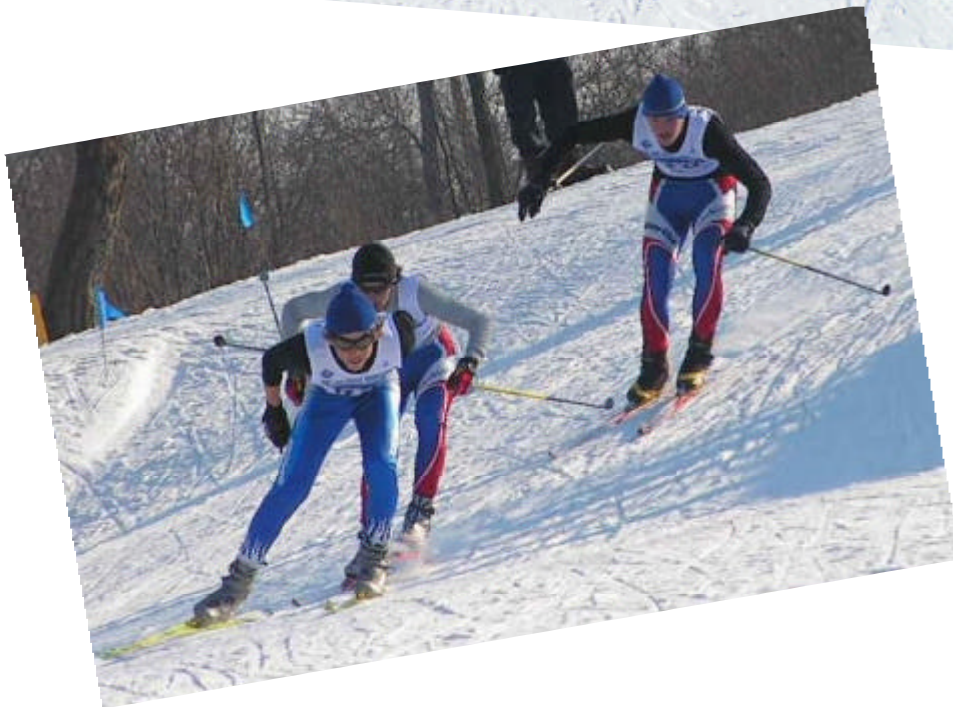


DU RÊVE... AU PODIUM



PRÉSENTATION DE SKI DE FOND QUÉBEC

Ski de fond Québec est un organisme provincial sans but lucratif qui coordonne le développement de l'élite québécoise en ski de fond en plus de collaborer activement au développement et à la promotion du ski de fond en général. À ce titre, SFQ est le principal mandataire du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en matière de développement de l'excellence en ski de fond au Québec.

Évidemment, ce rôle serait impossible à jouer sans la collaboration précieuse d'une importante structure bénévole qui compose les clubs, les associations régionales, les organisations d'événements et bien d'autres partenaires, jusqu'au conseil d'administration de SFQ lui-même.

NOTRE MISSION

Élaborer et mettre en place des programmes pour que le ski de fond québécois atteigne un niveau d'excellence au plan international

NOTRE MANDAT

Mettre sur pied, développer et gérer des programmes provinciaux axés sur le respect, la confiance, la persévérance et l'éthique et ayant pour but de favoriser le développement continu des skieurs de fond, du niveau débutant jusqu'à l'élite internationale

NOTRE VISION

Les athlètes réalisent leurs rêves grâce au soutien d'une communauté. Ski de fond Québec et ses membres sont cette communauté

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT

DES ATHLÈTES

Le Modèle de développement de l'athlète (MDA) est le fondement sur lequel tous les intervenants au sein de notre communauté doivent s'appuyer pour définir leurs rôles et leurs priorités.

Ce modèle repose lui-même sur les principes fondamentaux du développement à long terme des athlètes en tenant compte de la nature de notre sport et des facteurs déterminants de la performance qui le caractérise.

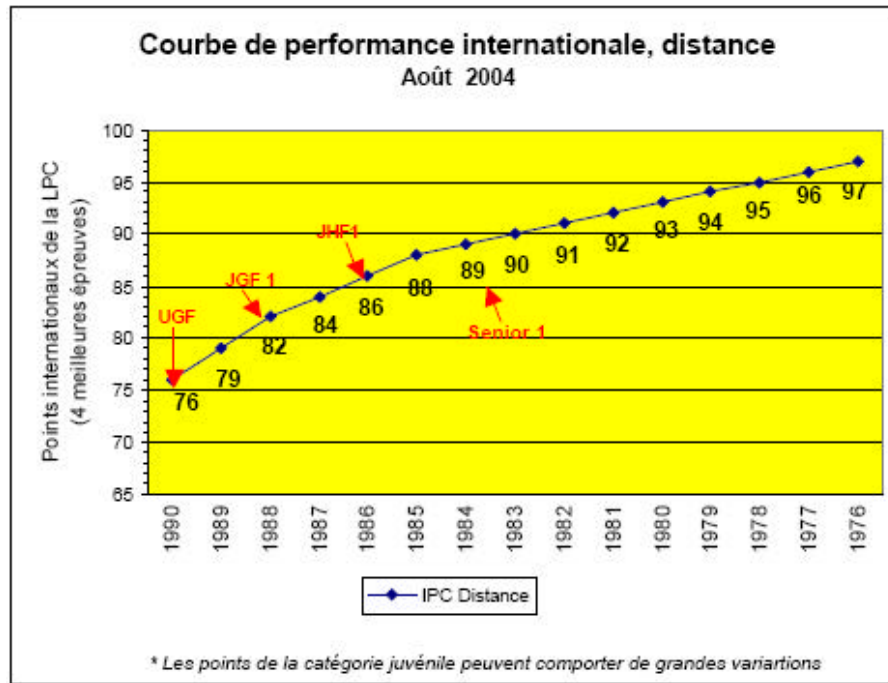
Le MDA constitue donc l'outil principal à la disposition de tous les acteurs concernés par l'encadrement des participants, directement ou indirectement, afin de les guider dans la prescription des paramètres du développement des participants en fonction de leur âge, de leur maturité physique et de leur niveau de performance.

1- Objectifs selon les divers stades de développement des athlètes

a) Courbe de performance internationale:

Les variations des conditions de neige et de terrain durant les épreuves de ski de fond rendent peu fiable l'établissement de standards de temps pour les différents groupes d'âge (comme en athlétisme ou en natation). Les standards suggérés à cet égard dans le modèle qui suit doivent donc servir de balises générales et non d'objectifs précis.

C'est pour contrer cette difficulté et pour permettre aux athlètes de comparer objectivement leurs performances avec celles de



leurs rivaux au plan national et international que la liste des points canadiens (LPC) a été instaurée. Cette liste est semblable à celle utilisée depuis longtemps en ski alpin ou sur les circuits internationaux de tennis : ces disciplines ont un système qui permet d'établir un classement international même si les athlètes ne participent pas à des épreuves l'un contre l'autre. Le classement de la LPC se fait au moyen d'une formule mathématique qui donne des points à chaque athlète qui participe à une épreuve sanctionnée par SFC ou à une épreuve internationale. Cette méthode permet à l'athlète et à l'entraîneur d'évaluer les progrès de l'athlète en fonction de ses objectifs

La courbe de la performance internationale (CPI) est obtenue à partir des résultats de la LPC sur plusieurs années ; elle donne un portrait du niveau de performance requis à différents âges. La courbe montre également si un athlète est sur la bonne voie pour atteindre le succès au plan international. L'atteinte des standards de la CPI n'est évidemment pas un gage de succès international, de même que le fait de ne pas les atteindre, (en particulier chez les plus jeunes) ne démontre un manque de potentiel à se rendre aux niveaux les plus élevés. Néanmoins, dans la plupart des cas, les athlètes canadiens qui ont réussi au plan international avaient, au minimum, atteint ces standards et il y a eu peu d'exception à cette règle.

Rappelez-vous cependant que cette courbe n'est qu'un modèle théorique et qu'une faible progression annuelle est l'exception plutôt que la règle. Les moyennes annuelles d'un coureur pourront varier de celles de la courbe, mais la tendance générale se rapprochera des standards indiqués.

b) Le modèle

Malgré les aspects très complexes du développement sportif de haut niveau, ce sont tout de même des principes de bases simples et bien établis qui régissent les priorités globales des interventions au fil des divers stades de développement. Ainsi l'objectif passe progressivement de « l'éducation physique » des enfants en leur transmettant le plaisir de la pratique sportive, de saines habitudes de vies et des valeurs sportives et sociales fondamentales, à la poursuite de l'excellence.

