou en dessous d'une corde, et trouvez d'autres obstacles au gré de votre imagination.
- ✓ **Qui est capable de...?** Vous pouvez vous servir des questions suivantes pour créer un relais à thème.

_____ Qui peut glisser le plus loin sur ses skis?

_____ Qui peut franchir une distance avec le moins de foulées?





4.3.10 Rapport de progression

RAPPORT DE PROGRESSION

Club : _____ Skieur : _____

Date : _____ Entraîneur : _____

Niveau technique obtenu : _____ Niveau technique suivant : _____

Technique	Commentaires

Résumé : _____





EXEMPLE DE RAPPORT DE PROGRESSION

Club Victo, programme Jackrabbit – Rapport de progression

Nom : J. Lelièvre

Date : 10 mars 20xx

Niveau technique obtenu : niveau 3

Niveau technique suivant : niveau 4

Entraîneur : Rémi Brière

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

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





RÉFÉRENCES

Critères d'exécution technique : SFC, *Manuel de la Ligue de ski Jackrabbit*, 1996.

Critères d'exécution technique : *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000, pp. 294.

Jeux : Nakkertok Ski Club.

Jeux et activités : *CCBC Ski League Leader Manual*, 2000, pp 241.

Jeux : SFC, *Manuel de la Ligue de ski Jackrabbit*, 1996.

Rapport de progression : Kimberley Nordic Ski Club.

Gullions, L., *Ski Games*, Champagne, Illinois, Leisure Press, 1990.

Nadeau, G., illustrations techniques, 2001.

Nemi, A., illustrations techniques, 2005.





SECTION 5 – L'ÉLABORATION DU PROGRAMME DE LA SAISON



Conseil. Les activités d'adultes comme les randonnées sont souvent fatigantes pour les enfants, qu'ils soient ou non à ski. Leur capacité de concentration est simplement trop faible pour qu'ils puissent apprécier les mêmes activités que les adultes, peu importe la durée. C'est pourquoi l'initiation des enfants aux techniques du ski requiert une approche particulière, centrée sur leurs besoins et leurs capacités, dans un contexte d'apprentissage adapté. L'une des meilleures façons d'initier les enfants au ski est de procéder par le jeu. Presque chaque jeu qui utilise les jambes peut être adapté pour le ski.

Source : Teaching Children to Ski (L'enseignement du ski aux enfants)



Cette section complète le contenu de la section 5 du Manuel de référence de l'entraîneur communautaire - Initiation. Vous y trouverez l'aide requise pour travailler auprès des athlètes du stade S'amuser grâce au sport.

5.1 L'élaboration du programme

5.1.1 L'élaboration du programme de la saison

Pour préparer votre programme de saison, tenez compte des éléments suivants.

- Organisez une rencontre de parents avant la première séance pratique afin de s'assurer qu'ils comprennent bien l'ensemble du programme et les éléments suivants : l'horaire de la saison, ce qui est attendu d'eux, l'équipement requis pour leur enfant, et autres.
- Enrôlez les parents qui sont prêts à vous aider lors des séances intérieures et des activités spéciales dont vous serez responsables.
- Organisez-vous pour profiter de la neige au maximum. La durée de la période propice à l'apprentissage du ski est très brève comparée à d'autres sports.
- Planifiez la transition d'une saison à l'autre. Le meilleur moment pour organiser une séance intérieure comme un atelier de préparation des skis ou un cours de sécurité est à l'approche de l'hiver, lorsque les conditions ne sont pas propices à des activités extérieures, en terrain sec ou sur neige.
- Évitez que vos projets de sortie sur plusieurs jours comme un camp ou une excursion avec coucher arrivent en conflit avec l'horaire académique. Faites bon usage des congés scolaires et particulièrement des vacances de Noël.
- Prévoyez environ une heure de jeu pour chaque trois heures d'enseignement technique afin d'équilibrer votre programme de formation. Dans ce contexte, les jeux consistent en une activité spéciale où le skieur peut évaluer son niveau technique par rapport à ses pairs, comme des courses et des sprints avec une importance accordée au travail en équipe.
- Préparez-vous à adapter le contenu des séances en fonction du niveau des skieurs et des caractéristiques particulières de votre centre de ski.
- Pour de plus amples renseignements, référez-vous à la section 5.1.1 du Document de référence Entraîneur communautaire – Initiation.

5.1.2 Les activités spéciales

- Intégrez à votre programme des activités de formation intérieures et des événements spéciaux pour que l'ensemble soit complet et amusant.
 - ✓ Le club organisera certains événements spéciaux comme un tournoi de ski, des épreuves compétitives, une sortie de soirée au Jour de l'An, etc.





- ✓ Le responsable du programme organisera certaines activités : événement de fin d'année, compétitions de sprint, mini-olympiques, ski orientation, séance de formation sur la sécurité, etc.
- ✓ Ensemble avec vos skieurs, vous pourrez aussi organiser des activités comme un atelier de préparation des skis, une chasse au trésor, une excursion d'une journée en montagne, à un lac ou à un chalet, etc.

Figure 5.1 – Tableau des activités spéciales

Niveau	Séances de la saison pré ski	Séances intérieures	Activités spéciales	Nombre total de séances pratiques	Nombre maximum d'objectifs neige
1	0	1. Préparation des skis (séance n° 3) 2. Habillement pour l'hiver (séance n° 8)	1. Activité spéciale (séance n° 6) 2. Chasse au trésor (séance n° 12) 3. Activité de fin de saison (séance n° 16)	16	5
2	0	1. Préparation des skis (séance n° 3)	1. Activité de club (séance n° 7) 2. Jeux de sprint (séance n° 11) 3. Activité de fin de saison (séance n° 16)	16	10
3	11	1. Préparation des skis (séance n° 12) 2. Sécurité hivernale (séance n° 13)	1. Activité de Noël (séance n° 16) 2. Camp de ski durant les vacances (séance n° 20-21) 3. Activité du Nouvel An (séance n° 22) 4. Relais classique (séance n° 27) 5. Aventure hors-piste (séance n° 30) 6. Tournoi de ski modifié (séance n° 32) 7. Ski orientation et poker (séance n° 35) 8. Jeux de descente (séance n° 36) 9. Jeux de sprint (séance n° 37) 10. Activité de fin de saison (séance n° 40)	40	15
4	11	1. Préparation des skis (séance n° 13)	1. Activité de Noël (séance n° 16) 2. Camp de ski durant les vacances (séance n° 20-21) 3) Activité du Nouvel An (séance n° 22) 4. Tournoi de ski (séance n° 27) 5. Jeux de descente (séance n° 29) 6. Aventure hors-piste (séance n° 30) 7. Mini-Olympiques (séance n° 32) 8. Compétition de ski (séance n° 35) 9. Jeux de sprint (séance n° 37) 10. Activité de fin de saison (séance n° 40)	40	20



**5.1.3 Programme de la saison : horaire type**

		PROGRAMME DE LA SAISON												
		SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS						
Enfant actif 5 ans et moins														
S'amuser grâce au sport 6-7 ans														
S'amuser grâce au sport 8-9 ans														
Apprendre à s'entraîner 9-11 ans														
Apprendre à s'entraîner 11-12 ans														

ACTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

INSCRIPTION – TOUS ÂGES

Important : le nombre de séances comprend les activités spéciales, les ateliers de fartage, etc. Le temps de la séance n'inclut pas la supervision du jeu libre ou les activités sociales à la fin de chaque séance ou entraînement.





**5.1.4 Programme de la saison : feuille de travail**

Exemple de programme pour un groupe Jackrabbitt niveau 3 (enfants d'environ 8 ans)

	Mi octobre - neige	Décembre	Janvier	Février	Mars
Séances d'entraînement pré saison randonnées, jeux, canot	11 séances				
Séances de formation intérieures préparation des skis, sécurité	Activité de préparation des skis Plan de séance n° 12	Formation : sécurité en hiver Plan de séance n° 13			
Camp de formation technique sur neige Voir section 7.2 du document de référence Entraîneur de compétition - Introduction, niveau apprendre à s'entraîner (hors saison)		Vacances de Noël camp d'hiver Coucher pour les membres du club, S'amuser grâce au sport niveau 4 et Apprendre à s'entraîner Plans de séance n° 20, 21			
Activités spéciales sur neige poker orientation, randonnée hors piste, activité de Noël		Activité de Noël technique classique Plan de séance n° 16	Randonnée de ski hors piste Plan de séance n° 30	Jeux de descente et tournoi modifié Plans de séance n° 36, 37, 32	





	Mi octobre - neige	Décembre	Janvier	Février	Mars
Programme du club	Échange de skis				Activité de fin de saison Épreuves costumées
Séances d'entraînement : technique classique		3 séances	4 séances	3 séances	
Séances d'entraînement : technique de patin		2 séances	3 séances	3 séances	
Séances d'entraînement : montée et descente			Voir séances régulières	Voir jeux de descente	
Épreuves de compétition Voir sections 2.4 et 8			Relais pour les membres du club au centre de ski Technique classique Coupe régionale au centre de ski du club Départ intervalle, style libre	Tournoi de ski Technique classique, relais, sprint, départ intervalle	Épreuves costumées Style libre Voir programme du club
Divers Évaluation technique de fin de saison				1 séance	4 séances



**Programme de la saison : feuille de travail (brouillon)**

Exemple de programme pour un groupe Jackrabbitt niveau 3 (enfants d'environ 8 ans)

	Mi octobre - neige	Décembre	Janvier	Février	Mars
Séances d'entraînement pré saison randonnées, jeux, canot					
Séances de formation intérieures préparation des skis, sécurité					
Camp de formation technique sur neige Voir section 7.2 du document de référence Entraîneur de compétition - Introduction, niveau apprendre à s'entraîner (hors saison)					
Activités spéciales sur neige poker orientation, randonnée hors piste, activité de Noël					





	Mars	Février	Janvier	Décembre	Mi octobre - neige	
Programme du club						
Séances d'entraînement : technique classique						
Séances d'entraînement : technique de patin						
Séances d'entraînement : montée et descente						
Épreuves de compétition Voir sections 2.4 et 8						
Divers Évaluation technique de fin de saison						





5.2 La préparation d'une séance d'entraînement

Cette section devrait vous aider à élaborer vos propres plans de séance et à organiser l'ensemble du programme de votre saison.

Ces plans de séances sont conformes aux éléments techniques et aux critères d'évaluation pour le stade S'amuser grâce au sport qui sont décrits au chapitre 4.3.

Servez-vous de ces plans comme modèle, à utiliser comme point de départ pour élaborer vos propres plans. Si vous en êtes à votre première année comme entraîneur, vous voudrez peut-être suivre ce modèle de plus près; mais à mesure que vous prendrez de l'expérience, vous apprendrez à les adapter à votre propre situation. Certains de vos skieurs pourront évoluer plus rapidement ou plus lentement que d'autres, ou votre centre de ski pourra convenir mieux à certains jeux que d'autres. Et n'oubliez pas que le programme de votre groupe doit s'insérer au plan d'ensemble élaboré par le responsable des programmes jeunesse du club.

Le programme d'apprentissage technique du stade S'amuser grâce au sport se divise en quatre niveaux. Le niveau 1 correspond généralement aux enfants de 6 ans, le niveau 2 à ceux de 7 ans et ainsi de suite.

À retenir

- Vous pouvez faire les séances intérieures avant l'arrivée de la neige ou vous pouvez les garder en réserve pour remplacer une séance régulière au cours de la saison, lorsqu'il fera trop froid ou en cas de pluie ou de manque de neige.
- Idéalement, vous devriez tenir la séance de préparation des skis avant le début de la saison sur neige.
- Aménagez le terrain de jeu avant le début de la séance et adaptez-le à l'âge et au niveau technique des skieurs.
- La durée de chaque séance est adaptée à l'âge de l'enfant et comprend une période de jeu de 20 minutes au terrain de jeu. Prévoyez dix à quinze minutes supplémentaires pour prendre un chocolat chaud et une collation au chalet.
- Les skieurs doivent arriver prêts pour le début de la séance. Le temps consacré au fartage des skis, et à l'habillement doit être calculé en plus du temps de la séance.
- Les bâtons sont nécessaires pour l'apprentissage de nouvelles techniques, mais non pour d'autres.
- Si vous êtes responsable d'un programme scolaire où l'équipement est prêté aux enfants, chaque séance devrait se terminer uniquement lorsque tout l'équipement a été remis et rangé : skis attachés à la spatule et au talon.





- ❑ Incitez les skieurs à agir de façon autonome. Ne faites pas tout à leur place. Amenez-les graduellement à être responsables d'eux-mêmes.
- ❑ Définition : la ligne de pente est la ligne que suivrait l'eau ou une balle qui descendraient librement une pente.

Conseils pour l'organisation des jeux

Il est important d'inclure occasionnellement à une séance une tâche ou un jeu coopératif. Dans ce type d'activité, il peut y avoir plus d'un vainqueur ou d'une équipe gagnante. Voici quelques suggestions pour amener des éléments de coopération dans vos jeux.

- ❑ Choisissez des activités qui incitent au travail d'équipe ou adaptez vos jeux en conséquence. Par exemple, ajoutez une règle disant que chaque membre d'une équipe doit toucher au ballon avant que l'équipe ne puisse marquer un but.
- ❑ Faire bouger tous vos enfants. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des gardiens de but. Adaptez la chaise musicale, où les parents et les entraîneurs jouent le rôle des chaises, en permettant à tous les enfants de demeurer en jeu à mesure que l'on retire une chaise. Dans ce cas, faites attention lorsque tous les joueurs veulent s'asseoir sur la dernière chaise restante.
- ❑ Ne comptez pas les points de façon systématique. Après un but, réorganisez les équipes pour diminuer l'importance du pointage. À la fin de la partie, plusieurs enfants auront joué dans les deux équipes de sorte qu'il sera difficile d'établir clairement une équipe gagnante.
- ❑ Encouragez les skieurs ou les équipes à faire toujours mieux. Dans un relais par exemple, demandez à une équipe de battre son meilleur temps ou de faire moins de foulées, etc. plutôt que devancer autre équipe.

Contenu d'enseignement

- ❑ **Présentation de la technique.** Technique présentée pour la première fois. Ou technique connue devant être exécutée à un niveau plus élevé.
- ❑ **Révision d'une technique déjà enseignée.** Nouveaux éducatifs pour une technique déjà présentée. Pour sauver de l'espace dans le texte, les éléments clés à enseigner comprennent seulement les nouveaux éducatifs.
- ❑ **Révision de la technique.** Tous les éducatifs pour enseigner une technique ont déjà été présentés. Pour économiser l'espace, les principaux éléments à enseigner ne sont pas répétés sauf lorsque le niveau technique précédent est revu pour la première fois.
- ❑ **Erreurs courantes.** Pour économiser de l'espace, seules les erreurs courantes qui se rapportent aux nouveaux éducatifs sont présentés.





5.2.1 Les activités pré saison

Ajoutez les activités pré saison à compter du moment où les enfants atteignent les huit ans (niveau 3). À cet âge, le programme devrait débuter vers la mi-octobre.

Les avantages du programme pré saison

- Il permet de bien faire connaître les activités qui contribuent à la condition physique.
- Il aide à bâtir l'esprit d'équipe.
- Il permet à des enfants qui ont un style de vie et des intérêts semblables de devenir amis.
- Il vous permet d'avoir un programme sportif compétitif avec les autres sports qui débutent plus tôt à l'automne.

Réussir les séances d'entraînement pré saison

- Faites des activités de groupe.
- Préparez-vous bien.
- Proposez défi et diversité.
- Offrez des jeux qui permettent d'apprendre.
- Ajoutez la notion d'aventure aux activités de développement physique.
- Tenez compte de l'âge et du niveau des participants.

Les activités possibles

Les séances seront très différentes en fonction de l'âge des participants et des objectifs du programme. Les séances peuvent comprendre des activités comme une randonnée pédestre, une sortie de vélo sur route, une partie de soccer, ou une activité d'aventure comme la marche en forêt vers un point de vue, une sortie de camping dans un parc des environs, du canotage en lac, un cours de kayak ou une séance d'orientation.

5.2.2 Exemples d'activités pré saison

Voici trois exemples de séances pour la période pré saison.

1. Premier exemple : une randonnée
2. Deuxième exemple : des jeux
3. Troisième exemple : un parcours d'orientation pour trouver un trésor





Premier exemple 1 : une randonnée pédestre

Veillez à ce que les parents reçoivent à l'avance les renseignements sur l'habillement, le type de chaussures et les breuvages requis pour l'activité. Planifiez une sortie d'une heure à une heure trente de marche. Prévoyez des points d'intérêt comme un étang de castor. Organisez une activité au milieu ou à la fin de la randonnée, comme des hot-dogs ou des guimauves sur le feu, ou un jeu suivi de rafraîchissements.

Objectifs spécifiques :

- 1) Initier les enfants à des activités amusantes qui contribuent à améliorer la condition physique.
- 2) Créer un esprit de groupe.
- 3) Avoir du plaisir.
- 4) Expliquer l'importance d'apporter du liquide lors d'une randonnée.

Principaux éléments à enseigner :

- À cette époque de l'année, faire attention aux conditions de la météo et veiller à ce que les enfants soient bien habillés.
- Inciter les enfants à boire à toutes les dix ou quinze minutes.
- Au début de la randonnée, certains voudront peut-être courir. Un rappel de la fable du Lièvre et la tortue pourra les ramener à l'ordre. Essayez de les intéresser à observer les nids ou à collectionner des feuilles.
- Étirements.
 - ✓ Commencer doucement par une rotation des articulations : rotation des bras, des hanches, etc.
 - ✓ Lors des étirements statiques, maintenez la pose pendant un minimum de cinq secondes.
 - ✓ Erreurs habituelles :
 - les exercices de rotation sont exécutés trop rapidement.
 - étirements statiques pas à-coups.

Matériel pédagogique :

- Aide des parents et des autres entraîneurs.
- Carte du parcours pour chaque adulte.
- Collation et rafraîchissements.





- Une ou deux trousse de premiers soins, selon la taille du groupe.
- Boissons et nourriture à haute teneur en énergie.

Technique	Description	Durée
Échauffement	Suivez le meneur : les enfants suivent le meneur qui utilise les composantes du terrain pour faire un parcours à obstacle. Il court lentement et saute par-dessus les branches ou marche en équilibre sur les troncs. Si le terrain ne permet pas ce genre de parcours, l'entraîneur peut courir par en arrière, de côté, sauter à cloche-pied ou à deux jambes, faire une culbute, courir vite ou lentement. Il devrait faire de fréquents changements de direction.	5 min.
Étirement	<ol style="list-style-type: none">1) L'entraîneur dirige une série d'exercices de rotations lentes : tête, épaules, hanches, genoux et chevilles.2) L'entraîneur fait la démonstration de la méthode d'étirement statique. Les enfants essaient et maintiennent la position cinq secondes. Pas de mouvements brusques. Ils doivent s'étirer le plus possible, sans ressentir de douleur. Faites une pose et recommencez.3) L'entraîneur démontre un autre exercice d'étirement.	5 min.
Randonnée	L'entraîneur veille à ce que les enfants boivent et parle à chacun d'eux individuellement.	60 - 90 min.





Deuxième exemple : les jeux

Préparez une séance basée sur les jeux. Soyez créatif.

Objectifs spécifiques :

- 1) Initier les enfants à des activités amusantes qui contribuent à améliorer la condition physique.
- 2) Créer un esprit de groupe.
- 3) Avoir du plaisir.
- 4) Développer la coordination motrice.

Matériel pédagogique :

- Aide des parents et des autres entraîneurs.
- Un ou deux ballons de soccer; un ballon de handball.
- Rafraîchissements.

Technique	Description	Durée
Échauffement	Suivez le meneur : les enfants suivent le meneur qui utilise les éléments du terrain pour faire un parcours à obstacle. Il court lentement en utilisant l'équipement de jeu disponible. Si le terrain ne permet pas ce genre de parcours, l'entraîneur peut courir par en arrière, de côté, sauter à cloche-pied ou à deux jambes, faire une culbute, courir vite ou lentement. Il devrait faire de fréquents changements de direction. Si le temps le permet, les enfants réalisent leur propre parcours amusant.	10 min.





Étirement	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur dirige une série d'exercices de rotations lentes : tête, épaules, hanches, genoux et chevilles.2. L'entraîneur fait la démonstration de la méthode d'étirement statique. Les enfants essaient et maintiennent la position cinq secondes. Pas d'à-coups. Ils doivent s'étirer le plus possible, sans ressentir de douleur. Faites une pose et recommencez.3. L'entraîneur démontre un autre exercice d'étirement.	5 min.
Jeu	Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place à une extrémité du terrain. Les enfants sont sur une ligne, à l'autre extrémité, en face de lui. Lorsqu'il crie « feu vert », ils s'élancent vers l'avant en courant ou en marchant. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants prennent la position de l'avion, en équilibre sur une jambe : position penchés vers l'avant, les bras en croix et la jambe libre étendue vers l'arrière. S'ils perdent l'équilibre, ils doivent retourner à la ligne de départ. Alternez les jambes. Une variante consiste à adopter la position du flamand : debout, un genou plié vers l'avant.	5 min.
Jeu	Handball modifié : formez deux équipes. L'objectif du jeu est de marquer un but en faisant rouler le ballon dans un filet. Les membres d'une équipe se passent le ballon entre eux au moyen de lancers faciles. Les joueurs ne peuvent ni courir avec le ballon ni le botter. Pour marquer un but, tous les joueurs doivent toucher au ballon sans qu'un joueur de l'autre équipe n'y touche. À cet âge, l'entraîneur doit retenir ceux qui ont touché au ballon.	15 min.





<p>Jeu</p>	<p>Jonglerie en équipe : placez les joueurs en cercle ; tous regardent vers le centre. Un enfant lance le ballon à un autre pour qu'il soit facile à attraper. Le lanceur doit dire le nom de l'enfant à qui il lance le ballon. Tous doivent attraper le ballon une fois avant qu'il ne revienne au premier. Répétez une ou deux fois en suivant le même ordre. Lorsque les enfants arrivent à jouer sans échapper le ballon, utilisez un second ballon, puis un troisième. Essayez de jouer avec le plus grand nombre de ballons possible.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu</p>	<p>Zim, Zam, Zoum : formez un cercle où les enfants regardent au milieu. L'entraîneur se place au milieu. Puis chaque enfant, un à la suite de l'autre dit son nom clairement pour que tous les autres puissent l'entendre. L'entraîneur pointe un enfant en disant « Zim, zam ou zoum ». S'il dit « zim », l'enfant doit dire le nom du joueur à sa droite ; « zam », le nom du joueur à sa gauche; « zoum », son propre nom. Si l'enfant se trompe ou s'il hésite trop longtemps, il prend la place de l'entraîneur.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu</p>	<p>Soccer : jouez avec ou sans gardien de but. Lorsqu'il n'y a pas de gardien, le joueur qui marque un but doit changer d'équipe.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Jeu</p>	<p>Jean dit. C'est le jeu classique où la personne qui est prise devient Jean et essaie d'en attraper d'autres à son tour. Si Jean commence une phrase en utilisant l'expression « Jean dit », par exemple « Jean dit : touchez vos orteils » ou « Jean dit : tournez le tronc », le groupe doit suivre les instructions. Lorsque Jean dit « tapez des mains » et non « Jean dit : tapez des mains », personne ne devrait taper des mains.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance avec un jus, une collation et une brève activité sociale.</p>	<p>5 min.</p>





Troisième exemple : orientation et chasse au trésor

Cette activité doit être planifiée et organisée à l'avance. Pour des explications détaillées, voir le paragraphe « Jeux pour enseigner la technique » (section 4.3.9).

Objectifs spécifiques :

- 1) Initier les enfants à des activités de plein air amusantes qui contribuent à améliorer la condition physique.
- 2) Créer un esprit de groupe.
- 3) Expliquer l'importance d'apporter du liquide lors d'une randonnée.
- 4) Avoir du plaisir.
- 5) Présenter le concept de « l'échange du relais ».

Principaux éléments à enseigner :

- Veiller à ce que tous restent avec le groupe en tout temps.
- Inciter les enfants à boire à toutes les dix ou quinze minutes.
- Voir à ce que les enfants puissent lire la carte à tour de rôle. Donner de l'aide uniquement si les enfants deviennent exaspérés ou s'ils ont du mal à interpréter la carte.

Matériel pédagogique :

- Aide des parents et des autres entraîneurs.
- Un nombre suffisant de cartes pour toutes les équipes et les points de contrôle. La carte devrait comprendre les éléments suivants : lampadaires, terrain de jeu, glissoires, bacs de sable, étang, arbres morts, troncs, édifices, etc.
- Ruban gommé d'emballage pour fixer les cartes aux glissoires et autres lieux.
- Sacs de plastique pour protéger les cartes en cas de mauvais temps.
- Six cordes de deux mètres de longueur pour délimiter les zones d'échange.
- Une trousse de premiers soins.
- Boissons et nourriture à haute teneur en énergie.





Technique	Description	Durée
Échauffement	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent le meneur qui utilise les éléments du terrain pour faire un parcours à obstacle. Il court lentement en utilisant l'équipement de jeu disponible. Si le terrain ne permet pas ce genre de parcours, l'entraîneur peut courir par en arrière, de côté, sauter à cloche-pied ou à deux jambes, faire une culbute, courir vite ou lentement. Il devrait faire de fréquents changements de direction. Si le temps le permet, les enfants réalisent leur propre parcours amusant.</p>	10 min.
Étirement	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'entraîneur dirige une série d'exercices de rotations lentes : tête, épaules, hanches, genoux et chevilles. 2. L'entraîneur fait la démonstration de la méthode d'étirement statique. Les enfants essaient et maintiennent la position cinq secondes. Pas de mouvements brusques. Ils doivent s'étirer le plus possible, sans ressentir de douleur. Faites une pause et recommencez. 3. L'entraîneur démontre un autre exercice d'étirement. 	5 min.
Jeu	<p>Chasse au trésor : voir description à la section 4.3.9.</p>	60 min.
Conclusion et rafraîchissements	<p>L'entraîneur demande aux enfants s'ils ont eu soif durant l'activité. Puis il donne une brève explication sur l'importance de bien s'hydrater durant une activité physique, peu importe la saison. Indiquez les breuvages qui conviennent et ceux qui ne sont pas adaptés. Terminer la séance avec un jus, une collation et une brève activité sociale.</p>	5 min.





5.3 Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 1

Points à retenir en plus de la liste du paragraphe 5.2.

- Le programme devrait comprendre un minimum de 16 séances, à raison de deux par semaine, pendant une durée de huit semaines. Cependant, il serait préférable d'étendre le programme sur 12 semaines (24 séances), à compter du début de décembre. Le programme comprendrait deux séances par semaine, plus les activités spéciales qui s'ajouteront à celles qui sont déjà prévues au programme de la saison.
- Vous pouvez faire les séances intérieures avant l'arrivée de la neige ou vous pouvez les garder en réserve pour remplacer une séance régulière au cours de la saison, lorsqu'il fera trop froid ou en cas de pluie ou de manque de neige.
- Aménagez le terrain de jeu avant le début de la saison et adaptez-le à l'âge et au niveau technique des skieurs.
- Idéalement, vous devriez tenir la séance de préparation des skis avant le début de la saison sur neige.
- Chaque séance a une durée de 60 minutes, plus une période de jeu de 20 minutes au terrain de jeu. Prévoyez dix minutes supplémentaires pour prendre un chocolat chaud et une collation au chalet.
- Les skieurs doivent arriver prêts pour le début de la séance. Le temps consacré au fartage des skis et à l'habillement doit être calculé en plus du temps de la séance.
- Généralement, vous ne devriez pas utiliser les bâtons lorsque vous débutez avec une nouvelle technique.
- Toutes les séances mettent l'accent sur le ski classique.
- Si vous êtes responsable d'un programme scolaire où l'équipement est prêté aux enfants, chaque séance devrait se terminer uniquement lorsque tout l'équipement a été remis et rangé : skis attachés à la spatule et au talon.
- Incitez les skieurs à agir de façon autonome. Ne faites pas tout à leur place. Amenez-les graduellement à être responsables d'eux-mêmes.
- Définition : la ligne de pente est la ligne que suivrait l'eau ou une balle qui descendraient librement une pente.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 1 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité – aptitudes nécessaires pour progresser vers les techniques plus avancées.
- 2) Présenter tomber et se relever sur le plat.
- 3) Présenter la position de base sur le plat – une position fondamentale utilisée dans plusieurs techniques.

Principaux éléments à enseigner

Tomber sur le plat

- ✓ Se laisser tomber sur le côté et vers l'arrière, comme pour s'asseoir.
- ✓ Erreur courante : tomber vers l'avant.

Se relever sur le plat

- ✓ Rapprocher les skis en parallèle sous le corps.
- ✓ Placer les skis à plat en s'appuyant sur les mains et les genoux.
- ✓ Glisser un ski vers l'avant pour que le pied soit à plat sur le ski.
- ✓ Erreurs courantes :
 - essayer de se relever avant que les skis ne soient parallèles;
 - tenter de se relever sans que les hanches ne soient au dessus des skis.

Position de base

- ✓ Les bras et les mains sont au devant du corps.
- ✓ Les skis sont parallèles.
- ✓ Les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis.
- ✓ Le haut du corps est relevé mais détendu et légèrement fléchi vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les mains sont sur le côté près des hanches;
 - le haut du corps penche trop vers l'avant ou est trop raide et trop relevé;
 - les chevilles et les genoux sont raides ou coincés.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Étiquettes ou ruban à masquer et crayon gras pour l'identification des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (présentation)	Placer le groupe en cercle. La pose du héron : se tenir en équilibre sur le ski droit. Se tenir en équilibre sur le ski gauche. Talon–pointe : se balancer sur les pieds entre le talon et la pointe en cherchant à trouver le point d'équilibre. Continuer ce mouvement de bascule. Toucher le ciel : chercher à toucher au ciel, en s'étirant sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat, le poids également répartis entre les deux.	2 min. 2 min. 2 min.
Position de base (sans les bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Prendre la position de base.3. Fléchir les genoux et les chevilles. Déplacez-vous autour du cercle et donnez à chacun une légère poussée pour vérifier l'équilibre.4. Raidir les genoux et chevilles : donnez-leur encore une poussée légère et demandez-leur quelle est la meilleure position pour l'équilibre.5. Répéter plusieurs fois et aidez les skieurs à améliorer leur position.6. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. Les soldats : au commandement « GARDE À VOUS », les skieurs se raidissent, les jambes et le dos bien droit. Au commandement « REPOS », ils plient les genoux et s'inclinent légèrement vers l'avant. Répéter plusieurs fois.	5 min.
Se relever sur le plat (Sans les bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Les skieurs se placent sur les genoux, les mains sur les skis et se relèvent.3. Tomber sur le côté droit. Se placer à genoux et se remettre en position de base.4. Répéter sur le côté gauche.5. Répéter plusieurs fois.6. Renseignements additionnels à la section 4.3.1.	10 min.





<p>Tomber sur le plat (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Les skieurs tombent vers la droite, comme s'ils s'assoient. 3. Répéter du côté gauche. 4. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Poursuite : l'entraîneur est le poursuivant. Il poursuit les skieurs et lorsqu'il leur touche, ceux-ci doivent tomber. Ils se relèvent et reviennent au jeu.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Équilibre et agilité (présentation)</p>	<p>Sauts de puce : les skieurs sautent en l'air et retombent au sol en fléchissant les genoux. Le serpent : ce jeu porte également le nom de « suivez le meneur ». Les skieurs suivent l'entraîneur qui se déplace à travers le terrain de jeu en changeant fréquemment de direction.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 2 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Revoir la position de base et tomber et se relever sur le plat.
- 2) Présenter l'étoile – talons rapprochés.
- 3) Présenter le pas alternatif sur le plat, sans les bâtons.
- 4) Revoir la prise correcte du bâton.

Principaux éléments à enseigner

L'étoile

- ✓ Se tenir en position de base.
- ✓ Former une faible ouverture en écartant les spatules, talons collés.
- ✓ Le poids sur le premier ski, soulever la spatule du second ski et élargir l'ouverture de 20 à 30 cm.
- ✓ Placer le poids sur le second ski et ramener le premier ski en position parallèle.
- ✓ Répéter jusqu'à complétion du cercle.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur maintient son centre de gravité entre les skis;
 - le skieur marche sur le talon de l'autre ski.

Pas alternatif à ski sur le plat (sans les bâtons)

- ✓ Le skieur marche à ski et pousse sur le ski arrière pour provoquer un peu de glisse vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les deux skis sont à plat sur la neige durant tout le mouvement;
 - le skieur n'arrive pas à faire glisser son ski.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Assiettes de couleur ou numéros pour l'horloge.
- Équipement particulier : un tunnel fabriqué avec des cerceaux, des bâtons ou d'autres matériaux semblables.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Tomber et se relever sur le plat (Sans les bâtons) (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Révision des principaux éléments. 2. S'étendre sur le dos : au signal, les skieurs se rerelevent et reprennent la position de base le plus rapidement possible. 3. Répéter plusieurs fois. 4. Revoir la prise du bâton. Laisser les bâtons de côté pour le reste de la séance. 	5 min.
Équilibre (présentation et révision)	<p>Marche sur place : marcher sur place en soulevant le genou à la hauteur de la poitrine.</p> <p>Soulevé du talon : marcher sur place en étendant la jambe vers l'arrière. Voyez s'ils peuvent soulever le ski.</p> <p>Sauts de puce : sauter en l'air et retomber au sol en fléchissant les genoux.</p> <p>D'un ski à l'autre : sauter d'un ski à l'autre. Répéter chaque exercice plusieurs fois.</p>	10 min.
Pas alternatif sur le plat (sans les bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Traverser le terrain en glissant à ski. 3. Se déplacer vers l'avant sur la pointe des pieds. 4. Traverser le terrain en glissant et en poussant sur la pointe du pied, comme dans le mouvement de jogging. 5. Fixez-leur un nombre de pas pour traverser le terrain. Diminuez ce nombre à mesure qu'ils s'améliorent. 6. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. 	10 min.
Jeu organisé	<p>Bulldog anglais : le groupe se place d'un côté de l'aire de jeu. Un skieur est au milieu du terrain. Au signal de l'entraîneur, tous traversent le terrain. Le skieur du milieu cherche à leur toucher ; ceux qui sont touchés restent au milieu.</p>	10 min.





<p>Étoile (talons rapprochés) (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Marche sur place en soulevant uniquement les spatules.3. Soulever une spatule et ouvrir les skis. Se placer sur le ski « ouvert » et ramener l'autre ski à côté en position parallèle. Revenir à la position originale. Faites la manœuvre doucement pour insister sur l'équilibre et le transfert de poids.4. Faire un cercle complet.5. Renseignements additionnels à la section 4.3.1.	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>L'horloge : diviser le groupe en équipes de trois ou quatre. Chaque équipe a en face d'elle deux horloges éloignées de 10 m. Chaque horloge a la taille du cercle d'un virage en étoile. Chaque horloge a le nombre 1 à 4 à chaque quart. Un skieur avance dans un cercle et en utilisant la technique de l'étoile, pointe les spatules vers différents nombres qu'on lui indique, en faisant l'étoile. Puis il se déplace vers l'horloge suivante le plus rapidement possible pendant que le second skieur de l'équipe se place dans la première horloge. D'autres nombres sont demandés. Puis, le premier skieur revient au départ, sans nuire aux autres. Utiliser des couleurs au lieu des nombres.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 3 (NIVEAU 1 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE DE PRÉPARATION DES SKIS

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les jeunes skieurs à la bonne gestion de leur équipement de ski.
- 2) Expliquer le contenu d'une trousse de fartage de base.
- 3) Enseigner aux skieurs que de bonnes habitudes d'entretien et de préparation des skis rendra leur expérience plus agréable.

Principaux éléments à enseigner

❑ Entretien des skis

L'entraîneur révise les principes de l'entretien des skis :

- ✓ Inscrire votre nom sur l'équipement (si faisable).
- ✓ Transporter son équipement.
- ✓ Ne pas skier où il y a de la poussière ou du gravier.
- ✓ Ne pas laisser traîner les bâtons par terre : quelqu'un pourrait marcher dessus et les briser.
- ✓ Placer son équipement à l'endroit désigné à son arrivée au chalet.
- ✓ Ranger l'équipement après chaque séance. Mettre une chaussette à la spatule et au talon et les attacher solidement avec une attache.
- ✓ Apprendre à préparer ses skis : ne pas attendre qu'un adulte le fasse à sa place.

❑ Trousse de fartage

L'entraîneur présente le contenu d'une trousse de fartage de base.

❑ Préparation des skis

- ✓ La première étape est l'inspection. Placer le ski en direction d'une source lumineuse et observez la semelle. Cherchez les bosses, les égratignures, etc.
- ✓ Fixer le ski solidement au support.
- ✓ Nettoyer le dessus, les côtés et la semelle avec un produit à défarter.
- ✓ Asséchez soigneusement.
- ✓ Gratter quelquefois la base dans un geste continu, de la spatule vers le talon.
- ✓ Essuyer le ski avec du papier absorbant ou du tissu *fiberlene*.
- ✓ Le ski est maintenant prêt à recevoir le fart.
- ✓ L'entraîneur doit vérifier si le ski a besoin d'entretien ou de réparation et il doit informer les parents s'il faut y apporter une attention spéciale.





Matériel pédagogique

- Une salle adéquate pour une séance de préparation des skis.
- Un nombre suffisant d'entraîneurs et de parents pour assurer la supervision.
- Supports à ski, équipement et fournitures, etc.
- Renseignements additionnels à la section 3.4 et 3.5 (EC-1), et aussi à la section 5.7 de ce document.
- Un exemple de trousse de fartage de base.

Prévoyez une supervision adéquate pour toutes les séances de préparation des skis.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 4 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Réviser la méthode de « tomber et se relever » et la technique de l'étoile.
- 2) Présenter et réviser le déplacement à ski sur le plat.
- 3) Présenter le pas de ciseaux sur le plat.
- 4) Présenter tomber en mouvement.

Principaux éléments à enseigner

Pas de ciseaux sur le plat

- ✓ Faire une légère ouverture en V avec les spatules et la maintenir.
- ✓ Prise de carres en passant d'un ski à l'autre.

Tomber sur le plat

- ✓ Se laisser tomber sur le côté puis sur le dos, comme pour s'asseoir.
- ✓ Erreurs courantes :
 - ne pas passer par la position assise avant de tomber;
 - tomber vers l'avant.

Le déplacement à ski sur le plat

- ✓ Glisser le ski vers l'avant.
- ✓ Au moment de la poussée vers l'arrière, déplacer son poids sur le ski avant.
- ✓ Lorsque le poids est sur le ski de glisse, le ski de poussée est soulevé du sol pendant un moment à la fin de la poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - manquer d'équilibre;
 - ne peut soulever le ski.
 - le ski arrière n'est pas soulevé.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Balles dans une vieille chaussette. Nouer la chaussette pour que la balle ne sorte pas. Idéalement une par enfant.
- Une cible ou un panier.





- Un ballon de soccer.
- Eau colorée ou autre forme de marqueur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Course sur place en changeant de tempo, de lent à rapide.2. Marcher sur place en étirant la jambe vers l'arrière.3. Se mettre en équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. <p>Neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante. Faites-les souffler sur le feu qui brûle les skis.</p>	5 min.
Pas alternatif sur le plat (sans les bâtons) (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Les skieurs traversent le terrain en glissant sur leur skis : ils poussent sur la pointe des pieds et soulèvent le ski à l'arrière. Ils se laissent glisser sur le ski avant.3. Renseignements additionnels à la section 4.3.1.	10 min.
Étoile (talons rapprochés) (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur.2. Faire des V et compléter un cercle dans les deux directions.3. Répéter l'exercice ci-dessus mais en ouvrant les talons et en conservant les spatules rapprochées.4. Renseignements additionnels à la section 4.3.1.	5 min.





<p>Pas de ciseaux sur le plat (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration et explication des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Faire une légère ouverture en V. 3. Prise de carres en passant d'un ski à l'autre. 4. Avancer en déplaçant d'abord un ski, puis l'autre et en gardant les talons rapprochés et les spatules écartées. 5. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. 	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le chien rapporteur : lancer plusieurs chaussettes dans toutes les directions. Les skieurs les ramassent et les ramènent à l'entraîneur. Essayez d'avoir une balle pour chaque skieur.</p> <p>Lancers sur cible : skier en direction d'une cible et lancer la chaussette ou la balle. En cas d'échec, faire un virage étoile.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Tomber sur le plat (en mouvement) (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Tomber sur le côté et vers l'arrière, comme si on s'assoit. 3. Faire quelques points de couleur sur le côté de la piste. Skier et se laisser tomber à chaque point. 	<p>5 min.</p>
<p>Équilibre</p>	<p>La glisse gelée : faire quatre ou cinq foulées, geler une jambe et se laisser glisser jusqu'à l'arrêt complet. Répéter.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Soccer : utiliser plus qu'un ballon. Pas de gardien.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 5 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le déplacement à ski sur le plat, le pas de ciseaux.
- 3) Présenter le pas de côté sur le plat.

Principaux éléments à enseigner

Le pas de côté

- ✓ Le corps est en position de base.
- ✓ En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter.
- ✓ Pas de côté vers la gauche et vers la droite.
- ✓ Erreur courante :
 - le skieur ne maintient pas les skis en position parallèle – il marche sur l'autre ski.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Cinq cordes de deux mètres chacune et de préférence de couleur.
- Eau colorée, cônes, cible.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se mettre en équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. 2. Refaire l'exercice en déplaçant la jambe sur le côté et vers l'avant. 3. Répéter plusieurs fois avec les deux jambes. <p>La neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante.</p>	5 min.





<p>Pas alternatif sur le plat (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Traverser l'aire de ski en glissant à ski. 3. Traverser l'aire de ski en glissant, style jogging, et en soulevant le ski arrière après l'avoir poussé avec la pointe des pieds. 4. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. 	<p>10 min.</p>
<p>Pas de côté sur le plat (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Les bras et les mains sont légèrement en avant et sur les côtés pour assurer l'équilibre. 3. En équilibre sur un ski, faire un pas de côté avec l'autre jambe, se placer en équilibre sur cette dernière et ramener la première jambe à côté en position parallèle. Répéter. 4. Maintenir les skis parallèles. 5. Renseignements additionnels à la section 4.3.1. 	<p>5 min.</p>
<p>Équilibre et agilité</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'entraîneur pose au sol les cinq cordes éloignées chacune de 1 m. 2. Un skieur passe par dessus chaque corde en utilisant le pas de côté, contourne un cône et revient à son point de départ. 3. Le deuxième skieur commence lorsque le premier est rendu à la quatrième corde. 4. Lorsque tous ont terminé l'exercice, reprendre dans la direction opposée. 5. Allongez à 2 m l'espacement entre les cordes. 6. Cette fois, les skieurs font un demi virage en étoile après chaque corde. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Les mines : faites des points avec de la peinture en aérosol à différents endroits de la piste, mais pas côte à côte dans les traces. Le skieur glisse le long de la piste et soulève le ski au-dessus de chaque « mine », symbolisée par le point de couleur.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Équilibre</p>	<p>La glisse gelée : faire quatre ou cinq foulées, geler une jambe et se laisser glisser jusqu'à l'arrêt complet. Répéter.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Poursuite gelée : un des entraîneurs est le poursuivant. Les skieurs gèlent une jambe lorsqu'ils sont touchés. Ils sont libérés lorsqu'un autre skieur les touche.</p>	<p>10 min.</p>





Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.
------------------	---	---------

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 6 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE

La participation des jeunes skieurs et de leur famille à une activité ou une manifestation du club les met en contact avec toute la gamme des programmes offerts par le club et avec la philosophie de la pratique familiale du sport. S'il n'existe pas de programme semblable dans votre communauté, consultez la section 5.5 (document de référence EC-I) du Document de référence du niveau Entraîneur communautaire - Initiation. Vous y trouverez des idées pour organiser par vous-même une activité spéciale.

Objectifs spécifiques

- 1) Présenter l'ensemble du club aux plus jeunes.
- 2) S'amuser à ski.
- 3) Avoir du plaisir.

Principaux éléments à enseigner

- Assurez-vous d'avoir un encadrement adéquat des entraîneurs pour cette activité.
- Pas d'enseignement formel.
- Servez-vous de l'occasion pour faire de l'enseignement technique individuel.

Terminer la séance au chalet avec un chocolat chaud et une collation. Prolongez la supervision de l'activité au chalet selon les besoins.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N°7 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser la technique tomber sur le plat et présenter la technique se relever dans une pente.
- 3) Présenter l'étoile en pente.
- 4) Présenter la glisse sans les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

Se relever dans une pente

- ✓ Les skis sont regroupés en parallèle sous le corps.
- ✓ Se placer sur les mains et les genoux.
- ✓ Faire une prise de carres et se relever.
- ✓ Erreurs courantes :
 - ne pas placer les skis perpendiculaires au bas de la pente avant de se relever;
 - pas de prise de carres pour prévenir le dérapage.

L'étoile

- ✓ Cette technique aide le skieur à adopter la bonne position avant d'amorcer une descente.
- ✓ Planter les bâtons en aval des skis et mettre son poids (charger) sur les bâtons.
- ✓ À l'aide d'un pas en étoile, placer les skis en parallèle avec le sens de la descente (la ligne de pente), en gardant les bâtons chargés.
- ✓ Erreur courante :
 - les bâtons ne sont pas chargés.

Glisse sans les bâtons

- ✓ Position debout, les bras en avant, les skis parallèles.
- ✓ Les poignées des bâtons sont vers le bas et devant le corps, les pointes orientées vers l'arrière.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur est trop raide et trop droit;
 - prise de bâtons maladroite ou dangereuse.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Ballon de plage pour chacun des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (présentation)	Poussée du partenaire : diviser le groupe en deux et demander aux skieurs d'un groupe d'enlever leurs skis et de pousser un partenaire lentement dans la trace. Exercer cette poussée au niveau des hanches, lentement d'abord puis plus rapidement. Cet exercice permet au skieur de s'habituer à la glisse sans être inquiet par la pente. Utiliser une surface damée et non tracée. Changer de rôle et répéter.	5 min.
Tomber et se relever en pente (révision – présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. Bâtons requis. 2. Rapprocher les skis du corps en position parallèle, les placer vers l'aval, perpendiculaires à la ligne de pente (la ligne de pente est le chemin suivi par une balle qui roule vers le bas). 3. Prendre appui sur les mains et les genoux. 4. Faire une prise de carres et se relever. 5. Les bâtons doivent être parallèles aux skis lorsque le skieur se prépare à se relever. 6. Faire comme si on était sur le plat. 7. Se relever en pente est en relation avec le pas en étoile en pente. 	10 min.
Jeu organisé	Jongler avec un ballon : lancer un ballon de plage en l'air et le rattraper en skiant. Skier à côté d'un partenaire avec lequel ils se passent le ballon.	5 min.
Étoile dans une pente (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Dans une pente, se tenir perpendiculaire à la ligne de pente. 3. Planter les bâtons en aval des skis et les charger. 4. Se tourner à l'aide du pas en étoile pour faire face à la pente et placer les skis parallèles à la ligne de pente (vers le bas). Les bâtons demeurent chargés. 5. Décharger les bâtons et se laisser glisser vers le bas. 	15 min.





Glisse sans les bâtons dans une pente (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur sur le plat, puis déplacement vers le haut de la pente.2. Position de base : le corps est généralement relevé, les genoux et les chevilles sont détendus et légèrement fléchis.3. Les mains sont vers l'avant et les skis sont parallèles.4. Les poignées des bâtons sont vers le bas et devant le corps, les pointes orientées vers l'arrière. Le manche est incliné vers le bas à l'arrière mais le bâton ne touche pas à la neige.	10 min.
Jeu organisé	Glisse courte ou glisse longue : dans une pente douce, les skieurs exercent une légère pression sur la languette de leurs chaussures en fléchissant les jambes. Ils alternent de la pression forte (glisse courte) à la pression légère (glisse longue).	10 min. si le temps le permet
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 8 (NIVEAU 1 – À L'INTÉRIEUR)

S'HABILLER ADÉQUATEMENT POUR LE SKI

Objectifs spécifiques

- 1) Enseigner comment s'habiller pour skier.
- 2) Mettre en pratique le système d'habillement multicouche.
- 3) Enseigner les caractéristiques des différents tissus.

Matériel pédagogique

- Salle de classe ou local du même genre.
- Plan de cours détaillé à la section 3.2 (document de référence EC-I).
- Vêtements décrits dans le plan de cours.

Terminez la séance avec une collation et un chocolat chaud.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N°9 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser se relever dans une pente.
- 3) Réviser la glisse libre.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Équipement particulier – parcours facile de montagnes russes.
- Sacs de pois, cônes.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Mouvement de pendule : le skieur fait balancer une jambe de l'avant vers l'arrière en plaçant tout son poids sur l'autre. Commencer doucement et augmenter la vitesse. Double balancier : le skieur fait balancer une jambe de l'avant vers l'arrière en plaçant tout son poids sur l'autre. Lorsque le skieur se tient sur la jambe gauche, le bras gauche va vers l'avant en même temps que la jambe droite tandis que le bras droit est à l'arrière.	5 min.
Se relever dans une pente (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur.2. Remettre les skis en parallèle et les placer vers l'aval, perpendiculaires à la ligne de pente.3. Faire une prise de carres amont pour prévenir le dérapage.4. Se relever comme si on était sur le plat.	10 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Jongler en descente : essayer de toucher le sol et de lever les bras dans les airs en descendant une pente. S'ils y arrivent, faites-les lancer une mitaine ou un sac de pois en l'air et essayer de le rattraper en descente. S'ils y arrivent également, l'entraîneur peut leur lancer une mitaine qu'ils doivent lui relancer pendant qu'ils descendent.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Glisse libre (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Position de base au sommet de la pente. 3. Les mains sont vers l'avant et les skis parallèles. 4. Le manche est incliné vers le bas à l'arrière mais le bâton ne touche pas à la neige. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Descente en double : s'exercer à la glisse sans les bâtons dans une pente douce. L'entraîneur installe un cône départ et arrivée au sommet et au bas de la pente. Il divise le groupe en deux et organise une série de courses en double.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 10 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter le freinage chasse-neige.

Principaux éléments à enseigner

Freinage chasse-neige

- ✓ Se servir de jeux pour enseigner la prise de carres nécessaire au freinage chasse-neige.
- ✓ Former un V en rapprochant les spatules et en éloignant les talons.
- ✓ contrôler la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres.
- ✓ Le haut du corps demeure en position de base.
- ✓ Erreur courante :
 - pression inégale sur les deux skis.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Sacs de pois, cônes.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Jongler en descente : essayer de toucher le sol et de lever les bras dans les airs en descendant une pente. S'ils y arrivent, faites-les lancer une mitaine ou un sac de pois en l'air et essayer de le rattraper en descente. S'ils y arrivent également, l'entraîneur peut leur lancer une mitaine qu'ils doivent lui relancer pendant qu'ils descendent.	10 min.
	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration des principaux éléments du freinage chasse-neige sur le plat par l'entraîneur.2. Le skieur forme un V avec ses skis, en écartant les talons et en rapprochant les spatules.	





<p>Freinage chasse-neige (révision)</p>	<p>3. Le skieur s'exerce à freiner en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. 4. Se déplacer en pente et reprendre l'exercice. 5. Le skieur contrôle la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. La pression sur chaque ski est égale et le skieur ne tourne ni à gauche ni à droite. 6. Le haut du corps demeure en position de base durant la manœuvre. 7. L'entraîneur utilise les jeux suivants pour renforcer les éléments enseignés.</p> <p>Touches et prises : sur le plat, les skieurs sont en position de base avec les skis parallèles. Ils exécutent des variations de prises de carres du côté droit et du côté gauche. Touche signifie prise de carres légère ; prise signifie prise de carres forte. Lorsqu'ils gagnent en habileté, les skieurs peuvent exécuter cet exercice en descente.</p> <p>Crêtes et vallées : sur le plat et en position de base, le skieur glisse un ski sur le côté et laisse une crête au point le plus éloigné. Il répète la manœuvre avec l'autre ski. Vérifiez si les crêtes sont égales. L'objectif est de faire des crêtes de la même hauteur.</p> <p>Festival du déneigement : en position de base, le skieur pousse la neige vigoureusement et sans arrêt sur un côté pour créer un gros amas de neige. Après quelques secondes, le moniteur donne le signal de changer de jambe. Celui qui a réalisé la plus grosse pile de neige est déclaré vainqueur.</p>	<p>15 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>L'entraîneur place des cônes comme points de repère ou des bâtons dans la pente. Les skieurs descendent lentement jusqu'au premier repère, ils accélèrent entre le premier et le second, puis ils ralentissent entre le deuxième et la ligne d'arrivée.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 11 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le freinage chasse-neige.
- 3) Présenter le pas alternatif sans bâtons.

Principaux éléments à enseigner

- Pas alternatif (sans bâtons).
 - ✓ Le poids est sur le pied libre. Pousser vers le bas et vers l'arrière, en transférant le poids au ski de glisse.
 - ✓ Exécuter la manœuvre lentement.
 - ✓ Placer le pied libre à côté ou devant l'autre pied.
 - ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur n'est pas en équilibre sur le ski (le poids n'est pas transféré) ;
 - le skieur pose le pied libre sur la neige derrière l'autre pied.


Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.
- Plusieurs pistes tracées et rapprochées dans une pente douce.
- Bâtons de slalom si disponibles (ou piquets et fanions, bâtons de ski).
- Cordes dont une extrémité se termine en boucle.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Pieds pointés : le skieur descend une faible pente et soulève une spatule en élevant ses orteils. Répéter avec chaque ski. Allez ensuite dans la pente ou il y a des traces proches les unes des autres. Les skieurs descendent en sautant de côté d'une trace à l'autre et en traversent ainsi la pente de la gauche vers la droite.	5 min.





<p>Freinage chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Le skieur forme un V avec ses skis, en écartant les talons et en rapprochant les spatules. 3. Le skieur contrôle la vitesse en ajustant l'ouverture du V et la prise de carres. La pression sur chaque ski est égale et le skieur ne tourne ni à gauche ni à droite. 4. Le haut du corps demeure en position de base durant la manœuvre. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Porte rapide, porte lente : l'exercice porte lente, porte rapide aidera le skieur à apprendre la technique du chasse-neige. Dans la leçon 9, vous avez utilisé des cônes pour délimiter les sections de chasse-neige. Cette fois, vous utiliserez des portes faites avec des bâtons de ski. L'illustration ci-après montre la position des bâtons. Les portes étroites ont environ un mètre de largeur et les portes larges font deux mètres. Le skieur est en position de recherche de vitesse dans les portes étroites et utilise le chasse-neige dans les portes larges et ainsi de suite. Il doit effleurer les bâtons avec le talon des skis dans les portes larges.</p> <p>Figure 5.2 – Portes rapides, portes lentes</p> 	<p>10 min.</p>





Pas alternatif (sans bâtons) (présentation)	L'entraîneur révise les principaux points. Exercice de la trottinette : utilisez cet exercice pour faire apprendre les éléments du pas alternatif. <ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs enlèvent le ski droit et se tiennent sur le ski gauche, dans la trace de droite.2. Les skieurs se donnent un élan avec le pied droit. Ils se tiennent en équilibre sur le ski afin de glisser entre les poussées. Exécuter l'exercice en insistant sur le transfert de poids du pied libre vers le ski.3. Le pied de poussée demeure derrière jusqu'à ce que le ski arrête.4. Le skieur ramène le pied libre devant ou à côté du pied de glisse en préparation à la poussée suivante.5. Changer le ski de pied et répétez l'exercice.	10 min.
Jeu organisé	Le cheval et la charrette : l'entraîneur trace deux lignes dans la neige à environ 10 m de distance. Formez des paires où un skieur joue le rôle du cheval et l'autre, celui de la charrette. À l'aide d'une corde terminée par une boucle, le cheval tire la charrette d'une ligne à l'autre à l'aide de la double poussée. Les deux skieurs changent de rôle. Gendarmes et voleurs à trottinette : tous les joueurs n'ont qu'un seul ski. L'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone indiquée (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper. Changez le ski de pied après cinq minutes.	10 min. 10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.	20 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 12 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE – CHASSE AU TRÉSOR

Objectifs spécifiques

- 1) Mettre en pratique les techniques apprises durant les cours.
- 2) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Préparer le parcours à l'avance.
- Après l'activité, si le temps le permet, offrez une période de jeu libre au terrain de jeu. Terminez l'activité autour d'un chocolat chaud au chalet

Matériel pédagogique

- Renseignements additionnels à la section 5.5 du document de référence Entraîneur communautaire - Initiation et dans les manuels des niveaux suivants du PNCE.
- Une bonne imagination.
- Équipement varié et matériel de signalisation pour le parcours.
- Aide additionnelle des parents et des autres entraîneurs.

Terminez la séance avec une collation et un chocolat chaud au chalet. Prolongez la supervision de la séance au besoin, à l'intérieur du chalet.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 13 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif sans les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

Double poussée

- ✓ les deux bras sont devant et le planté de bâtons doit être simultané.
- ✓ Les jambes sont relativement droites tout au long du mouvement des bâtons.
- ✓ Les skieurs doivent être capables de se pousser eux-mêmes sur la piste (sinon, faites l'exercice dans une légère pente.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur adopte une position assise et fléchit les genoux;
 - le skieur tombe vers l'avant au moment du planté ou tombe vers l'arrière après la poussée des bâtons

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre (révision)	Le serpent : ce jeu porte également le nom de "suivez le meneur". Les skieurs suivent l'entraîneur qui se déplace à travers le terrain de jeu en changeant fréquemment de direction, en passant par dessus ou autour d'obstacles et en utilisant une variété de terrains. L'entraîneur peut aussi ajouter au parcours diverses techniques comme le pas de côté, la montée en ciseaux et la glisse dans la trace.	15 min.





<p>Pas alternatif (sans les bâtons) (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'entraîneur fait la démonstration tout en dirigeant le groupe. 2. Les skieurs avancent en faisant glisser les skis en imitant le mouvement de jogging ; ils poussent à l'aide de la pointe du pied et soulèvent le ski à l'arrière. Ils continuent en glissant sur le ski avant. 3. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3.1. <p>Exercice de la trottinette : utilisez cet exercice pour faire apprendre les éléments du pas alternatif.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs enlèvent le ski droit et se tiennent sur le ski gauche, dans la trace de droite. 2. Les skieurs se donnent un élan avec le pied droit. Ils se tiennent en équilibre sur le ski afin de glisser entre les poussées. Exécuter l'exercice en insistant sur le transfert de poids du pied libre vers le ski. 3. Le pied de poussée demeure derrière jusqu'à ce que le ski arrête. 4. Le skieur ramène le pied libre devant ou à côté du pied de glisse en préparation à la poussée suivante. 5. Changer le ski de pied et répétez l'exercice. 	<p>15 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le cheval et la charrette : l'entraîneur trace deux lignes dans la neige à environ 10 m de distance. Formez des paires où un skieur joue le rôle du cheval et l'autre, celui de la charrette. À l'aide d'une corde terminée par une boucle, le cheval tire la charrette d'une ligne à l'autre à l'aide de la double poussée. Les deux skieurs changent de rôle.</p> <p>La poursuite gelée à trottinette : un entraîneur joue le rôle du poursuivant. Les skieurs enlèvent un ski. Les skieurs gelés peuvent être dégelés lorsqu'ils sont touchés par un skieur libre. Changez de pied après cinq minutes.</p>	<p>10 min. 15 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle.</p>	<p>20 min.</p>

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 14 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE

Objectifs spécifiques

- 1) Être en mesure d'utiliser en piste toutes les techniques enseignées.
- 2) Réviser le technique et évaluer les skieurs en prévision des récompenses de fin d'année.

Principaux éléments à enseigner

- Aménager à l'avance une piste d'aventure. Il pourrait être préférable d'interdire l'accès de ce sentier au grand public, en fonction des aménagements que vous y ferez pour votre séance.

Matériel pédagogique

- Beaucoup d'imagination.
- Diverses pièces d'équipement et du matériel de signalisation pour le sentier.
- De l'aide additionnelle des parents et des autres entraîneurs.
- Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 1, et Liste de contrôle du niveau 1 : voir les sections 4.3.1 et 4.3.2.
- Planchette à pince avec protecteur de plastique.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Révision Toutes les techniques du niveau 1	La piste d'aventure : l'entraîneur guide le groupe sur une piste facile d'environ un ou deux kilomètres. Indiquez qu'il s'agit d'un « voyage autour du monde ». Lorsqu'ils traversent des rivières tumultueuses, les skieurs doivent « marcher comme le canard » (pas de ciseau). Lorsqu'ils passent à proximité des crocodiles endormis (cordes de couleur), ils les enjambent à l'aide du pas de côté, etc. Au cours de la sortie, l'entraîneur évalue les skieurs et note ses observations sur la liste de vérification des techniques.	45 min.





Jeu libre	Ski dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Enseignement individuel.	30 min.
------------------	--	---------

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 15 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Travail individuel pour aider les skieurs à améliorer les techniques qui sont sous le standard du groupe des six ans.
- 2) Travail avec le groupe.

Matériel pédagogique

- Vidéo montrant aux jeunes le niveau qu'ils peuvent atteindre s'ils continuent d'améliorer leur technique et les incitant à continuer de viser cet objectif.
- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau technique des skieurs.

Technique	Description	Durée
Révision des techniques	Présentation de la vidéo au chalet.	30 min.
	Préparation pour la séance extérieure.	15 min
Travail de la technique Jeu libre	<ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs travaillent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs.2. L'entraîneur démontre et explique les éléments clé (sur une base individuelle) des techniques que le jeune doit améliorer. Suivi individuel.	35 min.

Terminer la séance au chalet avec un bon chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 16 (NIVEAU 1 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN DE SAISON

Objectifs spécifiques

- 1) S'amuser.
- 2) Encourager l'esprit d'équipe et l'acquisition des techniques au moyen d'activités d'aventure et de coopération.
- 3) Terminer en beauté la saison de ski.
- 4) Récompenser l'enthousiasme, le plaisir, l'effort et le respect des autres.

Matériel pédagogique

- Récompenses, rapports d'évaluation.
- En fonction du choix d'activités.
- Propositions d'activités et conseils pour l'organisation à la section 4.3 et 5.5 (document de référence EC-I).

Terminez la séance avec une collation et un chocolat chaud au chalet. Prolongez la séance au besoin, à l'intérieur du chalet.





5.4 Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 2

Points à retenir en plus de la liste des paragraphes 5.2 et 5.3.

- Si vous ne les avez pas déjà en main, procurez-vous les formulaires d'évaluation de l'an dernier pour chaque enfant inscrit cette année.
- Toutes les séances pratiques sont orientées vers la technique classique, à l'exception de la séance n° 12 qui porte sur la technique de patin.
- L'apprentissage de certaines techniques requiert l'usage des bâtons, d'autres non. Mais c'est surtout le niveau technique d'un skieur qui détermine s'il doit utiliser les bâtons. Certains enfants seront prêts plus rapidement que d'autres à utiliser les bâtons.
- Durant votre conclusion d'une séance, commencez à transmettre de brèves informations sur l'alimentation, l'hydratation, les pourquoi de l'échauffement.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 1 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Avoir du plaisir.
- 2) Évaluer le niveau technique des skieurs pour s'assurer que chacun soit dans le bon groupe.
- 3) Évaluer l'équipement personnel de chacun pour qu'il soit adapté au programme d'enseignement du niveau 2.
- 4) Réviser et présenter le pas alternatif sans bâtons sur le plat.

Principaux éléments à enseigner

- Pas alternatif (exercice de la trottinette).**
 - ✓ Le poids est sur le pied de poussée. Pousser vers le bas et vers l'arrière, en transférant le poids au ski de glisse.
 - ✓ Exécuter la manœuvre lentement.
 - ✓ Placer le pied libre à côté ou devant le pied de glisse.
 - ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur n'est pas en équilibre sur le ski (le poids n'est pas transféré);
 - le skieur pose le pied libre sur la neige derrière le pied de glisse.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour la technique classique.
- Traces parallèles en nombre suffisant pour l'exercice de la trottinette.
- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau des skieurs.
- Porte-nom (ou ruban à masquer et feutre) pour identifier les skieurs.
- Cônes.
- Aide des parents et des autres entraîneurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur exécute une démonstration de la position de base.2. Les skieurs se tiennent seulement sur la jambe gauche.3. Les skieurs se tiennent seulement sur la jambe droite.4. Les skieurs se tiennent sur la jambe gauche et touchent au ski gauche de la main.5. Les skieurs se tiennent sur la jambe droite et touchent au ski droit de la main.6. Les skieurs se placent sur le dos et se relèvent en position de base le plus rapidement possible.	5 min.
Révision et évaluation des techniques du niveau 1	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent l'un des entraîneurs qui dirige le groupe à travers le terrain de jeu en leur faisant exécuter une série d'exercices.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tomber et se relever.2. Pas alternatif – le pas couru.3. Parcourir une figure en huit.4. Monter en ciseaux dans une pente faible.5. Freinage chasse-neige dans une descente.6. Monter une pente en escalier.7. Glisse libre en descente.	20 min.
Jeu organisé	<p>Étoile autour des talons (Jean dit) : l'entraîneur montre comment faire l'étoile en gardant les talons de skis rapprochés. Au début du jeu, l'entraîneur dit : « Jean dit : tournez vers la droite ». « Jean dit : allez plus vite ». Les skieurs exécutent les ordres seulement lorsque l'entraîneur dit « Jean dit ... ».</p>	5 min.





<p>Pas alternatif (sans bâtons) (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tout en dirigeant le groupe, l'entraîneur fait la démonstration. 2. Les skieurs avancent en faisant glisser les skis en imitant le mouvement de jogging ; ils poussent à l'aide de la pointe du pied et soulèvent le ski à l'arrière. Ils continuent en glissant sur le ski avant. 3. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3.1, 4.3.3 et 4.2.1. <p>Exercice de la trottinette : utilisez cet exercice pour faire apprendre les éléments du pas alternatif.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs enlèvent le ski droit et se tiennent sur le ski gauche, dans la trace de droite. 2. Les skieurs se donnent un élan avec le pied droit. Ils se placent doucement en équilibre sur le ski afin de glisser entre les poussées. Exécuter l'exercice en insistant sur le transfert de poids du pied libre vers le ski. 3. Le pied de poussée demeure derrière jusqu'à ce que le ski arrête. 4. Le skieur ramène le pied libre devant ou à côté du pied de glisse en préparation à la poussée suivante. 5. Changer le ski de pied et répétez l'exercice. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Poursuite gelée à trottinette : un entraîneur joue le rôle du poursuivant. Les skieurs enlèvent un ski. Les skieurs gelés peuvent être dégelés lorsqu'ils sont touchés par un skieur libre. Changez de pied après cinq minutes.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Conclure la séance en expliquant le programme de récompenses et les éléments administratifs et le fonctionnement du programme. Rencontre des entraîneurs avec les parents. Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 2 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif sans bâtons.
- 3) Présenter la montée en escalier.
- 4) Présenter la montée en ciseaux.

Principaux éléments à enseigner

Pas alternatif (sans les bâtons)

- ✓ Trotinette : cheville et genou fléchis lors de la poussée.
- ✓ Trotinette : les bras balancent avec aisance, du côté opposé à la jambe.
- ✓ Erreurs courantes :
 - la jambe de poussée est droite;
 - pas d'appui sur le ski de poussée;
 - pas de transfert de poids sur le ski de glisse durant la poussée;
 - les bras bougent latéralement et non dans le sens de la piste;
 - mauvaise coordination bras-jambe : le bras avance avec la jambe du même côté.

Montée en escalier

- ✓ Le skieur fait des pas de côté vers le haut en faisant une prise de carre amont.
- ✓ Le skieur place son poids sur le ski amont et ramène l'autre ski en parallèle.
- ✓ Le skieur fait une prise de carre amont sur le ski aval et monte l'autre ski.
- ✓ Le skieur est en position de base.
- ✓ Les skis sont perpendiculaires à la ligne de pente.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les skis sont déposés au sol en pointant légèrement vers le haut ou le bas de la pente;
 - il n'y a pas de prise de carre avant de déposer le poids sur le ski.

Montée en ciseaux

- ✓ Faire une prise de carre sur l'intérieur des skis.
- ✓ Le corps demeure droit.
- ✓ Les genoux et les chevilles sont fléchis légèrement.
- ✓ Le skieur maintient l'ouverture des skis en forme de V.





