



MANUEL DU RESPONSABLE

Programme jeunesse

Janvier 2011

CONTENU

1. Introduction

- 1.1 Le programme jeunesse
 - Le programme Jeannot Lapin
 - Le programme Jackrabbit
 - Le programme PISTE

2. L'inscription

- 2.1 Responsabilités de chaque organisme
 - Ski de fond Canada
 - La division
 - Le club
- 2.2 Trousse de démarrage
- 2.3 Procédure d'inscription
- 2.4 Commande des documents et du matériel pédagogique

3. Les récompenses

- 3.1 Le programme Jeannot Lapin
 - Autocollant Patte de lapin
 - Autocollant pour la technique
- 3.2 Le programme Jackrabbit
 - Autocollants pour la technique
 - Autres autocollants
 - Objectif neige
 - Sprints
 - Tour du chapeau
- 3.3 Le programme PISTE
 - Cartes à collectionner

4. La structure de soutien

- 4.1 La structure de soutien
- 4.2 Le club idéal
- 4.3 Le rôle de l'entraîneur chef
- 4.4 Le parent

5. Annexes

- 5.1 Code d'éthique des entraîneurs
- 5.2 Code d'éthique des parents
- 5.3 Liste de vérification l'aspect sécuritaire d'un site
- 5.4 Tableau de progression de l'athlète
- 5.5 Tableau de planification du programme de la saison
- 5.6 Listes de contrôle des techniques – niveaux 1 à 4
- 5.7 Formulaire de rapport de progression

INTRODUCTION

1.1 Le programme jeunesse de SFC

Ski de fond Canada (SFC) met à la disposition de ses divisions et de ses clubs membres un programme 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 Guide canadien de développement de l'athlète à long terme (DLTA). Les trois programmes jeunesse de SFC correspondent aux trois premiers stades du DLTA : le stade *Enfant actif* (programme Jeannot Lapin), le stade *S'amuser grâce au sport* (programme Jackrabbit) et le stade *Apprendre à s'entraîner* (programme PISTE). Le moto associé au programme jeunesse de SFC « Le ski de fond, c'est capoté ! » illustre l'importance d'atteindre les objectifs dans un contexte qui amuse et stimule les enfants.

Chaque programme est élaboré en conformité avec le Programme national de certification des entraîneurs, un programme de formation élaboré par l'Association canadienne des entraîneurs. Chaque niveau d'entraîneur offre la formation et les outils pour travailler avec un groupe d'âge distinct.

Le programme Jeannot Lapin

Le premier niveau du programme jeunesse est le programme Jeannot Lapin. Il correspond au stade de « L'enfant actif » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de cinq ans et moins) et est encadré par l'entraîneur communautaire - Initiation. 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 :

- Amener l'enfant à acquérir une image positive de lui-même.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Donner à l'enfant l'occasion de se faire des amis.
- Favoriser l'acquisition des techniques de base.
- Initier l'enfant à connaître et apprécier le milieu naturel.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription; un livret convivial et adapté à ce groupe d'âge; des autocollants récompense pour la technique; l'écusson du programme Jeannot Lapin.

Le programme Jackrabbit

Le programme Jackrabbit correspond au stade des « S'amuser grâce au sport » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de six à neuf ans) et est encadré par l'entraîneur communautaire. Ce programme est le deuxième niveau du programme jeunesse de SFC. Ce programme vise l'acquisition des techniques de base du ski de fond (classique et patin) et veut créer chez les jeunes un intérêt à pratiquer le sport pour le reste de leur vie, afin d'améliorer leur santé et leur qualité de vie. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Aider l'enfant à bâtir la confiance en soi.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Donner à l'enfant l'occasion de skier et de fraterniser avec ses camarades de ski.
- Permettre le développement de toutes les habiletés motrices.
- Aider l'enfant à acquérir les techniques de sécurité hivernale.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription; 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. Le jeune reçoit aussi l'écusson distinctif du programme Jackrabbit.

Le programme PISTE

Le programme PISTE correspond au stade « Apprendre à s'entraîner » du modèle de développement de l'athlète (enfants de dix à douze ans) et est encadré par l'entraîneur communautaire de compétition - Introduction. Il est le troisième niveau du programme jeunesse. 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. Le programme vise aussi les objectifs suivants :

- Permettre au jeune de se mettre en forme par une pratique récréative, par le jeu et d'autres activités.
- Permettre à l'enfant de s'amuser.
- Favoriser l'acquisition de toutes les habiletés sportives.
- Faire participer l'enfant à une variété d'activités d'aventure à ski de fond.

Le matériel pédagogique comprend : une trousse d'inscription spécifique à ce programme; un carnet PISTE (i.e. le livret du programme) décrivant les objectifs, les activités et les standards du programme; 15 cartes récompenses correspondant chacune à l'une des 15 cibles du programme.

2. INSCRIPTION

2.1 Responsabilités de chaque organisme

Ski de fond Canada

Ski de fond Canada (SFC) est la Fédération nationale du ski de fond au Canada. À ce titre, les responsabilités de SFC envers les enfants qui amorcent l'apprentissage du ski sont les suivantes :

- Rendre disponible un programme d'apprentissage technique (programme jeunesse) pour les enfants.
- Coordonner la diffusion de ce programme au sein des clubs, par l'intermédiaire des divisions.
- Offrir des programmes nationaux comme les Formules 1, le PNCE, etc.

