

# Programmes d'apprentissage technique

---

**décembre 2019**



## Table Des Matières

<b>1.</b>	<b>Introduction</b>	<b>4</b>
1.1	Les programmes d'apprentissage technique pour les enfants de Nordiq Canada	4
	Le programme Jeannot Lapin	4
	Le programme Jackrabbit	5
<b>2.</b>	<b>Inscription aux PAT</b>	<b>7</b>
2.1	Responsabilités de chaque organisme	7
	Nordiq Canada	7
	La division	7
	Le club	7
2.2	La trousse de demurrage	8
2.3	La procédure d'inscription	8
2.4	Commande du matériel pédagogique	9
<b>3.</b>	<b>Les Récompenses Des PAT</b>	<b>10</b>
3.1	Le programme Jeannot Lapin	10
3.2	Le programme Jackrabbit	10
	Skier souvent (cinq niveaux): Prix Richard Weber	10
	Sprints (cinq niveaux): Prix Beckie Scott	11
	Tour du chapeau (cinq niveaux): Prix Pierre Harvey	11
	Entraînement hors-saison (cinq niveaux): Prix Devon Kershaw	12
	Compétition (cinq niveaux): Prix Alex Harvey	12
	Super Attitude : Prix Chandra Crawford	13
	Aventure : Prix Sara Renner	13
3.3	Le programme En Piste!	14
<b>4.</b>	<b>Structure De Soutien Des Programmes D'apprentissage Technique</b>	<b>15</b>
4.1	Le club	15
4.2	Le centre de ski	15
4.3	Progression des opportunités de développement	16
4.4	Les entraîneurs du club	16
	L'entraîneur-chef du club	16
	Les entraîneurs du programme jeunesse	17

	Inscrivez-vous dès maintenant sur ZONE4! -----	18
4.5	Le responsable du programme jeunesse -----	19
4.6	Les parents -----	20
	Conseils pour faire participer les parents -----	20
	Des suggestions sur ce que les parents peuvent faire pour aider. Soyez précis :-----	20
	La rencontre des parents -----	21
4.7	Le club multiservices -----	21
5.	Annexes PAT -----	23
5.1	La structure d'un club multiservices -----	23
5.2	Le code d'éthique des entraîneurs de Nordiq Canada -----	24
	Préambule -----	24
	Les responsabilités des entraîneurs -----	24
	Engagements de l'entraîneur -----	25
	Consentement -----	25
5.3	Le code de conduite des parents -----	27
5.4	Formulaire d'inspection de la sécurité des installations -----	28
5.5	Un programme de saison : horaire type -----	29
5.6	Nordiq Canada : tableau de progression de l'athlète -----	30
5.6	Tableau de progression de l'athlète -----	31
5.6	Tableau de progression de l'athlète -----	32
5.7	Liste de contrôle de l'exécution des techniques -----	32
5.7	Fundamental Skills Checklists -----	32
5.7	Liste de contrôle de l'exécution des techniques -----	33
5.8	Rapports de progression -----	37
5.8	Fiche de progression : Jackrabbit niveau 1 -----	39
5.8	Fiche de progression : Jackrabbit niveau 2 -----	41
5.8	Fiche de progression : Jackrabbit niveau 3 -----	43
5.8	Fiche de progression : Jackrabbit niveau 4 -----	45
5.9	Exemple de formulaire d'inscription à un programme Jackrabbit -----	47
	Description du programme Jackrabbit : -----	47
5.10	Exemple de liste du contenu d'un coffre à jouets pour les Jackrabbit -----	50
5.11	Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques -----	51

## 1. Introduction

### 1.1 Les programmes d'apprentissage technique pour les enfants de Nordiq Canada

Nordiq Canada met à la disposition de ses divisions et de ses clubs membres des programmes d'apprentissage technique pour les enfants dont le contenu est à la fine pointe des connaissances en matière d'enseignement de la technique. Le contenu de ce programme est conforme au modèle canadien de développement de l'athlète à long terme (DLTA). Les trois programmes jeunesse de Nordiq Canada correspondent aux trois premiers stades du DLTA : le stade Enfant actif (programme Jeannot Lapin), le stade S'amuser grâce au sport (programme Jackrabbat) et le stade Apprendre à s'entraîner (programme PISTE).

Notez qu'afin d'acquérir les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés techniques propres au ski de fond d'ici la fin du stade Apprendre à s'entraîner, il est essentiel que les participants prennent part à un nombre minimum de séances jeannots lapins ou jackrabbits supervisées par le club ainsi qu'à des sorties en ski supplémentaires. Voici les recommandations:

Âge	# de séances de club	# sorties supplémentaires en plus des séances supervisées
5 ans	8 sur neige; 1 par semaine	Minimum de 1x/sem sur 3 mois = 12
6 ans	16 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 2x/sem sur 3 mois = 24
7 ans	16 sur neige; 2 par semaine	Minimum de 2x/sem sur 3 mois = 24
8 ans	30 hors saison et sur neige; 2 par semaine	Minimum de 3x/sem sur 3 mois = 30
9 ans	30 hors saison et sur neige; 2 par semaine	Minimum de 3x/sem sur 3 mois = 30

#### Le programme Jeannot Lapin

Le premier niveau des PAT est le programme Jeannot Lapin. Il correspond au stade «Enfant actif» dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de quatre à cinq ans). La formation du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) qui y est associé s'appelle Entraîneur Communautaire-Initiation. Les thèmes abordés et le matériel fourni pour cette formation (100% en ligne) sont spécifiques à ce groupe d'âge. Ce programme vise à initier les jeunes au ski de fond et au style de vie sain qui lui est associé, au moyen d'activités encadrées et de jeux stimulants. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Favoriser l'acquisition des techniques de base.
- Amener l'enfant à acquérir une image positive de lui - même.

- Permettre à l'enfant de s'amuser.

Le matériel pédagogique du programme Jeannot Lapin comprend : un livret convivial (NOUVEAU design!) et adapté à ce groupe d'âge; des autocollants récompense pour la technique (NOUVEAU design!) et une tuque SWIX dessinée par un participant jeannot lapin ou jackrabbitt d'années antérieures.

### **Le programme Jackrabbitt**

Le programme Jackrabbitt correspond au stade « **S'amuser grâce au sport** » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de six à neuf ans) et est le deuxième niveau des PAT. La formation du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) qui y est associé s'appelle **Entraîneur Communautaire**. Les thèmes abordés et le matériel fourni pour cette formation sont spécifiques à ce groupe d'âge.

Ce programme vise l'acquisition des **habiletés fondamentales du mouvement**. À ce stade de développement, les habiletés motrices de base sont développées et constituent la base de l'apprentissage d'habiletés sportives et physiques pour le reste de leur vie. Des gestes sportifs qui correspondent à des habiletés fondamentales du mouvement sont par exemple : courir, sauter, attraper, botter, lancer, tenir, balancer et frapper. L'apprentissage de ces habiletés fondamentales donnera aux enfants la chance de pratiquer une foule de sports avec facilité.

En ski de fond ces habiletés se résument à l'Agilité, l'Équilibre (« Balance ») et la Coordination ou ABC. Les habiletés fondamentales du mouvement sont essentielles au développement des habiletés sportives. Par exemple, sans équilibre un skieur ne peut pas bien glisser sur chaque ski. Le stade S'amuser grâce au sport est une période optimale pour l'apprentissage des habiletés fondamentales du mouvement.

Les **fondements des habiletés sportives** sont les pierres d'assise des techniques sportives communes à différents sports. Par exemple la **position de base** (chevilles fléchies, hanches centrées et vers l'avant), le **transfert de poids** (alignement tronc- hanche-genou et agilité) et **l'équilibre/glisse**.

Les **habiletés spécifiques au sport** sont les habiletés techniques propres à un sport. Par exemple le pas alternatif en style classique. Une bonne base d'habiletés fondamentales du mouvement et sportives est essentielle au développement technique spécifique à un sport.

Pour consulter les vidéos des standards techniques attendus à la fin du stade S'amuser grâce au sport, visitez la Matrice de Développement de l'Athlète de Nordiq Canada.

### ***Litératie physique = Fondamentaux du mouvement + Fondamentaux des habiletés sportives***

Un objectif important du programme Jackrabbitt est le développement des habiletés fondamentales du mouvement et leur utilisation dans l'apprentissage technique du pas classique et de patin.

Le matériel pédagogique du programme Jackrabbitt comprend : un livret adapté à ce groupe d'âge et qui permet au jeune skieur de noter toutes les étapes de sa progression; un ensemble d'autocollants qui permet de souligner chaque étape atteinte en technique et dans les autres aspects du programme; et une tuque SWIX dessinée par un participant jeannot lapin ou jackrabbitt d'années antérieures.

## **Le programme En Piste!**

Le programme En Piste! correspond au stade « Apprendre à s’entraîner » du modèle de développement de l’athlète (enfants de dix à douze ans) est le troisième niveau des PAT. La formation du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) qui y est associé s’appelle **Entraîneur Compétition-Introduction**. Les thèmes abordés et le matériel fourni pour cette formation sont spécifiques à ce groupe d’âge.

