



PARC

AU

PODIUM.

LE PLAN DE DÉVELOPPEMENT À
LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN

 **SNOWBOARD AU CANADA**

00

matières

02

AVANT-PROPOS

03

INTRODUCTION

04

OÙ SOMMES-NOUS MAINTENANT?

05

OÙ AIMERIONS-NOUS ÊTRE?

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER?

07

LES 11 CLÉS QUI INFLUENT LE DLTA

16

LES 8 ÉTAPES QUI CADRENT LE DLTA Snowboard

2	Avant-propos	
3	Introduction	
4	Où sommes-nous maintenant?	
5	Où aimerions-nous être?	
5	Comment allons-nous y arriver?	
	ÉTAPE 1: Les 11 facteurs clés du DLTA	6
	ÉTAPE 2: Le modèle de développement de l'athlète composé de 8 stades...	6
	ÉTAPE 3: Passer à l'action.....	7
7	Les 11 clés qui influencent le DLTA	
	1. La règle des dix ans	7
	2. Les fondements	8
	3. Spécialisation hâtive et tardive	8
	4. Âge de développement	9
	5. Moments opportuns du développement	10
	6. Développement physique, technique, tactique	11
	7. Périodisation	12
	8. Planification du calendrier de compétitions	12
	9. Remaniement et intégration du système sportif	13
	10. Kaizen	14
	11. Adapter les 10 clés pour les athlètes ayant un handicap	14
16	Les 8 étapes qui cadrent le DLTA snowboard	
	1. Enfant actif (EA)	18
	2. Les fondements (FUN)	20
	3. Apprendre à s'entraîner (AAS)	24
	4. S'entraîner à s'entraîner (SAS)	30
	5. S'entraîner à la compétition (SAC)	32
	6. Apprendre à gagner (AAG)	36
	7. S'entraîner à gagner (SAG)	40
	8. Vie active (VA)	44
46	REVUE DES COMPÉTITIONS	
48	Objet de la revue des compétitions	
49	Résultats généraux	
50	Responsabilités	
50	Raison d'être de la révision des compétitions de Canada-Snowboard : Nos lacunes	
51	Aspects optimaux des compétitions, par stades 3-7	
	1. Stade 3: Apprendre à s'entraîner	52
	2. Stade 4: S'entraîner à s'entraîner	56
	3. Stade 5: S'entraîner à la compétition	60



46

REVUE DES
COMPÉTITIONS

70

ANNEXES

81

CRÉDITS

51	Aspects optimales des compétitions, par stade (3-7) <i>continué</i>	
	4. Stade 6: Apprendre à gagner	64
	5. Stade 7: S'entraîner à gagner	66
68	Jeux multisports	
69	Modèle de planification de la saison de compétition et de priorisation	
69	Outil de classement	
69	Communication et mise en œuvre du nouveau modèle de compétition	
70	Annexes	
	A: Développement suggéré des facteurs de performance.....	70
	B: Volumes d'entraînement suggérés par stade	71
	C: Exemple de plan annuel d'entraînement en snowboard ...	72
	D: Âge moyen en Coupe du monde	74
	Competition Review Appendix	75
	Annexe 1-5: Programme d'entraînement annuel détaillé	75
	Annexe 6: Croissance et maturation des athlètes	78
	Annexe 7: Exemple d'outil de planification des installations	80
81	Crédits	

REMERCIEMENTS

La Fédération canadienne de snowboard aimerait souligner l'excellent travail effectué par Istvan Balyi et Richard Way sur les principes de développement à long terme de l'athlète ainsi que leur leadership et leur inspiration pour nous aider à concevoir ce document de référence.



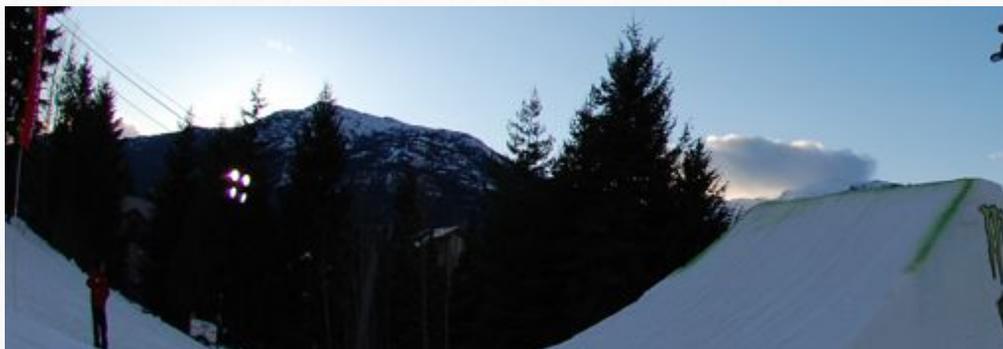
PARK TO PODIUM: Le plan de développement à long terme de l'athlète en snowboard au Canada

1re édition - Septembre 2006 © Fédération canadienne de snowboard - Tous droits réservés.

2e édition - Septembre 2012 © Fédération canadienne de snowboard - Tous droits réservés. Toute reproduction partielle ou totale de cet ouvrage ne peut être produite sans l'autorisation écrite de la Fédération canadienne de snowboard. Cette réserve englobe tout moyen mécanique, électronique, photocopie ou par l'accès à un système d'entreposage d'information.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006 Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2006

AVANT-PROPOS



Dans le sport, les Canadiens aiment deux choses:

- 1. Observer leurs confrères canadiens monter sur les hautes marches des podiums**
- 2. Être vraiment doués dans ce qu'ils font.**

Le point central de toutes nos actions dans le sport est le développement à long terme de l'athlète (DLTA). C'est un cadre de référence regroupant chaque élément du snowboard, avec le planchiste comme point central. Le DLTA veut permettre aux Canadiens de monter sur les podiums internationaux de façon régulière, grâce à un système qui les soutient et non grâce à des performances exceptionnelles.

Le DLTA permet au snowboard canadien d'identifier les lacunes au niveau des structures de soutien. Il nous donne également une direction qui nous permet d'adapter notre infrastructure et l'implantation de programmes, afin de fournir les meilleures opportunités pour les adeptes, quel que soit leur motivation ou leur stade de développement. Ceci pourrait signifier des changements draconiens aux façons de faire des adeptes du snowboard au Canada.

Les avantages principaux du DLTA sont:

- chacun verra où il se situe et quel est son rôle
- les entraîneurs auront un guide dans la conception de programmes et de plans d'entraînement annuels
- l'ensemble du sport pourra comprendre ce qu'il faut faire
- les partenaires sauront comment prendre des décisions qui favorisent le développement à long terme des athlètes

Le DLTA identifie les clubs comme point central du développement à long terme des planchistes alors qu'il y a une grande variété d'autres partenaires engagés dans le succès et le plaisir lié au snowboard.

Le DLTA identifie les moments opportuns du développement des athlètes comme essentiels à l'amélioration et au développement à long terme de la performance en snowboard.

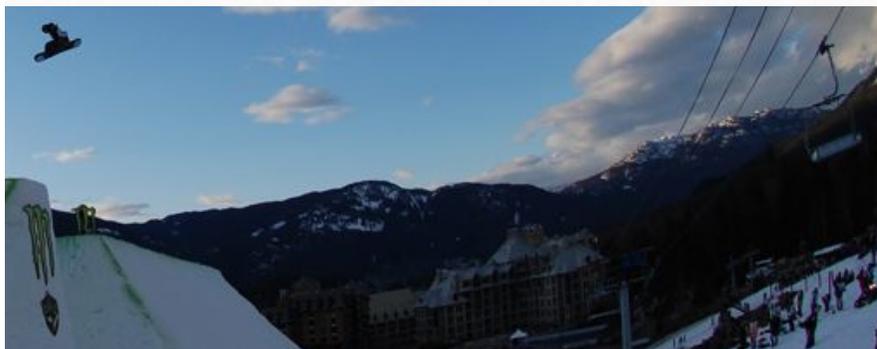
Travailler sur les bons facteurs au bon stade de développement est crucial pour assurer le succès de tous les athlètes, en commençant par les débutants jusqu'à l'élite du snowboard en Coupe du monde. La nature compétitive du sport implique que seulement quelques planchistes atteindront le niveau requis pour être admis dans les programmes élités.

Cependant, il faut se rappeler que le DLTA n'est pas seulement un modèle pour l'élite; il fournit plutôt une fondation solide pour tous les planchistes, de tous âges et niveaux, encourageant la participation, le plaisir et l'accomplissement à long terme.

Célébrons les champions et encourageons les autres.

Amusez-vous !


Richard Way
Gourou du DLTA



INTRODUCTION

La recherche scientifique révèle qu'il faut de huit à 12 ans d'entraînement pour qu'un athlète doué puisse atteindre l'excellence sportive. On y réfère souvent par la règle des 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement. Pour tous ceux concernés par le développement d'un planchiste, cela signifie une moyenne de trois heures d'entraînement, quotidiennement, pendant 10 ans (temps qui, par exemple, pourrait progresser d'une heure d'entraînement par jour pour un enfant de 10 ans à six heures d'entraînement pour un athlète de 20 ans)

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) explique comment tirer un maximum de bénéfices de ces 10 000 heures selon l'âge et le stade de développement de l'athlète. C'est en quelque sorte un guide pour savoir quoi faire en entraînement et à quel moment. Le but du DLTA est de décrire aux entraîneurs, parents, clubs et administrateurs du Canada, ce que signifie une approche à long terme de la préparation et de l'entraînement. Le plan fournit un guide détaillé sur l'entraînement et la compétition pour les partenaires du snowboard (clubs, écoles, stations de ski) désirant concevoir des programmes pour athlètes.

Snowboard adapté pour les athlètes handicapés: Avec approximativement 14.3% des Canadiens souffrant d'un handicap (Statistiques Canada, 2006), il est crucial que tous les Canadiens puissent bénéficier pleinement de l'activité physique. Les activités pour personnes handicapées, menées par l'initiative des participants avec l'appui croissant de la société, font partie du développement sportif au Canada.

Le snowboard est un nouveau venu dans le milieu des sports pour personnes handicapées. Les planchistes qui sont devenus handicapés et ceux qui sont nés avec un handicap veulent faire partie du sport, que ce soit pour l'aspect récréatif ou pour le style de vie qui s'y rattache.

Les athlètes handicapés bénéficient des mêmes étapes du développement à long terme que les athlètes non-handicapés. Le DLTA est un point de départ pour tous les athlètes, ce pourquoi nous intégrons les athlètes handicapés aux mêmes étapes de développement que les athlètes non-handicapés, tout en prenant en considération les recommandations de la clé 11.

Le développement biologique versus l'âge chronologique : Les méthodes d'entraînement et de compétition actuelles sont basées sur l'âge chronologique. Ceci signifie que bien que les athlètes puissent avoir de quatre à cinq ans de différence au niveau de leur maturation, nous continuons à les entraîner tous de la même manière. Par exemple, pour deux planchistes du même âge chronologique (13 ans), il est possible que l'un d'entre eux puisse avoir un âge développemental de 11 ans et l'autre de 15 ans, soit quatre ans de différence.

Pourquoi le DLTA? Il y a dix raisons claires motivant l'application d'une approche de DLTA:

1. Pour avoir un cheminement clair du développement du surfeur des neiges
2. Pour identifier les lacunes dans le système
3. Pour fournir des solutions
4. Pour agir en tant qu'agent de changement afin d'obtenir une planification appropriée de l'entraînement, de la compétition et des programmes de récupération pour développer le snowboard canadien
5. Pour créer un système efficace et rationalisé
6. Pour fournir un outil de planification aux entraîneurs et aux administrateurs qui est basé sur la recherche scientifique
7. Pour éduquer, conscientiser et aider les parents et les clubs à mieux planifier leurs actions
8. Pour améliorer la communication entre les quatre partenaires du développement de la performance: athlètes - parents - administrateurs - entraîneurs
9. Pour aider les athlètes à gagner
10. Pour encourager l'appréciation à vie du snowboard

Il est prévu que les principes du DLTA soient utilisés pour réviser les programmes de snowboard existants dirigés par la Fédération canadienne de snowboard (FCS) et servent de base pour toutes les initiatives futures. On espère que tous les partenaires du snowboard se serviront du DLTA de façon uniforme. Ceci permettra à l'ensemble de la communauté d'œuvrer de façon coopérative afin d'atteindre les buts et objectifs ciblés.