La division

Les divisions sont les organismes responsables du ski de fond (la fédération) dans une province ou un territoire et sont membres de Ski de fond Canada. À ce titre, les responsabilités d'une division envers les enfants qui amorcent l'apprentissage du ski sont les suivantes :

- Nommer une personne pour représenter la division à titre de responsable du programme jeunesse et pour faire le lien entre les responsables de club et SFC. Cette personne peut être un bénévole ou un employé et peut travailler à partir de chez elle ou au bureau de la division.
- Offrir le programme jeunesse à ses clubs membres.
- Agir à titre de guichet de service centralisé pour la distribution du matériel pédagogique du programme.
- Préparer et effectuer l'envoi postal d'automne pour le programme jeunesse.
- 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 accessoires.

Le club

Les clubs sont des organismes sportifs locaux qui ont pour objet la promotion et l'apprentissage du ski et ils sont membres d'une division. À ce titre, les responsabilités d'un club envers les enfants qui amorcent l'apprentissage du ski sont les suivantes :

- Nommer un responsable du programme jeunesse.
- Mettre en place les installations nécessaires à la réalisation du programme.
- Former les animateurs pour encadrer le programme.
- Coordonner la réalisation du programme dans la communauté.

2.2 La trousse de démarrage

Au début de l'automne, la division devrait vous poster une trousse de démarrage. Cet envoi postal contient toute l'information requise pour inscrire votre groupe et commander le matériel pédagogique et autres documents.

2.3 La procédure d'inscription

- Pour que vous puissiez inscrire votre groupe au programme jeunesse, votre club doit s'être inscrit auprès de la division en début de saison. Le respect de cette condition est une exigence de la police d'assurance en responsabilité civile et est donc obligatoire.
- Chaque enfant qui s'inscrit au programme jeunesse (Jeannot Lapin, Jackrabbit ou 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.
- Ensuite, réunissez tous les renseignements requis pour inscrire votre groupe au programme jeunesse et faites parvenir cette information accompagnée du paiement exigé au représentant de la division. Utilisez les formulaires fournis par votre division.
- Vous recevrez par après une trousse d'inscription pour chaque enfant inscrit au programme. Notez que le contenu de la trousse change d'une année à l'autre.
- 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 trousse d'inscription 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 SFC :

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

- Être membre de SFC en s'inscrivant par un club membre ou auprès d'une division.
- Payer les frais d'inscription (un montant de 5\$) pour participer à l'un des programmes suivants : Jeannot Lapin, Jackrabbit, PISTE.

Le respect de ces exigences permet d'obtenir au besoin le matériel et les documents du programme comme les livrets, les écussons, les autocollants ou autres.

2.4 Commande des documents et du matériel pédagogique

Chaque division procède différemment pour les commandes de documents et de matériel pédagogique. 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 niveau Jeannot Lapin du programme jeunesse s'adresse aux enfants de cinq ans et moins.
- Le niveau Jackrabbit s'adresse aux enfants de six à neuf ans.
- Le niveau PISTE s'adresse aux enfants de 10 à 12 ans.
- Le livret de chaque niveau 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 « patte de lapin » 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 une patte de lapin 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 n^{os} 1 et 2; objectif neige n^o 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

Dans le but d'encourager les jeunes à participer et pour souligner leurs progrès, diverses récompenses, sous forme d'autocollants ou de cartes à collectionner (selon le programme), 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 Patte de lapin.** Le jeune qui est au stade de l'enfant actif (cinq ans et moins) peut se mériter un autocollant Patte de lapin 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 centrale 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 ».

3.2 Le programme Jackrabbit

Veuillez noter que les indications suivantes sont valables uniquement pour la version en couleur du livret. Les instructions concernant les autres versions du livret Jackrabbit se retrouvent dans chacun des livrets correspondants.

- ❑ **Autocollant pour la technique (Niveaux 1 à 4).** Le skieur au stade des 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 sa progression dans ce programme. 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 des S'amuser grâce au sport peut également se mériter d'autres autocollants comme récompenses pour divers accomplissements.
 - **Objectif neige (cinq objectifs):**
 - Ce prix est un incitatif à jouer dans la neige entre les séances d'entraînement, (à fréquenter souvent un terrain de jeu de ski 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 :** un skieur peut se mériter un autocollant par année, sauf au cours de la dernière année où il peut obtenir un autocollant supplémentaire. Afin de mériter l'autocollant OBJECTIF NEIGE 1, le skieur doit ré-

aliser au moins cinq sorties (d'un minimum d'une heure chacune) au cours d'une saison, en plus des séances Jackrabbit. S'il fait 10 sorties, il se mérite l'autocollant OBJECTIF NEIGE 2; 15 sorties donnent droit à l'autocollant OBJECTIF NEIGE 3; 20 sorties donnent droit à l'autocollant OBJECTIF NEIGE 4. Pour se mériter l'autocollant supplémentaire (OBJECTIF NEIGE 5), le skieur doit doubler le nombre de sorties prévu pour obtenir l'autocollant OBJECTIF NEIGE 4 au cours de la quatrième année du programme, afin d'atteindre un grand total de 40 sorties en plus des cours Jackrabbit. La plus haute distinction consiste à obtenir quatre autocollants OBJECTIF NEIGE 4 et un autocollant OBJECTIF NEIGE 5, soit un autocollant OBJECTIF NEIGE 4 lors de chacune des années de participation au programme plus l'autocollant supplémentaire.

- Le centre du cercle grisé sert à inscrire chaque sortie du skieur, jusqu'à ce qu'il puisse obtenir l'autocollant qu'il apposera sur le cercle.