Ce programme vise la maîtrise de la technique du ski de fond et l’utilisation des compétences techniques dans une variété de pratiques du ski de fond, du ski hors piste à un tournoi compétitif.

Pour consulter les vidéos des standards techniques attendus à la fin du stade Apprendre à s’entraîner, visitez la Matrice de Développement de l’Athlète de Nordiq Canada.

Le matériel pédagogique comprend un foulard tubulaire SWIX, une série de 18 d’autocollants pour souligner leurs accomplissements tout au long du programme, et un passeport En Piste! dans lequel les participants peuvent apposer leurs autocollants.

## 2. Inscription aux PAT

### 2.1 Responsabilités de chaque organisme

#### Nordiq Canada

Nordiq Canada est la Fédération nationale du ski de fond au Canada. Dans le cadre des PAT, Nordiq Canada a les responsabilités suivantes :

- Conçoit, met à jour et fournit le matériel des programmes d'apprentissage technique.
- Coordonne et supporte la mise en œuvre de ces programmes dans les clubs par l'intermédiaire des divisions.
- Fournit du support et de l'information au sujet de programmes associés au PAT comme Les formules 1 et le programme national de certification des entraîneurs(PNCE).

#### La division

Les divisions sont les organismes responsables du ski de fond (une fédération de ski) dans une province ou un territoire et elles sont membres de Nordiq Canada. Dans le cadre des PAT, la division a plusieurs responsabilités.

La fonction principale du coordonateur de division des PAT est de faire le lien entre Nordiq Canada et les coordonnateurs des PAT des clubs de la façon suivante:

- Gérer les PAT au niveau de la division et supporter les clubs dans leur mise en œuvre.
- Agir à titre de guichet de service centralisé pour la distribution du matériel pédagogique du programme.
- Préparer et effectuer l'envoi postal d'automne aux clubs au sujet des nouveautés et procédures concernant les PAT.
- Tenir à jour les données de participation au programme.
- Faire connaître le programme à divers milieux, dans les limites de sa juridiction.
- Offrir aux clubs membres les programmes nationaux complémentaires.

#### Le club

Les clubs sont des organismes sportifs locaux membres d'une division et qui ont pour objectif la promotion et l'apprentissage du ski de fond. Dans le cadre des PAT, le club a les responsabilités suivantes:

- Nommer un responsable des programmes d'apprentissage technique.
- Mettre en place les installations nécessaires à la réalisation des programmes.
- S'assurer de la formation PNCE minimale obligatoire des entraîneurs impliqués dans les PAT.

- Coordonner, promouvoir et livrer les programmes dans la communauté.

Pour plus d'information au sujet des clubs de votre division, consultez le site web de Nordiq Canada.

## 2.2 La trousse de démarrage

Au début de l'automne, la division devrait vous transmettre un courriel d'informations au sujet de la saison des PAT à venir. Cet envoi contient toute l'information requise pour inscrire votre groupe et commander vos trousse de démarrage et le matériel pédagogique.

## 2.3 La procédure d'inscription

1. Pour que vous puissiez inscrire votre groupe aux PAT, votre club doit s'être inscrit auprès de la division avant de débiter vos PAT. Le respect de cette condition est une exigence de la police d'assurance en responsabilité civile et est donc **obligatoire**.
2. Chaque enfant qui s'inscrit aux PAT (Jeannot Lapin, Jackrabbat ou En Piste!) doit préalablement être un membre en règle du club ou de la division. Assurez-vous que cette condition soit remplie avant de passer à l'étape suivante.
3. Ensuite, réunissez tous les renseignements requis pour inscrire votre groupe dans les PAT auprès de la division. Utilisez les formulaires fournis par votre division.
4. Vous recevrez par après une trousse d'inscription pour chaque enfant inscrit au programme (tuque SWIX pour jeannot lapin et jackrabbat; foulard tubulaire SWIX pour En Piste!). Notez que le contenu ou de la design de la trousse peut changer d'une année à l'autre.

**NOTE :** Il importe de compléter le processus d'inscription au tout début de l'automne. Idéalement, les enfants qui s'inscrivent à votre programme devraient recevoir leur tuque ou foulard tubulaire au moment de l'inscription. Si cela n'est pas possible, ils devraient recevoir leur trousse lors de la première séance d'entraînement.

### **Politique de NORDIQ CANADA:**

Pour s'inscrire au programme jeunesse, un enfant doit satisfaire aux exigences suivantes:

- 1) Être membre de NORDIQ CANADA en s'inscrivant dans un club ou division membre, et
- 2) Être inscrit comme membre du programme Jeannot Lapin, Jackrabbat ou En Piste! auprès de la division afin de recevoir la trousse de démarrage (tuque ou foulard).

Une fois ces exigences rencontrées, les clubs et les participants peuvent aussi commander le matériel en support aux PAT comme les carnets et les autocollants.

## 2.4 Commande du matériel pédagogique

Chaque division procède différemment pour les commandes de matériel PAT. Généralement, assurez - vous d' avoir d' abord complété le processus d' inscription.

Il est préférable de placer votre commande dès le début de l'automne. Si, une année donnée, il y a une demande inattendue pour certains documents, votre division sera en mesure de faire une commande supplémentaire avant le début de la saison et vous ne serez pas pénalisés par une commande en souffrance après le début de votre programme.

***Commandez tôt – la livraison par service de courrier est onéreuse pour les clubs.***

Lorsque vous faites votre commande, vous devez savoir ce qui suit:

- Le programme Jeannot Lapin (nouveau carnet et autocollants maintenant disponible!) s'adresse aux enfants de cinq ans et moins.
- Le programme Jackrabbitt s'adresse aux enfants de six à neuf ans.
- Le programme En Piste! s'adresse aux enfants de 10 à 12 ans.
- Il y a un carnet par programme et chacun sert à noter toutes les étapes de la progression d'un jeune skieur pendant son passage au sein d'un programme. Vous n'achetez donc chaque livret qu'une seule fois.
- Idéalement, vous devriez remettre le livret au jeune lors de son inscription au programme. Si cela n'est pas possible, remettez - le lors de la première activité de la saison, comme une rencontre d'accueil ou une autre occasion semblable dans un local ou un chalet et lorsque les parents sont sur place. S' il n' est pas possible de le remettre avant la première activité sur neige, faites - le à la fin de la séance lorsque les parents sont présents.
- Dites aux skieurs de garder leur livret à la maison. Ils n'ont pas à le rapporter au centre de ski.
- Pour le programme Jeannot Lapin, assurez - vous de commander un nombre suffisant d'autocollants programme au début de la saison. Un skieur Jeannot Lapin ne peut se mériter plus d'un autocollant pour la technique durant son passage au programme mais il pourra obtenir un autocollant programme chaque fois qu'il atteint une étape en vue de l'obtention de sa récompense technique.
- Les autres autocollants les plus en demande sont les suivants : prix pour la technique # 1 et 2; Skier souvent # 3, et Sprint vert et bleu.
- Le manuel du responsable de programme se veut un outil administratif et non un manuel d'entraîneur. Ce document s'ajoute aux documents d'accompagnement du niveau Entraîneur communautaire du PNCE.

### 3. Les Récompenses Des PAT

Dans le but d'encourager les jeunes à participer et pour souligner leurs progrès, diverses récompenses sous forme d'autocollants peuvent être remises aux skieurs qui ont atteint un certain niveau technique ou qui ont accompli une tâche déterminée.

#### 3.1 Le programme Jeannot Lapin

- **Autocollant récompense programme.** Le jeune qui est au stade de **l'enfant actif** (cinq ans et moins) peut se mériter un autocollant récompense programme animal à chaque fois qu'il maîtrise une habileté technique au cours de son apprentissage global. Fixez l'autocollant sur la case grisée prévue à cet effet dans la section du livret Jeannot Lapin.
- **Autocollant pour la technique.** Le jeune ne peut obtenir cet autocollant qu'une seule fois. Il l'obtient au moment où il a maîtrisé toutes les habiletés décrites dans le livret Jeannot Lapin, ce qui signifie qu'il est prêt à passer au niveau Jackrabbit. Placez l'autocollant sur le cercle indiquant : « Jeannot Lapin – Technique – Niveau réussi ».
- Si vous avez des groupes distincts de jeunes de 4 ans et de 5 ans, vous pouvez utiliser les mêmes livrets et autocollants. Mais à votre discrétion vous pourriez bonifier les récompenses du groupe des 5 ans avec d'autres prix si nécessaire.

