



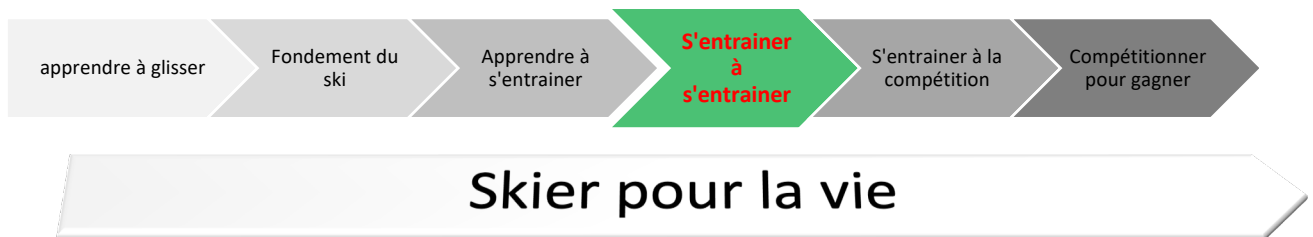
U14 (12-13 ans)

Stade DLTA :

S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans / Garçons 12 -16 ans)

Concept clés du DLTA/ ACA : [CONSTRUIRE LE COUREUR](#)

Le stade de « S'entraîner à s'entraîner » est le point de départ de plusieurs opportunités, notamment le transfert des compétences acquises, dans le cheminement vers le podium ou la transition vers le stade du « ski pour la vie ». Le focus des skieurs de l'étape « S'entraîner à s'entraîner » est axés sur le transfert de techniques de base et de compétences tactiques de base dans un environnement compétitif. Les skieurs découvrent une variété d'éléments de course essentiels du début à la fin, notamment les mouvements de terrain et la glisse. Les coureurs sont initiés progressivement à la vitesse et à l'entraînement de ski cross pour développer leurs compétences dans ces domaines.



Programmes : **PRIX à venir**

Sport : 50 jours sur neige

Performance 70: 70 jours sur neige

Performance 85*: 85 jours sur neige *(respect le volume d'entraînement suggéré par le DLT)*

Afin d'offrir le meilleur encadrement à chacun, le club offre 2 programmes U14 possible :

Le programme sportif de week-end (programme sport) pour ceux qui désirent parfaire leur technique de ski tout en s'amusant dans une atmosphère de compétition. Il y a possibilité également de faire des camps ou des jours d'extra à la carte

Le programme Performance de 70 ou 85 jours sur neige. Ce programme s'adresse à ceux qui désirent en faire plus tout en gardant une certaine flexibilité avec le ski et l'école. Il y a possibilité également de faire des camps ou des jours d'extra à la carte

Objectifs U14 :

Continuer le perfectionnement des diverses habiletés fondamentales (agilité, coordination, équilibre et vitesse) développées au niveau U12

Toutefois, le perfectionnement du coureur se fera en travaillant également sur les aspects biomécaniques du ski alpin tels que :

- L'impulsion
- Le mouvement angulaire (torque & coiling)
- Le mouvement linéaire (momentum)
- L'alignement et maîtrise des forces externes
- Stabilité & Mobilité
- La vitesse
- Principe de direction

Ainsi que sur les aspects tactiques suivants :

- Lecture de la ligne de course
- Prise de décision
 - Reconnaissance de situation particulière en parcours
 - Harmoniser l'intention de l'action avec le geste à effectuer
- Éducation à l'indépendance aux inspections lors des courses

Les mises en situation dans des parcours de GS, SL et d'habilité seront plus nombreuses qu'en U12. Le skieur sera également initié à la vitesse par le super G. Toutefois, le ski éducatif continue d'occuper une bonne partie de l'entraînement

Le coureur apprend également les différentes séquences de l'entraînement :

- Échauffement
- Activation
- Retour au calme

Introduction aux techniques de visualisation et sensibilisation à la préparation mentale avant les courses.

Outils pédagogiques :

- Programme de développement à long terme d'ACA <https://ltad.alpinecanada.org>
- 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
- Courses:
 - 7 jours de courses (2 GS, 2 SL, 2SG, 1 duel,)
 - Championnats Provinciaux et CANAM sur sélection régionale et provinciale

Inclus dans le programme :

	U14 Sport	U14 Performance 70	U14 Performance 85
<i>Week-end (36 jrs)</i>	X	X	X
<i>Vendredi (18 jours)</i>		X	X
<i>Jeudi (17 jours)</i>			X
<i>Camp de Noël (10 jours)</i>	X	X	X
<i>Camp de SG (4 jrs)</i>		X	X
<i>Semaine de relâche scol.</i>	X	X	X

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.)

Camp de SG :

- 4 jours d'entraînement du lundi au jeudi à la fin janvier (**date à venir**)

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://itad.alpinecanada.org/stades/s-entraîner-a-s-entraîner/equipement>
- fis-ski.com/equipment

**Afin d'être identifié par SQA, « Athlète Espoir U14 » : l'athlète doit effectuer un minimum de 15 jours sur neige avant le 1^{er} décembre et un minimum de 65 jours sur neige du 1^{er} décembre au 15 avril de la saison concernée. Effectuer un minimum de 10 départs et un maximum de 12 départs.*

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

