



CJP U18/U21 (16-20 ans)

Stade DLTA :
Skier pour la vie (programme récréatif)

Concept clés du DLTA/ ACA : [Skier pour la vie](#)

Au stade Skier pour la vie, les skieurs peuvent partager leur amour de la montagne et leur passion pour le ski en pratiquant le sport de façon récréative avec leurs amis et collègues ou en devenant entraîneur, patrouilleur, guide de montagne, coureur dans un programme des maîtres, bénévole dans un club de ski ou officiel de courses. Les possibilités sont nombreuses, notamment lorsque le skieur possède de solides habiletés techniques.

Le ski alpin cultive les valeurs associées à l'inclusion, la communauté et la famille. C'est un sport familial qui permet à plusieurs générations de skier ensemble. Le ski en famille est le fondement de notre sport et de la communauté du ski alpin. Quel que soit leur âge ou leur niveau d'habileté, les grands-parents et les parents peuvent partager leur passion et leurs joies de la glisse avec leurs petits-enfants et leurs enfants.



Skier pour la vie

Programmes : PRIX à venir

CJP -50 jours sur neige

CJP -70 jours sur neige

Le programme CJP de 50 ou 70 jours sur neige. Ce programme s'adresse à ceux qui désirent continuer à performer en course avec un horaire d'entraînement allégé. Les skieurs vont évoluer sur le Circuit junior provincial de SQA.

Objectifs U18-21

Perfectionner le skieur aux niveaux technique et tactique tout en amenant le coureur vers une autonomie à son entraînement. La planification saisonnière est créée afin de préparer l'athlète à performer aux courses du Circuit junior provincial. Les jeunes qui désirent faire des courses de la Super Série, devront confirmer leur participation auprès de leur entraîneur. Participation sur la discrétion de l'entraîneur seulement.

Technique :

Perfectionner les habiletés du ski. Personnaliser le style du skieur afin de maximiser ses performances

Tactique :

Amener l'athlète à prendre les meilleures décisions ; par rapport à la ligne, la technique, face à chaque situation

Psychologique :

Renforcement des diverses techniques de préparation mentale

Formation entraîneur :

Introduction au « coaching » en participant à la formation niveau 1 FESC/ACA offerte par SQA

<https://www.canskicoach.org/index.php/fr/>

Outils pédagogiques :

- Programme de développement à long terme d'ACA
- L'entraînement à la prise de décision*
- Vidéo
- Planification centrée sur l'apprenant. *Il est possible que les plans d'entraînements varient d'un groupe à l'autre (85 vs 70 vs 50 jrs). Ceci afin de répondre aux besoins d'entraînement de chacun.*

Moyens d'action :

- Ski libre : (éducatif en ski libre, ski dans les bosses, ski dans les sous-bois,)
40 -50 % de l'entraînement total
- Ski dans les parcours (éducatifs de parcours, parcours complet, chronométré)
50 -60% de l'entraînement total
- Course:
 - [CJP](#) (voir calendrier sur site SQA)
 - [Super série](#) (sur recommandation de l'entraîneur)
 - SX (calendrier à confirmer)

Inclus dans le programme :

	CJP-50	CJP-70
<i>Week-end (36 jrs)</i>	X	X
<i>Vendredi (18 jours)</i>		X
<i>Jeudi (17 jours)</i>		
<i>Camp de Noël (10 jours)</i>	X	X
<i>Semaine de relâche scol.</i>	X	X

Non inclus :

- Frais de course
- License de coureur :
 - [Carte FIS](#) ou
 - [Carte canadienne](#)

Horaire d'entraînement :

De 9h à 15h (il est possible que les entraîneurs demandent aux jeunes d'arriver plus tôt (7h45) pour du ski libre ou que la première session d'entraînement en parcours débute plus tôt.

Entraînement sur neige :

- Du jeudi 24 novembre 2022 au dimanche 9 avril 2023

Camp de Noël :

- 26 décembre au 6 janvier (congé 24-25 déc. et 31 dec.-1^{er} janv.)

Semaine de relâche scolaire

- Relâche scolaire du Québec: (à déterminer)
- Relâche scolaire de l'Ontario : (à déterminer)

Équipement :

Charte longueur de ski par âge du CSMT

Autre info :

- <https://tad.alpinecanada.org/stades/s-entraîner-a-compétitionner/equipement>
- fis-ski.com/equipment

**Afin d'être identifié par SQA, « Athlète Espoir U18 » : l'athlète doit effectuer un minimum de 40 jours sur neige avant le 1^{er} décembre et un minimum de 80 jours sur neige du 1^{er} décembre au 15 avril de la saison concernée. Effectuer un minimum de 25 départs et un maximum de 35 départs.*

Voir en annexe pour plus d'information concernant les critères d'identifications.