Les défis virtuels et la couverture d'assurance responsabilité civile

La créativité des clubs et organismes affiliés de Ski de fond Québec est effervescente! Cet esprit d'innovation amène aussi des questionnements nouveaux, dont souvent des demandes de précision sur la couverture d'assurance lors d'événements virtuels. Il est important de rappeler les faits suivants :

- Jusqu'au 8 février prochain, aucune activité physique de groupe (2 personnes et plus) ne peut être organisée, partout au Québec, sauf les exceptions permises par les instances gouvernementales (bulle familiale, sport scolaire et groupe d'entrainement de haut niveau).
- Un entrainement individuel est permis, même s'il cadre dans un programme supervisé (à distance) par un club ou un entraineur.
- Les défis virtuels organisés doivent être réalisés par un individu en pratique libre solitaire ou en bulle familiale seulement.
- Tout individu affilié* à Ski de fond Québec est couvert par l'assurance responsabilité civile lors d'un entrainement en pratique libre ou un défi virtuel individuel supervisé par un organisme affilié* à SFQ.
- Une personne non-affiliée à Ski de fond Québec participant à un défi virtuel (ou à une activité en pratique libre) n'est pas couverte par l'assurance responsabilité civile, même si elle est membre d'un organisme affilié* à Ski de fond Québec.
- Toute activité contrôlée d'un organisme affilié* à Ski de fond Québec respectant les consignes sanitaires est couverte par l'assurance responsabilité civile.
- Tout administrateur affilié d'un organisme affilié* à Ski de fond Québec est couvert par l'assurance responsabilité civile.

Ainsi, les organisateurs des défis virtuels doivent fournir un environnement contrôlé pour que les défis virtuels soient couverts par l'assurance responsabilité civile. Les défis ne sont pas sanctionnés par les fédérations (Ski de fond Québec et Nordiq Canada) parce qu'ils ne sont pas des compétitions au sens strict du terme. Quand les compétitions présentielles seront de nouveau permises, les dispositions d'usage, comme les avis de courses et demandes de sanction, seront de nouveau applicables pour assurer la couverture d'assurance de l'événement.

* : L'affiliation à Ski de fond Québec couvre un an, débutant le 1er juin et se terminant le 31 mai de l'année suivante. Pour que l'affiliation et la couverture d'assurance soient valides, Ski de fond Québec doit avoir en sa possession les registres d'affiliation courants du membre pour l'année courante, même si la facturation et l'acquittement des frais d'affiliation ne sont pas complétés. L'affiliation et la couverture d'assurance ne seront pas valides pour toute transmission de données d'inscription reçue après un événement ou un incident.

Conditions pour la pratique de groupe supervisée en sport scolaire

Nous pouvons tous pratiquer notre sport favori seul de façon libre (sans supervision en présentiel). Il y a quelques exceptions qui permettent à certains de s'entrainer à plusieurs: quand on skie avec les gens de la même adresse,

quand on fait partie d'un groupe d'entrainement en préparation aux Jeux olympiques et... quand on fait partie d'un programme Sport-Études reconnu par le Ministère ou d'un programme de concentration sportive (où l'horaire aménagé par l'école permet de faire du sport organisé à l'intérieur des plages horaires scolaires). Depuis la reprise des cours au secondaire lundi, cette pratique de groupe supervisée doit se faire dans des conditions précises. Pour toutes les informations sur ces conditions, consulter la section COVID-19 de notre site internet. Nous avons également résumé l'essentiel dans ce document se retrouvant sur cette même page internet. Au besoin, contacter Jean-Baptiste Bertrand, directeur technique.

Partie 2 - Comprendre la physiologie pour mieux s'entrainer le VO_2max

La semaine dernière, trois déterminants essentiels de la performance en endurance ont été évoqués : le VO_2max, l'endurance aérobie et l'économie de mouvement. Pour le premier, tout le monde a déjà entendu parler de ce fameux acronyme. Mais que représente-t-il vraiment ? Et surtout, comment l'améliorer ?