- ✓ Les bras balancent avec aisance.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les jambes et les chevilles sont droites;
 - le haut du corps est fléchi à la taille;
 - l'un des skis ou les deux n'ont pas de prise de carre (le ski dérape);
 - le skieur ne conserve pas l'ouverture en forme de V.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour la technique classique.
- Traces parallèles en nombre suffisant pour l'exercice de la trottinette.
- Terrain de jeu aménagé en fonction de l'âge et du niveau des skieurs.
- Porte-nom (ou ruban à masquer et feutre) pour identifier les skieurs.
- Un gros ballon pour chacun des skieurs.
- Cônes ou peinture soluble dans l'eau pour marquer la ligne de départ.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course sur place en changeant de tempo, de lent à rapide. 2. Marche sur place en étirant la jambe vers l'arrière. 3. Équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. <p>Neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante. Faites-les souffler sur le feu qui brûle les skis.</p>	5 min.
Pas alternatif (sans bâtons) (révision)	L'entraîneur démontre et révisé les principaux éléments. Pour de plus amples renseignements, voir la section 4.3.1, 4.3.3, 4.2.1.	10 min.





Jeu organisé	Glisse à trottinette : les skieurs enlèvent un ski et essaient de glisser sur l'autre le plus longtemps possible. L'objectif est de déterminer qui va faire la plus longue glisse. Une variante consiste à compter le nombre de poussées requises pour franchir la distance entre la ligne d'arrivée et de départ. Ce jeu encourage le skieur à exécuter une meilleure poussée et une meilleure glisse.	10 min.
Montée en escalier (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur explique le concept de la ligne de pente; puis il démontre la technique et révisé les principaux éléments. Voir la section 4.3.1 pour de plus amples renseignements.2. Si l'espace le permet, chaque skieur monte la pente en exécutant cinq pas de côté et redescend de la même façon.3. Reprenez l'exercice en faisant face à la direction opposée.	5 min.
Jeu organisé	Basket-ball en pente : les skieurs placent un gros ballon contre leur poitrine en le tenant avec les deux mains. Ils montent la pente en escalier en transportant le ballon de cette façon et redescendent en glisse libre, toujours avec le ballon. Au bas de la pente, ils lancent le ballon dans un panier ou un cerceau selon l'organisation du jeu. Variante : placer un câble de 2 m de longueur perpendiculaire à la ligne de pente pour que les skieurs aient à l'enjamber durant la montée en escalier.	10 min.





<p>Montée en ciseaux (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration du pas en ciseaux sur le plat et explication des principaux éléments par l'entraîneur. 2. Débuter l'exécution de la technique en avançant en pas alternatif (les skis parallèles). 3. Ouvrir les skis en V pendant le déplacement en pas alternatif. 4. Fermer l'ouverture et revenir en position de pas alternatif. 5. Renseignements additionnels aux sections 4.3.1 et 4.3.2. 6. Démonstration par l'entraîneur de la montée en ciseaux et révision des principaux éléments. Voir la section 4.3.3 pour plus de renseignements. 7. Les skieurs répètent cet exercice plusieurs fois et redescendent en glisse libre. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers le bas) au moment du feu rouge, ils doivent revenir à la position de base en pas de côté.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 3 (NIVEAU 2 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE DE PRÉPARATION DES SKIS

Objectifs spécifiques

- 1) Enseigner aux enfants que de bonnes habitudes d'entretien et de préparation des skis leur procureront de bonnes expériences à ski.
- 2) Enseigner l'utilité des outils et des farts de leur trousse de fartage.
- 3) Expérimenter les techniques de base du fartage.

Note : aviser les parents d'apporter les skis classiques lors de cette séance.

Principaux éléments à enseigner

Entretien des skis

L'entraîneur révise les principes de l'entretien des skis enseignés l'an dernier :

- ✓ Inscrire le nom sur l'équipement (au besoin).
- ✓ Transporter son équipement.
- ✓ Ne pas skier dans la poussière ou sur le gravier.
- ✓ Ne pas laisser traîner les bâtons par terre : quelqu'un pourrait marcher dessus.
- ✓ Placer son équipement à l'endroit désigné à son arrivée au chalet.
- ✓ Ranger l'équipement après chaque séance. Mettre une chaussette à la spatule et au talon ; les attacher solidement avec une attache, etc.
- ✓ Apprendre à préparer ses skis : ne pas attendre qu'un adulte le fasse à sa place.

Préparation des skis : application du fart d'adhérence

- ✓ Réviser ce qui a été enseigné l'année précédente.
 - La première étape est l'inspection. Placer le ski en direction d'une source lumineuse et observez la semelle. Cherchez les bosses, les égratignures, etc.
 - Fixer un ski classique solidement au support.
 - Nettoyer le dessus, les côtés et la semelle avec un produit à défarter.
 - Asséchez soigneusement.
 - À l'aide d'un grattoir de plastique, raclez quelquefois la base dans un geste continu, de la spatule vers le talon.
 - Essuyer le ski avec du papier absorbant ou du tissu *fiberlene*.
- ✓ L'entraîneur doit vérifier si le ski a besoin de préparation ou même de réparation et il en avise le parent au besoin.





- ✓ Une fois le ski préparé, l'entraîneur ou un parent applique un fart de glisse à la spatule et au talon. Après cela, le skieur peut commencer à appliquer le fart d'adhérence.
 - À l'aide d'un papier à poncer no 80, il ponce la zone d'adhérence. Si le même ski sert à la fois au classique et au patin, effectuer cette opération avec prudence.
 - Veillez à ce que le fart d'adhérence soit froid.
 - Crayonnez une mince couche de fart d'adhérence dans la zone d'adhérence et lissez avec le liège.
 - Étendre trois ou quatre couches de la même façon.
 - Les skieurs essaient leurs skis.
 - Si l'adhérence n'est pas bonne, ajoutez une ou deux couches additionnelles ou un peu de fart plus mou.
 - Si l'adhérence n'est toujours pas bonne, l'étape suivante consiste à allonger la zone d'adhérence.
 - Finalement, si l'adhérence n'est pas encore bonne, enlevez tout le fart et reprenez depuis le début avec un fart plus mou.

Matériel pédagogique

- Une salle adéquate pour y tenir une séance de préparation des skis.
- Des pistes tracées à proximité du local pour que les skieurs puissent essayer leurs skis.
- Un nombre suffisant de parents et d'entraîneurs pour assurer une supervision adéquate.
- Bancs de ski et outils, etc.
- Pour de plus amples renseignements, voir la section 3.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation ou les *Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 2*, et la *Liste de contrôle du niveau 2* (sections 4.3.3 et 4.3.4).

Veillez à ce qu'il y ait une supervision adéquate pendant chaque séance de préparation des skis.

Terminer la séance par un chocolat chaud, une collation et une présentation de film.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 4 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Réviser et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif sans bâtons et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Présenter la technique de l'étoile, talons écartés.
- 4) Réviser la méthode de tomber et se relever dans une pente et présenter les nouveaux éléments techniques.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas alternatif (sans bâtons)

- ✓ Le poids est transféré d'un ski à l'autre, de telle sorte que le skieur se retrouve en équilibre sur une seule jambe à la fois.
- ✓ Le skieur fléchit la cheville et le genou lors de la poussée.
- ✓ Les bras balancent avec aisance, du côté opposé aux jambes.
- ✓ Les bras balancent en parallèle à la piste.
- ✓ Erreurs courantes :
 - la jambe de poussée est droite;
 - le skieur ne met pas son poids sur le ski de poussée;
 - le skieur ne transfère pas son poids sur le ski de glisse durant la poussée;
 - les bras balancent de gauche à droite et non dans le sens de la piste;
 - les bras et les jambes ne sont pas coordonnés (le bras avance avec la jambe du même côté).

❑ Étoile (talons écartés)

- ✓ Le skieur a les bras et les mains tendus vers l'avant du corps.
- ✓ Le skieur écarte les talons et rapproche les spatules de manière à former un léger angle.
- ✓ En mettant son poids sur un ski, il soulève ensuite le talon de l'autre ski et agrandit l'angle.
- ✓ Le skieur place son poids sur l'autre ski et ramène le premier ski en parallèle.
- ✓ Répéter l'exercice jusqu'à ce que les skieurs aient effectué un tour complet en gardant les pointes des skis au même endroit.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le centre de gravité est entre les deux skis;
 - les skis s'entrecroisent.





❑ Tomber et se relever (en pente)

- ✓ En descente dans une pente faible, le skieur se laisse tomber sur le côté, comme s'il s'asseoyait.
- ✓ Le skieur place ses skis du côté aval et perpendiculairement à la ligne de pente.
- ✓ Avec une prise de carre, il se rétablit sur ses skis, en position accroupie.
- ✓ Il se relève en glissant un pied vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur a peur de tomber;
 - le skieur tombe vers l'avant;
 - le skieur essaie de se relever avant d'avoir placé ses skis du côté aval et perpendiculairement à la ligne de pente;
 - le skieur fait une prise de carre avant d'essayer de se relever;
 - le skieur essaie de se relever avant de se regrouper au dessus des skis.

Matériel pédagogique

- ❑ Pistes tracées pour le classique.
- ❑ Aide des parents et des entraîneurs.
- ❑ Nombre suffisant de traces parallèles pour l'exercice de la trottinette.
- ❑ Cônes ou balises pour délimiter la prison, la zone d'immunité, et la ligne de départ.
- ❑ Bâtons de couleur.
- ❑ Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- ❑ Blocs de 10 à 20 cm de hauteur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs marchent sur la pointe des pieds. 2. Les skieurs marchent sur la pointe des pieds en fléchissant les chevilles et les genoux. 3. Ils marchent ensuite sur place en étirant la jambe vers l'arrière. 4. Les skieurs font du surplace en étirant la jambe vers l'arrière et maintiennent la position pendant trois secondes. 5. Répéter l'exercice. 	5 min.





Pas alternatif (sans bâtons) (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs descendent la pente lentement en prêtant particulièrement attention à transférer le poids du ski de poussée au ski de glisse.3. Insister sur l'importance de fléchir la cheville et le genou.4. Insister sur l'importance d'une bonne coordination des bras.	10 min.
Jeu organisé	Trottinette à obstacles : comme pour l'exercice de la trottinette, les skieurs doivent enlever un ski, mais cette fois ils doivent tous enlever le ski droit. Des blocs de 10 à 20 cm de hauteur, espacés de 1 à 2 m, sont placés à droite des traces. Le skieur place son ski gauche dans la trace de droite et se déplace vers l'avant. Pour franchir un obstacle, il doit transférer son poids sur le ski de glisse. Répéter l'exercice sur un parcours différent en utilisant le ski opposé.	10 min.
Étoile (talons écartés) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs effectuent l'exercice des deux côtés.	5 min.
Jeu organisé	Gendarmes et voleurs : l'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone d'immunité (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur est touché par le gendarme, il doit aller en prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper.	10 min.





Tomber et se relever (en pente) (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et explication des éléments principaux. 2. Les skieurs effectuent une descente libre dans une pente faible. 3. Les skieurs se laissent tomber sur le côté. 4. Lorsqu'ils se relèvent, ils doivent soit continuer la descente jusqu'au bas de la pente, soit remonter au sommet en ciseaux. 5. Répéter l'exercice, mais en demandant aux skieurs de se laisser tomber de l'autre côté. 	<p>5 min.</p>
Jeu organisé	<p>La cueillette des bâtons : les skieurs prennent le départ au pied d'une pente. Ils doivent gravir la pente en utilisant la technique de leur choix, puis effectuer une descente libre. Des bâtons sont placés à plat sur la neige, parallèlement aux traces. Tout en descendant la pente, les skieurs tentent de ra-masser un bâton.</p>	<p>10 min.</p>
Jeu libre	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
Conclusion (au chalet)	<p>Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 5 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif sans bâtons.
- 3) Réviser la glisse libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser l'arrêt chasse-neige et présenter les nouveaux éléments techniques.

Principaux éléments à enseigner

❑ Glisse libre

- ✓ En descente libre dans une pente faible, le skieur tient les bras et les mains tendus vers l'avant.
- ✓ Le corps demeure droit.
- ✓ Les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les jambes et les chevilles sont droites;
 - le tronc est fléchi à la taille;
 - le skieur laisse l'un ou l'autre bras ou les deux bras le long du corps.

❑ Arrêt chasse-neige

- ✓ Le skieur se tient en position de base, les bras et les mains tendus vers l'avant, le corps droit, les genoux et les chevilles fléchis.
- ✓ Le skieur forme un angle avec les skis en écartant les talons.
- ✓ Le skieur rapproche les genoux et fléchit les chevilles vers l'intérieur.
- ✓ La prise de carre plus ou moins prononcée et l'ouverture de l'angle permettent au skieur de contrôler la vitesse.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les jambes et les chevilles sont droites, ce qui ne permet pas d'effectuer une prise de carre;
 - le tronc est fléchi à la taille;
 - le skieur a tendance à tourner lorsqu'il freine (la pression exercée sur les carres intérieures est inégale);
 - les bras et les mains ne sont pas tendus vers l'avant du corps.





Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour la technique classique.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises pour délimiter la prison, la zone d'immunité et la ligne de départ.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Haies de 20 à 30 cm de hauteur pour l'exercice de la trottinette.
- Un nombre suffisant de chaussettes et de balles de tennis pour tous les skieurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre	<p>Le pendule : les skieurs se tiennent sur un seul ski et balancent l'autre d'avant en arrière. Commencer lentement, puis augmenter la cadence.</p> <p>Le pendule double : le skieur se tient sur un seul ski et balance l'autre jambe d'avant en arrière. Lorsque le skieur se tient sur le ski gauche, son bras gauche balance dans le même sens que sa jambe droite et son bras droit balance dans l'autre sens.</p>	5 min.





<p>Pas alternatif (sans bâtons) (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Le skieur exécute lentement le pas alternatif sans bâtons en mettant l'accent sur le transfert du poids du ski de poussée vers le ski de glisse.3. Insister sur l'importance de fléchir la cheville et le genou.4. Insister sur l'importance d'une bonne coordination des bras.5. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux relatifs à l'exercice de la trottinette.6. Souligner l'importance de fléchir le genou et la cheville juste avant la poussée.7. Insister sur l'importance d'avoir le pied à plat avant de commencer la poussée.8. Souligner l'importance d'un balancement relaxe des bras.9. Changer de ski après cinq minutes.10. Utiliser des obstacles que les skieurs devront déplacer à l'aide de leur pied de poussée.11. Les skieurs chaussent ensuite les deux skis et exécutent le pas alternatif, cette fois en effectuant la poussée à l'aide du ski. L'entraîneur passe d'une personne à l'autre au sein du groupe et fournit individuellement des instructions.	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Gendarmes et voleurs à trottinette : tous les joueurs n'ont qu'un seul ski. L'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone d'immunité (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsque le gendarme touche à un voleur, ce dernier doit aller à la prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper. Changez le ski de pied après cinq minutes</p>	<p>10 min.</p>





<p>Descente libre (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Le skieur se tient en position de base (le corps droit, les genoux et les chevilles détendus et légèrement fléchis). 3. Il tend ensuite les mains vers l'avant et place les skis en parallèle. 4. Le skieur tient les poignées des bâtons vers le bas et l'avant du corps, en dirigeant la pointe du bâton vers l'arrière. Le bâton est incliné vers le bas et orienté vers l'arrière de manière à ne pas traîner dans la neige. 5. Le skieur monte la pente en escalier après avoir effectué une descente libre. 6. Répéter l'exercice plusieurs fois. 	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le skieur rapporteur : tracer une ligne de départ à une extrémité du terrain et une ligne d'arrivée à l'autre extrémité. Chaque skieur a en main une chaussette contenant une balle. Les skieurs se placent en ligne à l'une des extrémités du terrain et lancent la chaussette le plus loin possible. Ils vont ensuite chercher la chaussette le plus rapidement possible en utilisant la technique du pas alternatif et font un tour complet autour de la chaussette à l'aide de la technique de l'étoile (talons écartés). Le skieur ramasse ensuite la chaussette et la lance en direction de la ligne d'arrivée. Il poursuit l'exercice jusqu'à ce qu'il lance la chaussette au-delà de la ligne d'arrivée. Option : placer un panier à l'extrémité du terrain plutôt qu'une ligne d'arrivée.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Freinage chasse-neige (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.1 et le programme de la séance 10 à la section 5.3. 2. Les skieurs se tiennent en position de base sur le plat, les skis formant un angle ouvert. 3. Demandez aux skieurs de placer les skis bien à plat puis d'exécuter une prise de carre alors qu'ils sont encore immobiles. 	<p>10 min.</p>





	<ol style="list-style-type: none">4. Gagnez le sommet d'une pente dont la dénivellation et la longueur sont appropriées au niveau technique des skieurs.5. Installez à l'avance un cône dans la partie plane de la zone d'arrivée.6. Demandez aux skieurs de descendre la pente le plus lentement possible, en exécutant un arrêt chasse-neige le plus près possible du cône.7. Rapprochez le cône du bas de la pente en vue d'obliger les skieurs à mieux contrôler leur vitesse et à freiner plus brusquement.	
Jeu organisé	<p>Le serpent : l'entraîneur se met en position chasse-neige au sommet d'une pente. Le premier skieur se place en position chasse-neige derrière l'entraîneur et le tient par la taille. Le skieur suivant se place derrière le premier skieur, et ainsi de suite. L'entraîneur descend lentement la pente en chasse-neige. Note : Il est possible que certains skieurs aient besoin d'aide pour se mettre en position. Variante : ajoutez une ou deux bosses dans la pente sur lesquelles le « serpent » pourra passer.</p>	10 min.
Jeu libre	Les skieurs explorent le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 6 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser la glisse libre.
- 3) Présenter la conversion sur le plat.
- 4) Réviser le pas alternatif sans bâtons et présenter les nouveaux éléments techniques.

Principaux éléments à enseigner

Conversion (sur le plat)

- ✓ Le skieur place tout son poids sur un ski; soulève la spatule de l'autre ski à une hauteur suffisante pour que le talon ne touche pas le sol, puis le retourne pour que la spatule du ski pointe pratiquement vers l'arrière.
- ✓ Il place ensuite son poids sur le ski pointant vers l'arrière, soulève la spatule du premier ski à une hauteur suffisante pour que le talon ne touche pas le sol et le ramène en parallèle.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur ne place pas son poids sur le premier ski lorsqu'il déplace le second;
 - le skieur ne soulève pas le second ski à une hauteur suffisante pour que le talon ne touche pas le sol;
 - les skis s'entrecroisent.

Pas alternatif (sans bâtons)

- ✓ Le poids est transféré d'un ski à l'autre, de telle sorte que le skieur est en équilibre sur une seule jambe à la fois.
- ✓ La cheville et le genou sont fléchis lors de la poussée.
- ✓ Les bras balancent avec aisance du côté opposé à la jambe.
- ✓ Les bras balancent en parallèle à la piste.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Cônes ou balises pour délimiter la prison, la zone d'immunité, et la ligne de départ.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs se couchent sur le dos et se relèvent le plus rapidement possible. Répéter l'exercice plusieurs fois.2. Sur place, les skieurs forment un « V » avec les skis. Ils exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski. <p>Le pas de canard : les skieurs marchent sur place en tenant les skis ouverts en « V » et en prenant appui pendant deux secondes sur chaque ski. Ils doivent ensuite courir sur place en gardant les skis en « V ».</p>	5 min.
Conversion (sur le plat) (présentation)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3.	10 min.
Jeu organisé	<p>Le hibou et le corbeau : le but du jeu consiste à changer de direction et à amorcer un mouvement vers l'avant sans bâtons, à partir d'une position immobile. Divisez les skieurs en deux équipes de taille égale : les « Corbeaux » et les « Hiboux ».</p> <p>Les deux équipes se placent en ligne face à face. Délimitez l'extrémité des lignes à l'aide de bâtons ou de cônes. Les deux lignes doivent être espacées de 20 à 30 mètres l'une de l'autre. La ligne de chaque équipe constitue sa « zone d'immunité ».</p> <p>L'entraîneur formule un énoncé auquel les skieurs doivent répondre par « vrai » ou « faux ». S'ils répondent « vrai », les Hiboux (réputés pour leur sagesse et leur honnêteté) poursuivent les Corbeaux; s'ils répondent « faux », les Corbeaux (qui sont sournois et ne savent pas toujours distinguer la vérité) poursuivent les Hiboux. L'équipe qui est poursuivie doit faire demi-tour et se rendre dans sa zone d'immunité. Si un poursuivant touche un skieur de l'autre équipe avant qu'il n'atteigne sa zone d'immunité, ce dernier change d'équipe.</p>	10 min.





<p>Descente libre (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter le programme de la séance 5.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Équilibre et agilité</p>	<p>Soccer en ski : les skieurs ouvrent les skis en forme de « V » et ont un ballon devant eux. Ils doivent déplacer le ballon sur le plat en pliant la cheville de manière à pousser le ballon avec le côté de la botte. Par la suite, les skieurs doivent prendre appui sur un seul ski et soulever l'autre ski vers l'arrière. Les skieurs tiennent la position pendant deux secondes, puis balancent lentement le ski vers l'avant en tenant la spatule en l'air pendant deux autres secondes. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, puis changent de jambe.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Pas alternatif (sans bâtons) (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs exécutent lentement le pas alternatif en mettant l'accent sur le transfert du poids du ski de poussée vers le ski de glisse, et l'équilibre sur le ski de glisse lors de la glisse. 3. Ils balancent les bras d'avant en arrière (et non de gauche à droite). 4. Exercice de la trottinette : Les skieurs retirent un ski et glissent sur l'autre en effectuant la poussée à l'aide du pied libre. Souligner l'importance de fléchir la cheville et le genou lors de la poussée. Insister sur l'importance d'une bonne coordination des bras. Souligner l'importance de poser le pied de recouvrement juste devant le pied de glisse. Changer le ski de pied. 	<p>5 min.</p>





Jeu organisé	Relais à trottinette : diviser le groupe en deux équipes. La moitié de chaque équipe se place derrière une ligne au sommet d'une faible pente, et l'autre moitié derrière la ligne de départ et arrivée au bas de la pente. Le skieur de tête de chaque équipe monte la pente à l'aide de la technique de la trottinette (souligner l'importance de fléchir la cheville et le genou) et va toucher son coéquipier au sommet de la pente. Ce dernier descend ensuite la pente à l'aide de la technique de la trottinette (insister sur l'importance du transfert de poids lors de la glisse) pour toucher le troisième skieur. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs s'amuse dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 7 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

UNE ACTIVITÉ DE CLUB

Participer à une activité ou une manifestation spéciale organisée par leur club permet aux jeunes skieurs de se familiariser avec la vaste gamme de programmes qu'offrent les clubs. S'il n'y a pas de club de ski là où vous habitez, reportez-vous à la section 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation pour y glaner des idées et organiser vous-même une « activité spéciale ». Il pourrait s'agir de ski au clair de lune ou à la lanterne, de mini olympiques ou d'une course d'orientation, ou encore d'une randonnée vers un refuge ou un lac pour y casser la croûte et participer à des jeux, ou de toute autre activité semblable

Objectifs spécifiques

- 1) Faire connaître aux skieurs d'autres types d'expérience à ski de fond.
- 2) Mettre en pratique les techniques enseignées au cours des séances.
- 3) Présenter le club aux skieurs.
- 4) Avoir du plaisir !

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et, si nécessaire, aménagez les lieux à l'avance.
- Prévoyez un encadrement suffisant pour l'activité choisie.
- Ne faites pas pas d'enseignement formel au cours de la journée.
- Profitez-en pour faire de l'enseignement sur une base individuelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction de l'activité.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 8 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Enseigner la bonne méthode de tanir le bâton.
- 3) Présenter le pas alternatif sans bâtons.
- 4) Présenter la double poussée.
- 5) Réviser l'arrêt chasse-neige.

Principaux éléments à enseigner

Pas alternatif (sans bâtons)

- ✓ Le bras et la jambe opposée se déplacent simultanément dans l'alternance avant arrière.
- ✓ Le planté du bâton se fait à la hauteur et du côté opposé au pied de glisse.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur déplace simultanément le bras et la jambe du même côté;
 - le bâton est planté devant le pied de glisse.

Double poussée

- ✓ Le skieur ramène les bras vers l'avant et plante les deux bâtons simultanément.
- ✓ Le skieur tient les jambes relativement droites pendant le mouvement des bâtons.
- ✓ Le skieur devrait être en mesure de se propulser de cette manière dans la piste (sinon, essayez le même exercice dans une pente faible).
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur adopte une position assise et plie les genoux;
 - le skieur tombe en avant au moment du planté des bâtons ou tombe à la renverse en fin de poussée.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Cônes ou balises.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La danse de l'échassier : sur un seul ski, les skieurs fléchissent le tronc vers l'avant à la taille et se redressent en alignant épaules, hanches et chevilles. Les skieurs ressemblent ainsi à des échassiers se tenant sur une patte. Alternier la jambe.</p> <p>Le vol de l'échassier : les skieurs bondissent sur place en se donnant un élan à l'aide des deux pieds. Ils retombent sur une jambe. Alternier les jambes.</p>	5 min.
Pas alternatif avec bâtons (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'entraîneur montre la bonne méthode pour tenir le bâton. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.2.1 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation. 2. L'entraîneur exécute la technique du pas alternatif sans bâtons, mais en tenant ceux-ci au point d'équilibre. 3. Les skieurs mettent la technique en pratique. 4. L'entraîneur exécute la technique du pas alternatif avec bâtons et passe en revue les éléments principaux. 5. Insister sur le planté du bâton à l'opposé du pied avant. 	10 min.
Jeu organisé	<p>Qui a le sou ? Diviser les skieurs en deux équipes. Donner un sou à un skieur d'un des deux camps. L'autre équipe ne doit pas savoir quel membre de l'équipe opposée a le sou en sa possession. Le skieur qui a le sou doit aller le porter dans le but de son équipe, qui se trouve en zone adverse. La personne qui a le sou doit le montrer si elle est touchée. Le reste de l'équipe essaie d'induire les membres de l'autre camp en erreur. Pas de bâtons.</p>	10 min.





Double poussée (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3.2. Les skieurs mettent la technique en pratique, et veillent tout particulièrement à garder les jambes relativement droites.	10 min.
Jeu organisé	<p>Zim, Zam, Zoum : formez un cercle où les enfants regardent au milieu. L'entraîneur se place au milieu. Puis chaque enfant, un à la suite de l'autre, dit son nom clairement pour que tous les autres puissent l'entendre. L'entraîneur pointe un enfant en disant « Zim, zam ou zoum ». S'il dit « zim », l'enfant doit dire le nom du joueur à sa droite ; « zam », le nom du joueur à sa gauche; « zoum », son propre nom. Si l'enfant se trompe ou s'il hésite trop longtemps, il prend la place de l'entraîneur.</p>	10 min.
Freinage chasse-neige (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs doivent exécuter la technique en veillant particulièrement à contrôler leur vitesse et à demeurer en position de base; bras et jambes à l'avant du torse, tronc bien droit, genoux et chevilles fléchis.	10 min.
Découverte d'une piste de ski	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 9 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif avec bâtons et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Présenter l'arrêt chasse-neige.
- 4) Réviser la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas alternatif (avec bâtons)

- ✓ Souligner l'importance d'une légère inclinaison du bâton au moment du planté (la poignée du bâton doit être plus avancée que la pointe).
- ✓ Insister sur l'inclinaison du tronc vers l'avant.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le planté du bâton est vertical ou encore est incliné, mais avec la pointe du bâton qui devance la poignée;
 - le tronc est droit.

❑ Pas alternatif (trottinette)

- ✓ Souligner l'importance de poser le pied de poussée bien à plat sur la neige.
- ✓ Souligner l'importance de poser le pied de recouvrement devant le pied de glisse et de commencer aussitôt la poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le talon du pied de poussée est posé en premier (ce qui favorise l'inclinaison des hanches vers l'arrière);
 - le pied de poussée est posé derrière le pied de glisse;
 - le pied de recouvrement est bien posé devant le pied de glisse, mais le skieur transfère le poids sur le pied de poussée après que celui-ci ne soit revenu derrière le pied de glisse (poussée tardive).

❑ Arrêt chasse-neige

- ✓ Le skieur descend la pente en position de base, les bras et les mains tendus vers l'avant du corps, le tronc droit et les genoux et les chevilles fléchis.
- ✓ Le skieur écarte les talons des skis et rapproche les spatules pour former un angle.
- ✓ Le skieur exerce une pression égale sur la carre intérieure des deux skis (chevilles fléchies vers l'intérieur), réduit sa vitesse de façon sécuritaire et s'immobilise au bas de la pente.
- ✓ Le skieur rapproche les genoux et fléchit les chevilles vers l'intérieur.





- ✓ Erreur courante :
 - le skieur fléchit les chevilles trop rapidement, perd l'équilibre et chute vers l'avant.

❑ Double poussée

- ✓ Le skieur a les bras en extension complète.
- ✓ Le skieur plie légèrement les bras au moment du planté des bâtons.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur interrompt le mouvement des bras au niveau des hanches;
 - le skieur a les bras en extension complète ou fléchis à angle droit lors du planté des bâtons.

Matériel pédagogique

- ❑ Pistes tracées pour le classique.
- ❑ Nombre suffisant de traces parallèles pour l'exercice de la trottinette.
- ❑ Cônes ou balises.
- ❑ Aide des parents et des entraîneurs.
- ❑ Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- ❑ Bâtons pour les portes du parcours.
- ❑ Foulards de couleur ou ruban d'arpenteur.


Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Testez vos réflexes : ce jeu met à l'épreuve la capacité des skieurs à se déplacer rapidement sans perdre l'équilibre. L'entraîneur se place devant le groupe et indique aux skieurs la direction dans laquelle ils doivent se déplacer (vers l'avant, vers l'arrière, de côté). Les membres du groupe suivent les indications. L'entraîneur peut donner les consignes au moyen de gestes ou à haute voix. Les skieurs qui commettent des erreurs et se bousculent sont éliminés du jeu. Une variante du même jeu consiste à demander aux skieurs de former un grand cercle. L'entraîneur donne alors à haute voix des consignes comme « faites un bond vers la gauche », « glissez vers la droite », « sautez à gauche », etc. Pas de bâtons.	5 min.





<p>Pas alternatif avec bâtons (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Le skieur exécute lentement le pas alternatif avec bâtons en mettant l'accent sur le transfert du poids du ski de poussée vers le ski de glisse. 3. L'entraîneur démontre la technique de l'inclinaison des hanches et du tronc au moment de la poussée. 4. Le skieur place son poids sur la jambe droite en s'inclinant vers l'avant, la jambe gauche en extension vers l'arrière. 5. Les skieurs mettent en pratique le pas alternatif en portant particulièrement attention à l'inclinaison correcte du tronc vers l'avant. 6. Le skieur plante le bâton gauche à l'opposé du pied droit, en prêtant attention à son inclinaison. Il répète le mouvement à plusieurs reprises. 7. Exécution du même mouvement avec l'autre bras et l'autre jambe. 8. Le skieur exécute le pas alternatif en mettant l'accent sur le planté correct du bâton. 	<p>15 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Glisse à trottinette jumelée : l'entraîneur jumelle les skieurs selon leur taille. Les skieurs retirent le ski opposé à celui enlevé par leur partenaire, et se rendent derrière la ligne de départ. Les partenaires se placent côte à côte et entourent de leur bras les épaules ou la taille de leur partenaire; leur pied libre se trouve à l'intérieur. Les partenaires se propulsent en poussant au même rythme. Faire remarquer la distance que les skieurs peuvent parcourir en une seule poussée. Changer de ski et répéter l'exercice. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Arrêt chasse-neige (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trouver une pente adéquate pour exécuter l'arrêt chasse-neige. 2. L'entraîneur présente la technique de l'arrêt chasse-neige et passe en revue les éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter le programme de la séance 5. 	<p>5 min.</p>



Jeu organisé	<p>Porte rapide, porte lente : l'exercice porte lente, porte rapide aidera le skieur à apprendre la technique du chasse-neige. Utilisez des bâtons de ski pour former les portes. Faites cet exercice uniquement si le skieur maîtrise le chasse-neige. L'illustration ci-après montre la position des bâtons. Les portes étroites ont environ un mètre de largeur et les portes larges font deux mètres. Le skieur est en position de recherche de vitesse dans les portes étroites et utilise le chasse-neige dans les portes larges et ainsi de suite. Il doit effleurer les bâtons avec le talon des skis dans les portes larges.</p> <p>Figure 5.3 – <i>Porte rapide, porte lente</i></p> 	10 min.
---------------------	--	---------



<p>Équilibre et agilité</p>	<p>La queue du dragon : les skieurs se placent à la queue leu leu. L'idéal est de travailler avec un groupe de huit à dix skieurs. Les skieurs entourent de leurs bras la taille du skieur qui les précède. Le dernier skieur glisse un mouchoir de couleur vive dans sa poche arrière ou dans le pli de sa tuque. Pour mettre tous les joueurs dans l'ambiance, le dragon devrait alors pousser quelques cris terrifiants. Au signal de l'entraîneur, le dragon se met à courir après sa queue, le but du skieur de tête étant de parvenir à s'emparer du mouchoir de couleur porté par le skieur de queue. Lorsqu'il y parvient, il garde le mouchoir et prend la place du skieur de queue. Le skieur qui se trouvait au deuxième rang dans la file devient alors le nouveau skieur de tête. Une variante du même jeu consiste à avoir deux dragons (donc deux chaînes de skieurs); chaque skieur de tête s'efforce alors de s'emparer de la queue de l'autre dragon.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 10 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Présenter le freinage en demi chasse-neige.
- 4) Présenter la montée en ciseaux avec les bâtons.
- 5) Préparer le skieur à se fixer des objectifs pour une compétition et à réviser la routine d'une journée de compétition.

Principaux éléments à enseigner

❑ Double poussée

- ✓ Porter une attention particulière à l'extension complète des bras.
- ✓ Porter une attention particulière à la flexion légère des bras lors du planté des bâtons.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur interrompt le mouvement des bras au niveau des hanches;
 - le skieur a les bras en extension complète ou fléchis à angle droit lors du planté des bâtons.

❑ Freinage en demi chasse-neige

- ✓ Le skieur descend une pente en glisse libre.
- ✓ En glissant, le skieur place davantage de poids sur un des skis, soulève le ski de freinage/ chasse-neige hors de la piste et le place à angle; la spatule demeurent près des traces.
- ✓ Le skieur exerce une pression sur la carre intérieure du ski de chasse-neige en transférant son poids sur ce ski.
- ✓ Le skieur appuie sur le ski de chasse-neige pour réduire sa vitesse, ramène le ski dans la trace en le soulevant et reprend ensuite sa glisse libre.
- ✓ Le skieur freine à l'aide d'un ski, puis de l'autre.
- ✓ Le skieur maintient sa position de base tout au long de l'exercice.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur ne place pas son poids sur le ski de glisse et ne peut donc pas soulever l'autre ski pour le sortir de la piste;
 - le skieur ne parvient pas à remettre le ski de chasse-neige dans la piste;
 - le skieur ne parvient pas à maintenir la position de base;
 - les skis s'entrecroisent en raison de la pression exercée sur le ski de freinage.





❑ Montée en ciseaux (avec bâtons)

- ✓ Mouvement alternatif des bras.
- ✓ Planté des bâtons derrière et à côté des pieds.
- ✓ Erreurs courantes :
 - mauvaise coordination des bras et des jambes (le bâton gauche n'est pas planté en même temps que le ski droit est posé);
 - le skieur soulève exagérément les bâtons par crainte de toucher les skis;
 - le skieur plante les bâtons loin des skis, alors qu'ils doivent être plantés à proximité.

Matériel pédagogique

- ❑ Pistes tracées pour le classique.
- ❑ Bâtons de couleur.
- ❑ Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>Sauts de puce : les skieurs bondissent sur place en soulevant les deux pieds. Les genoux doivent être pliés en touchant le sol.</p> <p>Bonds sur une jambe : les skieurs bondissent d'une jambe sur l'autre.</p> <p>Répétez chaque exercice plusieurs fois.</p>	5 min.
Double poussée (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Demandez aux skieurs de tendre les bras vers l'arrière comme s'ils allaient planter les bâtons, mais sans que la pointe des bâtons ne touche à la neige (veillez à ce qu'il n'y ait personne derrière les skieurs). 3. Les skieurs mettent en pratique la double poussée dans des traces données, en prêtant une attention particulière à l'extension complète des bras (veiller à ce qu'il n'y ait personne derrière eux). 4. Les skieurs refont ensuite le même exercice en veillant particulièrement à plier légèrement les bras au planté du bâton. 	10 min.





Jeu organisé	Poursuite gelée : un des entraîneurs est le poursuivant. Seule la technique de la double poussée est admise. Les skieurs gèlent une jambe lorsqu'ils sont touchés. Ils sont libérés lorsqu'un skieur libre les touche.	10 min.
Freinage en demi chasse-neige (présentation)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3.	10 min.
Jeu organisé	La cueillette des bâtons : les skieurs prennent le départ au pied d'une pente. Ils doivent gravir la pente en utilisant la technique de la montée en ciseaux, puis effectuer une descente libre. Des bâtons sont placés à plat sur la neige, parallèlement aux traces. Tout en descendant la pente, les skieurs tentent de ramasser un bâton. Ajoutez une ou deux bosses sur lesquelles les skieurs devront passer ou desquelles ils devront sauter.	10 min.
Montée en ciseaux avec bâtons (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Insister sur l'importance du mouvement alternatif des bras et du planté des bâtons derrière et à côté des pieds.	10 min.
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs aident les skieurs sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Conclure le tout par une séance d'information au sujet des jeux de vitesse qui auront lieu lors de la prochaine séance. Donnez les consignes aux parents sur place ou transmettez-leur par courriel. Elles doivent porter sur les vêtements à prévoir, la nourriture, l'équipement de ski, les « règles » à respecter, etc. Pour de plus amples renseignements, consulter les sections 8.3 et 8.4. Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 11 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ SPÉCIALE – JEUX DE VITESSE

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les skieurs aux jeux de vitesse.
- 2) Avoir du plaisir !
- 3) Choisir les récompenses annuelles pour les épreuves de sprint.

Note : pour la première participation des skieurs à des épreuves de vitesse, privilégiez la technique classique. Faites preuves de créativité et pimentez la journée en inscrivant au programme un mini bal costumé (casque le plus original) ou en distribuant des tatouages temporaires à tous les participants.

Principaux éléments à enseigner

- Encouragez et félicitez pareillement chaque enfant pour sa participation et sa persévérance.
- Évitez les comparaisons entre skieurs.
- Mettez l'accent sur les progrès individuels. Il existe cinq programmes de récompenses pour les Jackrabbits. Les réalisations du skieur lors des premiers jeux pourront servir de point de référence pour mesurer les progrès futurs.
- Mettez à profit cette occasion pour enseigner individuellement les techniques.

Matériel pédagogique

- Pour de plus amples renseignements sur l'organisation des jeux de vitesse, voir la section 8 du présent manuel et la section 8.3.3 en particulier.
- Planchette à pince, crayons, papier et feuille de plastique pour protéger le tout.
- Peinture soluble à l'eau, fanions ou cônes.
- Chronomètres.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Une récompense ou un prix pour chaque skieur complétant l'épreuve. Donnez un autocollant du Programme de récompense ou un autre prix.
- Dossards numérotés ou feuilles de couleurs et épingles de sûreté.





Tâches

En plus des notions enseignées à la section 8 :

- Damez la neige sur au moins 100 mètres de long en terrain plat, et tracez-y quatre pistes parallèles. Les traces doivent être droites, sans courbes.
- Établissez les lignes de départ et d'arrivée avant le début de la séance d'échauffement.
- Expliquez les « règlements » (c-à-d. que les skieurs ne doivent utiliser que la technique classique et ne peuvent pas changer de couloir).
- Expliquez la routine aux skieurs et encadrez-les lors des différentes étapes de préparation, qui consistent pour les skieurs à :
 - ✓ récupérer leur dossard;
 - ✓ faire vérifier ou farter leurs skis par l'entraîneur;
 - ✓ tester leurs skis pour s'assurer que le fart convient bien;
 - ✓ confirmer les résultats du test à l'entraîneur et, au besoin, essayer refaire un test;
 - ✓ faire des exercices d'échauffement;
 - ✓ demeurer dans la zone de départ avec leurs coéquipiers;
 - ✓ parcourir le trajet désigné et selon la technique prescrite;
 - ✓ demeurer actifs jusqu'à ce que ce soit à nouveau leur tour;
 - ✓ reprendre leur position à la ligne de départ et refaire le trajet désigné;
 - ✓ retourner leur dossard.
- Prévoyez environ 20 minutes de ski supervisé après la fin des jeux de vitesse.
- Terminez les jeux par une brève séance d'information dans laquelle vous indiquerez que la prochaine séance portera la technique de patin et que les skis devront être préparés en conséquence.
- Terminez la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 12 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter le patin libre.
- 3) Réviser l'arrêt en demi-chasse-neige.
- 4) Présenter le virage chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement pour la technique de patin. Si on utilise un équipement de classique, la longueur des bâtons doit convenir au patin et les skis doivent être fartés sur toute la longueur.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin libre

- ✓ Les spatules sont écartées et les talons rapprochés.
- ✓ En plaçant tout son poids sur le ski de poussée, le skieur pousse celui-ci vers l'extérieur en s'aidant d'une prise de carre intérieure.
- ✓ Il transfère ensuite son poids vers le ski de glisse.
- ✓ Puis il pousse sur le ski de glisse en faisant une prise de carre intérieure.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur garde le centre de gravité entre les deux ski;
 - il ne glisse pas également sur chaque ski.

❑ Virage chasse-neige

- ✓ Le skieur se tient en position de base, les mains en avant, le corps droit et les genoux fléchis.
- ✓ Les skis sont ouverts tout au long du virage.
- ✓ Le skieur augmente la pression sur la carre intérieure du ski du côté opposé à celui où il veut tourner.
- ✓ Après le virage, le skieur relâche la pression sur le ski pour continuer sa descente normalement.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur ne garde pas la position de base;
 - il est incapable de tourner des deux côtés;
 - il applique une pression trop forte qui le fait arrêter.





Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le patin.
- Balises pour délimiter l'aire de jeu : le cercle du loup.
- Cônes ou fanions pour marquer le parcours de descente.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Un sceau et des sacs de sable ou des balles de tennis.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Talon – pointe : dans une pente légère, les skieurs touchent tour à tour la spatule et le talon du ski avec la main. Luge : dans une pente légère, les skieurs se penchent en arrière sur leurs skis et se mettent en position assise presque jusqu'au sol.	5 min.
Patin libre (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs gardent les skis parallèles.3. En équilibre sur une jambe, ils font une prise de carre intérieure en poussant vers l'extérieur, et ils posent l'autre ski sur la neige pour former un angle avec le ski de poussée.4. Ils ramènent le ski de poussée en position parallèle et glissent jusqu'à arrêt complet.5. Ils répètent l'exercice jusqu'à exécution d'un cycle complet.6. Ils refont l'exercice en changeant de jambe.7. Finalement, ils poussent et glissent d'un côté, puis poussent encore et glissent de l'autre côté avant de s'arrêter.	15 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Descente en patin libre : choisissez une piste dont la pente correspond au calibre des skieurs. Déterminez des points de départ et d'arrivée et placez des balises délimitant de larges courbes. Les skieurs partent du point de départ et pratiquent le patin libre entre les courbes jusqu'à la ligne d'arrivée. Après le passage de la ligne, ils ramassent un sac de sable et le lancent dans le sceau pour terminer le parcours. Une variante de ce jeu consiste à faire un tour complet autour de chaque balise avant de continuer vers la suivante.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Arrêt demi chasse-neige (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, se reporter au chapitre 4.3.3.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Virage chasse-neige (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs se tiennent en position chasse-neige sur le plat. 2. Ils effectuent la prise de carre. 3. Ils déplacent leurs skis avec précaution de façon à voir les marques laissées sur la neige. 4. Ils recommencent en appuyant plus fortement sur la carre du ski droit pour imprimer une trace plus marquée. Puis, ils font de même avec le ski gauche. 5. Démonstration du virage chasse-neige en descente par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 6. Les skieurs font chacun un virage (gauche ou droit). Au début, ils préféreront peut-être faire un virage sur le plat. À mesure qu'ils gagneront en confiance, ils pourront aller dans la pente. 	<p>10 min.</p>





Jeu organisé	Le cercle du loup : tracer un cercle au sol, traversé de quelques lignes (diamètres). Il est permis de skier autour du cercle et de traverser ce dernier uniquement en suivant dans une seule direction les diamètres tracés. Un chasseur, le loup, court après les lapins dans la zone définie. Lorsque le loup attrape un lapin, ce dernier devient un loup. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les lapins aient été attrapés. Les dimensions du terrain varient selon l'âge des joueurs. L'entraîneur a le choix de faire utiliser ou non les bâtons en fonction de l'espace disponible. Voir l'illustration à la section 4.3.9	10 min.
Jeu libre	Terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle dans les domaines où les skieur ont besoin de s'améliorer pour maîtriser une technique.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la soirée en rappelant au groupe de ne pas oublier que la prochaine séance sera en technique classique. Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 13 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif avec bâtons.
- 3) Réviser la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser le virage chasse-neige.
- 5) Sensibiliser le skieur à l'importance de bien s'hydrater durant les activités physiques.

Principaux éléments à enseigner

Double poussée

- ✓ Le skieur fléchit le tronc en poussant sur les bâtons.
- ✓ Le tronc demeure incliné jusqu'à l'extension complète des bras.
- ✓ Le mouvement devrait s'exécuter dans la séquence suivante : le haut du corps, l'abdomen, les épaules et les coudes.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur se sert uniquement de ses bras;
 - le tronc est redressé avant l'extension complète des bras.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Pincettes à linge de couleur.
- Exemple de bouteille d'eau et de porte-bouteille.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Le beurre d'arachides empoisonné : les skieurs soulèvent un ski de la neige puis l'autre pour que le beurre d'arachides (la neige) ne colle pas à leurs skis. L'entraîneur incite les skieurs à ne pas arrêter : « Vite, il ne faut pas se faire engluer dans le beurre d'arachides! ».	5 min.
Pas alternatif (avec bâtons) (révision)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Les skieurs évoluent sur une piste courte pendant que l'entraîneur prodigue à chacun instructions, remarques et encouragements. La moitié du trajet se fait avec les bâtons, l'autre moitié sans bâtons.	15 min.
Jeu organisé	Poursuite et pincés à linge : tracez un cercle à l'aide d'un bâton. Placez-y trois « lapins » (en réalité des skieurs) et donnez trois épingles à linge à chacun des autres membres du groupe. Le gagnant sera celui qui épinglera le collet ou le capuchon de chaque lapin. Note : lorsqu'un joueur épingle un lapin, il a dix secondes pour s'éloigner. Les épingles sont colorées et indiquent quel joueur a laissé son épingle au lapin. Il faut plusieurs couleurs et vous aurez peut-être à peindre des épingles pour en avoir assez. Pas de bâtons.	10 min.
Double poussée (révision)	Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour plus de renseignements, se reporter à la section 4.3.1.	5 min.





<p>Équilibre et agilité</p>	<p>Bonds : en descente légère, les skieurs sautillent en levant les talons et en gardant la spatule au sol.</p> <p>Sauts : en s'aidant de leurs bâtons, les skieurs font des bonds en ramenant les genoux vers le tronc.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Virage chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs s'exercent au virage chasse-neige dans un parcours de slalom. 3. Refaire l'exercice en repassant les portes en sens inverse. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Piste d'aventure : sur le terrain de jeu, établissez un parcours spécial d'environ 500 à 700 mètres de longueur, comprenant des montées, des descentes, des bosses et des surfaces planes, pour utiliser les différentes techniques : le patin libre, la montée en ciseaux, la montée en escalier, le virage chasse-neige, etc. Le trésor des pirates, c.-à-d. des récompenses dissimulées dans des caches tout au long du parcours, (une par skieur à chaque cache), créera un intérêt supplémentaire.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Concluez la séance par une courte explication sur l'importance de bien s'hydrater pendant une session d'activité physique. Illustrez en montrant une bouteille d'eau et un porte-bouteille. Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 14 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE – technique classique

Objectifs spécifiques

- 1) Le skieur devrait être capable d'utiliser les techniques classiques apprises au cours de la saison lors d'une randonnée en piste.
- 2) Révision et évaluation de la technique afin de décerner les prix pour la technique.

Principaux éléments à enseigner

- Aménagez à l'avance une piste d'aventure. Établissez des stations où les skieurs devront mettre à exécution les techniques apprises au cours de la saison, et sur lesquelles ils seront évalués. Il serait préférable d'interdire l'accès de la piste au public, selon l'horaire que vous aurez établi pour la séance.
- Pour évaluer le skieur, insistez sur la bonne exécution de la technique. Le standard de performance ne peut être atteint que si le skieur a satisfait aux critères d'exécution technique.

Matériel pédagogique

- Une bonne dose de créativité.
- Diverses pièces d'équipement et des pancartes pour baliser le parcours.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 2, section 4.3.3 ; listes de contrôle du niveau 2, section 4.3.4.
- Planchette à pince, papier et plastique de protection, crayons.
- Contenu de la section 5.2 sur la nature et l'environnement.





Technique	Description	Durée
<p>Jeu libre (échauffement)</p>	<p>À vitesses variées.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Évaluation des techniques du niveau 2</p>	<p>Le tour du monde : l'entraîneur amène son groupe sur une piste facile de un à deux kilomètres. La nommer « Le tour du monde ». Modifier le thème de l'année précédente, de sorte que l'aventure soit un voyage dans l'inconnu.</p> <p>Pendant la séance, l'entraîneur évalue les skieurs et inscrit les résultats sur la liste de contrôle des éléments techniques.</p>	<p>45 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent une aide individuelle dans les domaines où les skieur ont besoin de s'améliorer pour maîtriser une technique.</p>	<p>30 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement. Rappeler au groupe de se préparer pour les techniques de classique et de patin à la prochaine séance.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 15 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Aider les skieurs qui n'ont pas encore atteint les standards du niveau 2 pour la technique classique.
- 2) Poursuivre l'évaluation des skieurs pour l'attribution des prix annuels pour la technique.
- 3) Réviser et évaluer les techniques de patin selon les standards de performance du niveau 2.

Matériel pédagogique

- Magnétoscope ou lecteur DVD pour que les skieurs puissent voir le niveau qu'ils peuvent atteindre s'ils continuent de progresser au plan technique et pour les stimuler à viser cet objectif.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.

Technique	Description	Durée
Étude de la technique	Présentation de la technique sur vidéo au chalet.	20 min.
	Les skieurs se préparent à une séance de technique classique sur neige.	10 min.
Jeu libre et travail de la technique	<ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs s'exercent sur le terrain de jeu sous la supervision de l'entraîneur.2. L'entraîneur fait la démonstration et révisé individuellement avec chaque skieur les éléments de technique nécessaires à leur amélioration. Enseignement individuel.3. Les skieurs changent d'équipement et se préparent pour une séance de technique de patin avec l'entraîneur. L'entraîneur évalue la technique du patin libre des skieurs et enregistre les résultats sur liste de contrôle des éléments techniques.	50 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 16 (NIVEAU 2 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Objectifs spécifiques

- 1) Avoir du plaisir.
- 2) Encourager les jeunes à travailler en équipe au moyen de jeux d'aventure et de coopération.
- 3) Conclure le programme de la saison.
- 4) Souligner le travail, l'enthousiasme, l'apprentissage technique et l'importance du respect de chacun.

Matériel pédagogique

- Prix pour la technique, formulaires de rapport d'étape.
- En fonction des activités au programme.
- Pour d'autres suggestions ou des idées pratiques, voir les sections 4.3 et 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation, et les sections 4.3.9 et 8.3 du présent manuel.





5.5 Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 3

Points à retenir en plus de la liste des paragraphes 5.2 et 5.3.

- Le programme devrait comprendre un total de 40 séances, à raison de deux par semaine durant une période de 18 à 20 semaines. Le programme débute à la mi-octobre.
- Les séances devraient débiter en octobre. Pour consulter des exemples de programmes de séance de pré-ski adaptés aux divers groupes d'âge, voir la section 5.1.2
- Les séances pratiques sur neige durent environ une heure et quart, et comprennent en plus une période de jeu libre supervisé de 20 minutes sur le terrain de jeu. Comptez également 15 minutes pour la conclusion.
- En autant que possible, concentrez-vous sur une seule technique au cours d'une séance, soit le classique, soit le patin. Au cours de la saison, alternez l'enseignement des deux techniques pour que les enfants soient exposés également à chacune (50-50). En concluant la séance, indiquez aux skieurs le type d'équipement dont ils auront besoin pour la prochaine séance et faites un suivi par courriel auprès des parents.
- En général, les skieurs devraient utiliser les bâtons pour l'apprentissage des techniques du niveau 3.
- Terminez la première séance en expliquant brièvement les récompenses offertes et en donnant quelques renseignements de nature administrative et pratique sur le programme. Discutez avec les parents. Terminez la séance par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.

Les 11 premiers plans de séance du niveau 3 devraient être consacrés au programme pré saison. Les plans suivants concernent uniquement le programme sur neige.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 12 (NIVEAU 3 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE DE PRÉPARATION DES SKIS

Objectifs spécifiques

- 1) Enseigner aux skieurs que de bonnes habitudes d'entretien et de préparation des skis rendront plus agréables leurs expériences de ski.
- 2) Revoir les principales étapes de la préparation des skis.
- 3) Revoir les principales étapes de l'application du fart d'adhérence et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Présenter l'équipement de patin.
- 5) Expliquer comment préparer un ski classique pour une séance de patin.

Note : pour cette séance, informer les skieurs d'apporter leur équipement de classique et de patin (s'ils possèdent un équipement de patin).

Principaux éléments à enseigner

- Préparation de la base et application du fart d'adhérence**
 - ✓ Revoir ce qui a été expliqué l'année précédente (séance n° 3, niveau 2).
 - ✓ Donner une information plus complète que celle de l'année précédente sur la préparation d'une base et l'application du fart d'adhérence.
 - ✓ Donner plus de responsabilité au skieur dans la préparation de ses skis.
- Équipement de ski**
 - ✓ Expliquer les différences entre les équipements de classique et de patin.
 - ✓ Expliquer ce dont un skieur a besoin pour utiliser des skis classiques pour une séance de patin.
 - ✓ Démontrer la préparation d'un ski classique pour une séance de patin.

Matériel pédagogique

- Une salle adéquate pour y tenir une séance de préparation des skis.
- Des pistes tracées à proximité du local pour que les skieurs puissent essayer leurs skis (en saison).
- Un nombre suffisant de parents et d'entraîneurs pour assurer une supervision adéquate.
- Bancs de ski et outils, etc.
- Pour de plus amples renseignements, voir la section 3.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation, ou la section 7 du présent manuel.

**Assurez-vous d'une supervision adéquate
pendant chaque séance de préparation des skis**

Terminer la séance par un chocolat chaud, une collation et une projection de film.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 13 (NIVEAU 3 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE SUR LA SÉCURITÉ EN HIVER

Le ski de fond est une activité hivernale de plein air. C'est pourquoi la sécurité en hiver doit constituer une importante partie de la formation technique du programme. Il faut voir cet aspect du programme avant que les jeunes skieurs ne partent par eux-mêmes pour aller découvrir les pistes de ski, sans une supervision adulte.

Objectifs spécifiques

- 1) Présenter les principes de base de la sécurité en hiver, adaptés au ski de fond.
- 2) Enseigner à s'habiller adéquatement en fonction des diverses activités de ski de fond.
- 3) Enseigner à reconnaître les signes de l'engelure et de l'hypothermie et expliquer la marche à suivre lorsque soi-même ou un coéquipier en sont victimes.
- 4) Présenter les principes de base sur l'alimentation et l'hydratation adaptés à la pratique du ski de fond.

Matériel pédagogique

- Une salle adéquate pour y tenir la séance sur la sécurité.
- De l'aide des parents.
- Rafraîchissements, conformes aux principes de la séance sur l'alimentation et l'hydratation.
- Magnétoscope ou lecteur DVD.
- Pour de plus amples renseignements sur la sécurité en hiver, voir la section 3 et 6 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire - Initiation.

Terminer la séance par la présentation d'un film sur l'alimentation, la sécurité en hiver, l'équipe nationale ou d'autres sujets semblables. Offrez des rafraîchissements de circonstance.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 14 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) S'amuser.
- 2) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 3) Évaluer le niveau technique des skieurs pour s'assurer que chacun soit dans le bon groupe.
- 4) Évaluer l'équipement personnel de chacun pour s'assurer qu'il soit adapté au programme d'enseignement du niveau 3. Au besoin, donnez des explications aux parents.
- 5) Réviser le chasse-neige sans bâtons.


Le skieur doit avoir un équipement de ski classique et des bâtons.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide des entraîneurs.
- Porte-nom, (ruban à masquer) et feutre.
- Bâtons additionnels pour le parcours de slalom.
- Bâtons de couleur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La marche des soldats : les skieurs font du surplace en levant les genoux le plus haut possible contre la poitrine.</p> <p>Les sauts de puce : les skieurs bondissent sur-place et retombent doucement sur leurs skis en conservant l'équilibre. Les genoux doivent être fléchis à la réception.</p> <p>Les bonds à une jambe : les skieurs bondissent sur une seule jambe, qui est pliée au départ, et ils retombent sur la même jambe. Changer de jambe.</p>	5 min.



<p>Évaluation des techniques du niveau 2</p>	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent l'un des entraîneurs qui dirige le groupe à travers le terrain de jeu en leur faisant exécuter une série d'exercices :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pas alternatif – pas glissé. 2. Double poussée. 3. Montée en ciseaux dans une courte pente. 4. Glisse libre en descente. 5. Montée en ciseaux dans une pente plus longue et modérée. 6. En descente : arrêt chasse-neige, freinage demi-chasse-neige et virage chasse-neige. <p>Au cours de cet exercice, l'entraîneur évalue les skieurs.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Virage chasse-neige</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3, et le programme de séance n° 12 – niveau 2.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Chasse-neige sans bâtons : l'entraîneur aménage un parcours de slalom dans une pente, suivant l'exemple de l'illustration suivante. Les piquets sont plantés à intervalles de trois à quatre mètres. La distance séparant deux piquets d'un même côté doit être d'environ cinq mètres. Les skieurs descendent la pente en contournant les piquets par l'intérieur et en s'efforçant de les toucher au passage.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Figure 5.4</p>	<p>20 min.</p>



Jeu organisé	La cueillette des bâtons : les skieurs prennent le départ au pied d'une pente. Ils doivent gravir la pente en utilisant la technique de la montée en ciseaux, puis effectuer une descente libre. Des bâtons sont placés à plat sur la neige, parallèlement aux traces. Tout en descendant la pente, les skieurs tentent de ramasser les bâtons. Ajoutez une ou deux bosses sur lesquelles les skieurs pourront glisser ou sauter.	15 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 15 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Établir une routine pour aider le skieur à tester son fartage avant le début de chaque séance en technique classique.
- 2) Enseigner l'ajustement des dragonnes de bâtons.
- 3) Réviser le pas alternatif avec bâtons.
- 4) Réviser la montée en ciseaux sans bâtons.
- 5) Réviser la glisse libre.
- 6) Réviser la double poussée.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique et les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

Bon usage des dragonnes

- ✓ Passer la main dans la dragonne de bas en haut et appuyer la main sur le dessus de celle-ci.
- ✓ Ajuster la dragonne de manière à ce que l'extrémité du bâton demeure entre le pouce et l'index lorsque la main est en extension vers l'arrière.
- ✓ Le pouce doit reposer sur la courroie inférieure de la dragonne (bâtons gauche et droit).
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur passe la main dans la dragonne de haut en bas;
 - la dragonne est trop longue et le skieur doit tenir le bâton à main fermée en tout temps.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Cônes ou balises.
- Aide des entraîneurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.





<p>Équilibre et agilité</p>	<p>Neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante. Faites-les souffler sur le feu qui brûle les skis.</p> <p>Le coureur stationnaire : les skieurs courent sur place avec leurs skis en changeant de tempo, de lent à rapide. Ils marchent ensuite sur place en étirant la jambe vers l'arrière. Enfin, ils se tiennent en équilibre sur une jambe en étirant l'autre jambe vers l'arrière et maintiennent la position pendant trois secondes. Alternent les jambes.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Pas alternatif (sans bâtons) (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3 du programme de séance n° 9 (niveau 2).</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Trottinette jumelée : l'entraîneur jumelle les skieurs selon leur taille. Les skieurs retirent le ski opposé à celui enlevé par leur partenaire, et se rendent derrière la ligne de départ. Les partenaires se placent côte à côte et entourent de leur bras les épaules ou la taille de leur partenaire; leur pied libre se trouve à l'intérieur. Les partenaires se propulsent en poussant au même rythme. Faire remarquer la distance que les skieurs peuvent parcourir en une seule poussée. Changer de ski et répéter l'exercice. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Montée en ciseaux (sans bâtons) et glisse libre (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3, et les programmes de séances n°s 5 et 10 (niveau 2).</p>	<p>10 min.</p>





Jeu organisé	Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers le bas) en position de feu rouge, ils doivent revenir à la position de départ en pas de côté.	10 min.
Double poussée (révision)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3, et les programmes des séances n ^{os} 9 et 10 – niveau 2.	10 min.
Jeu organisé	La poursuite en chaîne : délimiter un espace de jeu où l'un des skieurs est le poursuivant. Lorsqu'il touche un autre skieur, ce dernier lui donne la main et des deux continuent de poursuivre les autres. Chaque skieur touché se joint à la chaîne et ne peut lâcher la main de l'autre ou sortir des limites. À mesure que la chaîne s'allonge, les membres de la chaîne doivent coopérer.	15 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 16 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE NOËL

La période des Fêtes fournit plusieurs occasions d'organiser des activités spéciales à peu de frais et qui procureront beaucoup de plaisir aux jeunes. Par exemple, vous pouvez organiser une séance comprenant des jeux qui ont une thématique de Noël; les entraîneurs sont habillés en lutins; la séance se termine au chalet par un chocolat chaud et une remise de cadeaux. Habituellement, c'est le coordonnateur des programmes qui organisera cette activité pour tous les groupes du club. Pour de plus amples renseignements, voir la section 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation et la section 4.3.9 du présent manuel.

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Mettre en pratique, au moyen de jeux, les habiletés enseignées au cours des séances.
- 3) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et préparez au besoin le terrain à l'avance.
- Donnez un soutien adéquat en fonction de l'activité choisie.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour donner des conseils sur une base personnelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction de l'activité.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 17 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser l'arrêt en demi-chasse-neige.
- 4) Développer et améliorer l'arrêt chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin et les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin libre

- ✓ Le skieur se tient en position de base et forme un « V » avec les skis en écartant les spatules et en rapprochant les talons.
- ✓ Le skieur fléchit le genou et la cheville gauches, puis effectue la poussée à l'aide de la jambe gauche et transfère son poids sur le ski droit.
- ✓ La hanche et l'épaule droites du skieur sont alignées avec le ski droit. Lorsqu'il commence à ralentir, le skieur fléchit la cheville et le genou droits et effectue une poussée à l'aide du ski droit pour transférer son poids sur le ski gauche.
- ✓ La hanche et l'épaule gauches du skieur s'alignent sur le ski gauche.
- ✓ Le skieur exerce une pression sur la carre intérieure du ski de glisse pour transférer le poids sur l'autre ski.
- ✓ Les bras balancent avec aisance, du côté opposé à la jambe et dans le sens du ski de glisse.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur garde son centre de gravité (son poids) entre les deux skis;
 - le ski dérape lors de la poussée (le skieur n'a pas effectué de prise de carre);
 - le skieur est incapable de glisser sur un ski (manque d'équilibre);
 - il ne glisse pas sur une distance égale sur les skis droit et gauche;

❑ **L'inclinaison du tronc.** Cet exercice peut être intégré à toute séance où la technique du patin est utilisée. Il s'agit du même exercice que celui servant à la présentation du pas alternatif. Il peut être effectué au chalet si nécessaire :

- ✓ Pour aider les skieurs à comprendre en quoi consiste la technique de l'inclinaison du tronc, demandez-leur d'enlever les skis et de se tenir debout à environ 40 cm d'un mur avec les bottes de ski aux pieds.





- ✓ Les skieurs gardent le tronc bien droit et s'inclinent graduellement vers l'avant en fléchissant les chevilles et les genoux. Ils s'appuient ensuite contre le mur avec les mains.
- ✓ Les genoux, le milieu des hanches et les orteils des skieurs sont bien alignés.
- ✓ Les talons doivent rester au sol.
- ✓ Passez d'une personne à l'autre au sein du groupe et vérifiez la position.

Matériel pédagogique

- Cônes ou balises.
- Pistes tracées pour le patin.
- Aide des parents et des entraîneurs.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sur place, les skieurs forment un « V » avec les skis. 2. Ils font porter leur poids sur un ski et touchent l'autre ski de la main. 3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main. 4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski. 5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois une pression sur les carres des deux skis simultanément. 6. Les skieurs font une prise de carre et un pas de côté. 7. Ils font un pas ou un bond de côté aussi loin que possible et essaient de déterminer lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois puis changent de côté. 8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible sur le côté et légèrement vers l'avant. Insister sur l'importance d'orienter le corps dans la direction où le bond sera effectué et de se laisser glisser à l'atterrissage. 	10 min.





Patin libre (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs font un cercle de 10 m de diamètre en utilisant la technique du patin; ils poussent d'une jambe et glissent de l'autre.3. Souligner l'importance d'exercer une pression sur la carre intérieure du ski de patin (laisser des traces bien visibles dans la neige).4. Insister sur l'importance du transfert de poids entre le ski de patin et le ski de glisse.5. Souligner l'importance de déplacer le poids du ski de patin au ski de glisse, et vice-versa.6. Répéter l'exercice dans la direction opposée.	10 min.
Jeu organisé	Le relais en huit : à l'aide de cônes, aménager deux parcours en forme de huit. Les skieurs doivent parcourir la piste en technique du patin. Diviser le groupe en deux équipes et faites une course à relais. Répéter l'exercice. Changer de direction et répéter l'exercice. Lorsque les skieurs maîtrisent bien l'exercice, augmenter le niveau de difficulté en rapprochant les cônes.	10 min.
Jeu organisé	Le bulldog anglais : les skieurs sont alignés d'un côté du terrain et l'entra. Au signal de l'entraîneur, ils essaient de traverser de l'autre côté sans être touchés par le bulldog (l'entraîneur) qui est au centre. Tous les joueurs touchés deviennent à leur tour un bulldog et aident le premier à attraper les autres joueurs.	10 min.
Freinage demi chasse-neige (révision et présentation)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3, et le programme de séance n° 10 (niveau 2).	10 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Les couloirs de descente : aménager deux couloirs de descente. Les deux couloirs doivent avoir la forme d'un « V », dont l'un pointe vers le haut et l'autre vers le bas de la pente. Utiliser de l'eau colorée pour tracer les lignes. Les skieurs prennent position au sommet de la pente et la descendent en changeant de direction le plus près possible de la ligne sans la toucher ou la dépasser. Un des parcours devient de plus en plus étroit vers le bas de la pente, tandis que l'autre s'élargit à mesure qu'on le descend. Changer de parcours.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Arrêt chasse-neige (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3, et le programme de séance n° 9 (niveau 2).</p>	<p>10 min.</p>
<p>Découverte d'une piste</p>	<p>Technique du patin libre. Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Ils tiennent les bâtons mais ne s'en servent pas sauf pour la montée en ciseaux. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 18 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Établir une routine pour aider le skieur à tester son fartage avant le début de chaque séance en technique classique.
- 2) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 3) Développer et améliorer le transfert de poids et la glisse dans la technique du pas alternatif sans bâtons.
- 4) Présenter la glisse libre sans bâtons.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique et les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

Glisse libre (sans bâtons)

- ✓ Les bras et les mains sont bien tendus vers l'avant du corps.
- ✓ Les poignées des bâtons sont orientées vers l'avant et les pointes vers l'arrière, et les bâtons sont inclinés vers le bas à l'arrière.
- ✓ Le tronc doit être droit, mais plusieurs skieurs voudront adopter la position de recherche de vitesse, qui est plus difficile à maîtriser. Si tel est le cas, ils doivent vous montrer qu'ils peuvent passer de la position debout à la position de recherche de vitesse et inversement.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les genoux et les chevilles du skieur sont droits;
 - les mains sont près des hanches;
 - le tronc est incliné vers l'avant – souvent parce que les jambes et les chevilles du skieur sont droites.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour l'exercice de la trottinette.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Balises.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	La poursuite gelée à trottinette : un entraîneur joue le rôle du poursuivant. Les skieurs enlèvent un ski. Lorsque le poursuivant touche à un skieur, ce dernier devient gelé. Les skieurs gelés peuvent être dégelés lorsqu'ils sont touchés par un skieur libre. Changez de pied après cinq minutes.	5 min.
Pas alternatif (avec bâtons) (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5. 2. Les skieurs exécutent le pas alternatif. 3. Présentation de l'inclinaison du tronc par l'entraîneur. 4. Les skieurs exécutent cette technique. 5. Ils font porter leur poids sur la jambe droite, en inclinant le tronc vers l'avant. La jambe gauche est tendue vers l'arrière. 6. Les skieurs plantent le bâton gauche à l'opposé du pied droit, en prêtant attention à son inclinaison. Ils soulèvent le bâton et répètent le mouvement plusieurs fois. Alternent les jambes. 7. Les skieurs exécutent le pas alternatif en se concentrant sur le bon planté du bâton. <p>Glisse à trottinette : les skieurs enlèvent un ski et essaient de glisser sur l'autre le plus longtemps possible. L'objectif est de déterminer qui va faire la plus longue glisse. Une variante consiste à compter le nombre de poussées requises pour franchir la distance entre la ligne d'arrivée et de départ. Ce jeu encourage le skieur à exécuter une meilleure poussée et une meilleure glisse.</p>	15 min.
Jeu organisé	Le relais des bâtons du Mans : aménager deux zones de passage du relais. Les skieurs se rendent à la première zone de passage du relais avec leurs bâtons, les laissent dans cette zone et retournent à la ligne de départ. Au signal, les skieurs se rendent à la première zone de passage du relais, prennent les bâtons et, en les tenant au point d'équilibre, skient vers la deuxième zone de passage du relais. Après avoir passé celle-ci, les skieurs peuvent utiliser les bâtons pour se rendre à la ligne d'arrivée. Souligner l'importance de la vitesse et d'un pas le plus allongé possible.	15 min.