De la première phase « apprendre les bases » (6 ans et moins) à la deuxième phase « apprendre à s'entraîner » (13-14 ans), le modèle reflète une prescription holistique, bien que suffisamment précise. L'objectif étant le développement général des athlètes afin de bien les préparer aux phases d'entraînement plus spécifiques et plus intenses à venir.

Le modèle prend ensuite une forme plus spécifique à partir de l'étape « apprendre à compétitionner ». Les paramètres d'entraînement et de performances sont plus ciblés et définis précisément. Le groupe des 13-14 ans est d'ailleurs intégré à ce modèle également, démontrant qu'il s'agit bien de la transition entre l'orientation sportive et la spécialisation. Ainsi selon qu'on présente le MDA à des entraîneurs actifs auprès des plus jeunes ou auprès d'athlètes d'expérience, ils ont les points de repères nécessaires pour cette catégorie.

Initiation et développement de base

ÉTAPE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPETITION	COMMENTAIRES
<p>PROGRAMME JEANNOT LAPIN</p> <p>*Première phase de l'étape</p> <p>Apprendre les bases.</p> <p>(**6 ans et moins)</p>	<p>PNCE</p> <p>entraîneur en sport communautaire - initiation</p> <p>un minimum de 8 heures d'entraînement</p>	<p>Aire de jeu adaptée au ski.</p> <p>Abri à proximité de l'aire d'activité.</p>	<p>Etre très actif tout au long de l'année et acquérir une vaste gamme d'habiletés.</p> <p>Réussir les niveaux techniques Jeannot Lapin.</p> <p><u>Sur neige :</u> Beaucoup de ski.</p> <p>Accent mis sur l'équilibre, la glisse, le pas alternatif sans bâtons (motricité de base).</p> <p>Ski également en dehors des séances (le plus de jeux possible à ski)</p>	<p>Aimer jouer dehors.</p> <p>Soutien des parents.</p> <p>Bon entraîneur.</p>	N/A	N/A	<p>Créer un contexte de pratique stimulant en utilisant l'équipement approprié.</p> <p>Nombre de séances : 6 à 8 semaines ; une séance par semaine. 1 heure sur neige – 50% jeu libre.</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>

* À l'étape de l'acquisition des bases, l'accent est placé sur le développement global des aptitudes physiques de l'athlète et des fondements de la technique : agilité, équilibre, coordination et vitesse (Dr. Istvan Balyi PhD).

** *Groupes d'âge correspondant à la classification internationale : l'âge est celui du skieur au 31 décembre de l'année de compétition courante.*

Initiation et développement de base

ÉTAPE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPETITION	COMMENTAIRES
<p>PROGRAMME JACKRABBIT</p> <p>Deuxième phase de l'étape</p> <p>Apprendre les bases.</p> <p>(7 et 8 ans) ATOME</p>	<p>PNCE</p> <p>Entraîneur expérimenté en sport communautaire</p> <p>Un minimum de 24 heures d'entraînement</p>	<p>Terrain diversifié, pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Aire de jeu adaptée au ski.</p> <p>Chalet chauffé à proximité du stade.</p>	<p>Développer la motricité au moyen d'activités variées.</p> <p><i>Sur neige :</i> Niveaux techniques 1 et 2.</p> <p>Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme.</p> <p>Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée.</p> <p>Acquérir les autocollants : prix de distance Richard-Weber (la technique correcte s'acquiert par la répétition du geste).</p>	<p>Aimer jouer dehors.</p> <p>Bonne agilité.</p> <p>Soutien des parents.</p> <p>Bon entraîneur.</p>	<p>Développer un bon niveau de condition physique grâce à des activités pratiquées de façon régulière tout au long de l'année.</p> <p>Cardiovasculaire : faire des activités aérobiques alactiques (jeux avec courts sprints comme la poursuite)</p> <p>Occasionnellement, longues sorties à ski, à faible intensité (dans un rayon de 5 kilomètres).</p>	<p>Journée spéciale d'activités au club.</p> <p>Activités de fin de saison : relais, chasse au trésor, jeu incluant quelques sprints.</p> <p>La distance des épreuves ne doit pas être supérieure à 1 kilomètre.</p>	<p>Utiliser des équipements adéquats : incluant les skis à farter, et les farts.</p> <p>Séances : 2 par semaine, 1 heure chacune. Minimum de 14 séances sur neige par saison.</p> <p>Skier en dehors des séances d'entraînement (activités ludiques le plus possible).</p> <p>Entretien de base des skis.</p>

développement de base

ÉTAPE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPETITION	COMMENTAIRES
<p style="text-align: center;">PROGRAMME JACKRABBIT</p> <p>Troisième phase de l'étape</p> <p style="text-align: center;">Apprendre les bases.</p> <p style="text-align: center;">(9 et 10 ans) PEE WEE</p>	<p style="text-align: center;">PNCE</p> <p>Entraîneur expérimenté en sport communautaire</p> <p style="text-align: center;">un minimum de 24 heures d'entraînement</p>	<p>Terrain diversifié 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>Pratiquer différents sports qui exigent des techniques variées.</p> <p><u>Sur neige :</u></p> <p>niveaux techniques 3 et 4 (5).</p> <p>Égale utilisation des techniques. Développer les techniques de descente.</p> <p>Accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme. Utiliser des jeux qui renforcent la technique enseignée.</p> <p>Acquérir les autocollants : prix de distance Richard-Weber (la technique correcte s'acquiert par la répétition du geste).</p>	<p>Aimer jouer dehors.</p> <p>Soutien des parents.</p> <p>Bon entraîneur.</p> <p>Dépistage du talent :</p> <p>responsabilité des entraîneurs du club, pour le programme de compétition junior.</p>	<p>Pratique de sports variés sur une base régulière, à l'année longue.</p> <p>Flexibilité : étirement statique, accent sur la bonne technique.</p> <p>Cardiovasculaire : activités de type aérobique 2 à 3 fois semaine. Commencer la pratique d'activités d'endurance.</p> <p>Force : travail naturel au moyen d'activités aérobiques et en utilisant le poids du corps.</p> <p>Plus longues sorties de ski, à faible intensité, une fois par semaine au cours des séances d'entraînement – environ 5 kilomètres.</p>	<p>Journées spéciales d'activités au club.</p> <p>Rencontres interclub ou interécoles.</p> <p>Relais d'équipe.</p> <p>Épreuves au sein du club ou au niveau régional (épreuves provinciales si à proximité).</p> <p>4 expériences de compétition amicale par saison.</p> <p>Longueur des épreuves : de 500 m à un maximum de 2 km.</p> <p>Sprints : 200 m. (5 à 8 min. max.)</p> <p>Commencer après Noël. Ne pas aller sous -15°C.</p>	<p>Utiliser l'équipement approprié pour chacune des techniques.</p> <p>Initiation aux activités sur terrain sec.</p> <p>Séances de groupe : du 15 octobre au 1^{er} mars (2 fois / sem.). Total de 40 séances. Skier en plus des entraînements.</p> <p>Créer une ambiance d'équipe sociale.</p> <p>Les épreuves visent l'amélioration personnelle dans un contexte d'équipe lorsque c'est possible.</p> <p>Enseigner les techniques pour prendre soin de soi : remplacement des fluides, sécurité par temps froid, entretien des skis.</p> <p>Promouvoir les rencontres sociales interclub et les activités de conditionnement physique comme les camps durant la saison.</p>

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant la longueur des épreuves. En début de saison, la longueur des épreuves est plus courte. On ne doit skier la distance maximale que quelquefois vers la fin de la saison. Lorsque vous décidez d'une distance d'entraînement ou que vous choisissez une longueur d'épreuve, tenez compte du niveau technique et de la condition physique du skieur ; de la difficulté du terrain ; du niveau d'altitude du site de l'épreuve ; du fait qu'ils en est à sa première ou seconde année dans son groupe d'âge. L'objectif est de skier avec une bonne technique plutôt que de mettre de l'énergie pour finir une épreuve. Concentrez-vous sur le plaisir et la vitesse pour former les olympiens de demain.