- **Sprints (cinq niveaux):**

- Ce prix est un incitatif à développer la vitesse. Pour les skieurs de sept ans, la longueur de sprint recommandée est de 50 à 75 mètres. Pour les huit et neuf ans, elle est de 75 à 100 mètres.
- **Critères d'attribution :** pour une distance de 100 mètres, utilisez le temps réel. Pour une distance de 50 mètres, multipliez le temps par deux; et ainsi de suite pour les autres distances.
 - Vert = de 2 min à 1 min pour 100 m.
 - Bleu = de 59 sec à 50 sec pour 100 m.
 - Violet = de 49 sec à 40 sec pour 100 m.
 - Rouge = de 39 sec à 30 sec pour 100 m.
 - Or = 30 sec ou moins pour 100 m.
- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Sprint x ». Faites correspondre la couleur de l'autocollant avec celle qui est inscrite sur le cercle.

- **Tour du chapeau (cinq niveaux):**

- 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 réaliser un Tour du chapeau, il faut cumuler un prix de technique, un prix de sprint et un prix « Objectif neige ».
 - Tour du chapeau n° 1 : prix de technique niveau 2, prix de sprint bleu, objectif neige 2.
 - Tour du chapeau n° 2 : prix de technique niveau 2, prix de sprint violet, objectif neige 3.
 - Tour du chapeau n° 3 : prix de technique niveau 3, prix de sprint violet, objectif neige 4.
 - Tour du chapeau n° 4 : prix de technique niveau 4, prix de sprint rouge, objectif neige 4.
 - Tour du chapeau n° 5 : prix de technique niveau 5, prix de sprint or, objectif neige 4 ou 5.

- Apposer l'autocollant sur le cercle grisé indiquant « Tour du chapeau x ». Faites correspondre le nombre de l'autocollant avec celui qui est inscrit sur le cercle.

3.3 Le programme PISTE

- ❑ Le programme PISTE s'adresse aux enfants du stade « Apprendre à s'entraîner » (de 10 à 12 ans). Le programme vise à faire apprécier le ski de fond par les enfants et à leur permettre de développer les compétences techniques de base pour devenir de bons skieurs.
- ❑ Afin de motiver les participants et de les aider à mesurer leur progression, le programme leur propose une série de 15 « cibles » PISTE. Pour arriver à compléter le programme en trois ans, le skieur doit atteindre une moyenne de cinq cibles par saison.
- ❑ Les récompenses du programme PISTE se présentent sous forme de cartes à collectionner représentant chacune un skieur de fond très connu. Chaque fois qu'un skieur réussit à atteindre une cible, il reçoit une carte.
- ❑ Chaque fois qu'un skieur réussit à atteindre une cible, il reçoit une récompense, soit une carte à échanger qui représente un skieur de fond connu.
- ❑ Le livret du programme PISTE – carnet de progression – décrit les exigences requises pour atteindre chaque cible et dispose d'un espace pour apposer la carte obtenue en récompense.

4. STRUCTURE DE SOUTIEN programme jeunesse

4.1 La structure de soutien

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 :

- 1) Le club
- 2) Les installations de ski
- 3) Le programme de développement et d'apprentissage
- 4) L'entraîneur-chef
- 5) Le coordonnateur des programmes
- 6) Les entraîneurs du club
- 7) Les parents

Le club

Le club représente la pierre d'assise du système sportif du 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, de 3 à 70 ans.

Le Canada compte environ 375 clubs de ski dont la plupart offrent un programme d'apprentissage technique pour les enfants. Dans les faits, la majorité de ces clubs ont débuté comme un simple club Jackrabbit et ont construit progressivement un club complet à partir de ce programme.

Plus votre club est bien établi, plus vous disposez de ressources pour vos programmes. Par exemple, un club multi services pourrait offrir une variété d'activités, un bulletin de nouvelles, une couverture d'assurance, des occasions de développement et d'apprentissage pour les skieurs de tous âges, des programmes de formation pour les entraîneurs, des pistes éclairées, un chalet et un réseau de sentiers bien entretenus. Plus votre club est solide, plus vous avez du temps à investir avec vos collègues dans des programmes de formation de qualité pour les enfants.

Les installations

Un bon programme de formation technique requiert un endroit où un groupe d'enfants peut skier. Idéalement, votre communauté disposera d'un centre de ski opéré par un club ou une autre organisation. Le centre devrait offrir un terrain de jeu éclairé et un chalet chauffé au point de départ des sentiers. Il devrait y avoir aussi un réseau de sentiers bien balisé et bien tracé. La variété du terrain devient une caractéristique importante au moment où le skieur passe du groupe des six ans à un groupe plus avancé. Cette situation est idéale et malgré le fait que plusieurs groupes possèdent de telles installations, de nombreux groupes n'y ont pas accès. Plusieurs utilisent donc un terrain de golf, un parc communautaire ou une cour d'école. Ces endroits exigent un effort de créativité et un peu d'énergie pour préparer un contexte d'apprentissage mais ils peuvent être adéquats lorsqu'on prend la peine de les aménager correctement.

Peu importe votre situation, l'aspect du damage et de l'entretien des lieux où le groupe s'entraîne est une composante importante du contexte d'apprentissage et devient obligatoire pour l'enseignement de la technique. Si votre groupe ne dispose pas d'un terrain aménagé assez près pour être utilisé sur une base régulière, il serait utile de négocier

une entente pour organiser des sorties occasionnelles dans une communauté avoisinante qui possède de bonnes installations. Il est important que vos jeunes skieurs puissent être exposés à des installations modernes et bien entretenues.

Le programme de développement et d'apprentissage

Un club bien établi devrait offrir à ses athlètes une formation progressive et continue. Cette progression suivrait les étapes suivantes : le programme Jeannot Lapin, le programme Jackrabbit, le programme PISTE, un programme de compétition junior au niveau du club et ainsi de suite. Ces différents programmes doivent non seulement se suivre mais doivent aussi être intégrés au plan vertical pour être efficaces. Chaque étape doit être bien intégrée à la suivante afin de réduire les possibilités qu'un skieur abandonne lorsqu'il atteint le moment critique de l'adolescence.

