

Ski de fond Québec



***Démarrer un programme jeunesse
dans un centre de ski***

Pourquoi démarrer un programme jeunesse dans un centre

- **Augmentation de la vente de passe de saison pour le centre de ski de fond**
 - Les parents des jeunes inscrits au club peuvent en profiter pour skier durant les leçons
 - Assure une future clientèle
 - Permet de faire connaître son centre de ski de fond auprès d'une nouvelle clientèle potentielle
- **Animation et visibilité du centre**
 - Favorise une masse de participants aux activités du centre
 - Publicité du centre (journaux, site web Ski de fond Québec et Ski de fond Canada, radio et TV locales)
- **Création et/ou maintien d'emploi**
 - Favorise la création d'emploi avec l'engagement d'entraîneur
 - Peut permettre le maintien d'emploi en enrichissant les tâches du personnel déjà en place

Comment former un club

- **Étapes à suivre**
 - Cibler un bénévole ou un employé qui a une facilité à travailler avec des enfants
 - Offrir à cette personne une formation d'entraîneur communautaire (ECI/EC : formations offertes par Ski de fond Québec)
 - Informer les membres du centre, la municipalité, Ski de fond Québec de la création d'un programme jeunesse afin de diffuser l'information
 - Diffuser l'information auprès de la municipalité, des membres du centre, des école environnantes, etc.
 - Planifier une journée d'information et d'inscription

Plusieurs outils disponibles pour faciliter le travail des entraîneurs

- Le programme Jeannot Lapin
 - 4-5 ans
- Le programme Jackrabbit
 - 6 à 9 ans
- Le programme PISTE
 - 10 à 15 ans
- Les fiches d'apprentissage
 - Pour tous
- La formation d'entraîneur
 - 16 ans et plus

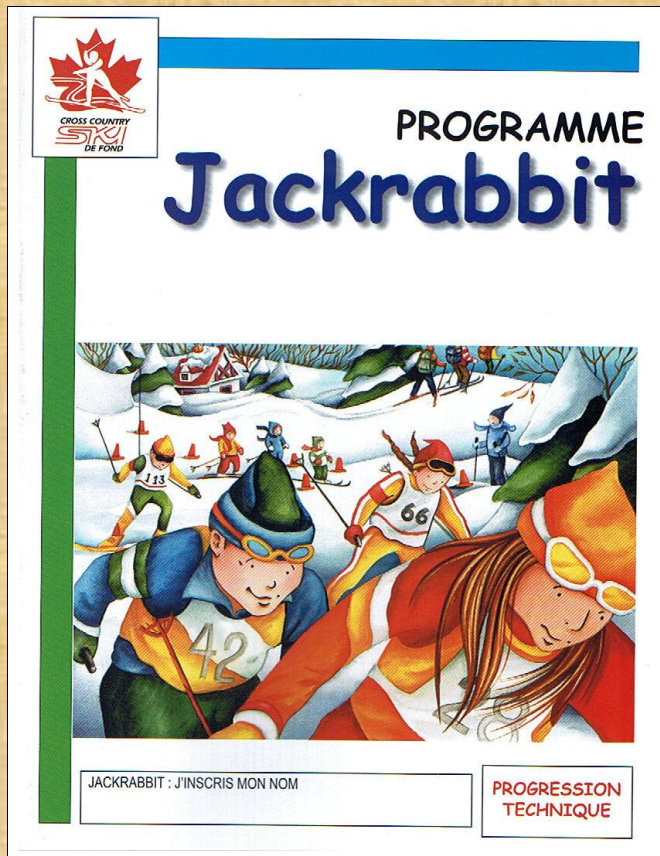


Le programme Jeannot Lapin



- À partir de 4 ans, les **Jeannots lapins** apprennent d'abord à apprivoiser la neige avec leurs longues semelles encombrantes et glissantes; c'est l'étape des *premiers pas*.

Le programme Jackrabbbit



- Une fois qu'ils ont acquis un peu plus d'équilibre, célébré leurs premières foulées et maîtrisé les manœuvres de base, les skieurs passent à l'étape du développement technique (de 6 à 9 ans en moyenne) où l'apprentissage des styles classique et patin est au menu. Ils suivent alors le programme **Jackrabbbit** qui contient 4 niveaux techniques.

Le programme PISTE



- Une fois les niveaux techniques du programme Jackrabbitt réussis, une nouvelle étape, le **programme PISTE**, offre aux jeunes de 10 -15 ans l'opportunité de poursuivre leurs cheminement et leur développement en ski de fond par l'apprentissage des techniques d'entraînement ou pour le plaisir du plein air sur skis.

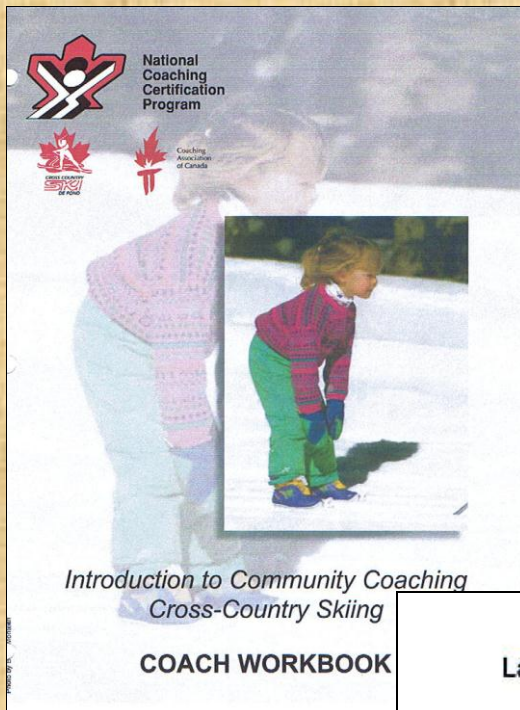
Les Fiches d'apprentissage

- **70 FICHES D'ACTIVITÉS POUR APPRENDRE LE SKI DE FOND**
(ÉDUCATIFS, PARCOURS, COURSES ET RELAIS-POURSUITES)



Les fiches d'activité de Ski de fond Québec s'adressent à tous ceux et celles qui accompagnent des enfants dans l'apprentissage du ski de fond, qu'il s'agisse de l'enseignant en éducation physique, de l'animateur au sein d'un club Jackrabbit, du moniteur d'une base de plein air ou d'une école de ski. Cet outil est le fruit d'une étude de plusieurs écrits en matière d'enseignement du ski de fond combiné à des mises à l'essai au cours de sessions de formations auprès d'intervenants en ski de fond ou encore au moment de cours donnés à des skieurs d'âge et de calibre variés. Il a été conçu dans un format pratique et facile à emporter.

Formation des entraîneurs



- Des **stages de formation reconnus** par les diverses instances qui régissent ce volet sont organisés chaque année pour le compte des entraîneurs.

La structure du PNCE

Sport communautaire

- *Initiation*
- *Participation continue*

Compétition

- *Introduction*
- *Développement*
- *Haute performance*

Instruction

- *Participants de niveau débutant*
- *Participants de niveau intermédiaires*
- *Participants de niveau avancés*

Besoins

- ***Terrain de jeu***
 - Un espace damé avec une légère montée et descente et quelques obstacles aménagés afin de favoriser l'apprentissage de la technique et d'amuser les jeunes
- ***Local et salle de bain***
 - Un local avec salle de bain à proximité du terrain de jeu. Ce local sert de lieu de rassemblement avant et après la séance, pour prendre une pause et servir de refuge en cas d'urgence (froid, tempête, blessure, etc.)

Durée du programme

- **Entre 6 et 12 semaines à raison de une à deux heures par semaine**
 - Varie d'une région à l'autre selon le nombre de semaines d'enneigement par saison
 - Varie aussi selon l'âge. Pour un groupe de Jeannot Lapin (4-5 ans), un programme de 6 et 8 semaines est recommandé avec un maximum de une heure quinze par séance. Pour un groupe de Jackrabbit (6-9 ans), il est recommandé entre 8 et 12 semaines à raison de 1 h 30 à 2 heures par séance. Il en va de même pour les cibles du programme PISTE.
 - Prévoir en plus des séances pratiques, une séance d'inscription et d'information et une activité sociale de fin de saison.

Coût d'inscription pour le jeune

- **Varie selon les services offerts et la durée du programme**
- **Coût d'inscription peut varier entre 90 \$ et 160 \$ par jeunes**
 - Selon le nombre de semaines et la durée de chaque séance
 - Location d'équipement incluse ou non
 - Différents services offerts (collation, chocolat chaud, billet de ski, activité sociale, compétition, etc.)

Dépenses à prévoir

- **Formation d'entraîneur**

- Coût d'inscription au cours (variable selon le niveau) = 85 \$ ECI / 150 \$ EC
- Frais de déplacement et d'hébergement s'il y a lieu

- **Matériel didactique et affiliation**

- Cahier du participant = 2,50 \$ par jeune
- Autocollants et écusson = environ 4 \$ par jeune
- Inscription au programme jeunesse SFQ = 18 \$ par jeune

- **Divers**

- Billet de ski (s'il y a lieu)
- Cadeau et reconnaissance pour bénévoles et entraîneurs
- Activité sociale

Politique d'affiliation des clubs à Ski de fond Québec

Reconnaissance d'un club récréatif

- Pour être reconnu comme club récréatif, l'organisme doit être incorporé ou enregistré au Québec et compter **au moins 10 membres** dûment inscrits auprès de Ski de fond Québec. De plus, un club récréatif **peut seulement inscrire ses membres dans les catégories du programme Jackrabbit ou du personnel d'encadrement.**
- **NB : Seuls les administrateurs, entraîneurs et officiels qui détiennent une carte de membre SFQ, au coût de 25\$, seront reconnus officiellement et profiteront, entre autres, d'une couverture d'assurance responsabilité civile.**

Services aux clubs

Clubs récréatifs

- Envoie de la trousse démo Jackrabbit et /ou PISTE aux frais de SFQ (l'envoi et la trousse)
- Reconnaissance officielle de l'organisation par SFQ auprès des URLS et autres partenaires provinciaux et régionaux
- Réception de toute la correspondance pertinente de SFQ via internet
- Permet aux administrateurs, entraîneurs et officiels de se procurer une carte de membre individuelle et ainsi profiter d'une couverture d'assurance responsabilité civile (valide pour un an)
- Réception par les administrateurs et entraîneurs inscrits à SFQ du journal *Liaisons* de Ski de fond Canada

Services aux clubs (suite)

Clubs récréatifs

- Droit de vote à l'AGA de SFQ
- Inscription au répertoire des clubs de SFQ sur le site Web de SFQ
- Annonces gratuites des activités du club dans les bulletins et sur le site Web de SFQ
- Lien hypertexte du site Web de SFQ vers le site Web du club (si applicable)
- Permet d'acheter le matériel didactique pour les participants inscrits aux programmes jeunesse

Coûts

Coûts d'affiliation et d'adhésion pour le club

- Club récréatif (inclut programme Jackrabbit et PISTE) membre d'une association régionale : **90\$**
- Club récréatif indépendant (inclut programme Jackrabbit et PISTE): **185\$**

Coûts

Coûts d'affiliation et d'adhésion pour les membres

- ***PROGRAMME JACKRABBIT***

- Jeannot Lapin 18 \$ / à compter du 13 janvier 2012 : 20 \$
- Jackrabbit 18 \$ / à compter du 13 janvier 2012 : 20 \$
- PISTE 18 \$ / à compter du 13 janvier 2012 : 20 \$

- ***PERSONNEL D'ENCADREMENT***

- Entraîneur 25 \$ / à compter du 1^{er} novembre 2011 : 28 \$
- Administrateur 25 \$ / à compter du 1^{er} novembre 2011 : 28 \$

Adhésion des membres à Ski de fond Québec

Services et avantages

Programme Jackrabbit et PISTE

- trousse d'inscription
- permet de participer aux compétitions de niveau régional
- couverture d'assurance responsabilité civile (copie de la police disponible au besoin)

Adhésion des membres à Ski de fond Québec

Services et avantages

Personnel d'encadrement

- couverture d'assurance responsabilité civile (copie de la police disponible au besoin)
- réception de la correspondance pertinente de Ski de fond Québec (entraîneurs, administrateurs et officiels) via internet
- points de priorisation accordés aux clubs (pour classement des clubs et subventions entraîneurs)
- éligibilité aux prix Méritas à la fin de la saison

Ski de fond Québec



Nous pouvons vous aider, contactez-nous

dev_regional@skidefondquebec.ca

www.skidefondquebec.ca

819-216-1376