Glisse libre (avec bâtons) (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5.2. Le skieur effectue une descente libre dans une piste tracée.3. Le skieur effectue une descente libre dans une pente à bosses.4. Le skieur effectue une descente libre dans une pente où des bosses alternées ont été aménagées.	15 min.
Jeu organisé	Gendarmes et voleurs : l'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone d'immunité (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur est touché par le gendarme, il doit aller en prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper.	10 min.
Jeu organisé	Mines : dessiner des mines sous forme de points de couleur à divers endroits de la piste, à l'aide d'eau colorée. Ne faites pas les points de la trace de gauche vis-à-vis ceux de la trace de droite. Les skieurs descendent ensuite la piste, et soulèvent le ski lorsqu'ils passent au-dessus d'une « mine », tout en glissant sur l'autre ski.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 19 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser et présenter le patin libre.
- 3) Présenter le pas alternatif.
- 4) Présenter le pas de un.
- 5) Réviser le virage chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin et les bâtons.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin libre

- ✓ Le skieur forme un « V » avec les skis en rapprochant les talons et en écartant les pointes.
- ✓ Sur le plat, les skieurs glissent d'abord sur le ski droit puis sur le ski gauche.
- ✓ La hanche et l'épaule (du même côté) sont alignées au-dessus du ski de glisse.
- ✓ Le skieur fléchit légèrement le genou lors de la glisse, et les chevilles pendant la poussée.
- ✓ Il incline légèrement le tronc vers l'avant.
- ✓ Le skieur ramène le pied libéré de son poids sous lui, à côté de l'autre pied.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le ski s'arrête lorsque le skieur y transfère son poids;
 - le skieur ne peut ramener sous son corps le pied libre en raison de problèmes d'équilibre.

❑ Patin alternatif

- ✓ Le skieur utilise cette technique pour monter une pente modérée. La technique ressemble à une montée en ciseaux « glissée ».
- ✓ En alternant la poussée avec les bras et les jambes, le skieur monte la pente en glissant sur un ski après l'autre. Chaque bâton touche la neige en même temps que le ski opposé.
- ✓ Les skis de glisse doivent être relativement à plat et aucune pression ne doit être exercée sur les carres avant la poussée.
- ✓ Les bras demeurent près du corps pendant la première partie de la poussée des bras.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les skis s'arrêtent avant que le transfert de poids ait été effectué;
 - le skieur ne garde pas les bras le long du corps.





Pas de un

- ✓ Tout en glissant sur le ski droit, le skieur amorce une double poussée.
- ✓ La hanche et l'épaule droites demeurent au-dessus du ski de glisse jusqu'à ce que la jambe amorce la poussée. Durant la double poussée des bras, le skieur commence à transférer son poids vers le ski gauche en exerçant une prise de carre et une poussée sur le ski de glisse.
- ✓ En transférant son poids sur le ski gauche, le skieur se redresse légèrement et recouvre les bras et le pied libre.
- ✓ Le skieur exerce un mouvement du tronc évident au moment du planté.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les mouvements du skieur sont mal coordonnés – le planté et le début de la glisse se produisent en même temps. Il s'agit d'un problème très courant si le skieur a appris par lui-même;
 - le skieur garde son poids entre les deux skis et ne se place pas en équilibre sur le ski de glisse;
 - l'enchaînement des mouvements est brusque, parce que le skieur manque d'équilibre, il manque de temps pour exécuter chaque phase;
 - il se sert uniquement des bras durant le planté.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- À l'aide d'une pelle, aménager une longue bosse, comme une chenille de 1 m de largeur et 1 m de hauteur, vers le milieu d'une pente. Faites la bosse dans le sens de la pente. Préparez-vous une journée à l'avance pour que la neige ait le temps de durcir.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Chaussettes et balles de tennis en nombre suffisant pour tous les joueurs.
- Rubans de couleur ou un autre moyen de différencier les joueurs de chaque équipe.
- Ballon de soccer.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>Le pendule : les skieurs se tiennent sur un seul ski et balancent l'autre d'avant en arrière. Commencer lentement, puis augmenter la cadence.</p> <p>Le pendule double : le skieur se tient sur un seul ski et balance l'autre jambe d'avant en arrière. Lorsque le skieur se tient sur le ski gauche, son bras gauche balance dans le même sens que sa jambe droite et son bras droit balance dans l'autre sens.</p>	5 min.
Patin libre (révision et présentation)	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5 et le programme de séance n° 17 (niveau 3).</p> <p>Remorquage à l'aide du bâton : l'entraîneur enlève ses skis et tend la poignée d'un bâton à un des skieurs. Il tire ensuite le skieur. Ce dernier glisse en exécutant le pas de patin. Souligner l'importance d'exercer une pression sur les carres, de transférer le poids et de ramener le pied sous le corps. Les skieurs essaient d'exécuter le pas de patin libre sans être « remorqués ».</p>	10 min.
Jeu organisé	<p>Les corbeaux et les grues : diviser le groupe en deux équipes : les corbeaux et les grues. Les membres d'une des équipes portent un ruban de couleur ou une tuque. Tout le groupe se disperse sur le terrain. Au coup de sifflet, les skieurs restent figés où ils sont. L'entraîneur lance le nom de l'une des deux équipes : corbeaux ou grues. Les membres de l'équipe dont le nom a été lancé sont poursuivis pas les membres de l'autre équipe. Si un skieur de l'équipe des corbeaux se fait toucher, il passe dans l'équipe des grues. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres d'une équipe aient changé de camp.</p>	15 min.





Patin alternatif (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Aménager une longue bosse, comme une chenille de 1 m de largeur et 1 m de hauteur, dans le sens de la pente. Les skieurs montent la pente en ciseaux, en demeurant sur le dessus de la bosse.3. Reprendre l'exercice; les skieurs montent la pente en ciseaux, mais les skis glissent de chaque côté vers le bas de la bosse.4. Répéter l'exercice en soulignant l'importance d'effectuer le transfert de poids avant que le ski ne s'arrête. Faire l'exercice sans bâtons.5. Répéter l'exercice en portant particulièrement attention au mouvement alternatif (en diagonale avec le pied) des bras.6. Mettre l'importance sur la montée.	10 min.
Pas de un (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation du pas de un par l'entraîneur.2. L'entraîneur exécute chacune des techniques décrites ci-dessous, et les skieurs les mettent en pratique une à une, avant de passer à l'étape suivante.3. Sur une surface plane et damée, exécuter une double poussée à angle par rapport à la direction suivie (angle de 30 à 45 degrés), glisser jusqu'à arrêt complet, tourner à 90 degrés dans la direction opposée, exécuter une double poussée, glissez jusqu'à arrêt complet, etc.4. Répéter l'exercice, mais au milieu de la double poussée, changer de direction.5. Répéter l'exercice, mais en soulevant le ski intérieur.	10 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Le skieur rapporteur : tracer une ligne de départ à une extrémité du terrain et une ligne d'arrivée à l'autre extrémité. Chaque skieur a en main une chaussette contenant une balle. Les skieurs se placent en ligne à l'une des extrémités du terrain et lancent la chaussette le plus loin possible. Ils vont ensuite chercher la chaussette le plus rapidement possible en utilisant la technique du pas alternatif et font un tour complet autour de la chaussette à l'aide de la technique de l'étoile (talons écartés). Le skieur ramasse ensuite la chaussette et la lance en direction de la ligne d'arrivée. Il poursuit l'exercice jusqu'à ce qu'il lance la chaussette au-delà de la ligne d'arrivée. Option : placer un panier à l'extrémité du terrain plutôt qu'une ligne d'arrivée.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Virage chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3. 2. Installer un cône dans une pente. 3. Les skieurs tentent d'effectuer un seul virage à droite ou à gauche du cône. 4. Installer deux lignes de cônes formant une courbe (vers la droite ou vers la gauche) et entre lesquelles les skieurs doivent évoluer. Répéter l'exercice dans la direction opposée. 5. Resserrer la courbe et répéter l'exercice. 6. Aménager un parcours de slalom dans lequel les skieurs doivent enchaîner plusieurs virages dans des directions opposées. Si les skieurs font un virage très ouvert, ajouter des cônes en vue de créer un couloir dans lequel ils doivent rester. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 20 ET 21 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

CAMP DE NOËL

Un bon moyen d'améliorer votre programme d'apprentissage technique est d'organiser, au cours de la saison, un camp de ski avec coucher. Les enfants sont en mesure de participer à un camp dès l'âge de huit ans et les vacances de Noël représentent un bon moment pour tenir un tel camp.

Idéalement, le camp devrait être organisé par le club pour répondre aux besoins des différents groupes d'âge du club. De plus, en raison de l'âge des skieurs, il est préférable de commencer le camp à midi le premier jour et de le terminer dans l'après-midi du lendemain. Avec les enfants de cet âge, n'insistez pas sur les camps d'une journée : ils pourraient le percevoir comme une longue séance unique et sans fin.

Objectifs spécifiques

- 1) Donner aux jeunes skieurs une occasion de se faire de nouveaux amis de leur âge.
- 2) Créer l'esprit de groupe.
- 3) Développer et améliorer les techniques apprises au cours des séances régulières.
- 4) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Les enfants doivent rester actifs mais pas forcément en skiant.
- Les activités prévues au programme doivent être brèves et diversifiées.
- Les enfants doivent faire l'objet d'une supervision étroite en raison de leur âge.
- Toute activité doit être appropriée à l'âge et au niveau d'habileté des skieurs.
- Profiter de chaque occasion pour favoriser l'autonomie des jeunes athlètes (entretien de l'équipement, préparation des repas, choix de mets appropriés, participation à la corvée de nettoyage, respect du couvre-feu, port des vêtements appropriés pour chaque activité, etc.).
- Garder à l'esprit qu'un programme trop difficile n'encourage personne à participer.

Matériel pédagogique

- Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation.
- Encadrement adéquat des entraîneurs en fonction des activités choisies.
- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction du programme d'activité.

L'objectif ultime d'un camp est de motiver les skieurs à poursuivre leur apprentissage, à skier davantage, et à continuer de pratiquer le sport.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 22 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DU NOUVEL AN

Participer à une activité avec tout le club permet aux skieurs de découvrir l'ensemble des programmes offerts par le club ainsi que le caractère familial du ski de fond. S'il n'existe pas de club de ski dans votre communauté, consultez la section 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation afin de trouver des idées pour organiser votre propre activité spéciale. Voici quelques suggestions : une sortie au clair de lune ou à la lanterne (frontale), une chasse au trésor, une sortie en refuge avec un goûter ou un repas, ou d'autres activités du genre.

Objectifs spécifiques

- 1) Présenter aux skieurs l'ensemble du club.
- 2) Faire participer les skieurs à une nouvelle forme d'expérience.
- 3) Mettre en pratique les techniques apprises au cours des séances régulières.
- 4) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et si nécessaire, faites vos préparatifs longtemps à l'avance.
- Encadrement adéquat des entraîneurs en fonction des activités choisies.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour faire de l'enseignement sur une base individuelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction du programme d'activité.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 23 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Développer et améliorer le transfert de poids et la glisse dans la technique du pas alternatif sans bâtons.
- 3) Présenter la conversion avec bâtons.
- 4) Présenter le pas tournant avec bâtons.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

❑ Conversion (avec bâtons)

- ✓ Le skieur doit placer un bâton à l'avant des skis et un bâton à l'arrière des skis, de telle façon qu'ils ne gênent pas le mouvement de conversion.
- ✓ Le skieur peut changer de direction aussi bien d'un côté que de l'autre à des angles compris entre 90 et 180 degrés.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les bâtons gênent le mouvement;
 - le skieur se sert de ses bâtons pour maintenir son équilibre;
 - le skieur entrecroise ses skis.

❑ Pas tournant (avec bâtons)

- ✓ Le skieur descend une faible pente en position de base dans une piste tracée.
- ✓ Le skieur change de direction par petits pas rapides et reprend ensuite sa descente en position de base.
- ✓ Le skieur est capable de changer de direction aussi bien vers la gauche que vers la droite.
- ✓ Erreurs courantes :
 - une ou deux mains derrière la hanche;
 - le skieur ne transfère pas son poids sur l'autre ski et ne parvient pas à sortir le ski de la trace. S'il y parvient, – centre de gravité reste entre les deux skis.





Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Equilibre et agilité	La poursuite gelée à trottinette : un entraîneur joue le rôle du poursuivant. Les skieurs enlèvent un ski. Ils gèlent sur une jambe lorsqu'ils sont touchés par le poursuivant. Les skieurs gelés peuvent être dégelés lorsqu'ils sont touchés par un skieur libre. Alternez la jambe.	5 min.
Pas alternatif (avec et sans bâtons) (révision)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5. Les skieurs se déplacent dans des traces et reçoivent de l'encadrement individuel selon les besoins. La moitié de l'exercice avec bâtons.	10 min.
Jeu organisé	Relais à trottinette : tous les skieurs gardent seulement un ski. Divisez le groupe en deux équipes. Commencez sur une faible pente comportant au moins deux ensembles de traces. Une moitié de chaque équipe se place au sommet de la pente et l'autre moitié se place au bas. Un skieur de chaque équipe monte la pente à l'aide de la technique de la trottinette (souligner l'importance de fléchir la cheville et le genou) et va toucher un des ses coéquipiers au sommet de la pente. Ce dernier descend alors la pente à l'aide de la même technique (insister sur l'importance de maintenir l'équilibre et de glisser) et va à son tour toucher un coéquipier au bas de la pente. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.	10 min.





Conversion (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur présente la technique de la conversion sans bâtons.2. Les skieurs mettent la technique en pratique vers la gauche et vers la droite.3. L'entraîneur présente la technique de la conversion avec bâtons.4. Le skieur place un bâton à l'arrière des skis et un bâton à l'avant des skis, et exécute une conversion vers la droite.5. Reprise de la technique dans l'autre direction.	10 min.
Jeu organisé	Conversion à relais : établissez une ligne de départ et une ligne d'arrivée, et prévoyez deux zones de passage de relais entre les deux. En pas alternatif, les skieurs se rendent jusqu'à la première balise et exécutent deux conversions dans la même direction. Ils skient ensuite jusqu'à la deuxième balise et effectuent deux conversions dans l'autre direction. Ils skient ensuite jusqu'à la ligne d'arrivée.	10 min.
Pas tournant (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur présente la technique sur le plat et passe en revue les éléments principaux.2. Les skieurs se déplacent vers la gauche puis vers la droite au moyen de la technique du pas tournant, en veillant particulièrement à exécuter de petits pas rapides et à conserver la position de base.3. L'entraîneur exécute la technique dans une faible pente et passe en revue les éléments principaux.4. Les skieurs descendent en glisse libre; au pied de la pente, ils exécutent un pas tournant pour changer de direction.5. Les skieurs répètent l'exercice, mais en exécutant cette fois plusieurs pas.6. S'ils parviennent à exécuter cet exercice sans difficulté, les skieurs peuvent prendre le départ de plus haut dans la pente afin de parvenir au pied de celle-ci à vitesse plus élevée.	10 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>L'oie et les canards : les skieurs se font face en formant un cercle de 10 mètres de diamètre. L'un d'eux est à l'extérieur, et skie autour du cercle en criant « canard! canard! canard! » et en touchant chaque skieur dans le dos. Lorsqu'il crie « oie! » en touchant un skieur, ce dernier doit quitter sa place. Les deux font alors la course autour du cercle pour rejoindre la place vacante. Le gagnant est le premier qui y revient. L'autre skieur continue autour du cercle en criant « canard! canard! » etc. Pour les groupes plus nombreux, placez autour du cercle deux skieurs qui iront dans des sens opposés. L'utilisation des bâtons est facultative.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Découverte d'une piste</p>	<p>Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 24 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le freinage en demi-chasse-neige.
- 3) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser le pas de un de patin et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 5) Réviser le pas tournant et présenter les nouveaux éléments techniques.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

Patin libre

- ✓ Insister sur l'importance de ramener la jambe de recouvrement sous le tronc.

Pas de un

- ✓ Souligner l'importance de transférer le poids sur l'autre ski d'un seul mouvement, l'épaule et la hanche du même côté venant s'aligner avec le ski.
- ✓ Insister sur l'importance de ramener la jambe de recouvrement sous le tronc.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le poids (le centre de gravité) demeure entre les skis, seule une faible partie du poids étant transférée;
 - la tête suit ou devance les mouvements latéraux du tronc;
 - l'équilibre instable ne permet pas au skieur de ramener la jambe de recouvrement sous le tronc.

Pas tournant

- ✓ Insister sur l'importance de transférer le poids d'un ski à l'autre.
- ✓ Présenter le soulèvement des skis hors des traces en descente.
- ✓ Erreur courante :
 - le poids demeure entre les skis, qui sont donc difficiles à soulever. Les skieurs parviennent à exécuter le mouvement lorsqu'ils ne vont pas très vite, mais éprouvent des difficultés lorsque la vitesse augmente.

Matériel pédagogique

- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes et matériel divers.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. En position stationnaire, les skieurs forment un « V » avec leurs skis. 2. Ils placent leur poids sur un seul ski et touchent l'autre ski de la main. 3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main. 4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski. 5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois une pression sur les carres des deux skis simultanément. 6. Les skieurs font une montée en escalier au moyen de prises de carre. 7. Ils font un pas ou un bond de côté aussi loin que possible en vue de déterminer lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois, puis changent de côté. 8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible vers le côté et légèrement vers l'avant. Insistez sur l'importance d'orienter le corps dans la direction du bond et de se laisser glisser à l'atterrissage. 	5 min.
Freinage demi-chasse-neige (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5. 2. En position de base dans une piste tracée, le skieur soulève un ski à la fois et le replace dans la trace. 3. En descente libre dans une piste tracée, le skieur soulève un ski à la fois et le replace dans la trace. 4. Répétez l'exercice, en demandant aux skieurs de soulever le ski et de le placer à l'extérieur de la trace et en parallèle à celle-ci. 5. Les skieurs soulèvent le ski et le déposent à angle (spatule près de la trace, talon écarté) avant de le ramener dans la trace. 	10 min.





Jeu organisé	Gendarmes et voleurs : l'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone d'immunité (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur est touché par le gendarme, il doit aller en prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper.	10 min.
Patin libre (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique du patin libre par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs mettent la technique en pratique.3. L'entraîneur présente la technique consistant à ramener un pied sous le tronc et à faire claquer les talons.4. Les skieurs mettent la technique en pratique.5. L'exercice ci-dessous donne de bons résultats chez les skieurs qui ont de la difficulté à transférer le poids d'un ski à l'autre ou qui exagèrent le mouvement vertical des épaules. Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.	10 min.
Pas de un (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation du pas de un par l'entraîneur.2. L'entraîneur exécute chacune des étapes suivantes et les skieurs les mettent en pratique une à une avant de passer à la suivante. Cet exercice devrait être exécuté en terrain plat non tracé.3. Les skieurs exécutent une double poussée en se déplaçant en diagonale par rapport à la direction dans laquelle ils veulent aller (angle de 30 à 45 degrés), glissent jusqu'à arrêt complet, tournent à 90 degrés en direction opposée, exécutent une double poussée, glissent jusqu'à arrêt complet, etc.	10 min.





	<ol style="list-style-type: none"> 4. Reprendre l'exercice ci-dessus, mais en changeant de direction au milieu de la double poussée. 5. Reprendre l'exercice ci-dessus, mais en soulevant le ski intérieur. 6. Reprendre l'exercice, mais sans glisser jusqu'à l'arrêt complet. 7. Demander aux skieurs de faire claquer les talons. 	
Jeu organisé	<p>Emparez-vous du bâton : au moyen de bâtons, former deux cercles concentriques (un cercle interne de six mètres de diamètre et un cercle externe de neuf mètres de diamètre); le cercle externe devra comprendre un bâton de moins qu'il n'y a de joueurs. Les skieurs se déplacent autour du cercle interne jusqu'à ce que l'entraîneur leur donne le signal de s'emparer d'un des bâtons qui forme le cercle externe. Le skieur qui se retrouve sans bâton est envoyé à l'extérieur du cercle externe et un second bâton est retiré du jeu. Les skieurs qui ont réussi à s'emparer d'un bâton se remettent à skier autour du cercle interne, tandis que le skieur qui n'a pas réussi à s'emparer d'un bâton skie autour du cercle externe. Au signal de l'entraîneur, tous les skieurs tentent encore de s'emparer d'un bâton. Si le skieur qui est à l'extérieur du cercle externe réussit à s'emparer d'un bâton avant les autres, il y aura alors deux skieurs du cercle interne qui se retrouveront sans bâton. Ces skieurs devront alors continuer à skier autour du cercle externe, tandis que ceux qui auront réussi à s'emparer d'un bâton continueront de skier autour du cercle interne. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bâtons.</p>	20 min.
Pas tournant (révision)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. D'abord, les skieurs tentent d'exécuter un pas tournant au bas d'une pente. Ensuite, ils essaient d'exécuter un pas tournant en pleine pente.	5 min.
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 25 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter la technique du passage de relais.
- 3) Développer et améliorer la double poussée sur le plat.
- 4) Présenter le pas de côté avec bâtons.
- 5) Développer et améliorer le freinage demi chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

□ Passage du relais

- ✓ Le passage du relais s'effectue par contact physique – de préférence, la main sur l'épaule de son coéquipier. Exécutez la technique en demandant au skieur qui passe le relais de toucher la personne qui doit le relayer. Le skieur doit toucher son coéquipier au tronc et préférentiellement à l'épaule.
- ✓ Le relais doit s'effectuer dans la zone prescrite (pour le passage du relais à ski, la longueur officielle est de 10 mètres, mais pour les skieurs de cet âge qui sont moins rapides, on devra la raccourcir).
- ✓ Si le skieur ne touche pas son coéquipier, il doit retourner dans la zone de passage de relais et exécuter le passage du relais correctement avant de poursuivre.
- ✓ Quand les skieurs commencent à bien maîtriser la technique, l'entraîneur peut demander au skieur qui s'apprête à prendre le relais de prendre le départ avant que son coéquipier ne l'ait touché. Il faut toutefois veiller à ce que le passage du relais s'effectue bien dans la zone prescrite. Lorsque les skieurs atteignent ce niveau d'habileté, la zone peut être rallongée.
- ✓ Le skieur qui prend le relais doit se déplacer en double poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le passage du relais s'effectue en dehors de la zone;
 - les skieurs se passent le relais au moyen de leurs bâtons plutôt que de se toucher.

□ Pas de côté (avec bâtons)

- ✓ Tenir les skis parallèles.
- ✓ Prendre appui sur un ski et effectuer une prise de carre avec ce dernier tout en faisant un pas de côté avec l'autre ski.
- ✓ Exécuter le mouvement en tenant les bâtons à l'avant du corps et les pointes à l'arrière (mais soulevées du sol).





- ✓ Les skis doivent être perpendiculaires à la ligne de pente.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les skis pointent légèrement vers le haut ou vers le bas de la pente;
 - les skis ne sont pas parallèles;
 - le skieur effectue une double poussée;
 - les bâtons sont plantés avec une inclinaison : la poignée est derrière la pointe.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Nombre suffisant de traces parallèles pour l'exercice de la conversion à relais et le passage du relais.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Cônes ou balises.
- Un nombre suffisant de ballons mous pour tous les skieurs ; panier ou cerceau.
- Cordes de 2 m de longueur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La marche des soldats : les skieurs font du surplace en levant les genoux le plus haut possible.</p> <p>Les sauts de puce : les skieurs bondissent sur place et retombent sur leurs skis en conservant l'équilibre. Les genoux doivent être fléchis à la réception au sol.</p> <p>Les bonds sur une jambe : les skieurs bondissent sur une seule jambe, qui est en flexion au départ, et ils retombent sur la même jambe. Puis ils changent de jambe</p>	5 min.
Double poussée (sur le plat) (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5. 2. Les skieurs exécutent la technique de la double poussée. 3. Insister sur l'importance de l'inclinaison des bâtons lors du planté. 	10 min.





Jeu organisé	Conversion à relais – équipes de deux : tracez des lignes de départ et d'arrivée distantes d'environ 60 mètres. Au milieu, délimitez une zone de passage du relais de 10 mètres de largeur. À l'aide de balises, identifiez deux points de changement de technique dans chaque moitié de l'aire de jeu. Formez des équipes de deux. Les premiers skieurs de chaque équipe se rendent jusqu'à la première balise en effectuant la double poussée, font deux conversions et continuent en double poussée jusqu'à la zone du passage de relais où ils touchent à l'autre membre de leur équipe. Toujours en effectuant la double poussée, le deuxième équipier skie jusqu'à la seconde balise et exécute deux conversions avant de continuer jusqu'à la ligne d'arrivée.	10 min.
Pas de côté avec bâtons) (introduction)	<ol style="list-style-type: none">1. Cette technique est mise en pratique dans une pente assez prononcée.2. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.1.3. Les skieurs gravissent la pente en pas de côté, en prêtant particulièrement attention au transfert de poids et à la prise de carre.4. Les skieurs doivent s'immobiliser de temps en temps et soulever leurs bâtons. S'ils exécutent la technique correctement, ils doivent pouvoir rester sur place sans glisser.5. Les skieurs descendent la pente en pas de côté.6. Insister sur l'importante de tenir les poignées des bâtons à l'avant du corps et la pointe à l'arrière.	10 min.
Jeu organisé	Basket-ball en pente : les skieurs placent un gros ballon contre leur poitrine en le tenant avec les deux mains. Ils montent la pente en escalier en transportant le ballon de cette façon et redescendent en glisse libre, toujours avec le ballon. Au bas de la pente, ils lancent le ballon dans un panier ou un cerceau selon l'organisation du jeu. Variante : placer un câble de 2 m de longueur perpendiculaire à la ligne de pente pour que les skieurs aient à l'enjamber durant la montée en escalier.	10 min.





<p>Freinage demi-chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3. 2. Insister sur l'importance de contrôler sa vitesse en effectuant une prise de carre sur le ski en chasse-neige. 3. Les skieurs essaient de ralentir jusqu'à arrêt complet en plein milieu d'une pente. 4. En position de base dans une piste tracée, le skieur soulève un ski à la fois et le replace dans la trace. 5. En glisse libre dans une piste tracée, le skieur soulève un ski à la fois et le replace dans la trace. 6. Répéter l'exercice en soulevant le ski hors de la trace et en le placant en parallèle à l'extérieur de celle-ci. 7. Les skieurs soulèvent le ski hors de la trace et le déposent à angle (spatule près de la trace, talon écarté) avant de le ramener dans la trace. 	<p>5 min.</p>
<p>Simulation de passage du relais</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aménager une zone de passage de relais de 10 mètres de long. Prévoir au moins deux pistes parallèles. Délimitez clairement la fin de la zone de relais, de même que la zone d'attente où les prochains à prendre le relais attendent leur tour. 2. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 3. Divisez le groupe en équipes de deux et demandez à la moitié des skieurs de se placer 50 mètres avant la zone de passage de relais. L'autre moitié doit se placer à côté de la zone. 4. Lors du premier essai de passage de relais, les skieurs doivent utiliser la technique de la double poussée. 5. Il devrait y avoir une « équipe » par piste. 6. Les premiers skieurs skient en double poussée jusqu'à la zone de passage de relais et touchent leurs coéquipiers; ces derniers skient jusqu'à un point situé 50 mètres plus loin, exécutent une conversion et répètent l'exercice dans l'autre sens. 	<p>20 min</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 26 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Présenter la technique de passage du relais.
- 4) Développer et améliorer le pas de un.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

Patin libre

- ✓ Souligner l'importance de commencer à glisser avec le ski posé bien à plat, et de n'effectuer la prise de carre qu'au moment de la poussée.

Passage du relais

- ✓ Exécuter le passage du relais dans une zone de passage de relais bondée.
- ✓ Insister sur le risque que posent les bâtons et sur la façon de tenir ces derniers.
- ✓ Erreur courante :
 - le skieur ne touche pas son coéquipier et doit revenir sur ses pas.

Matériel pédagogique

- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Foulards de couleur vive ou ruban d'arpenteur.
- Trésor de pirates.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La danse de l'échassier : sur un seul ski, les skieurs fléchissent le tronc vers l'avant à la taille et se redressent en alignant épaules, hanches et chevilles. Les skieurs ressemblent ainsi à des échassiers se tenant sur une patte.</p> <p>Le vol de l'échassier : les skieurs bondissent sur place en se donnant un élan à l'aide des deux pieds. Ils retombent sur une jambe. Alternent les jambes.</p>	5 min.
Patin libre (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique. 3. L'entraîneur présente la technique consistant à ramener un pied sous le tronc et à faire claquer les talons. 4. Les skieurs mettent à leur tour la technique en pratique. 5. Insister sur l'importance de poser les skis bien à plat. 	10 min.
Jeu organisé	<p>La queue du dragon : les skieurs se placent à la queue leu leu. L'idéal est de travailler avec un groupe de huit à dix skieurs. Les skieurs entourent de leurs bras la taille du skieur qui les précède. Le dernier skieur glisse un mouchoir de couleur vive dans sa poche arrière ou dans le pli de sa tuque. Pour mettre tous les joueurs dans l'ambiance, le dragon devrait alors pousser quelques cris terrifiants. Au signal de l'entraîneur, le dragon se met à courir après sa queue, le but du skieur de tête étant de parvenir à s'emparer du mouchoir de couleur porté par le skieur de queue. Lorsqu'il y parvient, il garde le mouchoir et prend la place du skieur de queue. Le skieur qui se trouvait au deuxième rang dans la file devient alors le nouveau skieur de tête. Une variante du même jeu consiste à avoir deux dragons (donc deux chaînes de skieurs); chaque skieur de tête s'efforce alors de s'emparer de la queue de l'autre dragon.</p>	15 min.





<p>Pas de un (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur présente la technique du pas de un.2. Les skieurs mettent la technique en pratique, en faisant claquer les talons.3. Insister sur l'importance de tenir les skis bien à plat. <p>Pas de patin double : les skieurs exécutent deux doubles poussées avant de transférer leur poids sur l'autre ski. Répétez l'exercice. Si le skieur maîtrise bien la technique et qu'il y a suffisamment de place, demandez-lui d'exécuter trois doubles poussées, puis quatre, etc.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le hibou et le corbeau : le but du jeu consiste à changer de direction et à amorcer un mouvement vers l'avant sans bâtons, à partir d'une position immobile. Divisez les skieurs en deux équipes de taille égale : les « Corbeaux » et les « Hiboux ». Les deux équipes se placent en ligne face à face. Délimitez l'extrémité des lignes à l'aide de bâtons ou de cônes. Les deux lignes doivent être espacées de 20 à 30 mètres l'une de l'autre. La ligne de chaque équipe constitue sa « zone d'immunité ». L'entraîneur formule un énoncé auquel les skieurs doivent répondre par « vrai » ou « faux ». S'ils répondent « vrai », les Hiboux (réputés pour leur sagesse et leur honnêteté) poursuivent les Corbeaux; s'ils répondent « faux », les Corbeaux (qui sont sournois et ne savent pas toujours distinguer la vérité) poursuivent les Hiboux. L'équipe qui est poursuivie doit faire demi-tour et se rendre dans sa zone d'immunité. Si un poursuivant touche un skieur de l'autre équipe avant qu'il n'atteigne sa zone d'immunité, ce dernier change d'équipe.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Passage du relais</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Aménagez une zone de relais semblable à celle aménagée lors de la séance précédente.2. L'entraîneur présente la technique avec un partenaire et passe en revue les éléments principaux.3. Cette fois, les skieurs utilisent la technique du patin.4. Plusieurs équipes doivent effectuer le passage de relais au même moment.	<p>15 min.</p>





Jeu libre	Parcours d'aventure : établissez un trajet spécial sur le terrain de jeux d'environ 500 à 700 mètres de longueur, comprenant des montées, des descentes, des bosses et des surfaces planes, pour utiliser les différentes techniques : le patin libre, la montée en ciseaux, la montée en escalier, le virage chasse-neige, etc. Le trésor des pirates, c.-à-d. des récompenses dissimulées dans des caches tout au long du parcours, (une par skieur à chaque cache), rendront la journée plus intéressante.	20 min.
Conclusion	Conclure la soirée en donnant des renseignements sur l'activité spéciale à venir et en expliquant comment s'y préparer. Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, la collation trouvée dans le trésor et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 27 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

RELAIS CLASSIQUE

L'objectif de cette activité est d'initier les jeunes skieurs à participer à une épreuve de relais traditionnel. Vous pouvez organiser cet événement avec d'autres clubs ou simplement avec votre groupe au sein du club, afin de simuler l'organisation d'une véritable épreuve de relais dans le but d'enseigner les règles et les procédures. Il serait encore mieux de tenir une véritable compétition parce que cela est beaucoup plus excitant pour les jeunes et leur donne l'occasion de se faire de nouveaux amis.

Objectifs spécifiques

- 1) Faire participer les jeunes à l'organisation d'une activité stimulante.
- 2) Se faire de nouveaux amis.
- 3) Acquérir de nouvelles aptitudes sportives.
- 4) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.

Principaux éléments à enseigner

- Soulignez l'importance du travail d'équipe.
- Félicitez individuellement les enfants pour leur participation à l'activité et leur persévérance, et prodiguez-leur des encouragements.
- Minimisez l'importance de la victoire et mettez l'accent sur le passage correct du relais, la bonne exécution de la technique et l'esprit sportif.
- Enseignez aux enfants les règles et procédures pertinentes, y compris ce qui suit :
 - ✓ Les procédures de départ pour les courses à relais, notamment les règles qui régissent le changement de couloir, les faux départs, etc.
 - ✓ Les règles qui s'appliquent dans la zone de passage de relais, y compris la façon adéquate de toucher le skieur qui doit prendre le relais.
 - ✓ Les règles de dépassement d'autres skieurs sur le parcours, etc.
 - ✓ La procédure pour établir dans quel ordre s'effectuera le passage du relais au sein de l'équipe, etc.
- Faites le parcours avec les skieurs avant la course.
- Mettez l'occasion à profit pour fournir un enseignement sur une base individuelle.





Matériel pédagogique

- Pour de plus amples renseignements sur l'encadrement d'un groupe durant une épreuve, voir la section 8 du présent manuel.
- Un coffre de fartage.
- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs (incluant le transport à l'aller et au retour de l'événement).
- Règlement de compétition de SFC (la partie sur les épreuves de relais).





PROGRAMME DE SÉANCE N° 28 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Développer et améliorer le pas alternatif avec bâtons.
- 3) Développer et améliorer la montée en ciseaux avec bâtons.
- 4) Présenter le pas de un, double poussée.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

Pas de un, double poussée

- ✓ Le skieur effectue la poussée avec le ski gauche et transfère tout son poids sur le ski droit, tout en envoyant les bras vers l'avant pour exécuter une double poussée.
- ✓ Pendant que le skieur incline le tronc vers l'avant pour amorcer la double poussée, il ramène le ski arrière à côté de l'autre ski.
- ✓ Le poids est transféré entre les skis comme dans la technique du pas alternatif.
- ✓ Le mouvement du haut du corps devrait s'exécuter dans la séquence suivante : le tronc, les épaules et les coudes.
- ✓ Chaque jambe pousse en alternance.
- ✓ Le skieur est en mesure de parcourir 50 mètres à l'aide de cette technique.
- ✓ Erreurs courantes :
 - la poussée et le revouvrement des bras vers l'avant ne sont pas exécutés simultanément;
 - le skieur pousse bien vers l'arrière, mais sans avoir bien transféré son poids sur le ski, de telle sorte que la poussée n'est pas efficace.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour l'exercice de la trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Ruban à mesurer.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	La poursuite gelée à trottinette : un entraîneur joue le rôle du poursuivant. Les skieurs enlèvent un ski. Ils gèlent sur une jambe lorsqu'ils sont touchés par le poursuivant. Les skieurs gelés peuvent être dégelés lorsqu'ils sont touchés par un skieur libre. Alternez la jambe.	5 min.
Pas alternatif (avec bâtons) (révision)	Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.	10 min.
Jeu organisé	Le cercle du loup : tracer un cercle au sol, traversé de quelques lignes (diamètres). Il est permis de skier autour du cercle et de traverser ce dernier uniquement en suivant dans une seule direction les diamètres tracés. Un chasseur, le loup, court après les lapins dans la zone définie. Lorsque le loup attrape un lapin, ce dernier devient un loup. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les lapins aient été attrapés. Les dimensions du terrain varient selon l'âge des joueurs. L'entraîneur a le choix de faire utiliser ou non les bâtons en fonction de l'espace disponible.	10 min.





<p>Montée en ciseaux (avec bâtons) (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers le bas) en position de feu rouge, ils doivent revenir à la position de départ en pas de côté (escalier).</p>	<p>10 min.</p>
<p>Double poussée (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. En position stationnaire, les skieurs se tiennent droit et s'inclinent vers l'avant en fléchissant les chevilles. Au moment où ils perdent l'équilibre, ils plantent les bâtons (sans envoyer les bras en extension vers l'arrière).2. Répéter plusieurs fois en insistant sur la position des hanches au dessus des orteils au moment du planté.3. Avancer dans la trace en double poussée, en insistant sur la position avancée des hanches.4. Étendre les bras vers l'avant.	<p>10 min.</p>
<p>Pas de un, double poussée (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Sur place, les skieurs doivent effectuer le mouvement des bras vers l'avant sans planter les bâtons, et tendre la jambe vers l'arrière sans effectuer de poussée.3. Effectuer une double poussée et recouvrir la jambe au même moment.4. Répéter plusieurs fois avec une jambe, plusieurs fois avec l'autre puis alterner les jambes.	<p>10 min.</p>





<p>Jeu organisé</p>	<p>La poursuite inversée : le jeu se déroule dans une zone où il y a plusieurs pistes de classique en parallèle. Divisez le groupe en équipes de deux. Demandez aux skieurs de se coucher sur le dos à mi-parcours, tête contre tête et les jambes dans l'alignement de la piste. Chaque paire de skieurs comprend un « ours » et un « chien ». Lorsque l'entraîneur crie « ours! », les « ours » se lèvent aussi rapidement qu'ils le peuvent et se déplacent en pas alternatif vers leur extrémité de la piste. Les « chiens » se lèvent au même moment aussi rapidement qu'ils le peuvent, et poursuivent les « ours » en vue de les toucher avant qu'ils n'atteignent l'extrémité de la piste. Si l'entraîneur crie « chiens! », les skieurs font l'inverse.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 29 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Développer et améliorer le patin libre.
- 3) Développer et améliorer le pas de un.
- 4) Développer et améliorer la conversion.
- 5) Préparer une sortie hors piste.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

Aventure hors piste. Pour de plus amples renseignements, consulter le Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation (sections 3.1.6 et 5.5) et la section 5.7 de ce manuel. À la rencontre préparatoire pour cette activité, remettez la carte du parcours, indiquez le lieu de rendez-vous, quoi apporter en termes de nourriture et de breuvages, quel type d'équipement il faut, comment s'habiller et quoi mettre dans sa trousse de fartage, etc.

Matériel pédagogique

- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Une pièce de monnaie.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. Sur place, les skieurs forment un «V» avec les skis.2. Les skieurs se tiennent en équilibre sur un ski et touchent l'autre ski de la main.3. Puis les skieurs se tiennent en équilibre sur l'autre ski et touchent le premier ski de la main.4. Ils font une prise de carre intérieure sur un ski puis sur l'autre.5. Répéter l'exercice plusieurs fois, en effectuant à l'occasion une prise de carre des deux skis simultanément.	5 min.





	<ol style="list-style-type: none"> 6. Les skieurs font une prise de carre puis un pas de côté. 7. Les skieurs font un pas ou un bond de côté aussi loin qu'ils le peuvent, afin de voir qui laisse la trace la plus profonde dans la neige au moment de la poussée. Répétez l'exercice plusieurs fois, puis inversez la direction. 8. Les skieurs font un pas ou un bond le plus loin possible vers le côté ou vers l'avant. Insistez sur l'importance de faire pivoter le corps dans le sens du bond et de glisser au moment de la réception. 	
Patin libre (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique du patin libre par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique. 3. L'entraîneur présente la technique consistant à ramener un pied sous le tronc et à faire claquer les talons. 4. Les skieurs mettent la technique en pratique. 5. Insister sur l'importance de tenir les skis bien à plat. <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p>	10 min.
Jeu organisé	<p>Gendarmes et voleurs : l'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone indiquée (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur est touché par le gendarme, il doit aller en prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper.</p>	10 min.





Pas de un (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. L'entraîneur présente la technique du pas de un.2. Les skieurs mettent la technique en pratique, en faisant claquer les talons.3. Insister sur l'importance de garder les skis bien à plat. <p>Pas de patin double : les skieurs exécutent deux doubles poussées avant de transférer leur poids sur l'autre ski. Répétez l'exercice. Si le skieur maîtrise bien la technique et qu'il y a suffisamment de place, demandez-lui d'exécuter trois doubles poussées, puis quatre, etc.</p>	10 min
Jeu organisé	<p>Qui a le sou? Diviser les skieurs en deux équipes. Donner un sou à un skieur d'un des deux camps. L'autre équipe ne doit pas savoir quel membre de l'équipe opposée a le sou en sa possession. Le skieur qui a le sou doit aller le porter dans le but de son équipe, qui se trouve en zone adverse. La personne qui a le sou doit le montrer si elle est touchée. Le reste de l'équipe essaie d'induire les membres de l'autre camp en erreur. Pas de bâtons.</p>	10 min.
Conversion (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique de la conversion par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs mettent la technique en pratique dans les deux directions.	5 min.
Jeu organisé	<p>Relais en huit : à l'aide de cônes, aménager deux pistes en forme de huit que les skieurs devront parcourir en se servant de la technique du patin. Diviser le groupe en deux équipes et utiliser le parcours pour une course à relais. Répéter l'exercice. Changer de direction et répéter l'exercice. Lorsque les skieurs maîtrisent bien l'exercice, augmenter le niveau de difficulté en rapprochant les cônes.</p>	10 min.
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	25 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 30 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

AVENTURE HORS PISTE

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les enfants à la nature hivernale.
- 2) Enseigner aux enfants à se préparer pour une longue sortie dans la forêt.
- 3) Mettre en pratique les techniques apprises durant les séances régulières.
- 4) S'amuser.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Organisez cette activité sur une piste que les skieurs ne connaissent pas et qui offre une ambiance de forêt éloignée. Il n'est pas nécessaire de s'éloigner bien loin du réseau de pistes pour créer un sentiment d'aventure.

Cette activité permettra au groupe d'explorer la nature hivernale et d'y vivre une expérience. Idéalement, le long du parcours, il faudrait un refuge où le groupe pourrait arrêter et se réchauffer, faire un feu et casser la croûte.

Veillez à ce que tous les skieurs arrivent à destination au même moment. Choisissez une distance réaliste et adaptée à l'âge et au niveau des skieurs. Avec des enfants, ne dépassez pas une heure et demie au total.

Encouragez les jeunes à suivre leur route sur la carte.

Quoi apporter

- Trousse de réparation d'équipement.
- Trousse de premiers soins.
- Carte et boussole.
- Eau et nourriture.
- Vêtements de rechange et couverture au besoin.
- Allumettes.
- Farts additionnels.
- Pour obtenir d'autres suggestions sur l'organisation d'une telle activité, voir la section 5.7 (nature et environnement).





PROGRAMME DE SÉANCE N° 31 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le patin alternatif et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser la position haute et basse de recherche de vitesse en glisse libre, et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 5) Développer et améliorer la montée en ciseaux.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin alternatif

- ✓ Conserver la forme de « V » des skis.
- ✓ Les bras sont en position diagonale avec les jambes.
- ✓ Bonne prise de carre intérieure.
- ✓ Les bâtons sont plantés derrière et à côté des pieds, poignées et mains juste sous la hauteur des épaules.
- ✓ Les skis glissent sans interruption sur la neige.
- ✓ Erreurs courantes :
 - les skis cessent de glisser avant que le transfert de poids n'ait lieu;
 - le mouvement des bras ne se fait pas assez près du corps.

❑ Patin libre

- ✓ Aligner les pieds, les genoux, les hanches, le corps et l'épaule au dessus du ski de glisse.
- ✓ Les hanches et les épaules sont orientées dans la même direction que le ski de glisse jusqu'au début de la poussée.
- ✓ La glisse doit être constante des deux côtés.
- ✓ Genoux et chevilles sont fléchis avant la poussée.
- ✓ Durant la glisse, les pieds se rapprochent l'un de l'autre.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le haut du corps pivote avant le début de la poussée;
 - le haut du corps ne pivote que d'un seul côté;
 - la jambe de poussée est trop raide.





❑ Glisse libre – position haute et basse de recherche de vitesse

- ✓ Les bras et les mains restent bien en avant du corps pendant la descente d'une pente modérée.
- ✓ En position haute de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles sont fléchis légèrement.
- ✓ En position basse de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles sont fléchis et les cuisses sont parallèles au sol.
- ✓ Le tronc est incliné en position horizontale.
- ✓ Les bâtons sont tenus fermement sous les bras, le long du corps.
- ✓ Le skieur peut descendre une pente modérée de façon sécuritaire en utilisant l'une ou l'autre des deux techniques.
- ✓ Erreur courante :
 - Les bras sont positionnés à côté des hanches ou derrière celles-ci.

Matériel pédagogique

- ❑ Cônes ou balises.
- ❑ Aide des parents et des entraîneurs.
- ❑ Des plateaux pour la moitié du groupe et deux balles de tennis par plateau.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	Testez vos réflexes : ce jeu est une épreuve de rapidité et d'équilibre. L'entraîneur se place devant le groupe et indique aux skieurs la direction dans laquelle ils doivent se déplacer (vers l'avant, vers l'arrière, de côté). Les membres du groupe suivent les indications. L'entraîneur peut donner les consignes au moyen de gestes ou à haute voix. Les skieurs qui commettent des erreurs et se bousculent sont éliminés du jeu. Une variante du même jeu consiste à demander aux skieurs de former un grand cercle. L'entraîneur donne alors à haute voix des consignes comme « faites un bond vers la gauche », « glissez vers la droite », « sautez à gauche », etc. Pas de bâtons.	5 min.





Patin alternatif (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Aménager une longue bosse, comme une chenille de 1 m de largeur et 1 m de hauteur, dans le sens de la pente. Les skieurs montent la pente en ciseaux, en demeurant sur le dessus de la bosse.3. Reprendre l'exercice; les skieurs montent la pente en ciseaux, mais les skis glissent de chaque côté vers le bas de la bosse.4. Répéter l'exercice, mais en faisant glisser les skis le plus loin possible.5. Faites-les reprendre en soulignant l'importance du transfert de poids avant l'arrêt du ski.6. Faites-les reprendre en insistant sur le mouvement des bras en diagonale.	10 min.
Jeu organisé	<p>Toucher ses genoux : en pas de patin, les skieurs se touchent le genou gauche de la main droite lorsqu'ils sont en appui sur le ski gauche, et le genou droit de la main gauche lorsqu'ils glissent sur le ski droit. Cet exercice aide à allonger la glisse sur chaque ski.</p> <p>Patinage de vitesse : se déplaçant rapidement en pas de patin, les skieurs, se mettent en position accroupie et essaient, en allongeant bien les bras, de toucher le bout du ski gauche avec la main droite et inversement.</p>	10 min.





<p>Patin libre (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration de la technique du patin libre par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mettre l'accent sur l'alignement du genou, des hanches et des épaules au dessus du ski de glisse. 3. Les skieurs tiennent les bâtons par les poignées mais ne les plantent pas. 4. Soulignez l'alignement du corps sur le ski de glisse. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Course de garçon de table : chaque skieur ou chaque équipe se voit remettre un plateau et deux balles de tennis ou de caoutchouc. Les joueurs doivent skier sur une courte distance en tenant le plateau devant eux sans échapper de balles. S'ils perdent une balle, ils doivent s'arrêter pour la ramasser. Le parcours devrait comporter des virages à gauche et à droite.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Montée en ciseaux (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique. 3. Insister sur l'importance de garder les bras près du corps. 	<p>5 min.</p>





Glisse libre – Position haute et basse de recherche de vitesse (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux tout en restant sur le plat.2. En position stationnaire, les skieurs s'exercent aux positions haute et basse de recherche de vitesse. <p>Fanions : placez deux fanions de couleurs différentes ou des rubans d'arpentage au-dessus de la piste. Placez-les à la hauteur désirée afin qu'ils frôlent tout juste le dos d'un skieur se tenant en position haute de recherche de vitesse. Les skieurs descendent en position basse de recherche de vitesse, en se penchant plus bas que les fanions. Ils refont ensuite la descente en position haute et touchent le fanion avec le dos, mais pas avec la tête. L'étape suivante consiste à toucher une couleur en position haute et une autre en position basse. Les fanions doivent être disposés de façon à ne pas présenter de danger pour les skieurs.</p>	10 min.
Jeu organisé	Suivez le meneur : les enfants suivent l'entraîneur et imitent ses gestes. Changez de meneur à chaque minute : le premier se décale et reprend sa place à la fin de la file.	10 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Ceux-ci donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 32 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

TOURNOI DE SKI MODIFIÉ

Participer à un tournoi de ski modifié ou à des activités de groupe partiellement compétitives comme un tournoi inter écoles ou des minis olympiques sont une occasion pour votre groupe de faire de nouvelles activités à ski. Avec un peu de chance, votre club organise peut-être ce genre de manifestation de façon régulière et tout ce que vous aurez à faire sera d'y amener votre groupe. Autrement, consultez la section 5.5 du Document de référence Entraîneur communautaire – Initiation ou la section 8.3 du présent manuel pour inventer votre propre événement. Vous pouvez aussi organiser une journée Beckie-Scott, une journée récréative Jackrabbit (voir la section 5.5) ou une autre activité semblable.

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les enfants à de nouvelles façons de pratiquer le ski de fond.
- 2) Mettre en pratique les techniques apprises durant les séances.
- 3) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et au besoin, préparer les lieux à l'avance.
- Donnez des conseils sur une base individuelle en fonction de l'activité choisie.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour donner des conseils sur une base personnelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction de l'activité.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 33 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif.
- 3) Réviser le pas tournant et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 5) Réviser le pas de un, double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 6) Présenter le virage de patin.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas tournant

- ✓ Descendre en position de base une pente courte et non tracée.
- ✓ Amorcer le par tournant par un transfert de poids.
- ✓ Amorcer le par tournant par une prise de carre.
- ✓ Faire 3 à 5 pas tournants dans une direction.
- ✓ Enchaîner les pas tournants dans l'une ou l'autre direction.
- ✓ Garder en tout temps les bâtons en position de base.
- ✓ Exécuter de petits pas rapides.
- ✓ Erreurs courantes :
 - ne pas garder les bras en position de base;
 - position précaire entre les pas;
 - les skis dérapent durant le pas tournant. Il n'y a pas de prise de carre.

❑ Double poussée

- ✓ Les bras sont avancés vers l'avant pour planter les bâtons.
- ✓ Les coudes sont légèrement fléchis au moment du planté.
- ✓ Les pointes des bâtons ne sont pas devant les poignées.
- ✓ Le skieur incline le tronc au planté et les hanches se trouvent juste au-dessus ou en avant des orteils.
- ✓ Le haut du corps fléchit vers l'avant juste après le planté des bâtons.
- ✓ Après la flexion du corps vers l'avant, les bras suivent le mouvement (d'abord le haut du corps, puis les épaules et enfin les coudes).





- ✓ Les jambes restent relativement droites tout au long de la séquence.
- ✓ Le skieur peut se propulser sur la piste en effectuant la double poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur se sert uniquement de ses bras sans utiliser le haut du corps (le tronc);
 - il s'assoit vers l'arrière durant la double poussée en pliant les genoux;
 - les bras sont raides au moment du planté de bâtons;
 - la pointe des bâtons est devant les mains.

Pas de un, double poussée

- ✓ Faites remarquer le mouvement du tronc durant la double poussée
- ✓ Insistez sur la séquence des mouvements du haut du corps : le tronc, les épaules, les coudes et les poignets.
- ✓ Erreurs courantes :
 - mauvais synchronisme;
 - peu ou pas de transfert de poids du pied de poussée au ski de glisse.

Virage de patin

- ✓ Le skieur effectue une double poussée juste devant le point où il veut tourner.
- ✓ Il ramène les bras et le tronc vers l'avant.
- ✓ Le ski intérieur (du côté où se fait le virage), est libéré du poids et orienté vers la nouvelle direction.
- ✓ Le skieur effectue la prise de carre sur le ski extérieur et pousse sur celui-ci en transférant son poids vers le ski intérieur.
- ✓ Le skieur glisse alors dans la nouvelle direction avec les skis en parallèle et son poids réparti également sur les deux skis.
- ✓ Une autre double poussée termine le virage.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Ruban à mesurer.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1) Les skieurs font un pas à gauche ou à droite sur ordre de l'entraîneur.2) Rythmes lent et rapide. <p>Trottinette gelée : les skieurs enlèvent un ski. Ils font trois poussées avec le pied et « gèlent » sur le ski de glisse, la jambe de poussée allongée vers l'arrière. Ils conservent cette position jusqu'à l'arrêt complet du ski. L'objectif est de déterminer qui va faire la plus longue glisse. Les bras sont en position de pas alternatif et non écartés sur les côtés. Reprendre en changeant de jambe.</p>	5 min.
Pas alternatif (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Reprendre l'exercice en pas alternatif avec bâtons.3. Soulignez que le pied de recouvrement doit être de côté ou en avant.4. Mettez l'accent sur l'inclinaison du tronc.	10 min.
Pas tournant (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration par l'entraîneur de la technique sur une pente non tracée et révision des éléments principaux.2. Les skieurs débutent en glisse libre sur une piste non tracée (à l'extérieur des traces si la descente est tracée).3. Reprendre en faisant effectuer un pas tournant au bas de la pente. Les skieurs doivent laisser des traces sur la neige (la prise de carre).4. Insistez sur le transfert de poids et la rapidité d'exécution.5. Reprendre en faisant effectuer le pas tournant au milieu de la pente. Les skieurs doivent laisser des traces sur la neige (à cause de la prise de carre, et non d'un dérapage) lorsqu'ils exécutent le pas.	10 min.





	<ol style="list-style-type: none"> 6. Insistez sur le transfert de poids et la rapidité d'exécution. 7. Les skieurs s'exercent à tourner dans les deux directions. 8. Les skieurs pratiquent l'enchaînement des pas tournant des deux côtés. 	
Jeu organisé	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent l'un des entraîneurs qui dirige le groupe à travers le terrain de jeu en changeant de direction, en enjambant et en contournant des obstacles sur un terrain varié. L'objectif est de faire exécuter le pas tournant le plus possible.</p>	10 min.
Double poussée (révision)	Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.	5 min.
Pas de un, double poussée (présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou par un bon skieur et révision des éléments principaux. 2. En position stationnaire, les skieurs doivent effectuer le mouvement des bras vers l'avant sans planter les bâtons, et tendre la jambe vers l'arrière sans effectuer de poussée. Ils font la double poussée et ramènent la jambe au même moment. Reprendre le mouvement des deux jambes plusieurs fois avec le poids sur la même jambe, puis changer de jambe. <p>Double poussée à trottinette : cet exercice ressemble à la trottinette en pas alternatif, sauf que les deux bras se tendent vers l'avant en même temps. Insister sur le transfert de poids et le planté du pied libre vers l'avant.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Faites l'exercice en utilisant la technique du pas de un, double poussée. 4. Insistez sur le mouvement du tronc durant la poussée. Insistez sur la séquence du mouvement : tronc, épaules, coudes, poignets. 	10 min.





Jeu organisé	Wagon de queue : tracez un grand cercle sur la neige. Parmi les skieurs, nommez un « aiguilleur » et répartissez les autres en groupes de trois à cinq personnes. Chaque groupe représente un train. Chaque train comprend une locomotive, une à trois voitures et un wagon de queue. Vous pouvez former autant de trains que le permettent le nombre de joueurs et l'espace disponible. Les locomotives essaient d'éloigner le train de l'aiguilleur, pendant que ce dernier essaie de toucher le wagon de queue. Lorsque le wagon de queue est touché, il devient un autre aiguilleur et le dernier skieur du train devient le nouveau wagon de queue. Les nouveaux aiguilleurs ne peuvent pas poursuivre le train dont ils faisaient partie. Le gagnant est le dernier train ou la dernière locomotive qui reste. Pas de bâton.	10 min.
Virage de patin (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique par l'entraîneur ou par un bon skieur et révision des éléments principaux.2. Faites s'exercer les joueurs sur une courte boucle qui comprend plusieurs courbes de virage de patin.3. Changez de direction et reprenez.	10 min.
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 34 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Développer et améliorer le patin libre.
- 3) Développer et améliorer le patin alternatif.
- 4) Réviser le pas de un, la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 5) Réviser la glisse libre en position haute et basse de recherche de vitesse et présenter les nouveaux éléments techniques.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas de un

- ✓ Aligner les orteils, le genou, la hanche, le corps et l'épaule correspondant au ski de glisse.
- ✓ Les hanches doivent être orientées dans la direction du ski de glisse jusqu'au début de la poussée.
- ✓ La glisse doit être constante sur la gauche ou la droite.
- ✓ Les genoux et les chevilles fléchissent avant la poussée.
- ✓ Pendant chaque glisse, les pieds se rapprochent l'un de l'autre.
- ✓ Pendant la poussée, le tronc s'incline.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le transfert de poids est incomplet d'un côté ou même des deux;
 - la jambe de poussée est trop raide;
 - il n'y a que les bras qui participent au planté des bâtons;
 - le haut du corps bouge avant le début de la poussée;
 - le skieur avance en double poussée au milieu de la piste.

❑ Glisse libre – position haute et basse de recherche de vitesse

- ✓ Bras et jambes restent bien en avant du corps pendant la descente d'une piste moyenne (8 à 10 m de glisse).
- ✓ Dans la position haute de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles ne doivent être fléchies que légèrement.
- ✓ Dans la position basse de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles sont fléchis de sorte que les cuisses sont parallèles au sol.
- ✓ Le tronc est incliné à l'horizontale.





- ✓ Les bâtons sont tenus fermement sous les bras et le long du corps.

Matériel pédagogique

- ❑ À l'aide d'une pelle, faites une bosse vers le milieu de la pente. Faites la bosse dans le sens de la montée. Préparez-vous une journée à l'avance pour que la neige ait le temps de durcir. Si les skieurs apprennent rapidement le patin alternatif, réduisez la hauteur de la bosse. Au cours de la séance suivante, les skieurs peuvent continuer d'apprendre sans l'aide de la bosse.
- ❑ Cordes de couleur d'environ 30 cm de longueur (10 ou plus).

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. En position stationnaire, les skieurs forment un « V » avec leurs skis.2. Ils font porter leur poids sur un ski et touchent l'autre ski de la main.3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main.4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski.5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois une pression sur les carres des deux skis simultanément.6. Les skieurs font une montée en escalier au moyen de la prise de carre.7. Ils font un pas d'escalier ou un bond de côté aussi loin que possible afin de savoir lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois, puis changent de côté.8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible sur le côté et légèrement vers l'avant. Insistez sur l'importance d'orienter le corps dans la direction où le bond sera effectué et de se laisser glisser à l'atterrissage.	5 min.





<p>Patin libre (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration de la technique du patin libre par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs s'exercent à la technique. <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mettre l'accent sur l'alignement du genou, des hanches et des épaules sur le ski de glisse. 4. Les skieurs font un seul pas de patin et glissent jusqu'à l'arrêt complet. Ils reprennent avec l'autre pied. Soulignez l'importance de la flexion du genou et de la cheville avant la poussée, ainsi que la position du corps, orienté vers la direction de ski de glisse jusqu'à l'arrêt complet. 5. Les skieurs tiennent les bâtons par les poignées mais ne les plantent pas. Soulignez l'alignement du corps au-dessus de chaque ski de glisse. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le Bulldog anglais : les skieurs sont alignés d'un côté du terrain. Au signal de l'entraîneur, ils essaient de traverser de l'autre côté sans être touchés par le bulldog qui est au centre. Tous les joueurs touchés deviennent à leur tour un bulldog et aident le premier à attraper les autres joueurs.</p>	<p>10 min.</p>





Patin alternatif (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Aménager une longue bosse, comme une chenille de 1 m de largeur et 1 m de hauteur, dans le sens de la pente. Les skieurs montent la pente en ciseaux, en demeurant sur le dessus de la bosse.3. Reprendre l'exercice; les skieurs montent la pente en ciseaux, mais les skis glissent de chaque côté vers le bas de la bosse.4. Faites-les reprendre en soulignant l'importance du transfert de poids avant l'arrêt du ski.5. Insister sur l'importance de se déplacer en montant.	5 min.
Jeu organisé	Glisse en patin alternatif : placez sur la piste des cordes de couleur disposées de telle sorte que les skieurs doivent passer par-dessus. Alignez-les pour qu'elles soient parallèles au tracé du patin alternatif. L'objectif du jeu est de voir jusqu'à quel point on pourra éloigner les cordes sans que le skieur ne soit incapable de glisser à côté.	10 min.
Pas de un (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs s'exercent à la technique du pas de un et l'accent est mis sur l'alignement du genou, de la hanche et de l'épaule correspondant au-dessus du ski de glisse. Pas de un avec double poussée répétée : les skieurs effectuent la double poussée deux fois de chaque côté. Le transfert de poids et la glisse sur l'autre ski débutent à l'amorce de la deuxième double poussée.	10 min.
Glisse libre – position haute et basse de recherche de vitesse (présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs s'exercent à la glisse libre en prêtant particulièrement attention à tendre les mains en avant et à fléchir les genoux3. Ils débutent par la position haute de recherche de vitesse, puis par la position basse, puis alternent de l'une à l'autre dans la même pente.4. Ajouter un pas tournant	10 min.





Jeu organisé	<p>L'oie et les canards : les skieurs se font face en formant un cercle de 10 mètres de diamètre. L'un d'eux est à l'extérieur, et skie autour du cercle en criant « canard! canard! canard! » et en touchant chaque skieur dans le dos. Lorsqu'il crie « oie! » en touchant un skieur, ce dernier doit quitter sa place. Les deux font alors la course autour du cercle pour rejoindre la place vacante. Le gagnant est le premier qui y revient. L'autre skieur continue autour du cercle en criant « canard! canard! » etc. Pour les groupes plus nombreux, placez autour du cercle deux skieurs qui iront dans des sens opposés. L'utilisation des bâtons est facultative.</p>	10 min.
Jeu libre	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	20 min.
Conclusion	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 35 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

PARCOURS D'ORIENTATION ET JEU DE POKER

Le parcours d'orientation combiné au jeu de poker est un grand jeu d'aventure qui permet aux enfants de s'amuser à ski pendant tout un après-midi et d'apprendre à connaître la vie sauvage de la région.

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les skieurs à une nouvelle façon de pratiquer le ski de fond.
- 2) Enseigner aux enfants la connaissance des animaux qui partagent la même forêt qu'eux en hiver.
- 3) Mettre en pratique les techniques apprises au cours des séances régulières.
- 4) S'amuser.

Déroulement de l'activité :

- Planifiez l'activité et préparez le parcours à l'avance.
- Rendez-vous des skieurs au départ des pistes (« S » sur la carte.)
- Chaque skieur reçoit une trousse du participant.
- Veillez à ce que chaque skieur ait un partenaire ou soit accompagné d'un skieur adulte avant de débiter le parcours.

Matériel pédagogique

- Pour de plus amples renseignements sur la nature et l'environnement (traces d'animaux), consulter la section 5.2.
- La trousse de chaque participant comprend les éléments suivants :
 - ✓ Un sifflet (pour des raisons de sécurité).
 - ✓ Une boussole.
 - ✓ Les directives d'utilisation de la boussole (feuillet explicatif ci-après).
 - ✓ Une photocopie en format 12,5 x 20 cm de la carte topographique du centre de ski, indiquant le réseau de sentiers, le point de départ et d'arrivée et chacun des points de contrôle (voir l'exemple de carte à la figure 5.5).
 - ✓ Directives pour les participants (figure 5.6).
 - ✓ Deux crayons ou marqueurs pouvant écrire sur du papier à l'épreuve de l'eau.
 - ✓ Une clé d'identification des traces d'animaux (voir l'exemple à la figure 5.7). Pour de plus amples renseignements sur les traces d'animaux, consulter la section 5.7.



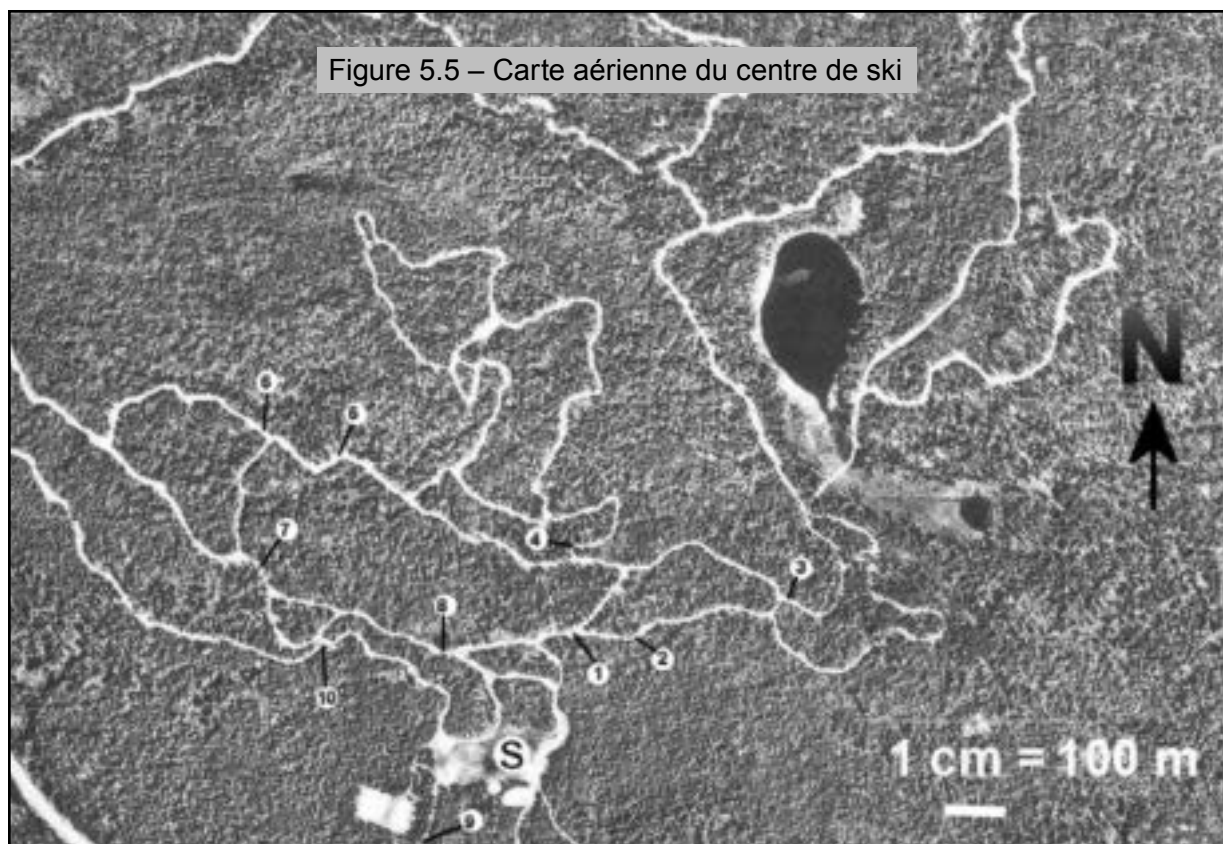


- ✓ Carte de contrôle pour inscrire ses réponses (figure 5.8).
- ✓ Un sac de plastique *Ziploc* pour contenir tous ces éléments.
- ✓ Note : le papier doit être à l'épreuve de l'eau.
- ❑ Ruban bleu ; cinq sacs et cinq jeux de cartes à jouer.
- ❑ Dix illustrations de traces d'animaux (une pour chaque animal) sur un carton blanc plastifié.
- ❑ Récompenses pour ceux qui complètent le parcours ; prix pour les gagnants du jeu de poker.