Définition : un programme de formation des athlètes intégré verticalement consiste en un ensemble de programmes différents qui offrent au skieur un cheminement de formation clair et une progression continue de 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.

L'entraîneur-chef

L'entraîneur-chef est un élément essentiel à la réussite du programme de formation des athlètes. Ses principales fonctions comprennent notamment :

- Coordonner *toutes* les activités de formation des athlètes au sein du club (des Jeannot Lapins à l'équipe de compétition senior).
- Superviser la formation de *tous* les entraîneurs du club, y inclus les débutants.
- Entraîner les athlètes d'élite (optionnel).

Ses tâches plus précises peuvent comprendre les suivantes :

- Au début de la saison, (fin août ou début septembre), réunir tous les entraîneurs du club (des débutants aux plus expérimentés) pour discuter du programme annuel et planifier ce dernier. Tous les entraîneurs du club participent à l'élaboration du budget de la saison afin d'apprendre le pourquoi et le comment de chaque chose.
- Organiser un entraînement conjoint avec les différents groupes d'athlètes une fois par semaine, des plus jeunes débutants aux skieurs d'élite senior qui forment le club, afin de développer l'identité du club et la cohésion entre les différents pro-

grammes. Ces groupes devraient au moins commencer leur séance d'entraînement par un exercice d'échauffement commun.

- Participation régulière aux sessions de formation technique (Jeannot Lapin, Jackrabbitt et PISTE). Le but de cette démarche est d'aider les entraîneurs moins expérimentés, d'apprendre à connaître les plus jeunes athlètes et de veiller à l'intégration des programmes.
- Faire de la formation technique, y inclus des cliniques sur le fartage et l'enseignement de la technique pour les entraîneurs.
- Offrir un soutien technique lors des compétitions auxquelles participent les participants des programmes de formation.
- Coordonner des activités de soutien offertes sur une base régulière par les skieurs d'élite aux participants des programmes de formation.
- Travailler avec le conseil d'administration.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur le rôle de l'entraîneur-chef à la section 4.3.

Coordonnateur ou responsable des programmes

Le responsable des programmes est l'administrateur ou le coordonnateur des programmes d'apprentissage technique du club (Jeannot Lapin, Jackrabbitt, PISTE). Ce poste n'exige pas une compétence particulière pour la technique mais requiert un bon sens de l'organisation et une facilité à trouver des bénévoles. Les tâches comprennent les suivantes :

- Promotion du programme au niveau local.
- Téléphones.
- Transport.
- Coordination des installations, entretien.
- Tous les aspects de l'inscription.
- Activités sociales.
- Coordination des activités spéciales : ventes échanges, 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.
- Coordonner l'approvisionnement en boissons.
- Administration des trousseaux d'inscriptions et des épinglettes.

- Distribution de l'information : bulletin de nouvelles sur les programmes de formation technique, 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.
- Réaliser les tâches attribuées ci-après au responsable du club si personne d'autre n'occupe ce poste.

Les entraîneurs

Les entraîneurs dirigent les séances de groupe. Si le groupe est composé de jeunes de moins de six ans, ce rôle peut être rempli par un entraîneur communautaire en formation.

Mais si les membres du groupe sont plus âgés que six ans, l'entraîneur doit détenir une certification d'entraîneur communautaire, avoir une compétence technique, être un bon exemple et enseigner correctement le programme. Ses principales fonctions comprennent les suivantes :

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

Le responsable du programme de formation

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

- Coordonner la formation et l'entraînement des entraîneurs du programme, y inclus les nouveaux qui ont été recrutés pour remplacer ceux qui sont partis.
- Assurer un remplacement adéquat aux entraîneurs qui ne peuvent se présenter à un entraînement.

- ❑ Être en relation avec l'entraîneur-chef et le niveau qui suit les programmes de formation technique.
- ❑ Veiller à faire circuler l'information à jour sur le choix de l'équipement, la préparation des skis, etc.
- ❑ Avant le début du programme, organiser une rencontre de parents pour leur expliquer la philosophie du programme et le déroulement de la saison.
- ❑ 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.

Les entraîneurs adjoints

Les entraîneurs adjoints apportent leur aide à l'entraîneur responsable d'un groupe. Un adjoint peut être un entraîneur communautaire certifié ou qui a suivi le stage d'entraîneur communautaire. Ils peuvent être sur place à chaque séance ou venir une fois par année comme invité spécial. Ce peut être un entraîneur ou un athlète de haut niveau qui vient aider les jeunes au plan technique ou un parent qui se consacre à la tâche de mettre les mitaines aux mains des Jeannot Lapins.

Les parents

Les parents sont le partenaire principal avec lequel travaillent le responsable du club et les entraîneurs afin que les enfants vivent une expérience positive. Consultez la section 4.4 pour de plus amples renseignements.