OÙ SOMMES-NOUS MAINTENANT?

LES PROBLÈMES COURANTS DU SPORT CANADIEN

Cette section a pour but de dresser un portrait actuel du snowboard au Canada. Sans prévoir couvrir toutes les forces et les faiblesses du snowboard canadien nous voulons donner une vue d'ensemble sur les éléments suivants qui attirent notre attention: l'entraînement, la formation, la compétition, les installations, l'administration, le style de vie et l'implémentation.

ADMINISTRATEURS

- Un système de compétition basé sur la tradition interfère avec le développement de l'athlète
- Les critères de sélection et la reconnaissance du talent sont seulement basés sur les points accumulés en compétition
- Aucune coopération n'existe entre l'éducation physique dans les écoles, les programmes sportifs communautaires et les programmes de compétition de niveau élite
- La plupart des entraîneurs hautement qualifiés œuvrent au niveau des programmes élités tandis que les bénévoles travaillent avec les athlètes en développement, là où la présence d'entraîneurs qualifiés est essentielle
- Manque de participation de masse pour stimuler un programme de club
- Un plan d'amélioration continue est nécessaire
- Le plan de développement de la FCS doit être conçu selon le DLTA
- Établir de meilleurs liens avec les propriétaires de stations de ski pour faciliter la tenue d'entraînements et d'événements compétitifs
- Établir de meilleurs liens avec les fournisseurs d'équipement sportif

ENTRAÎNEURS

- Les méthodes d'entraînement et les programmes de compétition conçus pour les athlètes masculins sont surimposés aux athlètes féminins
- Besoin de plus de femmes entraîneurs
- Les entraîneurs négligent largement les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement
- La préparation vise des gains à court terme (gagner) et non le processus à long terme
- Les entraîneurs ne comprennent pas les avantages de l'entraînement à multi facettes
- Manque de compétences dans des contextes d'entraînement spécifiques
- Manque d'entraîneurs certifiés.

PARENTS

- Les parents ne connaissent pas le DLTA
- Les techniques fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base sont mal enseignées
- Les coûts sont trop élevés
- L'accent est mis sur des gains immédiats
- Manque de participation bénévole au sein des clubs.

CLUBS

- Les athlètes en phase de développement font souvent trop de compétition et sont sous-entraînés
- Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont surimposés aux athlètes en développement
- L'âge chronologique plutôt que l'âge de développement est utilisé dans la planification de l'entraînement et de la compétition
- Manque de programmes d'accréditation au sein des clubs
- Manque d'installations d'entraînement
- Manque de coopération entre les programmes scolaires et les clubs
- L'entraînement est planifié pour des résultats immédiats et non pour le long terme
- Manque de programmes d'entraînement de base
- Manque d'intégration des programmes de clubs avec le DLTA, par exemple au niveau du stade Apprendre à s'entraîner
- Manque de programmes de recrutement pour jeunes planchistes pour la compétition
- Programmes sport-études limités seulement au Québec et en Alberta
- Trop d'insistance est mise sur les points accumulés en compétition.



CONSÉQUENCES

- Blessures
- Incapacité d'atteindre un niveau de performance optimal lors des compétitions internationales
- Habiletés de mouvement laissant à désirer
- Athlètes en mauvaise forme physique
- Le surplus de compétitions avec le désir constant de gagner développe de mauvaises habitudes d'entraînement
- Le surentraînement empêche le raffinement d'habiletés
- Le plein potentiel des athlètes féminines n'est pas atteint
- Aucun développement systématique des athlètes internationaux pour la génération à venir
- Les athlètes sont désorientés par le manque de structure et de coopération entre les écoles, les clubs et les équipes provinciales
- Des mesures de rattrapage sont prises par les entraîneurs d'équipes provinciales et nationales pour contrecarrer les lacunes
- Trop de fluctuation de la performance due à l'absence d'une voie systématique de développement
- Les athlètes n'atteignent pas leur plein potentiel génétique
- Les athlètes abandonnent le sport.
- Programmes sport-études limités seulement au Québec et en Alberta
- Trop d'insistance est mise sur les points accumulés en compétition.

OÙ AIMERIONS-NOUS ÊTRE?

LA MISSION DE LA FÉDÉRATION CANADIENNE DE Snowboard EST D'ÊTRE...

- L'organisation qui appuie les athlètes, de leurs premiers essais jusqu'au podium, et qui encourage l'expression de soi et l'individualité dans la poursuite personnelle de l'excellence
- Un forum pour tous les types et tous les niveaux de snowboard
- Le fournisseur de programmes et de services de soutien basé sur les principes du DLTA s'adressant aux planchistes de tous les niveaux
- Engagée à l'excellence en Coupe du monde, aux Championnats mondiaux et aux Jeux d'hiver du Canada.

De plus, la FCS encourage un développement ciblé des trois principaux moteurs d'implantation du DLTA : les clubs, les associations provinciales et l'éducation des entraîneurs.

COMMENT ALLONS-NOUS Y ARRIVER?

NOUS ALLONS Y ARRIVER PAR UN PROCESSUS EN **3 ÉTAPES**.

11 CLÉS DLTA

ÉTAPE 1

LES 11 FACTEURS
CLÉS DU DLTA



La première étape vers la recherche d'une solution est de comprendre les 11 clés influençant n'importe quel programme de développement à long terme d'athlète, spécialement s'il est relié au snowboard canadien. Ces clés contiennent:

- ⚙ Des conseils d'entraînement, de compétition et des programmes conçus selon la croissance et le développement du planchiste, en tenant compte des moments opportuns de l'entraînement
- ⚙ Les principes fondamentaux du développement moteur et des habiletés
- ⚙ Des conseils et outils pour aider les entraîneurs, les clubs, les parents et les administrateurs à livrer le DLTA tout en respectant les objectifs et la mission de la Fédération canadienne de snowboard

À l'heure actuelle il n'existe que quelques clubs outillés pour livrer efficacement tous les principes du DLTA. Cependant, tout comme le DLTA lui-même, il s'agit d'une approche à long terme qui devrait aider les clubs et les équipes à œuvrer pour le développement d'un environnement efficace qui permette à tous d'atteindre leur plein potentiel, quelles que soient leurs ambitions.



ÉTAPE 2

LE MODÈLE DE
DÉVELOPPEMENT DE
L'ATHLÈTE COMPOSÉ DE 8

Le succès naît d'un bon programme d'entraînement planifié à long terme. La Fédération canadienne de snowboard a conçu un modèle de développement de l'athlète (MDA) selon les travaux du DLTA d'Istvan Balyi et de Richard Way. Ces huit stades sont : Enfant actif (EA), Les fondements (FUN), Apprendre à s'entraîner (AAS), S'entraîner à s'entraîner (SAS), S'entraîner à la compétition (SAC), Apprendre à gagner (AAG), S'entraîner à gagner (SAG) et Vie active (VA). Les stades du DLTA, qui s'étendent de la page 18 à la page 45, suivent la croissance et le développement des facteurs de performance d'un athlète sur une période de 20 à 25 ans

PRIORITÉ	STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6	STADE 7	
	JEU	AMUSEMENT	HABILETÉS	S'ENTRAÎNER	COMPÉTITION	COMPÉTITION	GAGNER	
STADE 8	ENTRER DANS VIE ACTIVE APRÈS N'IMPORTE QUEL STADE							
ALPIN (SGP)	Tous: 0-6	Femmes: 6-8 Hommes: 6-9	Femmes: 8-11 Hommes: 9-12	Femmes: 11-15 Hommes: 12-16	Femmes: 15-18 Hommes: 16-19	Femmes	18-24	24+
SNOWBOARDCROSS						Femmes	18-23	23+
					Hommes	19-24	24+	
DEMI-LUNE (DL)						Femmes	17-20	20+
	Hommes	18-21	21+					
SLOPESTYLE		Femmes	17-20	20+				
	Hommes	18-21	21+					

Il est à noter que les âges mentionnés ne sont que des guides. Le tempo de maturation influence l'orientation d'un athlète dans le développement à long terme. Néanmoins, tous passeront à travers les mêmes stades. Les adolescents à maturation précoce peuvent disposer d'un écart de développement physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport à leurs collègues à maturation tardive (Ross et al. 1977).



ÉTAPE 3

PASSER À L'ACTION

Mettre en application un plan à long terme prendra du temps, de la patience et une volonté de s'améliorer par le changement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE | trouver des suggestions spécifiques pour chacun des partenaires, dans chaque stade du système de snowboard

- ENTRAÎNEUR**
- PARENTS**
- CLUBS**
- ADMINISTRATEURS**

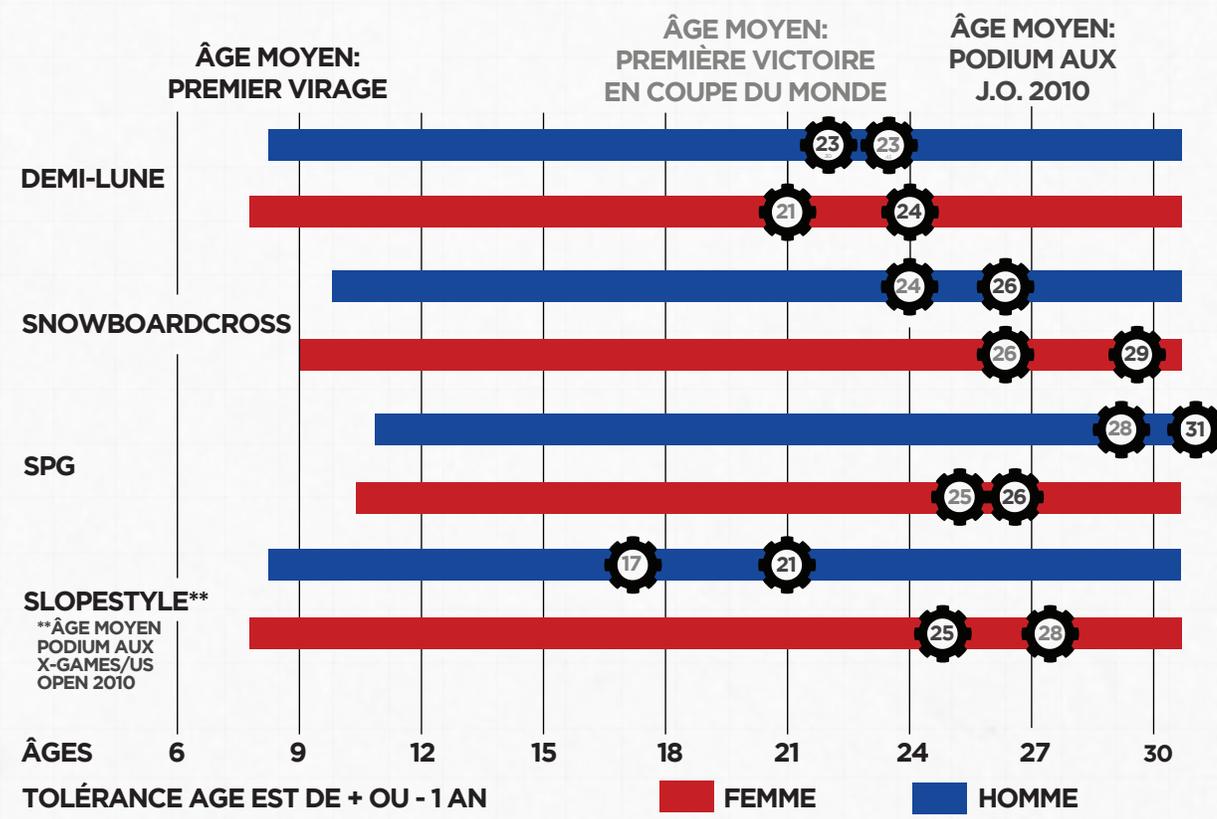
11 CLÉ DLTA

DLTA CLÉ 4 LA RÈGLE DES DIX ANS

La recherche a conclu qu'il faut un minimum de 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement délibéré pour qu'un athlète talentueux puisse atteindre un niveau élite (Starkes & Ericsson, 2003). Pour l'athlète et l'entraîneur, cela se traduit en un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition, quotidiennement, pendant 10 ans.

Une étude sur 85 planchistes aux J.O. de Turin a démontré que moins de 10% de ces athlètes ont débuté le snowboard avant l'âge de huit ans. La plupart ont pratiqué le snowboard pendant 15 ans, se donnant ainsi quatre à cinq ans pour développer les fondements du snowboard et 10 à 12 ans d'entraînement délibéré.

