



U16 (14-15 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.



Skier pour la vie

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 U16 possible :

Le programme sportif de week-end 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. 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 U16

Développer un coureur en fonction de skier du départ à l'arrivée, le plus rapidement possible sans tomber et sans supervision. À cet âge, nous initiions le skieur à s'adapter aux réalités de la course pendant les entraînements

Technique :

- Perfectionner les habiletés techniques de base du ski.
- Amener l'athlète à utiliser les mécanismes biomécaniques appropriés pour un maximum de performance (accélération dans le virage, allonger la phase de glisse au maximum, etc.)

Tactique :

Amener l'athlète à l'indépendance face aux meilleures prises de décisions en situation d'entraînement et de course

- Être capable de lire la ligne de course,
- Utiliser les stratégies adéquates face aux différentes disciplines et divers parcours,
- Pouvoir réagir le plus rapidement possible face à une situation particulière,
- Adapter son style de ski dans des environnements variés.
- Renforcer l'importance de la séquence d'entraînement dans une journée (échauffement, activation et retour au calme)

Psychologique :

Renforcement des diverses techniques de préparation mentale

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 : (éducatifs en ski libre haute, moyenne et basse vitesse)
40 -50 % de l'entraînement total
- Ski dans les parcours (éducatifs de parcours, parcours complet, chronométré)
50 -60% de l'entraînement total
- Course:
 - 8 jours de courses régionales (3 GS, 3 SL, 1 SG, 1 duel)
 - Critérium provincial, championnats Nationaux et championnats de l'est (sur sélection régionale et provinciale)

Inclus dans le programme :

	U16 Sport	U16 Performance 70	U16 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 déc.-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://tad.alpinecanada.org/stades/s-entraîner-a-s-entraîner/equipement>
- [fis-ski.com/equipment](https://www.fis-ski.com/equipment)

**Afin d'être identifié par SQA, « Athlète Espoir U16 » : l'athlète doit effectuer un minimum de 30 jours sur neige avant le 1^{er} décembre et un minimum de 70 jours sur neige du 1^{er} décembre au 15 avril de la saison concernée. Effectuer un minimum de 16 départs et un maximum de 25 départs.*

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