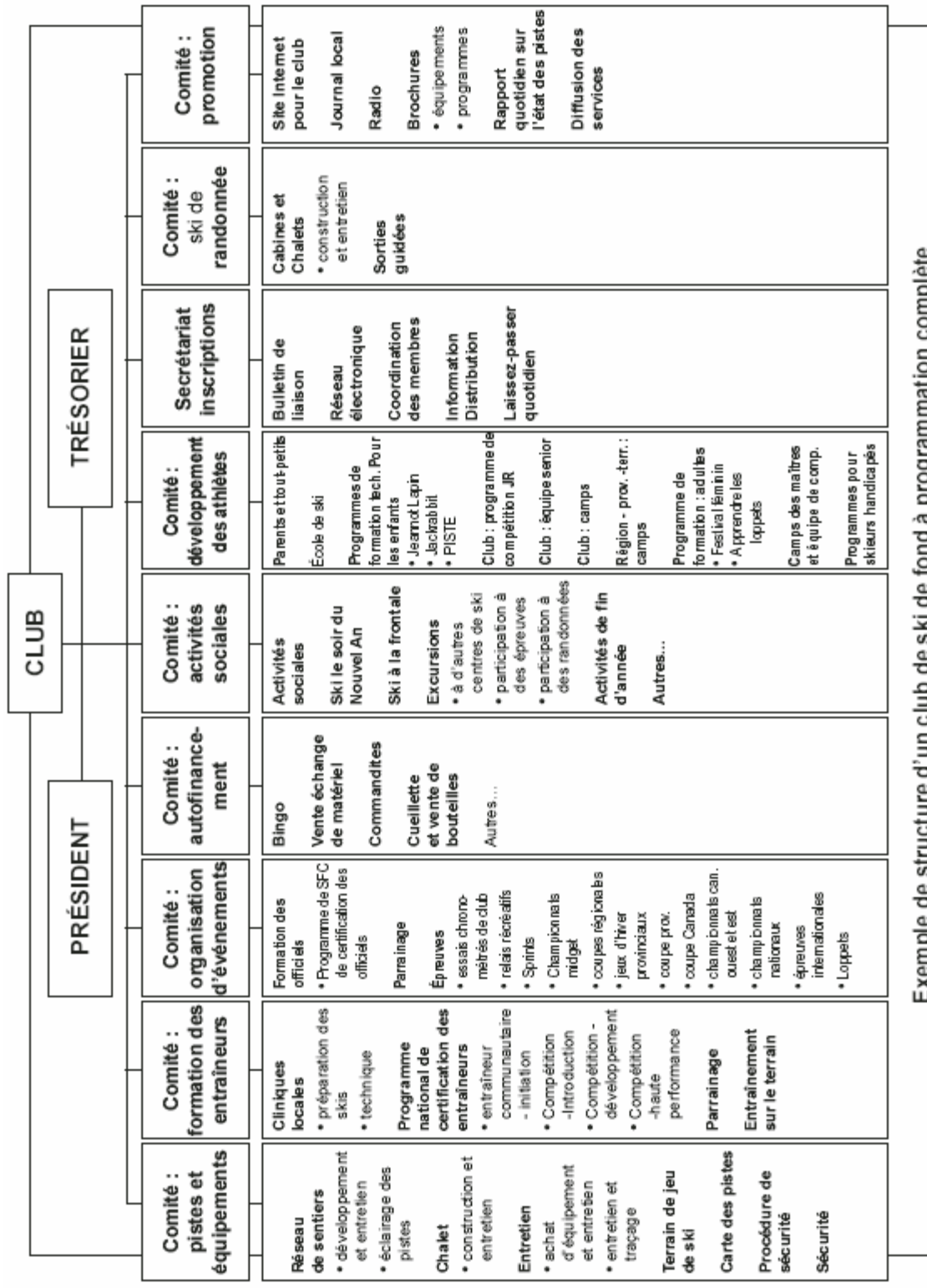
4.2 Le club idéal

Un club de ski de fond multi services propose une gamme complète de programmes à tous les membres de la communauté. Le club offre également un programme de formation pour les skieurs de tous âges et de tous niveaux techniques. Nous vous proposons ci-après un modèle de club multi services.

Voici les faits saillants de ce modèle :

- ❑ Il s'agit d'un modèle général : chaque club aura ses propres programmes, ses appellations propres, et une façon bien à lui de structurer 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.

- ❑ Il s'agit d'une structure bénévole, pour un club sportif amateur, membre d'une division de Ski de fond Canada et de ce fait, une composante du système canadien de ski de fond.
- ❑ Ce modèle ne touche pas à l'aspect du personnel rémunéré, bien que les employés payés soient un élément important en matière d'entretien de piste et de bâtiments, d'entraînement et d'encadrement de programmes dans les gros clubs.
- ❑ Ce modèle établit une différence entre un programme national ou de division et un partenariat avec un club. Un exemple de programme national ou de division serait une 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 inclus 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 multi services 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 le programme suivant auquel il peut passer*).
- ❑ Ce club comprend UN programme de développement de l'athlète, UN plan d'ensemble, UN entraîneur-chef et une bonne intégration des diverses composantes.
- ❑ Les entraîneurs du club travaillent comme une équipe, ce qui signifie qu'ils planifient la transition du skieur, d'un niveau vers le suivant.
- ❑ Les coureurs plus âgés travaillent avec les plus jeunes au moins une fois par semaine.
- ❑ Les athlètes de tous les âges mettent en commun leurs expériences, même si c'est seulement pendant les quinze premières minutes d'une séance hebdomadaire.



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

4.3 Rôle de l'entraîneur chef

Dans la plupart des clubs sportifs amateurs, peu importe la discipline, le rôle de l'entraîneur-chef est passablement le même. Invariablement, le succès d'un club est le résultat d'une structure bénévole construite sur des bases de planification, de travail d'équipe et de parrainage. Nous vous incitons fortement à mettre ces principes en application au sein de votre club et vous en récolterez les bénéfices.

L'entraîneur-chef ou le coordonnateur des entraîneurs doit posséder un bagage solide en entraînement et il doit détenir au minimum la certification d'entraîneur de compétition développement.

Principales fonctions

Les principaux secteurs de responsabilité de ce poste sont les suivants :

- Superviser la formation de tous les entraîneurs du club.
- Coordonner les activités de formation des athlètes.
- Entraîner l'équipe de compétition (optionnel).