PROFIL DE L'ATHLÈTE OLYMPIQUE SUITE À SES PREMIERS VIRAGES



RECOMMANDATION: Développer un champion prend du temps; il est donc important que nous surveillions sa progression sans précipiter son développement.

LES FONDEMENTS

Les fondements du mouvement et les habiletés motrices fondamentales sont introduites à travers l'amusement et le jeu. Les habiletés sportives fondamentales devraient suivre l'évolution naturelle des habiletés motrices et mener progressivement vers les habiletés fondamentales du snowboard.

LE SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE:

- Est la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives fondamentales;
- Se rapporte à la compétence dans les habiletés de mouvement et les habiletés sportives;
- Devrait être développé avant le début de la poussée de croissance
- Est essentiel pour développer n'importe quel « planchiste »

HABILETÉS FONDAMENTALES DES MOUVEMENTS EN Snowboard:

Agilité, saut, marche, patinage, hockey, athlétisme, wakeboard, surf, équilibre, bond, soccer, coordination, nage, lancée, vitesse, basket-ball, dribler, escalade, cyclisme, plongeon, planche à voile, ski, trampoline, planche à roulettes, kite-surfing, snowboard, motocross.

SPÉCIALISATION HÂTIVE ET TARDIVE

Les sports peuvent être divisés en tant que sports à spécialisation hâtive ou tardive. Les sports à spécialisation hâtive incluent les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ceux-ci diffèrent des sports à spécialisation tardive puisque les habiletés très complexes y sont apprises avant la maturation, puisqu'elles ne peuvent pas être entièrement maîtrisées si enseignées après la maturation.

LA RECHERCHE EN Snowboard (VOIR ANNEXE D) A DÉMONTRÉ QUE LA MOYENNE DU PREMIER ÂGE DE VICTOIRE POUR DES ATHLÈTES SUR LE CIRCUIT DE COUPE DU MONDE EST :

- en parallèle (SPG), 25 ans chez les hommes et 24 ans chez les femmes
- en Snowboardcross (SBX), 24 ans chez les hommes et 23 ans chez les femmes
- en snowboard freestyle (SBS), 21 ans chez les hommes et les femmes

Alors que le snowboard évolue, la tendance semble indiquer que l'âge moyen de la première victoire au niveau international demeure au-delà de 20 ans. Par conséquent, le snowboard peut être classé comme sport à spécialisation tardive. La spécialisation avant l'âge de 13 ans n'est pas recommandée pour les sports à spécialisation tardive car il a été démontré que cela prédispose à une préparation unidimensionnelle, aux blessures, au surentraînement physique et mental et à la retraite anticipée (Harsanyi, 1985).

Le moment opportun pour le développement de la coordination motrice chez les enfants est entre les âges de huit et douze ans (Balyi et Hamilton, 1995 ; Rushall, 1998 ; Viru et al. 1998). Les séances de snowboard devraient mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices et techniques fondamentales dans le but de construire d'abord un planchiste et un spécialiste du snowboard par la suite. Ci-dessous, un tableau de ratios d'entraînement, selon le stade de développement et la discipline de compétition.

STADES DE DÉVELOPPEMENT	STADE 1 (EA)	STADE 2 (FUN)	STADE 3 (AAS)	STADE 4 (SAS)	STADE 5 (SAC)	STADE 6 (AAG)	STADE 7 (SAG)
Ratios d'entraînement de snowboard POLYVALENT:ALPIN:SnowboardCROSS:ACROBATIQUE							
HABILETÉ SGP				3:3:1:1	5:10:1:1	3:10:1:10	1:3:0:0
HABILETÉ SBX				3:1:3:1	10:2:10:1	6:1:9:1	3:1:10:1
HABILETÉ DL	Ski	Ski + 1:1:1	3:2:2:2	2:1:1:3	3:1:1:8	3:1:1:8	3:1:1:15
HABILETÉ SLOPESTYLE				2:1:1:3	3:1:1:8	3:1:1:8	3:1:1:15

RECOMMANDATION: Les enfants devraient apprendre à skier avant de faire du snowboard et apprendre les principes fondamentaux de chacune des trois disciplines avant de se spécialiser.



DLTA CLÉ 4

ÂGE DE DÉVELOPPEMENT

LE DÉVELOPPEMENT signifie l'interrelation entre la croissance et la maturation dans une unité de temps donnée. Le concept du développement inclut également les aspects sociaux, émotionnels, intellectuels et moteurs de l'enfant.

IL Y A 5 TYPES D'ÂGE :

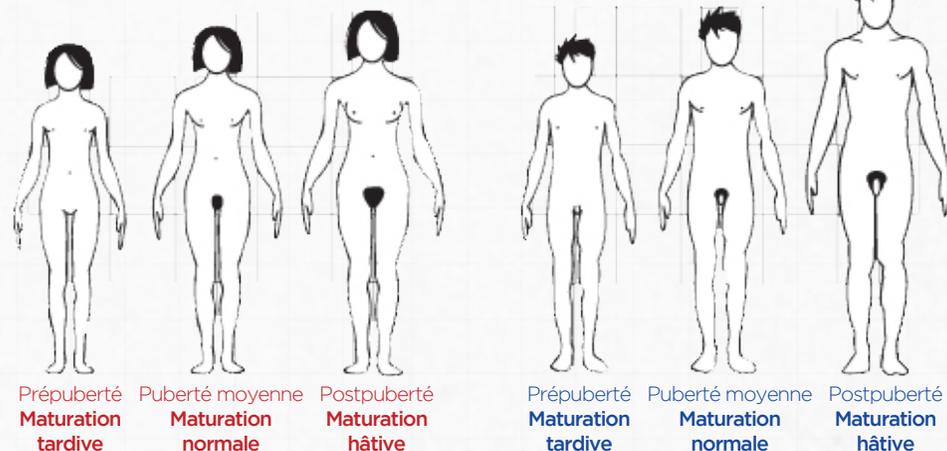
1. **Âge de développement ou âge biologique:** Degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.
2. **Âge chronologique:** Nombre d'années et de jours qui se sont écoulés depuis la naissance
3. **Âge d'entraînement spécifique:** Nombre de saisons sérieuses et régulières planifiées dans un programme d'entraînement en snowboard
4. **Âge d'entraînement général:** nombre de saisons sérieuses et régulières planifiées dans un programme d'entraînement dans un autre sport.
5. **Âge squelettique:** maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la structure des os dans la forme et la position entre chacun d'eux et non selon la taille

MATURATION TARDIVE VERSUS MATURATION HÂTIVE

Les enfants à maturation hâtive ont un avantage biologique significatif par rapport à leurs concurrents et ont traditionnellement été sélectionnés avant les enfants à maturation tardive à un jeune âge. Tôt ou tard, les enfants à maturation tardive finissent par rattraper les enfants à maturation hâtive, ce qui confirme que tous les enfants et jeunes athlètes ont des taux de croissance différents. Les programmes d'entraînement en snowboard qui ont du succès tendent à être ceux qui adoptent une approche de développement à long terme et qui s'adaptent au développement de l'enfant, qu'il soit à maturation tardive ou hâtive.

ÂGE: 12 Ans

ÂGE: 14 Ans



Adapted from 'Growing Up' by JM Tanner, Scientific American, 1973.

RECOMMANDATION: La conception de programmes de snowboard doit prendre en considération chacun des cinq âges afin de s'assurer que les enfants et adolescents prépubères soient placés dans des situations d'entraînement et de compétition appropriées.

MOMENTS OPPORTUNS DU DÉVELOPPEMENT OU MOMENTS OPPORTUNS D'ADAPTATION ACCÉLÉRÉE AU Snowboard

« Dans le développement à long terme de l'athlète, il s'agit d'atteindre un niveau optimal d'entraînement, de compétition et de récupération, particulièrement dans la période importante de maturation chez les jeunes personnes. » **Balyi (2002)**

La recherche démontre que certaines périodes dans la vie d'une jeune personne sont particulièrement sensibles à l'entraînement. Si on ignore ces périodes nommées « moments opportuns » les jeunes athlètes risquent de ne jamais atteindre leur plein potentiel génétique. Il est essentiel que les entraîneurs, les parents et les administrateurs de clubs sachent reconnaître ces moments opportuns « d'adaptation accélérée » de sorte qu'ils soient pleinement exploités.

Ces moments opportuns sont conçus autour des cinq éléments de base d'entraînement pour la performance physique : la **force**, l'**endurance**, la **vitesse**, les **habiletés** (motrices et sportives) et la **flexibilité** (Dick, 1985)

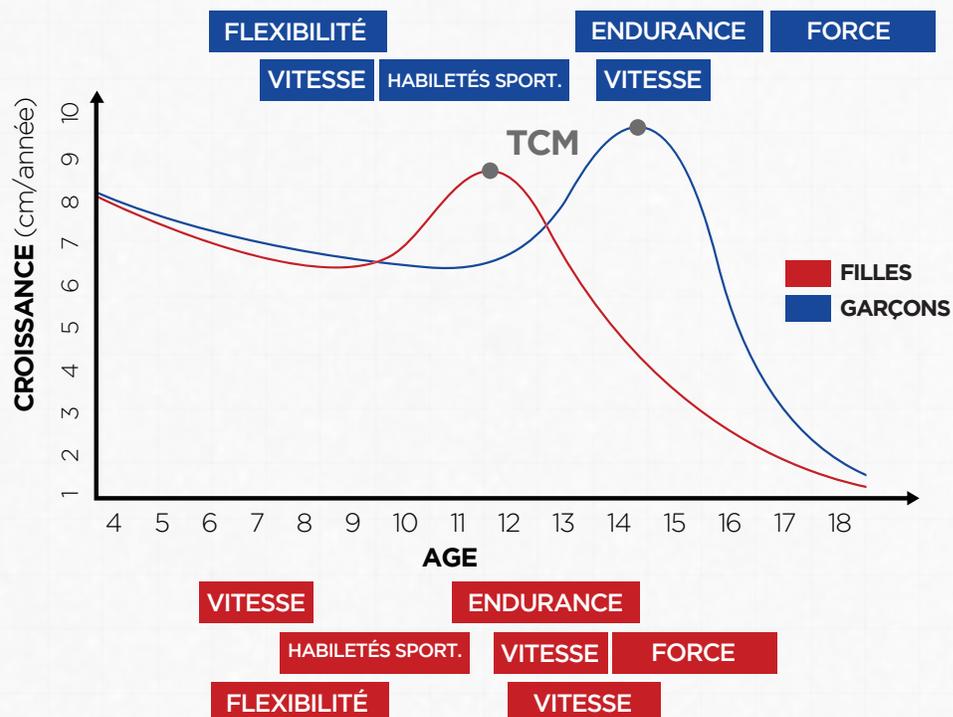
MOMENTS OPPORTUNS POUR DÉVELOPPER DE FAÇON OPTIMALE LES COMPOSANTES PHYSIQUES

(Adapté de Balyi et Way, 2006)

Le taux de croissance maximal (TCM) est le moment de la croissance qui est marqué par l'accélération la plus rapide et soudaine. L'âge atteint au taux de croissance maximal s'appelle l'âge du TCM. La période la plus intense de croissance chez les filles se produit entre 11 et 14 ans; tandis que chez les garçons elle a lieu entre 12 et 16 ans.

L'adaptation se rapporte à une réponse ou à un changement morphologique après avoir subi un stimulus d'entraînement. Cela peut se produire à n'importe quel âge.

La capacité d'entraînement se rapporte à une adaptation plus rapide d'un stimulus pendant la croissance, le développement et la maturation de jeunes athlètes. Il y a un degré élevé de variation de la capacité d'entraînement entre les athlètes, dépendamment des facteurs génétiques et environnementaux.



RECOMMANDATION: Du début de la puberté (début de la poussée de croissance) à la fin de la puberté (TCM), les jeunes athlètes devraient être exposés à des entraînements spécifiques. Cette période sera marquée par des ajustements fréquents à l'entraînement



DLTA CLÉ 6

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, TECHNIQUE, TACTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Chaque aspect du développement d'un athlète évolue à un rythme différent. Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération doivent être adaptés à leur propre expérience parce qu'aucun athlète ne se situe parfaitement dans un seul stade durant sa progression.