Apprendre à s'entraîner

ÉTAPE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPÉTITION	COMMENTAIRES
<p style="text-align: center;">JR</p> <p style="text-align: center;">(PROGRAMME DE DEVELOPMENT JUNIOR)</p> <p>Première phase de l'étape</p> <p style="text-align: center;">Apprendre à s'entraîner.</p> <p style="text-align: center;">(11 et 12 ans) MINI-MIDGET</p>	<p style="text-align: center;">PNCE</p> <p>Débuts avec un entraîneur de compétition-introduction</p> <p style="text-align: center;">un minimum de 40 heures d'entraînement.</p>	<p>Terrain diversifié 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>Pratiquer différents sports qui exigent des techniques variées.</p> <p><u>Sur neige :</u></p> <p style="padding-left: 20px;">accent sur l'équilibre, l'agilité, le rythme.</p> <p>Utiliser des jeux et des exercices qui renforcent la technique enseignée.</p> <p>Les bonnes habitudes techniques s'acquièrent par la répétition du geste</p>	<p>Bonne technique de ski.</p> <p>Intérêt envers les sports d'endurance.</p> <p>Soutien des parents.</p> <p>Bon entraîneur.</p> <p>Dépistage du talent : recommandation des entraîneurs du club pour participer à une expérience de camp interclub (2 fois par année, sur neige et en saison morte)</p>	<p>Pratique de sports variés sur une base régulière, à l'année longue.</p> <p>Flexibilité : étirement statique, accent sur la bonne technique.</p> <p>Cardiovasculaire : activités de type aérobique 3 à 4 fois semaine. Activités d'endurance.</p> <p>Force : travail naturel au moyen d'activités aérobiques et en utilisant le poids du corps.</p> <p>Commencer la pratique d'activités de force de base.</p> <p>La condition physique prend plus d'importance, mais pas d'entraînement formel de l'endurance. Accent sur la préparation à la compétition, et sur l'excellence de la technique comme critère de réussite.</p> <p>Plus longues sorties de ski, à faible intensité, deux fois par semaine – environ 5 kilomètres.</p>	<p style="text-align: center;">Championnat Midget; Jeux du Québec.</p> <p>Rencontres interclub ou interécoles.</p> <p>Épreuves au sein du club ou au niveau régional</p> <p>5 à 10 expériences de compétition amicale par saison.</p> <p>Longueur des épreuves : de 1 km à un maximum de 3 km.</p> <p>Sprints : 200 m. (5 à 8 min. max.)</p> <p>Commencer habituellement après Noël. Ne pas aller sous -15°C.</p>	<p>Utiliser l'équipement adéquat.</p> <p>Insister sur l'esprit d'équipe.</p> <p>Séances de groupe : commencer le 15 sept. 3 fois / sem. hors saison et 2 fois / sem. en saison de compétition. Total de 50 séances (incluant les épreuves et les activités spéciales).</p> <p>Inclure la prévention contre le froid et l'entretien des skis.</p> <p>Mettre l'accent de la compétition sur la progression personnelle.</p> <p>Inclure quelques activités de type aventure dans le programme annuel.</p>

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant la longueur des épreuves. En début de saison, la longueur des épreuves est plus courte. On ne doit skier la distance maximale que quelquefois vers la fin de la saison. Lorsque vous décidez d'une distance d'entraînement ou que vous choisissez une longueur d'épreuve, tenez compte du niveau technique et de la condition physique du skieur ; de la difficulté du terrain ; du niveau d'altitude du site de l'épreuve ; du fait qu'ils en sont à leur première ou seconde année de leur groupe d'âge. L'objectif est de skier avec une bonne technique plutôt que de mettre de l'énergie pour finir une épreuve. Concentrez-vous sur le plaisir et la vitesse pour former les olympiens de demain.

Apprendre à s'entraîner

ÉTAPE	NIVEAU D'ENTRAÎNEUR	ÉQUIPEMENTS COLLECTIFS	TECHNIQUE	PRINCIPAUX INDICATEURS	ENTRAÎNEMENT	COMPETITION	COMMENTAIRES
<p style="text-align: center;">JR</p> <p style="text-align: center;">(PROGRAMME DE DEVELOPMENT JUNIOR)</p> <p>* Deuxième phase de l'étape</p> <p style="text-align: center;">Apprendre à s'entraîner</p> <p style="text-align: center;">(13 et 14 ans) MIDGETS</p> <p>NB : une synthèse de cette étape se retrouve également dans la section « apprendre à compétitionner »</p>	<p style="text-align: center;">NCCP</p> <p>Débuts avec un entraîneur de compétition-introduction</p> <p>un minimum de 60 heures d'entraînement.</p>	<p>Terrain diversifié avec pistes exigeantes au plan technique.</p> <p>Pistes tracées pour le patin et le classique.</p> <p>Pistes éclairées.</p> <p>Initiation à des pistes de compétition de niveau élevé.</p>	<p>Raffinement de la technique, dont la technique de descente.</p> <p>Améliorer l'équilibre, l'agilité, le rythme.</p> <p>Commencer à apprendre à adapter la technique au terrain.</p> <p>Simulation des techniques de ski en terrain sec : initiation au ski à roulettes. Priorité mise sur l'équilibre, le rythme, la coordination et la sécurité. Importance donnée au pas de 2 et au pas de 1 en patin.</p>	<p>Excellente technique de ski.</p> <p>Bon entraîneur.</p> <p>Soutien et participation des parents</p> <p>Dépistage du talent : recommandation pour participer à un camp provincial sur neige.</p> <p>Membre du groupe provincial des jeunes espoirs.</p>	<p>Cardiovasculaire : 300 à 400 heures d'activités aérobiques variées (spécifique ou non spécifique). Se servir des compétitions pour l'intensité.</p> <p>Entraînement de la flexibilité.</p> <p>Force : le haut du corps en se servant du poids corporel sur un circuit d'entraînement. Développement de la force de base.</p> <p>Importance accrue accordée à la condition physique.</p>	<p>Championnat Midget; Jeux du Québec</p> <p>Débuts en compétition interprovinciale : Championnats canadiens de l'est et de l'ouest.</p> <p>Épreuves nationales incluant les Championnats canadiens (si dans sa province).</p> <p>10 à 12 épreuves par année. Distances : de 3 km à 5 km.</p> <p>Sprints : 400 m.</p> <p>Commencer à la mi-décembre.</p>	<p>Inclure l'entretien des skis.</p> <p>Séances de groupe : commencer le 15 sept. 3 à 4 fois / sem. hors saison et 2 à 3 fois / sem. en saison de compétition. Total de 68 séances pour les 12 ans et plus incluant les épreuves.</p> <p>Occasion de participer à des camps au niveau régional et provincial.</p> <p>Maintenir les relations de groupe toute l'année et insister sur l'esprit d'équipe.</p> <p>Mettre l'accent de la compétition sur la progression et l'excellence personnelle</p> <p>Début progressif des étapes qui permettent de développer un athlète indépendant.</p>

** Au cours de l'étape Apprendre à s'entraîner, les jeunes athlètes apprennent comment s'entraîner et développent par après les habiletés techniques.*

Note importante pour tous les groupes d'âge concernant la longueur des épreuves. En début de saison, la longueur des épreuves est plus courte. On ne doit skier la distance maximale que quelquefois vers la fin de la saison. Lorsque vous décidez d'une distance d'entraînement ou que vous choisissez une longueur d'épreuve, tenez compte du niveau technique et de la condition physique du skieur ; de la difficulté du terrain ; du niveau d'altitude du site de l'épreuve ; du fait qu'ils en sont à leur première ou seconde année de leur groupe d'âge. L'objectif est de skier avec une bonne technique plutôt que de mettre de l'énergie pour finir une épreuve. Concentrez-vous sur le plaisir et la vitesse pour former les olympiens de demain.