L'utilisation de la boussole :

- ❑ Pour trouver l'azimut (direction en degrés) vers les points de contrôle à l'aide d'une carte et d'une boussole, suivre les étapes suivantes :
 1. Placez la boussole sur la carte de façon à ce que le long côté du boîtier touche au point de départ et au point de destination. Assurez-vous que le miroir de visée est dirigé vers le point d'arrivée.
 2. Tournez le cadran jusqu'à ce que les flèches d'orientation soient parallèles aux lignes de méridiens (lignes nord-sud) de la carte. Assurez-vous que le « N » du cadran pointe vers le nord de la carte. L'azimut est le numéro indiqué sur le cadran par le repère de la ligne de visée.
 3. Prenez la boussole et tenez-la devant vous pour que la ligne de visée pointe directement devant vous. Ne tournez pas le cadran de la boussole. Tout en tenant celle-ci devant vous, tournez sur vous-même jusqu'à ce que la partie rouge de l'aiguille aimantée se superpose à la tête de la flèche de direction. Vous faites maintenant face à la direction recherchée. Commencez à marcher ou à skier vers cette direction.
 4. Pour être sûr de ne pas dévier de votre route, relevez le miroir et regardez par le petit « v » à son sommet, tout en vous assurant de maintenir l'aiguille aimantée superposée à la flèche de direction. Repérez un objet (p.ex. un arbre) situé à plusieurs mètres devant. Marchez jusqu'à là puis, choisissez un autre point de repère. Continuez votre route jusqu'à la destination recherchée en comptant vos pas. Se rappeler qu'en raison du manque de détails de la carte et du manque de précision de vos visées, votre trajet pourrait ne pas être exact. Servez-vous de votre sens de l'observation pour trouver le point de contrôle. Pour les fins de cet exercice, les points de contrôle sont balisés de rubans bleus au bas des arbres ou des arbustes et le numéro du contrôle est inscrit au crayon feutre sur les rubans. Ne tenez pas compte des autres rubans de couleur dans les buissons.





Parcours d'orientation et jeu de poker – Directives et recommandations

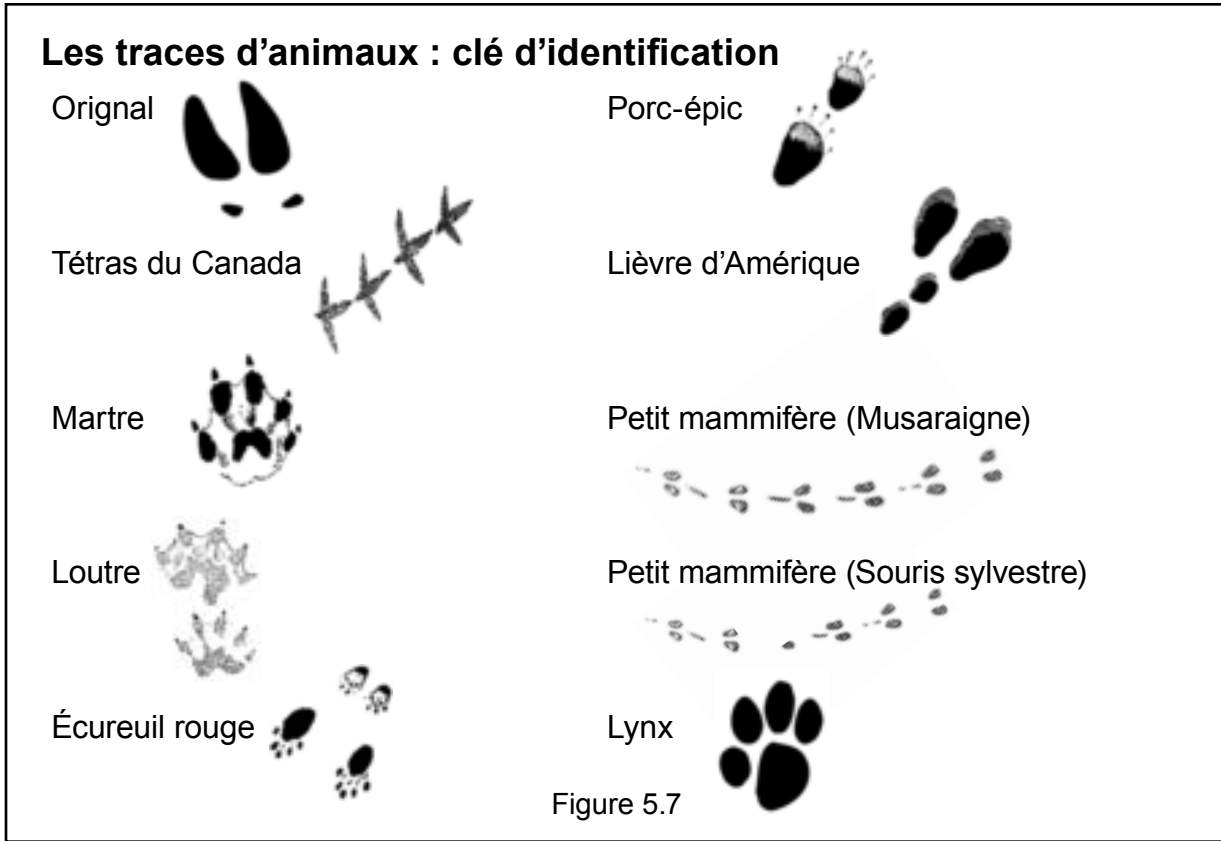
- 1) Étudiez bien la carte et notez l'emplacement des dix points de contrôle (numéros encadrés de blanc).
- 2) Le départ s'effectue à l'endroit marqué d'un grand S sur votre carte. Suivez la piste à ski et, à l'aide de votre carte, cherchez le point de contrôle no 1. Notez que, tel qu'indiqué sur la carte, chaque point de contrôle est situé environ 10 à 15 m dans la forêt et indiqué par un ruban bleu accroché à un arbre. À chaque point, se trouve un carton blanc illustré d'une trace d'animal.
- 3) À l'aide de votre clé d'identification, identifiez l'animal propriétaire de la trace et inscrivez votre réponse sur votre feuille à côté de l'inscription : « point de contrôle no 1 ».
- 4) Répétez la même procédure pour chaque point de contrôle. Lorsque vous aurez terminé le parcours, vous recevrez une petite récompense.
- 5) Le poker à ski : tout au long du parcours, vous rencontrerez cinq donneurs qui auront chacun un sac rempli de cartes. À chaque fois, vous aurez à piger une carte dans le sac et à écrire la valeur de la carte sur votre feuille. Redonnez la carte et poursuivez votre route. À la fin du parcours, vous aurez cinq cartes pour constituer une main de poker. Les trois meilleures mains remporteront un prix supplémentaire (à condition d'avoir correctement identifié les dix animaux).
- 6) C'est le temps de déguster vos prix !

Conseils de sécurité :

- Skiez en équipe pour limiter le risque de vous égarer. Si vous avez moins de 12 ans, faites la piste avec un adulte.
- L'un des skieurs peut aller dans la forêt à la recherche du point de contrôle, tandis que l'autre demeure sur la piste. Demeurez en contact l'un avec l'autre. Si vous allez dans la forêt, suivez vos traces en revenant.
- Chaque participant aura un sifflet. N'utilisez le sifflet que si vous croyez être égaré.

Figure 5.6





Points de contrôle du parcours d'orientation

1) Nommez l'animal dont il est question à chacun des points de contrôle indiqué sur la carte.

2) À chacun des points numérotés de 1 à 10 sur la carte, se trouve l'illustration de la trace d'un animal. Ces points sont identifiés sur le terrain par un ruban bleu accroché à un arbre. Servez-vous de la clé d'identification au verso de cette carte pour identifier la trace en question.

Point de contrôle n° 1
Point de contrôle n° 2
Point de contrôle n° 3
Point de contrôle n° 4
Point de contrôle n° 5
Point de contrôle n° 6
Point de contrôle n° 7
Point de contrôle n° 8
Point de contrôle n° 9
Point de contrôle n° 10
Main de poker
1
2
3
4
5





PROGRAMME DE SÉANCE N° 36 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

JEUX DE DESCENTE

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité en descente.
- 2) Amener le skieur à se concentrer sur les techniques de descente.

Note : le skieur doit utiliser un équipement de patin ou des skis classiques fartés pour le patin (fart de glisse de la spatule au talon) et des bâtons de patin.

Principaux éléments à enseigner

- Choisir une pente adaptée à l'âge et au niveau du groupe. Domez une surface suffisamment grande pour que tous puissent être actifs en même temps.
- Prenez le temps de donner des conseils sur une base individuelle..


Matériel pédagogique

- Bâtons de couleur.
- Cônes ou balises.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Grands bâtons et fanions ou ruban de couleur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
	<p>La cueillette des bâtons : les skieurs commencent au bas de la pente. Ils la remontent en utilisant la technique de leur choix, puis la descendent en glisse libre. Des bâtons sont déposés au sol le long de la piste et les skieurs essaient d'en ramasser trois chacun pendant la descente. Refaire l'exercice.</p> <p>Montagnes russes : ajouter dans la pente une ou deux bosses par-dessus lesquelles les skieurs pourront glisser ou sauter. Commencer par ramasser d'abord un bâton pendant la descente, puis deux et enfin trois si possible.</p>	





<p>Jeux de descente</p>	<p>Flexion – extension : sur une pente longue mais peu inclinée, disposez des bâtons de skis en X pour former une série d'arches (deux bâtons par arche). Prévoyez une arche tous les 5 à 6 mètres et, entre celles-ci, plantez dans la neige des bâtons enfoncés à angle au bout desquels vous aurez fixé un ruban. Le jeu consiste pour les joueurs à passer sous les arches en se penchant et à se relever entre les arches pour toucher le ruban attaché à l'extrémité des bâtons. Augmentez la difficulté en permettant aux skieurs d'aller plus vite, ou en réduisant la distance entre les arches.</p>  <p>Figure 5.9</p> <p>Le slalom humain : divisez votre groupe en équipes de trois ou quatre. Chaque groupe occupe une section de la pente et les membres du groupe se placent à plusieurs mètres de distance les uns des autres dans la pente. Le premier skieur descend en contournant les membres de son équipe et s'arrête quelques mètres après le dernier. Le second skieur descend de la même façon et s'arrête 10 mètres plus bas et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on arrive au bas de la pente.</p>	<p>70 min</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 37 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

JEUX DE VITESSE

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les skieurs aux jeux de vitesse en technique de patin.
- 2) S'amuser.
- 3) Choisir les récompenses annuelles pour les épreuves de sprint.

Il est recommandé d'utiliser la technique de patin pour les jeux de vitesse du niveau 3.

Pour de plus amples renseignements sur l'organisation de l'activité, voir la séance 11 du niveau 2. Les modifications à ce programme sont présentées ci-après.

Tâches

- Assez longtemps à l'avance, damez une longueur de 100 m de terrain sur laquelle vous délimitez quatre pistes parallèles. Chaque piste doit être assez large pour permettre au skieur de skier en patin. Les pistes doivent être rectilignes, sans virages. Balisez à l'aide de branches, de peinture soluble à l'eau ou de quelque chose de semblable.
- Vous pouvez organiser cette activité en même temps que des jeux de vitesse pour d'autres groupes d'âge. Si certains jeux requièrent l'usage du classique, faites deux parcours différents.
- Expliquez bien les règles : par exemple, seule la technique de patin est permise, les changements de trace ne sont pas autorisés, etc.

Si le temps le permet, terminez la séance avec le jeu « Suivez le meneur » où l'un des entraîneurs mène le groupe sur l'une des pistes pendant environ 20 minutes.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 38 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE – technique classique et de patin

Objectifs spécifiques

- 1) Réviser et évaluer en tenant compte des standards de performance du niveau 3, l'exécution de toutes les techniques, en classique et en patin, pour chaque skieur.
- 2) Faire l'évaluation dans un contexte informel afin de ne pas intimider le skieur.

Principaux éléments à enseigner

- Partagez le programme de la séance en deux parties distinctes, chacune étant consacrée à l'une des deux techniques. Par exemple, faites la première partie sur le terrain de jeu et l'autre sur une piste ayant des caractéristiques variées.
- Préparez les lieux à l'avance, en vous servant du programme de la séance n° 14 du niveau 2.
- Pour évaluer le skieur, insistez sur la bonne exécution de la technique. Ne donnez la note de passage que si elle est amplement méritée.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- Planchette à pince, papier et plastique de protection, crayons.
- Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 3 (section 4.3.5) et Liste de contrôle du niveau 3 (sections 4.3.5 et 4.3.6).
- Préparer les listes de contrôle à l'avance pour avoir le temps de terminer les évaluations.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs; traçage pour le classique et le patin.
- Diverses pièces d'équipement et des pancartes pour baliser le parcours et le terrain de jeu.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	Rythmes variés.	5 min.
Évaluation des techniques du niveau 3	1. Commencez par la technique choisie, le patin ou le classique et le parcours correspondant.	30 min.
	2. Les entraîneurs évaluent la technique des skieurs et inscrivent les résultats sur la liste de vérification des critères d'exécution technique.	10 min.
	3. Changer de technique et de parcours. Les entraîneurs aident le skieur à changer d'équipement.	30 min.
	4. Les entraîneurs évaluent la technique des skieurs et inscrivent les résultats sur la liste de vérification des critères d'exécution technique.	
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Rappeler au groupe de se préparer pour la prochaine séance en fonction de la technique classique et de patin. Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 39 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Aider les skieurs qui n'ont pas encore atteint les standards du niveau 3 pour la technique classique et la technique de patin.
- 2) Poursuivre l'évaluation des skieurs pour l'attribution des prix annuels pour la technique.

Matériel pédagogique

- Magnétoscope ou lecteur DVD pour que les skieurs puissent voir le niveau qu'ils peuvent atteindre s'ils continuent de progresser au plan technique et pour les stimuler à viser cet objectif.
- Terrain de jeu aménagé en fonction des exigences de l'évaluation.

Technique	Description	Durée
Étude de la technique	Présentation d'une vidéocassette au chalet.	20 min.
	Les entraîneurs indiquent à chaque skieur la technique avec laquelle il devra débiter la séance sur neige et, si nécessaire, les aident à préparer leur équipement de ski.	10 min.
Jeu libre et travail de la technique	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les skieurs skient dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. 2. L'entraîneur explique et révisé avec chaque skieur les éléments techniques qu'il doit améliorer. Enseignement sur une base individuelle. 3. Les skieurs qui ont besoin de s'exercer ou d'être évalué à nouveau sur les deux techniques, changent d'équipement ou préparent leurs skis en se faisant aider par un entraîneur. 4. Poursuivre les explications et les exercices sur une base individuelle. 	45 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref rassemblement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 40 (NIVEAU 3 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Objectifs spécifiques

- 1) Organiser une finale amusante au programme de la saison.
- 2) Encourager les jeunes à travailler en équipe au moyen de jeux d'aventure et de coopération.
- 3) Inciter le skieur à continuer d'améliorer sa technique. 4) Souligner le travail, l'enthousiasme, l'apprentissage technique et l'importance du respect de chacun.

Matériel pédagogique

- Prix pour la technique, formulaires de rapport d'étape.
- En fonction des activités au programme.
- Pour d'autres suggestions ou des idées pratiques, voir les sections 4.3 et 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation, et les sections 4.3.9 et 8.3 du présent manuel.





5.6 Programmes de séance : S'amuser grâce au sport, niveau 4

Points à retenir en plus de la liste du paragraphe 5.2, 5.3 et 5.4.

Les séances devraient débuter en octobre. Pour consulter des exemples de programmes de séance de pré-ski adaptés aux divers groupes d'âge, voir la section 5.1.2

Les 12 premières séances du niveau 4 sont celles du programme pré saison. Les pages qui suivent contiennent les plans de séance sur neige uniquement.

Terminez la première séance en expliquant brièvement les récompenses offertes et en donnant quelques renseignements de nature administrative et pratique sur le programme. Discutez avec les parents. Les plans de séance qui suivent concernent uniquement le programme sur neige.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 13 (NIVEAU 4 – À L'INTÉRIEUR)

SÉANCE DE PRÉPARATION DES SKIS

Objectifs spécifiques

- 1) Enseigner aux skieurs que de bonnes habitudes d'entretien et de préparation des skis les aideront à profiter de leurs expériences à ski.
- 2) Présenter le contenu du coffre de fartage idéal pour l'entraîneur communautaire.
- 3) Revoir les principales étapes de la préparation d'une base et de l'application du fart d'adhérence et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Présenter les principales étapes de l'application du klister.

Note : informer les skieurs d'apporter, pour cette séance, leur équipement de classique et de patin (s'ils possèdent un équipement de patin).

Principaux éléments à enseigner

❑ Le coffre de fartage de l'entraîneur

- ✓ Expliquer l'utilité de chacun des outils ; démontrez l'utilisation des outils les plus appropriés à ce groupe d'âge.

❑ Préparation de la base et application du fart d'adhérence

- ✓ Revoir ce qui a été expliqué l'année précédente (séance n° 12, niveau 3).
- ✓ Donner une information plus complète que celle de l'année précédente sur la préparation d'une base et l'application du fart d'adhérence.
- ✓ Donner plus de responsabilité au skieur dans la préparation de ses skis.
- ✓ Réviser la préparation d'un ski classique pour le patin.

❑ Application du klister

- ✓ Nettoyer une pochette de fartage en utilisant du défarteur.
- ✓ Réchauffer le tube de klister (en utilisant la chaleur des mains ou de l'eau chaude).
- ✓ Percer l'ouverture du tube.
- ✓ Appliquer le fart en lisières courtes et uniformes de chaque côté de la rainure dans la zone d'adhérence.
- ✓ Tracer les lisières en perpendiculaire à la rainure plutôt qu'en parallèle.
- ✓ Étendre le fart également à l'aide du pouce, de la brosse à klister ou de la spatule de plastique incluse dans la boîte.
- ✓ Si la couche de fart semble trop mince, en ajouter.
- ✓ Après l'application du klister, laisser le ski refroidir durant 10 à 15 minutes.
- ✓ Examiner le résultat.





Matériel pédagogique

- Une salle adéquate pour y tenir une séance de préparation des skis.
- Des pistes tracées à proximité du local pour que les skieurs puissent essayer leurs skis (en saison).
- Un nombre suffisant de parents et d'entraîneurs pour assurer une supervision adéquate.
- Un coffre de fartage d'entraîneur aux fins de la démonstration (pour de plus amples renseignements, voir la section 7.2).
- Suffisamment de bancs de ski et d'outils, pour l'ensemble des skieurs.
- Pour de plus amples renseignements, voir la section 3.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation, ou la section 7 du présent manuel.

Assurez-vous d'une supervision adéquate pendant chaque séance de préparation des skis.

Terminer la séance par un chocolat chaud, une collation et une projection de film.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 14 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) S'amuser!
- 2) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 3) Évaluer la technique classique du niveau 3 pour s'assurer que chaque skieur soit dans le bon groupe (pas alternatif, double poussée, pas de un double poussée, virage chasse-neige, conversion et glisse libre en position haute et basse de recherche de vitesse).
- 4) Évaluer si l'équipement personnel de chacun est bien adapté au programme d'apprentissage du niveau 4. Au besoin, donnez des explications aux parents.
- 5) Réviser le pas alternatif et le virage chasse-neige.

Note : Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique.
- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide des entraîneurs et des parents.
- Porte-nom, (ruban à masquer) et feutre.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. Les skieurs font un pas sur la gauche ou sur la droite, au commandement de l'entraîneur.2. Rythmes lent et rapide. <p>La trottinette : les skieurs enlèvent un ski. Ils donnent trois poussées avec le pied et « gèlent » en demeurant en équilibre sur le ski de glisse, l'autre jambe en extension vers l'arrière. Le but du jeu est de glisser le plus longtemps possible. Les bras doivent être vers l'avant ou l'arrière, pas vers les côtés. Répétez en changeant de pied.</p>	5 min.





<p>Évaluation des techniques du niveau 3 (technique classique)</p>	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent l'un des entraîneurs qui dirige le groupe à travers le terrain de jeu en leur faisant exécuter une série d'exercices :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pas alternatif – pas allongé. 2. Double poussée. 3. Montée en ciseaux dans une courte pente. 4. Glisse libre en descente. 5. Montée en ciseaux dans une pente plus longue et modérée. 6. En descente : arrêt chasse-neige, freinage demi chasse-neige et virage chasse-neige. 7. Virage de patin sur le plat. <p>Au cours de cet exercice, l'entraîneur évalue les skieurs.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Pas alternatif (avec bâtons) (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Répétez l'exercice du pas alternatif, sans les bâtons. 3. Insistez sur l'importance de placer le pied de recouvrement à côté ou en avant de l'autre. 4. Insistez sur l'importance d'incliner le tronc vers l'avant. 	<p>10 min.</p>
<p>Virage chasse-neige (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, se reporter au programme de la séance n° 12 – niveau 2, et la section 4.3.3.</p>	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Chasse-neige avec bâtons : sur une pente, l'entraîneur trace un parcours de slalom comme le montre l'illustration ci-dessous. Espacez les bâtons à trois ou quatre mètres les uns des autres. La distance entre deux bâtons situés d'un même côté du parcours devrait être d'environ cinq mètres. Les skieurs suivent le parcours balisé par les bâtons et tentent de les toucher en passant.</p>	<p>15 min.</p>



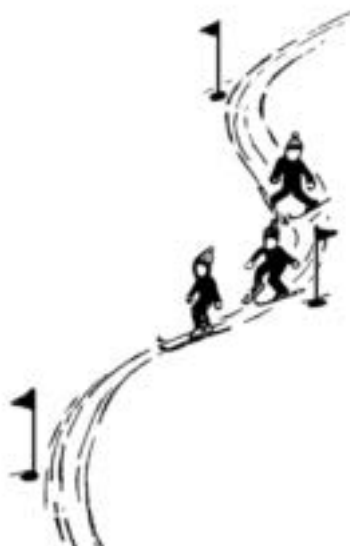


Figure 5.10

Jeu organisé	<p>Wagon de queue : tracez un grand cercle sur la neige. Parmi les skieurs, nommez un « aiguilleur » et répartissez les autres en groupes de trois à cinq personnes. Chaque groupe représente un train. Chaque train comprend une locomotive, une à trois voitures et un wagon de queue. Vous pouvez former autant de trains que le permettent le nombre de joueurs et l'espace disponible. Les locomotives essaient d'éloigner le train de l'aiguilleur, pendant que ce dernier essaie de toucher le wagon de queue. Lorsque le wagon de queue est touché, il devient un autre aiguilleur et le dernier skieur du train devient le nouveau wagon de queue. Les nouveaux aiguilleurs ne peuvent pas poursuivre le train dont ils faisaient partie. Le gagnant est le dernier train ou la dernière locomotive qui reste. Pas de bâton.</p>	15 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminez la première séance en expliquant brièvement aux jeunes le programme de récompenses et en donnant quelques renseignements de nature administrative et pratique sur le programme. Discutez avec les parents. Terminez la séance par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 15 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Évaluer la technique de patin du niveau 3 pour s'assurer que chaque skieur soit dans le bon groupe (patin libre, patin alternatif et pas de un).
- 3) Évaluer si l'équipement personnel de chacun est bien adapté au programme d'enseignement du niveau 4. Au besoin, donnez des explications aux parents.
- 4) Réviser le patin libre et le patin alternatif.
- 5) Explorer l'endroit où se tiennent les séances pratiques.

Note : le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Matériel pédagogique

- Surface d'entraînement damée pour le patin.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Plateaux pour la moitié du groupe ; deux balles de tennis par plateau.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sur place, les skieurs forment un « V » avec les skis. 2. Ils font porter leur poids sur un ski et touchent l'autre ski de la main. 3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main. 4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski. 5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois simultanément une pression sur les carres des deux skis. 6. Les skieurs font une prise de carre et un pas de côté. 	5 min.





	<ol style="list-style-type: none">7. Ils font un pas ou un bond de côté aussi loin que possible en vue de déterminer lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois puis changent de côté.8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible sur le côté et légèrement vers l'avant. Insister sur l'importance d'orienter le corps dans la direction où le bond sera effectué et de se laisser glisser à l'atterrissage.	
Évaluation des techniques du niveau 3 (technique de patin)	<p>Suivez le meneur : les enfants suivent l'un des entraîneurs qui dirige le groupe à travers le terrain de jeu en leur faisant exécuter une série d'exercices:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Patin libre.2. Montée en ciseaux dans une courte pente.3. Glisse libre en descente : position haute et basse de recherche de vitesse.4. Patin alternatif.5. Conversion.6. Au cours de cet exercice, l'entraîneur évalue les skieurs.	20 min.
Patin libre (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Démonstration de la technique du patin libre par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs s'exercent à la technique. <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Mettre l'accent sur l'alignement du genou, des hanches et des épaules sur le ski de glisse.4. Les skieurs font un seul pas de patin et glissent jusqu'à l'arrêt complet. Ils reprennent avec l'autre pied. Soulignez l'importance de la flexion du genou et de la cheville avant la poussée, ainsi que la position du corps, orienté vers la direction de ski de glisse jusqu'à l'arrêt complet.	10 min.





	5. Les skieurs tiennent les bâtons par les poignées mais ne les plantent pas. Soulignez l'alignement du corps au-dessus de chaque ski de glisse.	
Jeu organisé	Course du garçon de table : chaque skieur ou chaque équipe se voit remettre un plateau et deux balles de tennis ou de caoutchouc. Les joueurs doivent skier sur une courte distance en tenant le plateau devant eux sans échapper de balles. S'ils perdent une balle, ils doivent s'arrêter pour la ramasser. Le parcours devrait comporter des virages à gauche et à droite.	10 min.
Patin alternatif (révision)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent en pratique le patin alternatif sur une surface plane. 3. Souligner l'importance de garder les skis en mouvement. 	5 min.
Jeu organisé	Le Bulldog anglais : les skieurs sont alignés d'un côté du terrain. Au signal de l'entraîneur, ils essaient de traverser de l'autre côté sans être touchés par le bulldog qui est au centre. Tous les joueurs touchés deviennent à leur tour un bulldog et aident le premier à attraper les autres joueurs.	15 min.
Découverte du centre de ski	Patin libre. Les skieurs explorent le centre de ski sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 16 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE NOËL

La période des Fêtes fournit plusieurs occasions d'organiser des activités spéciales à peu de frais et qui procureront beaucoup de plaisir aux jeunes. Par exemple, vous pouvez organiser une séance comportant des jeux sur une thématique de Noël; les entraîneurs sont habillés en lutins; la séance se termine par un chocolat chaud et une remise de cadeaux au chalet. Habituellement, c'est le coordonnateur des programmes qui organisera cette activité pour tous les groupes du club. Pour de plus amples renseignements, voir la section 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation et la section 4.3.9 du présent manuel.

Objectifs spécifiques

- 1) Mettre en pratique les habiletés enseignées au cours des séances au moyen de jeux.
- 2) Avoir du plaisir !

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et préparez au besoin le terrain à l'avance.
- Donnez un soutien adéquat en fonction de l'activité choisie.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour donner des conseils sur une base personnelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction de l'activité.





PROGRAMME DE LA SÉANCE N° 17 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Faire acquérir et améliorer les techniques de la double poussée et du pas de un, double poussée.
- 4) Réviser le virage de patin sur le plat.
- 5) Réviser la conversion et présenter les nouveaux éléments techniques.

Note : le skieur doit avoir son équipement pour la technique classique.

Principaux éléments à enseigner

Pas alternatif

- ✓ Insister sur l'extension complète des jambes et des bras.
- ✓ Insister sur l'inclinaison du tronc.

Conversion

- ✓ Le skieur exécute une conversion du côté droit, dans une pente.
- ✓ Le skieur exécute une conversion du côté gauche, dans une pente.
- ✓ Le skieur monte une petite pente en utilisant uniquement la conversion.
- ✓ Erreurs courantes :
 - prise de carre insuffisante;
 - utilisation des bâtons pour maintenir l'équilibre;
 - les bâtons nuisent à l'exécution du mouvement.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Terrain de jeu aménagé avec piste d'aventure.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes et balises.
- Coffre au trésor.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La marche des soldats : les skieurs font du surplace en levant les genoux le plus haut possible.</p> <p>Les sauts de puce : les skieurs bondissent sur place et retombent sur leurs skis en conservant leur équilibre. Les genoux doivent être fléchis en touchant le sol.</p> <p>Les bonds à une jambe : les skieurs bondissent sur une seule jambe, qui est pliée au départ, et ils retombent sur la même jambe. Puis ils changent de jambe.</p>	5 min.
Pas alternatif (révision et présentation)	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Glisse à trottinette : les skieurs enlèvent un ski et s'exercent à glisser à trottinette sur un seul ski aussi longtemps que possible. Cherchez à voir qui glissera le plus longtemps. Une variante consiste à faire compter par les skieurs le nombre de poussées nécessaires pour couvrir la distance de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. Ce jeu favorise des poussées plus puissantes et une meilleure glisse.</p>	5 min.
Double poussée (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs tendent les bras vers l'avant et plantent les bâtons. Ils lèvent les bâtons et recommencent le même mouvement.3. Insister sur l'extension rapide du bras vers l'avant et non sur un retour du bras vers le haut comme dans un mouvement de balancier.4. Il est important que les coudes soient légèrement pliés.5. Souligner l'importance d'une légère inclinaison du bâton au moment du planté.6. Les skieurs se donnent une impulsion en appuyant sur les deux bâtons.7. Souligner que le tronc est parallèle au sol durant le déplacement.	10 min.





<p>Pas de un, double poussée (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou un adjoint et révision des éléments principaux. 2. En position stationnaire, les skieurs tendent les bras vers l'avant sans planter les bâtons et tendent une jambe vers l'arrière sans pousser vers l'avant en même temps. Ils effectuent la double poussée en ramenant la jambe simultanément. Ils répètent ce mouvement avec la même jambe, puis le font quelques fois avec l'autre jambe et le font enfin en alternance. <p>Trottinette et double poussée : cet exercice ressemble à la trottinette en pas alternatif, sauf que les deux bras se tendent vers l'avant en même temps. Insister sur le transfert de poids et la position du pied libre vers l'avant.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Faire cet exercice avec le pas de un, double poussée. Faire ressortir le mouvement du tronc durant le planté des bâtons. 4. Mettre l'accent sur le travail des articulations dans l'ordre qui suit : le tronc, les épaules, les coudes et les poignets. 	<p>10 min.</p>
<p>Virage de patin (sur le plat) (révision)</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, se reporter au programme de la séance 33 – niveau 3.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>L'oie et les canards : les skieurs se font face en formant un cercle de 10 mètres de diamètre. L'un d'eux est à l'extérieur, et skie autour du cercle en criant « Canard! Canard! Canard! » et en touchant chaque skieur dans le dos. Lorsqu'il crie « Oie! » en touchant un skieur, ce dernier doit quitter sa place. Les deux font alors la course autour du cercle pour rejoindre la place vacante. Le gagnant est le premier qui y revient. L'autre skieur continue autour du cercle en criant « Canard! Canard! » etc. Pour les groupes plus nombreux, placez autour du cercle deux skieurs qui iront dans des sens opposés. L'utilisation des bâtons est facultative.</p>	<p>10 min.</p>





Conversion (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs débutent sur le plat en enchaînant des conversions pour se déplacer de côté.3. Les skieurs refont cet exercice sur une pente légère. Souligner l'importance du transfert de poids complet et de la prise de carre.4. Refaire l'exercice sur une pente plus prononcée.	10 min.
Jeu organisé	Conversion à relais – équipes de deux : tracez des lignes de départ et d'arrivée distantes d'environ 60 mètres. Au milieu, délimitez une zone de passage du relais de 10 mètres de largeur. À l'aide de balises, identifiez deux points de changement de technique dans chaque moitié de l'aire de jeu. Formez des équipes de deux. Les premiers skieurs de chaque équipe se rendent jusqu'à la première balise en effectuant la double poussée, font deux conversions et continuent en double poussée jusqu'à la zone du passage de relais où ils touchent à l'autre membre de leur équipe. Toujours en effectuant la double poussée, le deuxième équipier skie jusqu'à la seconde balise et exécute deux conversions avant de continuer jusqu'à la ligne d'arrivée.	10 min.
Jeu libre	Piste d'aventure : établissez un trajet spécial sur le terrain de jeux d'environ 500 à 700 mètres de longueur, comprenant des montées, des descentes, des bosses et des surfaces planes, pour utiliser les différentes techniques : le patin libre, la montée en ciseaux, la montée en escalier, le virage chasse-neige, etc. Le trésor des pirates, c.-à-d. des récompenses dissimulées dans des caches tout au long du parcours, (une par skieur à chaque cache), rendront la journée plus intéressante.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 18 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Présenter le demi-pas de patin.
- 4) Réviser le pas de un (patin) et présenter les nouveaux éléments techniques.

Note : le skieur doit avoir son équipement pour la technique de patin.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin libre

- ✓ Les orteils, les genoux, les hanches, le tronc, les épaules et le nez sont alignés.
- ✓ Les hanches et les épaules sont orientées dans la même direction que le ski de glisse, jusqu'au début de la poussée.
- ✓ La durée de la glisse est égale sur le ski gauche et le ski droit.
- ✓ Genoux et chevilles sont fléchis avant la poussée.
- ✓ Durant la glisse, les pieds se rapprochent l'un de l'autre.
- ✓ Le tronc s'incline au moment de la poussée.
- ✓ Souligner l'importance de tenir les skis bien à plat.

❑ Demi-pas de patin

- ✓ Le skieur place le ski extérieur à la trace en position de patin, légèrement devant le pied qui se trouve dans la trace.
- ✓ Il commence la double poussée en position de patin, puis transfère le poids du ski qui se trouve hors de la trace au ski qui est dans la trace.
- ✓ D'abord, le skieur se tient droit sur le ski qui est dans la trace, puis les hanches et les épaules s'orientent dans la direction du ski de patin.
- ✓ Le planté du bâton se fait plus loin sur le côté pour permettre le mouvement de patin.
- ✓ Le skieur transfère son poids d'un ski à l'autre.
- ✓ Le skieur est capable de se propulser dans une piste en demi-pas de patin sur une distance d'au moins 100 mètres.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le poids reste sur le ski de glisse;
 - le skieur soulève le talon du ski de glisse;





- lorsque le skieur fait porter son poids sur le ski de patin, le ski de glisse semble être « à la traîne »;
- le skieur ne transfère pas son poids complètement sur le ski de glisse.

Pas de un

- ✓ Insister sur l'importance de ramener le pied de recouvrement sous le tronc.
- ✓ Souligner l'importance de tenir les skis bien à plat.
- ✓ Insister sur l'importance du mouvement du tronc pendant la double poussée.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Terrain de jeu aménagé pour l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes et balises; un ballon mou.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	En équilibre sur un ski, le skieur se penche et touche le ski. Exercice de la trottinette : le skieur retire un ski et effectue la poussée du pied libre en glissant sur l'autre ski. Le pied de poussée doit être posé bien à plat et légèrement devant le pied de glisse. L'objectif est de parcourir 50 mètres en un nombre minimal de poussées. Une variante consiste à comparer le nombre de poussées effectuées avec la jambe droite à celui obtenu avec la jambe gauche.	5 min.





<p>Patin libre (révision et présentation)</p>	<p>1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p> <p>2. Soulignez l'importance de fléchir les genoux et les chevilles avant d'effectuer la poussée.</p> <p>3. Insister sur l'importance de faire claquer les talons.</p> <p>4. Les skieurs s'exercent au patin libre normal, sans les bâtons et sans claquer des talons, mais en rapprochant tout de même les pieds l'un près de l'autre.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le ballon poursuite : l'entraîneur désigne la personne qui jouera le rôle du poursuivant. Ce dernier « touche » les autres skieurs au moyen d'un ballon souple. Si l'un des skieurs attrape le ballon sans qu'il ne rebondisse au sol, celui qui l'a lancé devra parcourir à ski un petit circuit de 100 m avant de pouvoir réintégrer le jeu. Variante : utiliser plus d'un ballon et plus d'un poursuivant – près du tiers des skieurs pourraient être des poursuivants. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>





<p>Demi-pas (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs se tiennent en équilibre sur le ski droit dans la trace. Soulevant à peine le ski gauche, ils pivotent sur la jambe droite de telle sorte que le ski gauche cesse de pointer dans la direction de la trace pour s'orienter vers la gauche, puis ils reprennent la position initiale. Ils refont l'exercice en changeant de jambe.3. Les skieurs mettent la technique en pratique en tendant les bras vers l'avant. Ils écartent les bras quand l'angle formé par les skis s'ouvre, puis les rapprochent lorsque l'angle diminue.4. Les skieurs reprennent ensuite la technique en insistant sur le transfert du poids vers le ski de patin.5. Ils exécutent de nouveau la technique en prêtant particulièrement attention à ramener le ski de glisse vers l'avant pendant que le poids repose sur le ski de patin. <p>Le patin gelé : les skieurs se déplacent en patin jusqu'à ce que l'entraîneur crie « Gelez ! »; ils cessent alors le mouvement de patin et se laissent glisser en équilibre sur le ski de glisse jusqu'à ce que l'entraîneur dise « Reprenez! ».</p>	<p>15 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>BANG! Attribuer aux skieurs un numéro de un à dix. L'entraîneur lance un ballon dans les airs aussi haut que possible, en criant un chiffre compris entre un et dix. Tous les skieurs se dispersent, sauf la personne dont le numéro a été mentionné (l'attrapeur). Cette personne essaie d'attraper le ballon. Lorsqu'elle réussit, elle crie « stop » et les autres skieurs doivent s'arrêter. Si l'attrapeur réussit à attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol, les skieurs gagnent automatiquement trois foulées. L'attrapeur essaie alors de toucher un des skieurs au moyen du ballon (ce skieur peut se servir de ses trois foulées, s'il les a gagnées). Les skieurs peuvent se pencher pour esquiver le ballon, mais ils ne peuvent pas bouger leurs skis. S'ils sont touchés, ils doivent prendre une des lettres du mot BANG et toucher à leur tour un de leurs coéquipiers avec le ballon. S'ils ratent, ils prennent une autre lettre et essaient encore. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>





<p>Pas de un (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démonstration de la technique par l'entraîneur et révision des points principaux. Deux doubles poussées : les skieurs effectuent deux doubles poussées de chaque côté. Au début de la seconde double poussée, le skieur amorce le transfert de poids et la glisse sur l'autre ski. 2. Le skieur exécute l'exercice en se concentrant pour aligner le genou, la hanche et l'épaule du même côté au-dessus di ski de glisse, au début de la double poussée. 3. Insister sur la flexion du tronc vers l'avant durant la double poussée. 4. Insister pour que le pied soit pose sous le corps. 5. Insister pour que la poussée soit faite vers le côté et que le ski de glisse soit pose à plat sur la neige (spatule et talon au même moment). 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Gendarmes et voleurs : l'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone indiquée (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsqu'un voleur est touché par le gendarme, il doit aller en prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un bon chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 19 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser la montée en ciseaux et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Développer et améliorer le pas tournant.

Note : le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas alternatif

- ✓ Le skieur glisse sur une distance perceptible (50 cm et plus) sur chaque ski.
- ✓ Dans 50 à 70 % des cas, le pied de recouvrement est ramené à côté du pied de glisse ou devant le pied de glisse (et non derrière celui-ci).
- ✓ Le skieur garde le tronc incliné vers l'avant.
- ✓ Les bâtons sont plantés à la largeur des épaules; la pointe du bâton est plantée à l'opposé du pied avant.
- ✓ La pointe des bâtons est moins avancée que les poignées tout au long de l'exercice.

❑ Montée en ciseaux

- ✓ Le skieur maintient les skis en forme de « V ».
- ✓ Il gravit une pente modérée de 15 m sans arrêter.
- ✓ Il utilise le mouvement de bras du pas alternatif.
- ✓ Le skieur utilise bien les carres intérieures.
- ✓ Il plante la pointe des bâtons derrière et à côté des pieds, les mains et les poignées étant tenues à peine plus basses que les épaules.

❑ Pas tournant

- ✓ Le skieur descend une faible pente en position de base, dans une piste non tracée.
- ✓ Tout en descendant, il transfère son poids sur un seul ski.
- ✓ Le skieur dirige alors le ski libéré du poids dans une nouvelle direction.
- ✓ Il exécute une prise de carres et transfère son poids sur le ski libre en ramenant l'autre ski en parallèle.
- ✓ Le skieur répète la séquence et fait de trois à cinq pas dans une direction, puis de trois à cinq pas dans l'autre.
- ✓ Il garde constamment ses bâtons en position de base.





Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises, ruban d'arpenteur et pièce de monnaie.
- Ruban à mesurer.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Suivez le meneur : les skieurs suivent l'exemple de l'entraîneur. Ils se tiennent en équilibre sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite. En équilibre sur la jambe gauche, ils touchent le ski gauche de la main gauche. Ils reprennent ensuite l'exercice du côté droit. Par la suite, ils doivent courir sur place en soulevant les talons des skis, puis exécuter plusieurs conversions.	5 min.
Pas alternatif (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des principaux éléments appropriés. <p>Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Refaire l'exercice du pas alternatif avec bâtons. 3. Insistez sur le fait qu'il faut ramener le pied de recouvrement sur le côté ou à l'avant. 4. Insistez sur l'inclinaison du corps vers l'avant, hanches comprises. 	10 min.





Jeu organisé	Relais à trottinette : tous les skieurs gardent seulement un ski. Divisez le groupe en deux équipes. Commencez sur une faible pente comportant au moins deux ensembles de traces. Une moitié de chaque équipe se place au sommet de la pente et l'autre moitié se place au bas. Un skieur de chaque équipe monte la pente à l'aide de la technique de la trottinette (souligner l'importance de fléchir la cheville et le genou) et va toucher un des ses coéquipiers au sommet de la pente. Ce dernier descend alors la pente à l'aide de la même technique (insister sur l'importance de maintenir l'équilibre et de glisser) et va à son tour toucher un coéquipier au bas de la pente. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.	10 min.
Montée en ciseaux et pas tournant (révision et présentation)	Présentation de la technique par l'entraîneur ou par un bon skieur et révision des éléments principaux.	10 min.
Glisse libre, position haute et basse de recherche de vitesse (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou par un bon skieur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs descendent en glisse libre en prêtant particulièrement attention à tendre les mains en avant et à fléchir les genoux.3. Commencer en position haute de recherche de vitesse, puis continuer par la position basse.4. Passer de l'une à l'autre pendant une même descente. Fanions : placez deux fanions de couleurs différentes ou des rubans d'arpentage au-dessus de la piste. Placez-les à la hauteur désirée afin qu'ils frôlent tout juste le dos d'un skieur se tenant en position haute de recherche de vitesse. Les skieurs descendent en position basse de recherche de vitesse, en se penchant plus bas que les fanions. Ils refont ensuite la descente en position haute et touchent le fanion avec le dos, mais pas avec la tête. L'étape suivante consiste à toucher une couleur en position haute et une autre en position basse. Les fanions doivent être disposés de façon à ne pas présenter de danger pour les skieurs.	15 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Qui a le sou ? Diviser les skieurs en deux équipes. Donner un sou à un skieur d'un des deux camps. L'autre équipe ne doit pas savoir quel membre de l'équipe opposée a le sou en sa possession. Le skieur qui a le sou doit aller le porter dans le but de son équipe, qui se trouve en zone adverse. La personne qui a le sou doit le montrer si elle est touchée. Le reste de l'équipe essaie d'induire les membres de l'autre camp en erreur. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>La poursuite inversée : le jeu se déroule dans une zone où il y a plusieurs pistes de classique en parallèle. Divisez le groupe en équipes de deux. Demandez aux skieurs de se coucher sur le dos à mi-parcours, tête contre tête et les jambes dans l'alignement de la piste. Chaque paire de skieurs comprend un ours et un chien. Lorsque l'entraîneur crie « ours! », les ours se lèvent aussi rapidement qu'ils le peuvent et se déplacent en pas alternatif vers leur extrémité de la piste. Les chiens se lèvent au même moment aussi rapidement qu'ils le peuvent, et poursuivent les ours en vue de les toucher avant qu'ils n'atteignent l'extrémité de la piste. Si l'entraîneur crie « chiens! », les skieurs font l'inverse.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMMES DE SÉANCE N° 20 – 21 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

CAMP DE NOËL

Un bon moyen d'améliorer votre programme d'apprentissage technique est d'organiser, au cours de la saison, un camp de ski comprenant deux couchers. Les enfants sont en mesure de tirer profit d'un tel camp dès l'âge de neuf ans et les vacances de Noël constituent un bon moment pour l'organiser.

Idéalement, le camp devrait être organisé par le club pour répondre aux besoins des différents groupes d'âge. Pour satisfaire aux objectifs du programme, il est important que le camp inclue des couchers. De plus, en raison de l'âge des skieurs, il est préférable de commencer le camp à midi le premier jour et de le terminer dans l'après-midi le lendemain. Avec des enfants de cet âge, n'insistez pas sur les camps d'une journée : ils pourraient le percevoir comme une longue séance unique et sans fin.

Objectifs spécifiques

- 1) Donner aux jeunes skieurs une occasion de se faire de nouveaux amis de leur âge.
- 2) Créer l'esprit de groupe.
- 3) Sensibiliser les jeunes au style de vie associé au ski de fond, incluant les bonnes habitudes alimentaires.
- 4) Développer et améliorer les techniques apprises au cours des séances régulières.
- 5) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Les skieurs doivent rester actifs, mais pas uniquement en skiant.
- Les activités doivent être brèves et diversifiées.
- Les skieurs doivent être encadrés étroitement en raison de leur âge.
- Toutes les activités doivent être adaptées à l'âge et au niveau d'habileté des skieurs.
- Profitez de toutes les occasions qui se présentent pour favoriser l'autonomie des jeunes (entretien de l'équipement, préparation des repas, choix d'aliments appropriés, participation à la corvée de nettoyage, respect du couvre-feu, port de vêtements appropriés à chaque activité, etc.).
- Garder à l'esprit qu'un programme trop difficile n'encouragera personne à vouloir revenir.





Matériel pédagogique

- Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation.
- Encadrement adéquat des entraîneurs en fonction des activités choisies.
- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction du programme d'activité.

Note : l'objectif ultime d'un camp est de motiver les skieurs à poursuivre leur apprentissage, à skier davantage, et à continuer de pratiquer le sport.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 22 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DU NOUVEL AN

Participer à une activité avec tout le club permet aux skieurs de découvrir l'ensemble des programmes offerts par le club ainsi que le caractère familial du ski de fond. S'il n'existe pas de club de ski là où vous habitez, consultez la section 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation afin de trouver des idées pour organiser votre propre activité spéciale. Voici quelques suggestions : une sortie au clair de lune ou à la lanterne (frontale), une chasse au trésor, une sortie en refuge avec un goûter ou un repas, ou d'autres activités du genre.

Objectifs spécifiques

- 1) Présenter aux skieurs l'ensemble du club.
- 2) Faire participer les skieurs à une nouvelle forme d'expérience.
- 3) Mettre en pratique les techniques apprises au cours des séances régulières.
- 4) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et si nécessaire, faites vos préparatifs longtemps à l'avance.
- Encadrement adéquat des entraîneurs en fonction des activités choisies.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour faire de l'enseignement sur une base individuelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction du programme d'activité.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 23 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif.
- 3) Réviser la double poussée et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Présenter le dérapage parallèle.
- 5) Réviser le freinage chasse-neige et demi chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

Double poussée

- ✓ Soulignez l'importance de garder les jambes relativement raides.
- ✓ Le mouvement des articulations doit suivre la séquence suivante : tronc, épaules, coudes et poignets.
- ✓ Garder les hanches au-dessus ou devant les orteils lors du planté des bâtons.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur tend à s'asseoir sur ses skis lors du planté des bâtons;
 - les coudes se redressent avant l'extension des épaules;
 - le skieur redresse le tronc alors que les bâtons sont toujours plantés et qu'il est en pleine poussée.

Dérapage parallèle

- ✓ Le skieur se tient en position de base.
- ✓ Les skis demeurent parallèles tandis que le skieur descend la pente en dérapant latéralement.
- ✓ Le skieur montre sa maîtrise de la technique en effectuant un arrêt au milieu de la pente.
- ✓ Le skieur exécute la technique dans les deux directions.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur ne fait pas déraper ses deux skis en même temps;
 - le skieur fait une prise de carre sur l'un des skis ou les deux skis;
 - le skieur n'est pas capable de déraper latéralement dans le sens de la pente (il avance tout en dérapant).

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.





- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La danse de l'échassier : sur un seul ski, les skieurs fléchissent le tronc vers l'avant à la taille et se redressent en alignant épaules, hanches et chevilles. Les skieurs ressemblent ainsi à des échassiers se tenant sur une patte. Alternier la jambe.</p> <p>Le vol de l'échassier : les skieurs bondissent sur place en se donnant un élan à l'aide des deux pieds. Ils retombent sur une jambe. Alternier les jambes.</p>	5 min.
Pas alternatif (révision)	<p>Présentation du jeu par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Glisse à trottinette jumelée : l'entraîneur jumelle les skieurs selon leur taille. Les skieurs retirent le ski opposé à celui enlevé par leur partenaire, et se rendent derrière la ligne de départ. Les partenaires se placent côte à côte et entourent de leur bras les épaules ou la taille de leur partenaire; leur pied libre se trouve à l'intérieur. Les partenaires se propulsent en poussant au même rythme. Faire remarquer la distance que les skieurs peuvent parcourir en une seule poussée. Changer de ski et répéter l'exercice.</p>	10 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>Le relais des bâtons du Mans : aménager deux zones de passage du relais. Les skieurs se rendent à la première zone de passage du relais avec leurs bâtons, les laissent dans cette zone et retournent à la ligne de départ. Au signal, les skieurs se rendent à la première zone de passage du relais, prennent les bâtons et, en les tenant au point d'équilibre, skient vers la deuxième zone de passage du relais. Après avoir passé celle-ci, les skieurs peuvent utiliser les bâtons pour se rendre à la ligne d'arrivée. Souligner l'importance de la vitesse et d'un pas le plus allongé possible.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Double poussée (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou par un bon skieur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs balancent les bras vers l'avant et plantent les bâtons; ils soulèvent les bâtons et recommencent. 3. Soulignez l'importance d'incliner les hanches vers l'avant lors du planté des bâtons (si le mouvement est bien exécuté, le skieur tomberait vers l'avant s'il ne plantait pas ses bâtons). 4. Insistez sur l'importance de lancer les bras vers l'avant et non vers le haut comme dans un mouvement de balancier. 5. Souligner l'importance d'un léger fléchissement des coudes. 6. Insister sur l'importance d'une légère inclinaison des bâtons lors du planté. 7. Les skieurs effectuent une double poussée et se propulsent vers l'avant. 8. Soulignez que les jambes demeurent droites pendant la majeure partie du planté des bâtons. 9. Insister sur l'importance de ne pas bouger les épaules lors de l'inclinaison du tronc. 	<p>10 min.</p>





<p>Dérapage parallèle (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs se tiennent sur le plat en position de base et exercent alternativement une pression sur les carres intérieures puis extérieures.3. Les skieurs remontent en partie une pente forte et bien damée au moyen de la technique du pas d'escalier.4. Soulignez l'importance d'exercer une pression sur la carre amont des skis.5. Les skieurs réduisent progressivement la pression exercée sur la carre jusqu'à ce qu'ils commencent à déraper, puis ils refont une prise de carre.6. Répéter le mouvement en effectuant des dérapages de plus en plus longs.	<p>10 min.</p>
<p>Freinage chasse-neige et demi chasse-neige (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs passent du freinage en demi chasse-neige d'un côté, au freinage en chasse-neige complet.3. Les skieurs passent du freinage en demi chasse-neige d'un côté au freinage en demi chasse-neige de l'autre côté.	<p>10 min.</p>





<p>Jeu organisé</p>	<p>Le hibou et le corbeau : le but du jeu consiste à changer de direction et à amorcer un mouvement vers l'avant sans bâtons, à partir d'une position immobile. Divisez les skieurs en deux équipes de taille égale : les Corbeaux et les Hiboux. Les deux équipes se placent en ligne face à face. Délimitez l'extrémité des lignes à l'aide de bâtons ou de cônes. Les deux lignes doivent être espacées de 20 à 30 mètres l'une de l'autre. La ligne de chaque équipe constitue sa zone d'immunité. L'entraîneur formule un énoncé auquel les skieurs doivent répondre par « vrai » ou « faux ». S'ils répondent « vrai », les hiboux (réputés pour leur sagesse et leur honnêteté) poursuivent les Corbeaux; s'ils répondent « faux », les Corbeaux (qui sont sournois et ne savent pas toujours distinguer la vérité) poursuivent les Hiboux. L'équipe qui est poursuivie doit faire demi-tour et se rendre dans sa zone d'immunité. Si un poursuivant touche un skieur de l'autre équipe avant qu'il n'atteigne sa zone d'immunité, ce dernier change d'équipe.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 24 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le patin libre et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser le demi-pas et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Réviser le pas de un et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 5) Présenter le pas de deux.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

❑ Patin libre

- ✓ Souligner l'importance de placer les skis bien à plat (les deux carres touchent le sol).
- ✓ Insister sur l'importance d'effectuer la poussée vers le côté et non vers l'arrière (le skieur doit soulever la spatule et le talon du ski simultanément).
- ✓ Souligner l'importance d'un transfert de poids adéquat sur le ski de glisse.

❑ Demi-pas

- ✓ Le skieur effectue la poussée vers le côté et non vers l'arrière.
- ✓ Le skieur ramène le pied de recouvrement sous le tronc.

❑ Pas de un

- ✓ Souligner l'importance de placer les skis bien à plat (les deux carres touchent le sol).
- ✓ Insister sur l'importance de pousser la jambe vers le côté et non vers l'arrière (le skieur soulève la spatule et le talon du ski simultanément).
- ✓ Souligner l'importance d'un transfert de poids adéquat sur le ski de glisse.

❑ Pas de deux

- ✓ La glisse est égale sur le ski gauche et le ski droit.
- ✓ Il y a fléchissement des genoux et des chevilles avant la poussée.
- ✓ Les pieds se rapprochent l'un de l'autre à chaque glisse.
- ✓ Le tronc s'incline au moment de la poussée.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur ne transfère pas complètement son poids sur le côté opposé à la poussée;
 - le haut du corps du skieur pivote trop tôt;
 - le skieur ne glisse pas de façon égale sur les deux skis;





- le skieur est incapable d'effectuer le mouvement des deux côtés.

Matériel pédagogique

- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Foulards de couleur vive ou ruban d'arpenteur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Le ballon poursuite : l'entraîneur désigne la personne qui jouera le rôle du poursuivant. Ce dernier « touche » les autres skieurs au moyen d'un ballon souple. Si l'un des skieurs attrape le ballon sans qu'il ne rebondisse au sol, celui qui l'a lancé devra parcourir à ski un petit circuit de 100 m avant de pouvoir réintégrer le jeu. Variante : utiliser plus d'un ballon et plus d'un poursuivant – près du tiers des skieurs pourraient être des poursuivants. Pas de bâtons.	5 min.
Patin libre (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Le garçon de table : l'entraîneur démontre la prise du bâton. Il place un bâton devant lui contre ses épaules et le tient à deux mains par la tige, à la largeur des épaules, les coudes « soudés » au corps. Lorsque l'entraîneur glisse sur un ski, l'épaule correspondant au ski de glisse doit se trouver au-dessus de ce dernier. Indiquer que le bâton doit en tout temps être tenu à l'horizontale (comme le serait un plateau avec des verres!). Cet exercice ne fonctionne que si le skieur tient les coudes bien collés au corps.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Souligner l'importance de fléchir les genoux et les chevilles avant d'effectuer la poussée. 3. Insister sur l'importance de placer les skis bien à plat. 	10 min.





<p>Demi-pas (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs placent le ski de patin sur la neige, et effectuent une prise de carre et une poussée.3. Répéter l'exercice en portant particulièrement attention au transfert de poids sur le ski de patin et vers l'arrière.4. Reprendre l'exercice en cherchant à pousser le ski de glisse vers l'avant lorsque le poids est sur le ski de patin.5. Souligner l'importance d'effectuer la poussée vers le côté et non vers l'arrière.6. Insister sur l'importance de ramener le ski de patin sous le corps juste devant le pied de glisse.	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>La queue du dragon : les skieurs se placent à la queue leu leu. L'idéal est de travailler avec un groupe de huit à dix skieurs. Les skieurs entourent de leurs bras la taille du skieur qui les précède. Le dernier skieur glisse un mouchoir de couleur vive dans sa poche arrière ou dans le pli de sa tuque. Pour mettre tous les joueurs dans l'ambiance, le dragon devrait alors pousser quelques cris terrifiants. Au signal de l'entraîneur, le dragon se met à courir après sa queue, le but du skieur de tête étant de parvenir à s'emparer du mouchoir de couleur porté par le skieur de queue. Lorsqu'il y parvient, il garde le mouchoir et prend la place du skieur de queue. Le skieur qui se trouvait au deuxième rang dans la file devient alors le nouveau skieur de tête. Une variante du même jeu consiste à avoir deux dragons (donc deux chaînes de skieurs); chaque skieur de tête s'efforce alors de s'emparer de la queue de l'autre dragon.</p>	<p>10 min.</p>





<p>Pas de un (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Pas de patin avec double poussée répétée : les skieurs exécutent le premier planté des bâtons en orientant les orteils, les genoux, les hanches et le tronc dans la direction du ski de glisse. Les skieurs exécutent le second planté des bâtons en glissant sur le même ski. À mi-mouvement du deuxième planté du bâton, le skieur transfère son poids sur l'autre ski et exécute une poussée.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Souligner l'importance de prolonger la glisse, sans perdre la maîtrise. 3. Faire reprendre le pas de un normal, en mettant l'accent sur le fait que la double poussée doit commencer dans la direction prise par le ski de glisse. 4. Mettre l'accent sur la flexion de la cheville et du genou lors de la poussée. 5. Souligner l'importance d'exécuter une poussée latérale, et non vers l'arrière. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Hockey sur neige : utiliser de vieux bâtons de hockey (bâtons de hockey de gymnase ou de hockey-balle à palettes de plastique, de préférence), ainsi que des ballons de couleur, de la taille de ballons de soccer. Les entraîneurs et les parents doivent superviser le jeu de près en vue de s'assurer que les skieurs utilisent les bâtons de façon sécuritaire.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Pas de deux (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs commencent en pas de un, double poussée. 3. Ils devraient être sur le point de terminer la poussée de bras au moment où ils effectuent le transfert de poids. 4. Pendant le transfert de poids vers le premier ski, ils ramènent les bras vers l'avant pour effectuer la double poussée. 5. Mettez l'accent sur le transfert de poids des deux côtés. 6. Souligner l'importance de commencer la double poussée dans le sens du ski de glisse. 	<p>15 min.</p>





Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 25 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter le départ individuel à intervalle.
- 3) Développer et améliorer le dérapage parallèle.
- 4) Développer et améliorer le freinage demi chasse-neige.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Matériel pédagogique

- Pistes tracées pour le classique dont une boucle de 200 m comportant des montées et des descentes. Portillon de départ approprié pour s'initier à la procédure de départ par intervalle.
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Eau colorée, poteaux pour le portillon de départ et chronomètres.
- Nombre suffisant de gros ballons pour tous les skieurs et paniers ou cerceaux.
- Cordes de 2 m de longueur.
- Manuel des officiels de SFC : section relative au départ par intervalle.
- Un dossard numéroté (en séquence) par skieur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>La marche des soldats : les skieurs font du surplace en levant les genoux le plus haut possible.</p> <p>Les sauts de puce : les skieurs bondissent sur-place et retombent sur leurs skis en conservant l'équilibre. Les genoux doivent être pliés en touchant le sol.</p> <p>Les bonds sur une jambe : les skieurs bondissent sur une seule jambe, qui est pliée au départ, et ils retombent sur la même jambe. Puis ils changent de jambe.</p>	5 min.





Dérapiage parallèle (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.1.2. Les skieurs mettent cette technique en pratique dans une pente assez forte.	10 min.
Jeu organisé	<p>Cet exercice devrait être effectué sur une piste de ski.</p> <p>Piste : placer les skieurs en file dans la piste. Les skieurs commencent à skier. Toutes les 30 secondes, l'entraîneur crie « Piste »; à ce moment, le skieur de tête sort de la piste. Ce skieur continue d'avancer (il devra probablement effectuer des doubles poussées pour ne pas nuire aux autres skieurs), mais ralentit légèrement afin de laisser la file de skieurs le dépasser. Il revient ensuite dans la piste à la queue de la file.</p> <p>Dépassement : former une file de skieurs comme pour le jeu précédent, mais cette fois l'entraîneur dira « Dépassement ». Dans ce jeu, le skieur de queue sort de la piste et skie le plus vite possible vers la tête de la file. Pour permettre au skieur de queue de dépasser la file de skieurs, l'entraîneur pourrait avoir à se placer en tête du groupe pour le ralentir. Le dernier skieur revient ensuite dans la piste et se place derrière l'entraîneur. Cet exercice peut également être effectué dans une pente qui s'y prête.</p>	15 min.
Freinage demi chasse-neige (révision)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.3.2. Les skieurs mettent cette technique en pratique dans une pente assez abrupte.	10 min





<p>Jeu organisé</p>	<p>Basket-ball en pente : les skieurs placent un gros ballon contre leur poitrine en le tenant avec les deux mains. Ils montent la pente en escalier en transportant le ballon de cette façon et redescendent en glisse libre, toujours avec le ballon. Au bas de la pente, ils lancent le ballon dans un panier ou un cerceau selon l'organisation du jeu. Variante : placer un câble de 2 m de longueur perpendiculaire à la ligne de pente pour que les skieurs aient à l'enjamber durant la montée en escalier.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Passage du relais (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exécuter le passage du relais dans une zone de passage du relais correctement balisée. 2. Pour de plus amples renseignements, consulter les programmes de séances n^{os} 25 et 26. 	<p>10 min.</p>
<p>Procédures de départ individuel</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aménager un « parcours de compétition » de 200 m. Identifier clairement la « porte de départ » ainsi que la zone où les skieurs se mettent en file pour le départ. 2. Les skieurs prennent un dossard et le mettent. 3. Le « juge de départ », « l'assistant juge de départ » ainsi qu'un ou deux adultes (jouant le rôle de concurrents) font la démonstration d'un bon départ. 4. L'entraîneur présente les éléments principaux aux skieurs. 5. Les skieurs effectuent les procédures de départ individuellement, à 15 secondes d'intervalle. 6. Utiliser les procédures de compte à rebours adéquates. 7. La première fois qu'ils exécutent cet exercice, les skieurs franchissent le portillon de départ en pas de un, double poussée. Une fois le portillon franchi, ils peuvent utiliser la technique du pas alternatif. 8. Les skieurs complètent la boucle de 200 mètres et gagnent la zone « d'arrivée » désignée. 9. Faites reprendre l'exercice en demandant au juge au départ de tenir un long bâton ou un bâton de ski pour simuler la baguette du portillon de chronométrage électronique. 10. Ne pas chronométrer cet exercice. Utiliser des montres pour effectuer le compte à rebours et pour donner le signal du départ aux skieurs. 	<p>20 min.</p>





Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 26 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Présenter la procédure du sprint par vagues.
- 3) Développer et améliorer le patin libre.
- 4) Développer et améliorer le pas de un.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

- Bien que le format du sprint par vagues soit avant tout un ensemble de rondes éliminatoires, il est possible d'adapter l'activité afin de permettre à tous les skieurs de participer au même nombre de vagues.

Matériel pédagogique

- Piste damée pour le patin avec une boucle de 200 m comportant des montées, des descentes et des changements de direction (pas un aller-retour en ligne droite).
- Terrain de jeu aménagé selon l'âge et le niveau des skieurs.
- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- Eau colorée, cônes et autres balises pour délimiter la zone de départ et d'arrivée.
- Chronomètres et un dossard numéroté par skieur.
- Manuel des officiels de SFC : section relative aux épreuves individuelles de sprint par vagues.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	La danse du héron : sur un seul ski, les skieurs fléchissent le tronc vers l'avant à la taille et se redressent en alignant épaules, hanches et chevilles. Les skieurs ressemblent ainsi à des échassiers se tenant sur une patte. Alternent la jambe.	5 min.





	<p>Le vol de l'échassier : les skieurs bondissent sur place en se donnant un élan à l'aide des deux pieds. Ils retombent sur une jambe. Alternent les jambes.</p>	
<p>Patin libre (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.5.2. Les skieurs exécutent cette technique.	<p>5 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Cet exercice devrait être effectué sur une piste de ski.</p> <p>Piste : placer les skieurs en file dans la piste. Les skieurs commencent à skier. Toutes les 30 secondes, l'entraîneur crie « Piste »; à ce moment, le skieur de tête sort de la piste. Ce skieur continue d'avancer (il devra probablement effectuer des doubles poussées pour ne pas nuire aux autres skieurs), mais ralentit légèrement afin de laisser la file de skieurs le dépasser. Il revient ensuite dans la piste à la queue de la file.</p> <p>Dépassement : former une file de skieurs comme pour le jeu précédent, mais cette fois l'entraîneur dira « Dépassement ». Dans ce jeu, le skieur de queue sort de la piste et skie le plus vite possible vers la tête de la file. Pour permettre au skieur de queue de dépasser la file de skieurs, l'entraîneur pourrait avoir à se placer en tête du groupe pour le ralentir. Le dernier skieur revient ensuite dans la piste et se place derrière l'entraîneur. Cet exercice peut également être effectué dans une pente qui s'y prête.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Pas de un (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation du pas de un par l'entraîneur.2. Les skieurs exécutent cette technique. <p>Pas de un avec double poussée répétée : les skieurs exécutent deux doubles poussées avant de transférer le poids sur l'autre ski. Répéter l'exercice. Si le skieur maîtrise bien la technique et qu'il y a suffisamment de place, demandez-lui de répéter la double poussée trois fois, puis quatre fois, etc.</p>	<p>10 min.</p>





<p style="text-align: center;">Sprint par vagues</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aménager un parcours de sprint de 200 mètres de long comportant quatre corridors de départ suffisamment larges pour que les skieurs puissent utiliser la technique du patin. 2. Identifier clairement les zones de départ et d'arrivée, ainsi que l'endroit où les skieurs doivent attendre entre les vagues. 3. Les skieurs prennent un « dossard » et le mettent. 4. Le « juge de départ », « l'assistant juge de départ » ainsi que trois ou quatre adultes (jouant le rôle de concurrents) démontrent la procédure de départ adéquate. 5. L'entraîneur effectue la présentation de la technique aux skieurs et leur explique les éléments principaux. 6. Commencer les vagues (de préférence quatre skieurs par vague). 7. Utiliser les procédures de départ adéquates. 8. Les skieurs peuvent quitter la ligne de départ en utilisant la technique du patin. 9. Les skieurs complètent la boucle de 200 mètres et gagnent la zone d'arrivée. 10. Diriger les skieurs qui ont terminé vers l'endroit où ils doivent attendre leur prochain tour. 11. Répéter l'exercice. Pas de chronométrage. 	<p style="text-align: center;">25 min.</p>
<p style="text-align: center;">Jeu organisé</p>	<p>Le hibou et le corbeau : le but du jeu consiste à changer de direction et à amorcer un mouvement vers l'avant sans bâtons, à partir d'une position immobile. Divisez les skieurs en deux équipes de taille égale : les Corbeaux et les Hiboux. Les deux équipes se placent en ligne face à face. Délimitez l'extrémité des lignes à l'aide de bâtons ou de cônes. Les deux lignes doivent être espacées de 20 à 30 mètres l'une de l'autre. La ligne de chaque équipe constitue sa zone d'immunité. L'entraîneur formule un énoncé auquel les skieurs doivent répondre par « vrai » ou « faux ». S'ils répondent « vrai », les hiboux (réputés pour leur sagesse et leur honnêteté) poursuivent les Corbeaux; s'ils répondent « faux », les Corbeaux (qui sont sournois et ne savent pas toujours distinguer la vérité) poursuivent les Hiboux. L'équipe qui est poursuivie doit faire demi-tour et se rendre dans sa zone d'immunité. Si un poursuivant touche un skieur de l'autre équipe avant qu'il n'atteigne sa zone d'immunité, ce dernier change d'équipe.</p>	<p style="text-align: center;">10 min.</p>





Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion	Conclure la séance en informant brièvement les participants sur la prochaine activité spéciale et en leur expliquant comment s'y préparer. Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, la collation découverte dans le trésor et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 27 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

TOURNOI DE SKI

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les jeunes à de nouvelles formes de pratique du ski de fond.
- 2) Mettre en pratique les techniques apprises durant les séances.
- 3) Favoriser le travail d'équipe.
- 4) Se faire de nouveaux amis skieurs.