Dan, 19 ans, possède une très bonne condition physique suite à des années de pratique de skateboard et de wakeboard. De plus, il s'entraîne en musculation deux fois par semaine dans une salle de conditionnement. Il est étudiant universitaire et pratique le snowboard depuis 6 ans. Sa seule expérience de compétition vient du hockey, avant qu'il cesse de jouer à l'âge de 15 ans. Il désire débiter la compétition en Snowboardcross et joint l'équipe universitaire. Comment les principes du DLT fonctionnent-ils pour lui?

FACTEURS DE PERFORMANCE DÉALIGNÉS

DAN, 19 YEARS OLD

ÂGE CHRONOLOGIQUE	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6	STADE 7
	Les fondements (FUN)	Apprendre à s'entraîner (AAS)	S'entraîner à s'entraîner (SAS)	S'entraîner à la compétition (SAC)	Apprendre à gagner (AAG)	S'entraîner à gagner (SAG)
PSYCHOLOGIE	FUN JOUER	AAS ÉCHANTILLONNER	SAS SE SPÉCIALISER	SAC S'INVESTIR	AAG MAÎTRISER	SAG
TECHNIQUE	FUN APPRENDRE	AAS DÉVELOPPER	SAS STABILISER	SAC OPTIMISER	AAG MAXIMISER	SAG
COMPÉTITION (TACTIQUE)	FUN ÉCOLE DE GLISSE	AAS C-S RIDERS	SAS FIS	SAC NOR-AM	AAG COUPE DE MONDE	SAG OLYMPIQUES
PHYSIQUE	FUN SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE TECHNIQUES DE BASE DU MOUVEMENT	AAS SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE TECHNIQUES DE BASE DU SPORT	SAS SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE EN FORME POUR S'ENTRAÎNER	SAC SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE EN FORME POUR PERFORMER	AAG SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE EN FORME POUR GAGNER	SAG SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

RECOMMANDATION: Un athlète sera toujours placé dans un stade selon ses capacités techniques; l'entraînement des autres facteurs de performance devra être ajusté en conséquence



PÉRIODISATION

La **périodisation** est lorsque la science de l'entraînement rencontre l'art d'entraîner. Il s'agit de planifier les bonnes activités, au bon moment, afin d'avoir du succès dans un plan annuel et à plus long terme.

La périodisation :

- ⚙ Manipule le volume, l'intensité et la fréquence
- ⚙ Utilise les stratégies d'entraînement, de compétition et de récupération
- ⚙ Inclut tous les facteurs contribuant à la performance
- ⚙ S'organise en prévision d'atteindre un pic de performance une ou plusieurs fois dans une année

LES CINQ BLOCS DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA COMPÉTITION		DURATION
MACROCYCLE	Durée d'une seule saison d'entraînement ou de compétition	4 à 12 mois
PÉRIODE	Préparation / Compétition / Transition	1 à 8 mois
PHASE	Générale / Spécifique / Précompétition / Compétition / Transition	3 à 10 semaines
MÉSOCYCLE	Mise en condition / Base générale / Base spécifique / Entretien / Précompétition / Compétition / Affûtage / Récupération / Transition	2 à 6 semaines
MICROCYCLE	Le plus petit cycle d'entraînement avant les séances d'entraînement quotidiennes:	Une semaine

La périodisation prend forme dans un plan d'entraînement annuel, voir exemple à **L'ANNEXE C.**

Les années avec un seul pic de performance en compétition seront à périodisation simple, alors que les années avec deux pics de performance en compétition seront à périodisation double, et ainsi de suite.

RECOMMANDATION: Le niveau 3 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) ou les nouveaux modules multisport comp-dév. (www.coach.ca) fournissent de l'information complète au sujet des plans annuels d'entraînement et de la périodisation.

PLANIFICATION DU CALENDRIER DE COMPÉTITIONS

Le système de compétition bâti ou brise les athlètes

À partir du moment où les programmes d'entraînement ont été conçus autour des principes de croissance et de développement, les équipes auront besoin d'un environnement de compétition pour faciliter le développement de la performance. La planification optimale du calendrier de compétition tient compte du développement stratégique des capacités physiques et des autres facteurs critiques de performance, encourageant ainsi le succès et la participation continue.

Full samples of Yearly Training Plans by stage are available at www.canadasnowboard.ca

RATIOS D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION RECOMMANDÉS PAR STADE	STADE 3 (AAS)	STADE 4 (SAS)	STADE 5 (SAC)	STADE 6 (AAG)	STADE 7 (SAG)
Ratio % - Entraînement et snowboard polyvalent / Compétition et simulation	85/15	75/25	70/30	70/30	60/40
Nombre de jours sur la neige par année	40	50 to 70	70 to 100	100+	150+
Nombre de jours en simulation de compétition	3	5 to 7	8 to 11	13 to 20	30 to 40
Nombre de jours de compétition	3	6 to 8	8 to 11	8 to 13	10 to 15



Quelques lacunes présentes de nos jours sont identifiées ci-dessous, avec les solutions proposées:

SITUATION-A: La sélection d'athlètes, les initiatives de recrutement et les politiques de sélection sur les équipes dans les étapes SAS et SAC strictement basées sur le pointage accentuent l'approche «gains immédiats».

SOLUTION-A: Concevoir des stratégies de sélection, dirigées par des entraîneurs, en sélectionnant des événements compétitifs spécifiques.

SITUATION-B: Des lacunes dans le système sont définies par trop peu ou trop d'occasions de compétition.

SOLUTION-B: Favoriser la coopération, la communication et le partage des responsabilités entre administrateurs.

SITUATION-C: Les programmes pour adultes sont imposés aux enfants, empêchant ainsi les pratiques délibérées du DLTA.

SOLUTION-C: Construire des sites d'entraînement adaptés pour les enfants selon leur stade de développement et leur environnement de compétition.

SITUATION-D: Un taux élevé de compétitions par rapport à l'entraînement retarde le développement optimal des habiletés.

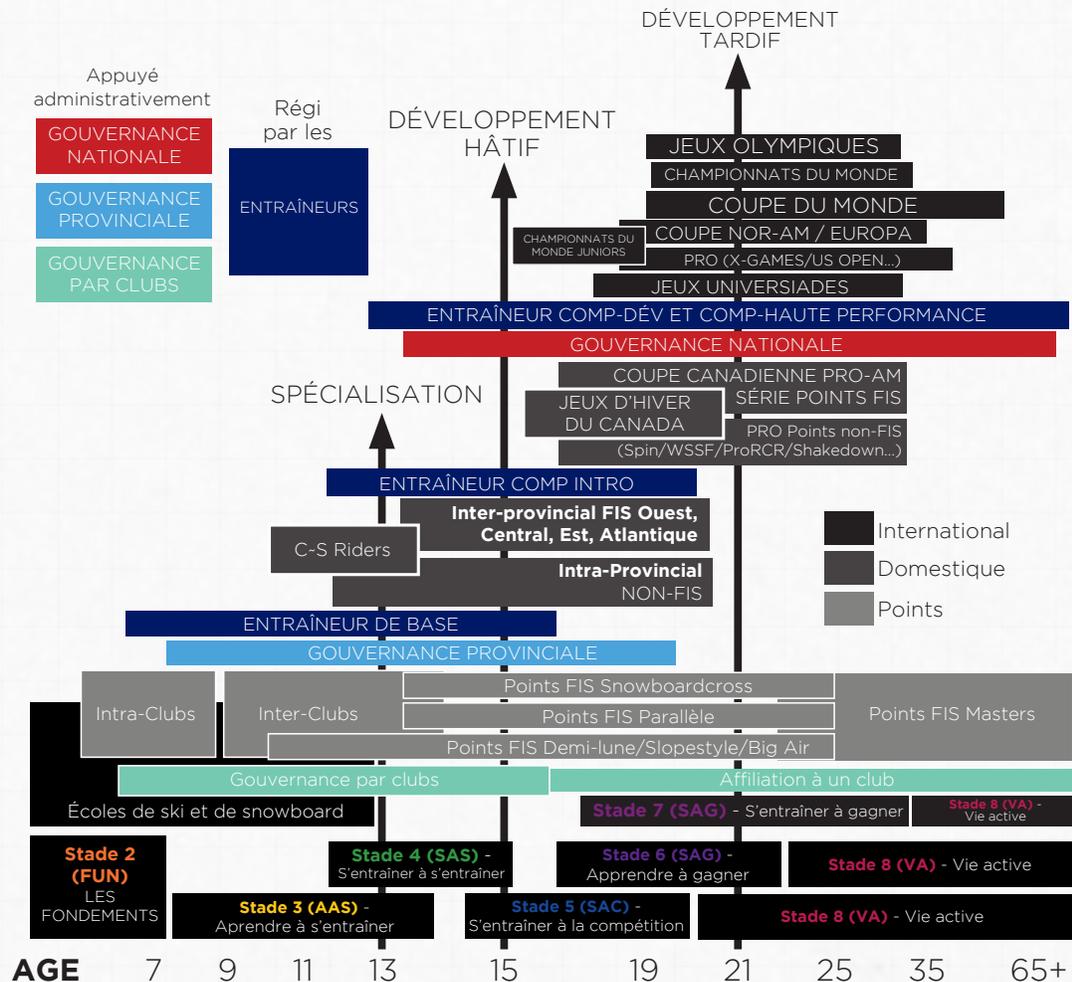
SOLUTION-D: Planifier et organiser le nombre de départs pour les athlètes avec une vision à long terme.

RECOMMANDATION: Le système contemporain de compétition est basé sur la tradition. Les administrateurs de stations de ski, de clubs et d'organismes nationaux et provinciaux doivent réviser leurs programmes existants, de l'athlète novice à élite, et fournir les meilleures opportunités possibles de développement pour tous.

REMANIEMENT ET INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF

Le processus d'élaboration et de mise en œuvre des programmes du DLTA est axé sur les athlètes, régi par les entraîneurs et appuyé administrativement.

SYSTÈME DE COMPÉTITION CANADIEN EN Snowboard



RECOMMANDATION: Tous les partenaires participant au développement de la performance se doivent de clairement connaître et comprendre leurs rôles et responsabilités respectifs.

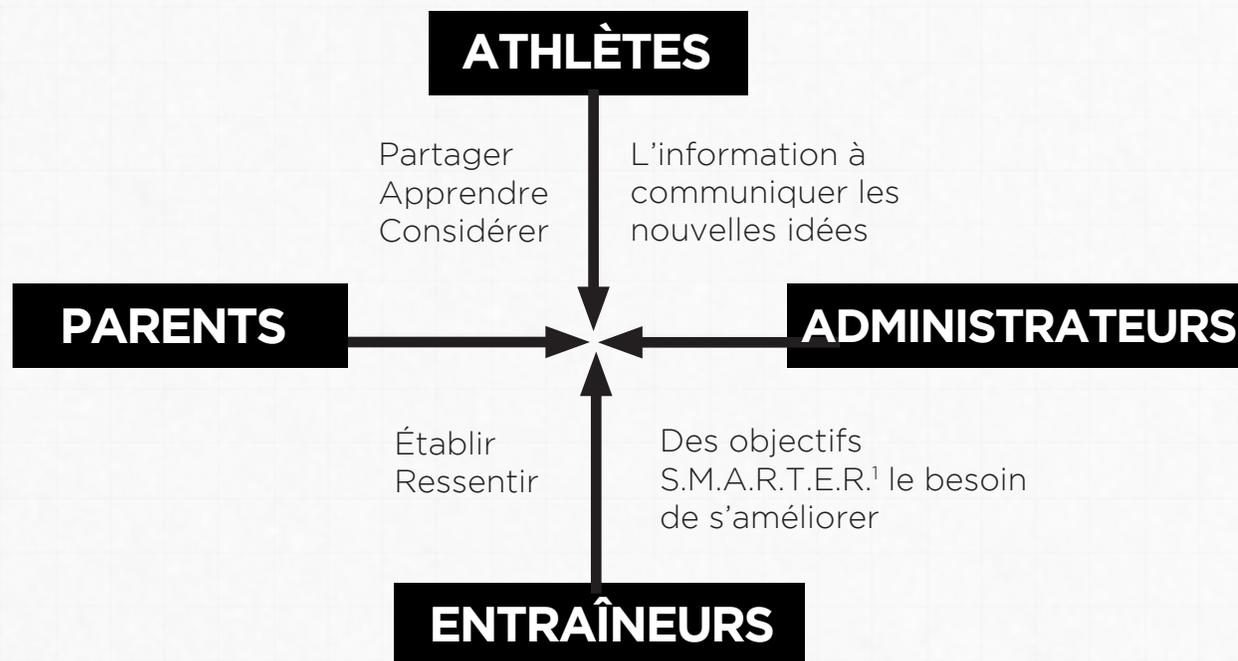
KAIZEN

Le concept d'amélioration continue qui imprègne le DLTA est tiré d'une philosophie industrielle japonaise respectée, connue sous le nom de Kaizen.