Apprendre à compétitionner

Âge et objectifs	Volume d'entraînement aérobique et musculaire	Dominante technique :	Dominante cardio-vasculaire :	Dominante force :	OBJECTIFS ET ENGAGEMENT PERSONNELS
<p>15-16 (juvénile) objectifs : -Groupe Développement de l'Équipe du Québec - 3 premiers aux Champ. Can. - 76-79% sur la LPC</p> <p>niveau d'entraîneur : compétition-développement</p>	<p>Annuel : H : 400-450* F : 350-400*</p> <p>Hebdomadaire : 7-10hrs (décembre à mai) 8-12hrs (juin à novembre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - affiner l'adaptation de la technique aux conditions de neige - adapter la technique au terrain et aux conditions de piste - avoir une préoccupation de performance avant tout dans l'adaptation technique (rythme, puissance et amplitude) 	<ul style="list-style-type: none"> - débiter les intervalles à haute intensité aérobique - hors saison, débiter de façon systématique les entraînements à haute intensité aérobique - entraînement de la vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> - entraînement en endurance du haut du corps - amélioration de la force générale en utilisant le poids corporel 	<ul style="list-style-type: none"> - favoriser l'entraînement en équipe pour la motivation - commencer à acquérir une expérience de grands voyages (Europe si possible) - participation à des épreuves de la Coupe Continentale et à d'autres courses relevées tout au long de la saison - augmenter les connaissances relatives à l'entraînement et s'impliquer dans la démarche de planification - commencer un suivi de l'entraînement et un suivi médical plus marqués - apprendre de bonnes habitudes d'entraînement / commencer un entraînement systématique - commencer à concentrer les efforts vers des objectifs précis
<p>13-14 (midget) objectifs : - équipe régionale - médailles aux épreuves provinciales</p> <p>niveau d'entraîneur : compétition-développement</p>	<p>Annuel : H : 350-400* F : 300-350*</p> <p>Hebdomadaire : 5-8hrs (décembre à mai) 6-10hrs (juin à novembre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - affiner les diverses techniques - améliorer l'équilibre, la coordination, l'agilité - commencer à apprendre comment adapter la technique au terrain - développer les habiletés pour la descente 	<ul style="list-style-type: none"> - prédominance des sessions d'entraînement aérobique - utiliser surtout les courses pour augmenter l'intensité des entraînements - développement de la vitesse au cours de courtes séances amusantes 	<ul style="list-style-type: none"> - circuit d'entraînement pour la force du haut du corps au moyen du poids corporel et entraînement de la force générale - entraînement de la force en endurance (vélo, patin sans bâtons, double poussée) 	<ul style="list-style-type: none"> - renforcer l'esprit d'équipe l'entraînement en groupe - apprendre la technique adéquate dans les deux styles - améliorer les connaissances et les techniques de fartage - commencer à tenir un journal d'entraînement - évaluer l'impact d'un engagement de plus en plus grand face au ski dans le futur - première participation aux CCJ - commencer à élaborer des objectifs relatifs au cheminement et non seulement aux résultats - skier avec une excellente technique dans toutes conditions, de la première à la dernière neige

***N.B. : tenir compte de l'impact des activités aérobiques non spécifiques réalisées en dehors des séances officielles d'entraînement avec l'équipe, comme les cours d'éducation physique, les trajets en vélo pour se rendre à l'école, la pratique d'autres sports, etc. Il est important de les inclure dans le volume global d'entraînement, en particulier pour les jeunes athlètes.**

LÉGENDE : PNCE = Programme national de certification des entraîneurs ; ENS = Équipe nationale de ski ; CM = Coupe du Monde ou Championnats mondiaux sr ; CMJ = Championnats mondiaux jr ; CDEN = Centre de développement de l'équipe nationale ; LPC= liste des points canadiens

Âge	Type, distance et nombre d'épreuves/année		Évaluation : niveaux de performance		Équilibre entre les études et le travail	Aide financière
	Hiver	Hors saison	Vitesse moyenne à ski	Hors-saison (temps de course adaptés à l'objectif visé en ski)		
15-16	National : 4-8 *Division : 6-10 Régional : 3-6 Distances : 1-10 km *Jeux du Québec	Ski roulettes : 3-4 Course à pied : 3-4 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Durée :15-30 min	<u>Patin</u> : H 3:05/km 10 km+ F 3:15/km <u>Classique</u> : H 3:10/km 10 km+ F 3:20/km	1000 m : H 3:10-3:25 F 3:30-3:45 3000 m : H 10:00-10:30 F 11:45-12:15 Tractions : H 50 F 15	École : temps plein dans le programme sport-études et dans un centre régional d'entraînement Travail : temps partiel ou, si nécessaire, horaire flexible à plein temps durant l'été	- programme provincial d'aide financière - soutien de l'équipe régionale ou de l'équipe de division - commandite en équipement - activités d'autofinancement du club
13-14	épreuves nationales dans sa région : 2-3 Championnat provincial* : 5-7 Autres épreuves de division : 2-3 Régional : 2-3 *Jeux du Québec et Championnat Midget Distances : 500 m-10 km	Ski roulettes : 2-3 Course à pied : 2-3 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Durée :15-30 min	<u>Patin</u> : H 3:15/km 10 km+ F 3:25/km <u>Classique</u> : H 3:20/km 10 km+ F 3:30/km	1000 m : H 3:25-3:40 F 3:45-4:00 3000 m : H 10:30-11:15 F 12:30-13:00	École : temps plein dans le programme sport-études si il est disponible Travail : temps partiel ou, si nécessaire, horaire flexible à plein temps durant l'été	- soutien de l'équipe régionale ou de l'équipe de division - commandite en équipement - activités d'autofinancement du club

N. B. : viser l'équilibre entre le travail/école et l'entraînement. Pour que l'athlète obtienne du succès, réaliser le programme d'entraînement au complet tout en tenant compte des standards exigés et en assurant des périodes de repos suffisantes.

Apprendre à exceller

Age et objectifs	Volume d'entraînement aérobique et musculaire	Technique : dominante	Cardio-vasculaire : Dominante	Force : dominante	OBJECTIFS ET ENGAGEMENT PERSONNELS
25 + (seniors) objectifs : - ENS 2006 - top 30 Coupe du Monde - 93%+ sur la LPC niveau d'entraîneur : compétition-haute performance	Annuel : M : 750-900* F : 650-800* Hebdomadaire : 10-15hrs (décembre à mai) 12-25hrs (juin à novembre)	- améliorer ses points faibles - maintenir les acquis - demeurer à la fine pointe de l'évolution des techniques	- seuil anaérobie élevé - tolérance élevée à l'acide lactique - augmenter la durée du maintien au Vo2max	- endurance musculaire spécifique élevée (résistance) - maintien des acquis	- avoir conscience de ses points faibles et savoir y remédier - se concentrer sur les épreuves majeures et s'y préparer de façon spécifique - bon soutien médical et paramédical pour soutenir une charge d'entraînement élevée - garder une vision saine et équilibrée face à sa carrière de skieur et à ses objectifs personnels
21-24 (seniors) objectifs : - ENS 2010 - médailles Coupe continentale - 89-92% sur la LPC niveau d'entraîneur : compétition-haute performance	Annuel : M : 650-750* F : 550-650* Hebdomadaire : 10-15hrs (décembre à mai) 12-20hrs (juin à novembre)	- améliorer ses points faibles - maintenir les acquis - demeurer à la fine pointe de l'évolution des techniques	- seuil anaérobie élevé - capacité anaérobie élevée - augmenter la durée du maintien au Vo2max	- puissance - tolérance élevée à l'acide lactique - maintien des acquis	- identifier et accepter les défis - tirer une motivation des défis à relever - développer l'autonomie pour élaborer un plan d'entraînement - bon soutien médical et paramédical pour soutenir une charge d'entraînement élevée - apprécier la vie de skieur professionnel (voyages, rencontre de nouvelles personnes, etc.) - développer la conscience des médias et des habiletés dans les relations avec eux
19-20 (junior A) objectifs : - ENS junior - top 20 aux CMJ - médailles champ. can - 86-88% sur la LPC niveau d'entraîneur : compétition-haute performance	Annuel : M : 550-650* F : 500-550* Hebdomadaire : 8-13hrs (décembre à mai) 10-18hrs (juin à novembre)	- s'adapter à une variété de conditions de neige et de pistes - améliorer ses points faibles - améliorer l'efficacité technique VS la fatigue	- puissance aérobique (Vo2max) - puissance anaérobie - endurance - adaptation à la spécialité (lorsque cela est applicable)	- puissance - force maximale - endurance - importance mise sur la force du haut du corps	- appliquer le concept : athlète 24 h sur 24 - réévaluer le degré d'engagement pour les prochaines années en fonction des résultats, de la progression et de la motivation - planification financière à court et moyen terme - soutien médical et paramédical - première expérience de ski sur glacier et d'entraînement en haute altitude durant la saison morte
17-18 (junior B) objectifs : - Équipe du Québec - participer aux CMJ - médailles aux champ. can. - 82-84% sur la LPC niveau d'entraîneur : compétition-développement ou haute performance	Annuel : M : 450-550* F : 400-500* Hebdomadaire : 8-12hrs (décembre à mai) 10-16hrs (juin à novembre)	- développer une efficacité technique maximale VS les variations d'inclinaison - développer une efficacité technique VS la fatigue	- puissance aérobique (Vo2max) - développer la capacité anaérobie	- entraînement spécifique en endurance - entraînement en force, avec ou sans skis, en utilisant le poids corporel	- s'entraîner et être suivi à l'année (tests) - commencer à compétitionner au niveau européen - évaluer le degré d'engagement pour les prochaines années en fonction des résultats, de la progression et de la motivation - planification à court et à long terme de sa carrière en ski en rapport avec les études - devenir plus conscient de ses besoins en entraînement - étudier la pertinence d'une spécialisation technique (style) - introduire un soutien médical et paramédical systématique

*N. B. : tenir compte de l'impact des activités aérobiques non spécifiques réalisées en dehors des séances officielles d'entraînement avec l'équipe, comme les cours d'éducation physique, les trajets en vélo pour se rendre à l'école, etc. Il est important de les inclure dans le volume global d'entraînement, en particulier pour les jeunes athlètes.