Le VO_2max

Le VO_2max est un des déterminants importants de la performance dans les sports d'endurance. Il reflète le volume maximal d'oxygène (O_2) que l'organisme peut consommer par unité de temps. Il témoigne de la capacité des systèmes cardiovasculaire et pulmonaire à transporter l'O_2 aux muscles actifs, ainsi que de la capacité de ces muscles à prélever et à utiliser l'O_2 durant un effort intense. C'est un peu comme le moteur d'une voiture ; un V8 consommera plus et sera plus puissant qu'un 4 cylindres. C'est pourquoi, tous les athlètes d'endurance cherchent à développer leur VO_2max.

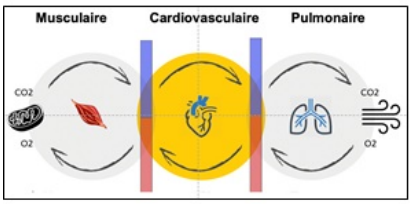


Fig. 1. Relation schématique du lien entre la respiration systémique (compartiments de droite et milieu) et la respiration cellulaire dans le muscle (à gauche) qui détermine la consommation d'oxygène

Plus la masse musculaire impliquée dans l'exercice est grande et plus le VO_2max sera élevé. Ainsi, le ski de fond fait figure de proue pour développer et maintenir un bon « fitness » tout au long de sa vie. La grande majorité des skieurs élites masculins sur la scène internationale ont des VO_2max compris entre 75 et 95 mL/kg/min (parmi les plus hauts chez les athlètes). Pour vous donner une idée, les haltérophiles sont autour de 40-50 mL/kg/min et les chevaux de course autour de 150-200 mL/kg/min !

Il est important de souligner que ces systèmes forment une véritable chaine (Figure 1) et que chaque étape de transport et d'utilisation de l'O_2, de l'air ambiant à la cellule musculaire, peut constituer un facteur limitant du VO_2max (e.g., diffusion de l'O_2 des alvéoles aux capillaires pulmonaires, débit sanguin généré par le cœur, capacité du sang à transporter l'oxygène, capacité aérobique des muscles). Par exemple, si vous skiez en altitude où l'O_2 est raréfié, votre saturation artérielle en O_2 sera plus basse et, ainsi, votre VO_2max. De même, si vous souffrez d'anémie (manque de fer), votre sang transportera moins bien l'O_2 et votre VO_2max en souffrira également.

Le système cardiovasculaire est souvent considéré comme le principal facteur limitatif du VO_2max. Puisque la fréquence cardiaque maximale ne change pas avec l'entrainement, c'est la capacité du cœur à faire circuler un grand volume de sang – autrement dit sa taille – qui est généralement reconnue comme le déterminant principal du VO_2max : c'est le débit cardiaque. On estime que le débit cardiaque est responsable de 70 % à 85 % de la limitation du VO_2max. Ceci s'appuie sur l'augmentation importante des dimensions cardiaques et du débit cardiaque qui accompagnent l'entrainement aérobie. Et pour y arriver, rien de mieux que le ski de fond ! En utilisant les 4 membres, le cœur est obligé de

fournir du sang riche en O_2 à plusieurs endroits, ce qui force son hypertrophie.

Les physiologistes de l'exercice s'accordent à dire que le meilleur moyen pour développer le débit cardiaque sont les intervalles longs à haute intensité… ce que nous couvrirons la semaine prochaine.

Pour suivre ou contacter Dr François Billaut : instagram ou courriel.

Les défis Ski-Motive, ça commence lundi !

Nous avons annoncé la semaine dernière 3 défis virtuels à la grandeur du Québec : Distance Québec, le 100m le plus rapide et le défi FGB (farter-gratter-brosser). De ces 3 défis, 2 vont débuter la semaine prochaine, voici les détails :

1- Distance Québec
Accumulation du plus grand nombre de kilomètres en ski durant une semaine
Dates du 1er défi (sur 3) : lundi 25 au dimanche 31 janvier
Prix :

- 150$ au gagnant de chaque catégorie (1re M14F, 1er M14G, 1re M16F, 1er M16G, 1re M18F, 1er M18G, 1re M20F, 1er M20H, 1re Senior F, 1er Senior H)
- 500$ au meilleur club (distances cumulées de tous les athlètes d'un club)

Comment participer : envoyer par courriel à Jean-Baptiste Bertrand votre nom, date de naissance, club et une preuve de la distance parcourue (capture d'écran Strava ou autre avec la/les dates ; si c'est plus facile, vous pouvez envoyer votre distance parcourue à chaque jour et nous ferons la compilation pour la semaine).