KAI = BON
ZEN = CHANGEMENT
KAIZEN = AMÉLIORATION CONTINUE

Le plan du DLTA s'ajustera alors que les quatre partenaires du développement de la performance travailleront de concert.

LES QUATRE PARTENAIRES DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE



¹ Spécifique | Mesurable | Atteignable | Réaliste | Temporel | Evalué | Révisé

RECOMMANDATION: Les initiatives présentées dans le cadre du DLTA prennent toujours en considération les derniers développements dans la science, le sport et la culture.

ADAPTER LES 10 CLÉS POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

Même s'il y a beaucoup de similitudes entre les athlètes handicapés et les athlètes non-handicapés, il y a quelques différences qui modifient le processus du DLTA.

LA RÈGLE DES DIX ANS – Le temps requis pour qu'un planchiste handicapé puisse atteindre un niveau élite dépend de la nature du handicap, de l'expérience sportive qui a précédé l'handicap et de l'expertise des athlètes entraînés ayant acquis une incapacité.

LES FONDEMENTS – Le savoir-faire physique dont ont besoin les enfants handicapés varie considérablement selon la nature et l'ampleur de leur incapacité. Il devrait inclure les mêmes habiletés apprises par les enfants non-handicapés (modifiées au besoin) en plus des habiletés nécessaires pour utiliser efficacement l'équipement adapté.

SPÉCIALISATION – Il est d'une importance critique que les gens avec des incapacités physiques, intellectuelles, congénitales ou acquises soient exposés à l'ensemble des habiletés fondamentales (stade 2 : Les fondements) avant de se spécialiser dans un sport de leur choix.

STADE DE DÉVELOPPEMENT – Certaines incapacités congénitales ont particulièrement tendance à influencer le développement de l'enfance, de l'adolescence et affectent la synchronisation de la puberté. En raison des variations de la synchronisation de la puberté (et donc du taux de croissance maximal) il est probable qu'il y ait également des variations dans les âges liées aux moments opportuns de développement. L'âge mental (une mesure du développement intellectuel) doit également être considéré lorsqu'on travaille avec des athlètes ayant une incapacité intellectuelle.

CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT – En raison de l'absence d'information sur les moments opportuns de développement pour les athlètes ayant une incapacité congénitale, il est suggéré d'ajuster les âges de développement selon les changements observés lors de la puberté

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF ET ÉMOTIF – Le sport peut jouer un rôle important pour les individus ayant une incapacité physique ou intellectuelle en développant une nouvelle image positive de soi, augmentant ainsi leur estime de soi. En travaillant avec des athlètes ayant une incapacité intellectuelle, il est particulièrement important de considérer l'âge de développement et l'âge mental plutôt que l'âge chronologique.

PÉRIODISATION– Puisqu'un handicap peut réduire la masse musculaire fonctionnelle, la fatigue chez les athlètes handicapés devrait être soigneusement surveillée, en ajustant les périodes de repos et de récupération en conséquence.

PLANIFICATION DU CALENDRIER DE COMPÉTITION – Toutes les catégories de compétition pour les athlètes handicapés doivent être ajustées selon leur stade de développement. Cela peut présenter un bon défi si peu d'athlètes sont présents dans une catégorie ou division d'un sport en particulier.

HARMONISATION ET INTÉGRATION DU SYSTÈME – Le DLTA se concentre sur le développement des deux types d'athlètes en snowboard, non-handicap et handicapés, en harmonisant et intégrant de nombreuses composantes fournissant un rendement optimale pour tous les athlètes de snowboard au Canada.

AMÉLIORATION CONTINUE– Évaluer et sélectionner l'information disponible dans les sports pour athlètes handicapés doit être un processus actif et continue qui favorise l'intégration et l'amélioration continue dans les différents programmes et services. Même si les âges et le taux de progression peuvent différer, les athlètes handicapés passent par les mêmes étapes que les athlètes non-handicapés.

Aussitôt qu'un athlète acquiert une incapacité, il devrait retourner au stade enfant actif (conscience) pour les athlètes handicapés.

Les huit étapes du DLTA snowboard représentent la gamme « normale » des âges à chaque étape pour les individus non-handicapés. Les athlètes handicapés, particulièrement ceux ayant un handicap acquis, passeront probablement à travers les stades à un rythme significativement différent et plus rapide puisque leur expérience avant d'acquérir une incapacité (plutôt que l'âge chronologique) devient un facteur important. Puisque les gens deviennent handicapés à n'importe quel âge, aucun âge n'a été assigné à l'étape de « conscience » (pour les athlètes handicapés) dans le stade Enfant actif.

On insistera jamais assez sur l'importance d'un début actif pour les enfants handicapés congénitaux.

Les athlètes handicapés qui se retirent du système compétitif doivent être encouragés à demeurer impliqués dans le milieu du snowboard adapté, comme entraîneur, moniteur, officiel, bénévole ou mentor.

Note: Les incapacités spécifiques peuvent favoriser ou ralentir le développement pour n'importe quel âge chronologique donné.



MEMBRES DE L'ÉQUIPE CANADIENNE DE PARA SNOWBOARD

1. John Leslie

- Amputée de la jambe inférieure, snowboard grâce à une jambe prothésée

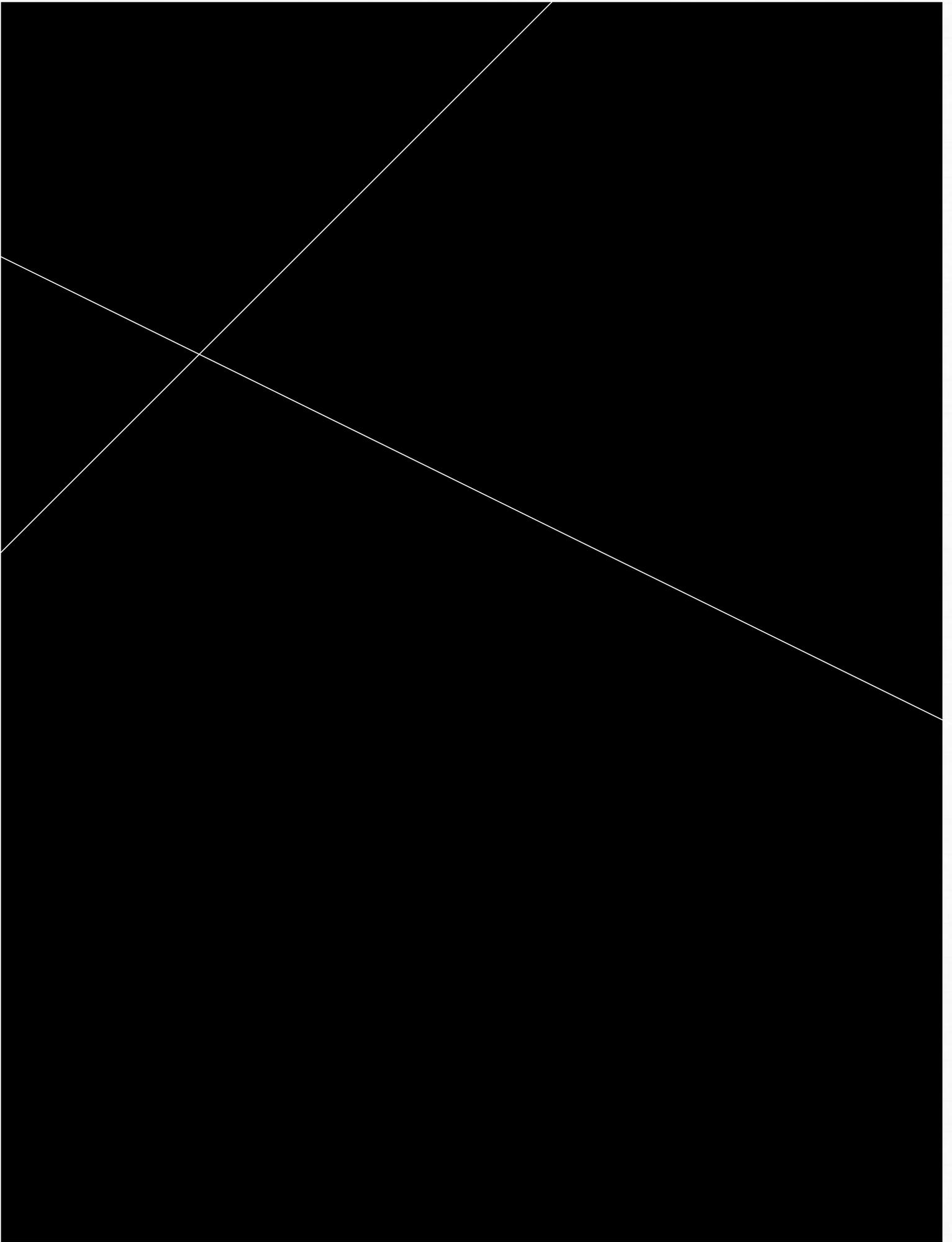
2. Tyler Mosher

- Paraplégique incomplet (debout)

3. Ian Lockey

- Paraplégique incomplet (debout)

RECOMMANDATIONS: Les athlètes handicapés peuvent s'intégrer dans tous les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA) du snowboard auxquels participent les athlètes non-handicapés. Ainsi, le DLTA devrait être le point de départ pour tous les athlètes. La 11e clé concerne alors seulement les facteurs additionnels qui doivent être considérés lorsqu'on travail avec des athlètes de snowboard handicapés.





LES 8 ÉTAPES QUI CADRENT LE DLTA SNOWBOARD

01

ENFANT ACTIF

ÂGES 0 À 6

02

FONDEMENTS

ÂGES 6 À 9

03

APPRENDRE À
S'ENTRAÎNER

ÂGES 8 À 12

04

S'ENTRAÎNER À
S'ENTRAÎNER

ÂGE 12+

05

S'ENTRAÎNER À LA
COMPÉTITION

ÂGES 14 À 16+

06

APPRENDRE À
GAGNER

ÂGES 17 À 18+

07

S'ENTRAÎNER À
GAGNER

ÂGES 20 À 24+

08

VIE ACTIVE

TOUS ÂGES

STADE 1

ENFANT ACTIVE



HABILITÉS: ramper, marcher, nager, courir, skier

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

0 à 6 – Enfants et nourrissons

PROGRAMMES: natation, gymnastique, athlétisme, ski (4 piliers du savoir-faire physique)

STIMULER LA PARTICIPATION ET LA COOPÉRATION ENTRE

- les sports d'été et d'hiver
- les parents et les écoles de ski
- les écoles de ski et les clubs de snowboard



DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Voici le moment où un enfant apprend à s'amuser!

Puisque l'activité physique est essentielle pour le développement sain de l'enfant, l'objectif est d'encourager l'acquisition des habiletés de base du mouvement. Ces habiletés ne s'acquièrent pas simplement alors que l'enfant grandit, mais varient entre chaque individu selon l'hérédité, l'environnement et l'expérience dans diverses activités.

Dès l'enfance, les parents doivent fournir aux nourrissons et enfants l'occasion de participer à des activités qui favorisent le mouvement.

Établir un environnement bien structuré et combiner les quatre piliers du savoir-faire physique: le ski, l'athlétisme, la natation et la gymnastique qui permettent à l'enfant d'évoluer aisément vers le stade suivant: les fondements.

SNOWBOARD ADAPTÉ

Période critique de développement pour les athlètes handicapés

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP CONGÉNITAL: Puisque les personnes ayant un handicap tendent à être moins actives que leurs pairs, s'assurer que les activités ne soient pas différenciées par genre et que le concept de vie active soit également favorisé et promu pour tous.

CONSCIENCE (POUR DES ATHLÈTES AVEC UN HANDICAP ACQUIS): Les occasions de nature sportive pour des personnes avec un handicap sont souvent méconnues et un individu qui acquiert un handicap peut ignorer totalement les sports disponibles pour lui. Un plan de communication doit être développé pour faire connaître les possibilités de pratiquer le snowboard adapté.