LÉGENDE: PNCE = Programme national de certification des entraîneurs ; ENS = Équipe nationale de ski ; CMJ = Championnats mondiaux jr ; CDEN = Centre de développement de l'équipe nationale ; LPC= liste des points canadiens

Âge	Type, distance et nombre d'épreuves/année		Évaluation : niveaux de performance		Équilibre entre les études et le travail	Aide financière
	Hiver	Hors-saison	Vitesse moyenne à ski	Hors-saison (temps de course adaptés à l'objectif visé en ski)		
25+ :	Coupe du Monde : 10 Coupe Cont. N Am : 10 Autres épreuves nationales : 10 Total : 25-40+ Distances : 1-75 km	Ski roulettes : 4-7 Course à pied : 3-5 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Total : <=6 Durée : 15-90 min	<u>Patin :</u> H 2:40/km 10km+ F 2:50/km <u>Classique :</u> H 2:45/km 10km+ F 2:55/km	1000 m : H 2:40-2:50 F 3:00-3:10 3000 m : H 8:45-9:00 F 9:45-10:15 10 k: H < 33 min F < 38 min tractions : H 75 F 35	École : 1 ou 2 cours par correspondance Travail : le soutien financier devrait assurer un revenu suffisant	- carte de Sport Canada - aide de l'équipe de division et/ou de l'ENS - programme provincial de soutien financier aux athlètes - bourse scolaire Pédro Canada - prix en argent lors des courses - commandite et aide des fournisseurs - bourse « études et ski »
21-24 :	Coupe Cont. Euro: 10 Coupe Cont. N Am : 10 Autres : 10 Total : 25-40+ Distances : 1-50 km	Ski roulettes : 4-7 Course à pied : 3-5 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Total: <=6 Durée : 15-90 min	<u>Patin :</u> H 2:45/km <u>Classique :</u> H 2:50/km 10km+ F 3:00/km	1000 m : H 2:45-2:55 F 3:05-3:15 3000 m : H 9:00-9:15 F 10:15-10:45 10 k: H < 33 min F < 38 min tractions : H 75 F 35	École : 1 ou 2 cours par correspondance Travail : si nécessaire, temps partiel l'été ou temps plein uniquement au printemps ** comme pour les catégories plus bas, cet équilibre varie selon les individus	- carte de Sport Canada - aide de l'équipe de division et/ou de l'ENS - programme provincial de soutien financier aux athlètes - bourse scolaire Pédro Canada - prix en argent lors des courses - commandite et aide des fournisseurs - bourse « études et ski »
19-20 :	CMJ : 3 Coupe Cont. Euro: 4 Coupe Cont. N Am : 10 Autres national : 7 Autres division : 7 Total : 20-25+ Distances : 1-30 km	Ski roulettes : 4-7 Course à pied : 3-5 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Total: <=5 Durée : 15-60 min	<u>Patin :</u> H 2:50/km 10km+ F 3:00/km <u>Classique :</u> H 2:55/km 10km+ F 3:05/km	1000 m : H 2:50-3:00 F 3:10-3:20 3000 m : H 9:15-9:30 F 10:45-11:15 10 k: H <34 min F < 39 min tractions : H 60 F 30	École : programme allégé à un CNFE Travail : si nécessaire, temps partiel léger ou flexible l'été et temps plein uniquement au printemps	- carte de Sport Canada - aide de l'équipe de division et/ou de l'ENS - programme provincial de soutien financier aux athlètes - bourse scolaire Pédro Canada - prix en argent lors des courses - commandite et aide des fournisseurs - bourse « études et ski »
17-18 :	Epreuves Europe : 4 Coupe Cont. N Am : 10 Autres national : 7 Autres division : 7 Total : 20-25+ Distances : 1-30 km	Ski roulettes : 4-7 Course à pied : 3-5 Autre (de nature aérobique) : 0-2 Durée : 15min-1h	<u>Patin :</u> H 2:55/km 10km+ F 3:05/km <u>Classique :</u> H 3:00/km 10km+ F 3:10/km	1000 m : H 2:55-3:05 F 3:15-3:25 3000 m : H 9:30-10:00 F 11:15-11:45 10 k: H <35 min F <40 min tractions : H 55 F 25	École : temps plein au programme sport-étude et dans un centre régional d'entraînement Travail : temps partiel ou, si nécessaire, horaire flexible à plein temps durant l'été	- aide de l'ENS - aide de la division et de l'équipe régionale - programme provincial de soutien financier aux athlètes - aide des fournisseurs - bourse « études et ski » - commandite en équipement - activités d'autofinancement de club

N. B. : viser l'équilibre entre le travail/école et l'entraînement. Pour que l'athlète obtienne du succès, réaliser le programme d'entraînement au complet tout en tenant compte des standards exigés et en assurant des périodes de repos suffisantes.

NOTES COMPLÉMENTAIRES AU MODÈLE :

Bien entendu, un modèle ne peut contenir toute l'information nécessaire pour répondre à tous les besoins des athlètes et entraîneurs. Entre autres, les sites web de la fédération canadienne de ski de fond (<http://www.cccski.com>) ainsi que de l'association canadienne des entraîneurs <http://www.coach> s'avèrent des outils fort utiles à cet égard. Voici donc quelques notes complémentaires et références qui sauront compléter les informations contenues dans le MDA.

a) Volume d'entraînement :

Le ski de fond étant un sport cyclique de nature aérobique, il va de soi que le volume d'entraînement doit de façon générale être élevé afin d'induire des changements au niveau des principaux déterminants physiologiques tels la capacité aérobique et la puissance aérobique maximale, et techniques comme l'équilibre et la coordination.

Cependant, les principes fondamentaux de planification et de méthodologie de l'entraînement commandent des variations plus ou moins importantes du volume d'entraînement selon la période de l'année et selon les cycles de compétitions majeures. Règle générale, le volume d'entraînement sera relativement élevé tout au long de l'année sauf en période de compétition (décembre à mars) afin de permettre un état de performance optimal et en période de transition (avril et mai) afin de permettre une pleine régénération physique et mentale avant d'entreprendre un nouveau cycle de préparation.

À noter que le volume d'entraînement en novembre est habituellement plus élevé qu'il ne devrait être en période pré-compétition. La raison est qu'il est nécessaire de maximiser avant tout l'adaptation technique sur neige, ce qui est pratiquement impossible avant ce temps, à moins de pouvoir skier dans l'hémisphère sud. Il est en effet difficile d'accéder à de bonnes conditions sur les glaciers en octobre (conditions trop hivernales) et de plus, l'altitude et l'état d'hypoxie propres aux glaciers ne favorisent pas un volume important d'entraînement tout en assurant une récupération optimale.

b) connaissance des règles de son sport :

Le ski de fond n'est pas un sport pour lequel les connaissances des règles constituent une démarche lourde et complexe. L'essentiel est relié à l'éthique en piste et au respect de la technique classique pour les courses de ce style. Ainsi les participants ont tôt fait d'être initiés à ces règles de bases alors qu'ils débutent en compétition.

L'apprentissage de la réglementation plus technique en ce qui a trait à des formats de courses particuliers se fait spontanément alors que les athlètes sont concernés par ces types d'épreuves. Les cahiers de réglementation de SFQ et de SFC sont disponibles sur les sites web de ces organisations.

c) Nombre et niveau requis de compétence des entraîneurs :

Bien que le MDA indique les niveaux de certification souhaitables pour chaque stade de développement des athlètes, les compétences exigées de la part des entraîneurs sont décrites de façon exhaustive sur le site de Ski de fond Canada : <http://www.cccski.com/main.asp?cmd=cat&ID=76&lan=0>

De plus, le site de Ski de fond Canada offre une section pour entraîneurs qui contient de multiples informations et outils utiles pour les entraîneurs :

<http://www.cccski.com/main.asp?cmd=cat&ID=75&lan=1>

d) Niveau requis de compétence des officiels :

En ski de fond, le *délégué technique* assume la supervision et la coordination des divers officiels majeurs impliqués dans la compétition (stade, pistes, contrôleurs, secrétariat, chronométrage, premiers soins). Le détail des fonctions des délégués techniques et autres officiels majeurs sont décrits dans des documents publiés par SFQ et SFC et disponibles sur leurs sites web respectifs.