#### 3.2 Le programme Jackrabbit

- **Autocollant pour la technique (Niveaux 1 à 4).** Le skieur au stade *S'amuser grâce au sport* (six à neuf ans) peut mériter un autocollant pour la technique lorsqu'il a maîtrisé tous les éléments d'un niveau au cours de son apprentissage. La plupart des enfants arriveront à compléter un niveau par saison. Apposez l'autocollant sur le cercle indiquant « Niveau x technique ». Le nombre inscrit sur l'autocollant doit correspondre à celui du cercle grisé.
- **Les récompenses du programme.** Le skieur au stade *S'amuser grâce au sport* peut également se mériter d'autres autocollants en récompense pour divers accomplissements. Vous pouvez aussi consulter le site de Nordiq Canada pour plus d'informations sur les récompenses du programme Jackrabbit.

*Skier souvent* (cinq niveaux): Prix Richard Weber

- Ce prix est un incitatif à jouer dans la neige entre les séances d'entraînement, à fréquenter souvent un terrain de jeu ou un parc, afin d'améliorer son équilibre et développer l'agilité, le rythme et la condition physique, qui sont les principaux ingrédients d'une bonne technique de ski.
- Critères d'attribution pour chaque niveau : un skieur peut mériter un autocollant par année, sauf au cours de la dernière année où il peut obtenir un autocollant supplémentaire. Ces prix SKIER SOUVENT sont octroyés pour le nombre de sorties en ski effectuées en plus des séances jackrabbit du club.

- SKI SOUVENT NIVEAU 1 : 5 séances additionnelles
  - SKI SOUVENT NIVEAU 2 : 10 séances additionnelles
  - SKI SOUVENT NIVEAU 3 : 15 séances additionnelles
  - SKI SOUVENT NIVEAU 4 : 20 séances additionnelles
  - SKI SOUVENT NIVEAU 5 : 25 séances additionnelles
- Les participants peuvent cocher une case sur la page de ce prix dans le carnet pour chaque sortie supplémentaire réalisée. À la fin de la saison, le nombre de cases cochées indiquera le niveau du prix réussi par le skieur.

#### *Sprints* (cinq niveaux): Prix Beckie Scott

- Ce prix est un incitatif à développer la vitesse. La longueur de sprint recommandée pour mesurer la vitesse des jeunes est de 50 mètres. mètres.
- Critères d'attribution pour chaque niveau:
  - Vert = 30-60sec.
  - Bleu = 25-29 sec.
  - Violet = 20-24 sec.
  - Rouge = 15-19 sec.
  - Or = 10-14 sec.
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Sprint x » du niveau correspondant. Faites correspondre la couleur de l'autocollant avec celle qui est inscrite sur le cercle.

#### *Tour du chapeau* (cinq niveaux): Prix Pierre Harvey

- Ce prix souligne une réalisation exceptionnelle, soit l'atteinte d'un standard élevé pour la technique, la vitesse et la participation.
- Critères d'attribution pour chaque niveau : pour réaliser un Tour du chapeau, il faut cumuler un prix de Technique, un prix de Sprint et un prix Skier souvent.
  - Tour du chapeau # 1 : Technique #1, Sprint #1, Skier souvent #1
  - Tour du chapeau # 2 : Technique #2, Sprint #2, Skier souvent #2
  - Tour du chapeau # 3 : Technique #3, Sprint #3, Skier souvent #3
  - Tour du chapeau # 4 : Technique #4, Sprint #4, Skier souvent #4

- Tour du chapeau # 5 : Technique #4, Sprint #5, Skier souvent #5
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Tour du chapeau x » du niveau correspondant. Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

*Entraînement hors - saison* (cinq niveaux): Prix Devon Kershaw

- L'objectif de ce prix est d'encourager les jeunes athlètes à prendre part à des séances d'entraînement de club mettant l'emphase sur les habiletés essentielles suivantes : bonnes techniques de simulation de ski et de course à pied; entraînement de la flexibilité, exercices d'équilibre et parcours d'habiletés.
- Critères d'attribution pour chaque niveau : pour obtenir un prix hors - saison Devon Kershaw, il faut cumuler le nombre de séances suivant :
  - Prix hors - saison # 1: 4 séances incluant les habiletés essentielles
  - Prix hors - saison # 2: 8 séances incluant les habiletés essentielles
  - Prix hors - saison # 3: 12 séances incluant les habiletés essentielles
  - Prix hors - saison # 4: 16 séances incluant les habiletés essentielles
  - Prix hors - saison # 5: 20 séances incluant les habiletés essentielles
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Devon Kershaw - hors saison » du niveau correspondant. Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

*Compétition* (cinq niveaux): Prix Alex Harvey

- L'objectif de ce prix est d'initier les jeunes athlètes au plaisir de la compétition au niveau local et régional (4 - 6 épreuves par saison).
- Critères d'attribution : pour obtenir un prix de Compétition Alex Harvey, il faut compléter le nombre de course suivant et pour les prix 3 à 5 maintenir une vitesse moyenne :
  - Prix de compétition # 1: J'ai pris part à 4 courses au cours de la saison
  - Prix de compétition # 2: J'ai pris part à 6 courses au cours de la saison dont au moins deux étaient en style classique et deux en style patin
  - Prix de compétition # 3: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 5:00 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses

- Prix de compétition # 4: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 4:30 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses
- Prix de compétition # 5: J'ai atteint l'objectif #2 et réussi à maintenir une moyenne de 4:00 min./km (course de 1km ou plus) lors d'au moins deux courses
- Apposer l' autocollant sur le cercle grisé indiquant « Alex Harvey - Compétition». Faites correspondre le nombre de l' autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

*Super Attitude* : Prix Chandra Crawford

- Ce prix souligne l'esprit positif, l'entraide, la persévérance et l'esprit sportif du jeune skieur.

*Aventure* : Prix Sara Renner

- Ce prix souligne le goût d'explorer la forêt en ski hors-piste et l'esprit de découverte du jeune skieur.

### 3.3 Le programme En Piste!

Le programme En Piste! inclut 18 autocollants qui peuvent être appliqués dans le passeport En Piste! Consultez la page du programme En Piste! sur le site web de Nordiq Canada pour voir les critères de chaque prix.

- Récompenses pour la technique:
  - Pas alternatif
  - Double poussée
  - Pas de un double poussée
  - Pas de un (patin)
  - Pas de deux (patin)
  - Pas décalé (patin)
- Camps:
  - Hors-saison
  - Sur neige
- Distance:
  - 50km, 100km, 150km, 200km
- Simulation de pas alternatif
- Ski à roulettes
- Esprit sportif
- Fartage
- Hors sentiers
- Compétition

## 4. Structure De Soutien Des Programmes D'apprentissage Technique

Une structure de soutien est un élément essentiel pour un programme de ski de fond réussi. Les sept éléments clés d'une structure de soutien sont les suivants :

- Le club
- Le centre de ski
- Progression des opportunités de développement
- Les entraîneurs du club
- Le responsable des programmes jeunesse
- Les parents
- Le club multiservices

### 4.1 Le club

Le club est la pierre d'assise du système sportif en ski de fond. Un club de ski de fond multi services propose une vaste gamme de programmes qui couvrent le spectre complet de la pratique du ski, pour tous les groupes d'âge.

Plus votre club est établi, plus vous disposez de ressources pour vos programmes jeunesse. Par exemple, un club à multi services pourrait offrir une variété de programmes, un site Internet, un bulletin de nouvelles, une police d'assurance, des programmes de formation pour les skieurs de tous âges et pour les entraîneurs, des pistes éclairées, un chalet et un réseau de sentiers bien entretenu. Plus votre club est structuré, plus de temps vous avez à investir avec vos collègues dans des programmes de formation de qualité pour les enfants.

Dans tous les clubs amateurs, peu importe la discipline, la réussite du programme de formation des athlètes repose sur une forte participation de bénévoles ainsi que sur la planification, le travail en équipe et le parrainage.

### 4.2 Le centre de ski

Un bon programme d'apprentissage technique requiert un espace où un groupe d'enfants peut skier. Idéalement, votre communauté disposerait d'un réseau de pistes opéré par un club ou un centre de ski. Le centre devrait comprendre un terrain de jeu éclairé pour les plus jeunes et un chalet chauffé au point de départ des sentiers. Il devrait y avoir aussi un réseau de sentiers bien balisés et bien tracés. Le terrain doit offrir suffisamment de variété pour répondre aux besoins des skieurs à mesure qu'ils grandissent et améliorent leur technique. Cette situation est idéale : si plusieurs groupes possèdent de telles installations, d'autres n'y ont pas accès. Plusieurs utilisent donc un terrain de golf, un parc communautaire ou une cour d'école. Il faut de la créativité et un peu plus d'énergie pour aménager un contexte d'apprentissage dans de tels lieux, mais lorsqu'on prend la peine de le faire, le résultat est satisfaisant. Peu importe votre situation, le damage et l'entretien des pistes demeure une composante de l'apprentissage et est une obligation pour l'enseignement de la technique.

Si votre groupe ne peut skier régulièrement sur un terrain aménagé à proximité, il faudrait négocier une entente pour faire des sorties occasionnelles dans une communauté voisine qui possède de bonnes installations. Il est important que vos jeunes skieurs puissent utiliser des installations modernes et bien entretenues.