MOMENT OPPORTUN DU DLTA (DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE)

Introduction aux habiletés fondamentales du mouvement:
courir, sauter, botter, lancer, attraper, nager, glisser, etc.

PARTENAIRES: PARENTS

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

MAÎTRISE DES HABILÉTÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Mettre l'accent sur des habiletés motrices fondamentales impliquant de grands groupes musculaires à travers la pratique d'une activité physique non structurée. Fournir des activités physiques organisées au moins 30 minutes par jour pour des enfants en bas âge et au moins 60 minutes par jour pour des enfants d'âge scolaire.

Les habiletés motrices fondamentales des 4 piliers du savoir-faire physique fournissent la base pour tous les sports :

- courir, sauter, lancer
- bondir, rouler, se tenir en équilibre, faire des vrilles et des pirouettes
- nager et flotter comme base pour tous les sports nautiques
- glisser, dérapier, faire du toboggan, Crazy Carpet, etc.



5 PILIERS DU SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Ski Apprendre à Skier **Natation** Apprendre à Nager

Athlétisme Apprendre à Courir

Gymnastique Apprendre à Sauter

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

L'ACTIVITÉ EST ESSENTIELLE POUR LE DÉVELOPPEMENT SAIN DE L'ENFANT

Parmi l'ensemble de ses bénéfices, l'activité physique améliore:

- le développement des fonctions du cerveau, les habiletés sociales, les émotions, l'attitude et l'imagination
- le développement de la confiance et de l'estime de soi
- la qualité du sommeil qui aide à réduire le stress.

Organiser et concevoir des activités motrices ou sportives amusantes et variées qui mettent l'enfant au défi. Insister sur les activités qui développent les sentiments de compétence et de participation plutôt que l'esprit compétitif.

STYLE DE VIE

ACTIF, SÉCURITAIRE ET AMUSANT

- non-sédentaire pendant plus de 60 minutes sauf durant le sommeil
- équipement de protection de bonne taille
- activités et sports amusants non-compétitifs
- exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

STADE 2

LES FONDEMENTS



HABILITÉS: apprendre le snowboard et les habiletés sportives fondamentales

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Filles 6 à 8 et Garçons 6 à 9 --
enfance avancée

PROGRAMMES: clubs, programmes sportifs scolaires, programme de snowboard de type «bout'chou»

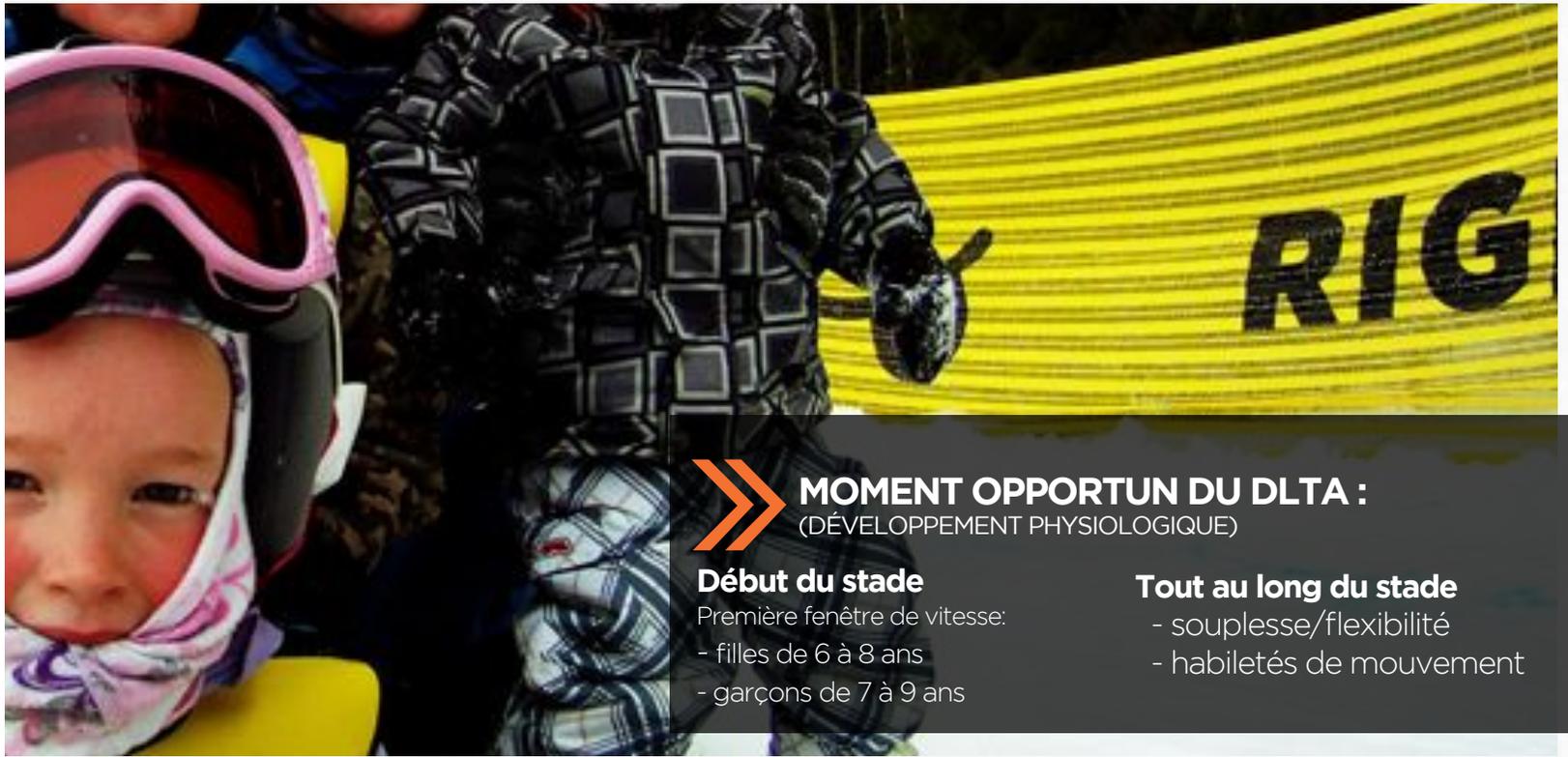
DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Voici la période où l'enfant apprend le savoir-faire physique, soit l'interrelation entre les habiletés motrices et sportives.

Le stade des fondements devrait être structuré et amusant! L'accent est mis sur le développement des habiletés sportives fondamentales dans un environnement social positif et amusant.

La vitesse, la puissance et l'endurance sont développées en utilisant des sports et des jeux. De plus, les enfants devraient être introduits aux habiletés de prise de décision, aux règles simples et à l'éthique dans le sport. Il devrait y avoir des programmes bien structurés dans lesquels on peut suivre la progression et qui sont surveillés régulièrement par des éducateurs, des entraîneurs et des parents initiés.





MOMENT OPPORTUN DU DLTA : (DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE)

Début du stade

Première fenêtre de vitesse:
- filles de 6 à 8 ans
- garçons de 7 à 9 ans

Tout au long du stade

- souplesse/flexibilité
- habiletés de mouvement

MONITEUR: ski et snowboard, plongeon, gymnastique et skateboard
(5 piliers fondamentales du snowboard)

CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙ apprendre le surf des neiges
- ⚙ optimiser le premier moment opportun du développement de la vitesse

SNOWBOARD ADAPTÉ

MOMENT OPPORTUN DE DÉVELOPPEMENT POUR LES ATHLÈTES HANDICAPÉS

S'assurer que l'équipement adapté soit de taille, de poids et de conception appropriés.

À FAIRE (PLAN D'ACTION):

- ⚙ établir des liens entre les écoles de ski et de snowboard et les clubs
- ⚙ établir des liens entre les clubs de ski et de snowboard
- ⚙ augmenter le nombre d'entraîneurs de base en snowboard.



PARTENAIRES: PARENTS

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

DÉVELOPPER LES HABILITÉS DE RAISONNEMENT À TRAVERS DIVERS SPORTS ET ACTIVITÉS

Fournir des opportunités pour des sports et activités qui:

- sont AMUSANTS, motivants et d'un ton positif
- sont exploratoires et encouragent l'autodécouverte
- renforcent la confiance avec un taux élevé de succès
- favorisent autant la participation individuelle que de groupe
- encouragent une atmosphère « sans excuses »
- exposent les enfants aux règles simples et aux dilemmes moraux.

S'assurer que les jeux et sports pour enfants en bas âge sont de nature non-compétitive et dont le but premier est la participation.



RECOMMANDATIONS

(FUN)



PARTENAIRES: PARENTS

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

MAÎTRISE DES FONDEMENTS DU MOUVEMENT

À ce stade les habiletés motrices deviennent de plus en plus raffinées et l'habileté d'équilibre s'améliore au fur et à mesure que mûrit l'oreille interne. Aucune différence de genre n'est apparente; l'activité physique et les sports devraient encore promouvoir le jeu et l'amusement. Il faudrait fournir des occasions de pratiquer les activités physiques préférées au moins quatre fois par semaine.

Initiation aux **sports ambidextres** pour les habiletés motrices raffinées:

- athlétisme, gymnastique et plongeon pour développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse et la souplesse
- le soccer, le hockey, le tennis, le volley-ball, le basket-ball, le base-ball, etc. pour attraper, passer, dribbler, botter, frapper



- faire du vélo/BMX, danser, skier, MotoCross, etc. pour développer l'habileté, la vitesse, l'équilibre et la coordination.

Initiation aux **sports asymétriques** pour les habiletés motrices fondamentales:

- Planche à roulettes, snowboard, patinage, surf, glissade
 - pour les habiletés de mouvement en surf des neiges dans les 3 plans d'équilibre (avant/arrière, latéral, rotationnel)
 - pour le contrôle par le pied avant et le pied arrière.

Initiation à l'**entraînement physique** à travers des jeux comprenant des règles simples et qui mettent l'accent sur la technique et la méthode tout en s'amusant.

- Circuit d'entraînement: ballons médicaux, ballons suisses, exercices avec le poids corporel.

5 piliers fondamentaux du snowboard: ski, planche à roulettes, athlétisme, gymnastique, plongeon

PARTENAIRES: PARENTS

STYLE DE VIE

AVENTURE, AMUSEMENT, JEUX ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Les enfants apprennent:

- à s'amuser en pratiquant, de quatre à six ans, des sports recommandés au stade 2
- à bien manger, à commencer la journée avec un bon déjeuner et à éviter la mal-bouffe
- à bien s'habiller pour l'hiver et à rester au chaud
- la sécurité sur les pentes de ski
- à porter le casque dès qu'ils commencent à pratiquer des sports à risques de collisions



RECOMMANDATIONS

(FUN)

PARTENAIRES: PARENTS & ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

PREMIERS VIRAGES

S'initier au snowboard avec l'Association canadienne des moniteurs de snowboard (ACMS)

AIR ET VITESSE

Habilités fondamentales en **ski** et en **skateboard**: position (variété); équilibre; synchronisme; coordination; contrôle de la vitesse.

Réagir et répondre à une variété de:

- formes de virages selon le terrain
- positions selon le terrain
- vitesses pour les sauts
- hauteurs des sauts
- conditions et terrains
- visions pour:

- 1) le décollage
- 2) dans les airs
- 3) en atterrissage



MOMENT OPPORTUN DE DÉVELOPPEMENT POUR

- l'apprentissage d'autres langues
- l'apprentissage de la musique



STADE 3

APPRENDRE À
S'ENTRAÎNER



HABILITÉS: Habiletés fondamentales du snowboard

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Filles 8 à 11 et Garçons 9 à 12 --
enfance avancée et début de la
puberté

ÉDUCATION: École primaire

PROGRAMMES: Clubs, inter-club, «C-S Riders», écoles de ski et de snowboard

ENTRAÎNEUR: entraîneur comp intro. moniteur de snowboard niveau 2 ou 3

TEMPS SUR NEIGE: 40 jours

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Présenter aux planchistes chacune des quatre disciplines olympiques assure un développement intégré de leurs compétences. Ceci permettra au compétiteur d'identifier ce qu'il aime tout en créant une base d'entraînement fondée sur plusieurs habiletés. Des compétitions interclubs et les événements «C-S Riders» sont présentés pour l'amusement. Il s'agit du stade où naît l'esprit compétitif des futurs athlètes.