Tâches et responsabilités

Pour accomplir ces fonctions, l'entraîneur-chef doit remplir les tâches et responsabilités suivantes ou voir à ce qu'elles soient remplies :

- Au début de la saison, (fin août ou début septembre), réunir tous les entraîneurs du club (des débutants aux plus expérimentés) pendant une journée où l'on révisé les objectifs du programme, la philosophie du club et le programme à couvrir durant les séances pratiques d'entraînement. C'est le moment d'informer les entraîneurs sur les dernières nouvelles du monde du ski, sur les changements à la technique ou sur l'acceptation officielle de nouveaux formats de sprints au niveau international. C'est le démarrage du programme de la saison. Certains groupes du club se sont peut-être entraînés au cours de l'été, mais ce moment est le début officiel de la saison.
- Tous les entraîneurs du club, des débutants aux plus expérimentés, participent à l'élaboration du budget de la saison. C'est une façon pour chacun d'apprendre le pourquoi et le comment de chaque chose.
- Chaque semaine, tous les groupes des différents programmes se réunissent pour s'entraîner à un endroit précis. Cela permet à chacun de voir tous les autres au moins une fois par semaine du plus jeune débutant aux skieurs d'élite senior qui forment le club. Ces rencontres ont généralement lieu le samedi et se continuent tout au cours de la saison morte et de la saison sur neige.
- Au début de l'automne, les entraîneurs organisent une rencontre de parents pour leur expliquer la philosophie du programme de développement des athlètes et ce qui est prévu pour la saison.
- Au moins une fois par semaine, l'entraîneur-chef rend visite au groupe des débutants à l'entraînement. Il peut aider l'entraîneur mais l'objet réel de cette visite est

d'évaluer le travail de l'entraîneur moins expérimenté qui est souvent un parent et de lui transmettre des commentaires.

- ❑ L'entraîneur-chef voit également à ce que les skieurs d'élite puissent travailler au moins une fois par semaine avec les plus jeunes. Ceci devrait profiter à *tous les groupes de skieurs de 14 ans et moins*.

4.4 Les parents










Les parents sont responsables de trouver le bon équipement, de voir à ce que les skis soient prêts pour la séance d'entraînement, de transporter leur enfant aux entraînements (ou d'apporter et de rapporter l'équipement à l'école), de voir à ce que leur enfant aille à ski en dehors 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, assistant, ou responsable de la programmation; aider à l'administration, à l'autofinancement, aux ventes échanges 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, ses buts et objectifs.
- ❑ Des dépliants et d'autres documents explicatifs sur le programme.
- ❑ Une description du plan annuel d'activités pour le groupe où est inscrit leur enfant.

Inclure l'information suivante :

-  Le nombre de séances prévues
-  Le nombre de séances en terrain sec
-  La fréquence des séances
-  Le jour de la semaine
-  Le point de rendez-vous
-  La durée des séances pour chaque groupe d'âge
-  La politique d'annulation des séances
-  Les activités spéciales prévues au programme pour ce groupe
-  Les activités 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.
- Un exemplaire du document *Équipement de ski de fond* (section 3.4) et des renseignements pour trouver d'autres informations sur l'équipement de ski (ex. : première rencontre de parents).
- Des suggestions sur ce que les parents peuvent faire pour aider. Soyez précis : entraîneur ou adjoint, responsable de la programmation; traçage et entretien; coordonnateur des événements spéciaux; inscription; rafraîchissements; autofinancement; téléphones, etc.
- Numéros de téléphone du responsable des programmes et des entraîneurs et invitation à poser des questions.
- Le lieu et l'heure des réunions d'information pour les parents; les sujets à l'ordre du jour; indiquez si la participation est requise ou non. Veillez à fixer la date de cette rencontre rapidement après l'inscription, avant que les parents n'achètent l'équipement de ski pour leur enfant. Veillez à ce que les parents sachent 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 l'entraînement. Même si les parents ne veulent pas être entraîneurs ou aider d'une façon quelconque, *ils ont une grande influence sur leur enfant en dehors 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
- Les responsabilités des parents
- Des suggestions sur la façon dont les parents peuvent aider

5. Annexes programme jeunesse

5.1 Code d'éthique des entraîneurs de SFC

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 :
 - a. 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.
 - b. Diriger les commentaires ou les critiques vers la performance plutôt que vers l'athlète.
 - c. 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 :
 1. S'abstenir de critiquer en public ses collègues entraîneurs, particulièrement en présence des médias ou de nouveaux athlètes.
 2. S'abstenir de fumer en présence de ses athlètes et décourager ces derniers de faire usage du tabac.
 3. Se garder de consommer des boissons alcoolisées en travaillant avec des athlètes.
 4. 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.
 5. Ne pas utiliser un langage vulgaire, insultant, agressant ou offensant pendant qu'ils sont en devoir.

- d. 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.
- e. 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.
- f. Reconnaître et accepter le moment où il convient de référer des athlètes à d'autres entraîneurs ou à des spécialistes du sport. Donner préséance aux objectifs de l'athlète sur les siens propres.
- g. Chercher continuellement à améliorer sa compétence professionnelle et sa connaissance de soi.
- h. Respecter les adversaires et les officiels, autant dans la victoire que dans la défaite et inciter les athlètes à faire de même. Encourager activement les athlètes à respecter autant l'esprit que la lettre des règlements de leur discipline.
- i. 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.
- j. 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.