Note : pour cette activité, les skieurs auront besoin de leur équipement de classique et de patin. À défaut de cela, ils devront au moins avoir des bâtons de patin, et les skis devront être fartés pour la glisse de la spatule au talon (enlever le fart d'adhérence de la zone médiane).

Principaux éléments à enseigner

- Préparez les skieurs à l'avance pour cette activité.
- Prévoyez un encadrement adéquat.
- Pas d'enseignement formel. Profitez-en pour donner des conseils sur une base personnelle.

Matériel pédagogique

- Pour de plus amples renseignements sur les tournois de ski et le rôle des entraîneurs, voir la section 8.
- Aide additionnelle des parents.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 28 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser le dérapage parallèle.
- 4) Réviser le virage chasse-neige et présenter les nouveaux éléments techniques.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

□ Pas alternatif

- ✓ Le skieur glisse sur une distance perceptible (60 à 100 cm) sur chaque pied.
- ✓ La distance parcourue doit être la même sur chaque pied.
- ✓ Dans 70 à 100 % des cas, le pied de recouvrement est ramené à côté du pied de glisse ou devant le pied de glisse (et non derrière celui-ci).
- ✓ La jambe arrière est en extension complète à la fin de la poussée.
- ✓ Le skieur garde le tronc incliné vers l'avant (à un angle d'environ 45 degrés).
- ✓ Lors du planté des bâtons, les mains sont tendues vers l'avant à la hauteur des épaules, et la pointe de chaque bâton est plantée à côté ou derrière le pied avant opposé.
- ✓ Le planté des bâtons doit être régulier et les bras doivent être tendus au-delà des hanches.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le pied de recouvrement est ramené derrière le pied de glisse;
 - le skieur compense l'inclinaison vers l'avant en ramenant les hanches vers l'arrière;
 - la poussée du bras se termine devant les hanches.

□ Virage chasse-neige

- ✓ Le skieur démontre la position du chasse-neige lorsqu'il change de direction.
- ✓ En position de chasse-neige, le skieur effectue un virage vers la gauche, puis vers la droite.
- ✓ Lorsqu'il complète son virage, le skieur exerce une pression sur le ski aval en fléchissant encore plus la cheville et le genou. À ce moment, presque tout le poids du skieur devrait être porté sur le ski aval.
- ✓ Le skieur exécute un arrêt sécuritaire au bas de la pente.





Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes et balises ; ruban à mesurer ; pinces à linge de couleur.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course sur place en changeant de tempo, de lent à rapide. 2. Marche sur place en étirant la jambe vers l'arrière. 3. Équilibre sur une jambe en étirant l'autre vers l'arrière. Maintenir la position pendant trois secondes et changer de jambe. <p>Neige brûlante : en position stationnaire, le skieur saute d'un ski à l'autre, en essayant de ne garder qu'un ski à la fois dans la neige brûlante. Faites-les souffler sur le feu qui brûle les skis.</p>	5 min.





<p>Pas alternatif (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs mettent la technique en pratique en prêtant particulièrement attention à effectuer la poussée en début de mouvement. <p>Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.4. Insistez sur l'importance de poser le pied de récupération à côté ou devant l'autre pied.5. Insistez sur l'importance d'incliner le tronc vers l'avant et de garder les hanches avancées.6. Exécutez le pas alternatif avec bras seulement. Les jambes bien droites, les skieurs se propulsent uniquement au moyen des bras, en utilisant le geste du pas alternatif. Faites répéter l'exercice, cette fois avec le tronc incliné vers l'avant à environ 45 degrés. Demandez aux skieurs quelle est la position qui leur permet d'aller plus vite (en principe, ce devrait être la position inclinée vers l'avant).7. Faites reprendre l'exercice avec les bras en extension complète au-delà des hanches.8. Reprenez le pas alternatif avec les bras et les jambes, dans les pistes tracées.	<p>15 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le cercle du loup : tracer un cercle au sol, traversé de quelques lignes (diamètres). Il est permis de skier autour du cercle et de traverser ce dernier uniquement en suivant dans une seule direction les diamètres tracés. Un chasseur, le loup, court après les lapins dans la zone définie. Lorsque le loup attrape un lapin, ce dernier devient un loup. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les lapins aient été attrapés. Les dimensions du terrain varient selon l'âge des joueurs. L'entraîneur a le choix de faire utiliser ou non les bâtons en fonction de l'espace disponible. Voir l'illustration à la section 4.3.9.</p>	<p>10 min.</p>





<p>Dérapiage parallèle (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou un bon skieur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent en pratique les techniques de glisse et de prise de carre. <p>Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers la bas) au moment du feu rouge, ils doivent revenir à la position de base en pas de côté.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Quand les skieurs deviennent plus habiles, faites-leur faire exécuter ces techniques dans des zones de bosses et de creux. 4. Une fois le jeu terminé, demandez aux skieurs d'effectuer un dérapage de deux mètres suivi d'un arrêt, de réorienter ensuite leurs skis légèrement vers le bas de la pente et d'exécuter un virage chasse-neige, puis un dérapage en sens inverse. 5. Répéter l'exercice. 	<p>15 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Poursuite et pincés à linge : tracez un cercle à l'aide d'un bâton. Placez-y trois « lapins » (en réalité des skieurs) et donnez trois épingles à linge à chacun des autres membres du groupe. Le gagnant sera celui qui épinglera le collet ou le capuchon de chaque lapin. Note : lorsqu'un joueur épingle un lapin, il a dix secondes pour s'éloigner. Les épingles sont colorées et indiquent quel joueur a laissé son épingle au lapin. Il faut plusieurs couleurs et vous aurez peut-être à peindre des épingles pour en avoir assez. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Chasse-neige</p>	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Insister sur l'importance d'avancer lentement et de garder le contrôle.</p>	<p>5 min.</p>





Jeu organisé	La poursuite en chaîne : délimiter un espace de jeu où l'un des skieurs est le poursuivant. Lorsqu'il touche un autre skieur, ce dernier lui donne la main et ils continuent de poursuivre les autres. Chaque skieur touché se joint à la chaîne et ne peut lâcher la main de l'autre ou sortir des limites. À mesure que la chaîne s'allonge, les membres de la chaîne doivent coopérer.	10 min.
Découverte d'une piste	Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 29 (NIVEAU 4 - SUR NEIGE)

JEUX DE DESCENTE

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité en descente.
- 2) Amener le skieur à se concentrer sur les techniques de descente.

Note : le skieur doit utiliser un équipement de patin ou des skis classiques fartés pour le patin (fart de glisse à la spatule et au talon) et des bâtons de patin.


Principaux éléments à enseigner

- Profitez-en pour donner des conseils sur une base individuelle.
- Encouragez les skieurs à expérimenter et à mettre en pratique les virages. Construisez divers parcours afin de donner l'occasion aux skieurs d'exécuter divers virages dans différentes situations. Ajoutez des bosses et des creux si le parcours le permet.
- Virage chasse-neige**
 - ✓ Le skieur adopte la position de chasse-neige.
 - ✓ Il peut changer de direction, vers la gauche et vers la droite.
 - ✓ Le skieur effectue trois virages contrôlés de chaque côté.
 - ✓ Il ne plante pas les bâtons.
 - ✓ Les pointes de bâtons sont à l'arrière du corps, et les poignées à l'avant.
 - ✓ Le skieur peut effectuer un arrêt sécuritaire au bas de la pente.
 - ✓ Erreurs courantes :
 - le skieur a de la difficulté à tourner dans une direction;
 - le skieur laisse l'un des bras ou les deux bras le long des hanches ou derrière les hanches;
 - le skieur forme un angle avec les skis mais ne contrôle pas le mouvement.

Matériel pédagogique

- Choisir une pente adaptée à l'âge et au niveau du groupe. Domez une surface suffisamment grande pour que tous puissent être actifs en même temps. Si les conditions sont glacées, reportez cette séance à un autre moment de la saison.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes, balises ou bâtons de couleur.
- Grands bâtons de ski et ruban de couleur ou ruban d'arpenteur.




Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Jeux de descente	<p> La cueillette des bâtons : les skieurs prennent le départ au pied d'une pente. Ils doivent gravir la pente en utilisant la technique de leur choix, puis effectuer une descente libre. Des bâtons sont placés à plat sur la neige, parallèlement aux traces. Tout en descendant la pente, les skieurs tentent de ramasser un bâton. Répéter. </p> <p> Montagnes russes : ajouter dans la pente une ou deux bosses par-dessus lesquelles les skieurs pourront glisser ou sauter. Commencer par ramasser d'abord un bâton pendant la descente, puis deux et enfin trois si possible. </p> <p> Flexion – extension : sur une pente longue mais peu inclinée, disposez des bâtons de skis en X pour former une série d'arches (deux bâtons par arche). Prévoyez une arche tous les 5 à 6 mètres et, entre celles-ci, plantez dans la neige des bâtons enfoncés à angle au bout desquels vous aurez fixé un ruban. Le jeu consiste pour les joueurs à passer sous les arches en se penchant et à se relever entre les arches pour toucher le ruban attaché à l'extrémité des bâtons. Augmentez la difficulté en permettant aux skieurs d'aller plus vite, ou en réduisant la distance entre les arches. </p>  <p style="text-align: center;">Figure 5.11</p>	30 min



	<p>Le slalom humain : divisez votre groupe en équipes de trois ou quatre. Chaque groupe occupe une section de la pente et les membres du groupe se placent à plusieurs mètres de distance les uns des autres dans la pente. Le premier skieur descend en contournant les membres de son équipe et s'arrête quelques mètres après le dernier. Le second skieur descend de la même façon et s'arrête 10 mètres plus bas et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on arrive au bas de la pente.</p>	
<p>Virage chasse-neige (révision et présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs descendent la pente en ligne droite en position de chasse-neige, en ouvrant et en fermant les skis. 3. Les skieurs descendent la pente en alternant entre skis en parallèle et position de chasse-neige. 4. En descente en position de chasse-neige, les skieurs exécutent une prise de carre plus prononcée sur un ski, se laissent glisser jusqu'à ce qu'ils se retrouvent en position perpendiculaire à la ligne de pente, et arrêtent. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois dans les deux directions. 5. En descente en position de chasse-neige, les skieurs exécutent une prise de carre plus prononcée sur un ski jusqu'à ce qu'ils tournent, mais continuent ensuite la descente. 6. Répéter l'exercice plusieurs fois. 7. Enchaîner les virages chasse-neige. 	<p>10 min.</p>





Jeux de descente	<p>Chasse-neige avec bâtons : sur une pente, l'entraîneur trace un parcours de slalom comme le montre l'illustration ci-dessous. Espacez les bâtons à trois ou quatre mètres les uns des autres. La distance entre deux bâtons situés d'un même côté du parcours devrait être d'environ cinq mètres. Les skieurs suivent le parcours balisé par les bâtons et tentent de les toucher en passant.</p>  <p>Figure 5.12</p>	30 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 30 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

AVENTURE HORS PISTE

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les enfants à la nature hivernale.
- 2) Enseigner aux enfants à se préparer pour une longue sortie dans la forêt.
- 3) Mettre en pratique les techniques apprises durant les séances régulières.
- 4) S'amuser.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Organisez cette activité sur une piste que les skieurs ne connaissent pas et qui offre une ambiance de forêt éloignée. Il n'est pas nécessaire de s'éloigner bien loin du réseau de pistes pour créer un sentiment d'aventure.

Cette activité permettra au groupe d'explorer la nature hivernale et d'y vivre une expérience. Idéalement, il faudrait un refuge le long du parcours, où le groupe pourrait arrêter et se réchauffer, faire un feu et casser la croûte.

Veillez à ce que tous les skieurs arrivent à destination au même moment. Choisissez une distance réaliste et adaptée à l'âge et au niveau des skieurs. Avec des enfants, ne dépassez pas une heure et demie au total.

Encouragez les jeunes à suivre leur route sur la carte.

Quoi apporter

- Trousse de réparation d'équipement.
- Trousse de premiers soins.
- Carte et boussole.
- Eau et nourriture.
- Vêtements de rechange et couverture au besoin.
- Allumettes.
- Farts additionnels.
- Pour des suggestions et autres idées d'organisation, voir la section 5.7, Nature et environnement.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 31 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif, le pas alternatif en montée avec glisse et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 3) Réviser le pas de un double poussée.
- 4) Réviser le dérapage parallèle.
- 5) Réviser le pas tournant.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas alternatif

- ✓ Souligner l'importance de placer les mains vers l'avant à la hauteur des épaules.
- ✓ Insister sur l'importance de planter le bâton à côté du pied avant en fléchissant légèrement les bras.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le planté du bâton est vertical;
 - le skieur lèvent les mains beaucoup plus haut que les épaules avant d'effectuer le planté du bâton.

❑ Pas alternatif en montée (avec glisse)

- ✓ Le skieur glisse sur une courte distance sur chacun des skis.
- ✓ Il incline légèrement le tronc vers l'avant.
- ✓ Le skieur transfère bien le poids d'un ski à l'autre.
- ✓ Lors du planté des bâtons, les mains sont tendues vers l'avant à la hauteur des épaules, et la pointe de chaque bâton est plantée à côté ou derrière le pied avant opposé (le bâton gauche est planté à côté du pied droit lorsque le pied droit est devant).
- ✓ Le planté des bâtons devrait être régulier.
- ✓ Extension complète des bras et des jambes.
- ✓ Erreurs courantes :
 - plus la pente devient abrupte, plus le skieur incline le tronc vers l'avant plutôt que de le redresser;
 - le skieur commence à marcher et garde son poids entre les deux skis;
 - le skieur coordonne mal ses mouvements et omet de faire la poussée un peu plus tôt.





Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	Testez vos réflexes : ce jeu est une épreuve de rapidité et d'équilibre. L'entraîneur se place devant le groupe et indique aux skieurs la direction dans laquelle ils doivent se déplacer (vers l'avant, vers l'arrière, de côté). Les membres du groupe suivent les indications. L'entraîneur peut donner les consignes au moyen de gestes ou à haute voix. Les skieurs qui commettent des erreurs et se bousculent sont éliminés du jeu. Une variante du même jeu consiste à demander aux skieurs de former un grand cercle. L'entraîneur donne alors à haute voix des consignes comme « faites un bond vers la gauche », « glissez vers la droite », « sautez à gauche », etc. Pas de bâtons.	5 min.
Pas alternatif (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique en prêtant particulièrement attention à effectuer la poussée en début de mouvement. 3. Les skieurs mettent en pratique la technique du pas alternatif avec bras seulement (pendant quelques minutes). 4. Les jambes bien droites, le tronc incliné vers l'avant à environ 45 degrés, les skieurs se propulsent au moyen des bras, en utilisant le geste du pas alternatif. 5. Répéter l'exercice en soulignant l'importance de placer les bras en extension complète au-delà des hanches. 6. Répéter l'exercice en mettant l'accent sur le planté correct du bâton. 7. Mettre cette technique en pratique sur une piste de ski. 	10 min.





<p>Pas alternatif en montée (avec glisse) (présentation)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs mettent la technique en pratique en se redressant légèrement – ils demeurent légèrement inclinés vers l'avant.3. À mesure que la glisse raccourcit, le skieur doit planter son bâton de plus en plus loin derrière le pied avant. <p>Arrêt et départ : les skieurs arrêtent complètement dans la pente et restent dans les pistes tracées. Ils doivent ensuite repartir.</p> <p>Course en montée : les skieurs tentent d'atteindre le sommet de la pente en courant sur leurs skis, puis redescendent.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Glissé-dérapé : préparer un parcours comprenant une piste de montée dans laquelle les skieurs peuvent exécuter le pas alternatif jusqu'au milieu de la pente, ainsi qu'une piste de descente dans laquelle les skieurs peuvent utiliser différentes techniques de descente. Placer une balise à l'endroit que chaque skieur a réussi à atteindre au moyen de la montée en pas alternatif glissé. La fois suivante, le skieur essaye de battre son record.</p>	<p>15 min.</p>
<p>Dérapage parallèle (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou un bon skieur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs mettent en pratique les techniques. <p>Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers le bas) au moment du feu rouge, ils doivent revenir à la position de base en pas de côté.</p>	<p>10 min.</p>





	<p>3. Quand les skieurs deviennent plus habiles, ils peuvent mettre les techniques en pratique dans des zones de bosses et de creux.</p> <p>4. Une fois le jeu terminé, demandez aux skieurs d'effectuer un dérapage de deux mètres et d'arrêter, puis de réorienter leurs skis légèrement vers le bas de la pente, et d'exécuter un virage chasse-neige suivi d'un dérapage dans le sens opposé.</p> <p>5. Répéter l'exercice.</p>	
Pas tournant	<p>Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Les skieurs exécutent cette technique.</p>	5 min.
Jeu organisé	<p>Emparez-vous du bâton : au moyen de bâtons, former deux cercles concentriques (un cercle interne de six mètres de diamètre et un cercle externe de neuf mètres de diamètre); le cercle externe devra comprendre un bâton de moins qu'il n'y a de joueurs. Les skieurs se déplacent autour du cercle interne jusqu'à ce que l'entraîneur leur donne le signal de s'emparer d'un des bâtons qui forme le cercle externe. Le skieur qui se retrouve sans bâton est envoyé à l'extérieur du cercle externe et un second bâton est retiré du jeu. Les skieurs qui ont réussi à s'emparer d'un bâton se remettent à skier autour du cercle interne, tandis que le skieur qui n'a pas réussi à s'emparer d'un bâton skie autour du cercle externe. Au signal de l'entraîneur, tous les skieurs tentent encore de s'emparer d'un bâton. Si le skieur qui est à l'extérieur du cercle externe réussit à s'emparer d'un bâton avant les autres, il y aura alors deux skieurs du cercle interne qui se retrouveront sans bâton. Ces skieurs devront alors continuer à skier autour du cercle externe, tandis que ceux qui auront réussi à s'emparer d'un bâton continueront de skier autour du cercle interne. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bâtons.</p>	15 min.
Découverte d'une piste	<p>Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	20 min.
Conclusion (au chalet)	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 32 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

MINIS OLYMPIQUES

Participer à un tournoi de ski adapté ou à des activités de groupe partiellement compétitives comme un tournoi inter écoles ou des minis olympiques sont une occasion pour votre groupe de faire de nouvelles activités à ski. Avec un peu de chance, votre club organise peut-être ce genre de manifestation de façon régulière et tout ce que vous aurez à faire sera d'y amener votre groupe. Autrement, consultez la section 5.5 du Document de référence Entraîneur communautaire – Initiation ou la section 8.3 du présent manuel pour créer votre propre événement.

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les enfants à de nouvelles façons de pratiquer le ski de fond.
- 2) Mettre en pratique les techniques apprises durant les séances.
- 3) S'amuser.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez l'activité et au besoin, préparer les lieux à l'avance.
- Donnez des conseils sur une base individuelle en fonction de l'activité choisie.
- Pas d'enseignement formel.
- Profitez-en pour donner des conseils sur une base personnelle.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs.
- En fonction de l'activité.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 33 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Développer et améliorer le pas de un.
- 3) Réviser le pas de deux et présenter les nouveaux éléments techniques.
- 4) Présenter le pas décalé.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

❑ Pas de deux

- ✓ Souligner l'importance de l'inclinaison du tronc lors du planté des bâtons.
- ✓ Insister sur l'importance d'aligner l'épaule et la hanche correspondante au-dessus du ski de glisse.
- ✓ Erreurs courantes :
 - seuls les bras participent au planté des bâtons;
 - le centre de gravité demeure au centre de la piste.

❑ Pas décalé

- ✓ Le skieur place le ski droit à angle et plante les deux bâtons dans la neige simultanément (mouvement de double poussée).
- ✓ Au moment de déposer le ski, le skieur a le genou qui devance la cheville ; l'épaule et la hanche droites alignées au dessus du ski droit.
- ✓ Pendant la double poussée, le skieur exécute une prise de carre et une poussée sur le ski droit afin de transférer son poids sur le ski gauche, toujours avec le genou qui devance la cheville.
- ✓ Le skieur se laisse glisser un court moment avec l'épaule et la hanche gauches alignées au-dessus du ski gauche, puis il exécute une prise de carre et une poussée du ski gauche pour transférer son poids sur le ski droit, et il amorce en même temps un nouveau planté des bâtons.
- ✓ Le skieur glisse sans interruption.
- ✓ Le planté des bâtons est simultané, mais la position des mains est décalée. Le bras en position haute tient le bâton légèrement incliné, la main correspondante étant tenue entre l'épaule et le dessus de la tête, tandis que le bras en position basse tient le bâton très incliné, la main correspondante étant tenue à hauteur de la poitrine.
- ✓ Le poids est transféré rapidement d'un ski à l'autre, et n'est pas maintenu sur le ski comme c'est le cas pour le pas de un et le pas de deux.





- ✓ Erreurs courantes :
- mauvaise coordination : lorsque les skieurs apprennent le pas de un et le pas de deux avant le pas décalé, ils ont ensuite tendance à reprendre la coordination du pas de deux lors de l'apprentissage du pas décalé; s'ils apprennent le pas décalé en premier, ils ont ensuite tendance à reprendre la même coordination pour le pas de deux;
 - transfert incomplet du poids;
 - les coudes se redressent trop tôt, avant d'atteindre le niveau des hanches;
 - le ski cesse de glisser avant que le poids n'ait été transféré sur l'autre ski;
 - le skieur s'assoit sur ses skis;
 - le skieur n'incline pas le tronc lors du planté des bâtons;
 - l'enchaînement du mouvement est mauvais : le skieur plante d'abord le bâton correspondant au bras en position basse, puis le ski, puis le bâton correspondant au bras en position haute.

Matériel pédagogique

- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.
- Bâtons de hockey en nombre suffisant pour tous les membres du groupe ; un ballon mou ; un ballon coloré de type soccer.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. Sur place, les skieurs forment un « V » avec leurs skis.2. Ils font porter leur poids sur un ski et touchent l'autre ski de la main.3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main.4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski.5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois une pression sur la carre des deux skis simultanément.6. Les skieurs font une montée en escalier au moyen de prises de carre.	5 min.





	<p>7. Ils font un pas ou un bond de côté aussi loin que possible en vue de déterminer lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois, puis changent de côté.</p> <p>8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible vers le côté et légèrement vers l'avant. Insistez sur l'importance d'orienter le corps dans la direction où le bond sera effectué et de se laisser glisser à l'atterrissage.</p>	
Jeu organisé	<p>Le ballon poursuite : l'entraîneur désigne la personne qui jouera le rôle du poursuivant. Ce dernier « touche » les autres skieurs au moyen d'un ballon souple. Si l'un des skieurs attrape le ballon sans qu'il ne rebondisse au sol, celui qui l'a lancé devra parcourir à ski un petit circuit de 100 m avant de pouvoir réintégrer le jeu. Variante : utiliser plus d'un ballon et plus d'un poursuivant – près du tiers des skieurs pourraient être des poursuivants. Pas de bâtons.</p>	10 min.
Pas de un (révision)	<p>1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.</p> <p>Pas de patin avec double poussée répétée : les skieurs exécutent le premier planté des bâtons en orientant les orteils, les genoux, les hanches et le tronc dans la direction du ski de glisse. Les skieurs exécutent le second planté des bâtons en glissant sur le même ski. À mi-mouvement du deuxième planté du bâton, le skieur transfère son poids sur l'autre ski et exécute une poussée.</p> <p>2. Souligner l'importance de prolonger la glisse et de bien maîtriser le mouvement.</p> <p>3. Faire reprendre le pas de un normal, en mettant l'accent sur le fait que la double poussée doit commencer dans la direction du ski de glisse.</p> <p>4. Mettre l'accent sur la flexion de la cheville et du genou lors de la poussée.</p> <p>5. Souligner l'importance d'exécuter une poussée vers le côté et non vers l'arrière.</p>	10 min.





Jeu organisé	Hockey sur neige : utiliser de vieux bâtons de hockey (bâtons de hockey de gymnase ou de hockey-balle à palette de plastique, de préférence) et des ballons de couleur de la taille d'un ballon de soccer. Les entraîneurs et les parents doivent superviser le jeu de près en vue de s'assurer que les skieurs utilisent les bâtons de façon sécuritaire.	10 min.
Pas de deux (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs commencent en pas de un, double poussée.3. Au moment du transfert de poids, les skieurs devraient être sur le point de terminer leur poussée.4. Au moment de transférer le poids vers le premier ski, les skieurs ramènent les bras vers l'avant pour effectuer la double poussée.5. Mettez l'accent sur le transfert de poids des deux côtés.6. Soulignez l'importance de l'inclinaison du tronc lors du planté des bâtons.	10 min.
Pas décalé (présentation)	Présentation de la technique par l'entraîneur ou un bon skieur et révision des éléments principaux. Pour de plus amples renseignements, consulter la section 4.3.7 du présent manuel.	15 min.





<p>Jeu organisé</p>	<p>BANG! Attribuer aux skieurs un numéro de un à dix. L'entraîneur lance un ballon dans les airs aussi haut que possible, en criant un chiffre compris entre un et dix. Tous les skieurs se dispersent, sauf la personne dont le numéro a été mentionné (l'attrapeur). Cette personne essaie d'attraper le ballon. Lorsqu'elle réussit, elle crie « stop » et les autres skieurs doivent s'arrêter. Si l'attrapeur réussit à attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol, les skieurs gagnent automatiquement trois foulées. L'attrapeur essaie alors de toucher un des skieurs au moyen du ballon (ce skieur peut se servir de ses trois foulées, s'il les a gagnées). Les skieurs peuvent se pencher pour esquiver le ballon, mais ils ne peuvent pas bouger leurs skis. S'ils sont touchés, ils doivent prendre une des lettres du mot BANG et toucher à leur tour un de leurs coéquipiers avec le ballon. S'ils ratent, ils prennent une autre lettre et essaient encore. Pas de bâtons.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Jeu libre</p>	<p>Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Conclusion (au chalet)</p>	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	<p>15 min.</p>





PROGRAMME DE SÉANCE N° 34 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas alternatif.
- 3) Réviser le dérapage parallèle.
- 4) Réviser la glisse libre et la position haute et basse de recherche de vitesse.

Matériel pédagogique

- Nombre suffisant de traces parallèles pour les jeux de trottinette.
- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.

Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées	5 min.
Équilibre et agilité	Gendarmes et voleurs à trottinette : tous les joueurs n'ont qu'un seul ski. L'un des entraîneurs est le gendarme et les skieurs sont les voleurs. Les voleurs sont à l'abri tant qu'ils sont dans la zone d'immunité (abri). Cependant, ils ne peuvent demeurer dans l'abri plus de cinq secondes. Une autre zone désignée est la prison. Lorsque le gendarme touche à un voleur, ce dernier doit aller à la prison. Lorsqu'un voleur en prison est touché par un voleur en liberté, il peut s'échapper. Changez le ski de pied après cinq minutes.	10 min.





<p>Pas alternatif (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique en prêtant particulièrement attention à effectuer la poussée en début de mouvement. <p>Allongez la glisse : sur une piste, placez des balises à intervalles de 50 cm. Balisez d'autres pistes à intervalles de 75 cm, de 1 m et de 1,25 m. Les skieurs commencent l'exercice sur la première piste. S'ils parviennent à dépasser la balise suivante à chaque poussée, passez à la deuxième piste, et ainsi de suite. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Répétez l'exercice en pas alternatif avec bâtons. 4. Insistez sur le positionnement du pied de recouvrement à côté ou à l'avant. 5. Insistez sur l'inclinaison du corps, y compris des hanches, vers l'avant. 6. Faites ensuite mettre en pratique la technique du « pas alternatif avec bras seulement ». Les jambes bien droites, les skieurs se propulsent uniquement au moyen des bras, en utilisant le geste du pas alternatif. Faites répéter l'exercice, cette fois avec le tronc incliné vers l'avant à environ 45 degrés. Demandez aux skieurs quelle est la position qui leur permet d'atteindre la vitesse la plus élevée (en principe, ce devrait être la position inclinée vers l'avant). 7. Faites reprendre l'exercice avec les bras en extension complète au-delà des hanches. 8. Mettre en pratique le pas alternatif en ramenant les bras et les jambes dans les pistes tracées. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Glissé-dérapé : préparer un parcours comprenant une piste de montée dans laquelle les skieurs peuvent exécuter le pas alternatif jusqu'au milieu de la pente, ainsi qu'une piste de descente dans laquelle les skieurs peuvent utiliser différentes techniques de descente. Placer une balise à l'endroit que chaque skieur a réussi à atteindre au moyen de la montée en pas alternatif glissé. La fois suivante, le skieur essaye de battre son record.</p>	<p>15 min.</p>





<p>Dérapage parallèle (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur ou un bon skieur et révision des éléments principaux. <p>Feu rouge, feu vert : l'entraîneur joue le rôle d'un policier. Il se place au sommet de la pente. Les enfants sont au bas de la pente, le long de la ligne de départ, face au policier. Lorsque ce dernier crie « feu vert », les enfants montent la pente en ciseaux. Lorsque le policier crie « feu rouge », les enfants arrêtent. Arrivés au sommet, ils redescendent en glisse libre. S'ils sont pris à bouger (monter ou glisser vers le bas) au moment du feu rouge, ils doivent revenir à la position de base en pas de côté.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Quand les skieurs deviennent plus habiles, ils peuvent mettre les techniques en pratique dans des zones de bosses et de creux.3. Une fois le jeu terminé, demandez aux skieurs d'effectuer un dérapage de deux mètres et d'arrêter, puis de réorienter leurs skis légèrement vers le bas de la pente, et d'exécuter un virage chasse-neige suivi d'un dérapage dans le sens opposé.4. Répéter l'exercice.	<p>10 min.</p>
<p>Glisse libre : position haute et basse de recherche de vitesse (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux.2. Les skieurs descendent en glisse libre une pente plus forte que précédemment.3. Présentation de la technique par l'entraîneur ou un bon skieur et révision des éléments principaux.4. Les skieurs descendent en glisse libre en prêtant particulièrement attention à tendre les mains en avant et à fléchir les genoux.5. Commencer en position haute de recherche de vitesse et passer ensuite en position basse.6. Passer de l'une à l'autre position dans une même descente.	<p>10 min.</p>





	<p>Fanions : placez deux fanions de couleurs différentes ou des rubans d'arpentage au-dessus de la piste. Placez-les à la hauteur désirée afin qu'ils frôlent tout juste le dos d'un skieur se tenant en position haute de recherche de vitesse. Les skieurs descendent en position basse de recherche de vitesse, en se penchant plus bas que les fanions. Ils refont ensuite la descente en position haute et touchent le fanion avec le dos, mais pas avec la tête. L'étape suivante consiste à toucher une couleur en position haute et une autre en position basse. Les fanions doivent être disposés de façon à ne pas présenter de danger pour les skieurs.</p>	
Jeu organisé	<p>Les corbeaux et les grues : diviser le groupe en deux équipes : les corbeaux et les grues. Les membres d'une des équipes portent un ruban de couleur ou une tuque. Tout le groupe se disperse sur le terrain. Au coup de sifflet, les skieurs restent figés où ils sont. L'entraîneur lance le nom de l'une des deux équipes : corbeaux ou grues. Les membres de l'équipe dont le nom a été lancé sont poursuivis par les membres de l'autre équipe. Si un skieur de l'équipe des corbeaux se fait toucher, il passe dans l'équipe des grues. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les membres d'une équipe aient changé de camp.</p>	15 min.
Découverte d'une piste	<p>Les skieurs explorent une piste particulière sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle.</p>	20 min.
Conclusion (au chalet)	<p>Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.</p>	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 35 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

ÉPREUVE DE SKI

Cette activité a pour objectif d'initier les jeunes skieurs à la compétition à ski en les faisant participer à une épreuve traditionnelle. Vous pouvez organiser l'épreuve pour plusieurs clubs ou en faire une activité interne afin de susciter un intérêt envers la compétition et donner l'occasion d'expliquer les règlements et les procédures d'épreuve. Il est fortement suggéré d'organiser une épreuve formelle parce que ce sera plus intéressant pour les jeunes et leur donnera l'occasion de se faire de nouveaux amis skieurs.

Objectifs spécifiques

- 1) Faire participer les skieurs à une activité nouvelle et excitante.
- 2) Rencontrer de nouveaux amis skieurs.
- 3) Apprendre de nouvelles techniques.
- 4) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.

Principaux éléments à enseigner

- Soulignez l'importance du travail d'équipe.
- Félicitez individuellement les enfants pour leur participation à l'activité et leur persévérance, et prodiguez-leur des encouragements.
- Minimisez l'importance de la victoire et mettez l'accent sur le passage correct du relais, la bonne exécution de la technique et l'esprit sportif.
- Enseignez aux enfants les règles et procédures pertinentes, dont les suivantes :
 - ✓ les procédures de départ;
 - ✓ les règles de dépassement en piste;
- Skiez le parcours avec les skieurs avant la course.
- Profitez de l'occasion pour enseigner sur une base individuelle.

Matériel pédagogique

- Pour de plus amples renseignements sur l'encadrement d'un groupe durant une épreuve, voir la section 8 du présent manuel.
- Un coffre de fartage.
- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs (incluant le transport à l'aller et au retour de l'événement).
- Règlement de compétition de SFC.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 36 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

Objectifs spécifiques

- 1) Développer et améliorer l'équilibre et l'agilité.
- 2) Réviser le pas de un.
- 3) Réviser le pas de deux.
- 4) Réviser le pas décalé et présenter les nouveaux éléments techniques.

Le skieur doit avoir son équipement de ski de patin.

Principaux éléments à enseigner

Pas décalé

- ✓ Insister sur l'importance de transférer le poids d'un ski à l'autre.
- ✓ Souligner l'importance d'exécuter une poussée vers le côté et non vers l'arrière.
- ✓ Mettre l'accent sur le rythme rapide du pas.
- ✓ Insister sur le mouvement ininterrompu des skis.
- ✓ Erreurs courantes :
 - le centre de gravité demeure entre les skis;
 - le skieur glisse trop longtemps sur chacun des skis (dans ce cas, il devrait plutôt utiliser la technique du pas de un ou du pas de deux – en pas décalé, le poids n'est pas maintenu sur le ski de glisse comme il l'est en pas de un ou en pas de deux).
 - les skis cessent de glisser – particulièrement du côté opposé au planté du bâton.

Matériel pédagogique

- Aide des parents et des entraîneurs.
- Cônes ou balises.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<ol style="list-style-type: none">1. Sur place, les skieurs forment un « V » avec leurs skis.2. Ils font porter leur poids sur un ski et touchent l'autre ski de la main.3. Ils font ensuite porter leur poids sur l'autre ski et vont toucher le premier ski de la main.4. Les skieurs exercent une pression sur la carre intérieure d'un ski, puis de l'autre ski.5. Ils répètent l'exercice plusieurs fois, en exerçant parfois une pression sur la carre des deux skis à la fois.6. Les skieurs font une montée en escalier en exécutant une prise de carre.7. Ils font un pas ou un bond de côté aussi loin que possible en vue de déterminer lequel d'entre eux laisse la trace la plus visible dans la neige lors de la poussée. Les skieurs répètent l'exercice plusieurs fois, puis changent de côté.8. Ils effectuent un pas ou un bond le plus loin possible vers le côté et légèrement vers l'avant. Insistez sur l'importance d'orienter le corps dans la direction où le bond sera effectué et de se laisser glisser à l'atterrissage.	5 min.
Jeu organisé	La poursuite en chaîne : délimiter un espace de jeu où l'un des skieurs est le poursuivant. Lorsqu'il touche un autre skieur, ce dernier lui donne la main et ils continuent de poursuivre les autres. Chaque skieur touché se joint à la chaîne et ne peut lâcher la main de l'autre ou sortir des limites. À mesure que la chaîne s'allonge, les membres de la chaîne doivent coopérer.	10 min.





<p>Pas de un (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. <p>Pas de patin avec double poussée répétée : Les skieurs exécutent le premier planté du bâton en orientant les orteils, les genoux, les hanches et le tronc dans la direction du ski de glisse. Ils exécutent un deuxième planté de bâton du même côté. À mi-chemin du deuxième planté, le skieur transfère son poids sur le deuxième ski et exécute une poussée.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Souligner l'importance de prolonger la glisse et de bien maîtriser le mouvement. 3. Mettre l'accent sur la flexion de la cheville et du genou lors de la poussée. 4. Souligner l'importance d'exécuter une poussée vers le côté et non vers l'arrière. 	<p>10 min.</p>
<p>Jeu organisé</p>	<p>Le remorqueur : utiliser la technique du pas de patin. Une corde est fixée à une ceinture ou à une armature de sac à dos destinée à permettre au skieur de tirer des objets derrière lui (traîne sauvage, pneus, etc.). Le skieur peut aussi remorquer d'autres skieurs. Il est recommandé, dans ce cas, de nouer un ou deux gros nœuds à l'extrémité de la corde, afin que les skieurs puissent s'y agripper plus facilement. Le skieur qui se fait remorquer se place au départ en position basse, skis bien à plat. Si le skieur de tête a la tâche trop facile, des skieurs supplémentaires peuvent s'ajouter pour être remorqués, ou le skieur qui se fait tirer peut adopter la position de chasse-neige (mais seulement une fois la glisse commencée et un certain élan pris). Soulignez au skieur qui joue le rôle de remorqueur l'importance de fléchir les chevilles et les genoux pour pouvoir tirer de manière efficace.</p>	<p>10 min.</p>
<p>Pas de deux (révision)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique. 	<p>10 min.</p>





Pas décalé (révision et présentation)	<ol style="list-style-type: none">1. Présentation de la technique par l'entraîneur et révision des éléments principaux. Pas décalé, un bâton : Les skieurs utilisent seulement le bâton du côté de la poussée, et ne se servent pas de l'autre. Souligner l'importance d'un transfert de poids adéquat. Souligner l'importance d'exécuter une poussée vers le côté et non vers l'arrière. Souligner que le ski est soulevé bien à plat (et non le talon en premier). Transférer le bâton de l'autre côté et reprendre.2. Ensuite, utiliser les deux bâtons et prêter attention à les planter tout près des skis. Les coudes sont ramenés vers la poitrine avant d'être redressés.	10 min.
Jeu organisé	<p>Cet exercice devrait être effectué sur une piste de ski.</p> <p>Piste : placer les skieurs en file dans la piste. Les skieurs commencent à skier. Toutes les 30 secondes, l'entraîneur crie « Piste »; à ce moment, le skieur de tête sort de la piste. Ce skieur continue d'avancer (il devra probablement effectuer des doubles poussées pour ne pas nuire aux autres skieurs), mais ralentit légèrement afin de laisser la file de skieurs le dépasser. Il revient ensuite dans la piste à la queue de la file.</p> <p>Dépassement : former une file de skieurs comme pour le jeu précédent, mais cette fois l'entraîneur dira « Dépassement ». Dans ce jeu, le skieur de queue sort de la piste et skie le plus vite possible vers la tête de la file. Pour permettre au skieur de queue de dépasser la file de skieurs, l'entraîneur pourrait avoir à se placer en tête du groupe pour le ralentir. Le dernier skieur revient ensuite dans la piste et se place derrière l'entraîneur. Cet exercice peut également être effectué dans une pente qui s'y prête.</p>	30 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 37 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

JEUX DE VITESSE

Objectifs spécifiques

- 1) Initier les skieurs aux jeux de vitesse.
- 2) Avoir du plaisir!
- 3) Choisir les récompenses annuelles pour les épreuves de sprint.

Le format recommandé pour les jeux de vitesse au niveau 4 est un sprint classique suivi d'un sprint de patin.

Pour de plus amples renseignements, voir la séance 11 du niveau 2, la séance 37 du niveau 3 et la section 8.3.3. Il y aura cependant certaines modifications à apporter aux activités ci-dessus.

Principaux éléments à enseigner

- Faites passer le skieur par toutes les étapes de la participation à une épreuve de sprint classique, en élevant les exigences de l'année précédente.
- Préparez les skieurs au sprint de patin avec l'aide des entraîneurs et des parents.
- Faites passer le skieur par toutes les étapes de la participation à une épreuve de sprint de patin, en élevant les exigences de l'année précédente.
- Ne comparez pas les skieurs entre eux mais comparez plutôt les différents résultats d'un skieur : temps de classique par rapport aux temps de patin, temps de cette année par rapport à ceux de l'an dernier.

Tâches

- Préparez suffisamment à l'avance deux parcours : un pour l'épreuve de classique et l'autre pour l'épreuve de patin. S'il n'y a pas suffisamment d'espace pour aménager deux parcours, vous pouvez tracer les pistes de classique au centre de chacune des quatre traces de patin.
- Expliquez les règlements avant chaque épreuve de classique ou de patin.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 38 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE N° 1

Objectifs spécifiques

- 1) Réviser et évaluer, en tenant compte des critères d'exécution technique du niveau 4, l'exécution des techniques suivantes : pas de un double poussée, pas tournant, dérapage parallèle.
- 2) Aider individuellement les skieurs qui n'ont pas encore atteint les critères d'exécution technique du niveau 4.
- 3) Aider les skieurs qui n'ont pas encore atteint les critères d'exécution technique du niveau 2 pour la technique classique.

Le skieur doit avoir son équipement de ski classique.

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez la séance de façon à disposer d'un terrain approprié et tracé en fonction de vos besoins.
- Coordonnez le déroulement de l'évaluation de manière à ce que les skieurs demeurent actifs.
- Lors de l'évaluation, l'accent doit porter sur l'exécution réussie d'une technique. Le standard de performance ne peut être atteint que si le skieur a satisfait avec succès aux critères d'exécution.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs, y compris de camarades expérimentés qui sont en mesure de vous assister.
- Planchette à pince, papier et plastique de protection, crayons.
- Caméra vidéo avec fonction « arrêt sur image ».
- Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 4 (section 4.3.7), et Liste de contrôle du niveau 4 (section 4.3.8) préparée à l'avance pour avoir le temps de terminer les évaluations.





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre et agilité	<p>Les sauts de puce : Les skieurs bondissent sur-place et retombent sur leurs skis en conservant l'équilibre.</p> <p>Jambes en caoutchouc : sur un ski, les skieurs s'étirent bien sur la jambe droite avant de la relâcher en fléchissant la cheville et le genou. Alternent les jambes.</p>	5 min.
Évaluation des techniques du niveau 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation d'une technique par l'entraîneur. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique et reçoivent immédiatement de la rétroaction grâce à la reprise vidéo. 3. L'entraîneur évalue la technique des skieurs et inscrit les résultats sur la liste de vérification des critères d'exécution technique. 4. Aide et nouvelle évaluation pour les skieurs qui n'ont pas atteint les critères d'exécution technique du niveau 4 (assurées par des entraîneurs adjoints expérimentés). 	65 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs donnent des conseils sur une base individuelle à ceux qui n'ont pas encore atteint les critères d'exécution technique.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Rappelez aux skieurs d'apporter leur équipement de patin lors de la prochaine séance. Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 39 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

SÉANCE D'ÉVALUATION TECHNIQUE N° 2

Objectifs spécifiques

- 1) Réviser et évaluer, en tenant compte des critères d'exécution technique du niveau 4, l'exécution des techniques suivantes : patin libre, pas de un, pas de deux, pas décalé.
- 2) Aider individuellement les skieurs qui n'ont pas encore atteint les critères d'exécution technique du niveau 4.
- 3) Aider les skieurs qui n'ont pas encore atteint les critères d'exécution technique du niveau 2 pour la technique classique.

Note : pour cette activité, les skieurs auront besoin de leur équipement de classique et de patin. À défaut de cela, ils devront au moins avoir des bâtons de patin, et les skis devront être fartés pour la glisse de la spatule au talon (enlever le fart d'adhérence de la zone médiane).

Principaux éléments à enseigner

- Planifiez la séance de façon à disposer d'un terrain approprié et tracé en fonction de vos besoins.
- Coordonnez le déroulement de l'évaluation de manière à ce que les skieurs demeurent actifs.
- Lors de l'évaluation, l'accent doit porter sur l'exécution réussie d'une technique. Le standard de performance ne peut être atteint que si le skieur a satisfait avec succès aux critères d'exécution.

Matériel pédagogique

- Aide additionnelle des parents et des entraîneurs, y compris des camarades expérimentés qui sont en mesure de vous assister.
- Planchette à pince, papier et plastique de protection, crayons.
- Caméra vidéo avec fonction « arrêt sur image ».
- Liste de contrôle du niveau 4 (section 4.3.8) préparée à l'avance pour avoir le temps de terminer les évaluations.
- Éléments techniques et critères d'évaluation du niveau 4 (section 4.3.7).





Technique	Description	Durée
Jeu libre (échauffement)	À vitesses variées.	5 min.
Équilibre	Les serpents : les skieurs suivent un entraîneur qui guide le groupe à travers le terrain de jeu en changeant de direction, en enjambant et en contournant des obstacles sur un terrain varié. L'entraîneur peut également intégrer à l'exercice différentes techniques comme le pas tournant, le pas décalé et la conversion.	10 min.
Évaluation des techniques du niveau 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation d'une technique par l'entraîneur. 2. Les skieurs mettent la technique en pratique et reçoivent immédiatement de la rétroaction grâce à la reprise vidéo. 3. L'entraîneur évalue la technique des skieurs et inscrit les résultats sur la liste de vérification des critères d'exécution technique. 4. Aide et nouvelle évaluation pour les skieurs qui n'ont pas atteint les critères d'exécution technique du niveau 4 (assurées par des entraîneurs adjoints expérimentés). 	60 min.
Jeu libre	Les skieurs jouent dans le terrain de jeu sous la supervision des entraîneurs. Les entraîneurs conseillent les enfants sur une base individuelle, dans les domaines où ils ont besoin de s'améliorer.	20 min.
Conclusion (au chalet)	Terminer la séance au chalet par un chocolat chaud, une collation et un bref regroupement.	15 min.





PROGRAMME DE SÉANCE N° 40 (NIVEAU 4 – SUR NEIGE)

ACTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Objectifs spécifiques

- 1) Organiser une finale amusante au programme de la saison.
- 2) Encourager les jeunes à travailler en équipe au moyen de jeux d'aventure et de coopération.
- 3) Inciter le skieur à continuer d'améliorer sa technique.
- 4) Souligner le travail, l'enthousiasme, l'apprentissage technique et l'importance du respect de chacun.

Matériel pédagogique

- Prix pour la technique, formulaires de rapport d'étape.
- En fonction des activités au programme.
- Pour d'autres suggestions ou des idées pratiques, voir les sections 4.3 et 5.5 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation, et les sections 4.3.9 et 8.3.3 du présent manuel.





5.7 Nature et environnement

L'un des objectifs des programmes de formation de SFC est d'inculquer aux enfants des notions en matière de respect de la nature et de l'environnement, ainsi que des connaissances à cet égard. En faisant preuve d'un peu d'imagination, il est possible d'intégrer harmonieusement ces connaissances au contenu des séances. Par exemple, on pourra intégrer sans difficulté les connaissances sur les traces d'animaux à l'activité de ski-poker présentée à la section 5.5 (programme de séance n° 35) et, de la même manière, on pourra offrir de l'information sur les propriétés de la neige dans le cadre des parcours d'aventure présentés aux sections 5.4 (programme de séance n° 14), 5.5 (programme de séance n° 30) et 5.6 (programme de séance n° 30).

Cristaux et flocons de neige

L'observation des flocons de neige intéressera votre groupe parce qu'elle permettra aux skieurs d'approfondir leurs connaissances sur la nature et sur le mode de fonctionnement des farts. Prévoyez une loupe pour cette activité, car les flocons de neige sont habituellement très petits.

Points d'intérêt :

- ❑ **Cristal de neige** – un cristal de neige unique. Le cristal de neige classique possède une forme hexagonale, en raison de la nature cristalline de la glace. Parfois, le cristal pourra compter douze branches plutôt que six, si deux cristaux à six branches se forment et croissent de pair. Jamais, toutefois, on n'observera de cristal à cinq côtés ou à un nombre asymétrique de côtés.
- ❑ **Flocon de neige** – un terme général qui peut désigner un cristal unique comme plusieurs cristaux.
- ❑ Les cristaux de neige se forment dans les nuages, habituellement autour d'une particule de poussière microscopique, lorsque la vapeur d'eau se transforme directement en glace. La structure élaborée des flocons résulte du processus de croissance des cristaux. Ces derniers continuent de croître à l'intérieur des nuages jusqu'à ce qu'ils deviennent trop lourds ou s'échappent du nuage pour d'autres raisons.
- ❑ **Granule de glace** – une goutte de pluie gelée (les flocons de neige ne sont pas des gouttes de pluie gelée).
- ❑ Le facteur qui exerce l'influence la plus grande sur la structure des flocons de neige est la température. Les flocons de neige se formeront différemment selon le degré de température et d'humidité.
- ❑ Par temps froid, les flocons qui se forment sont généralement petits et plats, car leur structure elle-même est plate.
- ❑ Au fur et à mesure que la température et l'humidité augmentent, la taille des flocons croît et le nombre de branches symétriques des cristaux augmente également. Quand la température s'élève, les cristaux de neige adoptent une forme à six pointes plutôt que la forme classique à six côtés.
- ❑ Les variations de température et d'humidité de même que le mouvement des cristaux au sein des nuages peuvent également avoir une incidence sur la formation des cristaux de neige.
- ❑ La neige tombée au sol se transforme en vieillissant. Les pointes des cristaux de neige s'usent et la neige se tasse. Au début, lorsque les pointes des cristaux sont bien acérées, on peut utiliser un fart plus dur, parce que les pointes des cristaux y adhèrent aisément. Quand la neige vieillit et que les pointes des cristaux s'émoussent, on doit utiliser un fart plus mou et plus collant pour avoir une bonne adhérence.

On trouvera sur Internet davantage de renseignements sur les flocons de neige.





Les traces d'animaux

Les animaux avec lesquels les skieurs partagent la forêt en hiver varient d'une région à l'autre du Canada. Vous trouverez ci-dessous une description des animaux qui fréquentent l'une des régions du Canada. Vous aurez peut-être à faire des recherches supplémentaires pour ajuster cette description à la faune de votre région.



- ❑ **Lynx** : le lynx, animal insaisissable de la famille des chats qui habite la ceinture de neige, est un félin dont les grosses pattes recouvertes de fourrure sont bien adaptées aux déplacements dans la neige épaisse. Les lynx traquent leurs proies furtivement et les prennent en embuscade. Habituellement, ils attendent patiemment à proximité d'une piste de lièvre d'Amérique qu'un lièvre y passe. Une fois qu'ils ont capturé une proie, ils recouvrent de neige les portions non consommées de l'animal pour les mettre à l'abri des autres prédateurs.

Les traces de lynx se distinguent des traces des animaux de la famille des canidés (loups, coyotes, renards) par leur forme arrondie et l'absence de traces de griffes dans la neige, puisque les lynx ont des griffes qui se rétractent dans les coussinets des pattes lorsqu'ils marchent ou qu'ils courent.



- ❑ **Orignal** : vous remarquez une série de gros trous le long des pistes de ski? Il s'agit de traces d'orignal, l'animal le plus imposant de la famille des cervidés. En hiver, les orignaux se nourrissent de petites branches d'arbrisseaux ou d'arbres, dont ils consomment de 10 à 20 kilos par jour. Le cornouiller stolonifère et la viorne comestible constituent leurs aliments favoris. L'extrémité des brindilles mangées par les orignaux est déchiquetée et inégale, parce que ces animaux n'ont pas d'incisives (alors que les brindilles mangées par des lièvres d'Amérique, qui ont des incisives, affichent une coupure bien nette). Les petits mammifères qui se nourrissent de résineux aident les orignaux en contrôlant la croissance des conifères qui, autrement, supplanteraient la végétation leur servant de nourriture. En raison de leur taille imposante, les orignaux en bonne santé ont peu de prédateurs à l'exception des loups, qui chassent les mâles, les femelles et les jeunes orignaux durant les mois d'hiver.

Les séries de gros trous observables le long des pistes sont donc des pistes d'orignaux.



- ❑ **Tétras du Canada** : soyez attentifs aux battements d'aile bruyants dans la forêt; si vous entendez, vérifiez dans les arbres à proximité si vous apercevez un oiseau brun, ressemblant





à une poule, perché sur une branche à proximité du tronc. Comptant sur leur camouflage protecteur pour les rendre invisibles, ces oiseaux « figent » souvent sur la branche où ils sont perchés, ce qui leur vaut la réputation d'être peu intelligents. En hiver, le tétras du Canada se nourrit uniquement d'aiguilles de résineux, et son tractus gastro-intestinal doit augmenter de taille pour lui permettre de digérer ces dernières. Cherchez au sol, entre les arbres, les séries de pistes à trois doigts. Le principal prédateur de cette espèce de perdrix des bois est l'autour des palombes.



- ❑ **Martre** : cette espèce arborant une fourrure brun doré est souvent observée assise sur des branches ou des troncs d'arbre. Les martres chassent les écureuils dans les arbres et les petits rongeurs au sol, en particulier les campagnols à dos roux. Elles sont très actives l'hiver, explorant les fissures dans les rochers, les piles de débris et les entrées de terriers sous la neige.

Les traces de martre les plus fréquemment observées sont des traces de bonds où les traces des pattes arrière devancent celles des pattes avant. L'empreinte des coussinets des pattes est rarement visible. Bien que ces animaux aient cinq orteils, seul quatre orteils sont visibles sur la neige.



- ❑ **Écureuil roux** : les écureuils roux sont de petites bêtes bruyantes, bagarreuses, pleines d'énergie et protectrices. Il n'est pas rare de voir un de ces animaux réprimander les intrus qui pénètrent sur son territoire (vous appartenez à cette catégorie!). Les écureuils roux dissimulent de la nourriture dans des caches sous des racines d'arbres ou dans des fissures ou des trous dont l'emplacement est trahi par la présence de restes de cônes empilés. Lors des chaudes journées ensoleillées d'hiver, les écureuils roux sortent grignoter les bourgeons et chercher des cônes dans les résineux; par mauvais temps, ils s'approvisionnent à leur cache, et laissent derrière eux des restants de cônes, que vous pourrez observer sur des souches ou des troncs. Dans un brusque accès de générosité, les écureuils roux femelles cèdent parfois leurs territoires et leurs caches à leurs petits.

Lorsqu'un écureuil bondit, ses pattes avant, toutes petites, atterrissent en premier, et ses pattes arrière viennent se poser devant elles.





- ❑ **Loutre** : les animaux de la famille des mustélidés comprennent divers carnivores de petite taille comme la belette et l'hermine, de même que des espèces de plus grande taille comme la martre, la loutre de rivière et le carcajou. La loutre passe la majorité de son temps dans l'eau en quête de poissons, mais elle arpente également les rives des cours d'eau et peut parcourir de grandes distances par voie terrestre. Les loutres sont souvent observées en groupes comprenant une femelle et son petit ou plusieurs loutres mâles d'âge divers. Les castors créent un environnement favorable pour les loutres (étangs, cabanes et terriers), qui leur rendent à leur tour service en creusant dans les digues des tunnels permettant aux castors de se déplacer sous la glace entre les étangs et les cours d'eau.

Les loutres de rivière laissent plusieurs types de traces, mais en hiver, la plus fréquente est la trace de glissade. Cherchez des traces montrant que l'animal a fait quelques bonds avant de se laisser glisser sur le ventre (laissant une trace de près de 30 cm de large) dans une descente menant directement à l'eau.



- ❑ **Porc-épic** : en hiver, les porcs-épics peuvent être observés perchés tout en haut des conifères, en train de mastiquer lentement de l'écorce. Pour tenter de repérer des porcs-épics, cherchez des piquants de porc-épic dans les sentiers ou à la base des arbres que ces animaux fréquentent. Des arbres auxquels il manque une plaque carrée ou rectangulaire d'écorce constitue un autre signe de leur présence. Les porcs-épics ont l'habitude de « goûter » les arbres, de sorte que vous pourrez observer plusieurs petites plaques manquantes à des hauteurs diverses sur le même tronc d'arbre. Le principal prédateur de ce rongeur hérissé de piquants est le pékan, qui grimpe dans les arbres, arrache le porc-épic à son tronc et le retourne pour exposer son abdomen vulnérable, car sans piquants.

Dans la neige épaisse, le porc-épic, court sur pattes, laisse une trace profonde, les pattes de derrière s'imprimant dans la neige au même niveau que les pattes de devant ou tout juste en avant de celles-ci. Si vous observez soigneusement la trace laissée, vous verrez les fines traces rectilignes laissées par les piquants.





- ❑ **Lièvre d'Amérique** : les lièvres d'Amérique ont de grands pieds et de la fourrure entre les orteils pour leur permettre de ne pas enfoncer dans la neige durant l'hiver, lorsqu'ils se déplacent pour trouver leur nourriture, composée de brindilles et d'écorce. Leur pelage, blanc l'hiver, devient brun l'été (camouflage). Le principal prédateur du lièvre est le lynx, mais curieusement, pour les très jeunes lapereaux, le prédateur le plus dangereux est l'écureuil rouge.

Les traces de lièvre présentent un « Y » caractéristique, formé dans la neige par les traces des deux pattes avant du lièvre et, devant celles-ci, les deux grandes traces laissées par les pattes arrière.



- ❑ **Petits mammifères** : les petits mammifères comme les souris, les musaraignes et les taupes sont actifs durant l'hiver sous la couche de neige (zone subnivale). Observez-les, lorsqu'ils émergent de leurs tunnels dans la piste et traversent cette dernière en courant, juste sous vos yeux. Les carnivores habitant les forêts, tels les hiboux et les belettes, sont bien adaptés à la chasse à ces petits animaux durant la saison hivernale. Les hiboux se servent de leur ouïe extrêmement développée pour déceler la présence des petits animaux sous la neige, tandis que les belettes mettent à profit leur petite taille pour creuser des tunnels dans la neige et suivre leur proie (cherchez une entrée de tunnel près d'une souche ou d'un tronc).
 - ✓ **Souris sylvestre** : la souris sylvestre laisse dans la neige fraîche des traces où pattes avant et pattes arrière se confondent pour former un paire de traces plus grandes, séparées par la trace de la queue.
 - ✓ **Campagnol des champs** : les campagnols des champs se déplacent en bondissant, laissant des traces jumelées. Dans le cas des campagnols, les traces des pattes arrière se superposent aux traces des pattes avant.
 - ✓ **Musaraigne** : cherchez le type de traces caractéristiques d'une taupe, les pattes arrière plus larges précédant les pattes avant, et une fine trace de queue apparaissant entre les deux.





RÉFÉRENCES

Saar, P. Practice Plans. CCBC Ski League Manual, 2000, pp. 43-147.

Orienteering Poker Ski and Nature and Environment – Animal Tracks. Bulkley Valley Cross Country Ski Club.

Lamb, J. Ski Play, Ottawa. Ski Jumping Canada, 1984.

Gullion, L. Ski Games. Champaign, Illinois. Leisure Press, 1990.





SECTION 6 - LA PRÉPARATION D'UNE SÉANCE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT



Conseil. L'entraînement ne rend pas parfait. Mais l'entraînement aide à acquérir la technique. Seul l'entraînement parfait mène à la technique parfaite !

Source : Manuel de l'entraîneur, théorie, niveau I, PNCE



Cette section sur la Préparation de votre séance d'entraînement complète la section 7 du Document de référence de l'Entraîneur communautaire – Initiation. Ce chapitre a pour but principal de soutenir votre démarche de formation et de vous préparer à travailler avec les enfants du stade S'amuser grâce au sport.

Cette section comprend aussi des notions qui devraient vous aider si vous travaillez avec des jeunes qui sont au stade « Apprendre à s'entraîner ». Elle vous prépare également pour l'étape de formation suivante du PNCE, celle de l'Entraîneur de compétition – Introduction.

6.1 Conseils pour animer une séance d'entraînement

Le stade S'amuser grâce au sport est une période critique dans l'acquisition des habiletés techniques. Toutes les bases de la technique, pour le classique et le patin, doivent être acquises avant la fin de cette période d'apprentissage. Pour y arriver, les skieurs doivent participer à des séances d'entraînement bien organisées et bien encadrées. Voici quelques conseils pour préparer et animer des séances d'entraînement efficaces.

- Parcourez d'abord la liste des principaux éléments à prendre en considération à la section 4.1.1. En ski de fond, un programme d'entraînement réussi repose sur des séances bien préparées.
- Servez-vous des programmes types de la section 5 pour élaborer vos propres plans de séance (prévoir aussi un plan de remplacement pour les séances à l'extérieur), en tenant compte de la nature du terrain où vous travaillez et des prévisions de la météo, etc.
- Soyez prêt à vous ajuster, en fonction des circonstances.
- Identifiez le matériel pédagogique dont vous aurez besoin et préparez-le à l'avance.
- Déterminez le type de terrain qu'il vous faut, l'endroit du centre de ski où vous tiendrez la séance d'entraînement et la méthode que vous utiliserez pour enseigner chaque technique.
- Décidez du mode d'explication et de démonstration de chacune des techniques; déterminez les principaux éléments à enseigner : pas plus de deux ou trois; donnez des instructions claires et concises.
- Présentez les techniques par leur nom précis.
- Travaillez par progression : il est souvent plus facile d'apprendre les tâches complexes par étape.
- N'oubliez pas que les enfants ont une capacité d'attention limitée, particulièrement au froid.
- Les démonstrations et les explications à tout le groupe doivent être brèves : cette étape ne devrait pas excéder une minute et demie.





- Profitez du moment où l'ensemble du groupe travaille sur une technique pour donner des précisions ou des commentaires sur une base individuelle.
- Veillez à ce que les participants soient capables de réaliser les mouvements de base avant de les engager dans des manœuvres et des techniques plus complexes.
- Choisissez des jeux qui renforcent les techniques apprises au cours de la séance, et sachez quand utiliser ces jeux dans le processus d'apprentissage.
- Déterminez comment vous expliquerez chaque jeu.
- Diversifiez votre programme : variez les activités, les jeux et les lieux.
- Faites bon usage du temps disponible.
- Travaillez avec un bon ratio d'encadrement.
- Demandez l'aide des parents pour noter les progrès et encadrer les activités spéciales.
- Faites de la correction sur une base individuelle. Il arrive souvent que ceux qui exécutent bien un mouvement feront des changements inutiles à cause des commentaires que vous faites à l'ensemble du groupe.
- Respectez le rythme d'apprentissage de chacun et les différences individuelles.
- Donnez toujours de la rétroaction à un skieur qui apprend; soyez positif et diversifiez votre action.
- N'oubliez pas que l'apprentissage demeure un défi personnel et évitez les comparaisons, à moins de le faire pour souligner la réussite d'un apprentissage.
- Gardez les jeunes en mouvement : ils apprennent mieux en skiant.

Questions pour évaluer votre séance d'entraînement

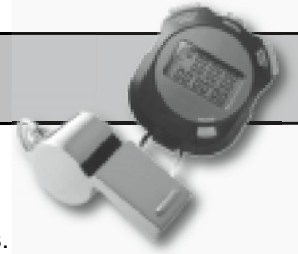
- L'ambiance était-elle positive et amusante?
- Avez-vous adressé la parole au moins une fois à chacun? Si vous avez oublié une personne, assurez-vous de lui parler lors de la prochaine séance.
- Est-ce que tous les enfants ont été actifs durant l'ensemble de la séance?
- Est-ce que chaque enfant a progressé dans l'apprentissage d'une nouvelle technique?





Éléments clés de chaque partie

Durée	Partie de la séance	Éléments clés et conseils pratiques
Variable 2-3 min	Introduction	<p>Avant la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arriver tôt. ✓ Inspecter et préparer les installations. ✓ Accueillir et saluer chaque participant, anticiper leur manque de préparation – à la fois en vêtements et en équipement. <p>Au début de la séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Débuter à l'heure. ✓ Demander aux participants de se regrouper devant vous. ✓ Expliquer brièvement les objectifs de la séance. ✓ Donner des consignes de sécurité précises. ✓ Terminer avec un cri de ralliement.
5 min 5-10 min	Échauffement Motricité	<p>Jeux à ski pour élever la température corporelle.</p> <p>Activités ou jeux de courte durée qui contribuent à développer la motricité.</p> <p>Toujours faire un échauffement adéquat. Instaurez une routine et enseignez de bonnes habitudes.</p>
25 min 10 min	Partie principale de la séance Jeu	<p>Prévoir trois activités ou plus et les agencer de façon progressive :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliser des activités et des jeux coopératifs chaque fois que cela est possible. ✓ Éviter les jeux d'élimination, car les participants qui ont le plus besoin de s'entraîner sont souvent ceux qui sont éliminés en premier (ex. : si vous échappez la balle, vous êtes éliminés). ✓ Si des parents sont disponibles, créez des stations pour réduire les temps morts et les files d'attente. <p>Utiliser des jeux qui mettent à contribution les techniques enseignées durant la partie principale.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire des minis compétitions. Les participants aiment faire du ski en s'amusant.
20 min	Période supervisée de jeu à ski	<p>Jeu à ski supervisé. Faire de l'enseignement technique individuel.</p>
2-3 min	Conclusion	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Terminer la séance par un chocolat chaud, une collation et une brève activité sociale au chalet. ✓ Parler à chaque participant au moins une fois au cours de la séance.





La démonstration parfaite

Une image vaut mille mots! Cette maxime est également vraie en sport. Pour être compris, un mouvement doit être vu et les mots ne servent que d'appui à la démonstration. **La planification d'une bonne démonstration ressemble à la planification d'un film.** En voici les principales étapes :

- 1) **À quoi sert la technique?** Nommez-la. Puis expliquez simplement et brièvement comment, où et quand l'utiliser.
- 2) **Éléments à enseigner.** Choisissez entre deux et cinq éléments sur lesquels vous insisterez. Construisez une phrase courte et imagée pour illustrer chaque élément.
- 3) **Aides pédagogiques.** Déterminez si l'utilisation d'une aide pédagogique (tableau ou vidéo par exemple) est utile. N'utilisez cette aide que si elle ajoute un élément important à la démonstration.
- 4) **Disposition.** Disposez le groupe de façon à ce que chacun puisse voir et entendre clairement la démonstration. Veillez à ce que les skieurs ne soient pas face à un élément de distraction comme le soleil ou d'autres activités.
- 5) **Vue.** Décider du meilleur angle pour démontrer la technique : vue de côté, de face ou de l'arrière ou une combinaison de celles-ci. Il est préférable de présenter certains éléments d'enseignement dans un angle particulier.
- 6) **Démonstration.** Choisissez une personne capable de bien exécuter la technique au niveau des athlètes. Vérifiez si cette personne est disposée à faire la démonstration.
- 7) **Répétitions.** Déterminez le nombre de fois où vous reprendrez la démonstration afin d'expliquer tous les éléments, sans que cela ne devienne redondant ou ennuyant.
- 8) **Questions.** Vérifiez si les skieurs ont compris. Sollicitez les questions. Aidez les athlètes à se remémorer les mots clés ou les phrases que vous avez utilisées.

Trois éléments importants à ne pas oublier :

- Avec les plus jeunes ou les moins expérimentés, n'enseignez qu'un ou deux éléments à la fois.
- Toute cette procédure ne devrait pas dépasser 70 secondes. Trois minutes étant un maximum absolu.
- Répétez sans cesse!





6.2 Formulaire d'autoévaluation

Séance pratique d'entraînement : progression pédagogique, intervention et communication

Élément à évaluer	Oui	Non
Progression pédagogique		
La progression de l'enseignement technique est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.		
L'entraîneur insiste sur les éléments clés de l'habileté à développer.		
L'entraîneur adapte l'activité aux participants les plus habiles de même qu'aux moins habiles.		
Commentaires ou suggestions :		
Intervention		
L'entraîneur observe constamment l'ensemble du groupe et intervient auprès de tous les participants.		
L'entraîneur demande aux participants leur avis et leurs suggestions sur l'activité.		
L'entraîneur corrige et encourage les participants avec clarté; il utilise des explications visuelles.		
Les corrections et les encouragements sont brefs; les participants reprennent rapidement l'activité.		
L'entraîneur indique essentiellement ce qui doit être fait, et non ce qui ne doit PAS être fait.		
Commentaires ou suggestions :		





Communication		
L'entraîneur parle d'une voix calme : il ne crie pas.		
L'entraîneur utilise un vocabulaire que les participants peuvent aisément comprendre.		
L'entraîneur s'abstient d'utiliser un langage inapproprié.		
Les mots et le langage corporel utilisés pour corriger ou renforcer les participants sont positifs*.		
Lorsque l'entraîneur félicite les participants, il est concret et précis, non pas général, par exemple, « Tu fais bien ton mouvement », plutôt que « C'est bien! ».**		
L'entraîneur agit et parle avec enthousiasme***.		
Commentaires ou suggestions :		

*Cela se voit : des sourires, des signes de tête approbateurs.