MOMENT OPPORTUN D'ADAPTATION ACCÉLÉRÉE POUR LE DLTA DU SNOWBOARD:

(LES STADES APPRENDRE À S'ENTRAÎNER ET S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER SONT LES STADES LES PLUS IMPORTANTS DE LA PRÉPARATION ATHLÉTIQUE)

**Durant ces stades on
bâtit ou on brise l'athlète!**

Début du stade:

Endurance aérobie
Filles 11 à 14+, Garçons 12+

Stade entier:

- habiletés sportives 8 à 12
- flexibilité et équilibre 7 à 11
- 2e moment opportun du développement de la vitesse pour les filles 11 à 13
- moment opportun pour le développement de l'orientation spatiale

RATIO JOURS SUR NEIGE: 3

Snowboard polyvalent, 2 GS,
2 Parc, 2 Demi-lune

PRIORITÉS: Amusement

CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙️ bâtir les habiletés de virages
- ⚙️ les sauts avec de la vitesse en surveillant la poussée de croissance.

SNOWBOARD ADAPTÉ

MOMENT OPPORTUN DE DÉVELOPPEMENT POUR LES ATHLÈTES HANDICAPÉS

- ⚙️ présenter aux athlètes ayant un handicap l'équipement de snowboard adapté tel que les prothèses sportives et stabilisatrices
- ⚙️ le choix d'équipement de taille et de niveau approprié demeure important



À FAIRE (PLAN D'ACTION):

- ⚙️ Intégrer le programme «C-S Riders»
- ⚙️ Améliorer la qualité de la programmation des clubs
- ⚙️ Uniformiser la structure des clubs et des associations provinciales de snowboard (APS).

PARTENAIRES: PARENTS & ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

STADE D'ÉCHANTILLONNAGE

Fournir des occasions pour des activités et des sports qui se concentrent sur l'amusement, le plaisir et la socialisation

- **S.M.A.R.T.E.R**¹ Établissement d'objectifs orientés vers le processus:

- buts à long terme: ambitions
- buts à court terme : basés sur le développement des compétences

- **Esprit d'équipe:** apprendre comment créer des liens avec différents collègues

- **Concentration:** découvrir de nouvelles capacités de concentration

- **Visualisation:** transfert des scénarios de jeux vidéo et de vidéos de snowboard et de skateboard à la réalité

- **3 habiletés psychologiques importantes à développer:**

1. **Pratique Délibérée:** capacité de fournir l'effort et d'apprécier le sentiment de l'effort pendant l'activité
2. **Responsabilité:** capacité d'associer la joie à l'effort et à la compétition
3. **Succès:** capacité de prendre des risques et d'accepter l'échec comme processus normal du développement sportif

L'objectif pour l'athlète est de sortir du stade d'échantillonnage avec une bonne connaissance de base en psychologie sportive.

¹ Spécifique. Mesurable. Atteignable. Réaliste. Temporel. Évalué. Révisé



MOMENT OPPORTUN POUR:

- l'apprentissage d'autres langues
- l'apprentissage de la musique

ENFANCE TARDIVE ET PUBERTÉ HÂTIVE RECOMMANDATIONS

(AAS)



PARTENAIRES: PARENTS & ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

MAÎTRISE DES HABILITÉS SPORTIVES FONDAMENTALES

À ce stade, les enfants sont prêts à acquérir les habiletés de snowboard et les habiletés sportives qui sont la pierre angulaire du développement athlétique.

Maintenir et raffiner la pratique de **sports ambidextres**.

Modeler la pratique de **sports de glisse**, participer à des sports qui exigent des habiletés motrices similaires: skateboard, wakeboard, planche à voile, kiteboarding, surf, etc.

Initier la cueillette de **données mensuelle:**

- surveiller la poussée de croissance avant le TCM 1 en mesurant régulièrement la taille des enfants
- les poussées de croissance durent environ 12 mois chez les garçons comme chez les filles.

PRÉSENTER UN CADRE GÉNÉRAL D'ENTRAÎNEMENT TÔT DANS LE STADE, CONSIDÉRANT:

1. L'échauffement
2. Les courses de rythme et de coordination sur neige et hors-neige
3. L'orientation spatiale par l'enchaînement de sauts et les changements de direction
4. Le repos et la récupération
5. Le temps de réaction et l'agilité dans le jeu sur terrains variés
6. L'accent sur la compétence et l'exécution
7. Le retour au calme comprenant une courte

période d'étirements et de rééquilibrage musculaire en raison de la croissance rapide des os, tendons, ligaments et muscles.

PLUS TARD DANS LE STADE, AJOUTER:

8. Plus de travail de vitesse
9. La force explosive
10. L'atterrissage solide: se concentrer sur de bons atterrissages avec une bonne puissance des jambes
11. Plus d'étirements à la fin des séances d'entraînement
12. Surveiller le volume, la qualité, l'intensité et la durée des séances. sessions

STYLE DE VIE

AMUSEMENT, AVENTURE, ACTIVITÉS SOCIALES, MUSIQUE ET ART

Apprendre au jeune :

- d'autres habitudes culturelles et styles de vie ;
- des exercices d'échauffement et de retour au calme;
- l'importance de conserver une bonne hydratation, particulièrement pendant l'activité physique;
- les règles d'éthique de base inhérentes au ski et au snowboard ;
- l'installation appropriée et le bon usage de l'équipement sportif et des accessoires de protection;
- l'importance de l'école et de l'éducation ;
- les bienfaits d'un régime sain incluant un apport élevé en calcium et vitamine D ;
- l'importance de protéger ses yeux et sa peau;
- un style de vie sain comprenant des activités physiques et sportives quotidiennes.



LATE CHILDHOOD AND EARLY PUBERTY RECOMMENDATIONS

(AAS)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

VITESSE | FAIRE DU SNOWBOARD PARTOUT

Acquisition d'habiletés motrices fondamentales: position – équilibre – synchronisme - coordination

1. Apprendre à trouver l'équilibre et la stabilité:

- La position neutre comme position la plus stable
- Initiation des virages avec les hanches à l'intérieur du virage suivi des mouvements de genoux et de pieds
- Poids égal sur les deux jambes, de moins en moins de pivot sur le pied avant vers le milieu de ce stade.
- Mouvements allégés par extension et coordonnés avec les bras
- Les formes de virage en C et en J

2. Développer, démontrer et reproduire différentes formes et amplitudes de: Virages et Manœuvres aériennes

3. Consolider la stabilité sur une variété de conditions de neige, modules, inclinaisons, lumière et conditions météorologiques

AIR

Entraînement hors-neige: Trampoline et plongeon avec des entraîneurs certifiés | Vision Claire: **1) du décollage** **2) dans les airs** **3) de l'atterrissage**

Demi-Lune (18' ou moins)

- entrer par chacun des deux murs de la demi-lune sur la carre en amont
- position du corps équilibrée à travers le fond plat
- décoller et atterrir sur la carre en amont
- démontrer une variété de prises avec amplitude graduelle

Habiletés de parc, sauts et rails:

- conserver l'équilibre au décollage, dans les airs et à l'atterrissage
- « gap jumps »
- rotations pied dominant et pied opposé
- glisser sur des rails et boîtes de niveau intermédiaire
- démontrer une variété de prises
- décoller du pied opposé.

Manœuvres:

Rotation autour de l'axe vertical:

- rotations 360°-540°
- « cabs » et « full cabs »
- « straight air »
- « air to fakie »
- « alley oops »

Effectuer une prise dans toutes les rotations:

- main avant et main arrière
- carre talons et orteils
- mur frontside et backside
- pied opposé et pied dominant

ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

Périodisation simple pour suivre la programmation régionale des clubs et la saison hivernale:

- **40 jours sur la neige:** dont 6 jours en compétition ou en simulation
- **Ratio d'entraînement:** 85 % entraînement et snowboard polyvalent/15% en compétition
- **Volume et intensité sur neige:** 1 à 3 séances/semaine, à faible intensité
- **Sports complémentaires:** 4 à 6 séances/semaine
- **Durée moyenne des séances:** 90 à 120 minutes
- **Format de compétition:** événements hybride/compétitions d'habiletés
- **Buts en compétition:** s'amuser en sautant et acquérir de la vitesse à travers une variété de défis
- **Sites de compétition:** compétition amicale intra/inter club, C-S Riders, Junior (toutes disciplines)

STADE 4

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



HABILITÉS: Bâtir le savoir-faire d'entraînement

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Filles +11 à 15, Garçons +12 à 16
début de la puberté et puberté
avancée

ÉDUCATION: 1^{re} à 5^e année du
secondaire, 5^e année «Snowpass»

PROGRAMMES: club, «C-S
Riders», événements régionaux
FIS et non FIS, Provincial/
Territorial

ENTRAÎNEUR: Introduction à
la Compétition et Introduction à
la Compétition Avancé

SUR NEIGE: début de la
spécialisation: Alpin, SBX, snow-
board acrobatique

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

De bonnes habitudes d'entraînement sur neige et hors-neige sont acquises. L'accent devrait être mis sur l'entraînement en force, lié au début du taux de croissance maximal (TCM). Voir la clé 5 du DLTA.

On devrait personnaliser davantage l'entraînement physique et l'entraînement technique sur neige. On insiste davantage sur l'entraînement plutôt que sur la compétition, d'où l'importance d'avoir des activités d'entraînement à volume élevé et à intensité faible. On augmente le volume d'entraînement au fur et à mesure que l'athlète progresse dans ce stade.





MOMENT OPPORTUN D'ADAPTATION ACCÉLÉRÉE POUR LE DLTA SNOWBOARD: (DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE)

PHASE ENTIÈRE

- moment opportun du développement de la force: filles 1 à 2 mois suivant le TCM, entre 13 et 17 ans
- moment opportun du développement de la force: garçons de 12 à 18 mois suivant le TCM, 14 à 18 ans
- moment opportune du développement de l'endurance: entre 11 et 15 ans
- 2e moment opportune de développement de la vitesse: garçons: 13 à 16 ans

LA POUSSÉE DE CROISSANCE EST LE POINT DE RÉFÉRENCE DES MOMENTS OPPORTUNS DU DLTA ET DE LA CONCEPTION DE PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT.

TEMPS SUR NEIGE: 50 à 70 jours

PRIORITÉS: Entraînement

CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙️ spécialisation
- ⚙️ volume élevé, intensité faible



À FAIRE (PLAN D'ACTION):

- ⚙️ implanter un système de recensement d'athlètes
- ⚙️ établir un curriculum national pour les écoles sport-études
- ⚙️ organiser des courses régionales FIS.

PARTENAIRES: PARENTS, ENTRAÎNEUR & CLUBS

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

STADE DE SPÉCIALISATION

Fournir des occasions d'entraînement et de compétition en mettant l'accent sur la performance dans une discipline préférée.

Les habiletés mentales présentées au stade d'échantillonnage devraient continuer à être entraînées, raffinées et incorporées dans diverses situations comme lors des entraînements sur neige et hors-neige, avant et après les compétitions.

L'athlète devrait:

- se responsabiliser face à son entraînement, sa préparation, sa performance et sa récupération;
- apporter un effort constant durant les entraînements et les compétitions



- s'impliquer avec les entraîneurs dans la prise de décision (manœuvres, exercices, programme d'entraînement, etc.)
- identifier « ce qui fonctionne » dans l'état de performance idéal
- être entraînable: accepter la critique constructive et travailler avec d'autres entraîneurs et athlètes
- continuer le développement des habiletés mentales de base: établissement d'objectifs, imagerie mentale, conscience de soi
- être introduits à l'autoréflexion suite aux entraînements et aux compétitions.

PUBERTÉ HÂTIVE/L'ADOLESCENCE ET LA PUBERTÉ TARDIVE RECOMMANDATIONS



PARTENAIRES: PARENTS, ENTRAÎNEUR & CLUBS

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

CONSTRUIRE DES FONDATIONS SOLIDES ET ENTRAÎNER LES MUSCLES STABILISATEURS

Pendant ce stade, on bâtit ou on brise un athlète. La surveillance appropriée de l'adaptation physiologique à l'entraînement est essentielle! Continuer la cueillette de données mensuelle pour identifier l'atteinte du TCM des filles aux environs de 12 ans et des garçons aux alentours de 14 ans. Le TCM est le point de référence pour débiter l'entraînement en force.