2- 100m le plus rapide
Style au choix de l'athlète, doit se faire sur terrain plat
Dates du 1er défi (sur 3) : mardi 26 au jeudi 28 janvier
Prix : 150$ au gagnant de chaque catégorie (1re M14F, 1er M14G, 1re M16F, 1er M16G, 1re M18F, 1er M18G, 1re M20F, 1er M20H, 1re Senior F, 1er Senior H)

Comment participer : envoyer par courriel à Jean-Baptiste Bertrand votre nom, date de naissance, club, temps et une vidéo de votre performance (svp utiliser WeTransfer ou un programme équivalent).

Pour qu'un résultat soit valide, toute l'information demandée ci-dessus doit être envoyée au plus tard **le dimanche 31 janvier 2021**.

À vos skis, prêts, partez !

Laura Leclair, boursière de la FAEQ

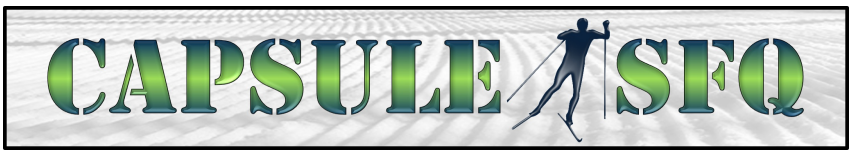
La Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ) a remis dans les derniers jours des bourses à une vingtaine d'étudiants-athlètes de diverses disciplines sportives. Nous souhaitons féliciter Laura Leclair qui se mérite une bourse d'excellence académique de 4 000$. Un gros merci à la Fondation et à ses partenaires pour le soutien continu de nos meilleurs étudiants-athlètes !

Les réseaux sociaux, un moyen de communication fort intéressant

Ski de fond Québec invite ses clubs à utiliser les réseaux sociaux et l'infolettre *Vivre à fond* pour interagir avec leurs membres inscrits et potentiels, car plusieurs nouveaux adeptes ont découvert le ski de fond. Il est important d'attirer ces nouveaux pratiquants à votre club et ainsi vous deviendrez la référence en ski de fond de votre région. Nous vous invitons à visionner les vidéos partagées par les clubs membres et à vous en inspirer :

- Ski de fond Montréal a publié des vidéos qui présentent quelques techniques (tomber et se relever, freinage chasse-neige, montée en ciseaux et le pas alternatif). Visionner ces vidéos.
- Le club Léviski La Balade a publié des vidéos qui proposent des éducatifs intéressants afin de peaufiner ses techniques. Visionner ces vidéos.
- Un membre du club Skinouk et un formateur de Ski de fond Québec nous parlent du « skin care » lors de conditions difficiles. Visionner cette vidéo.
- La Gatineau Loppet a publié différentes capsules informatives pour guider les fondeurs débutants dans leur pratique de ski de fond. Visionner ces capsules.

N'hésitez pas à transmettre vos vidéos à Ski de fond Québec pour partager vos initiatives.



Entraineur – La maitrise de la détection et de la correction d'erreurs

Adapté d'un article de Pierre Ruel, entraineur de ski alpin

L'analyse de la performance et une intervention efficace auprès des coureurs sont sans aucun doute les facteurs qui contribuent le plus à l'amélioration du niveau d'habileté de l'athlète. Certains vous diront qu'il s'agit d'un art et d'autres d'une science très précise. Les deux sont vrais jusqu'à un certain point, mais un des facteurs déterminants est l'expérience de l'entraineur. Comme pour le médecin, l'entraineur doit être capable de trouver la cause du problème afin de prescrire le bon médicament. Voici quatre étapes simples qu'il peut suivre pour détecter et corriger les erreurs sur neige :

Observation, évaluation, diagnostic, intervention

Première étape – Observation : Il faut d'abord observer le travail du ski sur la neige. Choisir un (ou plusieurs) point d'observation qui permet de voir le contact du ski avec la neige dans autant de situations variables. Lors d'une

bonne performance, les skis adhèrent, glissent, flottent et coupent en traversant le parcours plat ou en pente, avec rapidité et fluidité. Dans une performance moins réussie, on voit du dérapage et du sautillement. Vous trouverez bien des réponses en regardant la performance des skis.