**Cela s'entend : des félicitations; «Anne, tu as fait un très bon _____. Continue!», Michel, je vois que tu améliores tes _____. Super!».

***Cela se sent : des marques d'encouragement; des tapes dans le dos; une poignée de main. (Ne faites ceci que si les enfants ou les adolescents sont à l'aise avec vous et ne craignent pas les contacts physiques.)

Nombre d'interventions au cours de l'activité	Nombre
Durée de l'activité en minutes (lorsque les participants sont actifs, à l'exclusion de l'explication et de la démonstration).	
Nombre total d'interventions auprès de l'ensemble du groupe.	
Nombre total d'interventions individuelles auprès des participants.	
Nombre total de participants différents auprès desquels l'entraîneur est intervenu.	

Rappelez-vous qu'il n'est pas toujours mieux d'intervenir trop fréquemment. Ces calculs n'ont d'autre but que de vous donner un aperçu de la fréquence de vos interventions et de vous indiquer si vous intervenez auprès de l'ensemble du groupe ou seulement auprès de certains participants.



**Formulaire d'autoévaluation****Séance pratique d'entraînement : progression pédagogique, intervention et communication**

Éléments à évaluer	Oui	Non
Progression pédagogique		
La progression de l'enseignement technique est appropriée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.		
L'entraîneur insiste sur les éléments clés de l'habileté à développer.		
L'entraîneur adapte l'activité aux participants les plus habiles de même qu'aux moins habiles.		
Commentaires ou suggestions :		
Intervention		
L'entraîneur observe constamment l'ensemble du groupe et intervient auprès de tous les participants.		
L'entraîneur demande aux participants leur avis et leurs suggestions sur l'activité.		
L'entraîneur corrige et encourage les participants avec clarté; il utilise des explications visuelles.		
Les corrections et les encouragements sont brefs; les participants reprennent rapidement l'activité.		
L'entraîneur indique essentiellement ce qui doit être fait, et non ce qui ne doit PAS être fait.		
Commentaires ou suggestions :		





Communication		
L'entraîneur parle d'une voix calme : il ne crie pas.		
L'entraîneur utilise un vocabulaire que les participants peuvent aisément comprendre.		
L'entraîneur s'abstient d'utiliser un langage inapproprié.		
Les mots et le langage corporel utilisés pour corriger ou renforcer les participants sont positifs*.		
Lorsque l'entraîneur félicite les participants, il est concret et précis, non pas général, par exemple, « Tu fais bien ton mouvement », plutôt que « C'est bien! ».**		
L'entraîneur agit et parle avec enthousiasme***.		
Commentaires ou suggestions :		

*Cela se voit : des sourires, des signes de tête approbateurs.

**Cela s'entend : des félicitations; «Anne, tu as fait un très bon _____. Continue!», Michel, je vois que tu améliores tes _____. Super!».

***Cela se sent : des marques d'encouragement; des tapes dans le dos; une poignée de main. (Ne faites ceci que si les enfants ou les adolescents sont à l'aise avec vous et ne craignent pas les contacts physiques.)

Nombre d'interventions au cours de l'activité	Nombre
Durée de l'activité en minutes (lorsque les participants sont actifs, à l'exclusion de l'explication et de la démonstration).	
Nombre total d'interventions auprès de l'ensemble du groupe.	
Nombre total d'interventions individuelles auprès des participants.	
Nombre total de participants différents auprès desquels l'entraîneur est intervenu.	

Rappelez-vous qu'il n'est pas toujours mieux d'intervenir trop fréquemment. Ces calculs n'ont d'autre but que de vous donner un aperçu de la fréquence de vos interventions et de vous indiquer si vous intervenez auprès de l'ensemble du groupe ou seulement auprès de certains participants.





6.3 La rétroaction

Généralités sur la rétroaction

- Tout est dans le choix du moment. La personne doit être ouverte à recevoir votre rétroaction et suffisamment proche pour entendre ce que vous avez à dire.
- Attirez l'attention du skieur sur un élément externe à son corps ou sur l'effet anticipé du mouvement (i.e. ce qui arrive au bâton ou au ski), plutôt que sur la façon dont le mouvement est réalisé.
- Laissez le skieur expérimenter la technique sans trop d'interruption. Plus vous parlez, moins il expérimente.
- Il n'est pas suffisant de répéter continuellement les mêmes remarques d'ordre général comme « C'est parfait! » ou « Continue! ». Ces commentaires ne sont pas inadéquats mais pour que la rétroaction soit efficace, elle doit dépasser le niveau des généralités.
- Pour soutenir l'apprentissage et l'acquisition des techniques, les commentaires doivent être spécifiques.
- Pour que la rétroaction soit utile, elle doit être précise. Pour être précis, l'entraîneur doit : bien connaître le niveau technique du jeune avec lequel il travaille; avoir un bon point de référence pour l'exécution adéquate de la technique; être au bon endroit pour observer la performance du skieur.
- Dans le cas d'une habileté motrice, il est souvent utile de faire une démonstration : rétroaction non verbale ou démonstration d'un mouvement précis.
- Même si la rétroaction est importante et contribue à l'apprentissage, évitez de le faire trop souvent ou d'en dire trop à la fois.
- Souvenez-vous que la qualité de la rétroaction compte davantage que sa fréquence.
- Lorsqu'ils donnent une rétroaction aux skieurs, les entraîneurs doivent :
 - ✓ faire des commentaires positifs.
 - ✓ faire des remarques précises.
 - ✓ trouver un juste équilibre entre la description et l'instruction. Une remarque descriptive qui est à la fois précise et positive peut influencer de façon favorable l'estime de soi d'un athlète.





Les types de rétroaction

Commencez par évaluer si le skieur fait des progrès ou non et décidez du meilleur type d'intervention. Voici des exemples des différents types de rétroaction.

Types	Définitions	Exemples
Évaluation	L'entraîneur évalue la qualité de la performance; puis il donne une forme d'appréciation ou d'évaluation.	<ul style="list-style-type: none"> • C'est bien! • Beau travail! • Non, pas comme ça! • Ce n'est pas suffisant!
Directive	L'entraîneur explique à l'athlète comment exécuter la technique la fois suivante.	<ul style="list-style-type: none"> • Lance-le plus haut : général. • Garde ton bras plus élevé : spécifique.
Description	L'entraîneur décrit à l'athlète ce qu'il était en train de faire.	<ul style="list-style-type: none"> • L'amorce était trop lente : général. • Il y avait une bonne extension des jambes : spécifique.

Évaluez votre performance

Voici quelques questions à vous poser après une séance d'entraînement. Ma rétroaction était-elle :

- Spécifique ou générale ? Par exemple : « Tu as bien fait ceci _____ » plutôt que « C'était bon ».
- Positive et constructive, plutôt que négative et peut-être humiliante?
- En lien direct avec l'habileté ou avec le comportement à améliorer?
- Détaillée et pertinente à la plupart des éléments de l'exécution technique?
- Équilibrée, c'est-à-dire qu'elle contenait des informations sur ce que le skieur a bien fait, de même que sur ce qu'il doit améliorer? Par exemple : « Ton (mouvement) _____ est meilleur. Voici maintenant ce qu'il faut faire : _____ (ajouter un niveau de difficulté ou proposer une amélioration) ».
- Claire, précise et facile à comprendre?





RÉFÉRENCES

Donahue, J. *The Perfect Demonstration*.

The Lesson Plan. *CCBC Leader Manual*, 2000, pp. 230.

Association canadienne des entraîneurs, *PNCE niveau 1, Manuel de théorie*, Ottawa, 1989.

PNCE - Modules A et B, ateliers multisports, Compétition – Introduction.





SECTION 7 – LA PRÉPARATION ET LE CHOIX DE L'ÉQUIPEMENT DE SKI



Conseil. Incitez les jeunes à se développer par eux-mêmes. Ne faites pas tout à leur place mais apprenez-leur graduellement à devenir responsables d'eux-mêmes



Ce chapitre sur le choix de l'équipement et la préparation des skis complète la section 3 du document de référence Entraîneur communautaire – Initiation. Il a pour objet premier de vous soutenir dans votre travail d'entraîneur auprès des enfants du stade S'amuser grâce au sport.

Ce chapitre devrait aussi vous servir, pour travailler après ce stade. Il vous aidera à passer à l'étape suivante du programme de formation des entraîneurs du PNCE, le niveau Entraîneur de compétition – introduction.

7.1 L'équipement de ski

Les lignes directrices suivantes devraient vous aider à déterminer le type d'équipement requis pour apprécier votre expérience de ski, ainsi que ce qui convient aux enfants avec lesquels vous travaillez.

7.1.1 Un peu de vocabulaire

- ❑ **Cambrure.** La cambrure est la courbure longitudinale du ski.
 - ✓ Cette courbure peut avoir différents degrés de rigidité.
 - ✓ Une cambrure simple a une rigidité uniforme tout au long de l'arc.
 - ✓ Une cambrure double est faite d'une première cambrure plus flexible et d'une seconde cambrure plus rigide. La double cambrure est une caractéristique habituelle des skis classiques de haute performance.
 - ✓ C'est le moule utilisé à la manufacture qui détermine le type de cambrure.
 - ✓ Un ski pour trace dure et un ski pour trace molle auront une cambrure différente, même si leur niveau de rigidité est semblable.
- ❑ **Souplesse ou rigidité.** Cette caractéristique fait référence à la force requise pour mettre le ski complètement à plat sur une surface plane : la force que devra appliquer le skieur pour que le fart entre en contact avec la neige en technique classique. Cette force est tributaire du type de laminage et du nombre de couches laminées qui forment le ski; elle est souvent mesurée à la manufacture et indiquée sur le ski en kilogrammes.
- ❑ **Base.** Ce terme fait référence aux caractéristiques du matériau utilisé pour la fabrication de la semelle du ski. Il y a divers types de base : elles peuvent être dures ou molles, et plus ou moins poreuses. Il vaut mieux rechercher une base de P-Tex plutôt qu'un autre matériau moins cher et qui ne retient pas le fart aussi bien.
- ❑ **Zone de retenue.** Ce terme fait référence à la portion de la semelle sur laquelle on applique le fart de retenue ou fart d'adhérence. Le fart de retenue est mis en contact avec la neige lorsque le skieur transfère tout son poids sur ce ski.
- ❑ **Structure.** Ce terme identifie la méthode utilisée pour modifier la surface de la semelle, de façon à donner au ski une meilleure glisse sur la neige. Avec cette méthode, on incruste ou





on coupe une forme à même la semelle. L'objet de cette forme est d'éliminer la succion qui se produit entre la base du ski et la neige.

- ❑ **Meulage.** Le meulage est un procédé qui sert à remettre à neuf la base d'un ski à l'aide d'une meule. La méthode consiste à enlever une mince couche de la base, à l'aplanir et à incruster ou couper à même la base une structure particulière.
- ❑ **Grattage avec lame de métal.** Le grattage avec lame de métal consiste à enlever l'excédent de la base elle-même à l'aide d'un grattoir de métal manipulé à la main. Cette opération se fait sur des skis neufs ou dont la semelle a été endommagée.
- ❑ **Point d'équilibre.** C'est le point de l'axe longitudinal (spatule – talon) où le ski sera en équilibre lorsqu'il est déposé sur un objet étroit, comme une lame de grattoir par exemple. Ce point aide à déterminer l'endroit où sera posée la fixation.

7.1.2 Le choix de l'équipement

Les skis

Pour choisir les skis, le critère le plus important demeure l'usage que l'on en fera. Un athlète du stade S'entraîner à gagner peut disposer d'une sélection comportant jusqu'à cinq paires de skis : les types de ski sont décrits ci-dessous. La plupart des skieurs cependant, n'ont pas autant de paires. C'est pourquoi, à moins d'être un compétiteur sérieux, vous devez choisir le type de skis qui vous aidera dans les conditions où vous skiez la plupart du temps. Habituellement, un skieur sérieux (stade S'entraîner à s'entraîner et plus vieux) possède une paire de skis de patin et deux paires de classiques. Les skis classiques comprendront une paire à cambrure rigide pour les conditions de klister et une paire à cambrure flexible pour les conditions de poudreuse.

Rappelez-vous qu'aucun ski n'est entièrement bon dans toutes les conditions.

- ❑ **Ski classique mixte : fart dur et klister mou.** Pour piste damée et durcie, neige fraîche ou vieillie et neige abrasive; piste molle et condition de klister. Ce type de ski a une cambrure courte et légèrement rigide et peut servir dans des conditions de fart dur sur fart liant ainsi que dans des conditions de klister.
- ❑ **Ski classique : poudreuse nouvelle.** Pour neige nouvelle autour de zéro, ou neige légèrement glacée sur une piste molle. Ce type de ski a une pochette de fartage longue et progressive à l'avant. Le ski est trop rigide s'il requiert plus de cinq ou six épaisseurs de fart.
- ❑ **Ski classique : klister.** Pour une piste très dure, neige sale et conditions de klister. Ce type de ski a une zone de retenue courte et rigide.
- ❑ **Ski de patin : piste durcie.** Pour piste très dure. Ce type de ski est très rigide dans la portion médiane, mais le talon et la spatule ne sont pas aussi rigides.
- ❑ **Ski de patin : piste molle.** Pour poudreuse fraîche ou neige mouillée. Ce type de ski n'est pas très rigide dans la portion médiane, mais le talon et la spatule sont flexibles pour pouvoir flotter sur une surface déformée.





La première étape consiste à déterminer lequel de ces skis vous convient. Comme il n'est pas possible d'essayer tous les skis dans une boutique, c'est une bonne idée d'emprunter ceux de vos amis pour expérimenter et découvrir le degré de flexibilité ou de rigidité qui vous convient. Faites le gros de votre expérimentation sur le plat et en montée. Essayez de retrouver les skis qui vous conviennent en les comparant à ceux qui sont en boutique. Comparez d'abord le degré de cambrure testé par le fabricant. Les skis qui ont les mêmes caractéristiques ont généralement un rendement semblable entre eux.

En plus de cette démarche de comparaison, vous devrez également faire les tests de cambrure suivants.

- ❑ **Ski de patin.** Placez la paire de ski sur une surface lisse. Placez-vous sur les skis et placez vos orteils sur le point d'équilibre. Sur un ski de patin, pas plus du tiers médian de la base ne devrait être soulevé de la surface, partagé à 50% de chaque côté du point d'équilibre. Si le ski a une cambrure souple, il supportera difficilement votre poids; s'il s'agit d'un ski pour piste dure, il sera très rigide mais il sera cependant assez souple à la spatule et au talon. Placez-vous ensuite sur un seul ski. Vous devriez être capable de bouger sans effort un morceau de papier sous votre pied. Répétez la manœuvre avec l'autre ski.
- ❑ **Ski classique.** Placez les skis dans la position décrite pour les skis de patin. Placez-vous sur les deux skis et placez vos orteils sur le point d'équilibre. L'objectif de cette manœuvre est de mesurer la longueur de la zone de retenue. Pour y arriver, votre poids doit être réparti également entre les skis. Glissez ensuite une feuille de papier standard sur toute la longueur de la zone : idéalement, elle devrait mesurer 50 cm. Placez ensuite tout votre poids sur un seul ski. Cela devrait coincer le papier entre le ski et la surface plane. Répétez avec l'autre ski.

L'erreur la plus répandue est de choisir un ski trop rigide. Il est mieux de se tromper en prenant des skis trop mous que trop rigides. Si le ski est trop flexible, vous pouvez corriger la situation en réduisant la longueur ou l'épaisseur du fartage et obtenir quand même un bon rendement. Cependant, si le ski est trop rigide, il est difficile d'obtenir une bonne adhérence. Cela est d'autant plus évident pour les débutants qui n'ont pas encore acquis le bon transfert de poids qui leur permet d'écraser complètement le ski sur la neige pour donner la poussée.

En plus du test de la feuille de papier, vous pouvez écraser le ski à la main ou utiliser un dispositif de serrage hydraulique pour étudier les réactions de la cambrure. Comparez ensuite la cambrure des skis de la boutique avec celle de la paire empruntée qui fonctionnait bien.

Pour choisir un ski classique, on utilisait traditionnellement la longueur comme guide : la spatule du ski devait arriver au poignet du bras en extension vers le haut. Cette méthode peut toujours être utilisée comme un guide général, mais il est plus important de choisir un ski qui a une cambrure convenant à votre poids et à votre niveau technique. Pour les adultes, le ski de patin est environ 15 cm plus court qu'un ski classique.

Lorsque vous avez trouvé le bonne cambrure, inspectez visuellement le ski afin de trouver tout défaut dans la base, Cette inspection doit porter sur l'épaisseur de la base, la rainure (est-elle droite? a-t-elle des défauts?), la présence de bosses ou d'autres irrégularités sur la base. Vérifiez aussi si le ski n'est pas voilé et si la cambrure se ferme de façon uniforme.





Bottes

- Les bottes de ski se doivent d'être confortables. Une botte qui serre trop le pied empêche la circulation. D'autre part, une botte trop large peut causer des ampoules et procure moins de contrôle dans les pentes.
- Au début, le jeune skieur peut utiliser des bottes classiques pour les techniques de classique et de patin ; mais il arrivera un moment où il devra utiliser une paire différente pour chacune des techniques.
- Des bottes de qualité sont un investissement.
- Les deux systèmes de fixation les plus adaptés et les plus utilisés sont le système Salomon SNS et le système Rottefella NNN. Les deux sont aussi bons qu'efficaces.

Bâtons

- À la base, les bâtons classiques posés au sol doivent arriver à l'aisselle du skieur. Les bâtons de patin doivent atteindre le menton. Ces mesures représentent une bonne référence, à partir de laquelle le skieur peut faire ses propres ajustements. Il n'y a aucun avantage à utiliser des bâtons plus longs.
- Les bâtons sont généralement faits de fibre de verre, de fibre de carbone ou d'aluminium. Plus le bâton est léger, plus il est cher. Seuls les coureurs d'élite peuvent tirer profit de bâtons ultra légers; d'ailleurs, ceux-ci sont plus enclins à briser que les modèles moins dispendieux.
- Les paniers ont généralement la forme d'une demi lune. Les paniers ronds ne servent que dans la neige profonde qui n'a pas été damée, comme en hors piste.

7.1.3 L'équipement de ski au stade S'amuser grâce au sport

Il est peu probable que les parents aient toute l'information dont ils ont besoin pour voir à ce que leur enfant ait un équipement qui rendra son expérience agréable. De plus, les parents ne savent probablement pas comment préparer les skis de leur enfant en vue d'une séance d'entraînement. Il devient donc important de tenir une rencontre de parents, au début de chaque saison, afin de les préparer à soutenir leur enfant correctement.

Pour l'enseignement technique aux enfants du niveau 1 et 2 du Programme jeunesse, il est préférable que ceux-ci aient des skis à farter, même s'il s'agit de leur première paire. Les skis peuvent faire double emploi : les skis classique peuvent aussi être utilisés pour le patin, mais les bâtons doivent être de hauteur pour le classique si on en achète une seule paire.

La technique de patin est généralement introduite au niveau 3. L'enfant peut s'initier au patin avec un équipement classique ou mixte, mais il lui faudra deux paires de bâtons de grandeur différente. Pour les cours de patin, les skieurs qui utilisent des skis classique ou mixtes doivent enlever le fart d'adhérence de la partie médiane et appliquer un fart de glisse sur toute la





longueur. Pour les séances de classique, il faut remettre le fart d'adhérence dans la zone de poussée. Il est important de ne pas utiliser de fixations qui frottent sur le côté de la piste lorsque le ski est sur les carres ou en technique de patin.

Au niveau 4, vous pouvez équiper votre enfant de deux paires de ski (classique et patin) si son niveau technique et son intérêt pour le ski justifient cet investissement.

Skis

- Les skis classiques doivent arriver juste sous le poignet du bras tendu vers le haut et la cambrure doit être adaptée à la technique du classique. Il faut faire un test de base pour vérifier si la cambrure est adaptée. Lorsque le skieur place tout son poids sur un seul ski, la partie du ski sous la chaussure devrait reposer complètement à plat sur le plancher. Lorsque le skieur répartit son poids sur les deux skis, on devrait pouvoir glisser une feuille de papier entre les skis et le plancher sur une distance de 15 à 20 cm. C'est un signe que la cambrure du ski convient au skieur.
- Un ski de patin devrait dépasser la tête du skieur de trois à quatre centimètres ; la cambrure doit être adaptée au patin. Lorsque le skieur répartit son poids sur les deux skis, on devrait pouvoir retirer une feuille de papier posée sous la partie du pied, avec une légère traction.
- Un ski utilisé pour les deux techniques doit être à mi-chemin entre la longueur du classique et celle du patin. La cambrure doit être adaptée au classique.
- Si les skis n'ont ni la bonne longueur ni la bonne cambrure, le skieur aura du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Bâtons

- Les bâtons doivent avoir une dragonne ajustable.
- Si les bâtons sont trop grands ou trop petits, le skieur aura du mal à maîtriser les techniques nécessaires pour progresser.

Chaussures et fixations

- Choisissez des fixations qui ne frottent pas sur les côtés de la piste lorsque le skieur fait une prise de carres ou est en technique de patin.
- Les chaussures doivent être confortables. Trop grandes, le skieur n'aura aucun contrôle; trop petites, il gèlera des pieds.
- En plus de l'échange annuel, votre club peut organiser une activité d'échange de chaussures afin de réduire les coûts d'achat durant le période de croissance des enfants.



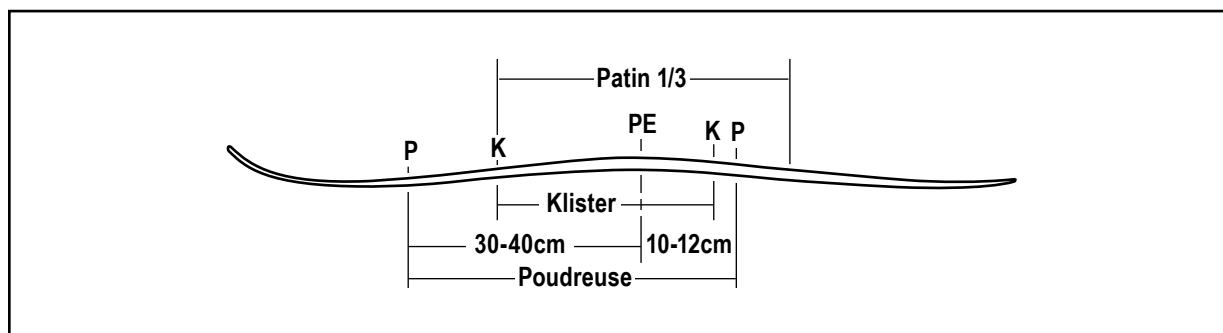


7.1.4 Position de la fixation

La zone de retenue

- ❑ Pour une cambrure classique moyenne, la zone de retenue doit aller de 10 à 15 cm derrière le point d'équilibre à 30 à 40 cm devant. Lorsque les skis sont moins rigides, la longueur de la zone de retenue est moins longue, mais les proportions sont les mêmes.
- ❑ Un ski classique (klister) a le même type de zone de retenue mais la cambrure est plus rigide.
- ❑ La zone de retenue d'un ski classique (neige poudreuse) doit avoir une longueur approximative de 50 cm, dont environ 35 à 40 cm seront en avant du point d'équilibre.
- ❑ Les skieurs doivent marquer sur le côté du ski les extrémités de la zone de retenue afin de savoir où se termine la zone de glisse et où commence la zone de fartage.

Figure 7.1: Zones de retenue



Position de la fixation

- ❑ Souvent, les fabricants fournissent un gabarit pour installer la fixation. Pour positionner correctement la fixation, vous devez d'abord trouver le point d'équilibre.
- ❑ Les skis de patins doivent être équilibrés de façon à ce que la spatule soit inclinée vers le haut, afin qu'il soit plus facile de soulever le ski de la neige. Habituellement, on place la charnière de la chaussure sur le point d'équilibre, mais avant d'installer la fixation, trouvez le point d'équilibre pour vous assurer que la spatule est soulevée vers le haut.
- ❑ Dans le cas des skis classique, pour un rendement optimal, la spatule doit être inclinée vers le bas. Habituellement, on place la charnière de la chaussure sur le point d'équilibre, mais avant d'installer la fixation, trouvez le point d'équilibre pour vous assurer que la spatule est inclinée vers le bas.
- ❑ Avant de poser les vis de façon définitive, mettez de la colle imperméable dans les trous afin de bien sceller le ski.





7.2 L'entretien de votre équipement de ski

7.2.1 L'entretien des skis

Les skieurs intermédiaires et avancés qui utilisent beaucoup leur équipement doivent prendre l'habitude de nettoyer et de farter leurs skis après chaque sortie. Avec le ski classique, il faut nettoyer et farter la zone de fartage à chaque fois. Cette habitude peut sembler onéreuse et chronophage, mais lorsque vous devenez habile dans ce domaine, cette opération sera rapide et vous aidera à faire plus de distance avec le fart et, vous aurez de meilleurs skis.

À la longue, la qualité de la base diminue, à cause de l'utilisation de chaleur pour le fartage, parce que de petites particules de poussière s'incrusteront dans la surface ou parce qu'il se crée des éraflures. Il faut gratter la semelle ou la refaire de temps à autre. Faites attention à l'épaisseur lorsque vous refaites la base. Il ne faut pas enlever plus qu'une mince couche. Si vous n'êtes pas à l'aise avec les opérations de grattage ou de meulage, faites un brossage vigoureux suivi d'un passage de fibertex.

Après cette opération, vous devez saturer de fart la surface de glisse. Ceci est plus facile en utilisant d'abord un fart mou. Grattez le ski à chaud quelques fois. Puis, utilisez un graphite plus dur. Ceci donnera une couche de base plus résistante.

Pour le transport, ne grattez pas les skis après l'application du fart chaud. Placez un chiffon ou une attache entre les skis là où ils se touchent, à la spatule et au talon. Ceci empêchera la poussière de s'accumuler entre les skis et de causer des éraflures.

Il faut également bien préparer ses skis pour le rangement durant l'été. Nettoyez les skis et fartez-les à chaud, mais sans les gratter. Nettoyez le dessus et les côtés avec du défarteur. Scellez avec de la colle tous les creux ou les encoches. Poncez les éraflures de la semelle avec un papier abrasif à grains fins.

Rangez les skis à plat dans un endroit où la température et le degré d'humidité sont moyens pendant la saison estivale.

7.2.2 Les enfants et l'entretien des skis

Il faut encourager les enfants à s'intéresser à la façon de préparer et d'entretenir leurs skis et leur apprendre que ce sont les bonnes habitudes d'entretien qui font des sorties agréables. On peut commencer à préparer les enfants à cela vers l'âge de six ans.

Il faudrait organiser au moins une fois par année un atelier de préparation des skis adapté à l'âge et à l'expérience des skieurs. Et durant toute la saison, il faut insister sur l'entretien et la préparation des skis.

Pour en savoir davantage sur les étapes d'un programme d'apprentissage pour les enfants de six à neuf ans, consultez les séances suivantes au chapitre 5 : séance 3, niveau 1 ; séance 3, niveau 2 ; séance 12, niveau 3 ; séance 13, niveau 4.





7.3 Préparation de la base, fart de glisse et fart d'adhérence

La trousse de fartage idéale pour le stade S'amuser grâce au sport

- ✓ Table de fartage solide; la mobilité est un atout.
- ✓ Gabarit pour maintenir le ski solidement.
- ✓ Serres.
- ✓ Rallonge électrique.
- ✓ Fer à chauffer de qualité (avec thermostat).
- ✓ Pistolet thermique ou chalumeau.
- ✓ Grattoirs – métal, plastique, et grattoirs à rainure.
- ✓ Brosses.
- ✓ Contenant pour eau chaude.
- ✓ Lièges.
- ✓ Défarteur.
- ✓ Fibertex.
- ✓ Fiberlene.
- ✓ Essuie tout.
- ✓ Tissu de fartage (papier à farter).
- ✓ Lime et papier abrasif.
- ✓ Bloc de ponçage (bloc de bois de 1" x 6" x 2", enveloppé de papier abrasif).
- ✓ Divers : papier collant, paniers, vis, flexor de remplacement, etc.

7.3.1 Préparation de la base

Les skis neufs sont généralement livrés avec une base prête à être fartée. Dans ce cas, suivez les directives du paragraphe Application du fart de glisse.

Si vos skis ne sont pas prêts à être fartés ou si vous préparez des skis usagés, suivez les étapes suivantes.

- Examinez d'abord le ski. Placez-le face à la lumière pour bien voir la base et cherchez la présence de bosses ou de rayures.
- Installez solidement le ski dans le gabarit.





- Si vous notez la présence de bosses ou de rayures, faites l'une ou l'autre des opérations suivantes :
 - ✓ Apportez le ski dans une boutique où on fait la réfection de base et faites faire un meulage.
 - ✓ Raclez la base avec un grattoir de métal, en un mouvement continu de la spatule vers le talon. Cette opération exige de l'habileté et de l'expérience. Si vous ne l'avez jamais fait auparavant, essayez-le d'abord sur une vieille paire de ski.
 - ✓ À l'aide d'un papier abrasif numéro 100 et d'un bloc de ponçage, poncez la semelle de la spatule vers le talon jusqu'elle devienne lisse. Utilisez un bloc assez long pour recouvrir les imperfections de la base. Répétez l'opération en utilisant des grades de papier plus élevés (jusqu'à 300 ou 320) jusqu'à ce que la surface de la base soit bien lisse.
- Passez du tissu Fibertex de la spatule vers le talon.
- À ce moment, le ski devrait être prêt pour le fartage.

7.3.2 Fartage

Se tenir au fait de tous les nouveaux produits de fartage peut demander beaucoup de temps et être très onéreux pour un entraîneur ; et ce n'est pas nécessaire. En utilisant une gamme complète de produits dans une ou deux grandes marques, vous aurez de bons résultats dans la plupart des conditions de neige. Le coffre de fartage d'un entraîneur peut être assez simple. Pour les farts d'adhérence, choisissez la série complète des farts dans le vert, le bleu extra, le violet et le rouge spécial. Pour le klister, choisissez du mauve, (ou un liant pour les conditions glacées), un rouge spécial (pour les conditions humides), le rouge (pour neige mouillée) et le klister universel. Pour le glider, choisissez quelques paraffines de glisse sans fluore. Avec cette trousse, vous devriez vous tirer d'affaire dans la plupart des situations.

Les divers facteurs qui affectent la performance du fart sont les suivants :

- La condition des pistes.** Pour choisir le bon fart, évaluez d'abord la condition de la piste. Quand a-t-elle été damée la dernière fois ? Combien de skieurs ont passé sur les traces?
- La température de l'air et de la neige**
 - ✓ Habituellement, le fabricant indique sur l'emballage le type de neige et la température de l'air auquel conviennent ses produits. L'étape suivante dans le choix du fart est de prendre la température de l'air à l'ombre.
 - ✓ Si vous fartez pour une épreuve importante, prenez la température à différents endroits du parcours, dont le point le plus haut et le plus bas.
 - ✓ Si vous prenez la température de la neige, n'oubliez pas qu'elle demeure stable lorsqu'elle atteint le point de congélation (zéro degré Celsius), même si la température de l'air augmente. Dans ce cas, il vaut mieux prendre la température de l'air.
- L'humidité.** L'humidité est un facteur critique dans le choix du fart. Habituellement, vous trouverez ce renseignement dans les prévisions locales de la météo. Si vous fartez en





vue d'une compétition, votre club peut avoir son propre équipement pour mesurer le degré d'humidité, pour compléter les prévisions locales.

- Le type de neige.** À mesure que la neige vieillit, la pointe des cristaux s'émousse. Plus les cristaux s'arrondissent, plus il faut utiliser un fart mou. Le passage des skieurs fait également vieillir la neige. Plus la piste est utilisée, plus il faut un fart mou.
- L'application du fart.** Il faut appliquer le fart avec soin. Il faut l'appliquer en couches minces et uniformes. Si la couche de fart est bosselée, la performance diminue et le fart de base a tendance à geler.

Pour référence ultérieure, vous pouvez tenir un compte rendu des conditions de neige, de la température de l'air, du fart utilisé et des résultats.

7.3.3 Application du fart de glisse

La première chose à faire pour préparer vos skis est d'organiser votre plan de travail. Veillez à ce que vos grattoirs soient aiguisés, à ce que vos brosses soient propres et à ce qu'il y ait un bon éclairage, etc.

Fartage et sécurité

- Lorsqu'il est nécessaire de chauffer les farts fluorés ou non fluorés pour les étendre au fer, veillez à travailler dans une pièce bien aérée.
- Évitez de surchauffer les produits. La température pour l'application ne devrait pas dépasser 115 degrés Celsius.
- Les personnes qui travaillent dans l'aire de fartage doivent se protéger de la poussière et des vapeurs organiques à l'aide d'un appareil respiratoire à boîte filtrante.

Fixez les skis au gabarit.

- Assurez-vous de bien attacher le ski.
- Préchauffez le fer et laissez la température se stabiliser. Prévoyez une rallonge assez longue.
- Le fer doit être assez chaud pour faire fondre le fart mais pas trop pour le faire fumer.
- Nettoyez le ski à l'aide d'un défarteur ou de fart chaud et utilisez un grattoir de plastique bien affûté.
- Pour nettoyer le ski à l'aide de fart chaud, faites fondre une couche de glider mou sur le ski et raclez la base avec un grattoir de plastique avant que le fart ne durcisse. Pour raclez la surface plane de la base, utilisez les bords réguliers et affûtés du grattoir ; mais pour raclez les côtés du ski, utilisez les extrémités du grattoir pour ne pas les endommager.
- Si le ski est sale, étendez du défarteur avec une brosse et enlevez-le avec un grattoir de plastique avant qu'il ne s'évapore.





- Lorsque le ski est propre, vous pouvez passer au fartage.
- Laissez tomber de fines gouttelettes de glider de chaque côté de la rainure. Si vous préparez un ski classique, faites cette opération uniquement dans la zone de glisse, pas dans la zone d'adhérence.
- Lorsque vous faites fondre le fart, assurez-vous que la pièce soit bien aérée. Ne laissez pas le fart chauffer jusqu'à ce qu'il fume.
- Liquéfiez les gouttes de fart en passant le fer une ou deux fois de la spatule vers le talon. Faites des mouvements longs (sans à-coups) de la spatule vers le talon. Les mouvements longs empêchent le ski de trop chauffer. N'immobilisez pas le fer à un endroit précis, mais faites un geste de frottage.
- Grattez la rainure et les champs du ski avant qu'il ne refroidisse. Apprenez à vous servir de l'extrémité ronde du grattoir pour racler la rainure.
- Laissez le ski refroidir à la température de la pièce. Cela peut prendre de 20 à 30 minutes.
- Raclez le ski avec un grattoir de plastique jusqu'à ce que toute trace de fart soit enlevée.
- Utilisez une brosse de nylon pour enlever tout excédent de fart de la base.
- Avec un fart au fluore, il est recommandé de placer un tissu à farter (papier de fartage) entre le fer et la surface du ski. Le papier vous permet d'utiliser moins de fart (une économie), aide le fart à bien se répandre, et crée un tampon entre le fer et la base du ski (il est plus efficace que le tissu Fiberlene parce qu'il est plus épais) :
 - ✓ Crayonnez une mince couche de fart sur la semelle.
 - ✓ Le fer doit être suffisamment chaud pour faire fondre le fart lorsque le papier à farter est entre le fer et le ski.
 - ✓ Commencez à une extrémité de la zone de glisse et allez lentement jusqu'à l'autre extrémité. Habituellement, vous tenez le papier d'une main et vous le faites suivre sous le fer. Cependant, lorsque le fer est réglé à la bonne température, vous pourrez déplacer le fer en tirant sur le papier. Dans ce cas, le fer flotte sur la couche de fart fondu.
 - ✓ Rappelez-vous que vous ne devez pas frotter avec le fer.
 - ✓ Après le premier passage, vérifiez si la base est complètement couverte. Sinon, faites les retouches nécessaires. Au total, vous devriez effectuer deux ou trois passages du fer avec le papier.
 - ✓ Vérifiez que la base ne surchauffe pas, Si vous ne pouvez pas maintenir votre main sur la base, c'est qu'elle est trop chaude.
 - ✓ Plus la température est élevée, mieux la semelle absorbera le fart (mais le fart ne doit pas fumer). Mais rappelez-vous que vous pouvez ruiner une base si vous n'êtes pas prudent avec la température élevée.
 - ✓ Tant que le papier est propre, vous pouvez continuer à l'utiliser pour le même type de fart.





- ✓ Habituellement, le fer doit être réglé à 20 degrés plus haut que ce qui est recommandé pour un fart si vous utilisez le papier.
- ✓ Vous n'avez pas besoin d'utiliser le papier pour la paraffine de glisse ou les farts en poudre.
- ❑ Les farts sans fluore (paraffines) couvrent une large gamme de températures. Avec des farts plus chauds sans fluore, suivez les directives du début de ce paragraphe et veillez à ce que la couche de fart soit suffisamment épaisse lorsqu'elle est appliquée au fer. Grattez lorsque le fart a refroidi.
- ❑ Avec des farts froids sans fluore, faites comme ci-dessus, mais procédez autrement pour enlever le fart puisque ce dernier a tendance à éclater en morceaux lorsqu'il refroidit. Dans ce cas, grattez le fart lorsqu'il est encore chaud. Ceci prévient l'écaillage. Lorsque le ski est refroidi, procédez normalement pour le grattage et le brossage.

7.3.4 Application du fart d'adhérence

- ❑ Si les skis sont déjà fartés, la zone de glisse doit être grattée et brossée.
- ❑ Grattez toujours en allant de la zone d'adhérence vers la spatule ou le talon. Il faut procéder ainsi pour le brossage et le grattage et pour éviter que des déchets ne se retrouvent dans la zone d'adhérence et ne nuisent à l'application du fart d'adhérence.
- ❑ Lorsque les zones de glisse sont propres, nettoyez la zone d'adhérence avec le défarteur. Faites attention à ne pas mettre de défarteur dans la zone de glisse.
- ❑ Lorsque la zone d'adhérence est sèche, poncez-la avec un papier abrasif en faisant des mouvements en longueur des extrémités de la zone vers le centre de celle-ci. Pour la neige abrasive, utilisez le grade 80 et le grade 120 pour la neige non abrasive.
- ❑ À l'aide d'un grattoir de plastique, enlevez tous les filaments qui demeurent attachés à la base.
- ❑ Au besoin, vous pouvez appliquer un fart de base à cette étape :
 - ✓ Lorsque vous utilisez un fart de base, laissez-le geler à l'extérieur jusqu'à ce que vous soyez prêt à l'utiliser. Cela aide à étendre le fart liant en couche mince et évite la formation de grumeaux qui sont difficiles à étendre avec le liège.
 - ✓ Ensuite, chauffez le ski avec un pistolet thermique ou un fer et étendez le fart. Pour que le fart adhère mieux, frottez le avec un liège pour le faire pénétrer dans la base.
- ❑ Lorsque vous utilisez un klister dur comme fart liant, gardez le ski à la température de la pièce et réchauffez le klister.
 - ✓ Une bonne façon de réchauffer le klister, tout en lui conservant la consistance requise pour l'étendre, consiste à placer le tube dans l'eau chaude. Vous pouvez aussi le laisser un moment au soleil lorsque ce dernier est suffisamment chaud. Veillez à ne pas trop le réchauffer, il pourrait se répandre partout.





- ✓ Appliquez ensuite une mince couche de klister tel que décrit ci haut pour le fart de base, et étendez-le dans la zone d'adhérence.
- ❑ Avant d'appliquer le fart d'adhérence sur la couche de liant, placez le ski à l'extérieur pour le laisser refroidir.
 - ✓ Étendez trois ou quatre minces couches de fart sur la zone d'adhérence en lissant à mesure chaque couche à l'aide d'un liège.
 - ✓ Il est préférable de travailler des extrémités de la zone vers le centre.
 - ✓ Si la cambrure est bonne et bien marquée, cela devrait suffire.
 - ✓ Si vous n'avez pas assez d'adhérence, ajoutez une ou deux autres couches.
 - ✓ Si vous mettez plusieurs couches consécutives, il peut être utile de placer le ski à l'extérieur après les premières couches, pour le faire refroidir. Puis continuez l'opération.
 - ✓ Si l'adhérence n'est toujours pas bonne, l'étape suivante consiste à appliquer un fart plus chaud au milieu de la zone de retenue.
 - ✓ Si le fart chaud s'avère trop collant, recouvrez-le d'une mince couche du fart d'adhérence utilisé précédemment.
 - ✓ Finalement, si l'adhérence n'est toujours pas efficace, grattez tout avec un grattoir de plastique et reprenez l'opération avec un fart plus mou.

Application du klister

- ❑ La première étape consiste à nettoyer la zone de retenue avec du défarteur.
- ❑ Ensuite, réchauffez le tube de klister (à l'aide d'un contenant d'eau chaude, d'un pistolet thermique ou dans votre main).
- ❑ Percez l'opercule.
- ❑ Pressez le tube pour étendre des bandes courtes et uniformes de klister de chaque côté de la rainure, dans la zone d'adhérence.
- ❑ Faites des bandes perpendiculaires à la rainure plutôt que suivant la longueur du ski. Il sera plus facile d'étendre le klister de cette façon.
- ❑ Répétez l'opération sur l'autre ski.
- ❑ Étendez le klister uniformément à l'aide d'une brosse à klister, de la spatule livrée avec le produit ou avec votre pouce.
- ❑ Si la couche semble trop mince, vous pouvez en ajouter encore un peu. Mais n'oubliez pas qu'il est toujours plus facile d'ajouter du klister que d'en enlever.
- ❑ Lorsque vous avez terminé, laissez le ski refroidir durant dix à quinze minutes avant de l'utiliser. La plus grande source de difficulté avec le klister vient probablement du fait qu'on ne le laisse pas assez refroidir et qu'il gèle par la suite.





7.3.5 Le fartage et les enfants

Les parents doivent aider les plus jeunes à se préparer pour le ski.

À compter de six ans, les enfants peuvent commencer à préparer leurs propres skis, mais uniquement sous la supervision étroite d'un adulte.

À huit ans, les enfants devraient commencer à apprendre à appliquer le fart d'adhérence. Si, aux environs de dix ans, ils possèdent les connaissances de base du fartage et de la préparation des skis, ils devraient apprendre à appliquer le klister.

Cependant, les parents doivent s'occuper de farter les skis pour la glisse. Si un parent ne sait pas comment faire, il peut demander de l'aide à un ami expérimenté en fartage ou faire affaire avec une boutique locale. À ce niveau, le fartage de glisse doit être refait au moins deux fois durant la saison. Il faut le faire une fois avant la première séance de ski, puis une autre fois vers le milieu de la saison. Lorsque le ski est très utilisé, il peut être nécessaire d'appliquer du fart de glisse plus souvent.

N'oubliez pas que la trousse de fartage d'un jeune skieur peut être très simple et adéquate pour toutes les conditions de neige.

Contenu recommandé d'une trousse de fartage

Liège et grattoir de plastique.

Papier essuie-tout.

Fart d'adhérence: un ensemble de farts d'une marque connue qui couvre la gamme complète des températures, soit environ six farts.

Klister: klister universel.

Fart de glisse: un ensemble de paraffines de glisse sans fluore de la gamme chaude et un de la gamme froide.

Placez le tout dans un petit coffre de plastique avec un couvercle, dans une pochette souple, un sac de taille, etc. L'usage du coffre réduit les chances de perdre du matériel dans la salle de fartage durant les ateliers ou les séances de ski.





RÉFÉRENCES

Masson, A., *Waxworx*. Ski Trax.

PNCE, Ski de fond, manuel du niveau 2 technique.

Wood, D., *Stay Tuned, Glide Waxing for Advanced Skiers*. Ski Cross Country.

Wood, D., *Stay Tuned, Ski Selection & Preparation*. Ski Cross Country.





SECTION 8 – L'INITIATION DES JEUNES À LA COMPÉTITION



Conseil. Entre les mains des bonnes personnes qui ont la bonne attitude, la compétition peut être une expérience formatrice très positive. Elle offre aux enfants l'une des meilleures occasions de se confronter à la notion des règles et des valeurs sociales. Elle amène le besoin de coopérer avec les autres et d'être accepté comme membre d'une équipe. Elle joue un rôle primordial dans la promotion de valeurs comme la tolérance, l'équité et la responsabilité.

Source : Straight Talk About Children & Sport (Parlons des enfants et du sport)



8.1 Les enfants et la compétition

La compétition fait partie de notre vie! Il y a cependant un immense fossé entre l'environnement sain et nourrissant qui est idéal pour les jeunes et l'environnement fondé sur l'agression que nous voyons trop fréquemment dans les activités sportives des enfants. Parce qu'il existe une bonne et une mauvaise approche, chaque parent et chaque entraîneur devraient réfléchir à un moment ou l'autre, à la meilleure façon d'initier ses enfants à la compétition. Les premières expériences des enfants ont une influence marquante sur l'attitude qu'ils adopteront envers la compétition et sur le genre de sport qu'ils choisiront. Avant d'inscrire un enfant à une épreuve de ski, lisez attentivement les lignes directrices suivantes. Elles ont pour but de permettre à l'enfant de partir du bon pied.

Les années d'apprentissage sont un bon moment pour enseigner aux jeunes des valeurs importantes comme l'esprit compétitif et le sens réel de la défaite. Très tôt dans leur vie, ils doivent apprendre à célébrer leurs réussites, même s'ils ne remportent pas de médailles.

Ken Shields, ancien entraîneur de l'équipe canadienne masculine de ballon-panier.

8.1.1 Les bienfaits de la compétition

Entre les mains des bonnes personnes qui ont la bonne attitude, la compétition peut être une expérience formatrice très positive. Elle offre aux enfants l'une des meilleures occasions de se confronter à la notion des règles et des valeurs sociales. Elle crée le besoin de coopérer avec les autres et d'être accepté comme membre d'une équipe. Elle joue un rôle primordial dans la promotion de valeurs comme la tolérance, l'équité et la responsabilité.

La compétition sportive permet aux enfants de faire les apprentissages suivants :

- Travailler en équipe.
- Gérer les réussites et les déceptions.
- Être patient et persévérant.
- Être responsable et gérer son temps.
- Gérer le stress personnel.
- Collaborer et échanger avec une variété de personnes dans une variété de situations : coéquipiers durant les voyages, officiels aux compétitions, entraîneurs, autres compétiteurs.
- Se fixer des objectifs et les atteindre.
- Respecter les autres.
- Améliorer sa condition physique, développer une conscience corporelle.





- Augmenter la confiance en ses capacités et améliorer l'estime de soi.

Les enfants sont naturellement attirés vers la compétition sportive. Dès le jeune âge, ils cherchent à sauter plus haut, à lancer plus loin, ou à grimper plus haut que leurs frères et sœurs. Ils ne voient pas la compétition comme un problème. Le problème est souvent créé par quelqu'un d'autre, souvent un entraîneur mal renseigné, ou un parent trop enthousiaste qui déforme l'esprit de compétition en accordant trop d'importance au fait de gagner.

Les enfants ne veulent pas faire partie d'une équipe pour s'asseoir et ne rien faire. La participation à un sport n'est pas amusante si on n'a pas beaucoup d'occasions de jouer. Les études ont révélé que les enfants préfèrent jouer avec une équipe perdante que d'être assis sur le banc d'une équipe gagnante. S'ils n'ont pas l'occasion de jouer, ils perdront rapidement intérêt pour le sport.

Parlons franchement des enfants et du sport.

8.1.2 Partir du bon pied!

Le stade de développement S'amuser grâce au sport

Mettez l'importance sur le plaisir et l'apprentissage de la technique et de la vitesse. Utilisez des parcours non conventionnels pour favoriser cet apprentissage : parcours à obstacle, terrain de jeu et jeux de groupe.

- Une bonne technique est une condition préalable.
- Encouragez les enfants à participer à des épreuves compétitives en équipe avec leur club.
- Veillez à ce que l'équipement soit adapté : chaussures, skis à farter, bâtons.
- Veillez à ce que l'enfant soit bien habillé en fonction de la température et pour participer à l'épreuve.
- Utilisez un terrain varié et faites des aménagements non conventionnels : parcours à obstacle, terrain de jeu, épreuves techniques.
- Choisissez des épreuves qui mettent en valeur le travail d'équipe et la participation, et non seulement la victoire.
- Choisissez différents types d'épreuves de relais de façon à ce que les vainqueurs ne soient pas toujours ceux qui skient le plus vite.
- Ne donnez pas trop d'importance aux résultats, récompensez l'enthousiasme, l'amélioration technique, l'effort et le respect des autres.
- Quatre à six épreuves par saison; commencez après quatre semaines de neige, après Noël.
- Réduisez au minimum les longs déplacements, participez à des épreuves locales variées





ou à des courses organisées par des clubs voisins : courses amicales, relais, sprints, événements récréatifs inter-écoles, coupe régionale ou coupe provinciale si elles sont à proximité de votre lieu de résidence.

- Distances d'épreuve recommandées : de 500 m à 1 km, soit 5 à 10 minutes. Commencez avec des distances courtes et augmentez progressivement la distance au cours de la saison.
- Distances recommandées pour les épreuves de sprint : de 100 à 200 m, épreuves technique. Les sprints dont la longueur excède les distances recommandées peuvent convenir s'ils ont pour but d'améliorer la technique, ce qui diminue la problématique de l'utilisation du mauvais système de production d'énergie au stade S'amuser grâce au sport. Habituellement, ce type de sprint a lieu dans un terrain de jeu qui comporte divers obstacles destinés à réduire la vitesse élevée du sprint. Ces épreuves sont appelées « épreuves techniques ».
- Adaptez la longueur des épreuves aux distances recommandées pour le stade de développement.
- Choisissez des épreuves courtes qui favorisent la vitesse et la bonne technique.
- Pas de compétition lorsque la température est inférieure à moins 15° C, prévoyez une activité de remplacement en cas d'annulation.
- À cet âge, le programme de ski ne devrait pas viser uniquement la compétition. La compétition doit être perçue comme l'une des activités d'un programme varié et complet.
- Tous les participants de 8 ans et moins doivent recevoir une récompense, comme un ruban.

Si un jeune skieur a besoin d'être aidé par ses parents au cours d'une épreuve, entre son arrivée à la grille de départ et son passage à la ligne d'arrivée, il n'est pas encore prêt pour la compétition.

8.1.3 Comment l'enfant interprète-t-il le succès?

Les enfants ne pensent pas de la même façon que les adultes. Ils interprètent le succès différemment et leur perception varie selon l'âge, le sexe et le type de sport qu'ils pratiquent. Le Dr Jean Whitehead, une chercheuse britannique, a interrogé 3 000 jeunes de 9 à 16 ans sur leur perception du succès dans le domaine sportif. Les élèves du niveau primaire lui ont transmis ces réponses :

- « J'ai réussi mon premier plongeon arrière devant mon frère et mon père ».
- « J'ai nagé toute une longueur sans personne pour m'aider. »
- « Durant une séance d'entraînement, j'ai été le seul à réussir un exercice. »
- « Je me suis beaucoup entraîné, puis j'ai fini par réussir. »

Ces réponses démontrent que les enfants ne voient pas la victoire comme le seul mode de





réussite. Dans les faits, la victoire vient souvent en dernier lieu dans la liste des raisons qui motivent les enfants à faire du sport.

Dans un article sur l'entraînement des enfants dans le domaine sportif intitulé *Why Children choose to do Sport - or Stop*, le Dr Whitehead écrit que « les jeunes enfants sont davantage préoccupés par la maîtrise de leur environnement et le développement des aptitudes plutôt que par la victoire sur les autres, du moins jusqu'au moment où quelqu'un leur dit qu'il est important de gagner ».

Jusqu'à l'âge de 10 ans, les enfants croient que le succès et la réussite sont fondés sur l'effort et l'approbation sociale. Parce que leur capacité d'évaluer leur propre habileté se développe lentement, ils n'ont pas une vision claire du niveau de succès auquel ils peuvent prétendre dans le sport. Ils croient que ceux qui travaillent dur réussissent et que, si vous avez réussi, c'est parce que vous avez travaillé fort. Les enfants de ce groupe d'âge considèrent avoir réussi s'ils terminent l'épreuve, peu importe s'ils se classent premier ou vingtième.

Vers l'âge de six ou sept ans, les enfants commencent à se comparer aux autres. Ils commencent à se demander si les autres sont capables de faire les mêmes choses qu'eux. Des choses que seul un petit nombre est capable de faire. Ce n'est pas avant l'âge de 12 ans que les enfants arrivent à faire la différence entre les aptitudes, la chance, l'effort et les qualités athlétiques.

Parce que les enfants ne sont pas bons juges de leurs propres capacités, ils dépendent des autres pour évaluer le développement de leurs aptitudes et leur position par rapport à leurs pairs. Cela confère aux parents et aux entraîneurs la responsabilité énorme de ne pas fixer d'objectifs trop élevés.

« La tendance à placer la victoire au-dessus de tout est à l'origine de nombreux problèmes pour les enfants dans le sport. Lorsqu'on remet la victoire en perspective, on peut se concentrer plus adéquatement sur la volonté et l'effort requis pour gagner. Les bons entraîneurs savent qu'en apprenant aux enfants à maîtriser la technique et à viser l'excellence, ces derniers deviendront capables de se mesurer aux autres et auront une meilleure perception d'eux-mêmes. »

Parlons franchement des enfants et du sport.





8.2 Code d'éthique des parents

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





8.3 Un modèle de compétition pour le ski de fond

Les recherches effectuées au Canada démontrent que l'un des plus importants facteurs qui contribue à l'abandon du sport par les jeunes est l'insuffisance de périodes ludiques. En ski, le jeu permet de se mesurer à ses pairs et passe par les épreuves de relais, la course, la chasse au trésor, et diverses activités qui valorisent le travail d'équipe. Il n'est pas suffisant d'organiser des séances pratiques composées uniquement d'exercices techniques ; les enfants ont besoin de défi.

Ski Cross Country

Un programme d'apprentissage technique bien équilibré pour les jeunes qui sont au stade S'amuser grâce au sport devrait comprendre au moins une **heure de jeu** pour chaque bloc de trois heures d'enseignement technique. De quoi aurait l'air un l'entraînement des jeunes au soccer, semaine après semaine, s'il n'y avait aucun match durant toute la saison. Imaginez un entraînement de basket-ball où les jeunes n'auraient jamais l'occasion de jouer une partie, même pas dans une ligue maison. Les séances formelles d'enseignement technique n'offrent pas assez d'intérêt pour maintenir un jeune actif dans le sport.

Les enfants ont besoin de défis. Pour qu'ils soient motivés à poursuivre leur apprentissage technique, ils ont besoin d'une bonne répartition du temps entre les jeux et l'enseignement et d'occasions de se mesurer entre eux au plan technique. C'est pourquoi les activités compétitives sont une partie importante du programme d'apprentissage technique au stade S'amuser grâce au sport.

De façon générale, les enfants devraient être initiés à la compétition au moyen de jeux durant les séances d'entraînement ou au moyen d'une activité spéciale organisée précisément pour leur groupe d'âge. Lorsqu'ils maîtrisent les techniques nécessaires pour participer à un niveau ou à un type de compétition, ils sont prêts à passer au niveau suivant.

8.3.1 Les différents formats d'épreuve

La compétition de ski de fond comprend cinq différents formats d'épreuve. Quatre de ces formats comportent un départ groupé, ce qui amplifie l'aspect spectaculaire de la compétition et permet au spectateur de mieux suivre le déroulement de l'épreuve.

- ✓ **Le départ individuel (à intervalle).** Un contre la montre où les concurrents prennent le départ individuellement, à intervalle de 15 à 30 secondes.
- ✓ **Le relais.** L'épreuve traditionnelle du relais comprend des équipes de trois ou quatre skieurs. Le premier skieur de chaque équipe prend le départ en même temps que tous les autres et passe le relais au second skieur lorsqu'il a complété son parcours. On répète la manœuvre jusqu'à ce que tous les membres d'une équipe aient complété le parcours établi.





- ✓ **Le sprint par équipe.** Une épreuve de sprint avec un relais à deux personnes. Le premier concurrent de chaque équipe skie le parcours et passe le relais au second qui complète à son tour le parcours. Le deuxième skieur repasse le relais au premier qui skie à nouveau le parcours. Chaque skieur doit compléter le parcours trois fois.
- ✓ **Le sprint individuel.** Cette épreuve débute par une épreuve chronométrée dont les résultats servent à établir un classement des concurrents. L'étape suivante consiste en un tournoi à la ronde où chaque ronde comprend généralement quatre skieurs. Les deux premiers skieurs de chaque ronde passent à l'étape suivante.
- ✓ **Le départ groupé.** Tous les participants à une épreuve prennent le départ en même temps.
- ✓ **La poursuite.** Deux épreuves en une. Les participants participent à la première manche de l'épreuve en technique classique et à la seconde en technique de patin. Le changement se fait à mi-parcours. Il existe plusieurs variantes à ce format d'épreuve.

Une enquête téléphonique menée par USA Today et NBC révèle qu'environ trois jeunes sur quatre, de dix à dix-sept ans, n'auraient pas objection à ce que l'on ne tienne pas compte du pointage pendant les matchs.

Parlons franchement des enfants et du sport

8.3.2 Cheminement recommandé pour s'initier à la compétition

- ❑ **Jeux au cours des séances d'entraînement.** Poursuite, Bulldog anglais, etc. Pour de plus amples renseignements, consultez la section 5, *Programmes de séance* et le paragraphe 4.3.9 *Jeux pour l'enseignement de la technique*. Les activités suggérées conviennent à des enfants de six ans et plus.

Ces activités sont animées par les entraîneurs qui dirigent la séance.

- ❑ **Jeux avancés.** Jeux conçus pour un groupe d'âge déterminé : chasse au trésor, course à relais où l'on utilise les bonnes techniques de passage du relais, etc. Jeux adaptés aux enfants de six ans et plus, en fonction du niveau technique du groupe. Veillez à ce que tous les participants soient récompensés.

Les jeux sont animés par l'entraîneur ou les parents qui encadrent un groupe. S'il y a suffisamment de participants dans le groupe, on peut former deux ou trois sous-groupes de niveau 1 ou de niveau 2. Les parents et les entraîneurs de chaque niveau peuvent unir leurs forces pour partager le travail de coordination de l'activité.

- ❑ **Activités de Formules 1 :** tournoi de ski, sprint par équipe, ski extrême. Ces activités offrent à l'enfant l'occasion de s'amuser et d'expérimenter les techniques de ski de fond dans une variété de contextes, dans une ambiance d'aventure et de compétition interne. Ils représentent une bonne initiation à la compétition plus formelle. Pour de plus amples renseignements, voir le paragraphe 8.3.3.





Les activités des Formules 1 sont organisées au niveau du club. Dans ce cas, le rôle de l'entraîneur est d'enseigner aux enfants de son groupe les techniques dont ils ont besoin pour avoir une expérience positive.

- ❑ **Épreuves de club.** Pour obtenir les directives qui vous aideront à choisir les types d'épreuve appropriés à vos skieurs, consultez le *Tableau de développement de l'athlète* et le paragraphe 8.1.2 *Partir du bon pied*.
- ❑ **Épreuves régionales.** Pour obtenir les directives qui vous aideront à choisir les types d'épreuve appropriés à vos skieurs, consultez le *Tableau de développement de l'athlète* et le paragraphe 8.1.2 *Partir du bon pied*.
- ❑ **Championnat midget provincial ou territorial.** Un événement de compétition unique qui s'adresse aux skieurs du stade Apprendre à s'entraîner. Le championnat a pour objectif de regrouper pendant une fin de semaine les jeunes skieurs d'une province pour participer à des épreuves et avoir du plaisir, travailler en équipe et acquérir une bonne technique.

8.3.3 Les activités de Formule 1

❑ Le tournoi de ski

Le tournoi de ski est un festival unique d'une journée adapté aux besoins des jeunes du stade S'amuser grâce au sport. Le programme doit comporter au moins une épreuve de sprint individuel, un relais, et d'autres activités. Pensez par exemple à une chasse au trésor, une course à trois jambes, une course de monstres, un jeu de gendarmes et voleurs ou l'équivalent, une épreuve d'orientation à ski, des cérémonies d'ouverture et de clôture, etc.

L'épreuve individuelle de sprint adaptée à ce groupe d'âge débute par un tirage au sort pour déterminer les positions de départ. Suivent ensuite les « vagues éliminatoires » dont chacune ne devrait compter plus de quatre skieurs. Les deux skieurs les plus rapides de chaque vague passent au tour suivant. Les autres peuvent participer à une ronde de consolation, au gré des organisateurs.

Une course à relais dans un terrain de jeu implique des équipes de trois ou quatre skieurs et se déroule selon les règles de base d'un relais traditionnel. Les premiers skieurs de chaque équipe prennent le départ en même temps et passent le relais au deuxième skieur à la fin de leur parcours. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les skieurs de l'équipe aient complété le parcours.

Directives pour l'organisation d'un tournoi

✓ **Promotion.**

- L'avis de tournoi doit comprendre tous les renseignements nécessaires aux participants. Organisez le programme avec soin et n'y apportez aucun changement une fois que l'avis a été diffusé. Fixez la date limite de l'inscription au moins un ou deux jours avant la tenue de l'épreuve afin d'avoir le temps nécessaire pour former les équipes et établir les listes de départ. L'avis devrait comprendre les heures de départ, les indications claires pour accéder au site. Indiquez également la disponibilité d'un bâtiment chauffé et de toilettes. Indiquez si vous offrez ou non





des rafraîchissements, de l'eau et une collation afin que les participants puissent se préparer en conséquence. Faites la promotion de l'événement auprès des écoles primaires et des autres clubs sportifs de votre communauté. L'objectif visé est d'inciter à participer autant ceux qui ne sont pas membres du club que ceux qui le sont. Plus il y a de jeunes qui participent, plus ils auront de plaisir.

✓ Technique et format du tournoi

- **Sprint individuel, style libre.** Tirage au sort. Tous les coureurs devraient participer au moins à deux vagues. S'il y a peu de participants, vous pouvez regrouper dans une seule catégorie des skieurs d'âges différents à condition que la distance recommandée pour ces différents groupes d'âge soit la même. Dans ce cas, vous devrez tout de même remettre les récompenses pour chaque sexe et chaque groupe d'âge; une année équivaut à un groupe d'âge.

Sprint individuel pour les huit ans et moins : tenir l'épreuve sur un parcours à obstacles de courte distance comportant des obstacles à contourner ou enjamber, des pas à faire sur le côté ou vers l'arrière, etc.

Sprint individuel pour les neuf à treize ans : tenir l'épreuve sur un parcours bien damé et rapide que la majorité des skieurs devraient compléter en une vingtaine de secondes. Le parcours devrait en pente légèrement descendante.

Distance : garçons et filles

8 ans et moins : de 50 à 60 mètres.

9 à 12 ans : 100 mètres

- **Relais dans un terrain de jeu :** style classique. Équipes mixtes de quatre skieurs. Offrir un minimum de deux groupes d'âge ; faire plus de catégories si le nombre de participants le permet. Idéalement, faire un parcours dans un grand parc, prévoir des obstacles, des montées et descentes, des sauts, des cerceaux, etc. Mais un parcours traditionnel fera aussi bien l'affaire après quelques adaptations.

Distance : garçons et filles

8 ans et moins 4 x 500 m

9 à 12 ans 4 x 1 km

À ce niveau de compétition, lors des épreuves de style libre, vous devez tracer des pistes de classique sur le côté du parcours. Certains participants n'auront peut-être pas le niveau technique ou l'équipement requis pour le patin.

✓ Obligations des organisateurs

- Damez la surface du stade et les pistes et tracez-les pour le classique et le patin.
- Les organisateurs devront disposer du matériel suivant : chronomètres manuels, dossard numéroté pour chaque participant du sprint, dossard de papier résistant pour le relais, planchette à pince, papier et crayons, balises de parcours et un nombre suffisant d'officiels ou de bénévoles pour assurer la sécurité des participants.
- Chaque enfant doit recevoir un prix de participation.
- Offrez des prix pour la meilleure exécution technique en classique et la meilleure exécution technique en patin, au moins un prix pour chaque sexe dans chaque





groupe d'âge. L'évaluation se fait tout au long de la journée. Les juges pour ce prix seront une équipe de deux entraîneurs de niveau 2 PNCE ou d'un niveau plus élevé.

- Les organisateurs peuvent aussi décider de remettre des prix pour le sprint, le relais ou pour d'autres motifs. mais tous ces prix sont optionnels. Les prix peuvent être simplement des certificats ou des sucreries. Ne lésinez pas sur le nombre de prix à distribuer.
 - Les participants ne peuvent s'inscrire que dans un seul groupe d'âge pour l'ensemble de l'événement. À l'inscription, les participants peuvent se placer dans une catégorie plus âgée, mais pas plus jeune.
- ✓ **Prix de la meilleure équipe.** Pour mériter le prix de la meilleure équipe, chaque équipe accumule des points, selon des critères déterminés. Voici quelques exemples de critères :

1	Nombre de participants à prendre le départ individuellement	1 point par participant
2	Nombre d'équipes inscrites à une épreuve de relais	6 points par équipe
3	Nombre de participants à un sprint	1 point par participant
4	Les 4 premières places dans une épreuve individuelle (<i>en plus des points de participation</i>)	5, 4, 3, 2, points
5	Les 4 premières places dans une épreuve de sprint (<i>en plus des points de participation</i>)	5, 4, 3, 2, points
6	Les 4 premières équipes dans une épreuve individuelle (<i>calculé sur le temps total des 4 meilleurs temps</i>)	5, 4, 3, 2, points
7	Les 4 premières équipes dans une épreuve de relais	10, 8, 6, 4 points
8	Les 5 meilleurs skieurs, technique classique	5, 4, 3, 2, 1 points
9	Les 5 meilleurs skieurs, technique de patin	5, 4, 3, 2, 1 points
10	Les 4 premiers dans diverses activités	5, 4, 3, 2 points

Les points sont comptabilisés pour les équipes officielles uniquement. L'équipe qui accumule le plus grand nombre de points remporte le trophée de la meilleure équipe. Utilisez votre imagination : un trophée peut être fait de maïs soufflé !

□ Sprint par équipe

Un sprint par équipe implique des équipes de deux skieurs. Les premiers coureurs de chaque équipe prennent le départ simultanément et skient le parcours, avant de remettre le





témoin à leur coéquipier. Le second coureur skie également le parcours et vient remettre le témoin au premier qui repart en piste. L'épreuve se termine lorsque chaque membre d'une équipe a skié deux fois.

Les organisateurs doivent décider à l'avance si l'épreuve sera courue uniquement en technique de patin, en technique classique ou dans les deux techniques.

S'il y a peu de participants, vous pouvez regrouper dans une seule catégorie des skieurs d'âges différents à condition que la distance recommandée pour ces différents groupes d'âge soit la même. Dans ce cas, vous devrez tout de même remettre les récompenses (rubans, biscuits, etc.) pour chaque sexe et chaque groupe d'âge : une année équivaut à un groupe d'âge.

Pour déterminer les positions de départ, utilisez la méthode habituelle de tirage au sort du relais : le premier occupe la trace centrale, le deuxième est à droite du premier, le troisième est à gauche du premier, etc. L'épreuve débute par un départ de masse. Le nombre d'équipe pouvant prendre le départ au même moment dépend de la largeur et de l'aménagement du parcours. Le plus grand nombre d'équipes par catégorie pouvant prendre le départ peut difficilement excéder cinq ou six. Après le départ, les skieurs ne peuvent changer de piste avant d'arriver à la fin de leur couloir de départ. La ligne d'arrivée doit être assez large pour permettre à trois skieurs de s'y présenter simultanément. La zone de passage du relais doit être située derrière la ligne d'arrivée et la longueur de cette zone doit être adaptée à la distance du parcours ainsi qu'à l'âge et au niveau technique des participants. Il faut aussi prévoir à proximité de la zone d'échange un espace aménagé où les skieurs peuvent attendre le tour suivant et où leur entraîneur peut préparer leurs skis.

Le parcours de cette épreuve peut être le même que celui du sprint individuel, mais les distances sont réduites parce que les skieurs feront le parcours deux fois sur une courte période. Vous pouvez utiliser un parc ou un terrain de jeu, pourvu que ce terrain soit assez large.