### 4.3 Progression des opportunités de développement

Un club bien structuré devrait offrir à ses athlètes un programme de formation continue. Cette progression comprendrait les étapes suivantes : le programme Jeannot Lapin, le programme Jackrabbit, le programme En Piste!, une équipe de compétition junior et ainsi de suite. Ces différents programmes doivent non seulement être complémentaires mais doivent aussi être intégrés au plan vertical pour être efficaces. Chaque étape doit être bien alignée avec la suivante afin de réduire les possibilités qu'un skieur abandonne le sport durant la période critique de l'adolescence.

**Programme de formation des athlètes intégré verticalement** : il s'agit d'un ensemble de programmes distincts, dont chacun est la continuité du précédent, jusqu'au niveau senior.

**Votre club a-t-il :**

- ✓ UN programme de formation des athlètes ?
- ✓ UNE stratégie complète de développement des athlètes ?
- ✓ UN entraîneur - chef pour le club ?

***L'intégration verticale est une question importante à analyser lorsque l'on étudie le problème de l'abandon des skieurs.***

### 4.4 Les entraîneurs du club

**L'entraîneur - chef du club**

L'entraîneur - chef est un élément essentiel dans la réussite d'un programme de formation des athlètes.

Ses principales fonctions peuvent comprendre les suivantes :

- superviser la formation de tous les entraîneurs du club, y inclus les débutants ;
- coordonner toutes les activités de formation des athlètes au sein du club, du niveau Enfant actif au stade de développement S'entraîner à la compétition ;
- entraîner l'équipe de compétition junior ou senior (optionnel).

Dans l'exercice de ses fonctions, voici des tâches que l'entraîneur - chef peut réaliser ou déléguer :

- Au début de la saison, vers la fin août ou début septembre, réunir tous les entraîneurs du club, des débutants aux plus expérimentés, pour discuter du programme annuel et en planifier le contenu. On en profite pour réviser les objectifs du programme, la philosophie du club, le budget et le contenu des séances d'entraînement. Si tous y sont même les

débutants, chacun pourra être initié aux procédures et au fonctionnement du club. C'est le moment d'informer les entraîneurs sur les nouveautés dans le monde du ski, sur l'évolution des techniques ou les changements de format d'épreuves. C'est le lancement du programme de la saison. Certains groupes du club se sont peut-être entraînés au cours de l'été, mais ce moment demeure le début officiel de la saison.

- Une fois par semaine, organiser un entraînement conjoint avec les différents groupes du club, des jeunes débutants aux skieurs d'élite senior. Au minimum, les groupes devraient commencer leur séance d'entraînement par un exercice d'échauffement commun. Cette pratique permet à tous de se voir au moins une fois par semaine et permet de développer un sentiment d'appartenance et une cohésion entre les différents programmes du club. Cette activité pourrait avoir lieu le dimanche et pendant toute la période hors saison et la saison sur neige, en fonction du programme des différents groupes.
- Organiser une rencontre des parents avec les entraîneurs afin d'expliquer la philosophie du programme de formation des athlètes et présenter le programme de la saison.
- Assister régulièrement aux séances d'entraînement ou aux activités du PAT : Jeannot La-pin, Jackrabbitt et En Piste! Cette démarche a pour but d'aider les entraîneurs moins expérimentés à connaître les plus jeunes athlètes et de veiller à l'intégration des programmes.
- Soutenir les entraîneurs en formation : offrir des séances techniques et des cliniques de fartage.
- Veiller à ce que les skieurs d'élite puissent aider régulièrement au déroulement des séances d'entraînement ou aux activités du PAT.

### **Les entraîneurs du programme jeunesse**

Les entraîneurs dirigent les séances de groupe. Si le groupe est du niveau Enfant actif, 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 en mesure d'offrir correctement le contenu du programme. Voici ses principales fonctions :

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

Si vous avez un gros programme d'apprentissage technique, il peut être nécessaire de nommer l'un des entraîneurs au poste de responsable afin de superviser et coordonner la planification de toutes les activités de groupe pour le club. 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.

- Voir au remplacement des entraîneurs qui doivent s'absenter d'un entraînement.
- Maintenir une relation avec l'entraîneur - chef et les responsables du niveau suivant le PAT.
- Veiller à faire circuler une 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 du PAT.

La licence d'entraîneur de Nordiq Canada est obligatoire pour tous les entraîneurs impliqués comme tel plus de 7 heures par année à partir du 1er juillet 2018. Seuls ces entraîneurs détenant une licence de Nordiq Canada valide bénéficieront de l'assurance responsabilité civile de Nordiq Canada dans l'exercice de leurs fonctions d'entraîneurs au sein d'un club affilié.

- La licence d'entraîneur de Nordiq Canada vise tous les entraîneurs de ski de fond actifs au Canada qui entraîne des athlètes pour au moins un total de 7 heures par année au sein d'un club de ski de fond affilié auprès de sa division.
- Un entraîneur "actif" est toute personne qui s'acquitte de tâches régulières d'entraîneur au sein d'un club affilié, incluant la direction de séances d'entraînements ou l'assistance à la direction de séances, auprès de tout groupe d'âge et au moins 7 heures par année.
- La licence est renouvelable annuellement à partir du 15 juin et prend effet le 1er juillet de chaque année.

**Inscrivez-vous dès maintenant sur ZONE4!**

- [En français](#)
- [En anglaise](#)

## 4.5 Le responsable du programme jeunesse

Le responsable (ou coordonnateur) des programmes d'apprentissage technique est l'administrateur des programmes. Cette personne peut être ou ne pas être le responsable du club ou l'entraîneur d'un groupe particulier, en fonction de la taille du programme. Ce poste n'exige pas une compétence technique particulière mais requiert un bon sens de l'organisation et une capacité de trouver des bénévoles. Les tâches comprennent les suivantes :

- Promotion du programme au niveau local.
- Téléphones.
- Transport.
- Coordonner l'utilisation des installations, entretien des pistes.
- Tous les aspects de l'inscription.
- Activités sociales.
- Coordination des activités spéciales : ventes échange, excursions, etc. possiblement en collaboration avec d'autres membres du club (ex. : voyage à un tournoi de ski, sortie en randonnée, coupe provinciale, tournoi inter écoles, etc.).
- Commander et distribuer le matériel et les fournitures.
- Gestion du matériel : trousse d'inscription, livrets de participant et autocollants.
- Coordonner l'approvisionnement en boissons.
- Distribution de l'information : bulletin électronique, chaîne téléphonique, tableau d'affichage, etc.
- Coordonner l'organisation des stages de formation : entraîneur communautaire – initiation, entraîneur communautaire, cliniques de fartage, etc.
- Être en relation avec l'entraîneur - chef.
- Superviser le programme de gestion du risque (équipement de sécurité lors des entraînements, formulaires, rapports d'accidents à remettre et à récupérer des entraîneurs, etc.).
- Préparer le rapport de fin d'année.
- Agir comme responsable du club si personne n'occupe ce poste.

## 4.6 Les parents

Les parents sont responsables de trouver le bon équipement, de voir à ce que les skis soient prêts pour les séances d'entraînement et les activités, de transporter leur enfant aux séances d'entraînements (ou d'apporter et de rapporter l'équipement à l'école), de voir à ce que leur enfant skie en plus des séances officielles, de voir à ce que l'enfant soit bien habillé en fonction de la température et ainsi de suite. En plus, les parents peuvent aider au bon déroulement du programme en accomplissant les tâches suivantes : devenir entraîneur ou assistant entraîneur ; aider à l'administration, à l'autofinancement, aux ventes échange et aux sorties spéciales ; fabriquer du matériel pour les jeux ou le terrain de jeu ; et bien d'autres. Les parents représentent une ressource fabuleuse et ils peuvent être de bons partenaires dans la réussite du programme.

### Conseils pour faire participer les parents

Transmettez aux parents l'information suivante lorsqu'ils viennent inscrire leur enfant :

- ✓ Un aperçu du programme, les buts et objectifs;
- ✓ Des dépliants et d'autres documents explicatifs sur le programme ;
- ✓ Une description du programme annuel d'activités pour le groupe où est inscrit leur enfant. Inclure l'information suivante :
  - La date du début ;
  - Le nombre de séances et les jours où elles ont lieu ;
  - L'endroit où se tiennent les séances ;
  - Le point de rendez - vous au centre de ski ;
  - La durée des séances pour chaque groupe d'âge ;
  - Le nombre de séances hors saisons, le cas échéant ;
  - La politique d'annulation des séances ;
  - Les activités spéciales prévues au programme pour ce groupe ;
  - Les activités prévues à l'extérieur de la ville.
  - Un estimé des coûts de l'équipement et des activités spéciales pour le groupe où est inscrit leur enfant ;
  - Des renseignements pour trouver d'autres informations sur l'équipement de ski : ex. : assister à la première rencontre de parents ou prendre un feuillet d'information sur ce sujet (voir section 3.4) ;

### Des suggestions sur ce que les parents peuvent faire pour aider. Soyez précis :

- Entraîneur ou assistant; responsable de la programmation ; traçage et entretien ; coordonnateur des événements spéciaux ; inscription ; rafraîchissements ; autofinancement; téléphones, etc. ;

Faites comprendre aux parents qu'ils sont une composante du programme importante et respectée. Si les parents démontrent un intérêt pour améliorer leur propre technique ou s'ils demandent de l'information additionnelle sur la préparation des skis, aidez-les ! Peut-être n'êtes-vous pas en mesure de les aider personnellement mais dirigez-les vers un membre du club qui pourra le faire. Certains clubs offrent aux parents des leçons gratuites pendant que leur enfant participe à la séance d'entraînement ou à l'activité. *Même si les parents ne veulent pas être entraînés ou aider d'une façon quelconque, ils ont une grande influence sur leur enfant à l'extérieur des séances d'entraînement. Il est important de les aider à en apprendre le plus possible à propos du ski.*

### **La rencontre des parents**

Il faut organiser une rencontre de parents très rapidement après l'inscription. Vous pouvez décider de tenir plus de rencontres que cela, en fonction des activités que vous aurez. Mais vous **DEVEZ** tenir au moins une rencontre avec les parents au début de la saison. Mettez les sujets suivants à l'ordre du jour :

- ✓ Les buts et objectifs du programme ;
- ✓ Une description du programme de la saison ;
- ✓ L'équipement requis ;
- ✓ L'habillement requis pour les séances d'entraînement ou l'activité ;
- ✓ Les responsabilités des parents ;
- ✓ Des suggestions sur la façon dont les parents peuvent aider.

**NOTE:** Veuillez vous assurer que les parents lisent et comprennent leurs responsabilités et revoyez le Code de conduite des parents à la section 5.3 de l'annexe avec eux.

### **4.7 Le club multiservices**

Un club de ski de fond à programmation complète propose une gamme complète de programmes à tous les membres de la communauté. Le club offre également un programme de formation et une occasion de se développer comme athlètes pour les skieurs de tous âges et de tous niveaux techniques. Pour un exemple de club à programmation complète, voir la section 8.3.1.

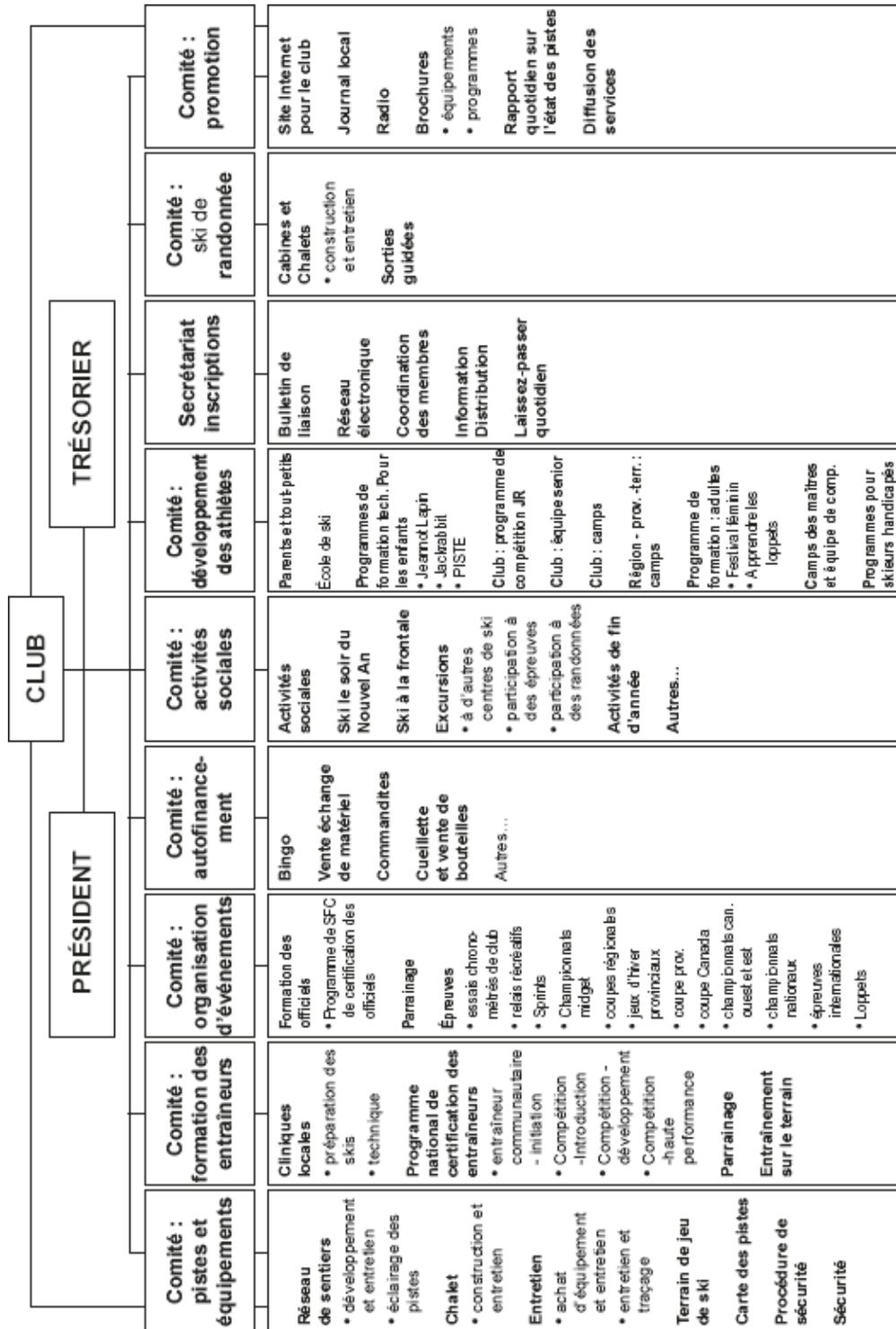
Voici les faits saillants de ce modèle :

- Un club de ski de fond à programmation complète propose une gamme complète de programmes à tous les membres de la communauté. Le club offre également un programme de formation et une occasion de se développer comme athlètes pour les skieurs de tous âges et de tous niveaux techniques. Pour un exemple de club à programmation complète, voir la section 8.3.1.
- Voici les faits saillants de ce modèle :
- Il s'agit d'une structure bénévole, pour un club sportif amateur, membre d'une division de Nordiq Canada et de ce fait, une composante du système canadien de ski de fond.

- Il s'agit d'un modèle général : chaque club aura ses propres programmes, ses appellations propres, et une façon bien à lui d'organiser les responsabilités de chaque comité.
- Il s'agit d'un modèle idéal : peu de clubs sont suffisamment développés pour offrir la gamme complète des programmes décrits ici.
- Ce modèle ne touche pas à l'aspect du personnel rémunéré, bien que dans les gros clubs, les employés payés (à temps complet ou temps partiel) deviennent une partie intégrante de l'entretien des pistes et des bâtiments, de l'entraînement et de l'encadrement de programmes.
- Ce modèle établit une différence entre un programme national ou un programme de division et un partenariat avec un club. Un exemple de programme national ou de division serait un loppet, une équipe de compétition de niveau junior, un stage du PNCE, etc. Un partenariat de club fait référence à un organisme qui a un mandat indépendant comme le Ministère des ressources naturelles, une entreprise commerciale de ski, la Fédération de la montagne. Des ententes avec d'autres organismes, qu'elles soient formelles ou informelles, jouent un rôle majeur dans la gestion des opérations d'un club de ski. Cependant, nous ne les avons pas incluses dans ce tableau, s'il s'agit d'organismes distincts des clubs.
- Un entraîneur est une personne qui aide les athlètes (skieurs) de tout âge ou de tout niveau à vivre une expérience sportive enrichissante.
- Un athlète est une personne qui désire améliorer sa condition physique et son niveau technique, peu importe son âge.
- Un club à programmation complète offre aux skieurs de véritables perspectives de formation et de progression. Un aspect particulièrement important est l'intégration verticale des programmes jeunesse, qui permet à chaque enfant de voir clairement l'étape suivante de sa progression. Lorsque entraîneurs du club travaillent en équipe, la transition du skieur, d'un niveau à l'autre est envisagée comme une progression normale plutôt que comme un obstacle à poursuivre la pratique sportive.
- Ce club comprend UN programme de développement de l'athlète, UN plan d'ensemble, UN entraîneur - chef et une bonne intégration des diverses composantes..

## 5. Annexes PAT

### 5.1 La structure d'un club multiservices



Exemple de structure d'un club de ski de fond à programmation complète

## 5.2 Le code d'éthique des entraîneurs de Nordiq Canada

### Préambule

1. La relation d'un entraîneur avec un athlète est une relation privilégiée. Les entraîneurs jouent un rôle primordial, autant dans le développement personnel que sportif de leurs athlètes. Ils doivent cependant comprendre et assumer une certaine inégalité de pouvoir qui existe dans une telle relation et ils doivent faire extrêmement attention de ne pas en abuser. Les entraîneurs doivent aussi être conscients que les valeurs et les objectifs d'une organisation sportive se transmettent par certaines attitudes. C'est pourquoi la façon dont un athlète considère sa discipline est souvent influencée par le comportement de l'entraîneur. Ce code d'éthique a été élaboré afin d'aider les entraîneurs à adopter un type de comportement qui leur permettra d'amener leurs athlètes à devenir des personnes accomplies, sûres d'elles et productives.

### Les responsabilités des entraîneurs

2. Les entraîneurs ont les responsabilités suivantes :
  - Traiter tous les participants avec équité dans le cadre des activités sportives, indépendamment de leur sexe, de leur race, de la couleur de leur peau, de leur orientation sexuelle, de leurs choix religieux, de leurs convictions politiques ou de leur situation socio-économique.
  - Diriger les commentaires ou les critiques vers la performance plutôt que vers l'athlète.
  - Être toujours très exigeant envers soi-même et projeter une image positive de sa discipline et de son rôle d'entraîneur. Voici des exemples de comportements à adopter :
    - S'abstenir de critiquer en public ses collègues entraîneurs, particulièrement en présence des médias ou de nouveaux athlètes.
    - S'abstenir de fumer en présence de ses athlètes et décourager ces derniers de faire usage du tabac.
    - Se garder de consommer des boissons alcoolisées en travaillant avec des athlètes.
    - Ne pas encourager la consommation d'alcool à l'occasion d'une épreuve sportive ou lors de la célébration d'une victoire sur les lieux de compétition.
    - Ne pas utiliser un langage vulgaire, insultant, agressant ou offensant pendant qu'ils sont en devoir.
  - Veiller à ce que les activités conviennent à l'âge, à l'expérience, à la capacité et à la condition physique des athlètes et enseigner aux athlètes qu'ils ont la responsabilité de créer un environnement sportif sécuritaire.
  - Communiquer et coopérer avec les professionnels de la santé en ce qui a trait au diagnostic, au traitement et à la gestion des problèmes médicaux ou psychologiques des

athlètes. Considérer avant tout la santé et le bien - être futurs des athlètes au moment de prendre une décision sur la capacité d'un athlète blessé à reprendre ses activités de loisir ou d'entraînement.

- Reconnaître et accepter le moment où il convient de référer des athlètes à d' autres en - traîneurs ou à des spécialistes du sport. Donner préséance aux objectifs de l' athlète sur les siens propres.
- Chercher continuellement à améliorer sa compétence professionnelle et sa connaissance de soi.
- Respecter les adversaires et les officiels, autant dans la victoire que dans la défaite et in - citer les athlètes à faire de même. Encourager activement les athlètes à respecter au - tant l' esprit que la lettre des règlements de leur discipline.
- Dans le cas d'athlètes mineurs, communiquer et coopérer avec les parents des athlètes ou les tuteurs légaux en les associant aux décisions relatives à la formation de leur enfant.
- Au plan académique, être conscient des pressions scolaires que subissent les élèves athlètes et organiser les séances d'entraînement et les autres activités de façon à ne pas nuire à leur réussite scolaire.

### **Engagements de l'entraîneur**

3. L'entraîneur doit :

- veiller à la sécurité des athlètes qu'il encadre.
- N'avoir en aucun moment une relation intime ou de nature sexuelle avec un ou une de ses athlètes. Ceci inclut les demandes de faveurs sexuelles ou des représailles suivant le rejet de ces avances.
- Respecter la dignité de ses athlètes. Tout comportement verbal ou physique représentant un cas de harcèlement ou d'abus est inacceptable. La politique 1.8 de Nordiq Canada sur L'intégrité de la personne définit la notion de harcèlement et la procédure pour contrer le harcèlement et enquêter sur des allégations à ce sujet.
- Ne jamais tolérer ou recommander l'usage de substances interdites dans le but d'améliorer la performance. L'entraîneur DOIT éloigner les athlètes de ces substances. Consultez le site de WADA pour plus d'info : <https://www.wada-ama.org/fr>
- Ne jamais offrir de boissons alcoolisées à un athlète d'âge mineur

### **Consentement**

4. Le Code de conduite des entraîneurs de Nordiq Canada a été élaboré conformément au Code d'éthique (Principes et normes d'éthique) de l'Association canadienne des entraîneurs. Nous incitons les divisions et les clubs de Nordiq Canada à exiger que leurs entraîneurs et leurs animateurs de ski signent le consentement suivant pour attester qu'ils ont compris les engagements ci-dessus et acceptent de s'y conformer.

*J'affirme avoir lu et compris les énoncés ci-dessus et je déclare que je respecterai les principes du Code de conduite des entraîneurs de Nordiq Canada et du Code d'éthique des entraîneurs (Principes et normes d'éthique) de l'Association canadienne des entraîneurs.*

Date: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Témoïn: \_\_\_\_\_

### 5.3 Le code de conduite 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 rem - porte 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 ré - compensant 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 clés 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 ou des Olympiques, encore moins d'une solution au problème de la faim dans le monde. ***Laissez les enfants s'amuser!***

## 5.4 Formulaire d'inspection de la sécurité des installations

Installation : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom de l'inspecteur : \_\_\_\_\_

Élément évalué	Adéquat	Inadéquat	Correction requise *	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.				

### 5.5 Un programme de saison : horaire type

PROGRAMME DE LA SAISON									
	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS		
Enfant actif 5 ans et moins					8 SEMAINES / 8 SÉANCES 40 MIN Samedi A.M. 4			ACTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE	
S'amuser grâce au sport 6-7 ans					8 SEMAINES / 8 SÉANCES 1 HR Mardi P.M. Samedi A.M. 8				
S'amuser grâce au sport 8-9 ans					18 SEMAINES / 40 SÉANCES 1.25 HR Mardi P.M. Samedi A.M. 10				
Apprendre à s'entraîner 9-11 ans					22 SEMAINES / 50 SÉANCES 1.25 HR Mardi et jeudi P.M. Samedi A.M. 10			3	
Apprendre à s'entraîner 11-12 ans					24 SEMAINES / 60 SÉANCES 1.5 HR Mardi et jeudi P.M. Samedi A.M. 11			4	4
INSCRIPTION – TOUS ÂGES									

## 5.6 Nordiq Canada : tableau de progression de l'athlète

STADE DU DLTA	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS	TECHNIQUE	PHYSIOLOGIE	FORCE ET FLEXIBILITÉ	APTITUDES MENTALES	COMPETITION	DIVERS
<p><b>Stade de développement</b></p> <p><b>Enfant actif</b></p> <p>Garçons et filles 5 ans et moins (6)</p>	<p>PNCE</p> <p>Entraîneur communautaire en formation (a participé au stage entraîneur - initiation).</p> <p>Un minimum de 10 heures comme entraîneur</p>	<p>Utilisation régulière de sites avec terrain de jeu de ski au cours de la saison.</p> <p>Chalet à proximité du terrain de jeu.</p>	<p>Période importante pour le développement des habilités physiques de base.</p> <p>Initier les enfants au ski de fond très tôt (vers l'âge de 3 ans).</p> <p>Accent mis sur l'équilibre, la glisse, le pas alternatif sans bâtons.</p> <p>Sorties à ski en dehors des séances (le plus d'activités possible dans le terrain de jeu de ski).</p>	<p>Le développement de la condition physique et l'acquisition des habiletés techniques font partie du plaisir quotidien.</p> <p>Jeu libre (actif) pendant des périodes quotidiennes d'une heure à quelques heures en fonction de l'âge.</p>	N/A	<p>Les activités choisies permettent aux enfants de se sentir compétents et à l'aise.</p>	<p>Pour les plus âgés de ce groupe, les jeux et les compétitions sont de nature récréative et visent la participation.</p>	<p>L'apprentissage se fait en situation de jeu et de découverte, dans un contexte où l'enfant apprend naturellement à skier, avec peu d'enseignement formel.</p> <p>Séances : 6 à 8 semaines ; une séance hebdomadaire de 30 à 60 min. en fonction de l'âge; activité structurée sur neige. Faire vivre une expérience agréable en utilisant l'équipement approprié. Explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire</p>

Âge au 31 décembre de la saison de ski courante.

## 5.6 Tableau de progression de l'athlète

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

## 5.6 Tableau de progression de l'athlète

STADE DU DLTA	NIVEAU D'ENTRAÎNEURS	ÉQUIPEMENTS	TECHNIQUE	PHYSIOLOGIE, FORCE, FLEXIBILITÉ	HABILITÉS MENTALES	COMPÉTITION	DIVERS
<p>Stade de développement</p> <p>Apprendre à s'entraîner</p> <p>Garçons 9 à 12 ans</p> <p>Filles 8 à 11 ans</p>	<p>PNCE</p> <p>Entraîneur de compétition – Introduction – ECOMP-I</p> <p>Apprendre à s'entraîner</p> <p>Un minimum de 58 heures de formation.</p>	<p>Terrain varié avec pistes exigeantes au plan technique.</p> <p>Pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Pistes éclairées.</p> <p>Chalet chauffé à proximité du stade.</p>	<p>Période de réceptivité optimal à l'entraînement de la psychomotricité.</p> <p>Initiation aux techniques de ski en terrain sec : simulation et foulée bondissante.</p> <p>Accent mis sur l'équilibre à ski, l'agilité et le rythme.</p> <p>Une bonne technique s'acquiert par la répétition du geste.</p> <p>Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée.</p> <p>Toutes les techniques de base du ski de fond (classique et patin) doivent être maîtrisées à la fin de ce stade.</p> <p>Encourager la pratique du jeu libre sur neige.</p>	<p>Se servir du jeu pour favoriser l'acquisition de la technique, de la vitesse, de la puissance et de la condition aérobie.</p> <p>Période de réceptivité optimale à l'entraînement de la flexibilité.</p> <p>Entraînement de la flexibilité statique et dynamique en insistant sur la bonne technique.</p> <p>Développer la force au moyen d'exercices qui font appel au poids corporel de l'enfant, utiliser le ballon suisse ou le ballon médicinal. Ajouter l'entraînement de la force musculaire.</p> <p>Exercices de simulation faisant appel aux sauts et bonds pour développer la force et la technique.</p> <p>Ajouter aux séances d'entraînement des exercices de vitesse en utilisant des exercices spécifiques qui requièrent agilité, rapidité et changement de direction.</p> <p>La condition aérobie devient plus importante. Ajouter des activités aérobie non spécifiques, 3 à 4 fois par semaine.</p>	<p>Conscientiser à l'importance des habiletés mentales.</p> <p>Initiation à la préparation avant course.</p> <p>Initiation à l'aspect tactique.</p> <p>Initiation aux habiletés suivantes : se parler de façon positive, développer une imagerie mentale positive ainsi que la confiance en soi.</p> <p>Initiation aux techniques de base de gestion du stress.</p> <p>Initiation aux techniques de base d'élaboration d'objectifs.</p>	<p>Les formules 1!</p> <p>✓ <i>Tournoi de ski</i></p> <p>✓ <i>Ski extrême</i></p> <p>✓ <i>Sprints par équipe</i></p> <p><i>Championnat midjet.</i></p> <p>Épreuves de club ou épreuves régionales (et épreuves provinciales si à proximité).</p> <p>5 à 10 expériences de compétition par saison. Augmenter progressivement la longueur des épreuves : de 1 km à un maximum de 3 km. (5 à 10 min. max.). Sprints : 200 m.</p> <p>Commencer habituellement après Noël.</p> <p>Initier aux habiletés connexes.</p> <p>Mettre l'accent sur l'amélioration personnelle en compétition.</p> <p>Les règles de base sont acquises.</p>	<p>Se limiter à trois sports.</p> <p>Utiliser l'équipement approprié.</p> <p>Bonne alimentation ; formation continue sur le réhydratation.</p> <p>Accent sur l'esprit d'équipe, la coopération et les activités sociales.</p> <p>Séances de groupe: à partir du 15 sept. (1h15 à 1h30) 3 fois / sem. hors saison et hiver. Maximum de 70 séances incluant les épreuves et les activités spéciales. (Incluant séances de formation sur la sécurité en hiver et la préparation des skis).</p> <p>Veiller à ce que le programme de la saison comprenne des activités d'aventure.</p> <p>Bien profiter de la saison sur neige.</p>

*Note importante pour tous les groupes d'âge concernant les épreuves de distance. En début de saison, utiliser la distance la plus courte pour chacune des épreuves. On doit skier la distance maximale quelquefois seulement, vers la fin de la saison. Lorsque vous déterminez une distance d'entraînement ou que vous choisissez la longueur d'une épreuve, tenez compte du niveau technique et de la condition physique du skieur ; de la difficulté du terrain ; de l'altitude du site de l'épreuve ; du fait qu'un skieur en est à sa première ou deuxième année dans son groupe d'âge. L'objectif devrait être de skier avec une bonne technique plutôt que de mettre de l'énergie pour terminer une épreuve.*

## 5.7 Liste de contrôle de l'exécution des techniques

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																				

4.3.4 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																			

4.3.6 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																			

4.3.8 Liste de contrôle des éléments techniques - niveau 4

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

## 5.8 Rapports 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	<b>Bon.</b> 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	<b>Bon.</b> 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	<b>Bon.</b> 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	<b>Bon.</b> Technique réussie l'an dernier.
Pas de un (patin)	<b>À améliorer.</b> Alignement à travailler (voir patin libre) ainsi que double poussée pour amorcer la glisse sur chaque jambe.
Pas tournant	<b>À améliorer.</b> 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	<b>Bon.</b> N'oublie de garder le ski de glisse bien à plat sur la neige.
Conversion	<b>Excellent.</b> Bonnes conversions même en pente raide et dans la neige profonde. Continue de travailler cette technique pour le hors piste.
Recherche de vitesse	<b>Bon.</b> 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	<b>Excellent.</b> Bonne exécution du pas alternatif pendant 10 minutes.
Technique de patin	<b>À améliorer.</b> 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.

## 5.8 Fiche de progression : Jackrabbit niveau 1

Nom du Jackrabbit : \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

Niveau technique atteint : \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_.

Niveau technique suivant \_\_\_\_\_

Technique	Objectif atteint	Commentaires
 <p>Position de base</p>		
 <p>Tomber et se relever</p>		
 <p>Pas de côté</p>		
 <p>Étoile</p>		
 <p>Pas alternatif</p>		
 <p>Montée en ciseaux</p>		
 <p>Glisse sans poussée de bâtons</p>		

 <p data-bbox="266 394 435 457">Freinage chasse-neige</p>		
--	--	--

## 5.8 Fiche de progression : Jackrabbat niveau 2

Nom du Jackrabbat : \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

Niveau technique atteint : \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_.

Niveau technique suivant \_\_\_\_\_

Technique	Objectif atteint	Commentaires
 <p>Pas alternatif – le pas glissé</p>		
 <p>Montée en ciseaux</p>		
 <p>Double poussée</p>		
 <p>Glisse libre</p>		
 <p>Conversion</p>		

 <p>Arrêt chasse-neige</p>		
 <p>Virage chasse-neige</p>		

### 5.8 Fiche de progression : Jackrabbit niveau 3

Nom du Jackrabbit : \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

Niveau technique atteint : \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_.

Niveau technique suivant \_\_\_\_\_

Technique	Objectif atteint	Commentaires
 Pas alternatif – le pas allongé		
 Double poussée		
 Pas de un, double poussée		
 Patin libre		
 Recherche de vitesse		
 Patin alternatif		
 Conversion		

 <p>Virage de patin</p>		
--	--	--

## 5.8 Fiche de progression : Jackrabbit niveau 4

Nom du Jackrabbit : \_\_\_\_\_ Entraîneur: \_\_\_\_\_

Niveau technique atteint : \_\_\_\_\_ Club: \_\_\_\_\_.

Niveau technique suivant \_\_\_\_\_

Technique	Objectif atteint	Commentaires
 <p>Pas de un, double poussée</p>		
 <p>Patin libre</p>		
 <p>Pas de un (patin)</p>		
 <p>Pas de deux (patin)</p>		
 <p>Pas tournant</p>		
 <p>Dérapiage parallèle glissé</p>		

 <p>Pas décalé</p>		
---	--	--

## 5.9 Exemple de formulaire d'inscription à un programme Jackrabbit

### Description du programme Jackrabbit :

Le programme Jackrabbit s'adresse aux enfants de 4 à 9 ans. Ce programme national vise l'apprentissage des techniques du ski dans un contexte stimulant. Les jeunes y apprennent les techniques de base du ski de fond, en style classique et en patin, et développent un intérêt en - vers la pratique sportive continue dans le but d' améliorer leur qualité de vie et leur santé.

### Renseignements sur le participant

Prénom	
Nom de famille	
Date de naissance	
Niveau scolaire	
Sexe	
Problème(s) de santé	

### Renseignements sur les parents ou tuteurs

Prénom	
Nom de famille	
Adresse	
Ville	
Province	
Code postal	
Téléphone - maison	
Courriel	

**Personnes à contacter en cas d'urgence**

Nom	
Numéro de cellulaire	

**Accord d'utilisation de l'image personnelle:**

Photographs are frequently taken during (your club name) programs and special events. I grant permission to the (your club name) and other associated cross country organizations (e.g. Divisions, etc) to use my child's photograph on its website, on exhibition space and/or for fundraising, development or public relations purposes.

Oui  Non

**Programme et frais de participation :**

Jeannot Lapin : 4 ans  XX.00 \$

Jackrabbit : 5 – 9 ans  XX.00 \$

Si vous avez des questions à propos des programmes, veuillez communiquer avec le coordonnateur du programme Jackrabbit à pour obtenir de plus amples informations.

**À propos de votre enfant :**

Plus haut niveau Jackrabbit obtenu	
Mon enfant n'a jamais fait de ski	
Mon enfant a skié seulement quelques fois	
Mon enfant skie régulièrement	
Mon enfant pratique le ski alpin régulièrement	
Mon enfant apprend mieux par le jeu	
Autres commentaires	

**Engagement bénévole :**

La réussite de notre club de ski est fondée sur l’engagement bénévole. Les parents ou responsables de tous les jeunes Jackrabbit devraient participer bénévolement à la bonne marche du programme. Veuillez indiquer les tâches qui vous intéressent le plus. Merci.

Entraîneur d’un groupe	
Assistant entraîneur	
Coordonnateur des jeux de soirée	
Assistant aux jeux de soirée	
Gardien animateur au chalet	
Coordonnateur Jackrabbit	

**Responsabilités du participant :**

Nous ne tolérerons aucune forme de comportement déplacé de la part de qui que ce soit. En cas de problème concernant le programme ou un entraîneur, veuillez en aviser le coordonnateur le plus rapidement possible.

**Annulation de l’inscription :**

Le club (nom du club) remboursera la totalité des frais d’inscription si la demande d’annulation est présentée au cours des deux premières semaines du programme. Cependant, la somme de XX,00 \$ sera déduite de tout montant remboursé à titre de frais administratifs. Nous ne ferons aucun remboursement après cette période, sauf pour des raisons médicales; dans ce cas, le montant remboursé sera établi au prorata de la période restante. Les frais d’adhésion au club ne sont pas remboursables.

### 5.10 Exemple de liste du contenu d'un coffre à jouets pour les Jackrabbit

Voici quelques suggestions pour le contenu de votre coffre à jouets : ces équipements vous aideront à enseigner les techniques de base tout au long de la saison dans une ambiance amusante et stimulante.

- Sacs de fèves ou de sable
- Ballons de soccer
- Balles de tennis
- Cônes télescopiques ou faciles à empiler pour le transport dans un sac à dos
- Tunnel
- Cerceaux
- Bâtons de hockey
- Fanions
- Chandails ou dossards de couleur
- Animaux en peluche
- Disques volants
- Lampes frontales
- Cordes pour souque à la corde, etc.
- Tiges de bambou
- Chambres à air de vélo pour se tirer l'un et l'autre
- Ballons de football

## 5.11 Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques

### Nordiq Canada

#### FORMULAIRE DE RECONNAISSANCE ET D'ACCEPTATION DES RISQUES

**En signant ce document, vous acceptez d'assumer certains risques. Veuillez lire attentivement.**

1. La présente entente constitue un contrat exécutoire. À titre de participant à une activité de **Nordiq Canada incluant toutes ses divisions et clubs affiliés et de l'Association canadienne de ski et de surf des neiges**, nommés dans ce texte **Nordiq Canada et l'ACSSN**, ladite activité pouvant comprendre notamment des épreuves de ski de compétition, des camps, des stages de formation ou cliniques, et des activités connexes comme le ski à roulettes, le vélo de route, la course à pied et la randonnée pédestre, nommées dans le texte **les activités**, le participant de même que son parent ou son tuteur légal, nommés dans le texte **les parties contractantes**, reconnaissent les termes suivants et acceptent de s'y conformer

#### Description des risques

2. Le participant reconnaît que sa participation aux **activités** est volontaire. En contrepartie de la participation du participant à des **activités** sanctionnées, seul ou conjointement, par **Nordiq Canada et l'ACSSN**, les **parties contractantes** reconnaissent les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique des dites activités, et conviennent qu'elles peuvent être sujettes à ces risques, dangers et faits du hasard. Ces risques, dangers et faits du hasard comportent notamment des blessures pouvant être causées par :
  - a) Les activités d'entraînement intérieur ou extérieur incluant notamment la musculation, la course, la randonnée et le vélo;
  - b) Le surmenage, l'utilisation ou l'étirement de divers groupes musculaires et les séances cardiovasculaires épuisantes ;
  - c) L'effort physique vigoureux, les mouvements brusques, les virages et arrêts soudains ;
  - d) Une chute au sol après avoir dérapé ou trébuché à cause d'une surface ou d'un terrain glissant, inégal ou irrégulier ;
  - e) Un contact, une collision ou un impact avec des skis, des bâtons de ski, des équipements, des arbres, des personnes ou des objets fixes ;
  - f) Une participation ne respectant pas ses propres limites ou ses habiletés ou à l'extérieur de l'espace désigné ;
  - g) L'isolement après avoir perdu son groupe ou le fractionnement du groupe ;
  - h) L'utilisation inappropriée d'une pièce d'équipement ou le bris mécanique d'une pièce d'équipement ;
  - i) Des conditions météorologiques extrêmes pouvant causer une engelure, l'hypothermie ou l'insolation, une tempête de neige ou la foudre ;
  - j) Des rencontres avec des animaux ou des plantes allergènes ;

- k) Les déplacements pour aller et revenir : des entraînements, des activités de compétition et des activités non compétitives connexes qui font intégralement partie des activités ;
- l) Tous les risques normalement associés à la pratique des activités.

**3. Les parties conviennent également que :**

- a) les blessures découlant des activités peuvent être graves, provoquer la paralysie ou même la mort ;
- b) le participant peut être anxieux ou embarrassé lorsqu'il se mesure à lui-même durant les activités, les événements et les programmes de **Nordiq Canada et de l'ACSSN** ;
- c) le risque de blessure diminue si le participant suit toutes les règles de participation;
- d) le risque de blessure augmente lorsque le participant éprouve de la fatigue..

**Exonération**

- 4. En contrepartie de l'acceptation du participant par **Nordiq Canada et l'ACSSN**, comme membre du club ou comme participant ayant droit de prendre part à une activité, **les parties** conviennent que **Nordiq Canada, l'ACSSN**, leurs dirigeants et administrateurs respectifs, leurs membres, employés, bénévoles, participants, leurs agents et représentants ne sont pas responsables des blessures, blessures personnelles, dommages, dommages matériels, dépenses, pertes de revenu ou toute autre perte subis par le participant en raison de sa participation à une **activité** sanctionnée par **Nordiq Canada et l'ACSSN**, ou causés par les risques, dangers et faits du hasard associés à la pratique de ces **activités**.

**Consentement**

- 5. Les parties s'engagent à ce qui suit :
  - a) le participant possède un niveau de condition physique adéquat pour lui permettre de pratiquer le ski de fond et de participer aux activités, aux événements et aux programmes de **Nordiq Canada et l'ACSSN** ;
  - b) les parties chercheront à obtenir l'information nécessaire sur les **activités** et les risques associés, de façon à bien comprendre la portée de la présente entente ;
  - c) le participant convient de respecter les règlements imposés par **Nordiq Canada, l'ACSSN** pour les **activités** et de suivre les directives des officiels au cours de ces activités ;
  - d) les parties reconnaissent avoir lu et compris la présente entente, ils acceptant de s'y conformer de façon volontaire et reconnaissent qu'elle est exécutoire pour les parties contractantes, leurs ayants droits, leurs liquidateurs de succession, administrateurs et représentants.

6. De plus, les parties reconnaissent :
- a) qu'ils autorisent **Nordiq Canada, l'ACSSN** à recueillir et utiliser des renseignements personnels relatifs aux activités sur les parties, notamment et sans aucune limite, la publication de photographies dans un bulletin de nouvelles ou des documents de promotion, la diffusion de photographies, de films vidéos, d'articles, de tableaux, de statistiques, d'images et de résultats sur le site Internet de **Nordiq Canada, de l'ACSSN**.
  - b) qu'ils donnent à **Nordiq Canada, l'ACSSN** la permission de prendre des photographies ou des films des **parties contractantes** et d'utiliser ces images et enregistrements sonores pour faire la promotion de **Nordiq Canada, de l'ACSSN**, par divers médias et ils conviennent que ces images et enregistrements sonores demeureront la propriété intellectuelle de **Nordiq Canada, de l'ACSSN**, et renoncent à tenter toute poursuite ou demander une rémunération relativement à l'utilisation des images et enregistrements utilisées aux fins mentionnées.
  - c) qu'ils peuvent résilier ce consentement en tout temps en communiquant avec Nordiq Canada à 403-678-6791. Nordiq Canada les informera des conséquences de cette résiliation.

**Nous déclarons ne pas vendre ou donner vos renseignements personnels à un tiers qui ne fait pas partie de la liste ci-jointe. \***

- À titre de participant, de parent ou de tuteur légal, je déclare avoir lu cette entente et j'accepte de m'y conformer**