Deuxième étape – Évaluation : Après avoir observé le travail du ski, il faut évaluer s'il existe une différence entre la performance du skieur et la performance désirée. Celle-ci doit cependant être en relation avec la croissance et le stade de développement (âge) de l'athlète. L'entraineur doit aussi connaître les habiletés spécifiques que l'athlète est en mesure d'effectuer pour son groupe d'âge. L'utilisation de vidéos montrant les meilleurs skieurs au monde par catégorie d'âge peut être un excellent outil de référence.

Troisième étape – Diagnostic : Le diagnostic, ou la cause de la différence entre la performance du skieur et la performance désirée, est le facteur déterminant de l'analyse des habiletés. On a trop tendance à s'orienter vers un diagnostic technique, soit en raison de sa formation ou de son expérience limitée. Les six facteurs TTPPEE (technique, tactique, physique, psychologique, équipement et environnement) peuvent entraver la performance du skieur. Les habiletés motrices et techniques ainsi que la biomécanique du sport peuvent être des aspects techniques qui limitent la performance. Les erreurs peuvent aussi être tactiques, comme un mauvais choix de ligne ou une mauvaise stratégie. La fatigue, la force, la puissance, l'endurance, la flexibilité ou une blessure, par exemple, sont des aspects physiques pouvant causer des erreurs et ainsi nuire à la performance. Les facteurs psychologiques peuvent également limiter la performance : la peur, le stress, le manque d'attention et de confiance en soi sont quelques exemples. Des skis mal entretenus ou mal préparés, des skis ou bâtons trop longs ou trop courts, etc… peuvent faire de l'équipement un objet limitatif. Un autre facteur limitatif est l'environnement : la pluie, le brouillard, la neige, la difficulté de la piste… sont quelques facteurs dont l'entraineur doit tenir compte. Souvenez-vous des TTPPEE : ce sigle aidera les entraineurs à se rappeler l'ensemble des facteurs limitatifs.

Quatrième étape – Intervention et commentaires de l'entraineur : L'intervention est étroitement liée au diagnostic. L'entraineur doit maintenant communiquer l'information nécessaire à l'athlète pour qu'il puisse corriger le problème et augmenter son niveau d'habileté. Ce procédé est essentiel à l'apprentissage. On doit utiliser la bonne méthode pour corriger le problème. L'entraineur doit aussi s'assurer que l'athlète a compris ce qu'il doit faire pour s'améliorer. Il faut lui allouer du temps pour se pratiquer et pouvoir accomplir la tâche. Dans la majorité des cas, des exercices par découverte guidée (kinesthésique) sont la meilleure solution.

En conclusion, en sachant quoi observer, avec quoi comparer, comment trouver la cause des erreurs (TTPPEE) et savoir y remédier, vous obtiendrez des résultats positifs. À mesure que vous gagnerez de l'expérience en tant qu'entraineur, vous aurez votre répertoire de trucs et conseils s'appliquant à ces quatre étapes simples. Bonne saison!

Défis virtuels à venir

Ski de fond Québec vous rappelle les différents défis virtuels en cours et à venir. Pour vous inscrire ou pour information, cliquer sur le lien correspondant :

Classique Jackrabbit - 5 janvier au 5 février 2021
La Gatineau Loppet - 13 au 28 février 2021
Marathon canadien de ski - 6 février au 7 mars 2021

GALA SPORTSQUÉBEC

NOS INSPIRATIONS 2020

48e Gala Sports Québec – édition spéciale

Sports Québec est en cours de préparation du 48e Gala Sports Québec qui sera présenté au printemps prochain. Étant donné qu'il n'y a pas ou très peu de performances sportives significatives pour l'année 2020, il ne sera pas

possible de procéder de la façon régulière. Dans ce contexte, Sports Québec estime tout de même important de mettre en lumière le sport organisé et sa capacité à contribuer positivement à la communauté en ce temps de pandémie. Il a donc été décidé que pour la prochaine édition du Gala, 2 catégories seront mises en valeur :