Le niveau de certification minimal d'un délégué technique est le niveau 3. Ce niveau est suffisant et adéquat pour être actif au niveau provincial. Le niveau 4 FIS est exigé au niveau national et le niveau 5 FIS au niveau international.

e) Activités de détection du talent ou de sélection :

Le ski de fond étant un sport dont la performance se mesure objectivement en fonction du temps mis à parcourir une distance donnée, la détection et la sélection du talent se font presque exclusivement de façon objective en fonction de résultats de compétitions obtenus dans les divers groupes d'âges.

Notre programme d'introduction et de développement de base, le programme Jackrabbit, permet également une détection précoce du talent grâce à divers outils de mesure de l'habileté technique, de la vitesse et autres paramètres plus subjectifs comme la persévérance, l'esprit compétitif et bien sûr le plaisir à pratiquer l'activité ! Une description plus précise de ce programme est disponible sur notre site web :

http://www.skiquebec.qc.ca/skifond/mandat_jackrabbit.shtml

2- Schéma des structures de développement de l'excellence

STRUCTURES	CLIENTÈLES	NIVEAUX DE COMPÉTITION ET D'OFFICIEL	PROGRAMMES et SERVICES
ÉQUIPE NATIONALE Coupe du Monde	Équipe 2006 : élite internationale (Coupe du Monde, J-O)	-Jeux olympiques, championnats du Monde et Coupes du Monde -OFFICIEL FIS NIVEAU 5	National, centralisé à Canmore : -encadrement complet quotidien à l'année -camps d'entraînement terrain sec et sur neige (hors-saison) -supervision scientifique et médicale (médecine sportive, masso-thérapie, physiothérapie, biomécanique, supervision physiologique, psychologie sportive) -commandites complètes équipements, vêtements, etc -support financier majeur
	Équipe 2007 : meilleurs athlètes senior au niveau international	-Coupe Continentale Europe et Amérique du Nord, Coupes du Monde en Amérique du Nord (groupe national) -OFFICIEL FIS NIVEAU 4-5	
	Équipe nationale 2010 : meilleurs athlètes seniors au niveau canadien (moins de 23 ans surtout)	-Coupe Continentale Europe et Amérique du Nord, Championnat du Monde U23, Coupes du Monde en Amérique du Nord (groupe national), championnats canadiens -OFFICIEL FIS NIVEAU 4-5	
CNEPH	Équipe nationale 2014 : meilleurs athlètes juniors au niveau canadien	-Championnats du Monde junior, Coupe Continentale Amérique du Nord, championnats canadiens, Coupe Canada -OFFICIEL FIS NIVEAU 4-5	National, centralisé à Québec : -encadrement complet quotidien à l'année -camps d'entraînement terrain sec et sur neige (hors-saison) -supervision scientifique et médicale(médecine sportive, masso-thérapie, physiothérapie, biomécanique, supervision physiologique, psychologie sportive) -commandites partielles équipements, vêtements, etc -support financier important
	« Development squad » : athlètes identifiés par SFC	-Coupe Continentale Amérique du Nord, championnats canadiens, Coupe Canada -OFFICIEL FIS NIVEAU 4	
ÉQUIPE DU QUÉBEC	Élite provinciale : meilleurs espoirs juniors* (+ seniors niveau national non-membres ÉN ou CDÉN) *(relève de l'équipe nationale et du CNEPH)	-Coupe Continentale Amérique du Nord, championnats canadiens, Coupe Canada -OFFICIEL FIS NIVEAU 4	Provincial, non-centralisé : -programmation en collaboration avec entraîneurs de clubs et suivi à distance avec visites fréquentes, à l'année -camps d'entraînement fréquents, terrain sec et sur neige -supervision scientifique et médicale modérée (médecine sportive, biomécanique, supervision physiologique, psychologie sportive) -Sport-Études -commandites partielles équipements, vêtements, etc -support financier important

GROUPE DÉVELOPPEMENT	Relève junior : meilleurs espoirs juvéniles et juniors B surtout (relève de l'Équipe du Québec)	-championnats canadiens, Coupe Canada dans l'est du pays, Coupe Québec -OFFICIEL FIS NIVEAU 3-4	Provincial, non-centralisé : -programmation en collaboration avec entraîneurs de clubs et suivi à distance avec visites occasionnelles, à l'année -camps d'entraînement occasionnels, terrain sec et sur neige -supervision scientifique et médicale ponctuelle -Sport-Études -support financier modeste
ÉQUIPES RÉGIONALES	Élite régionale : mini-midget à senior de niveau provincial	- championnats canadiens, Coupe Canada au Québec, Coupe Québec, Jeux du Québec pour catégories éligibles , Championnat Midget NORAM -OFFICIEL FIS NIVEAU 3-4	Régional : -encadrement hebdomadaire par entraîneur régional, en collaboration avec les clubs, à l'année -camps d'entraînement occasionnels, terrain sec et sur neige -supervision médicale modérée -Sport-Études -support financier modeste
ASSOCIATIONS RÉGIONALES ET CLUBS MULTISERVICES	Tous les groupes d'âges de tous niveaux	- Coupe Québec, Championnat Midget NORAM, circuits régionaux -OFFICIEL SFC NIVEAU 2-3	Régional et local: -recrutement, introduction, développement, participation continue -encadrement hebdomadaire par entraîneur local -camps d'entraînement ponctuels -supervision médicale modérée -Sport-Études pour l'élite -support financier modeste
CLUBS À PROGRAMMATION UNIQUE	Selon le programme : -compétition (tous âges) -introduction (4-9 ans : Jackrabbit) -récréatif (tous âges)	COMPÉTITION : Coupe Québec, Championnat Midget NORAM, circuits régionaux -OFFICIEL SFC NIVEAU 2-3 JACKRABBIT : circuits régionaux à l'occasion -OFFICIEL SFC NIVEAU 2	Local : COMPÉTITION : - recrutement et développement - encadrement hebdomadaire par entraîneur local -camps d'entraînement ponctuels -supervision médicale modérée -Sport-Études pour l'élite -support financier modeste JACKRABBIT : - 6 à 10 sessions janvier à mars - 1-2 courses régionales possibles

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

PODIUM 2010

CONSTAT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

À l'aube de la saison 2005-2006, il nous faut reconnaître que des progrès significatifs sur plusieurs plans ont été accomplis récemment. En particulier, l'augmentation de 66% des compétiteurs inscrits à Ski de fond Québec depuis 2 ans est de bon augure pour l'avenir. Quant à la performance du Québec au niveau canadien, la dernière année semble finalement indiquer que nous sommes sur le point de reprendre nos lettres de noblesses à cet égard. Il y avait fort longtemps que nous n'avions pas occupé le 2^e rang chez les femmes (junior et senior) au classement provincial du championnat canadien. Les hommes sont toujours 3^e mais l'écart avec les premiers se rétrécit constamment chez les juniors.

Quant aux circuits de compétition, le constat varie selon les niveaux. Le championnat canadien de l'Est tenu à Gatineau cette dernière saison fût certainement un moment historique du point de vue de la participation avec près de 500 participants. Il faut également souligner le succès de la Coupe Canada Haywood de Québec en décembre dernier alors que 3 sites différents étaient utilisés dont un tout nouveau parcours de haut niveau en développement à la Forêt Montmorency. Malgré tout, bien qu'en 2005 nous ayons connu la meilleure participation au circuit de la Coupe SFQ depuis 8 ans, la participation à ce circuit demeure encore insuffisante pour générer un contingent d'athlètes pouvant rivaliser avec l'Ontario qui compte deux fois plus de compétiteurs que le Québec.

Du côté du programme Jackrabbit, nous voyons également des progrès en terme de participation et de formation des entraîneurs. À ce chapitre, tout indique qu'en plus du potentiel de développement au sein des clubs, le programme Jackrabbit est appelé à connaître sa plus grande croissance en milieu scolaire. Pour y arriver cependant, il va de soi que nous devons y accorder les ressources nécessaires et faire preuve d'une collaboration sans failles dans la mise en œuvre de cet objectif d'envergure.

Bref, le manque chronique de ressources financières et humaines constituera toujours la principale problématique à laquelle nous ferons face. Il importe cependant dans ce contexte de tirer le maximum des ressources existantes et de toujours avoir une préoccupation d'efficacité dans ce que l'on entreprend. L'arrivée récente de commanditaires de l'Équipe du Québec (Karbon, Neos), des circuits de course (Atomic) et du programme Jackrabbit (Atomic) est une démonstration concrète des efforts qui sont consentis à assurer la pérennité de nos programmes et à la consolidation de l'offre de services aux membres.

