



Programme ski alpin du Collège Laurentien

U12 & U14

Objectifs et mission du programme :

- Encadrer les U12/U14 pendant l'année scolaire avec un horaire flexible pour bénéficier des avantages de la montagne et ainsi augmenter le volume/qualité de l'entraînement sur neige.
- Permettre aux résidents locaux de Mont-Tremblant de profiter de la proximité entre la montagne et de l'école
- Profiter du support offert par le Collège Laurentien afin de maintenir un haut standard académique tout en respectant les exigences de présence-école demandées par le ministère de l'Éducation.
- Bénéficier d'une structure d'entraînement axée sur une planification de développement à long terme (2-4 ans)
- Pour être admissible
 - Être étudiant inscrit à temps plein du Collège Laurentien.
 - Maintenir une moyenne académique jugée acceptable et conforme à l'atteinte de plein potentiel de l'élève
 - Être membre du Club de ski Mont-Tremblant
- Processus de sélection :
 - Maximum de 10 à 12 participants
 - La priorité va aux étudiants athlètes du Collège Laurentien
 - Il est possible de combler les places restantes par des athlètes qui ne se sont pas inscrits au collège Laurentien. La priorité est déterminée selon l'ordre suivant :
 1. U12 1^{ère} année
 2. U12 2^e année
 3. U14 1^{ère} année

4. U14 2^e Année

- L'étudiant athlète devra démontrer:
 - Un haut niveau d'engagement envers le ski alpin de compétition
 - L'atteinte des standards lors des tests physiques du club de ski Mont-Tremblant.
 - Une forme physique élevée pour être en mesure d'optimiser le volume d'entraînement sur neige.
 - Des habiletés remarquées sur neige et hors neige
 - Le désir de s'améliorer et une éthique de travail

Les avantages du programme;

- Volume:
 - Profiter du support offert par le **Collège Laurentien** et de la saison offerte par le **Mont-Tremblant** pour permettre aux étudiants de skier plus de 100 jours annuellement au Québec
 - Réduire les frais en évitant les camps d'entraînement hors pays.
 - Libérer le reste de l'année pour faire du multisport et développer d'autres aspects au niveau moteur des enfants.
- Qualité:
 - Augmenter la qualité des entraînements en skiant le plus souvent possible la semaine
 - Moins d'achalandage en ski libre et sur les plateaux d'entraînement.
 - Programme depuis 2 ans est de 3 jours semaine et 2 la fin de semaine.
 - Augmenter la qualité en ayant l'option de modifier l'horaire en fonction de la météo dans un court délai.
 - Les journées planifiées sont du samedi au mercredi sauf en période de compétition. L'horaire est toujours ajusté avec la météo au besoin.
 - Maximiser le nombre de jours sur neige dans une période où le volet académique est moins chargé surtout au niveau U10-U12.
 - Maximiser l'entraînement dans une période de développement où les fenêtres d'apprentissage moteur sont favorables.
 - Offrir un encadrement avec un ratio d'un entraîneur pour 6 jeunes

Prix : À venir

Info : sebastienm.michel@gmail.com