- **NOS INSPIRATIONS 2020** a pour objectif de reconnaître les personnes inspirantes du milieu sportif de l'année 2020, que ce soit une ou un athlète, officiel.le, entraineur.e, gestionnaire, administrateur/trice, bénévole ou toute autre personne du milieu, club ou association sportive s'étant illustré.e au cours de la dernière année dans le contexte de la pandémie. En quoi ces personnes sont-elles inspirantes et ont marqué leur sport ou le milieu sportif durant cette période? Il est important que celles-ci soient encore engagées dans la collectivité sportive. Cette reconnaissance ne cherche pas reconnaître des résultats ni des performances sportives, mais bien des actions et initiatives remarquables au cours de la dernière année.

La période d'admissibilité est du 1er janvier au 31 décembre 2020. Considérant qu'il s'agira d'une édition exceptionnelle du Gala, le dépôt de candidatures est ouvert à tous les membres de Sports Québec (fédérations sportives, organismes partenaires et URLS).

- **PERSONNALITÉ SPORTIVE DE LA DÉCENNIE** : la personne s'étant le mieux illustrée dans le milieu sportif entre 2010 et 2020 de par ses actions exemplaires et exceptionnelles. Une ou des personnes seront soumises par le jury de sélection au conseil d'administration de SPORTSQUÉBEC qui fera le choix du (de la) récipiendaire de cette catégorie.

Ski de fond Québec encourage ses membres et clubs affiliés à soumettre des candidatures pour faire valoir ces personnes exceptionnelles dans notre discipline. Deux (2) candidatures par organismes pourront être déposées. Les candidatures doivent être accompagnées d'une courte vidéo de 10-15 secondes de gens en action et/ou une photo portrait de bonne qualité (300 dpi) avant le **vendredi 12 février 2021**. Contacter Ski de fond Québec pour plus de détails et soumettre une candidature.

Initiative de tourisme hivernal - Appui à l'entretien des sentiers

Développement économique du Canada (DEC) lance *L'Initiative de valorisation du tourisme hivernal* visant à favoriser la fréquentation des sites de ski de fond, de motoneige et de quad, par des touristes du Québec et d'ailleurs. Cette initiative est dotée d'un budget de 10 M$. Ouverte à l'ensemble des régions du Québec, les organismes admissibles en ski de fond sont les clubs de ski de fond, les organismes à but non lucratif (OBNL), les promoteurs de sentiers de ski de fond, les municipalités, les communautés autochtones et les entreprises touristiques.

L'organisme doit démontrer que :

- Il est propriétaire, gestionnaire ou mandataire des sentiers qu'il entretient;
- Les sentiers de ski de fond attirent des touristes ou accueillent des événements sportifs de calibre provincial, national ou international;
- Le financement de l'Initiative est essentiel à la réalisation du projet;
- DEC pourrait contribuer jusqu'à 60% du coût total du projet;
- L'organisme doit contribuer au moins 10% du coût total du projet.

Les demandes doivent être déposées **au plus tard le 1er mars 2021**. En cas d'achat d'équipement, l'organisme doit commander au plus tard le 31 mars 2021. Consulter le programme

Calendriers des formations PNCE en ligne pour janvier et février

Sports Québec vous présente ses calendriers de formations PNCE en ligne pour les mois de janvier et février 2021. Voir les calendriers.

Défi de distance nordique

Nordiq Canada, en collaboration avec Biathlon Canada, ouvre le défi de distance nordique à tous ses membres à travers le pays. Ce défi suivra votre distance totale parcourue entre le 11 janvier et le 28 février 2021. Les participants doivent s'inscrire sur Zone4.ca.

Tous les participants courront la chance de remporter des tirages hebdomadaires. Ceux qui auront parcouru les plus longues distances recevront des prix après la 3e, 5e et 7e semaines. Le grand champion recevra un panier-cadeau de fart sans fluor de Swix Canada! Pendant le défi, vous pourrez consulter les classements pour connaitre votre rang selon l'âge, le sexe et le classement général. Les participants peuvent télécharger les données depuis un dispositif de localisation GPS de leur choix directement sur le site Zone4.

