

# U12

(10-11 ANS)



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Au stade “Apprendre à s’entraîner”, les participants améliorent leur compréhension des règles, des tactiques et des stratégies de base et raffinent les habiletés spécifiques au ski de compétition. L’objectif principal consiste à améliorer l’exécution des habiletés techniques dans toutes les situations et tous les environnements à différentes vitesses. Les skieurs commencent à comprendre comment se font les virages athlétiques et dynamiques dans différents milieux d’entraînement afin d’accélérer ou de maintenir la vitesse. C’est au cours de ce stade que les jeunes skieurs deviennent des coureurs de ski et travaillent à consolider les habiletés motrices et les habiletés techniques dans des milieux structurés et non structurés. Il faut stimuler la motivation intrinsèque chez les jeunes coureurs en leur permettant de s’améliorer dans des compétitions d’habiletés. L’accent ne doit pas être mis sur les résultats individuels, mais plutôt sur la découverte d’un vaste éventail d’expériences adaptées à la zone de difficulté optimale de chaque athlète afin qu’il puisse améliorer sa confiance en soi et acquérir les habiletés techniques. (DLTA 3.0 - ACA)

## PROGRAMME

*BASE (S40) - 1119,25\$*

Programme qui tient compte des recommandations du DLTA\*.

Basé sur un volume approximatif de 40 jours de ski, hors options.

## *OPTIONS -*

- Jeudi PMs (+80,00\$)
- Jeudi soirs (+80,00\$)
- Camp de la Relâche, 4 jours (+133,00\$)
- Vendredi (+285,00\$)



\*Ce programme s'adresse aux enfants de 10 et 11 ans qui veulent poursuivre leur apprentissage du ski alpin à travers une structure axée sur la consolidation et le raffinement des habiletés techniques de base dans un environnement amusant, stimulant et compétitif tout en ajoutant de nouvelles notions tactiques et techniques utiles au développement de l'athlète.

U12	Forfait de base	Entraînements présaison Entraînements de fin de semaine (AM et PM) Camp de Noël (AM et PM) Cotisation Skibec (103 \$)	6 31 10	1 119,25 \$
	Option « Jeudi PM »	Entrainement de 16 h à 18 h	8	80,00 \$
	Option « Jeudi soir »	Entrainement de 18 h 30 à 20 h 30	8	80,00 \$
	Option « Vendredi »	Entraînements en AM et PM	12	285,00 \$
	Camp de la relâche	Entraînements en AM et PM	4	133,00 \$

## OBJECTIFS

- Initiation à la prise de décision.
- Acquisition / consolidation d'éléments tactiques déjà discutés (ligne de course, gestion de course figures en SL, etc.).
- Initiation aux diverses séquences d'entraînement (échauffement, activation, retour au calme).
- Initiation / acquisition de nouvelles habiletés techniques (séparation, alignement des articulations, positionnement du centre de masse dans l'espace, etc.).
- Initiation au concept de “transition” et de “timing”.
- Consolidation du concept de “lecture de la ligne de course” et de la gestion de la vitesse.
- Raffinement des plans d'équilibre et des différentes qualités athlétiques.
- Exploiter les carres sur le ski extérieur de manière à bien contrôler ses actions.
- Avoir du plaisir lors de la pratique du ski alpin.

## PROPORTIONS ET TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Ski libre (Éducatifs dirigés, types de terrains variés, snowpark, bosses, sous-bois, activités ludiques, etc.) - **50% à 65%**

Ski en parcours (Éducatifs de parcours, parcours formels, simulation, courses) - **35% à 50%**

Courses - Courses du Club, Courses régionales, Regroupement U12\*, Défi Alpin\*.



## **HORAIRE**

**Jeudi PMs** : 16h00 à 18h00

**Jeudi soirs** : 18h30 à 20h30

**Vendredi** : 9h à 12h00, 12h45 à 14h30

**Samedi** : 8h30 à 11h30, 12h15 à 14h00

**Dimanche** : 8h30 à 11h30, 12h15 à 14h00

