

Ratio d'entraînement visé par groupe d'âge

	U12	U14	U16	FIS
Suggéré par le DLTA-ACA	50-65 % ski libre 35-50% ski en parcours	40-50% ski libre 50-60 % ski en parcours	40-50% ski libre 50-60 % ski en parcours	35% ski libre 65 % ski en parcours
50 jours	65% ski libre 35 % ski en parcours	50 % ski libre 50 % ski en parcours	50 % ski libre 50 % ski en parcours	45 % ski libre 55 % ski en parcours
70 jours	60 % ski libre 40 % ski en parcours	50 % ski libre 50 % ski en parcours	45 % ski libre 55 % ski en parcours	40 % ski libre 60 % ski en parcours
85 jours	50 % ski libre 50 % ski en parcours	45 % ski libre 55 % ski en parcours	40 % ski libre 60 % ski en parcours	35 % ski libre 65 % ski en parcours

Ski Libre :

- Ski libre supervisée
- Ski libre non supervisée
- Ski dans les sous-bois
- Ski dans les bosses

Ski en Parcours :

- Ski en parcours type course
- Parcours chronométré
- Éducatif de parcours

Ratio d'entraînement par discipline : (SL/GS*)

	U12	U14	U16	FIS
50 jours	55 % GS 45 % SL	50 % GS* 50 % SL	50 % GS* 50 % SL	50 % GS* 50 % SL
70 jours	60 % GS 40 % SL	60 % GS* 40 % SL	55 % GS* 45 % SL	55 % GS* 45 % SL
85 jours	60 % GS 40 % SL	60 % GS* 40 % SL	60 % GS* 40 % SL	65 % GS* 35 % SL

*Les entrainements de SG son comptabilisé dans les entrainements de GS

Type de course par groupe d'âge :

		U12	U14	U16	FIS
Régionale (DLS)	SL (Courses par sous-groupe)	4 courses Baby gate & longue gate, 1 manche = 1 course	3 courses 2 courses à 1 manche 1 course = 2 manches	3 courses en 2 manches	
	GS	2 courses 1 manche = 1 course	3 courses 2 courses à 1 manche 1 course = 2 manches	3 courses en 2 manches	
	SG		2 courses	2 courses	
	Duel	1 course (finale)	1 course (finale)	1 course (finale)	1 course (finale)
	Kombi (Courses par sous-groupe)	2 courses 1 manche = 1 course			
	Course invitation	n/a	SL en 2 manches	SL en 2 manches	
Provinciale (SQA)		3 jours (à déterminer)	Provinciaux / Jeux du QC (SG, GS, SL) – 4 jours	<ul style="list-style-type: none"> - Critérium U16 (SG, GS, SL) - 6 jours - Championnats de l'est du Canada (SG-GS- SL) - 4 jours 	<ul style="list-style-type: none"> - Circuit CJP - Super Série - O Cup
Nationale (ACA)				Nationaux / Jeux du Canada	Championnats nationaux
Internationale			CANAM U14 (SG, GS, SL) – 4 jours	<ul style="list-style-type: none"> - Whistler cup - Pinocchio (ITA) 	