Ils pourront obtenir le calul de leur distance de façon quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle. Il est possible d'inscrire manuellement les distances parcourues, mais ne seront pas éligibles aux prix, car les distances doivent être vérifiées par un appareil GPS. Je m'inscris.

Collecte de fonds annuelle pour les clubs
Skiez localement, appuyez votre communauté

L'an dernier, nous avons réussi à ramasser plus de 200 000 $ lors de notre collecte de fonds annuelle des clubs. Cette année, nous allons skier localement et appuyer nos communautés alors que plus de Canadiens que jamais se rendent vers les pistes locales de ski pour vivre l'expérience accueillante du ski de fond. L'objectif de la campagne cette année est d'amasser 250 000 $ pour soutenir le ski de fond au Canada d'ici le 19 mars 2021. 95 % des sommes amassées par les clubs leurs seront versées pour réaliser leur projet local.

Collecte de fonds annuelle pour les clubs - Skiez localement, appuyez votre communauté
Demande de participation à la collecte de fonds annuelle des clubs
Demande de renseignements pour transferts bancaires

Défi d'entrainement hebdomadaire

Au cours des 6 prochaines semaines, Robin McKeever nous présentera une vidéo contenant deux entrainements adaptés par semaine et offrira des conseils techniques pour les skieurs! Chaque semaine, nous demandons à nos athlètes, entraineurs et clubs de publier des photos d'eux en train de faire l'entrainement et d'identifier @nordiqcanada et #nordiqcanada pour courir une chance de remporter des produits Nordiq!

Comment participer:
1. Regarder les vidéos chaque semaine
2. Essayer les entrainements
3. Prendre une photo
4. Identifier @nordiqcanada et #nordiqcanada pour une chance de gagner!

Cliquer ici pour plus d'information.

Frais d'adhésion à Nordiq Canada non remboursables

Nordiq Canada s'est demandée si les frais d'adhésion devaient être

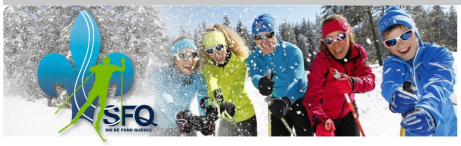
remboursés en cette période particulière. Comme les services offerts avec l'adhésion n'ont pas été suspendus pendant la pandémie et que de nouveaux services ont été ajoutés, les frais ne sont pas remboursables. Veuillez consulter les services offerts aux clubs et aux divisions en cliquant ici.

Voici l'application de compétition Mini coupe du monde Coop iSKI - 15 janvier au 5 mai 2021

Le programme/défi/l'appli est étroitement lié à nos objectifs des programmes Jackrabbit et En piste! en offrant des défis appropriés selon le niveau de développement des jeunes skieurs canadiens! Nordiq Canada voit ce projet comme un outil amusant et motivant non seulement pour passer plus de temps en ski, mais également pour que les skieurs puissent partager leur progression avec leurs parents et amis. Les participants peuvent faire un suivi de leurs activités en ski de fond et collectionner des épinglettes pour comparer leur performance avec des amis et d'autres skieurs dans le monde dans les mêmes disciplines. L'application est disponible sur iOS et Android. Visitez https://events.iski.cc/CoopMiniWorldCup/ pour plus d'information.

Comment participer :
• Télécharger l'application Mini coupe du monde Coop sur iOS et Android
• Aller voir votre classement global et comparez-le avec vos amis
• Faire le suivi de vos activités hivernales et voyez vos statistiques
• Amusez-vous!

Cliquer ici pour plus d'information.



SKI DE FOND QUÉBEC
FÉDÉRATION DE PLEIN AIR
FÉDÉRATION SPORTIVE
ORGANISME NATIONAL DE LOISIR
19-200 rue Principale Saint-Sauveur J0R 1R0
info@skidefondquebec.ca T 450.744.0858

Vous avez reçu cette infolettre pour vous tenir à jour sur les derniers événements.
Vous aimez l'infolettre et désirez la partager? Inscrivez un ami.
Si vous ne souhaitez plus la recevoir, veuillez cliquer sur le lien ci-après.

Se désinscrire

Envoyé par
sendinblue

© 2021 SKI DE FOND QUÉBEC

Voir la version en ligne