5.2 Code de comportement des parents

- ❑ N'oubliez pas que votre enfant participe à un programme de ski pour son propre plaisir et non pour votre satisfaction.
- ❑ Rappelez-vous que c'est votre enfant qui fait de la compétition, pas vous! Le jeune qui est sur la ligne de départ, c'est lui et non vous. S'il commet une faute, c'est sa responsabilité ; s'il remporte un prix, c'est sa récompense. Victoire ou défaite, c'est sa compétition.
- ❑ Stimulez l'apprentissage technique, le développement de l'esprit sportif et l'effort sérieux en récompensant les progrès dans tous ces domaines.
- ❑ Félicitez tous les compétiteurs. Soulignez et récompensez la sincérité de l'effort lorsque c'est mérité. Soyez positif et encouragez tous les enfants qui participent à une épreuve. Reconnaissez l'effort de chacun à la fin d'une épreuve, particulièrement s'ils n'ont pas de bons résultats. Soyez sincères.
- ❑ Encouragez votre enfant pendant qu'il court, mais surveillez le choix de vos mots. Crier des consignes peut le rendre nerveux. Utilisez uniquement des mots d'encouragement ou des mots 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. Devez-vous rester 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!*

5.3 Formulaire d'inspection des installations

Installation : _____ Date : _____

Nom de l'inspecteur : _____

Élément observé	Adéquat	Inadéquat	Corrections à apporter *	Observations
Aire d'entraînement				
Réseau de sentiers				
Chalet et aire de fartage				
Équipement				
Trousse de premiers soins et procédures				
Autres				
* Veiller à ce que les corrections soient apportées si l'aspect de la sécurité est déficient.				

5.4 Tableau de progression des athlètes de SFC

STADE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION	COMMENTAIRES
PROGRAMME JEANNOT LAPIN Stade de l'enfant actif. 5 ans et moins *	PNCE Entraîneur communautaire en formation. ** Un minimum de 10 heures de formation.	Terrain équipé d'un terrain de jeu à ski. Abri à proximité du terrain de jeu.	Acquérir une vaste gamme d'habiletés en étant très actif tout au long de l'année. Récompenses Jeannot Lapin pour la technique. Sur neige : beaucoup de ski. Accent mis sur les techniques de base (équilibre, glisse, pas alternatif sans bâtons). Skier également en dehors des séances (le plus de jeux possible à ski).	Aimer jouer dehors. Soutien des parents. Bon entraîneur.	N/A	N/A	Créer un contexte stimulant en utilisant l'équipement approprié. Nombre de séances : 6 à 8 semaines ; une séance par semaine. Activités organisées de 30 à 60 minutes, selon l'âge. 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.

* Cinq ans ou moins au 31 décembre de la saison de ski en cours.

** Voir les détails à la section 11.3.

STADE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION	COMMENTAIRES
PROGRAMME JACKRABBIT	PNCE Entraîneur communautaire formé. **	Terrain équipé d'un terrain de jeu à ski. Terrain varié, pistes tracées pour le patin et le classique. Chalet chauffé à proximité du stade. Pistes éclairées.	Apprendre et maîtriser les techniques de base au moyen d'une variété d'activités. Niveaux techniques 1 et 2. Accent sur l'équilibre, l'agilité et le rythme. Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée.	Aimer jouer dehors. Soutien des parents. Bon entraîneur.	Développer la condition physique par la pratique régulière de sports et d'activités variées tout au long de l'année. Ajouter des sprints aux jeux (environ 5 sec.), ou encore des activités de poursuite ou des courses à obstacle. Ajouter des exercices de la flexibilité.	Journée spéciale au club. Activités de fin de saison : relais, chasse au trésor, jeu incluant quelques sprints. La distance des épreuves doit se situer entre 500 m et 1 kilomètre.	Utiliser des équipements adéquats : incluant les skis à farter, et les farts. Séances : minimum de 16 séances d'entraînement sur neige par saison, 8 semaines, 2 par semaine, 60 minutes chacune. Activité organisée plus jeu à ski supervisé. Skier en plus des séances d'entraînement le plus souvent possible sur un terrain de jeu de ski (i.e. trois fois par semaine en plus des entraînements). Entretien de base des skis.
Première étape du stade FONDEMENTS techniques. 6 et 7 ans *	Un minimum de 26 heures de formation.						
ATOME							

* Sept ans ou moins au 31 décembre de la saison de ski en cours.

** Voir les détails à la section 11.3.

STADE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION	COMMENTAIRES
PROGRAMME JACKRABBIT	PNCE Entraîneur communautaire certifié.	Terrain varié avec pistes exigeantes au plan technique. Pistes tracées pour le patin et le classique. Pistes éclairées. Chalet chauffé à proximité du stade.	Développer la motricité au moyen d'une variété d'activités et de sports qui exigent différentes techniques. Niveaux techniques 3 et 4. Égale utilisation des techniques. Développer les techniques de descente. Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme. Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée. Utiliser les "Objectifs neige" pour récompenser le temps passé à ski. Une bonne technique s'acquiert par la répétition du geste.	Aimer jouer dehors et agilité. Soutien des parents. Bon entraîneur. Dépistage du talent.	Développer la condition physique par la pratique régulière de sports et d'activités variées tout au long de l'année. Mettre l'accent sur la flexibilité et les étirements et sur la bonne technique. Ajouter des activités générales d'aérobic 2 à 3 fois par semaine. Ajouter des activités qui développent l'endurance comme les jeux et les relais. Développer la force au moyen d'exercices qui font appel au poids du corps de l'enfant. Ajouter des activités de bonds et de sauts et des jeux avec le ballon suisse ou le ballon médicinal. Ajouter des sprints aux jeux (environ 5 sec.), comme des activités de poursuite ou des courses à obstacle.	Journées spéciales au club. Tournois de ski. Relais en équipe. Épreuves de club ou épreuves régionales (et épreuves provinciales si à proximité). Minimum de 4 expériences de compétition amicale par saison. Longueur des épreuves : de 500 m à un maximum de 2 km. Sprints : 200 m. Commencer après Noël. Ne pas aller sous -15°C.	Utiliser l'équipement adapté à chaque technique. Ajouter des activités annuelles en terrain sec. Séances de groupe : du 15 octobre au 1 ^{er} mars (2 fois / sem.). Total de 40 séances. Skier en plus des entraînements. Créer une ambiance d'équipe sociale. Les épreuves visent l'amélioration personnelle dans un contexte d'équipe lorsque c'est possible. Enseigner les techniques pour prendre soin de soi : remplacement des fluides, sécurité par temps froid, entretien des skis. Promouvoir les rencontres sociales interclubs et les activités de conditionnement durant la saison.
Deuxième étape du stade des FONDEMENTS techniques. 8 et 9 ans *	Un minimum de 26 heures de formation.		Toutes les techniques de base doivent être acquises à la fin de ce stade.				
PEE WEE							