SOMMAIRE DU CONSTAT PAR THÈME

➤ **Promotion et marketing**

- 1- non priorisés dans le contexte actuel: ressources, efforts et investissements restreints
- 2- manque de ressources et d'expertise

➤ **Ressources financières**

- 1- bonne croissance des subventions publiques depuis 2000 (fédé et athlètes élités) mais avenir incertain
- 2- croissance récente de l'autofinancement par hausse du membership mais impact limité
- 3- autofinancement déficient, mais en voie d'amélioration avec commandites récentes et nouvelles activités de financement

➤ **Ressources humaines**

- 1- amélioration récente significative par embauche de personnel
- 2- personnel encore restreint vs mandats et objectifs
- 3- actions limitées par ressources financières
- 4- absence d'implication bénévole au sein de comités

➤ **Initiation-introduction**

- 1- bonne croissance historique du membership jackrabbit mais plafonnement actuel
- 2- nouvelle formation mieux adaptée pour entraîneurs communautaires
- 3- potentiel de forte croissance en milieu scolaire et dans les clubs

➤ **Développement athlètes (clubs)**

- 1- bon niveau de formation des entraîneurs de compétition en moyenne
- 2- bons résultats pour le nombre d'athlètes impliqués
- 3- faible taux d'entraîneurs professionnels temps plein
- 4- taux de décrochage encore élevé de junior B à senior
- 5- sites de ski à roulettes déficients

➤ **Développement haute performance**

- 1- bon support financier de l'élite (sources multiples) mais besoins toujours croissants
- 2- structures d'encadrement de qualité qui répondent plutôt bien aux besoins
- 3- développement d'infrastructures de haut niveau dans la région de Québec
- 4- sites de ski à roulettes déficients

➤ **Développement entraîneurs**

- 1- bon niveau de formation et de rétention parmi les entraîneurs de compétition (PNCE 2+)
- 2- absence de formation et de certification encore importante parmi les entraîneurs communautaires mais en progression
- 3- opportunités variées de formation continue et d'expériences pratiques
- 4- problématiques de recrutement et de formation en régions, en voie d'amélioration

➤ **Réseaux de compétition et officiels**

- 1- opportunités et niveaux de courses variés et adéquats
- 2- croissance lente de la participation aux circuits provinciaux
- 3- circuits régionaux et participation 13 ans et moins sont adéquats en général
- 4- recrutement et formation d'officiels déficients

APPROCHE STRATÉGIQUE

La planification stratégique a pour objectif de fournir un cadre et de formuler la stratégie et les objectifs à court et long terme qui permettront à Ski de fond Québec de réaliser sa mission. Le Plan stratégique comprend les éléments suivants :

- 1- **LA STRATÉGIE**, élaborée suite à l'analyse des forces et faiblesses, des perspectives et défis qui sont propres à notre communauté, définit les paramètres du Plan d'action à court terme (annuel) et les grandes priorités à long terme
- 2- **LES OBJECTIFS ET INITIATIVES À MOYEN TERME** couvrent une période de trois ans (fin saison 06-07) et permettent de poser les principaux gestes stratégiques requis pour réaliser les objectifs à moyen terme.
- 3- **LES OBJECTIFS ET INITIATIVES À LONG TERME** couvrent une période de six ans, prenant fin en 2010 (suffisamment long pour donner la chance aux initiatives à court terme de porter fruit et pas trop lointain pour conserver un lien avec la réalité...) Revus périodiquement, ils fournissent les balises dictant la planification stratégique à court et moyen termes.

La stratégie et les objectifs à court et long terme sont élaborés par le conseil d'administration de SFQ suite à une analyse détaillée et après une large consultation auprès du personnel, des membres et des partenaires de SFQ.

LA STRATÉGIE

« TRANSFORMER LES DÉFIS EN OPPORTUNITÉS »

La stratégie de Ski de fond Québec repose sur les 3 prémisses suivantes :

- 1- **Les ressources** : Il va de soi que SFQ, en tant qu'organisme à but non lucratif oeuvrant dans le milieu du sport amateur, fait constamment face au défi de se doter des ressources humaines et financières minimales pour atteindre des objectifs à long terme ambitieux. Or, nous croyons qu'en acceptant d'investir à court terme à cet égard, en prenant certains risques calculés et en s'appuyant sur une vision d'avenir ambitieuse partagée par toute la communauté, nous pouvons transformer ce défi en opportunité.
- 2- **L'expansion du membership** : Les succès futurs en terme de performance et de taux de participation reposent largement sur l'ampleur du nombre de participants impliqués dans nos divers programmes. Compte tenu des niches de recrutement prometteuses encore inexploitées, comme le milieu scolaire, et des efforts de marketing actuellement très modestes, nous croyons qu'une attention particulière à ces préoccupations et des investissements raisonnables à court terme seront très rentables à cet égard.
- 3- **Le développement des clubs multiservices*** : Les succès futurs en terme de performance et de taux de participation reposent également beaucoup sur le dynamisme et la prospérité des clubs et associations régionales qui sont à la base du *Modèle de Développement de l'Athlète (MDA)*. Les clubs étant essentiellement dirigés par des administrateurs bénévoles (et malheureusement souvent appuyés par des entraîneurs aussi bénévoles), leur recrutement, leur motivation et leur implication sont à la mesure des succès présents, de la popularité du sport et de la participation de leurs enfants ! Or, en maximisant l'impact des ressources appréciables déjà disponibles pour le développement de l'excellence et en investissant dans l'expansion de nos ressources humaines ainsi qu'en promotion et marketing, nous croyons pouvoir insuffler un dynamisme favorisant le recrutement et l'implication des nouveaux bénévoles nécessaires à la création de nouveaux clubs et associations régionales et à l'expansion des services des clubs existants. En d'autres termes : **CRÉER LE PRESTIGE DU SKI DE FOND ET LA FIERTÉ D'Y CONTRIBUER**

*CLUBS MULTISERVICES : clubs qui offrent une gamme de services et de programmes, en lien les uns avec les autres et répondant aux besoins et objectifs de tous les groupes d'âges

OBJECTIFS

Nos héros québécois occupent une bonne part de l'équipe nationale et font partie de l'élite internationale

Ils sont supportés par une relève nombreuse, au centre d'une communauté de clubs puissants et dynamiques, de bénévoles passionnés et de partenaires engagés

INITIATIVES PRINCIPALES

- ✓ **Renforcer notre institution** en se dotant des ressources financières et humaines nécessaires pour assumer notre mission et notre mandat
- ✓ **Optimiser la qualité de nos programmes et services variés** en gérant efficacement nos ressources et nos programmes et en étant à l'écoute de nos membres et de nos partenaires
- ✓ **Développer et multiplier les clubs multiservices dynamiques et prospères** en favorisant le recrutement et le développement d'administrateurs et entraîneurs compétents, professionnels et passionnés
- ✓ **Maximiser l'ampleur du contingent d'athlètes actifs** en intensifiant les efforts de recrutement, en développant la participation de masse et en favorisant le maintien de la participation à long terme
- ✓ **Mettre en place un environnement optimal de développement de nos athlètes** en maximisant l'impact des programmes, en développant les infrastructures de haut niveau et en favorisant les partenariats stratégiques

**ET IL FAUDRA SURTOUT QUE TOUTE LA
COMMUNAUTÉ :**

**AIT UNE VISION COMMUNE, PARTAGE SES
SUCCÈS ET SOIT PROACTIVE !**

PLAN D'AFFAIRES 2005-2007

INTRODUCTION

Le Plan d'affaires 2005-2007 a comme objectif de guider les initiatives et actions prioritaires qui devront être entreprises par Ski de fond Québec à court terme dans le but d'atteindre les objectifs intermédiaires. Ces objectifs à moyen terme constituent eux-mêmes la première phase de l'atteinte des objectifs à long terme fixés pour 2010.

Revus périodiquement, la stratégie et les objectifs à court et long terme sont élaborés par le conseil d'administration de SFQ suite à une analyse détaillée et après une large consultation auprès du personnel, des membres et des partenaires de SFQ.

Les objectifs et initiatives présentées ne sont pas priorisés dans le cadre du Plan d'affaires mais le sont dans le cadre du Plan d'action pour l'année en cours. Le Plan d'action comporte également les tâches, les échéanciers et les objectifs intermédiaires qui guident les membres du personnel et du conseil d'administration dans leurs fonctions.