Distance :	garçons et filles
8 ans et moins	moins de 50 m
9 et 10 ans	moins de 75 m
11 à 13 ans	moins de 100 m

❑ Épreuve de ski extrême

Avec l'arrivée de la technique du patin, d'un équipement plus technique et de nouveaux formats d'épreuve comme le sprint, la poursuite et le départ groupé, le ski de fond est devenu plus rapide et plus excitant. En tête de cette tendance se trouve le ski de fond extrême. Au niveau débutant, le ski extrême consiste à skier sur des sauts et des bosses dans un terrain de jeu ou un parc. Le ski de fond extrême exige des habiletés sportives comme l'équilibre, l'agilité, la force et la capacité d'adapter à ce contexte inhabituel les habiletés de base du ski.

Les organisateurs doivent décider à l'avance si l'épreuve sera courue uniquement en technique de patin, en technique classique ou en utilisant les deux techniques. Les organisateurs doivent également décider si on utilise ou non les bâtons, si les groupes





d'âge sont mixtes ou non, si les équipes sont mixtes ou non, etc. L'utilisation de dossards numérotés est indispensable.

Le parcours doit disposer d'un départ élevé conçu de façon à ce que les skieurs puissent prendre de la vitesse dès le début de la course. Le parcours doit être rapide, accidenté avec des virages serrés; il doit aussi comporter des sauts et exiger des changements de vitesse. Le meilleur endroit pour construire un tel parcours est probablement votre terrain de jeu à ski ou un grand parc. Cependant, n'oubliez pas que le parcours doit convenir à l'âge et au niveau technique des participants et que la sécurité demeure la préoccupation principale.

La musique est une composante importante de cette activité.

Voici quatre façons différentes d'organiser une épreuve de ski extrême.

- ✓ **Option n° 1** : établissez trois stations et formez quatre groupes ou équipes de skieurs. Chaque station doit correspondre à un parcours propre et comporter des difficultés différentes. Les équipes passent d'une station à l'autre, en faisant une pause entre chacune pour boire du chocolat chaud. Chaque participant qui complète le parcours correspondant à chaque station permet ainsi à son équipe d'accumuler des points. L'équipe obtient aussi des points pour son temps cumulatif à chaque station. Les points attribués à une équipe sont relatifs à son rang par rapport aux autres équipes. Cette méthode exige qu'il y ait du chronométrage et couronne une équipe championne.
- ✓ **Option n° 2** : tracer un maximum de quatre parcours en forme de baril, selon le nombre de participants. Deux skieurs s'affrontent sur chaque boucle, chacun skiant le parcours en direction opposée. Le gagnant passe à la ronde suivante. Le perdant participe à une ronde de consolation. Pas de chronométrage requis.
- ✓ **Option n° 3** : tracer un parcours suffisamment large pour que deux à quatre skieurs puissent s'affronter en même temps. Les skieurs prennent le départ au même moment et courent côte à côte. Le premier ou les deux premiers skieurs passent à la ronde suivante. Le dernier ou les deux derniers participent à une ronde de consolation. Pour créer plus d'action, la seconde vague de skieurs peut prendre le départ avant que la première vague ne soit terminée, à la discrétion du juge de départ. Prévoir un ajustement de la ligne de départ pour ne pas avantager indûment le skieur à l'extérieur si le parcours tourne dans un sens ou l'autre rapidement après le départ. Pas de chronométrage requis.
- ✓ **Option n° 4** : si le parcours de l'option n° 3 est une boucle continue, à l'exception du départ élevé pour le premier skieur, vous pouvez utiliser un format de sprint par équipe pour encourager les skieurs à travailler en équipe.

Distance : garçons et filles

8 ans et moins 75 m

9 à 12 ans 100 m

Soutien technique : les clubs doivent disposer de chronomètres manuels, de dossards numérotés, de balises de parcours, et d'un nombre adéquat de bénévoles et d'officiels pour veiller à la sécurité des skieurs.





8.3.4 Directives pour l'organisation d'activités de club ou de journées spéciales

Fixez des objectifs

- Créer une ambiance de compétition saine?
- Inciter les enfants à évaluer leur technique et à se mesurer à leurs pairs?
- Encourager les jeunes à développer une bonne technique?
- Promouvoir l'accomplissement personnel et le travail d'équipe?
- Offrir une forme de compétition : un groupe ou un club sera déclaré vainqueur.
- Autres objectifs?

Conseils aux organisateurs

- Faites simple.
- Gardez les jeunes en mouvement et évitez les temps morts au cours de la journée. Donnez-leur l'occasion de se reposer et de prendre une collation.
- Si vous devez reporter l'événement pour cause de mauvais temps, décidez à l'avance à quelle température vous annulerez et quelle sera la date de reprise.
- Recrutez les parents pour vous aider à l'organisation et donnez-leur l'information dont ils ont besoin pour travailler. Formez un comité de parents et partagez les tâches entre les membres.
- Demandez à d'autres personnes qui ont déjà organisé des événements du genre ce qui fonctionne et ce qui fonctionne moins.
- Mettez de la variété dans votre programme. Les relais et les sprints demeurent les épreuves favorites. Dans tous les formats d'épreuves, faites des distances courtes. N'oubliez pas qu'à cet âge, il faut mettre l'accent sur la vitesse et la bonne technique et non sur l'endurance.
- Les enfants adorent les relais mais le point faible de cette épreuve est qu'ils demeurent souvent immobiles au froid à attendre que leurs coéquipiers complètent leur tour. Pour éviter cela, faites des relais avec des distances courtes et ne placez pas plus de trois ou quatre personnes par équipe.
- Favorisez un trophée de type collectif, pour une équipe ou un club, afin de souligner les efforts du plus grand nombre possible. Soulignez non seulement la victoire mais aussi le travail d'équipe, la bonne technique et la participation





8.4 L'entraîneur communautaire et la compétition

8.4.1 Les tâches de l'entraîneur communautaire : épreuves régionales

Les entraîneurs qui travaillent auprès des enfants du stade S'amuser grâce au sport sont souvent inquiets de ne pas posséder les connaissances requises pour enseigner cette partie du programme. C'est pourquoi ils peuvent s'entendre avec l'entraîneur-chef de leur club ou avec les responsables de l'équipe junior pour obtenir soutien et assistance. Si vous œuvrez au sein d'un nouveau club où il n'y a pas de programme de compétition junior, vous pouvez vous attaquer vous-même à ce problème avec votre groupe et vous découvrirez que ce peut être une expérience très gratifiante.

Planifiez tôt en tenant compte des éléments suivants

- identifier les épreuves qui se dérouleront dans votre région, ainsi que leur format et leur distance.
- choisir une épreuve adaptée à l'âge et au niveau technique des enfants. Utilisez le tableau de développement de l'athlète de SFC (section 2.4) comme guide.
- Choisir une épreuve qui se déroule à une distance raisonnable de votre lieu de résidence. Les enfants de ce groupe d'âge ne devraient pas voyager sur de longues distances pour se rendre à une épreuve à moins que leurs parents ne fassent le voyage pour accompagner les plus âgés de la famille.
- S'organiser pour que vos athlètes voyagent en groupe : l'apprentissage sera moins impressionnant pour les jeunes skieurs s'ils sont en compagnie de coéquipiers du même niveau qu'eux.

Les enfants doivent acquérir certaines habiletés avant de participer à une épreuve de ski; de la même façon qu'ils doivent apprendre des techniques spécifiques avant de mériter un prix pour la technique. Voici une liste de certaines de ces habiletés :

- S'habiller convenablement pour l'épreuve.
- Savoir quel équipement ils ont besoin pour l'épreuve : les skis sans fartage ne sont pas appropriés.
- Savoir à quel endroit récupérer leur dossard.
- Utiliser une bonne méthode d'échauffement.
- Savoir à quel moment se présenter à l'aire de départ, pas trop tôt ni trop tard.
- Connaître les règles de base qui s'appliquent au format d'épreuve choisi.
- Connaître les procédures qui s'appliquent au format choisi. Par exemple, si on a choisi une épreuve avec départ à intervalle, le coureur doit connaître le fonctionnement du décompte, la façon de se placer au portillon de départ et il doit comprendre la signification de l'intervalle





de 15 secondes pour le départ. Si on a choisi le relais, le coureur doit connaître la procédure de départ, la bonne méthode pour passer le relais dans la zone de passage du relais, etc.

- Les épreuves de ski de fond comprennent deux styles :
 - ✓ **Le style classique** : un concurrent peut utiliser SEULEMENT les techniques du pas alternatif, de la double poussée, du pas de côté et les techniques de descente. Pour ces épreuves, les coureurs utilisent la piste qui est tracée.
 - ✓ **Le style libre** : un concurrent peut utiliser les techniques classiques et les techniques de patin. Dans ce cas, la piste est damée pour le patin mais il est possible qu'il n'y ait aucune trace pour le classique.
- L'importance de conserver une bonne technique tout au long de l'épreuve.
- Utiliser une bonne méthode de récupération.
- Comment interpréter les résultats lorsqu'on dit « améliorer ses résultats personnels ». Cela signifie que l'enfant doit évaluer le résultat d'une épreuve en fonction de ses objectifs personnels pour l'épreuve : a-t-il négocié une descente difficile sans tomber, a-t-il utilisé la technique du ciseau là où il aurait dû se servir du pas décalé, etc., plutôt que de comparer son résultat à celui des autres participants à cette épreuve.

Conseils aux entraîneurs

- Il faut que les coureurs aient un niveau technique minimum avant de participer à une épreuve.
- Les épreuves canadiennes de ski de fond sont organisées selon une réglementation bien définie.
- Les entraîneurs devraient au moins connaître les règles de base qui s'appliquent à leur discipline.
- Les catégories d'âge utilisées pour une épreuve doivent être les mêmes dans tout le Canada, pour des programmes semblables de formation des athlètes.
- Soulignez aux parents qu'à cet âge, il est plus important que les enfants améliorent leur performance par le développement d'une bonne technique que par l'entraînement en endurance.
- Se rendre à une épreuve en compagnie des membres du club ou de leur équipe sera un point fort de la saison pour vos jeunes athlètes. Ce voyage devrait s'avérer une expérience d'équipe enrichissante et une occasion pour votre groupe de rencontrer et de faire connaissance avec d'autres jeunes de leur âge provenant d'autres parties de la région.
- Demandez l'aide des parents pour organiser le voyage.
 - ✓ La planification de la saison doit être faite avant le début de la saison, à l'automne.
 - ✓ Clarifiez au moment de l'inscription les responsabilités et les attentes sur l'aide que les parents peuvent apporter à leur enfant.





- ✓ Partagez les tâches et les responsabilités au tout début de la saison. Tenez compte des cas individuels et veillez à ce que le travail ne retombe pas sur les épaules de quelques-uns. Les tâches n'exigent pas toujours qu'un parent se rende à une épreuve.
- ✓ Faites connaître le plus tôt possible les événements spéciaux ou les sorties à l'extérieur de la ville pour que les parents puissent les inscrire à leur calendrier.
- ✓ Vous obtiendrez un meilleur soutien des parents si vous vous organisez à l'avance.
- ❑ Créez des occasions d'enseigner l'esprit sportif de la même façon que vous enseignez la technique.
- ❑ Lorsque la température est inférieure à moins 15° C, vos athlètes ne devraient pas participer à l'épreuve.
- ❑ Enseignez à vos athlètes à remercier au moins un officiel après l'épreuve.
- ❑ Encouragez vos athlètes et faites-leur des commentaires positifs.
- ❑ Posez-vous souvent les questions suivantes :
 - ✓ Votre équipe a-t-elle eu du plaisir?
 - ✓ Était-ce une expérience positive pour chacun?
 - ✓ Ai-je réussi à faire un commentaire positif à chaque enfant avant qu'il ne rente à la maison?

8.4.2 Les règles de base d'une épreuve de ski de fond

1. Le coureur est responsable de se présenter à temps à l'aire de départ et de prendre le départ à l'heure indiquée.
2. Les concurrents doivent suivre le parcours balisé du début à la fin, passer à tous les postes de contrôle et se comporter loyalement vis-à-vis les autres compétiteurs. Un concurrent qui quitte le tracé officiel doit revenir au point où il a quitté la piste avant de continuer.
3. Les concurrents doivent compléter toute la distance avec les skis marqués, porter le dossard qui leur a été attribué et maintenir le numéro visible en tout temps. Ils ne doivent se propulser que par leurs propres moyens. Les parents ou les entraîneurs n'ont pas le droit de marquer le rythme ou de pousser un concurrent.
4. Un compétiteur doit crier « piste » s'il veut dépasser un autre concurrent. Ceci s'applique à toutes les catégories d'athlètes.
5. Un compétiteur rattrapé par un autre doit céder le passage à la première demande sauf dans une épreuve de sprint ou dans un couloir marqué. Cela s'applique aux épreuves de technique classique même lorsqu'il y a deux pistes et aux épreuves de patin dans le cas où le skieur rattrapé doit restreindre l'amplitude de son mouvement. Lors d'un dépassement, aucun des deux concurrents ne doit nuire à l'autre.
6. Dès que les concurrents entrent dans une zone où les couloirs sont marqués, ils doivent demeurer dans le même couloir, sauf s'ils rattrapent un autre concurrent.





7. Les coureurs doivent observer les indications des officiels de l'épreuve.
8. Lorsqu'un compétiteur se retire d'une épreuve pour cause de blessure ou pour une autre raison, on doit aviser les officiels de l'arrivée et remettre le dossard.
9. Il est interdit aux entraîneurs ou à toute autre personne de courir à côté du compétiteur sur plus de 30 m.
10. Pour effectuer un passage de relais, le skieur qui arrive doit toucher avec la main n'importe quelle partie du corps de son coéquipier, lorsque les deux coureurs sont à l'intérieur de la zone de passage du relais.
11. Lorsqu'un passage de relais n'est pas fait selon les règles, les deux coureurs doivent revenir dans la zone de passage du relais et effectuer correctement le passage avant que le concurrent ne puisse reprendre le départ.
12. Le jury doit voir à l'application des règles. Il a le droit de disqualifier un concurrent reconnu coupable d'avoir enfreint une règle.





RÉFÉRENCES

Youngsters & Competition, *Ski Cross Country*, 1998, pp. 6.

PNCE, manuel du niveau 2 technique, Ski de fond, 1995.

Code de comportement des parents, Ski de fond, 1998, pp. 11.

Mundal, S. *How to Become a Good Senior Cross Country Skier*. C. Gaarder, translator. 1995.

BCR Program Leader Manual, 1996.

LeBlanc, J. and Dickson, L. *Straight Talk About Children & Sport*, 1997.

Scheier, A. *Modèle de développement du skieur, version abrégée*, 1988.

Ski de fond Canada, *Règles des épreuves canadiennes de ski de fond*, 2004

Ski de fond Canada, *Modèle de compétition*, mai 2010.



SECTION 9 – L'ENSEIGNEMENT DE LA TECHNIQUE DU PATIN



Conseil. Le rythme du mouvement est plus important que la perfection technique de ses composantes.

Source : Teaching Children to Ski (L'enseignement du ski aux enfants)



Ce chapitre a pour but d'aider l'entraîneur à enseigner la technique du patin aux jeunes du stade S'amuser grâce au sport. Pour de plus amples renseignements sur l'enseignement de la technique du patin aux entraîneurs et aux skieurs plus âgés, consulter le chapitre 4 du Manuel de référence Entraîneur de compétition - Introduction, stade Apprendre à s'entraîner.

9.1 L'enseignement de la technique du patin

9.1.1 Liste de contrôle des éléments techniques

Dans le but de simplifier la détection et la correction des erreurs au plan technique, nous avons élaboré un ensemble de listes de contrôle des éléments de la technique de patin.

Rappelez-vous que certains éléments d'une bonne technique ne sont pas inclus dans ces listes. Une transition fluide et un changement de technique au moment opportun sont également les signes d'une bonne technique. Le skieur doit être détendu mais capable d'exécuter en même temps des mouvements dynamiques. Le skieur peut avoir une bonne posture et un bon synchronisme à haute vitesse, mais il peut donner l'impression d'être raide ou tendu, en particulier au niveau des épaules et des hanches. Le synchronisme des mouvements de poussée et de recouvrement doit être adéquat, mais il doit également être dynamique. Et l'évaluation de ces facteurs se fait davantage en jugeant la posture du skieur qu'en utilisant seulement le contenu des listes qui suivent.

Éléments communs

Les éléments suivants sont communs à toutes les techniques de patin.

☐ Généralités

- ✓ Toutes les techniques sont amorcées à partir de la position dynamique de base qui est adaptée à l'exécution des techniques spécifiques.
- ✓ Le poids est transféré complètement d'un ski à l'autre.
- ✓ Le skieur est en équilibre sur le ski de glisse.
- ✓ L'application de force est égale des deux côtés du corps.
- ✓ Le mouvement des bras et des jambes est explosif et puissant.
- ✓ Les hanches et le haut du corps sont généralement orientés dans le sens du déplacement.

☐ Jambes

- ✓ Genou et hanche sont vers l'avant, ce qui permet d'aligner le corps verticalement au-dessus du ski.
- ✓ La poussée de la jambe se fait sur le côté et légèrement vers l'arrière.





- ✓ Le ski de glisse est à plat le plus longtemps possible avant la prise de carres qui amorce la poussée.
- ✓ La poussée débute par une flexion au niveau de la hanche, du genou et de la cheville.
- ✓ Les hanches sont avancées au-dessus du pied de glisse.

❑ **Tronc et bras**

- ✓ Le planté des bâtons est près des skis.
- ✓ Le skieur soulève les bras fléchis haut vers l'avant (les coudes pointent vers légèrement l'extérieur).
- ✓ Les épaules sont parallèles au sol.
- ✓ Une contraction des abdominaux se produit au cours de la double poussée.
- ✓ Il y a une légère inclinaison du corps vers l'avant depuis les chevilles.

Éléments spécifiques

Chaque technique de patin se caractérise par des éléments particuliers.

❑ **Le pas décalé**

- ✓ La base du synchronisme est l'appui sur trois points de : les 2 bâtons et le nouveau ski de glisse sont posés au sol en même temps.
- ✓ Il y a une double poussée du côté des bâtons avec un planté de bâtons en position décalée.
- ✓ Le skieur tombe vers la pente du côté des bâtons, et monte sur un ski en mouvement.
- ✓ Le genou et la hanche sont orientés vers la pente et sont alignés au-dessus du ski, de chaque côté.
- ✓ Le centre de gravité se déplace continuellement ; il n'y a pas de position stationnaire sur le ski de glisse comme dans le pas de un et le pas de deux.
- ✓ Le degré de flexion de la cheville et du genou est déterminé par le terrain.
- ✓ La poussée de jambe est maximale des deux côtés, comme dans les autres techniques.
- ✓ La poussée de jambe se fait à l'aide d'une prise de carres.
- ✓ À la fin de la poussée, le ski est légèrement soulevé de la neige. La spatule et le talon sont soulevés du sol en même temps.
- ✓ La force est produite également par le tronc et la jambe de poussée.
- ✓ Le tronc exécute un mouvement dynamique avec une légère contraction durant la poussée de bras.
- ✓ La poussée des bras et des mains est courte et s'arrête généralement au niveau des hanches.
- ✓ Le tronc demeure généralement fléchi vers l'avant, en position légèrement arrondie.
- ✓ Le rythme augmente à mesure que la pente devient plus inclinée.
- ✓ L'inclinaison détermine la posture de l'athlète.





□ Le pas de un

- ✓ Il y a une double poussée des bâtons à chaque poussée de jambe.
- ✓ Le mouvement des bras et des jambes est le même des deux côtés.
- ✓ Le synchronisme des mouvements du bras et du corps est l'un des aspects les plus importants de cette technique : le skieur plante les bâtons au moment où les jambes sont le plus rapprochées, deux points de contact, et juste avant de passer sur le nouveau ski de glisse, un point de contact.
- ✓ Le skieur adopte une position élevée à l'amorce de chaque double poussée : les hanches sont élevées, les jambes sont relativement droites et le tronc est légèrement incliné vers l'avant.
- ✓ Les abdominaux se contractent et le planté de bâtons est amorcé simultanément.
- ✓ Les abdominaux sont mis en contraction légère.
- ✓ Le skieur commence son déplacement vers le nouveau ski de glisse juste avant que les bras n'arrivent au niveau des hanches.
- ✓ Le mouvement de double poussée et de poussée de jambe se termine lorsque le nouveau ski de glisse touche à la neige et que le skieur a complètement transféré son poids sur ce ski.
- ✓ Pendant la phase de glisse, le skieur ramène le tronc et les bras en position initiale pour amorcer une autre double poussée et une poussée de jambe.
- ✓ Le mouvement du tronc qui amorce la double poussée est puissant et énergique; la force de la contraction abdominale varie selon la nature du terrain.
- ✓ La position des bras au cours de la double poussée est très semblable à celle de la double poussée en ski classique.
- ✓ Le mouvement des bras et des mains est court et arrête au niveau des hanches.
- ✓ Le recouvrement des bras après la double poussée est rapide afin de replacer les bras vers l'avant afin d'amorcer le cycle suivant à temps.
- ✓ Le ski de recouvrement est légèrement soulevé du sol.
- ✓ Durant le recouvrement de jambe, le pied passe sous la hanche : les pieds passent tout près l'un de l'autre.
- ✓ Lorsqu'il est posé sur la neige, le ski de glisse est orienté dans le sens du déplacement en fonction de la vitesse et de l'inclinaison du terrain.

□ Le pas de deux

- ✓ Il y a poussée de bâtons à toutes les deux poussées de jambe
- ✓ Le synchronisme est semblable à celui du pas de un, mais les bâtons sont plantés légèrement avant que le ski de recouvrement ne soit posé sur la neige.
- ✓ Le geste est rythmé et fluide, comme celui d'un danseur sur un plancher de danse.
- ✓ Le mode de propulsion du côté des bâtons est identique à celui du pas de un.





- ✓ Le skieur adopte une position élevée à l'amorce de chaque double poussée : les hanches sont élevées, les jambes sont relativement droites et le tronc est légèrement incliné vers l'avant.
- ✓ À l'amorce de la double poussée, la jambe est fléchie et les hanches sont abaissées légèrement afin de charger la jambe en vue d'exécuter l'extension de la jambe.
- ✓ Les abdominaux sont en contraction légère au cours de la double poussée.
- ✓ Cette contraction produit une flexion du tronc à la fin de la double poussée.
- ✓ Le retour vers le côté des bâtons est exécuté à partir de la position abaissée à l'aide d'une poussée de ski et du mouvement de recouvrement des bras vers l'avant.
- ✓ Le mouvement de recouvrement des bras vers l'avant est ininterrompu.
- ✓ La position des bras au cours de la double poussée est très semblable à celle de la double poussée en ski classique.
- ✓ Le mouvement des bras et des mains est plus long que dans le pas de un et passe derrière les hanches en fonction de la vitesse, de la longueur de la glisse et du rythme.
- ✓ Après le poussée de jambe, le ski gauche est soulevé légèrement de la neige ; la spatule et le talon sont soulevés du sol en même temps, si la fixation a été bien montée au bon endroit.
- ✓ Durant le recouvrement de jambe, le pied passe sous la hanche; les pieds passent tout près l'un de l'autre.
- ✓ La glisse des skis droit et gauche est constante.

❑ **Le pas sans bâtons**

- ✓ La position du skieur est basse, grâce à une flexion prononcée des genoux et des hanches.
- ✓ Le haut du corps est abaissé, comme dans la position de recherche de vitesse.
- ✓ Il y a un équilibre stable et un bon transfert de poids d'un ski à l'autre.
- ✓ Les bras balancent d'un côté à l'autre, ou sont devant le visage, selon la vitesse.



SECTION 10 – LA SÉANCE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT



Conseil. Si les enfants ne possèdent pas une bonne technique, ils se décourageront devant la difficulté de se maintenir au niveau des autres.

Source : How to Become a Good Senior Cross-Country Skier
(Devenir un bon skieur de fond de niveau senior)



10.1 Formulaire d'autoévaluation

Séance pratique d'entraînement n° 2 : progression pédagogique, mode d'intervention et communication

Éléments à évaluer	Oui	Non
Progression pédagogique		
✓ La progression recherchée est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.		
✓ L'entraîneur insiste sur les principaux éléments appropriés à l'habileté à acquérir.		
✓ L'entraîneur adapte l'activité aux participants les plus habiles de même qu'aux moins habiles.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Intervention		
✓ L'entraîneur observe constamment l'ensemble du groupe et intervient auprès de plusieurs participants.		
✓ L'entraîneur sollicite les impressions et les commentaires des participants.		
✓ La correction et les encouragements sont clairs et l'entraîneur utilise des aides visuelles.		
✓ La correction et les encouragements sont brefs; ces derniers ne restent pas longtemps inactifs.		
✓ L'entraîneur communique essentiellement ce qui doit être fait et non ce qui doit être évité.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Communication		
✓ L'entraîneur parle d'une voix calme : il ne crie pas.		
✓ L'entraîneur utilise un vocabulaire que les participants peuvent aisément comprendre.		





✓ L'entraîneur s'abstient d'utiliser un langage inapproprié.		
✓ Les mots et le langage corporel utilisés pour corriger ou encourager les participants sont positifs.*		
✓ Lorsque l'entraîneur félicite les participants, il est concret et précis, non pas général, par exemple, « Tu fais bien ton mouvement », plutôt que « C'est bien! ».**		
✓ L'entraîneur agit et parle avec enthousiasme. ***		
✓ Commentaires et suggestions :		

* Cela se voit : des sourires, des signes de tête approuvateurs.

** Cela s'entend : des encouragements; « Anne, tu as fait un très bon _____. Continue! », « Michel, je vois que tu améliores tes _____. Super! ».

*** Cela se sent : des accolades; des tapes respectueuses dans le dos; une poignée de main. Utilisez ces moyens uniquement si jeunes n'ont aucune crainte des contacts physiques de votre part.

Nombre d'interventions au cours de l'activité	Nombre
✓ Durée de l'activité en minutes (temps de participation, excluant l'explication et la démonstration).	
✓ Nombre total d'interventions auprès de l'ensemble du groupe.	
✓ Nombre total d'interventions auprès des participants.	
✓ Nombre total de participants différents auprès desquels l'entraîneur est intervenu.	

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessairement mieux d'intervenir fréquemment. Les calculs précédents n'ont d'autre but que de vous donner un aperçu de la fréquence de vos interventions et de vous indiquer si vous intervenez auprès de l'ensemble du groupe ou auprès de certains participants seulement.



**Formulaire d'autoévaluation : première copie supplémentaire****Séance pratique d'entraînement n° 2 : progression pédagogique, mode d'intervention et communication**

Éléments à évaluer	Oui	Non
Progression pédagogique		
✓ La progression recherchée est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.		
✓ L'entraîneur insiste sur les principaux éléments appropriés à l'habileté à acquérir.		
✓ L'entraîneur adapte l'activité aux participants les plus habiles de même qu'aux moins habiles.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Intervention		
✓ L'entraîneur observe constamment l'ensemble du groupe et intervient auprès de plusieurs participants.		
✓ L'entraîneur sollicite les impressions et les commentaires des participants.		
✓ La correction et les encouragements sont clairs et l'entraîneur utilise des aides visuelles.		
✓ La correction et les encouragements sont brefs; ces derniers ne restent pas longtemps inactifs.		
✓ L'entraîneur communique essentiellement ce qui doit être fait et non ce qui doit être évité.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Communication		
✓ L'entraîneur parle d'une voix calme : il ne crie pas.		
✓ L'entraîneur utilise un vocabulaire que les participants peuvent aisément comprendre.		





✓ L'entraîneur s'abstient d'utiliser un langage inapproprié.		
✓ Les mots et le langage corporel utilisés pour corriger ou encourager les participants sont positifs.*		
✓ Lorsque l'entraîneur félicite les participants, il est concret et précis, non pas général, par exemple, « Tu fais bien ton mouvement », plutôt que « C'est bien! ».**		
✓ L'entraîneur agit et parle avec enthousiasme. ***		
✓ Commentaires et suggestions :		

* Cela se voit : des sourires, des signes de tête approuvateurs.

** Cela s'entend : des encouragements; « Anne, tu as fait un très bon _____. Continue! », « Michel, je vois que tu améliores tes _____. Super! ».

*** Cela se sent : des accolades; des tapes respectueuses dans le dos; une poignée de main. Utilisez ces moyens uniquement si les jeunes n'ont aucune crainte des contacts physiques de votre part.

Nombre d'interventions au cours de l'activité	Nombre
✓ Durée de l'activité en minutes (temps de participation, excluant l'explication et la démonstration).	
✓ Nombre total d'interventions auprès de l'ensemble du groupe.	
✓ Nombre total d'interventions auprès des participants.	
✓ Nombre total de participants différents auprès desquels l'entraîneur est intervenu.	

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessairement mieux d'intervenir fréquemment. Les calculs précédents n'ont d'autre but que de vous donner un aperçu de la fréquence de vos interventions et de vous indiquer si vous intervenez auprès de l'ensemble du groupe ou auprès de certains participants seulement.



**Formulaire d'autoévaluation : deuxième copie supplémentaire****Séance pratique d'entraînement n° 2 : progression pédagogique, mode d'intervention et communication**

Éléments à évaluer	Oui	Non
Progression pédagogique		
✓ La progression recherchée est adaptée à l'âge et au niveau d'habileté des participants.		
✓ L'entraîneur insiste sur les principaux éléments appropriés à l'habileté à acquérir.		
✓ L'entraîneur adapte l'activité aux participants les plus habiles de même qu'aux moins habiles.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Intervention		
✓ L'entraîneur observe constamment l'ensemble du groupe et intervient auprès de plusieurs participants.		
✓ L'entraîneur sollicite les impressions et les commentaires des participants.		
✓ La correction et les encouragements sont clairs et l'entraîneur utilise des aides visuelles.		
✓ La correction et les encouragements sont brefs; ces derniers ne restent pas longtemps inactifs.		
✓ L'entraîneur communique essentiellement ce qui doit être fait et non ce qui doit être évité.		
✓ Commentaires et suggestions :		
Communication		
✓ L'entraîneur parle d'une voix calme : il ne crie pas.		
✓ L'entraîneur utilise un vocabulaire que les participants peuvent aisément comprendre.		





✓ L'entraîneur s'abstient d'utiliser un langage inapproprié.		
✓ Les mots et le langage corporel utilisés pour corriger ou encourager les participants sont positifs.*		
✓ Lorsque l'entraîneur félicite les participants, il est concret et précis, non pas général, par exemple, « Tu fais bien ton mouvement », plutôt que « C'est bien! ».**		
✓ L'entraîneur agit et parle avec enthousiasme. ***		
✓ Commentaires et suggestions :		

* Cela se voit : des sourires, des signes de tête approuvateurs.

** Cela s'entend : des encouragements; « Anne, tu as fait un très bon _____. Continue! », « Michel, je vois que tu améliores tes _____. Super! ».

*** Cela se sent : des accolades; des tapes respectueuses dans le dos; une poignée de main. Utilisez ces moyens uniquement si les jeunes n'ont aucune crainte des contacts physiques de votre part.

Nombre d'interventions au cours de l'activité	Nombre
✓ Durée de l'activité en minutes (temps de participation, excluant l'explication et la démonstration).	
✓ Nombre total d'interventions auprès de l'ensemble du groupe.	
✓ Nombre total d'interventions auprès des participants.	
✓ Nombre total de participants différents auprès desquels l'entraîneur est intervenu.	

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessairement mieux d'intervenir fréquemment. Les calculs précédents n'ont d'autre but que de vous donner un aperçu de la fréquence de vos interventions et de vous indiquer si vous intervenez auprès de l'ensemble du groupe ou auprès de certains participants seulement.





10.2 Formulaire d'inspection des installations



Installation : _____ Date : _____

Nom de l'inspecteur : _____

Élément évalué	Adéquat	Inadéquat	Correction requis *	Commentaires
Aire d'entraînement				
Réseau de sentiers				
Chalet et aire de fartage				
Équipement				
Trousse de premiers soins et procédures				
Divers				

* Veiller à ce que les corrections soient apportées si l'aspect de la sécurité est déficient.







Formulaire d'inspection des installations

Copie supplémentaire



Installation : _____ Date : _____

Nom de l'inspecteur : _____

Élément évalué	Adéquat	Inadéquat	Correction requis *	Commentaires
Aire d'entraînement				
Réseau de sentiers				
Chalet et aire de fartage				
Équipement				
Trousse de premiers soins et procédures				
Divers				

* Veiller à ce que les corrections soient apportées si l'aspect de la sécurité est déficient.







10.3 Les outils d'évaluation de l'entraîneur communautaire

Les grands entraîneurs cherchent constamment à s'améliorer. Pour savoir si vous vous améliorez, il faut vous demander et demander aux autres si vous êtes sur la bonne voie.

Voici des outils d'évaluation qui vous aideront à déterminer si vous êtes sur la bonne voie comme entraîneur communautaire. Vous constaterez qu'ils ont pour but de mesurer votre habileté à mettre en place un environnement sécuritaire et agréable dans lequel les enfants peuvent apprendre tout en pratiquant un sport. Vous utiliserez certains de ces outils en atelier, pendant vos séances pratiques d'entraînement. Toutefois, vous pourriez également les utiliser tout au long de la saison en demandant à un parent ou à un assistant en qui vous avez confiance de les remplir pour vous, ou vous pouvez encore les remplir vous-même.

Quelques mots sur la rétroaction à votre endroit.

- Lorsque vous demandez l'avis des autres, rappelez-vous d'écouter attentivement leurs observations et commentaires, sans vous montrer sur la défensive. Il se peut que vous ne soyez pas toujours d'accord avec ces observations, mais vous avez demandé des avis, alors vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit.
- Tâchez, autant que possible, de recueillir l'avis de plus d'une personne et d'examiner les points communs parmi ces commentaires.

À vous de décider ce que vous retenez de ces avis et ce que vous mettez de côté. Vous seul avez le pouvoir de modifier votre comportement.

Conseil

La meilleure façon d'encourager des enfants ou des adolescents à recevoir des conseils de leur entraîneur et à tenter d'améliorer leurs habiletés est d'adopter ce même comportement. Les entraîneurs qui demandent régulièrement l'avis de leurs athlètes et qui cherchent activement à améliorer leur intervention enseignent aux enfants qu'il est bon de s'efforcer de devenir meilleur dans tout ce qu'on entreprend.

Il n'y a pas de doute : une image vaut parfois bien mieux que les mots seuls.





10.3.1 Est-ce que les enfants s'amuse?

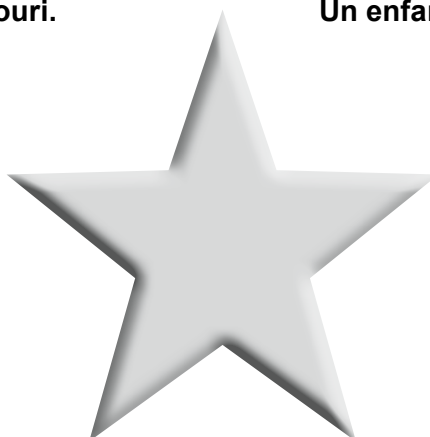
Voici ce que j'ai observé lorsque les enfants s'entraînaient.
Cochez l'image appropriée chaque fois que vous observez cette situation.



Un enfant a souri.



Un enfant a ri ou s'est amusé.



Un enfant en a encouragé un autre :
félicitation, tape dans le dos, signe amical.

***Valorisez votre égo : comptez le nombre de crochets.
Aujourd'hui, votre façon d'entraîner a rendu un enfant fier de lui
___ fois. Bravo!***



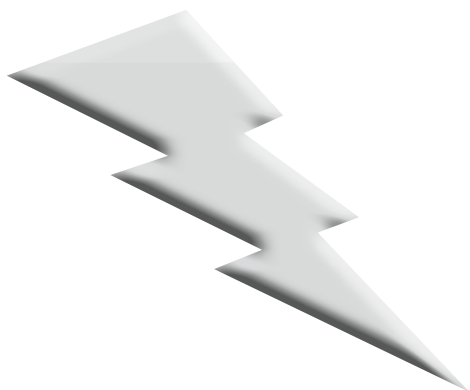


10.3.3 Comment agissez-vous pendant une compétition?

Voici ce que j'ai observé pendant l'entraînement : cochez l'image appropriée chaque fois que vous observez cette situation.



L'entraîneur a crié ou a parlé durement à un enfant.



L'entraîneur a critiqué la performance d'un officiel et a été désobligeant envers ce dernier.



L'entraîneur a encouragé un enfant : sourire, félicitation, tape dans le dos, signe amical.



Un enfant a souri, a ri ou a été félicité.





RÉFÉRENCES

Certaines illustrations de ce document sont la propriété de CARDISPORT et d'HEMERA TECHNOLOGIES INC. Elles sont utilisées sous licence et protégées par le droit d'auteur.





SECTION 11 – L'ÉVALUATION



Conseil. Veillez à ce que les enfants aient accès très tôt à un entraînement technique de qualité. Un skieur de niveau junior devrait posséder une bonne technique dès l'âge de 12 ans.

Source : How to Become a Good Senior Cross-Country Skier
(Devenir un bon skieur de fond de niveau senior)



11.1 Le processus de certification d'entraîneur communautaire

Le PNCE est un programme national de formation d'entraîneurs axé sur les compétences. Les candidats peuvent obtenir le statut d'entraîneur formé ou d'entraîneur certifié. La certification est fondée sur la capacité d'un entraîneur à réaliser certaines actions jugées importantes pour répondre aux besoins de ceux qu'il entraîne, et par conséquent, sur sa capacité à créer un contexte qui favorise l'apprentissage technique et incite les participants à adopter un style de vie sain et actif.

Dans le nouveau PNCE, les entraîneurs peuvent être désignés comme suit :

- En cours de formation** : quand ils ont terminé avec succès une partie de la formation requise pour leur contexte.
- Formés** : quand ils ont terminé avec succès toute la formation requise pour leur contexte.
- Certifiés** : quand ils ont satisfait à toutes les exigences d'évaluation requises pour leur contexte.

Les stages d'Entraîneur communautaire – Initiation et d'Entraîneur communautaire permettent au candidat d'acquérir la formation de base nécessaire à encadrer les enfants qui sont au stade de croissance et de développement Enfant actif et S'amuser grâce au sport.

- Après le premier stage (Entraîneur communautaire – Initiation), vous êtes reconnu comme un entraîneur communautaire « en cours de formation ».
- Après le second stage (Entraîneur communautaire), vous êtes reconnu comme un entraîneur communautaire « formé ».
- À la fin du second atelier, vous aurez complété la plupart, sinon toutes les tâches requises en vue de la certification.
- La certification d'entraîneur communautaire est une condition préalable pour passer à l'étape suivante du PNCE (c.à.d. Entraîneur de compétition – Introduction, le stage Apprendre à s'entraîner – hors saison).
- Lorsque vous obtenez un statut particulier (entraîneur communautaire en formation, formé ou certifié), ce statut sera inscrit à votre dossier personnel dans la base de données de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE).
- La certification demeurera valide pendant une période de cinq ans, au terme de laquelle elle sera prolongée moyennant la participation à certaines activités de formation: séminaire d'entraîneurs, projets pratiques, autres stages de formation.
- La certification peut être révoquée pour cause de manquement au Code d'éthique des entraîneurs de SFC ou au Code d'éthique du PNCE.





Vous trouverez, sur le site Internet de Ski de fond Canada, l'explication complète du processus de certification de l'entraîneur communautaire et les formulaires utilisés au cours de cette démarche. Le tableau suivant illustre les principaux résultats attendus ainsi que les éléments évalués au cours du processus de certification.

Résultats attendus	Éléments évalués
1. L'entraîneur prend des décisions fondées sur l'éthique	<p>a. Code d'éthique. L'entraîneur remet au formateur un exemplaire signé du Code d'éthique des entraîneurs de SFC.</p> <p>b. Sens de l'éthique. L'entraîneur fait l'évaluation en ligne du module « Prise de décisions éthique » sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs.</p>
2. L'entraîneur planifie une activité ou une séance d'entraînement sécuritaire et efficace	<p>c. Plan d'urgence. L'entraîneur élabore un plan d'urgence approprié pour une séance d'activité et le remet au formateur.</p> <p>d. Planification d'une séance d'entraînement. L'entraîneur prépare par écrit un plan adapté pour une séance d'entraînement ou d'activité et le remet au formateur.</p>
3. L'entraîneur analyse la technique des skieurs	<p>e. Analyse de la technique. L'entraîneur identifie correctement les caractéristiques de base des principales techniques.</p> <p>f. Correction de la technique. L'entraîneur identifie correctement les aspects de la technique de base qui doivent être améliorés, et il prescrit les correctifs qui amèneront cette amélioration.</p>
4. L'entraîneur donne le soutien requis à l'athlète	<p>g. Sécurité des lieux. L'entraîneur remplit la liste de contrôle de la sécurité des lieux et la remet au formateur.</p> <p>h. Animation d'une séance. L'entraîneur anime avec succès une séance pratique en mettant en application les principaux principes d'enseignement et les consignes de sécurité.</p>
5. L'entraîneur encadre les athlètes lors d'une journée spéciale.	<p>i. Participation à une journée spéciale adaptée aux jeunes. L'entraîneur encadre un groupe de skieurs lors d'une activité de fin de saison, d'une journée Jeannot Lapin ou Jackrabbit, ou lors d'un tournoi de ski ou d'une journée spéciale adaptée aux jeunes.</p>





6. L'entraîneur offre un programme de formation technique pour les skieurs au stade S'amuser grâce au sport.	j. Examen de certification d'entraîneur communautaire. L'entraîneur démontre sa compréhension des principes de base de l'entraînement en réussissant l'examen de connaissances sur le contenu du stage d'entraîneur communautaire.
7. L'entraîneur est compétent au plan technique.	k. Evaluation de la technique. L'entraîneur maîtrise les techniques de base pour chaque groupe de techniques enseigné durant le stage d'entraîneur communautaire. Note : les entraîneurs qui ont une raison valable de ne pas maîtriser les techniques de base auront la possibilité de demander une exemption à ce sujet.
8. L'entraîneur possède une certaine expérience à ce titre.	l. Expérience d'entraîneur. L'entraîneur réalise les tâches suivantes : une saison complète comme entraîneur; agit à titre d'assistant ou de responsable dans un minimum de six séances d'entraînement ou d'activité (minimum de 20 heures); son travail est évalué de façon positive par les parents et les athlètes.

11.1.1 Les étapes de la certification d'entraîneur communautaire

Pour devenir entraîneur communautaire certifié en ski de fond, vous devez satisfaire aux exigences suivantes :

- Participer au stage Entraîneur communautaire – Initiation et compléter les tâches requises (voir liste de vérification ci-dessous).
- Participer au stage Entraîneur communautaire.
- Remplir le formulaire d'attestation d'expérience pratique.
- Faire l'évaluation en ligne du module Prise de décision éthique du contexte sport communautaire.

Votre statut de certification

Pour connaître le statut actuel de votre certification, vous pouvez consulter votre dossier sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs (ACA) à www.coach.ca. Votre dossier contient une liste des stages et projets auxquels vous avez participé et pour lesquels vous avez été évalué. Pour accéder à la banque de données du PNCE, cliquer sur le lien « Vérification de certification » (en haut de la page). Inscrire ensuite le numéro de votre carte de certification (numéro CC) et votre nom de famille. Si vous n'avez pas de numéro CC, vous pouvez en demander un en envoyant un courriel à la banque de données du PNCE à coach@coach.ca.





S'il y a un problème avec votre dossier de certification, communiquer avec le coordonnateur des entraîneurs de votre division.

Formulaire de rapport d'expérience pratique comme entraîneur communautaire

Si ce n'est déjà fait, suivre les directives (sur le formulaire) pour remplir le formulaire ci-joint et le faire parvenir au coordonnateur des entraîneurs de votre division.

L'évaluation en ligne du module Prise de décision éthique : Sport communautaire

Avant de commencer l'évaluation, voici ce que vous devriez savoir :

- Avoir en main votre numéro CC.
- Avoir un compte dans la banque de données du PNCE.
 - ✓ Si vous avez un numéro CC mais vous n'avez pas encore activé votre compte, veuillez communiquer par courriel avec la banque de données du PNCE à coach@coach.ca.
 - ✓ Si vous éprouvez des difficultés à ouvrir une session ou si vous avez oublié votre nom d'utilisateur ou votre mot de passe, envoyez un courriel à coach@coach.ca.
 - ✓ N'oubliez pas d'inscrire votre numéro de CC, votre nom au complet ainsi que votre adresse électronique dans ce courriel.
- Les six étapes de la prise de décision éthique. Écrivez-les. Ces renseignements vous seront utiles pour réussir l'évaluation.

Quelques précisions avant de commencer :

- À votre première tentative, il vous sera demandé de confirmer votre participation au stage de formation. Cliquez sur le bouton «oui».
- Le temps requis pour faire l'évaluation est environ une heure. Il est possible de vous arrêter à tout moment et de reprendre ultérieurement là où vous étiez rendu, sans perdre le travail réalisé.
- Le système permet uniquement deux tentatives pour réussir l'évaluation. Si vos deux premiers essais sont infructueux, vous devrez participer à nouveau à un module de Prise de décisions éthiques pour avoir droit à deux nouvelles tentatives.

Lorsque vous êtes prêt à débiter le processus d'évaluation en ligne, utiliser l'adresse suivante : http://evaluation.coach.ca/login/index.php?lang=fr_ca_utf8.

Votre liste de contrôle pour la certification

- Stage de formation Entraîneur communautaire - initiation**
 - ✓ Remettre au formateur un exemplaire signé du Code d'éthique des entraîneurs de SFC.
 - ✓ Produire et remettre au formateur un plan d'action d'urgence.





❑ **Entre les deux stages**

- ✓ Préparer un plan écrit pour une activité ou une séance d'entraînement.
- ✓ Faire une saison complète à titre d'entraîneur. Se préparer pour agir à titre d'assistant ou de responsable d'un minimum de six séances (minimum de 20 heures).
- ✓ Encadrer un groupe de skieurs lors d'une activité de fin de saison, d'une journée Jeannot Lapin ou Jackrabbit, ou lors d'un tournoi de ski ou d'une activité spéciale adaptée à l'âge des jeunes.

❑ **Stage de formation Entraîneur communautaire**

- ✓ Préparer un plan écrit pour une activité ou une séance d'entraînement et le remettre au formateur.
- ✓ Remplir la fiche de contrôle de sûreté des installations et la remettre au formateur.
- ✓ Faire évaluer son niveau technique.
- ✓ Diriger une séance pratique et recevoir de la rétroaction.
- ✓ Faire évaluer sa compétence d'analyse technique.
- ✓ Faire l'examen de certification d'entraîneur communautaire et le remettre au formateur.
- ✓ Remettre au formateur le formulaire de compte-rendu d'expérience d'entraîneur communautaire du PNCE démontrant une participation de 20 heures comme entraîneur et l'encadrement d'un groupe de skieurs lors d'une activité spéciale.

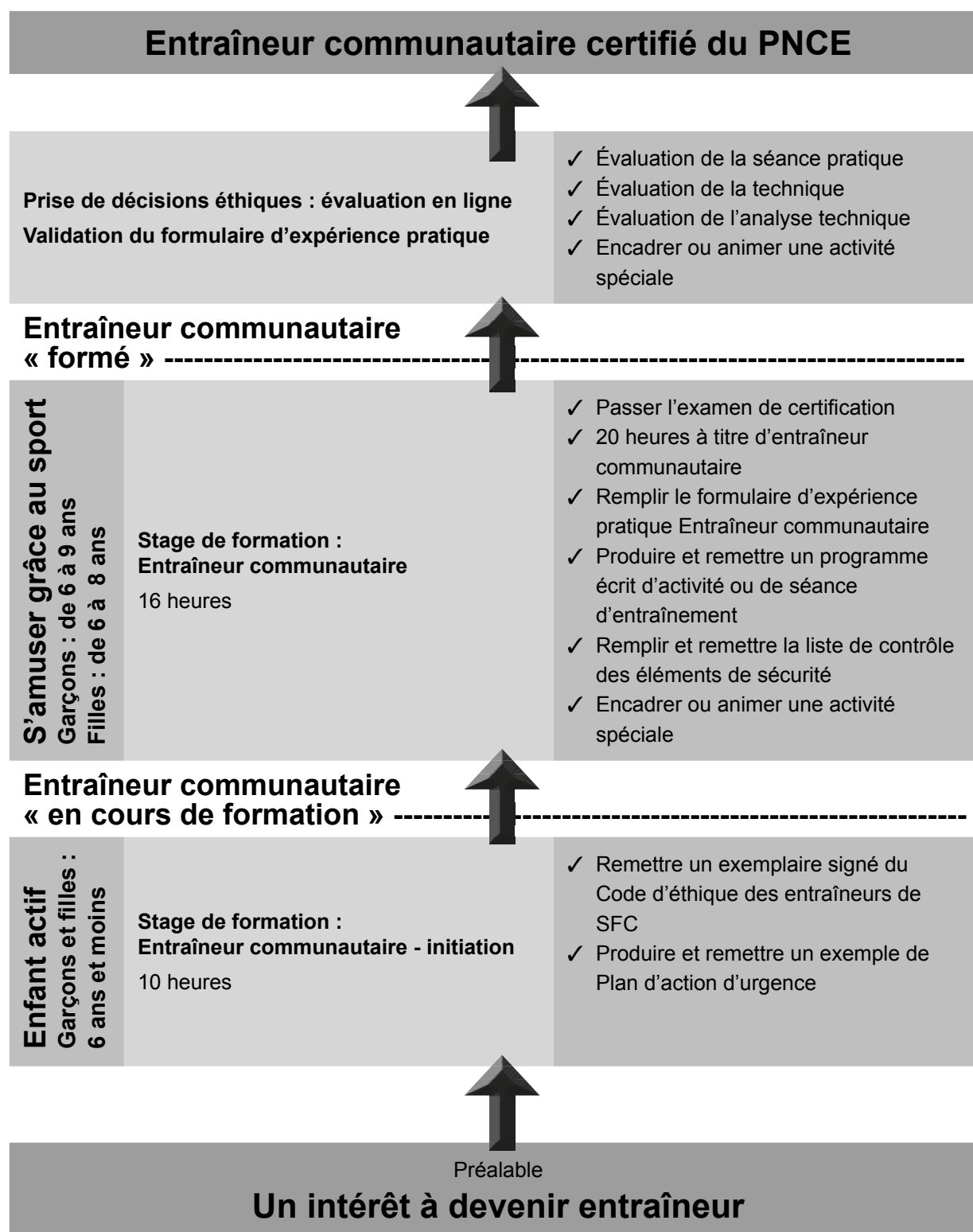
❑ **Après le stage de formation Entraîneur communautaire**

- ✓ Faire l'évaluation en ligne du module « Prise de décisions éthique », sur le site de l'Association canadienne des entraîneurs. Vous pouvez faire cette évaluation en tout temps après le stage.
- ✓ Les candidats qui n'ont pas terminé toutes les activités exigées pour la certification à la fin du stage pourront compléter cette démarche dans les 12 mois suivant la fin du stage en se prévalant de l'une des options suivantes :
 - Remettre le formulaire de compte-rendu de l'expérience d'entraîneur communautaire du PNCE directement à leur bureau de division;
 - ou faire évaluer par le formateur les travaux manquants ;
 - ou prendre les dispositions pour se faire évaluer par le formateur ou un entraîneur qualifié.
- ✓ Le coût de révision des documents par le formateur après le stage est inclus dans les frais de base.
- ✓ Le coût de l'évaluation pratique sur neige après le stage est aux frais du club ou du candidat.





11.2 Les étapes du processus de certification de l'entraîneur communautaire





11.3 Formation des entraîneurs : compétences recommandées

L'un des principes de base du PNCE veut que « Chaque enfant mérite un entraîneur compétent ».

Toute personne qui agit à titre d'entraîneur auprès des enfants doit avoir fait un minimum de 25 heures de formation pour se préparer à ces responsabilités. Cette formation comprend les stages Entraîneur communautaire – Initiation et Entraîneur communautaire.

La compétence sera votre meilleur outil pour faire persévérer les enfants en ski de fond.

- Enfant actif.** Formation minimale obligatoire pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le stage Entraîneur communautaire – Initiation. Avoir satisfait aux exigences du stage de formation.
- S'amuser grâce au sport.** Formation minimale obligatoire pour encadrer les enfants de ce stade de développement : le stage Entraîneur communautaire. Avoir satisfait aux exigences du stage de formation.
- Apprendre à s'entraîner.** Formation minimale pour encadrer les athlètes de ce stade de développement, obligatoire à compter du 1er janvier 2012 : le stage Entraîneur de compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner. Détenir la certification d'Entraîneur communautaire et avoir participé aux deux stages Entraîneur compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner (hors saison et neige).
- S'entraîner à s'entraîner.** Formation minimale pour encadrer les athlètes de ce stade de développement, obligatoire à compter du 1er janvier 2014 : le stage Entraîneur de compétition – Introduction, S'entraîner à s'entraîner. Avoir satisfait aux exigences des deux stages Entraîneur compétition – Introduction, Apprendre à s'entraîner et Entraîneur compétition – Introduction, S'entraîner à s'entraîner (hors saison et neige).







11.4 Examen de certification Entraîneur communautaire



Date de l'atelier : _____ Lieu : _____

Nom du formateur : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Voici l'examen de certification du stage Entraîneur communautaire. Pour indiquer votre réponse, encerclez la lettre V (vrai) ou F (faux) OU, selon le cas, la lettre correspondant à votre choix.

- 1) À six ans, les enfants doivent acquérir les techniques de base en se spécialisant dans une discipline sportive, au lieu de pratiquer une variété d'activités. V F
- 2) Les athlètes ne pourront jamais se développer pleinement ou réaliser leur potentiel génétique si les fondements techniques et les habiletés de base d'un sport ne sont pas acquis avant l'âge de :
A. Sept ans (filles) et huit ans (garçons).
B. Onze ans (filles) et douze ans (garçons).
C. Quatorze ans (filles) et seize ans (garçons). A B C
- 3) La première des deux meilleures périodes pour l'acquisition de la vitesse se situe entre :
A. Six à huit ans (filles) et sept à neuf ans (garçons).
B. Huit à onze ans (filles) et neuf à douze ans (garçons).
C. Treize à quinze ans (filles) et quatorze à seize ans (garçons). A B C
- 4) Les habiletés motrices de base peuvent être développées par le jeu; c'est pourquoi durant les séances d'entraînement pour les enfants de six et sept ans, la plupart des activités doivent être présentées sous forme de jeu. V F
- 5) En résumé, les étapes pour prendre une décision fondée sur l'éthique sont les suivantes :
✓ Recueillir les faits ;
✓ Déterminer si la situation est de nature juridique ou éthique ;
✓ Évaluer ce qui pourrait influencer votre façon de voir la situation;
✓ Utiliser le code d'éthique du PNCE pour guider votre choix de réponse. V F
- 6) Les études démontrent que les entraîneurs qui travaillent avec les jeunes sportifs ont peu d'influence pour les aider à acquérir une bonne estime de soi. V F





- 7) L'acquisition de l'équilibre à ski est importante mais non essentielle au développement d'une bonne technique de ski; c'est souvent un aspect auquel on accorde trop d'importance. V F
- 8) Le terrain de jeu de ski n'est utile qu'avec les enfants de moins de six ans pour l'enseignement de la technique. V F
- 9) En pas alternatif, le skieur ne met son poids que sur un seul pied à la fois. V F
- 10) L'exercice de la trottinette est un bon jeu pour améliorer le transfert de poids, mais uniquement s'il est bien exécuté. V F
- 11) En pas alternatif, lorsque le pied de poussée revient vers l'avant, il touche la neige au moment suivant :
- A. Derrière le talon du pied de glisse.
 - B. À côté du bâton.
 - C. À côté ou juste en avant du pied de glisse.
- A B C
- 12) En double poussée, les hanches sont alignées de la façon suivante au début de la poussée :
- A. Au-dessus de la plante du pied.
 - B. Au-dessus du talon.
 - C. Derrière le talon.
- A B C
- 13) Dans la technique du pas décalé, le poids du skieur passe rapidement d'un ski à l'autre. V F
- 14) En patin, la jambe de poussée agit de la façon suivante :
- A. Pousse vers l'avant du corps.
 - B. Pousse vers le côté du corps.
 - C. Pousse vers l'arrière du corps.
- A B C
- 15) En patin, l'ouverture du V fait par les skis doit être le plus large possible. V F
- 16) En pas de un de patineur, il y a une double poussée des bâtons à chaque poussée de jambe. V F
- 17) En pas de deux de patineur, le geste est le suivant :
- A. Une poussée des bras à chaque poussée de jambe.
 - B. Une poussée de bras à toutes les deux poussées de jambe.
 - C. Deux poussées de bras à chaque poussée de jambe.
- A B C
- 18) Skier sans bâtons est un bon moyen pour améliorer l'équilibre et le transfert de poids. V F





- | | | |
|---|---|---|
| 19) Un total de six à huit séances par hiver est suffisant pour conserver l'intérêt des jeunes de neuf ans pour le ski et les aider à acquérir la base des habiletés spécifiques à la discipline. | V | F |
| 20) Il n'est pas nécessaire d'intégrer des activités spéciales au programme de ski pour maintenir l'intérêt des moins de dix ans envers le ski. | V | F |
| 21) Des séances d'entraînement au cours de l'automne peuvent s'avérer un renforcement positif pour stimuler l'esprit d'équipe de vos jeunes. | V | F |
| 22) Lorsque vous félicitez un skieur pour une exécution technique, votre message doit être général et non spécifique. | V | F |
| 23) En donnant de la rétroaction sur une exécution technique, l'entraîneur doit insister sur ce qu'il faut éviter. | V | F |
| 24) Lors de l'enseignement d'une technique, il est important d'insister sur tous les aspects de cette technique avant de laisser le skieur expérimenter. | V | F |
| 25) Un environnement sportif axé sur l'athlète est un environnement où l'entraîneur fait tout pour le skieur : par exemple, il farte toujours les skis de l'athlète. | V | F |
| 26) La cambrure est une finition de la surface qui permet au ski de mieux glisser sur la neige. | V | F |
| 27) Lorsqu'on choisit des skis classiques, il est fréquent de choisir des skis trop mous. Il vaut cependant mieux exagérer en choisissant des skis un peu trop raides plutôt que des skis un peu trop souples. | V | F |
| 28) La qualité de la base des skis diminue à l'usage et il faut la gratter et la poncer au besoin. | V | F |
| 29) Les séances formelles d'enseignement technique ne sont pas suffisantes pour garder les enfants actifs dans le sport : ils ont aussi besoin d'un bon nombre de périodes de jeu et d'activités compétitives adaptées au stade S'amuser grâce au sport, pour se mesurer à leurs pairs. | V | F |
| 30) En principe, les enfants devraient vivre leurs premières expériences de compétition durant les jeux organisés durant les séances d'entraînement. Lorsqu'ils ont acquis les habiletés pour maîtriser un niveau de compétition, ils sont prêts à passer au niveau suivant. | V | F |

Lorsque vous avez terminé, veuillez remettre ce questionnaire au formateur.





**11.5 Le formulaire de compte-rendu d'expérience pratique :****Entraîneur communautaire du PNCE**

N° PNCE : _____ Nom de famille : _____

Prénom : _____ Adresse : _____

Ville : _____ Province : _____

Code postal : _____ Tél.: _____ Courriel : _____

Date de naissance (j/m/a) : ___ / ___ / ___ Homme Femme Anglais Français

1. Réaliser une saison complète à titre d'entraîneur. Être prêt à agir à titre d'assistant ou de responsable pendant un **minimum** de six séances d'entraînement ou d'activité, incluant une activité spéciale. La durée totale doit être d'un **minimum** de 20 heures, y compris le temps de préparation.

Date de début : _____ Date de fin : _____

Groupe d'âge : _____ Nom du club de ski : _____

Obtenir une évaluation positive de son travail de la part d'un responsable de club (entraîneur chef, responsable des programmes jeunesse) qui a sollicité l'avis des participants et de leurs parents.

2. Être assistant ou responsable auprès d'un groupe de skieurs lors d'une activité de fin de saison, d'un tournoi de ski ou lors d'une autre activité spéciale adaptée à l'âge des jeunes.

Date, nom et lieu de l'activité spéciale : _____

Obtenir une évaluation positive de son travail de la part d'un responsable de club (entraîneur chef, responsable des programmes jeunesse) qui a sollicité l'avis des participants et de leurs parents.

Veillez signer la déclaration suivante et la faire contresigner par un responsable de votre club de ski (entraîneur chef, responsable du programme jeunesse, membre de l'exécutif).

Je soussigné, _____ déclare avoir satisfait à l'exigence du PNCE concernant l'acquisition d'expérience à titre d'entraîneur communautaire en ski de fond.

Date _____ Signature du candidat _____

Je déclare que _____ a satisfait à l'exigence du PNCE concernant l'acquisition d'expérience à titre d'entraîneur communautaire en ski de fond.

Date _____ Signature du responsable du club _____

Veillez faire parvenir au bureau de votre division.







Je suis en mesure d'élaborer un programme de saison complet pour les enfants qui sont au stade S'amuser grâce au sport.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Je sais comment élaborer et modifier le programme d'une séance d'entraînement et je sais en enseigner le contenu.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Je connais les bases du choix de l'équipement et de la préparation des skis.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

L'atelier m'a préparé à initier correctement les enfants à la compétition.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

J'ai appris à améliorer mes capacités comme entraîneur et sais comment continuer de me perfectionner.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Au cours de cet atelier, j'ai eu de nombreuses occasions d'échanger avec d'autres entraîneurs communautaires et de tirer profit de leur expérience

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Le *Cahier de travail* et le *Document de référence EC* contiennent de l'information utile pour mes besoins d'entraîneur.

1 2 3 4 5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord





Cet atelier m'a bien préparé en vue de diriger une séance d'entraînement pour les enfants au stade S'amuser grâce au sport.

1

2

3

4

5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Je recommanderais cet atelier à d'autres entraîneurs que je connais.

1

2

3

4

5

Pas du tout d'accord

Tout à fait d'accord

Veillez répondre aux questions suivantes :

Quelles sections de l'atelier avez-vous trouvé particulièrement utiles?

Ajouteriez-vous autre chose à cet atelier? Si oui, quoi?





Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions?

Merci de vos commentaires et bonne chance dans votre travail d'entraîneur.



ANNEXE A – L'ENTRAÎNEMENT DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP



Conseil. Tout enfant mérite un entraîneur compétent !
Source : Programme national de certification des entraîneurs



A.1 Introduction

Chacun peut profiter du ski de fond, malgré un handicap physique ou intellectuel.

Dans certaines limites, le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Ski de fond Canada pour les skieurs valides s'applique également aux skieurs ayant un handicap. Ce document intitulé Le ski de fond, un sport pour la vie est le fondement du développement de tous les athlètes. C'est pourquoi le présent document, Le développement à long terme de l'athlète de ski de fond ayant un handicap, traite uniquement de certains facteurs supplémentaires dont il faut tenir compte lorsqu'on travaille avec des athlètes ayant un handicap.

Ski de fond Canada, ses divisions et les clubs proposent des programmes à l'intention des athlètes ayant un handicap depuis leur naissance ou qui l'ont acquis plus tard au cours de leur vie. De plus, il existe des programmes de formation technique spécialement conçus pour les entraîneurs qui veulent travailler auprès d'athlètes ayant une déficience intellectuelle.

A.1.1 Entraîneurs auprès des athlètes ayant un handicap

Les personnes ayant un handicap ont besoin de l'encadrement permanent d'entraîneurs et d'enseignants compétents lorsqu'ils s'engagent dans une activité saine et récréative, particulièrement lorsqu'ils veulent pratiquer un nouveau sport. C'est la raison pour laquelle le programme du PNCE de Ski de fond Canada comporte un parcours de formation qui mène à la certification d'entraîneurs spécialisés dans ce domaine.

Les enseignants et les entraîneurs qui s'occupent des athlètes aux stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner doivent maîtriser les moyens et techniques d'initiation des athlètes ayant un handicap au contexte sportif. Ils doivent absolument être en mesure de créer un contexte d'apprentissage favorable et d'adapter les équipements, les techniques et les règlements ; ils doivent aussi bien connaître les règlements de compétition et de classification.

Les entraîneurs œuvrant auprès d'athlètes du stade S'entraîner à s'entraîner, S'initier à la compétition et S'entraîner à la compétition doivent être des spécialistes favorisant le développement des athlètes et doivent connaître les adaptations à apporter pour favoriser l'apprentissage technique et le développement physiologique. Ils doivent aussi bien connaître les règlements de compétition et de classification.

Les entraîneurs œuvrant auprès d'athlètes du stade S'entraîner à gagner doivent avoir une connaissance avancée de la technique du sport ; doivent connaître les adaptations à apporter pour favoriser l'apprentissage technique et le développement physiologique ; doivent connaître les caractéristiques du handicap relativement au ski de fond et à l'interface avec l'équipement spécialisé lorsqu'il en faut ; ils doivent aussi bien connaître les règlements de compétition et de classification du CIP pour être en mesure de bien jouer leur rôle.

A.1.2 Glossaire

Accessibilité (*Accessibility*) : disponibilité de programmes, de services et d'installations pour les personnes ayant une incapacité. L'accessibilité fait aussi référence aux attitudes et à un





système de soutien permettant aux athlètes ayant un handicap de participer comme membres à part entière de la collectivité.

Adapté (Access) : promotion de l'indépendance fonctionnelle des personnes par l'élimination de différents obstacles.

Comité international paralympique (International Paralympic Committee - IPC) : organisme mondial qui régit le mouvement paralympique. Le CIP organise les Jeux paralympiques d'hiver et d'été et agit aussi à titre de fédération internationale pour neuf disciplines pour lesquelles il supervise et coordonne la tenue de championnats mondiaux ainsi que d'autres manifestations. Le CIP soutient les athlètes paralympiques dans leur quête de l'excellence sportive et veille à ce que toute personne ayant un handicap puisse avoir accès à la pratique sportive, du débutant au sportif d'élite. En outre, l'IPC vise à promouvoir les valeurs paralympiques telles que le courage, la détermination, l'inspiration et l'égalité. Site Internet : www.paralympic.org.

Comité paralympique canadien (Canadian Paralympic Committee (CPC)) : organisme national qui régit le mouvement paralympique au Canada. Le CPC offre des programmes qui soutiennent ses objectifs, dont la participation des équipes canadiennes aux Jeux paralympiques. Le CPC renforce l'autonomie des personnes qui ont un handicap physique par la pratique sportive, à tous les niveaux. Site Internet du CPC : www.paralympic.ca.

Déficience (*Impairment*) : perte anatomique, physiologique ou fonctionnelle qui peut causer ou non un handicap.

Déficience congénitale (*Congenital Disability*) : situation où le handicap était présent à la naissance.

Équitable (Inclusive) : dans le cadre de cette section, participation équitable de chacun.

Guide voyant (Sighted Guide) : un autre athlète qui skie avec un athlète ayant un handicap visuel total ou partiel. En compétition, le guide doit porter un dossard de couleur vive avec le même numéro que l'athlète ayant un handicap qu'il guide. Il doit guider ce dernier uniquement par la voix à l'exception de passages précis où les règlements de l'épreuve permettent de faire autrement.

Handicap (Disability) : diminution d'une capacité fonctionnelle résultant d'une déficience. Renseignements additionnels sur les types de handicap sur le site du CIP : www.paralympic.org.

Handicap acquis (Acquired Disability) : situation où le handicap n'était pas présent à la naissance.

Handicap mental (Intellectual Disability) : développement retardé ou incomplet du cerveau qui se caractérise par une déficience des habiletés et de l'intelligence en général dans le domaine de la connaissance, du langage et des habiletés motrices et sociales. Même si la principale caractéristique de ce trouble est la diminution des fonctions intellectuelles, on ne peut poser le diagnostic que si le sujet présente également une incapacité à s'adapter aux exigences quotidiennes d'un environnement social normal. Le déficit intellectuel peut être accompagné ou non de troubles physiques ou mentaux.





Handicap physique (*Physical Disability*) : difficulté à coordonner un geste ou bouger une partie du corps, faiblesse musculaire, tremblements et, dans certains cas, paralysie d'une ou plusieurs parties du corps. Un handicap physique peut être congénital comme la dystrophie musculaire ou acquis comme une tendinite. Un handicap physique peut affecter la capacité d'une personne à réaliser les tâches suivantes :

- ✓ Certaines tâches manuelles comme tenir un crayon, prendre et tourner une clé, taper au clavier, cliquer avec une souris, tourner une poignée de porte ;
- ✓ Contrôler la vitesse d'un mouvement;
- ✓ Coordonner un mouvement;
- ✓ Bouger rapidement;
- ✓ Équilibre et orientation;
- ✓ Mouvement complet du bras ou de la jambe, ex.: monter un escalier;
- ✓ Se déplacer de façon autonome, ex. : marcher une distance, entrer et sortir de l'automobile, se tenir debout pendant une période prolongée;
- ✓ Prendre, tirer, pousser ou manipuler des objets;
- ✓ Force et endurance.