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant les épreuves de distance. En début de saison, la longueur des épreuves est plus courte pour chacune des distances. On ne doit skier la distance maximale que quelquefois 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 seconde 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. Concentrez-vous sur le plaisir et la vitesse pour former les olympiens de demain.

* Neuf ans au 31 décembre de la saison de ski en cours.

** Voir les détails à la section 11.3.

STADE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION	COMMENTAIRES
PROGRAMME PISTE	PNCE Entraîneur communautaire - intro – ECOMP-I. ** Un minimum de 40 heures de formation.	Terrain varié avec pistes exigeantes au plan technique. Pistes tracées pour le patin et le classique. Pistes éclairées. Chalet chauffé à proximité du stade.	Accent mis sur l'équilibre à ski, l'agilité et le rythme. Une bonne technique s'acquiert par la répétition du geste. Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée. Toutes les techniques de base du ski de fond doivent être maîtrisées à la fin de ce stade. Encourager la pratique du jeu libre sur neige.	Bonne technique de ski. Prédisposition envers le plein air et les activités d'endurance. Soutien des parents. Bon entraîneur.	Développer les qualités psychologiques. L'importance de la condition physique est plus grande. Ajouter des activités générales d'aérobic 3 à 4 fois par semaine. Continuer de développer l'endurance par le jeu et les relais. Flexibilité et étirement : insister sur la bonne technique. Développer la force au moyen d'exercices qui font appel au poids du corps de l'enfant. Ajouter des activités de bonds et de sauts et des jeux avec le ballon suisse ou le ballon médianal. Ajouter aux séances d'entraînement des exercices de vitesse en utilisant des exercices spécifiques qui requièrent agilité, rapidité et changement de direction.	Tournois de ski. Championnat midget. Épreuves de club ou épreuves régionales (et épreuves provinciales si à proximité). 5 à 10 expériences de compétition par saison. Longueur des épreuves : de 1 km à un maximum de 3 km. (8 à 10 min. max.) Sprints : 200 m. Commencer habituellement après Noël. Ajouter les activités auxiliaires.	Se concentrer sur trois sports. Utiliser l'équipement approprié. Accent sur l'esprit d'équipe. Séances de groupe : à partir du 15 sept. (1,25 h) 3 fois / sem. hors saison et 2 fois / sem. en saison de compétition. (Inclure compétitions et activités spéciales). Inclure formation sur la sécurité en hiver et l'entretien des skis. L'objectif de la compétition porte sur l'amélioration personnelle. Veiller à ce que le programme annuel comporte des activités d'aventure. Bien profiter de la saison sur neige.
Stade Apprendre à s'entraîner 10 et 11 ans *							
MINI-MIDGET							

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant les épreuves de distance. En début de saison, la longueur des épreuves est plus courte pour chacune des distances. On ne doit skier la distance maximale que quelquefois 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 seconde 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. Concentrez-vous sur le plaisir et la vitesse pour former les olympiens de demain.

* Onze ans au 31 décembre de la saison de ski en cours.


** Voir les détails à la section 11.3

PROGRAMME ANNUEL								
	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	
5 ANS ET MOINS	INSCRIPTION – TOUS ÂGES						ACTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE	
6-7 ANS					8 SEMAINES / 8 SEANCES 40 MIN Samedi A.M.			
					4	4		
8-9 ANS					8 SEMAINES / 16 séances 1 H Mardi P.M. Samedi A.M.			
					8	8		
10-11 ANS					18 SEMAINES / 40 SEANCES 1.25 HR Mardi P.M. Samedi A.M.			
		4	8	8	10	10		
12-13 ANS					22 SEMAINES / 50 SEANCES 1.25 HR Mardi ou jeudi P.M. Samedi A.M.			
	3	8	8	8	10	10	3	
	4	10	10	10	11	11	4	


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

5.6 Liste de contrôle : S'amuser grâce au sport


Liste de contrôle des FONDelements techniques - niveau 1

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

Liste de contrôle des FONDements techniques - niveau 2

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

Liste de contrôle des FONDements techniques - niveau 3

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

5.7

FORMULAIRE DE RAPPORT D'ÉTAPE

Club : _____ Skieur : _____

Date : _____ Entraîneur : _____

Niveau technique antérieur : _____ Niveau technique en cours : _____

Technique	Commentaires

Résumé : _____

FORMULAIRE DE RAPPORT D'ÉTAPE

Club Victo, programme Jackrabbit – Rapport d'étape

Nom : J. Lelièvre

Date : 10 mars 20xx

Niveau technique antérieur : niveau 3

Niveau technique en cours : niveau 4

Entraîneur : Rémi Brière

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

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