Promotion et marketing

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Augmenter l'autofinancement par l'entremise du membership, des activités de financement et de la commandite
- 2- Créer une solidarité de la communauté dans la poursuite d'une mission commune par l'adhésion à une vision universelle et en optimisant la complémentarité des rôles des diverses structures
- 3- Maximiser la reconnaissance et la visibilité de nos athlètes auprès des médias et du public, pour entre autre améliorer notre valeur de commandite
- 4- Obtenir une visibilité accrue et soutenue de notre sport par l'entremise de nos événements, nos programmes de participation de masse et nos athlètes de haut niveau
- 5- Augmenter à 2000 participants le membership Jackrabbit, dont 300 en milieu scolaire

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Optimiser les tâches de la coordonnatrice des communications et du membership pour améliorer le service aux membres et appuyer les mandats des membres du personnel
- 2- Revoir la structure, le design et l'offre de services du site web de SFQ afin d'en faire un outil encore plus utile, performant et populaire
- 3- Concevoir et promouvoir des événements en ski à roulettes et des épreuves de sprints en milieu urbain
- 4- Faire la promotion de nos programmes pour les jeunes dans le milieu scolaire en favorisant l'offre de projets « clés en main » en partenariat avec les clubs locaux
- 5- Développer des outils de communication et de promotion efficaces
- 6- Accroître la visibilité de notre sport par l'entremise des médias (communiqués de presse, conférences de presse, suivi avec journalistes)
- 7- Accentuer le dialogue et les échanges avec les clubs et associations régionales à l'aide d'ateliers, de présentations, de visites régionales, communication courriel et site web



Ressources financières

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Augmenter l'autofinancement par l'entremise du membership, des activités de financement et de la commandite à 35% des revenus vs 23% en 2004-2005
- 2- Optimiser toutes les sources de subventions publiques et para-publiques

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Confirmer et améliorer les projets de commandites actuels; recherche de commanditaires supplémentaires
- 2- Élaborer projets de levées de fonds rentables et récurrents
- 3- Boutique virtuelle sur le web et kiosque de ventes sur sites de courses
- 4- Mettre en place divers incitatifs d'augmentation du membership
- 5- Maintenir une attention particulière accordée à l'élaboration des demandes de subventions
- 6- Répertorier les programmes de subventions accessibles et pertinents



Ressources humaines

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Assurer financièrement le poste de coordonnateur du développement régional dès 2005 pour permettre une planification à long terme des objectifs et tâches reliés à ce poste
- 2- Assurer financièrement le poste d'entraîneur de l'ÉQ dès 2005 pour permettre une planification à long terme des objectifs et tâches reliés à ce poste
- 3- Se doter des ressources nécessaires à la mise en œuvre des initiatives en matière de communications et marketing (médias, contenu site web, membership, etc)
- 4- S'adjoindre une ressource compétente pour mettre à jour le site web (design, contenu, assistance technique, etc)

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Favoriser l'autofinancement du poste de CDR par l'augmentation des revenus de membership jackrabbit et de formations d'entraîneurs
- 2- Contribuer à une plus grande part du salaire de l'entraîneur de l'ÉQ à même les sources d'autofinancement et de commandites de SFQ
- 3- Optimiser l'emploi du temps de l'adjointe administrative actuelle et développer compétences complémentaires par formation
- 4- Recruter un technicien compétent en gestion de site web, préférablement dans la communauté du ski de fond
- 5- Utiliser programmes de subventions disponibles pour mise à jour site web



Initiation-introduction

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Augmenter le membership jackrabbit de 10% par année
- 2- Augmenter le nombre d'entraîneurs communautaires formés en proportion du membership jackrabbit
- 3- Augmenter le taux de participation en milieu scolaire de 6% en 2005 à 15% du membership jackrabbit total en 2007

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Développer les programmes en milieu scolaire et centres de ski de fond
- 2- Favoriser l'offre de services des clubs sur semaine
- 3- Implanter avec efficacité la politique nationale de formation d'entraîneur communautaire obligatoire pour tous les clubs et entraîneurs membres
- 4- Offrir des stages de formation d'entraîneurs pour les écoles et centres de ski
- 5- Développer le contenu du programme PISTE en collaboration avec SFC (initiation et développement non compétitif des 10-13 ans) et en faire la promotion auprès des clubs et écoles



Développement des clubs multiservices

« Vers une ère d'entrepreneurship ! »

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Augmentation du nombre de clubs (jackrabbit et compétition); 2-3 par année ?
- 2- Augmentation du membership jackrabbit de 20% d'ici 2007
- 3- Augmentation du membership compétitif de 20% d'ici 2007
- 4- Augmenter le taux de rétention des athlètes juvéniles à junior A : (objectif de 50% des juniors B pour les juniors A et de 60% des juvéniles pour les juniors B)
- 5- Favoriser l'amélioration de la santé financière des clubs afin de permettre l'embauche de ressources humaines permanentes.
- 6- Augmenter le nombre d'entraîneurs à temps plein au sein des clubs ou associations régionales de 3 en 2005 à 5 en 2007.
- 7- Assurer une continuité de l'offre de services et des programmes sur 12 mois par année
- 8- Développer l'offre de service en milieu scolaire
- 9- Optimiser la transition entre les programmes jeunesse et les programmes de compétition

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Développement des programmes jackrabbits et des circuits régionaux en parallèle (promotion/publicité, rencontres régionales, etc)
- 2- Concevoir des programmes et outils de recrutement et de détection de talent
- 3- Développer des incitatifs pour que les entraîneurs communautaires entament la formation du profil compétition
- 4- Promotion/marketing de nos programmes en général et de l'Équipe du Québec en particulier
- 5- Assister les régions dans une consolidation et partage des ressources au niveau régional (associations rég.)



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Remporter au moins 25% des médailles aux championnats canadiens dans les catégories juniors
- 2- Obtenir un classement parmi les 2 meilleures provinces au cumulatif des championnats canadiens
- 3- Obtenir une représentation d'au moins 25% des membres de l'équipe nationale junior
- 4- Obtenir une représentation d'au moins 25% des membres du Talent squad nommé par Ski de fond Canada

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Élaborer des programmes de détection de talent
- 2- Optimiser l'offre de service et les niveaux de support de l'Équipe du Québec et du groupe Développement
- 3- Poursuivre le développement des infrastructures et des structures d'encadrement des athlètes
- 4- Optimiser la communication et les échanges avec les clubs et autres partenaires sur les rôles et mandats de chacun
- 5- Accroître le financement et les sources de financement du programme
- 6- Instaurer voyage expérience européenne ?
- 5- Harmonisation des rôles des diverses structures d'encadrement des athlètes (clubs, groupe Développement, ÉQ, CNEPH)



Développement des entraîneurs

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Favoriser l'embauche dans chaque club de compétition d'un entraîneur de niveau 3 (ou développement compétition)
- 2- Augmenter le nombre d'entraîneurs temps plein (12 mois par année)
- 3- Élargir le bassin d'entraîneurs communautaires au réseau scolaire et municipal, et les centres de ski de fond
- 4- Optimiser les opportunités et ressources de formation continue

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Recruter de nouveaux entraîneurs a u sein des ex-athlètes ou en fin de carrière, auprès du personnel des centres de ski, services des loisirs municipaux, professeurs éducation physique, etc
- 2- Stimuler la formation continue par la tenue de séminaires spécifiques, section entraîneur sur le site web, communications scientifiques, etc
- 3- Évaluer diverses opportunités de support financier aux entraîneurs pour soutenir des projets d'offre de services en milieu scolaire



Réseaux de compétition et officiels

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 2005-2007

- 1- Optimiser la préparation des athlètes en vue des compétitions de sélections nationales
- 2- Augmenter la visibilité du sport auprès du grand public
- 3- Obtenir les championnats canadiens d'ici 2007
- 4- Augmenter le taux de participation en Coupe Atomic de 10% par année
- 5- Augmenter le taux de participation au Championnat Midget Atomic de 10% par année
- 6- Disposer d'officiels de niveau 2 et plus, disponibles dans toutes les régions

INITIATIVES 2005-2007

- 1- Hausser le niveau de difficulté des parcours utilisés sur la Coupe SFQ
- 2- Solliciter et appuyer les candidatures pour la tenue de compétitions nationales au Québec, dont les championnats canadiens
- 3- Bonifier l'offre de services et prix de présence/participation sur la Coupe Atomic et le championnat Midget Atomic avec le support d'Atomic
- 4- Optimiser le recrutement et la formation de nouveaux officiels en valorisant la profession (Meritas, rémunération, campagne publicitaire, etc) et en supportant financièrement la formation
- 5- Développer les épreuves de ski à roulettes en milieu urbain et créer un circuit de plusieurs événements à l'automne
- 6- Développer les épreuves de sprints en milieu urbain