Luge de ski assis (*Sit-skis*) : appareil composé de deux skis de fond sur lesquels est fixé un siège adapté. La luge est utilisée par les athlètes qui ont une blessure à la moelle épinière, les jambes faibles ou amputées.

Pic de croissance de la force (*Peak Strength Velocity (PSV)*) : rythme maximal de croissance de la force au cours de la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale de la force peut être défini comme l'âge du PCF.

Pic de croissance pondérale (*Peak Weight Velocity (PWV)*) : rythme maximal de croissance du poids au cours de la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale du poids peut être défini comme l'âge du PCP.





DES MOTS RESPECTUEUX

Les termes suivants sont suggérés pour désigner les personnes ayant un handicap.

À DÉCONSEILLER	À CONSEILLER	À DÉCONSEILLER	À CONSEILLER
handicapé/e invalide, infirme	personne ayant un handicap, personne ayant une déficience ou personne handicapée	retardé/e, déficient/e, mongol/e	personne ayant un handicap intellectuel ou personne ayant une déficience intellectuelle
souffrant de, grappé/e de, privé/e de, affligé/e par, victime de	personne atteinte de (nom de la maladie ou de l'affection)	malformation ou défaut de naissance	personne ayant un handicap congénital ou personne ayant une déficience congénitale
estropié/e	personne ayant un handicap, personne ayant une déficience ou personne handicapée	aliéné/e, fou/folle, névrosé/e, malade mental/e	personne ayant des problèmes de santé mentale ou personne vivant avec une déficience psychique
confiné/e ou cloué/e à un fauteuil roulant	utilisateur ou utilisatrice d'un fauteuil roulant	aveugle	personne ayant un handicap visuel ou personne ayant une déficience visuelle
normal	personne non handicapée	débile, taré/e, stupide	personne ayant un ou des trouble/s d'apprentissage
sourd/e, sourd/e-muet/te	personne sourde ou personne ayant une déficience auditive		

En cas de doute, demandez.

Les personnes ayant un handicap seront habituellement plus que desposées à vous aider.





A.2 Les principaux facteurs qui influencent le développement des athlètes ayant un handicap

Les recherches démontrent qu'il existe plusieurs facteurs importants qui ont une incidence sur le développement des athlètes ayant un handicap. Élaborer les programmes en tenant compte de ces facteurs aidera les athlètes à se développer au maximum dans le sport qu'ils ont choisi et à faire une place à l'activité physique dans leur vie.

Les types de handicap

Les athlètes peuvent avoir un handicap depuis la naissance (déficiência congénitale) ou avoir acquis une déficiência au cours de leur vie.

- ❑ **Déficiência congénitale** Les enfants affectés d'un handicap congénital n'ont peut-être pas autant de possibilité que les autres enfants d'apprendre les mouvements techniques de base parce qu'ils n'auront pas autant d'occasions de s'adonner à des jeux physiques énergiques durant leur enfance (correspondant au stade de développement Enfant actif). Cela peut être causé par les longues périodes d'hospitalisation et le manque de programmes d'éducation physique adéquats ; mais la cause peut aussi être une surprotection de la part des parents ou des responsables, ce qui se produit également dans le cas d'une infirmité acquise. Il faut savoir que les enfants qui ont un handicap congénital franchissent les étapes du DLTA de la même façon et dans le même temps que les autres enfants.
- ❑ **Handicap acquis** Les athlètes qui sont initiées au ski de fond après être devenus handicapés à un moment de leur vie auront peut-être déjà franchi les trois ou quatre premiers stades du DLTA. Ils devront peut-être réapprendre à exécuter certaines techniques de base, dans leur nouvel état, mais cet apprentissage se fera plus rapidement que la première fois.

Les athlètes ayant un handicap passent par les mêmes stades que les athlètes valides, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier.

Source : *Devenir champion n'est pas une question de chance.*

Un voyage de dix ans

Les athlètes ayant un handicap prennent le même temps que les athlètes valides pour franchir les étapes de formation. Les athlètes qui ont acquis un handicap plus tardivement peuvent atteindre le niveau de compétition internationale moins de 10 ans après leur accident, en fonction du niveau qu'ils avaient atteint auparavant.

Le stade S'amuser grâce au sport

Les enfants ayant un handicap doivent apprendre les fondements techniques et les habiletés techniques de base en participant à des jeux, tout comme les autres enfants. Il s'agit du savoir-faire physique qui doit être acquis avant la puberté.





Les enfants ont de la difficulté à faire ces apprentissages pour les raisons suivantes :

- ❑ Protection excessive de la part des parents, des soignants, du personnel de réadaptation, des professeurs et des entraîneurs en vue de les mettre à l'abri des coups et des meurtrissures causées par les jeux enfantins.
- ❑ La plupart des réseaux scolaires n'ont pas de programme d'éducation physique structuré et adapté.
- ❑ Les entraîneurs et les organismes sont réticents à accepter des enfants ayant une déficience à cause d'un manque de ressources, et d'un manque de savoir-faire pour les intégrer.
- ❑ Pour intégrer un enfant ayant une déficience à un programme d'apprentissage technique et d'acquisition du savoir-faire physique, il faut un surplus de créativité et de travail.

Pour acquérir de bonnes habitudes de vie, l'enfant doit acquérir les fondements techniques le plus rapidement possible après l'apparition du handicap. Il faut apprendre les habiletés requises pour se déplacer d'un véhicule à une chaise, d'une chaise à la luge avant d'apprendre les habiletés sportives de base, surtout si la personne manque de force musculaire au tronc. Les entraîneurs doivent être conscients de cette réalité parce qu'ils doivent d'abord aider la personne ayant un handicap à organiser sa vie quotidienne (transport, nouvelle école, rendez-vous médicaux, chirurgie, etc.) plutôt que lui apprendre ces importantes techniques.

Le savoir-faire physique dont un enfant ayant un handicap a besoin varie grandement selon la nature et l'importance de son handicap. Ce savoir-faire devrait comprendre toutes les habiletés enseignées aux enfants en général, mais adaptées au besoin, ainsi que celles qu'il faut pour utiliser efficacement les divers appareils d'aide à la mobilité.

Peu importe le niveau de savoir-faire physique, les personnes qui acquièrent un handicap doivent souvent apprendre de nouvelles habiletés comme la conduite d'un fauteuil roulant, l'usage d'un membre artificiel ou elles doivent s'adapter à la portée limitée de certains mouvements. Même si la personne est adulte, elle doit apprendre de nouveaux fondements et une nouvelle façon d'exécuter les habiletés motrices et sportives de base afin de pouvoir les appliquer dans une vaste gamme de sports et d'activités récréatives.

NOTE : environ le quart des enfants ayant un handicap a besoin d'aide dans les activités quotidiennes (bain, habillage, repas, déplacements à l'intérieur de la maison) à cause d'un problème médical ou de son état de santé.

La spécialisation

Les sports pratiqués par les personnes ayant un handicap sont des sports à spécialisation tardive. Il est extrêmement important que les enfants ayant une déficience congénitale ou intellectuelle ou ayant un handicap acquis en très bas âge acquièrent la totalité du savoir-faire physique avant de se spécialiser dans le sport de leur choix. De même, les adultes devenus handicapés doivent apprendre et maîtriser les nouveaux fondements du mouvement avant de se spécialiser dans un sport.





Il est aussi extrêmement important que les enfants ayant une déficience intellectuelle apprennent l'ensemble des mouvements techniques de base avant de se spécialiser dans le sport de leur choix.

L'âge

On sait que certains handicaps congénitaux ont une incidence sur le développement de l'enfance et de l'adolescence et sur l'arrivée de la puberté ; par exemple, on sait que les enfants qui vivent avec le spina-bifida manifestent généralement des signes caractéristiques de la puberté plus tôt que les autres. Bien que l'apparition de la puberté puisse varier d'une personne à l'autre, ce n'est habituellement pas le cas pour la séquence de développement par laquelle passe l'adolescent.

Puisque la puberté (et le pic de croissance rapide-soudaine) ne se produit pas au même moment pour tous les enfants, il est probable qu'il y ait également une variation des âges où la capacité individuelle de réponse à l'entraînement est à son maximum. Cependant, à cause du manque de données pour appuyer cette idée, les athlètes qui ont un handicap congénital doivent suivre les mêmes étapes et le même horaire de progression que les autres. Dans le cas de ceux qui ont subi un traumatisme (déficience acquise), aucune recherche n'a été faite pour déterminer la période de réceptivité individuelle optimale à l'entraînement.

Il faudra encore plus de recherches pour en arriver à comprendre parfaitement ce domaine.

Les enfants ayant une déficience intellectuelle amorcent souvent leur puberté plus tôt mais la terminent plus tard que leurs pairs.

La capacité de réponse individuelle à l'entraînement

On sait très peu de choses sur les périodes optimales de réponse individuelle à l'entraînement chez les personnes ayant un handicap. Pour les enfants qui ont une déficience congénitale, en l'absence de données contraires, on suggère d'ajuster l'âge des périodes critiques d'entraînement, en fonction des observations du pic de la poussée de croissance, selon les informations de la section 2.5 de ce document de référence. Pour savoir s'il existe des périodes optimales de réponse individuelle à l'entraînement durant une réadaptation à la suite d'un accident invalidant, il faudra davantage de recherche.

Une opération chirurgicale ou la prise de médicaments peuvent aussi retarder l'apparition du pic de croissance rapide-soudaine, du pic de croissance pondérale et du pic de croissance de la force, soit à cause de l'arrêt de l'entraînement ou de la durée de la période de récupération (mois ou années).

Les athlètes qui sont victimes d'un accident invalidant après l'adolescence ont déjà franchi les périodes optimales de réponse à l'entraînement et doivent être évalués pour déterminer quels sont leurs besoins en matière d'entraînement.





Il faut faire davantage de recherche pour bien comprendre le phénomène de réponse individuelle à l'entraînement.

Source : *Devenir champion n'est pas une question de chance.*

Les partenaires d'entraînement et de compétition

Pour les athlètes ayant un handicap, les partenaires d'entraînement et de compétition représentent un élément essentiel de l'expérience sportive. C'est pourquoi le niveau de soutien accordé à ces partenaires d'entraînement et de compétition doit être équivalent à celui que reçoivent les athlètes eux-mêmes. Il est aussi essentiel de jumeler les athlètes avec les bons partenaires. Aux premiers stades de développement, il est relativement aisé pour un athlète de trouver un partenaire du même niveau technique. À mesure que le skieur franchit les niveaux de performance, il devient plus important que le partenaire d'entraînement et de compétition soit choisi en fonction de ses aptitudes physiques et techniques et de sa condition physique. Les athlètes qui se retirent de l'Équipe nationale ou d'une équipe collégiale ou universitaire sont souvent à l'aise dans un tel rôle.

Pour continuer à améliorer leur performance sportive, les partenaires d'entraînement et de compétition des athlètes doivent s'engager tout autant à fond dans leur sport et être reconnus à juste titre comme athlètes. À mesure qu'un athlète ayant un handicap s'améliore, il peut avoir à remplacer son partenaire d'entraînement, même si ce dernier est un partenaire de longue date, par un autre dont les capacités athlétiques sont mieux adaptées aux siennes. Un athlète ne peut s'améliorer et réussir à un niveau élevé de compétition si ses capacités physiques surpassent largement celles de son partenaire d'entraînement ou sont incompatibles avec celles de ce dernier.

Les athlètes qui ont un handicap visuel ne peuvent pas voyager, s'entraîner ou courir sans la présence d'un guide voyant.

Les athlètes qui ont un handicap sérieux peuvent ne pas être en mesure de pratiquer un sport au-delà du niveau récréatif. S'ils font de la compétition, ils pourront avoir besoin d'un gardien ou d'un compagnon pour voir à leurs besoins quotidiens au cours des voyages, des entraînements ou des compétitions. Lorsque les athlètes sont soutenus dans la réalisation de leurs tâches quotidiennes, ils peuvent se concentrer sur leur entraînement et sur les résultats et doivent penser aux questions d'organisation quotidienne. Par ailleurs, s'ils n'ont pas assez de soutien dans leurs activités quotidiennes, ils peuvent avoir de la difficulté à franchir les étapes de progression du DLTA et peuvent même avoir des problèmes de santé (escarre de décubitus ou plaie de lit non traitée).





Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Le sport peut jouer un rôle inestimable pour aider les personnes ayant un handicap physique ou intellectuel à développer la confiance personnelle et l'estime de soi et à apprendre à se fixer des objectifs et à les atteindre.

Les adolescents qui ont un handicap sont particulièrement vulnérables et peuvent avoir de la difficulté à former une image positive d'eux-mêmes. Ceux qui ont un handicap très apparent seront très conscients que leur apparence diffère de l'image sociale idéale. C'est pourquoi les relations avec leurs pairs et l'intégration dans un groupe de leur âge ont une grande importance pour les aider à former leur identité propre.

Même si la pratique sportive aide l'acquisition de l'estime et de l'image de soi, peu de programmes sportifs scolaires sont adaptés aux enfants et aux adolescents qui ont un handicap. Pour bien comprendre la condition des athlètes étudiants qui ont un handicap, les professeurs et les entraîneurs peuvent consulter le site Internet du Comité paralympique canadien à www.paralympic.ca ou participer à un stage de formation du PNCE pour les entraîneurs qui travaillent auprès d'athlètes ayant un handicap.

Lorsque vous travaillez avec des athlètes ayant un handicap intellectuel, il est primordial de tenir compte des aspects de développement mental, social et émotionnel. Le développement de ces aspects et leur impact sur l'entraînement doivent être interprétés à la lumière de l'âge mental et du niveau de développement d'un athlète plutôt que de son âge chronologique.

La périodisation

Peu de recherche sinon aucune n'indique que la périodisation concernant les athlètes ayant un handicap est très différente de celle des athlètes valides. Par contre, il est démontré que :

- Les athlètes tétraplégiques n'ont pas la capacité d'élever leur rythme cardiaque et par conséquent, toute l'adaptation a lieu dans les muscles périphériques.
- Les athlètes tétraplégiques ont de la difficulté à contrôler leur température corporelle (et parfois une incapacité de transpirer lorsqu'ils ont chaud) et les athlètes du niveau T6 et plus peuvent éprouver une dysréflexie anatomique, une augmentation rapide et soudaine du rythme cardiaque et de la pression sanguine, un risque important pour leur santé.

Il faut tenir compte de ces facteurs lorsqu'on utilise la périodisation comme méthode de planification.

Dans le contexte du DLTA, la périodisation établit un lien entre le niveau de développement du skieur et les exigences de ce niveau. Elle est donc une composante essentielle d'un excellent programme sportif et du développement des athlètes à tous les niveaux.





Les installations

Pour offrir un programme de ski de fond à des personnes ayant un handicap, les installations doivent être adaptées. Par exemple, il faut baliser différemment les pistes de ski : une pente modérée pour un skieur valide pourrait s'avérer une descente dangereuse pour un skieur assis ou ayant un handicap visuel. Un autre exemple d'adaptation est la présence d'un abri chauffé au départ des pistes puisque les athlètes ayant un handicap n'ont pas des mécanismes corporels de production de chaleur aussi efficaces que ceux des skieurs valides.

L'équipement

Vous pouvez avoir besoin d'équipement spécialisé. Par exemple, les skieurs ayant un handicap se servent habituellement d'une luge qu'ils utilisent en position assise ou agenouillée. Les débutants possèdent rarement un tel équipement et même pour un club, il s'agit d'un investissement majeur. Pour y arriver, les groupes ou les personnes intéressées devraient contacter leur fédération provinciale de ski (les divisions de Ski de fond Canada) ; ils pourront obtenir de plus amples renseignements sur les équipements adaptés pour leur région. Voici les éléments dont il faut tenir compte en termes d'équipement.

- ❑ **Initiation et S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner.** Les enfants ont besoin d'un équipement adapté à leur âge, à leur taille, à leur force et à leur niveau d'habileté. De cette façon, leurs premières expériences seront gratifiantes et les inciteront à intégrer le sport et l'activité physique à leur mode de vie, et leur permettront de demeurer en santé.
- ❑ **S'entraîner à s'entraîner et S'entraîner à la compétition.** Il est essentiel que l'équipement soit correctement ajusté pour l'athlète afin d'obtenir des résultats supérieurs durant les stades d'excellence. Par exemple, une luge pour skier assis ou à genoux doit être faite sur mesure pour répondre aux exigences de haute performance de chaque athlète.
- ❑ **S'entraîner à gagner.** Les scientifiques sportifs qui travaillent avec les athlètes à ce niveau doivent travailler en partenariat avec les manufacturiers dans le but de créer des équipements innovants qui donneront à l'athlète un avantage concurrentiel en compétition internationale.
- ❑ **Le choix d'une prothèse.** Les amputés de jambe qui utilisent une prothèse doivent bien la choisir afin d'atteindre des résultats supérieurs en compétition. Par exemple, la plupart des personnes qui marchent uniquement dans la maison ou dans les environs trouveront que le pied SACH (pied prothétique dépourvu d'articulation, pourvu uniquement d'un coussinet au niveau du talon) fait amplement l'affaire et répond à leurs besoins ; par contre, les athlètes de compétition préféreront utiliser une toute nouvelle prothèse de jambe qui commence à être commercialisée : elle s'adapte de façon dynamique selon la situation. Le pied se déforme sous la pression, mais il conserve en mémoire sa configuration d'origine et reprend sa forme dès que la pression disparaît.

Scientifiques sportifs et techniciens expérimentés

À tous les stades du DLTA, les techniciens expérimentés ont un rôle important à jouer dans la préparation des skis et des équipements et pour répondre aux besoins des athlètes. Et en particulier, il faut des techniciens d'expérience pour donner aux athlètes qui visent l'excellence un avantage compétitif ; ces techniciens doivent trouver des moyens efficaces de faire profiter des progrès de la science sportive les athlètes avec lesquels ils travaillent.





Les scientifiques sportifs contribuent énormément au développement du savoir-faire physique par leurs recherches sur l'apprentissage technique optimal, la création de contextes d'apprentissage efficaces et l'identification d'activités et de méthodes d'enseignement qui permettent d'améliorer l'acquisition des fondements techniques. Cependant, il faudra encore beaucoup de recherches pour comprendre les premiers stades d'apprentissage des enfants et des adultes ayant une déficience et sur lesquels on sait encore peu de choses.

Aux stades du DLTA S'entraîner à s'entraîner, S'initier à la compétition et S'entraîner à la compétition la contribution des scientifiques permet l'amélioration de la performance technique et une meilleure compréhension de l'individualisation de l'interface entre l'athlète et l'équipement sportif adapté. Ces recherches peuvent aussi concerner les méthodes de strapping. De plus, il faut déterminer les charges d'entraînement d'après une évaluation périodique du bilan physiologique et élaborer des programmes sérieux de physiologie sportive, en tenant compte du niveau de développement des athlètes.

On a identifié des blessures types pour certains groupes : blessures aux extrémités supérieures de soutien chez les athlètes en chaise roulante, blessures aux extrémités inférieures de soutien chez les athlètes ayant un handicap visuel, blessures aux extrémités supérieures et inférieures de soutien chez les athlètes atteints de paralysie cérébrale. Les problèmes communs aux athlètes en chaise roulante sont la dysréflexie autonome, les difficultés de thermorégulation, les escarres de décubitus, la vessie neurogène, l'ostéoporose prématurée, les syndromes des défilés des nerfs périphériques et les blessures aux extrémités supérieures. Les athlètes atteints de paralysie cérébrale ont souvent des blessures au genou et au pied à cause de problèmes de spasticité et de déformation du pied. Les athlètes amputés ont des blessures au moignon, à la colonne et aux membres intacts.

Au stade S'entraîner à gagner, il faut que les recommandations d'entraînement et l'évaluation des aspects psychologique, biomécanique et physiologique soient faites selon des techniques de pointe. Les entraîneurs, les athlètes et les parents doivent comprendre les données actuelles de la science sportive et les scientifiques doivent entreprendre de nouvelles recherches appliquées sur les techniques de performance sportive, les méthodes d'entraînement et les équipements conçus pour donner à ces athlètes un avantage concurrentiel en compétition internationale.

Les athlètes ayant un handicap intellectuel ont des problèmes oculaires et visuels sous-jacents, des anomalies cardiaques congénitales et une instabilité de l'articulation atloïdo-axoïdienne qui les prédispose aux blessures.

La préparation du calendrier de compétition

- ❑ **La compétition internationale.** Sur la scène internationale, c'est le Comité international paralympique (CIP) qui régit la discipline du ski de fond, conjointement avec le comité technique de ski nordique, qui utilise une adaptation des règlements de la Fédération internationale de ski (FIS) pour toutes les épreuves sanctionnées. Le comité utilise aussi une adaptation des règlements de l'Union internationale de Biathlon (UIB), la fédération qui régit les épreuves de biathlon.





Les épreuves internationales sont ouvertes à tous les athlètes ayant un handicap physique ou une invalidité visuelle totale ou partielle. Les athlètes en chaise roulante, en fonction de leur type d'invalidité, utilisent une luge. Ceux qui ont un handicap visuel skient à l'aide d'un guide voyant. Les hommes et les dames participent à des épreuves de distance courte, moyenne et longue qui vont de 2,5 km (ski assis dames et relais) à 20 km (hommes debout et déficience visuelle). Ils participent aussi à un relais par équipe en technique classique et en technique de patin. La première compétition internationale a eu lieu aux Jeux olympiques de 1976, à Örnköldsvik en Suède. En 2006, 24 pays prenaient part aux épreuves de ski de fond et de biathlon. Les Championnats du monde, la Coupe du Monde et les Jeux paralympiques commencent à accueillir des épreuves individuelles de sprint.

Au niveau international, les Canadiens participent dans l'une de ces trois catégories : handicap visuel, skieurs debout ou assis. Au niveau national, seules les catégories debout et assis sont offertes.

- ❑ **La compétition nationale.** Au niveau national, la discipline du ski de fond est sous la responsabilité de Ski de fond Canada. Pour répondre aux besoins des athlètes lors d'une épreuve, il faut que ces athlètes soient encadrés par du personnel de soutien bien formé : les officiels, les classificateurs et les guides, plus les soignants pour les athlètes ayant un handicap sévère.

C'est un défi de taille d'offrir suffisamment d'épreuves pour favoriser le développement optimal des athlètes, à cause du petit nombre d'athlètes que compte le système. De plus, ceux-ci sont subdivisés en petits groupes, par type de handicap. Les divisions et les clubs doivent faire preuve de créativité afin d'offrir aux athlètes des activités adaptées à leur âge, à leur niveau technique et à leur condition physique. Le système de classification par pourcentage permet de diminuer l'ampleur de ce défi.

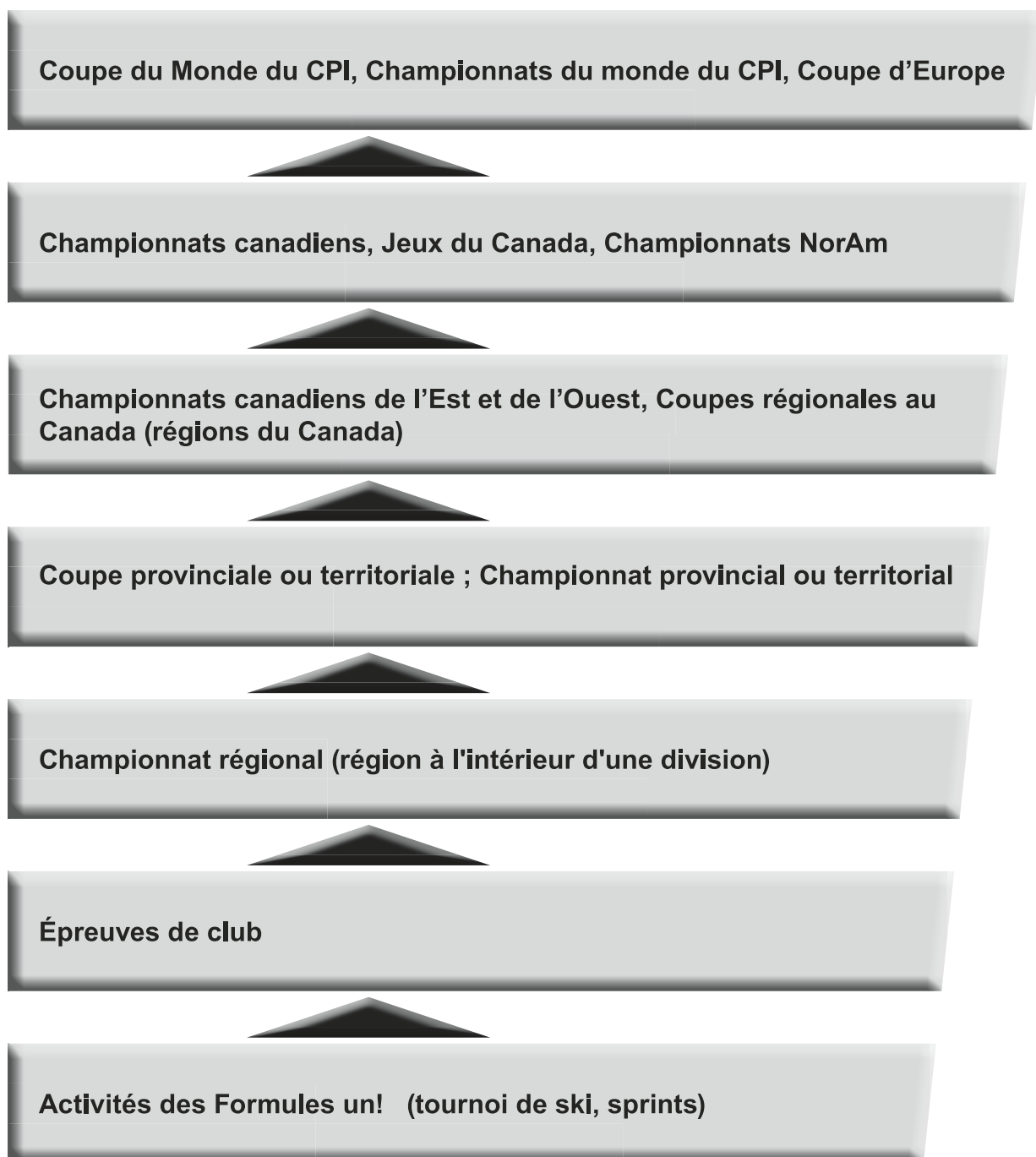
La structure de compétition permet l'intégration des skieurs valides et des skieurs ayant un handicap lors des coupes provinciales, des épreuves NorAm, des Championnats canadiens et des Jeux d'hiver du Canada.

- ❑ **La compétition locale.** Au niveau local, il est possible d'initier les skieurs à la compétition au moyen d'épreuves amusantes dans un contexte non menaçant où les résultats ont peu d'importance. De telles activités sont également un bon moyen pour les clubs de faire connaître leurs programmes aux athlètes de la communauté ayant un handicap.





Figure 1 : la progression de l'athlète ayant un handicap





A.3 Les stades du DLTA pour les athlètes ayant un handicap

Même s'il existe de nombreuses ressemblances entre les athlètes valides et les athlètes ayant un handicap, il y a tout de même certaines différences qui demandent de modifier la démarche du DLTA.

Pour bien comprendre le DLTA pour les athlètes ayant un handicap, il importe de ne pas oublier les éléments suivants :

- ❑ Les athlètes qui ont une déficience congénitale franchissent les étapes du DLTA de la même façon que les athlètes valides.
- ❑ Pour les enfants qui ont une déficience congénitale, on ne saurait trop insister sur l'impact qu'aura le stade Enfant actif sur le reste de leur vie.
- ❑ Les athlètes qui ont un handicap acquis doivent également passer par le stade Enfant actif pour apprendre (ou réapprendre) les mouvements de base et les fondements techniques ; mais ils font cette démarche après leur accident, qui peut être survenu à tout âge, en utilisant des techniques et des équipements nouveaux afin de maximiser leur potentiel de capacités physiques restantes.

Les athlètes qui ont un handicap acquis peuvent franchir les différentes étapes du DLTA à un âge différent et beaucoup plus rapidement que ceux qui ont une déficience congénitale ; après leur accident, leur démarche pourra être plus ou moins rapide, selon le nombre de facteurs en cause.

La période qui suit l'acquisition du handicap est naturellement une période de transition et de changement profond pour la majorité des individus. Certaines des activités qu'ils pratiquaient auparavant peuvent désormais leur être inaccessibles ; et il est possible qu'ils ne soient pas au courant de toutes les activités récréatives et sportives qui pourraient s'offrir à eux. L'objectif du stade Enfant actif – sensibilisation et S'amuser grâce au sport – initiation est de renseigner ces individus sur la gamme d'activités qu'ils pourraient pratiquer et de leur donner les moyens d'essayer ces activités.

Les recherches démontrent que les sports n'ont souvent qu'une seule chance de créer un contexte favorable et de recruter de nouveaux prospects. Pour ces personnes, l'approche d'un sport nouveau peut être une haute marche à franchir. Si leur première expérience est négative, elles pourraient ne pas poursuivre cette pratique sportive et adopter un style de vie sain.

Les considérations du DLTA sont les mêmes pour les athlètes ayant une déficience congénitale que pour ceux qui ont un handicap acquis.





A.3.1 Les stades du DLTA

Enfant actif Sensibilisation	De 0 à 6 ans (garçons et filles) (déficience congénitale) ou <1.5 an depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
S'amuser grâce au sport Initiation	De 6 à 9 ans (garçons), de 6 à 8 ans (filles) (déficience congénitale) ou environ 2 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
Apprendre à s'entraîner	De 9 à 12 ans (garçons), de 8 à 11 ans (filles) (déficience congénitale) ou environ 3 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
S'entraîner à s'entraîner	De 12 à 16 ans (garçons), de 11 à 15 ans (filles) (déficience congénitale) ou environ 5 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
S'initier à la compétition	De 16 à ±20 ans (garçons), de 15 à ±19 ans (filles) (déficience congénitale) ou environ 7 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
S'entraîner à la compétition	De 20 à ±23 ans (hommes), de 19 à ±23 ans (femmes) (déficience congénitale) ou environ 8 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis).
S'entraîner à gagner	±23 ans et plus (hommes et femmes) (déficience congénitale), ou > 8 ans après l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis) et > 2 ans de compétition internationale.
Vie active	On peut passer à cette étape à tout âge. Les chances d'atteindre le stade de Vie active sont meilleures si le savoir-faire physique est acquis avant le stade S'entraîner à s'entraîner.

Les durées mentionnées peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, selon l'adaptation de chacun au handicap acquis, la prédisposition sportive et l'expérience en ski.





A.3.2 Enfant actif – sensibilisation

Skieur valide ou déficience congénitale	Handicap acquis
De 0 à 6 ans : garçons et filles (déficience congénitale)	<1.5 an depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis)

Les objectifs décrits ci-dessous s'ajoutent aux objectifs et aux tâches du niveau correspondant du DLTA pour les skieurs valides. On retrouve cette liste dans le modèle du ski de fond pour les skieurs valides.

Les objectifs

Déficience congénitale

- Favoriser la pratique de jeux non sexistes et inclusifs pour encourager l'adoption d'un mode de vie actif, parce que les jeunes ayant un handicap ont tendance à être moins actifs que leurs pairs.
- Intégration des activités au programme d'apprentissage technique de SFC pour les enfants : le programme Jeannot Lapin.

Handicap acquis

- Élaborer une stratégie pour faire connaître le ski de fond aux athlètes potentiels.
- Présenter aux personnes ayant un handicap et à leurs familles les activités qui s'offrent à elles en ski de fond.
- Faire des démonstrations ou des activités d'initiation dans un cadre adapté, avec des entraîneurs qualifiés.
- Présenter des équipements de ski adaptés comme des prothèses sportives et des luges pour le ski assis.
- Aider les personnes qui veulent s'initier au ski à se procurer des équipements dont la taille, le poids et le modèle sont appropriés.
- Inciter les clubs de SFC à offrir des programmes pour les athlètes ayant un handicap.
- Créer un contexte favorable.
- Inciter les personnes ayant un handicap à expérimenter plusieurs sports.
- Améliorer la collaboration entre les entraîneurs et le personnel médical afin d'assurer la sécurité et le suivi adéquat des skieurs.





Note : lorsque le handicap est acquis plus tard dans la vie, les skieurs franchiront le stade Enfant actif (sensibilisation) et S'amuser grâce au sport (initiation) presque en même temps ; la progression est habituellement rapide, en fonction du stade du DLTA qu'ils avaient atteint dans d'autres sports avant leur accident.

A.3.3 S'amuser grâce au sport - initiation

Skieur valide ou déficience congénitale	Handicap acquis
De 6 à 9 ans : garçons De 6 à 8 ans : filles	Environ 2 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité

Les objectifs décrits ci-dessous s'ajoutent aux objectifs et aux tâches du niveau correspondant du DLTA pour les skieurs valides. On retrouve cette liste dans le modèle du ski de fond pour les skieurs valides.

Les objectifs

Déficience congénitale

- Intégration des activités au programme d'apprentissage technique de SFC pour les enfants : le programme Jackrabbit.

Handicap acquis

- Former les athlètes à l'importance de se doter de bonnes habiletés mentales afin d'affronter les défis et de se développer comme athlètes; initiation aux techniques d'entraînement mental.
- Les athlètes refont l'apprentissage des fondements techniques dans leur nouvel état : après l'acquisition tardive du handicap. La durée de cette étape est différente pour chaque individu.
- Aider les personnes à se procurer des équipements dont la taille, le poids et le modèle sont appropriés (concept évolutif).
- Offrir des activités d'initiation dans un cadre adapté, avec des entraîneurs qualifiés.
- L'athlète explore différents sports avant de se spécialiser.
- Améliorer la collaboration entre les entraîneurs et le personnel médical afin d'assurer la sécurité et le suivi adéquat des skieurs.
- Inciter les personnes intéressées à devenir membre d'un club de SFC.





A.3.4 Apprendre à s'entraîner

Skieur valide ou déficience congénitale	Handicap acquis
De 9 à 12 ans : garçons De 8 à 11 ans : filles Le début de la croissance (taille) devrait être un repère pour adapter les activités vers la fin de ce stade.	Environ 3 ans depuis l'accident ou le début de l'invalidité

Les objectifs décrits ci-dessous s'ajoutent aux objectifs et aux tâches du niveau correspondant du DLTA pour les skieurs valides. On retrouve cette liste dans le modèle du ski de fond pour les skieurs valides.

Les objectifs

- Intégration des activités au programme d'apprentissage technique de SFC pour les enfants : le programme PISTE.
- Développement de la force du tronc pour permettre à la personne de pratiquer des activités sportives.
- Acquisition de l'équilibre des muscles antagonistes (skieurs assis et skieurs debout).
- Adapter les techniques d'entraînement hors saison aux skieurs ayant un handicap.
- Donner aux athlètes et aux entraîneurs une formation sur le strapping.
- Participation accrue à des sports complémentaires comme l'aviron, la piste et le vélo.
- Incorporer le manuel de référence du PNCE Apprendre à s'entraîner (neige) et l'annexe sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap.
- Réviser le site Internet du Comité paralympique canadien : www.paralympic.ca.

A.3.5 Vie active

On peut atteindre ce stade à n'importe quel âge, mais idéalement, on devrait y arriver après le stade Apprendre à s'entraîner ou après s'être retiré de la compétition active.

Il est plus facile d'adopter une vie active lorsque le savoir-faire physique a été acquis avant le stade S'entraîner à s'entraîner.





A.3.6 Les étapes de la formation

Organisme responsable	Stade du DLTA	Principaux facteurs de réussite	Résultats					
			4 à 8 (9) ans	(8) 9 à 11 (12) ans	(11) 12 à 15 (16) ans	(15) 16 à 19 (20) ans	(19) 20 à 23 ans	23 + et plus
Fédération nationale	S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs certifiés du PNCE • Critères de sélection des athlètes • Programme de compétition stable • Compétition internationale • Soutien de la science sportive • Équipement sur mesure 						
	S'entraîner à la compétition							
	S'initier à la compétition							
Fédération provinciale	S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs certifiés du PNCE • Critères de sélection des athlètes • Programmes d'entraînement individualisé • Programme de compétition stable 						
	Apprendre à s'entraîner							
Club	S'amuser grâce au sport – initiation	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs certifiés du PNCE • Séances régulières d'entraînement • Réseau de compétition et épreuves de qualité • Connaissance et compréhension du ski paranordique 						
	Enfant actif – sensibilisation							
								Début de l'athlète dans le programme paranordique





A.3.7 La compétence des entraîneurs en fonction des stades de développement

Tableau de progression des entraîneurs		
Stade du DLTA	Contexte du PNCE	Athlètes ayant un handicap
S'entraîner à gagner	Entraîneur de compétition – Haute performance	À déterminer
S'entraîner à la compétition	Entraîneur de compétition – Développement	À déterminer
S'initier à la compétition	Entraîneur de compétition – Développement	
S'entraîner à s'entraîner	Entraîneur de compétition – Introduction	9) Stage (neige) : S'entraîner à s'entraîner 8) Stage (hors saison) : S'entraîner à s'entraîner 7) Module pour athlètes ayant un handicap (neige) 6) Module pour athlètes ayant un handicap (hors saison) 5) Stage (neige) : Apprendre à s'entraîner 4) Stage (hors saison) : Apprendre à s'entraîner
Apprendre à s'entraîner	Entraîneur de compétition – Introduction	
S'amuser grâce au sport Initiation	Entraîneur communautaire	
Enfant actif Sensibilisation	Entraîneur communautaire – Initiation	





A.3.8 Tableau de la progression de l'athlète

Stade du DLTA	Responsable	Exigences	Principaux objectifs
<p>Enfant actif / sensibilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Démonstrations, initiation au sport par un centre de réadaptation, publicité, associations handisport, projets spéciaux. Éducateurs physiques, thérapeutes sportifs, amis, famille, bénévoles... 	<ul style="list-style-type: none"> Organismes handisports Soutien aux programmes adaptés offerts par les clubs de SFC et principaux partenaires Soutien centralisé et programmation (ex. Feel the Rush) 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de ski adapté aux athlètes ayant un handicap. Équipement de ski approprié. Entraîneurs certifiés du PNCE pour les athlètes ayant un handicap. Moins de 18 mois d'expérience depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis) Soutien d'un médecin généraliste. Transport aller-retour au centre de ski. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire connaître l'accessibilité au ski de fond. Créer un contexte favorable. Encourager la pratique de plusieurs sports. Participation à une activité scolaire, à une journée de ski porte ouverte. Participation à un programme d'apprentissage technique de niveau initiation offert par un club.
<p>S'amuser grâce au sport</p> <p>Initiation</p> <ul style="list-style-type: none"> Initiation au ski de fond par d'autres athlètes, centres de réadaptation, bouche à oreille, publicité, organismes handisport et projets spéciaux. Entraîneurs de SFC, éducateurs physiques, thérapeutes sportifs, amis, famille, bénévoles. 	<ul style="list-style-type: none"> Organismes handisports Clubs de SFC 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de ski adapté. Équipement de ski approprié. Entraîneurs certifiés du PNCE pour les athlètes ayant un handicap. Réadaptation. Séances régulières d'entraînement au cours de l'hiver. Max. de 100 heures sur neige. Environ 2 ans d'expérience depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis) Soutien d'un médecin généraliste. Transport aller-retour au centre de ski. 	<ul style="list-style-type: none"> Créer un contexte favorable. Expliquer à l'athlète et à sa famille les stades de développement, d'autres sports. Participation à des programmes d'apprentissage technique offerts par les clubs. Participation à des épreuves d'initiation à la compétition, comme les tournois de ski.





Stade du DLTA	Responsable	Exigences	Principaux objectifs
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> • Clubs de SFC 	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de ski adapté. • Équipement de ski approprié. • Entraîneurs certifiés du PNCE pour les athlètes ayant un handicap. • Séances régulières d'entraînement au cours de l'hiver. • Max. de 200 heures par année (50 % sur neige; 50% hors saison). • Environ 3 ans d'expérience depuis l'accident ou le début de l'invalidité (handicap acquis). • (handicap acquis). • Soutien d'un médecin généraliste. • Transport aller-retour au centre de ski et au centre sportif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contexte favorable. • Participation à des programmes d'apprentissage technique de niveau intermédiaire offerts par les clubs. • Participation à des cliniques d'initiation au ski et à des camps de premier niveau pour athlètes ayant un handicap. • Initiation des athlètes à la compétition organisée par l'observation et la participation à des épreuves de premier niveau.





A.4 Remarques d'ordre général sur le travail avec les personnes handicapées

A.4.1 Les personnes amputées d'un bras ou d'une jambe

C'est tout un défi pour les personnes qui n'ont l'usage que d'un bras ou d'une main de se servir des installations d'un bâtiment ordinaire. Par exemple, une porte barrée exige l'utilisation des deux mains. Une baignoire ou une main courante sont du côté droit ou gauche et peuvent, par conséquent être situés du mauvais côté pour l'utilisateur. L'incapacité devient une difficulté encore plus importante pour les personnes qui manquent d'équilibre ou qui ont peu de contrôle musculaire et qui doivent utiliser l'autre main pour maintenir leur stabilité.

Plusieurs personnes partiellement infirmes ont souvent perdu l'usage d'une main et d'une jambe du même côté. Cet état les rend vulnérable à une chute accidentelle parce qu'elles ont moins d'équilibre et sont moins capables de recouvrer leur équilibre. Il est donc nécessaire de prévoir des appuis supplémentaires en cas d'instabilité ou de changement de posture dans des lieux comme un escalier ou les toilettes. Il faut prévoir en tout temps un point d'appui solide.

Les personnes en chaise roulante

Il existe une grande diversité de capacités physiques chez les personnes en chaise roulante. Certains individus ont les bras faibles et ne peuvent se propulser par eux-mêmes sur ces surfaces inclinées ou recouvertes de tapis. D'autres ont de la force dans les bras et sont capables de se tenir debout pendant un court moment, à condition d'avoir un support adéquat.

La portée et la perspective d'une personne en chaise roulante diffèrent grandement de ceux d'une personne valide en position debout. Tout ce que ces personnes doivent atteindre, tablettes, tableau d'affichage, interrupteurs, et tout ce qu'elles doivent regarder, fenêtres, miroirs et tiroirs, doit être situé plus bas que les installations destinées aux personnes debout.

Une personne qui se déplace en chaise roulante a besoin de beaucoup plus d'espace pour manœuvrer qu'une personne valide (Figures A.1 à A.2). De plus, les types de surface sur lesquelles cette personne peut se mouvoir sont plus restreints. Une chaise roulante ordinaire mesure 61 cm de largeur par 1,07 m de longueur et il faut une circonférence de 1,52 m de diamètre pour tourner complètement. Les situations les plus frustrantes et les plus handicapantes que rencontrent les personnes en chaise roulante comprennent la mobilité, les barrières créées par les marches, les escaliers, les planchers en mauvais état, les entrées étroites et les portes lourdes. Une chaise roulante peut franchir sans difficulté une porte d'une largeur de 76 cm. Mais très souvent, les portes n'ont que 66 cm de largeur et une chaise roulante y passera difficilement en frottant sur les côtés.

Une personne en chaise roulante peut généralement utiliser les toilettes même si elles ne sont pas adaptées aux chaises roulantes. Mais c'est souvent le fait de franchir la porte qui pose le problème puisqu'elles n'ont que 61 cm de largeur.

Très souvent, les personnes en chaise roulante n'ont aucune sensation aux jambes et peuvent facilement se blesser en s'appuyant contre un radiateur chaud ou en heurtant un objet pointu.





Figure A.1 : espace pour un virage en trois étapes

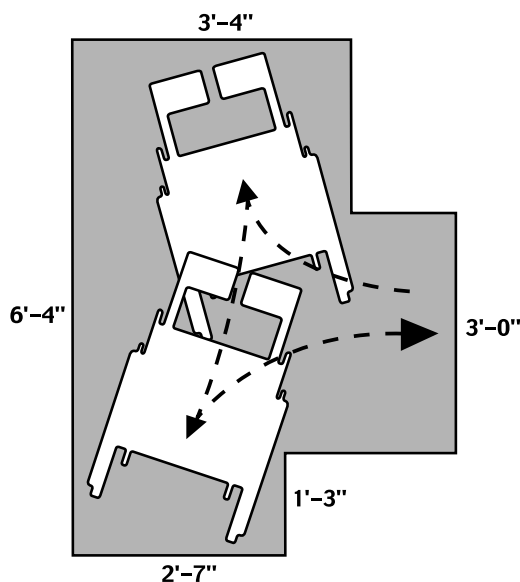
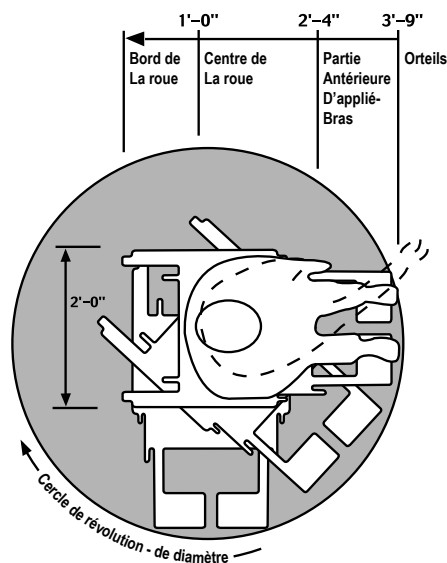


Figure A.2 : espace requis pour un virage complet



Les personnes qui ont un handicap visuel

- ❑ Parlez directement à la personne. Ne demandez pas à son conjoint ou à son guide s'ils veulent de la crème dans le café : demandez-leur directement. Ils n'ont aucun problème à table et peuvent aisément se débrouiller seuls. Ce qu'ils veulent savoir, c'est qui est avec eux dans la pièce. Adressez-vous à eux lorsque vous entrez dans une pièce ou lorsqu'ils entrent dans une pièce et présentez-les aux autres. Ne vous empêchez pas d'utiliser des mots comme « voir ». Ils s'en servent eux aussi.
- ❑ Les personnes qui ont un handicap visuel peuvent se servir d'une canne blanche ou d'un chien guide pour se déplacer de façon autonome; elles peuvent aussi vous demander votre bras. Laissez-les prendre cette décision. Ne prenez pas leur bras mais laissez-les prendre le vôtre. Ils marcheront un demi pas derrière afin d'anticiper les virages et les marches. Dans plusieurs régions, la loi exige qu'un automobiliste cède le passage à une personne qui marche avec une canne blanche.
- ❑ La porte entrouverte d'une pièce, d'une salle de toilette ou d'une voiture peut présenter un risque. Soyez conscient de ce danger.
- ❑ Ne parlez pas des « merveilleuses compensations » que procure la cécité. Leurs sens de l'odorat, du toucher et de l'ouïe ne se sont pas améliorés lorsqu'elles ont perdu la vue. Elles se fient davantage sur ces sens qui leur fournissent plus d'informations qu'à nous, sans plus. Elles discuteront de cécité avec vous et satisferont votre curiosité, mais pour elles, c'est de l'histoire ancienne. Elles ont, tout comme vous, bien d'autres intérêts. Elles sont d'abord et avant tout des personnes, qui ont un handicap visuel.





Les installations courantes

Les exigences de base concernant les installations courantes pour l'ensemble de la population sont l'accessibilité et la facilité d'utilisation; tout le monde devrait être capable d'atteindre l'endroit voulu à l'intérieur d'un bâtiment, et une fois-là, devrait pouvoir utiliser les commodités qui s'y trouvent. Pour une installation de ski de fond, l'accessibilité signifie non seulement des déplacements à l'intérieur du bâtiment mais aussi des déplacements depuis la rue ou le stationnement jusqu'à l'entrée du bâtiment, du stade et des pistes de ski.

Un bâtiment qui permet l'accès aux chaises roulantes est accessible à la plupart des personnes ayant un handicap qui sont mobiles.

Les principaux problèmes

Les terrains de stationnement, les entrées de bâtiment et les salles de toilettes sont les endroits qui semblent poser les plus grands problèmes aux personnes ayant un handicap. Les principales difficultés peuvent se résumer comme suit :

- Les marches, les entrées étroites, et les portes trop rapprochées les unes des autres ne permettent pas le passage des chaises roulantes.
- Les toilettes sont habituellement très difficiles d'accès pour quiconque utilise une chaise roulante pour les raisons suivantes :
 - ✓ Le manque d'espace, particulièrement dans les toilettes à compartiment;
 - ✓ les installations à utiliser en position debout,
 - ✓ les entrées trop étroites.
- Les robinets et les portes : les amputés de bras, et particulièrement ceux qui sont amputés des deux bras, ont souvent de la difficulté à manipuler les robinets et à ouvrir les portes.
- Il y a souvent des amoncellements de neige aux extrémités d'un stationnement. Ces amoncellements peuvent empêcher les personnes handicapées de se rendre sans aide aux pistes ou au centre de ski.

A.4.2 Remarques spécifiques au ski de fond

Le démarrage du programme

- Assurez-vous de connaître le type de handicap et le niveau d'habileté de chaque participant avant le début des activités.
 - ✓ Demandez aux parents ou au tuteur si vous pouvez rencontrer le médecin de famille afin de vérifier si l'individu est apte à skier; demandez-leur de compléter un formulaire médical complet transmis par votre club.
 - ✓ Une première évaluation réalisée avant le début de la saison vous permettra également de préparer ou modifier l'équipement pour répondre aux besoins de chaque skieur.





- Conservez une copie du formulaire médical au centre de ski, au cas où le skieur prend des médicaments particuliers ou est sujet à des crises. En cas d'accident, cette information servira au personnel ambulancier.
- Au besoin, offrez aux skieurs débutants un programme de préparation physique pré saison pour qu'ils soient plus à l'aise de participer au programme sur neige.
- Fixez rendez-vous à vos skieurs toujours au même endroit et tenez-vous prêt à les aider à mettre leur équipement au besoin.

Le plateau d'enseignement

Faites l'initiation sur le plat, sur une surface bien damée.

Idéalement, le centre de ski doit être accessible aux chaises roulantes. Sinon, il doit être accessible avec une certaine assistance. Si la personne ayant un handicap a besoin d'aide pour se déplacer entre le stationnement et les pistes de ski, vous pouvez utiliser une corde ou une sangle de 2,2 m de longueur pour la tirer.

Un skieur assis débutant ne sera pas en mesure de skier plus d'un kilomètre sans assistance. La plupart des pistes peuvent être accessibles en autant qu'il y a suffisamment d'espace pour qu'une personne puisse pousser le skieur dans les montées et le ralentir dans les descentes.

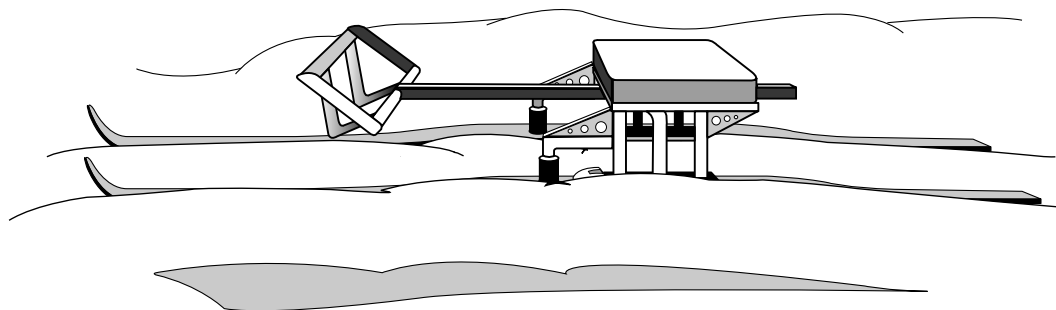
Conseils pour l'enseignement

- Évaluez les capacités des participants sans les isoler ou les faire se sentir à part.
- Soyez attentifs aux besoins et capacités de chaque participant et situez votre niveau d'attente en conséquence.
- Insistez sur le plaisir et la participation!
- Utilisez votre sens commun : ne placez pas l'athlète en situation de se blesser ou de s'épuiser.
- Encouragez l'autonomie et insistez sur les capacités et non sur les déficiences.
- Encouragez et soutenez le maintien d'une communication bidirectionnelle adaptée aux capacités du participant.
- Trouvez des ressources humaines additionnelles si vous voulez modifier l'équipement ou la technique.





Figure A.3



Les personnes qui ont besoin d'une luge

La luge nordique (figure A.3) est la version de la chaise roulante adaptée au ski de fond. Afin de répondre correctement aux besoins particuliers d'une personne qui se déplace habituellement en chaise roulante, vous devez connaître et comprendre la nature de la déficience de cette personne. Par exemple, la personne en chaise roulante n'est pas toujours atteinte de paralysie. Elle peut être amputée d'une partie de la jambe ou avoir un membre déformé par une fracture et ne pas être capable de porter une prothèse.

Pour mieux comprendre la nature du handicap, répondez aux deux questions suivantes : la personne peut-elle bouger les deux jambes ou une seule ? La personne a-t-elle l'usage de ses abdominaux ?

1. Lorsqu'une personne est capable de bouger les jambes, elle a assez de force pour se tourner sur elle-même et maintenir son équilibre. Vous pourrez alors lui enseigner directement la technique de la double poussée. Le mouvement de plier les genoux est le même que celui d'un skieur valide.
2. Lorsqu'une personne ne peut ni bouger les jambes ni se servir de ses abdominaux, le défi sera plus grand et il faudra apporter plus d'adaptation à sa technique pour lui permettre de skier. Un niveau important de paralysie ou une fracture grave provoquent une instabilité latérale et avant-arrière. Ces personnes sont incapables de revenir à la verticale lorsqu'elles sont tombées vers l'avant sur les genoux. Dans ce cas, il faut une aide mécanique pour les redresser. Une sangle élastique de dix centimètres de largeur attachée au dossier et au siège de la luge devrait soutenir les genoux jusqu'au milieu de la poitrine.

Note : un skieur en luge est confiné à utiliser les bâtons, pour exécuter une double poussée simultanée ou décalée. Les directives pour déterminer la longueur des bâtons sont les mêmes que pour un skieur valide. La question de l'instabilité latérale est réglée par l'utilisation d'un siège assez rigide qui enveloppe le skieur. On peut obtenir cette rigidité en utilisant une luge avec des côtés élevés et équipée de sangles.

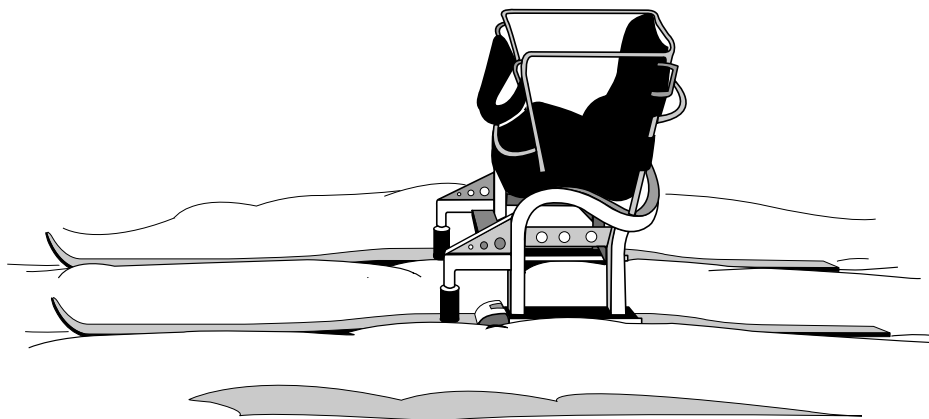
Après plusieurs années en chaise roulante, une personne peut manquer de flexibilité. Par exemple, être incapable de toucher son dos avec les mains. C'est pourquoi il faut évaluer son degré de flexibilité et d'équilibre avec les bras tendus. Les exercices de flexibilité doivent donc faire partie de votre plan de cours. Dans la plupart des cas, on recommande le massage thérapeutique si le skieur veut devenir plus performant et maîtriser toute une gamme de mouvements.





Après plusieurs années en chaise roulante, une personne peut manquer de flexibilité. Par exemple, être incapable de toucher son dos avec les mains. C'est pourquoi il faut évaluer son degré de flexibilité et d'équilibre avec les bras tendus. Les exercices de flexibilité doivent donc faire partie de votre plan de cours. Dans la plupart des cas, on recommande le massage thérapeutique si le skieur veut devenir plus performant et maîtriser toute une gamme de mouvements.

Figure A.4



Conseils pour l'enseignement

- ❑ Les bras sont la seule source d'énergie. Chez le skieur débutant, les bras s'affaissent contre la poitrine pour compenser le manque de force. Grâce à un bon enseignement, à la pratique et à un entraînement additionnel spécifique pour accroître la force des bras, des épaules et des abdominaux (s'il peut s'en servir), le skieur pourra atteindre le même degré de puissance qu'un skieur valide.
- ❑ La seule façon de ralentir ou d'arrêter pour un skieur assis est de planter dans la neige les poignées (méthode préférable) ou les pointes (paniers) de ses bâtons. C'est pourquoi, pour les débutants, vous devez veiller à ce que la luge soit ajustée de façon à ce que le skieur puisse toucher facilement au sol. En descente, ils devraient également être sanglés à leur luge derrière laquelle suit l'instructeur ou un assistant en position de chasse-neige pour la ralentir.
- ❑ Pour négocier les virages au bas des pentes, il faut avoir la bonne posture, de l'équilibre et être capable de freiner. Les skieurs possédant beaucoup de force dans le haut du corps sont capables de pousser très rapidement sur le bâton extérieur, un peu comme un mouvement de jab, afin d'orienter les spatules de la luge à l'intérieur de la ligne de pente et les talons à l'extérieur. Le skieur doit avoir de l'équilibre afin de se maintenir droit et d'éviter les saccades : de la même façon que les skieurs valides doivent apprendre à flotter ou à dérapier en position parallèle.

Personnes amputées de la jambe ou ayant une faiblesse aux jambes

- ❑ La technique de la double poussée est la plus facile à apprendre pour un amputé. La technique du pas de un double poussée est aussi facile à apprendre pour un amputé parce qu'il utilise souvent sa jambe en position verrouillée. La plus grande partie de la puissance





vient des bras. Les bras vont s'affaisser contre la poitrine pour compenser le manque de force des jambes. Grâce à la pratique et à l'entraînement, le skieur pourra augmenter la puissance de la poussée de jambe et des abdominaux.

- ❑ Généralement, un skieur ayant un handicap commence à skier avec la jambe affectée pliée, et l'autre jambe raidie. Le corps est en position verticale et il n'y a pas de transfert de poids d'une jambe à l'autre. À l'occasion, la jambe affectée peut s'affaisser parce que la prothèse n'est pas bien fixée. Un skieur amputé peut réaliser un transfert de poids sur la jambe avant. La jambe affectée peut être poussée en avant de l'autre jambe. Un skieur avec une prothèse peut effectuer des virages sans aucun problème en pente raide. La technique du pas tournant permet au skieur de contrôler sa direction et sa vitesse sans avoir à utiliser le chasse-neige. Par comparaison avec les skieurs valides, le corps est en position plus verticale pour que le genou puisse être bloqué lors du pas tournant.
- ❑ Lorsqu'ils débutent en patin, les skieurs ayant un handicap ont normalement les pieds très écartés afin de pouvoir bloquer leur jambe. De cette façon, le ski se déplace vers le côté plutôt que dans le sens de la trace. De plus, le transfert de poids est presque inexistant et il y a peu de glisse sur chaque pied. Grâce à l'enseignement et à la pratique du patin, le skieur peut apprendre à maîtriser le transfert de poids et à ramener les pieds sous le corps. Il peut glisser avec élégance et sans fatigue.
- ❑ Dans les montées raides, le skieur amputé pourra adopter une position trop verticale. La nécessité de bloquer la jambe provoque une marche ataxique et une position verticale. Il faut modifier l'exécution technique pour que le mouvement devienne fluide et demande peu d'énergie. Lorsque le skieur est fatigué ou qu'il a de la difficulté dans un terrain pentu et peu familier, il peut reprendre la marche ataxique.

Personnes ayant une déficience visuelle

Conseils pour l'enseignement

- ❑ Commencez par évaluer le niveau d'acuité visuelle d'un individu puisque ceci aura une incidence sur vos méthodes d'enseignement.
- ❑ Au début, les skieurs ayant une déficience visuelle peuvent avoir du mal avec l'équilibre, le synchronisme et l'évaluation de la vitesse. Mais avec de l'entraînement, ils arriveront à surmonter ces difficultés.
- ❑ Chaque skieur ayant une déficience visuelle doit disposer d'un guide. Le guide doit se placer où le skieur handicapé le souhaite : en avant, en arrière ou sur le côté.
- ❑ Il est essentiel de s'entendre sur des termes

Figure A.5





conventionnels pour indiquer les directions et décrire le terrain. L'utilisation de la méthode de la montre est très utile : par exemple, « tourne à deux heures ».

- Au début, il est important de donner une aide physique pour aider le skieur à adopter la bonne posture; par exemple, toucher le skieur pour l'aider à sentir le bon geste et la bonne position. Par la suite, l'assistance pourra devenir verbale.
- Préparez-vous en fonction des descentes : assurez-vous que le corps du skieur et les skis sont dans la bonne position.
- Utilisez une progression d'enseignement conventionnelle et adaptez le rythme de votre enseignement aux capacités du skieur.
- Tenez compte des besoins du skieur : froid, fatigue, etc.
- Donnez beaucoup d'encouragement au début.
- Voici quelques conventions à l'usage des skieurs ayant une déficience visuelle, de leurs entraîneurs et de leurs guides.
- Directives de sécurité en piste pour le ski de fond : section 6.4 du Document de référence Entraîneur communautaire – Initiation.
- Un skieur qui a une cécité complète devrait toujours skier dans la trace de droite.
- Dans les pistes étroites, prévenez les skieurs lorsqu'il y a des branches surplombantes.
- Évitez de dépasser en descente.
- Dans une longue descente en chasse-neige, l'entraîneur ou le guide disent au skieur quand et comment ralentir.
- En cas de chute, incitez le skieur à se relever rapidement pour diminuer le risque sur la piste. N'hésitez pas à aider le skieur à se tirer d'embarras.
- Lorsqu'ils guident un skieur ayant une déficience visuelle, l'entraîneur ou le guide doivent lui décrire le terrain et les environs. Au besoin, arrêtez-vous et sortez de la piste pour prendre le temps de discuter.
- Utilisez les commandements brefs ci-dessous :

Situation	Commandement
En cas d'urgence ou si votre skieur est en danger	ASSIS!
Sur le plat, lorsqu'il faut tourner	VIRAGE À GAUCHE ou À DROITE, LÉGER OU RAIDE





Situation	Commandement
À la fin d'un virage	TOUT DROIT
Avertissement sur les trous ou les bosses	TROU À L'AVANT – MAINTENANT ou BOSSE À L'AVANT – MAINTENANT
Si l'une des deux traces est effacée	TRACE MAUVAISE – SUIS LE SKI GAUCHE (OU DROIT)
Si l'un des skis est en dehors de la trace : ski gauche dans la trace droite ou vice versa	UN PAS À GAUCHE – UN PAS À DROITE
En jargon de ski, les pentes sont légères ou raides, courtes ou longues, en montée ou en descente	LONGUE MONTÉE RAIDE ou COURTE DESCENTE LÉGÈRE
Une longue descente suivie d'un virage vers la gauche ou vers la droite	DESCENTE RAIDE – POSITION DE DESCENTE – MAINTENANT ou VIRAGE À GAUCHE ou À DROITE - MAINTENANT
Le commandement pour effectuer un dépassement	PISTE!

Personnes ayant une déficience auditive

Conseils pour l'enseignement

- Les déficiences auditives ont généralement peu d'impact sur la pratique du ski de fond.
- Les personnes qui ont une déficience sévère de l'ouïe réagissent à la vue et au toucher. Au besoin, vous pouvez obtenir leur attention au moyen d'un geste particulier du bras ou de la main ou en les touchant au bras.
- Certaines personnes sourdes peuvent avoir des problèmes d'équilibre. L'entraîneur doit aviser les skieurs que le fait de basculer la tête vers l'arrière peut nuire complètement à l'équilibre et causer de graves problèmes de vertige et de nausée.
- Les skieurs ayant une déficience auditive peuvent ne pas être en mesure de réagir aux bruits ambiants ou aux paroles des autres skieurs : par exemple « Piste ».
- Lors d'une compétition ou d'une randonnée, les skieurs ayant une déficience auditive s'identifient comme tel au moyen d'un dossard, ce qui sensibilise les autres skieurs à leurs besoins.





- Vous améliorerez grandement votre enseignement si vous vous faites aider par une personne formée au langage des signes.
- Faites une démonstration claire lorsque vous enseignez la technique, le fartage ou l'utilisation de l'équipement.
- Lorsque vous enseignez, parlez le plus clairement possible et faites toujours face au skieur : certaines personnes lisent sur les lèvres.

Personnes qui ont un trouble de coordination et d'équilibre

Conseils pour l'enseignement

- Utilisez un ski plus court et plus large.
- Enseignez par étapes et faites progresser les participants à un rythme plus lent.
- Donnez des instructions claires et précises : les skieurs peuvent avoir une mauvaise conscience de leur corps.
- Enseignez la technique de descente sur une pente faible et courte.
- Encouragez beaucoup les skieurs.





A.5 Jeux modifiés

Description	Effet
Ballon plus léger, plus mou, plus gros.	Ralentit le déroulement du jeu et donne plus de temps pour se préparer et exécuter la technique.
Accessoire pour frapper plus court et plus léger.	Donne un meilleur contrôle au skieur plus faible et moins expérimenté.
Cible plus large, filet ou zone de but plus grand.	Réduit le nombre d'occasions ratées et augmente les chances de réussite.
Ballon plus léger, plus mou et plus petit.	Plus facile à attraper et à retenir.
Ballon remplacé par des sacs de billes.	Plus facile à attraper que les balles et plus facile à lancer pour les skieurs qui ont un problème à la main.
Ballon partiellement gonflé pour dribbler et botter.	Ralentit le déplacement du ballon et donne plus de temps pour réagir et exécuter l'activité technique.

Description	Effet
Exemple de techniques : faire rouler un ballon en pente pour le botter, botter un ballon de soccer avec un bâton de hockey au lieu du pied.	Augmente les chances de réussite et les occasions de participer au jeu.
Tâches simplifiées : par exemple, laisser tomber la balle au sol et la rattraper plutôt que dribbler.	Augmente les chances de réussite et les occasions de participer à l'activité du groupe.
Accessoires pour améliorer la technique : par exemple, une serviette allonge la portée pour les jeux de poursuite.	Augmente les chances de réussite et la motivation à participer.





L'équipement modifié

❑ Ballons

- ✓ Ballons plus légers, ballons éponge ou ballons de plage.
- ✓ Ballons plus grands, ballons géants.
- ✓ Ballons avec une extension : poignées ou rubans.
- ✓ Ballons suspendus : ballons de plage, ballons éponge ou ballons cosm.
- ✓ Fixer les ballons à un marcheur ou une chaise.
- ✓ Utiliser des ballons aux couleurs voyantes.
- ✓ Dégonfler les ballons.
- ✓ Remplacer les ballons par des foulards, des sacs de billes ou des ballons avec Velcro.

❑ Cibles

- ✓ Utiliser des cibles ou des buts plus larges.
- ✓ Rapprocher les cibles des participants.
- ✓ Élever ou abaisser la cible.
- ✓ Utiliser des cibles équipées d'un signal sonore.





RÉFÉRENCES

Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap. Des mots respectueux.

Central Cross Country Ski Association (USA), Adaptive Nordic Ski Instruction Manual - CXC Adaptive Cross Country Skiing, 2009-2010.

Centres canadiens multisports. Devenir champion n'est pas une question de chance; Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap, 2006.

Ski de fond Canada. Guide du DLTA pour les athlètes ayant un handicap, 2009.

Ski de fond Canada. Le ski de fond, un sport pour la vie, 2007.

Pour mieux connaître ces organismes sportifs :

Biathlon Canada : www.biathloncanada.ca

Comité paralympique canadien : www.paralympic.ca

Sports Aveugles Canada : www.canadianblindsports.org

L'Association canadienne des sports pour paralytiques cérébraux : www.ccpa.ca

L'Association des sports des Sourds du Canada : www.assc-cdsa.com

Comité paralympique international : www.paralympic.org

Olympiques spéciaux Canada : <http://www.specialolympics.ca/fr/>





*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin de :

- suivre votre progression au sein du PNCE;
- mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- parcourir la section « Conseils et outils » à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs

