



Catégories d'âge

0 - 10 ans

M14

M16

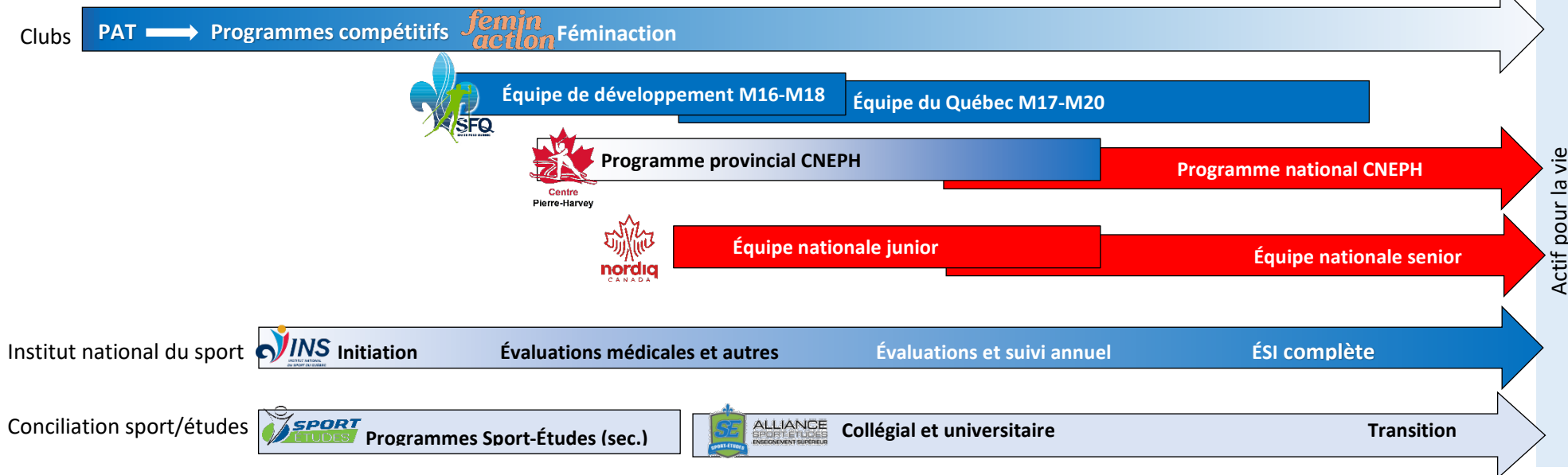
M18

M20

M23

M24+

Programmes



Compétition

Coupe Québec (M15-M18)	Circuits régionaux	Championnat jeunesse (M11-M14)
Coupe Canada de l'est (M16+)	Jeux du Québec (M12-M14)	Championnats canadiens (M16+)
US Super Tour (M16+)	Jeux du Canada (M20)	Mondiaux M20-M23
		Mondiaux universitaires
Coupe du monde	Jeux olympiques	Mondiaux senior

Légende

- **ÉSI** : équipe de soutien intégrée (équipe formée de spécialistes médico-scientifiques dirigée par l'entraîneur)
- **Fémination** : programme pour soutenir le développement des filles en ski et pour promouvoir l'équité des genres
- **INS** : Institut national du sport du Québec (l'INS et son réseau partout au QC ont comme mandat principal de soutenir les athlètes en leur fournissant des services médico-scientifiques (médecine sportive, préparation physique, nutrition, physiothérapie, psychologie...))
- **PAT** : programmes d'apprentissage technique
- **CNEPH** : Centre national d'entraînement Pierre-Harvey

Note : Le diagramme ci-dessus se veut sommaire et visuel. Plus de détails se retrouvent à la page suivante.

Qu'est-ce que l'excellence ?

Pour parvenir à l'excellence, il existe différents parcours; le Québec a choisi d'investir dans des parcours illustrés dans le diagramme ci-haut. Le ministère de l'Éducation du Québec (MÉQ) est le principal bailleur de fonds de Ski de fond Québec (SFQ) et notre fédération est évaluée sur sa capacité à produire des résultats aux Championnats canadiens aux niveaux junior et senior ainsi qu'aux Jeux Olympiques. La force du système a été démontrée et c'est ce qui nous incite à optimiser et investir dans des programmes établis et novateurs. Cela dit, les athlètes ne visant pas l'excellence font également partie du système, notamment en participant aux succès de leurs coéquipiers. C'est pourquoi tous les skieurs sont importants et que Ski de fond Québec souhaite soutenir tous les athlètes en quête de dépassement de soi, peu importe l'échelle de leurs objectifs. Cette approche du cheminement de l'athlète reflète un fondement de Ski de fond Québec dans l'importance accordée à la personne accomplie dans sa globalité, en passant par son parcours sportif.

→ L'objectif ultime du cheminement d'un athlète est qu'il/elle puisse développer des outils qui lui serviront toute sa vie. Comme constaté dans la grille ci-bas, outre ses bienfaits physiques et mentaux, le sport est un puissant outil de développement personnel. Lorsque l'on pratique un sport, il est facile de se perdre dans la performance et d'oublier le plaisir. Cependant, il est indispensable de trouver un équilibre et que l'expérience soit de qualité. Sans équilibre, les athlètes peuvent quitter le sport à tout jamais. Puisque les programmes sportifs peuvent créer de saines habitudes de vie, des liens sociaux, une meilleure santé pour l'avenir et inculquer des valeurs importantes, il est tout en notre intérêt que les programmes pour athlètes soient soigneusement planifiés. La motivation dans le sport provient du plaisir à le pratiquer, et ça il ne faut jamais l'oublier! Le diagramme de la page précédente axe davantage sur l'aspect sportif alors que la prochaine section identifie des priorités et qualités utiles dans toutes les sphères du quotidien.

Priorités globales (personne/athlète)

Tout au long de son cheminement, l'athlète gagne à développer trois qualités qui sont les piliers d'une progression vers l'excellence selon Ski de fond Québec.

La passion

- Trouver le sens : hormis les résultats, médailles, reconnaissances et prix (argent), l'athlète gagne à découvrir ce qui le fait vibrer. Le plaisir doit être présent dans l'effort pour investir autant de temps dans son entraînement des années durant.
- Dépassement de soi : accepter l'inconfort, être capable de lâcher prise et de se concentrer sur la tâche, se servir des obstacles pour repousser ses limites.
- Professionnalisme : amélioration continue des habitudes (hygiène de vie, constance dans l'effort, souci du détail, prise de décisions assumée...)

La capacité à apprendre

- Apprendre à mieux se connaître : développer l'ouverture et l'humilité pour travailler sur ses forces et sur les points à améliorer. Le sport est un condensé de vie. Le travail n'est jamais fini si on veut constamment progresser. Atteindre son plein potentiel est aussi une bataille contre le temps : l'apprentissage doit être rapide et le centre des priorités.
- Études en continu : étudier permet de trouver un certain équilibre, même si le sport de haut niveau doit être de plus en plus le centre des priorités au quotidien. Les études sont aussi essentielles pour assurer son après-carrière sportive et permettre une transition sport-travail harmonieuse.

Le travail d'équipe

- Trouver sa mission : s'engager dans un défi plus grand que soi et prendre conscience de l'impact que peut prendre sa quête individuelle d'excellence sur autrui, pour donner un sens plus large à autant d'engagement. Créer une culture de partage dans laquelle tous les membres peuvent ascender, en tirer profit et se dépasser.

- Communiquer dans l’adversité : reconnaître que l’athlète rencontre des difficultés et n’a pas toutes les réponses, être préventif pour aller chercher de l’aide et les ressources manquantes, apprendre à exprimer ses émotions.
- Soutien de son équipe et de sa communauté : donner (assumer un rôle de leader, de modèle, rendre les autres meilleurs) et recevoir (soutien moral, soutien financier des supporters, commanditaires, donateurs).

Annexe

Financement

Tout au long de son parcours, l’athlète a besoin de ressources financières considérables. Plus il/elle progresse dans la structure de développement de l’excellence, plus les programmes dans le diagramme de la première page le soutiennent financièrement (par exemple le programme des Équipes du Québec, le programme national du CNEPH ou encore ceux des Équipes nationales. Le réseau de l’INS met aussi à disposition de l’athlète des fonds donnant accès à des services médico-scientifiques. Il existe également d’autres programmes d’aide financière (identification auprès du ministère de l’Éducation du Québec, brevets de Sport Canada, fondations et autres). Malgré toutes ces sources de revenus, il reste souvent un manque à combler. L’athlète doit donc développer des relations et partenariats avec des commanditaires et donateurs.

Priorités sportives par catégories

L’arrivée d’un.e jeune dans un club est très importante, car elle marque le début de son parcours sportif. Un.e jeune qui vivra une expérience de qualité et qui évoluera dans un environnement sain, associera le plaisir au ski de fond. Une telle pratique suivra l’athlète pour le reste de son parcours, en lui permettant de s’épanouir pleinement, en développant certains outils de qualité qui lui serviront toute sa vie :

3 à 16 ans	Jeannot Lapin (0 à 5 ans)	PAT	- Apprendre à apprivoiser ses skis à l’aide de nombreux jeux au sein de son club.
	Jackrabbit (6 à 9 ans)		- Développer des amitiés.
	En piste (10 à 16 ans)		- Éprouver du plaisir dans un environnement sain et positif - Apprendre les différentes techniques du ski de fond et développer sa motricité à l’aide de jeux amusants. - Développer divers habiletés grâce à l’exploration d’une multitude d’activités connexes au ski de fond. - Initier la compétition dans un circuit régional (option Jackrabbit – Développement)
13 à 15 ans	M14 (12 et 13 ans)		- Apprendre à utiliser son corps pour accomplir des défis et à tester ses limites. - Introduire la compétition saine et l’exploration du dépassement de soi, sans pression. - Apprendre à être curieux et à oser. - Poursuivre la compétition dans les circuits régionaux (option En piste – Développement)
	M16 (14 et 15 ans)		- Apprendre à aimer l’entraînement et ce qu’est la compétition de ski de fond - Apprendre à utiliser ses aptitudes mentales. - Apprendre à exprimer son opinion et à avoir le droit d’être écouté. - Se bâtir une communauté à travers la compétition de ski de fond et devenir à l’aise et confortable avec ses amis. - Prendre part au Championnat Jeunesse NorAm et aux Jeux du Québec
			- Travailler sa discipline à l’entraînement. Être identifié.e auprès du MÉQ. - Reconnaître que son sport est la compétition de ski de fond; Mettre l’accent sur la compétition plus que la pratique. - Travailler à être efficace techniquement en sprint et en distance. - Porte d’entrée du circuit de la Coupe Québec et des Coupes Canada. - Apprendre à faire des voyages nationaux 1 ou 2 fois par année pour l’entraînement et la compétition.

16 à 29 ans	M18 (16 et 17 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à être plus autonome. - Développer sa pensée critique et sa capacité d'introspection. - Trouver un équilibre de vie entre les études, le sport et la vie personnelle. - Trouver le plaisir dans la poursuite du dépassement de soi. Être un.e athlète identifié.e.
	M20 (18 et 19 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Réfléchir au niveau d'engagement pour les années qui suivent. Être un.e athlète identifié.e. - Développer la conscience de soi, l'indépendance et la prise de décision. - Concrétiser le processus d'établir des objectifs et de travailler en fonction de ces objectifs - Apprendre à faire un voyage à l'international.
	M23 (20 à 22 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser ses compétences individuelles et spécifiques. - Travailler sur ses faiblesses physiques et mentales. - Perfectionner toutes les techniques du ski de fond. - Professionnaliser sa pratique.
	M30 (23 à 29 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Maximiser son efficacité dans toutes les sphères de sa vie. - Prioriser le ski dans ses prises de décisions. - Être confortable de voyager à l'international. - Maximiser sa préparation physique et mentale.

→ Il peut être tout aussi valable pour un.e athlète, durant son parcours, de choisir d'orienter son cheminement dans l'excellence vers un rôle d'ambassadeur de notre sport. Que ce soit à travers un poste d'entraîneur, d'administrateur, d'officiel ou autre, son expérience sera valorisée par tous. Par le partage dans la communauté de son vécu et des valeurs acquises par le sport, l'athlète contribuerait à l'amélioration continue du système sportif québécois.

→ Durant son cheminement, l'athlète pourrait être identifié.e par le MÉQ, selon des critères établis, qui procurent des avantages, selon le niveau.

<p>Athlète EXCELLENCE Athlète breveté.e de niveau senior ou développement par Sport Canada. Exceptionnellement, il pourrait s'agir de d'un.e athlète régulier.e de l'équipe canadienne senior (approuvée par le MÉQ).</p>
<p>Athlète ÉLITE et RELÈVE Athlète de haut niveau admissibles à plusieurs avantages du MÉQ dont le nom figure dans le site de gestion des athlètes de haut niveau du MÉQ.</p>
<p>Athlète ESPOIR Athlète inscrit dans un programme Sport-tudes reconnu ou qui fait partie de la délégation régionale des Jeux du Québec</p>
<p>Athlète ÉMERGEANT Athlète situé.e au moins au stade 3 du Développement à long terme de l'athlète (apprendre à s'entraîner). Les services accessibles à l'athlète sont ceux offerts par les clubs affiliés.</p>