Se référer au moment opportun du développement de la force du DLTA.

Apprendre:

- à s'entraîner dans une salle de conditionnement physique
- à effectuer les exercices de musculation de base pour développer le gainage et prévenir les blessures

Maintenir la pratique de sports complémentaires pour:

- l'habileté
- la vitesse
- l'endurance (capacité aérobie)

PRÉSENTER UN CADRE SPÉCIFIQUE D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE AU DÉBUT DU STADE:

L'entraînement hors-neige est axé sur:

1. L'initiation aux poids libres
2. Les exercices pour prévenir les blessures: nombre élevé de répétitions à faible intensité, en mettant l'accent sur une bonne exécution
3. Le gainage et les muscles stabilisateurs
4. La puissance des jambes et des bras
5. La maximisation du développement de la vitesse
6. L'initiation aux tests physiques (test sur terrain) et évaluations physiothérapeutiques.

INITIER À « EN FORME POUR S'ENTRAÎNER »

Plus tard dans le stade::

7. Force maximale (chez les femmes et les adolescents précoces)
8. Force endurance
9. Force et vitesse endurance (Snowboardcross et alpin)
10. Bâtir un niveau de forme physique qui permet à l'athlète de maintenir des entraînements de qualité à volumes élevés
11. L'entraînement sur neige développe l'endurance à l'entraînement
12. Optimiser le moment opportun du développement de la capacité aérobie pour améliorer la récupération et la régénération dans le futur
13. S'assurer que les séances d'entraînement sont exécutées à volume élevé et à intensité faible

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & CLUBS

STYLE DE VIE

L'ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE ET LE SPORT SANS DROGUE

Optimiser la formation et l'éducation dans:

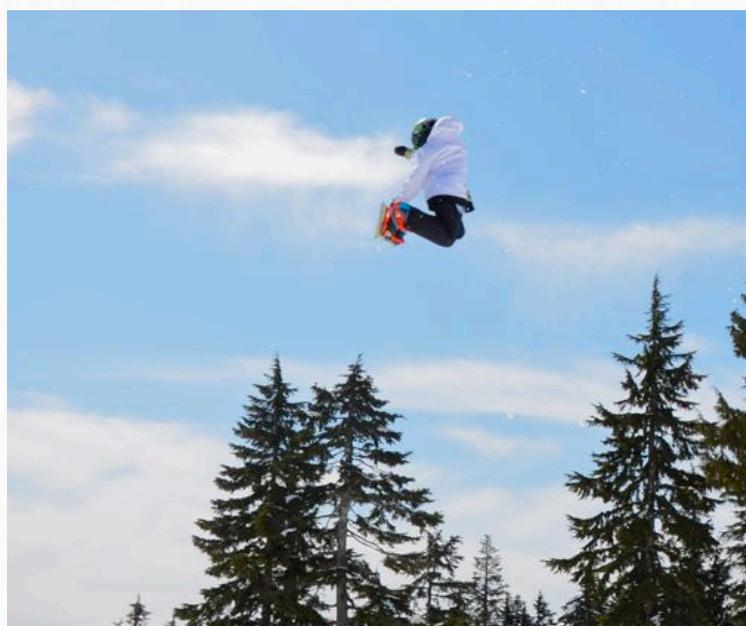
- les habitudes culturelles et les styles de vie
- l'environnement sans fumée
- le sport sans drogue
- les pratiques sexuelles sécuritaires
- le port du casque en snowboard
- une nutrition et une hydratation adéquates
- l'autogestion
- la prise de responsabilité des actions
- le respect d'autrui
- le Code de responsabilité alpin
- l'entretien de l'équipement.

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & CLUBS

ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

Périodisation simple pour suivre la saison hivernale

- **50 à 70 jours sur la neige:** 40 à 55 jours en entraînement et en snowboard polyvalent, 10 à 15 jours en compétition ou en simulation
- **ratio d'entraînement/compétition:** 75% entraînement et snowboard polyvalent/25% compétition
- **volume et intensité sur neige:** 4 à 6 séances/semaine 2 à 4 séances/semaine de sports complémentaires à faible intensité
- **durée moyenne des séances:** 120 à 180 minutes
- **format de compétition:** événements hybrides/compétitions d'habiletés, FIS ou Pro avec des formats adulte
- **buts en compétition:** plaisir/s'orienter progressivement vers une sélection sur l'équipe provinciale
- **sites de compétition:** « C-S Riders », compétitions de « rails » et Slopestyle régionales, jeux provinciaux, championnats provinciaux, courses FIS, juniors, nationaux.



SPÉCIFICATIONS DE SNOWBOARD

(SAS)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

VITESSE | Rider partout | Raffiner l'acquisition

d'habiletés motrices: conduite, mise à carre, pression, virage

1. **Apprendre** avec plus de vitesse:
 - les mouvements au niveau des chevilles
 - les mouvements mi-allégés
 - créer un maximum de pression en début de virage
 - gérer l'instabilité et utiliser le déséquilibre avec vitesse en snowboard polyvalent
 - les virages de course et en forme de C.
2. **Développer** et ajuster – Passer de l'étape de «compréhension» à l'étape de «démonstration». Conduite avec les deux jambes en utilisant le bas du corps pour créer les virages avec un haut du corps tranquille :
 - prise de carre en utilisant l'angulation des membres inférieurs
 - séquence appropriée des jointures et des mouvements
 - créer et relâcher la pression
 - habileté de prise de décisions «sur le champ» pour l'adaptation au terrain.
3. **Consolider** forme des virages et **tactique** en conditions diverses:
 - maintenir le centre de masse à l'intérieur du virage
 - toutes les habiletés motrices fondamentales du stade 3
 - utiliser l'instabilité à son avantage

AIR | BASÉ SUR L'HABILETÉ

Habiletés en demi-lune | Toutes les habiletés du stade 3 dans la **DEMI-LUNE OLYMPIQUE** plus :

- carre en amont au décollage et à l'atterrissage
- vision claire du décollage
- vision claire dans les airs
- vision claire à l'atterrissage
- conduite coupée sur le fond plat avec de la vitesse
- maintenir la vitesse d'un mur à l'autre
- choix de ligne
- contrôler la pression dans la transition
- effectuer des rotations en aval et en amont
- rider de façon fluide avec le pied opposé dans la demi-lune.

Habiletés en Slopestyle | Toutes les habiletés du stade 3 plus :

- stabilité au décollage, dans les airs et à l'atterrissage des sauts
- montrer une variété de prises en décollant des modules
- développer l'orientation spatiale
- effectuer des rotations dans les quatre directions pour les hommes et les femmes
- rotations désaxées
- diverses manœuvres sur les rails intermédiaires & avancés.
- grands sauts : 180 et 720
- petits sauts : 720 +

Toutes les manœuvres aériennes avec prise

Meilleur performance | « straight airs » 4 à 6 pieds avec une amplitude constante | Rotations dans les 4 directions: demi-lune :

- 540° > 4 à 6 pieds
- 720°+ > 4 à 6 pieds

STADE 5

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



HABILITÉS: Optimizer le savoir-faire physique

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Snowboard Freestyle 14+, SBX 16, Alpin 16+ adolescence avancée et début de l'âge adulte

ÂGE D'ENTRAÎNEMENT: 4 à 6 ans

ÉDUCATION: Collège, CÉGEP, université

PRIORITÉS: Entraînement et Compétition

COMPÉTITION: Équipes provinciales, clubs et centres d'entraînements hautes performance



DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Le volume d'entraînement demeure élevé tandis que l'intensité augmente avec l'importance des compétitions.

L'accent devrait être mis sur le développement des forces et minimiser les faiblesses individuelles en adaptant et consolidant les habiletés physiques, techniques et tactiques basées sur les demandes spécifiques des compétitions.

Dans ce stade, on trouvera l'athlète haute performance sur une équipe provinciale.





FENÊTRE D'ADAPTATION ACCÉLÉRÉE DU DLTA EN SNOWBOARD (DÉVELOPPEMENT PHYSIOLOGIQUE)

La poussée de croissance est le point de référence pour la conception de programmes d'entraînement:

- 2e moment opportun du développement de la vitesse chez les hommes
- moment opportun du développement de la force chez les hommes, 12 à 18 mois suivant le taux de croissance maximal (TCM)
- moment opportun du développement de la force chez les femmes, 1 à 2 mois suivant le taux de croissance maximal (TCM)

ENTRAÎNEURS: Certifié Intro-comp avancé, entraîneur comp-dév, équipe de science du sport

TEMPS SUR NEIGE: 70 à 100 jours

CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙️ polyvalence et stratégie en compétition
- ⚙️ plans annuels à périodisation simple



À FAIRE (PLAN D'ACTION):

- ⚙️ construire des installations sur neige conformes aux normes de Coupe du Monde
- ⚙️ normaliser les tests physiques
- ⚙️ s'assurer que les opportunités de compétition sont disponibles

PARTENAIRES: PARENTS, ENTRAÎNEUR, ADMINISTRATEURS

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

ÉTAPE D'INVESTISSEMENT

Apprendre à valoriser la compétition et percevoir la performance comme un élément crucial

L'athlète devrait:

- donner continuellement son « 100 % »
- perfectionner les habiletés mentales telles que l'imagerie mentale et la visualisation
- développer les habiletés d'activation et de relaxation
- développer la confiance et le monologue interne positif
- intégrer les habiletés mentales dans la vie quotidienne
- apprendre graduellement à s'autoentraîner et participer activement à son propre développement
- effectuer des périodes de réflexion après les entraînements et les compétitions afin d'améliorer les performances futures



- collaborer avec les entraîneurs
- se familiariser avec :
 - la présentation médiatique
 - le contrôle des distractions (habileté de se re-concentrer)
 - la prise de décision

À cette étape, les athlètes cherchent à trouver l'équilibre avec d'autres éléments importants tels que l'éducation, le travail à temps partiel, la famille, etc. Ils doivent être très organisés par rapport à leurs périodes de récupération afin d'assumer les exigences élevées de l'entraînement et de la compétition.

PUBERTÉ TARDIVE/L'ADOLESCENCE ET JEUNE ADULTE RECOMMANDATIONS



PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & ADMINISTRATEURS

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

EN FORME POUR PERFORMER

Développer la force maximale en utilisant des techniques avancées d'entraînement avec poids libres.

Apprendre:

- les techniques d'haltérophilie
- l'entraînement en pliométrie
- des exercices spécifiques à la discipline

Développe:

- la stabilisation des membres inférieurs et des muscles du tronc
- la force maximale
- l'hypertrophie fonctionnelle
- l'endurance anaérobie
- la force vitesse
- des programmes d'entraînement périodisés

Maintenir la pratique de sports complémentaires

Le but est d'avoir une assez bonne forme physique pour résister aux rigueurs des entraînements et des compétitions en évitant les blessures et le surentraînement:

1. Introduire l'athlète à l'équipement d'entraînement de technologie avancée
2. Plans d'entraînement bien périodisés qui intègrent l'entraînement physique à travers les camps d'entraînement et le maintien des acquis à l'automne et pendant la saison
3. S'entraîner en force avec un entraîneur et un plan d'entraînement individualisé

4. Reconnaître et prévenir le surentraînement
5. Tests physiques: 2 tests terrain par année. Les résultats de ces tests jouent un rôle majeur dans la planification de la saison d'entraînement et de compétition
6. Des méthodes spécifiques et bien planifiées de régénération et de récupération sont identifiées et implantées
7. Débuter les plans d'entraînement annuels à périodisation double.

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

STYLE DE VIE

LA SCIENCE ET L'ÉDUCATION DE LA COMPÉTITION | Familiariser l'athlète avec:

- les principes de récupération et de régénération
- un comportement et un entraînement préventif face aux blessures
- des stratégies d'affûtage et de pic de performance
- de nouveaux environnements d'entraînement et de compétition en le relocalisant dans d'autres centres d'entraînement
- la périodisation et la planification annuelle
- les habiletés et valeurs cruciales telles que : fair-play, dévouement, intégrité, leadership, gestion du temps et organisation, poursuite de l'excellence, travail d'équipe et santé
- l'organisation en voyage et l'adaptation à d'autres pays et cultures
- l'importance de conserver l'esprit d'équipe pendant l'entraînement et les voyages
- le choix d'un équipement de performance approprié
- la façon de maximiser les performances de la snowboard avec un aiguisage et fartage à la fine pointe.

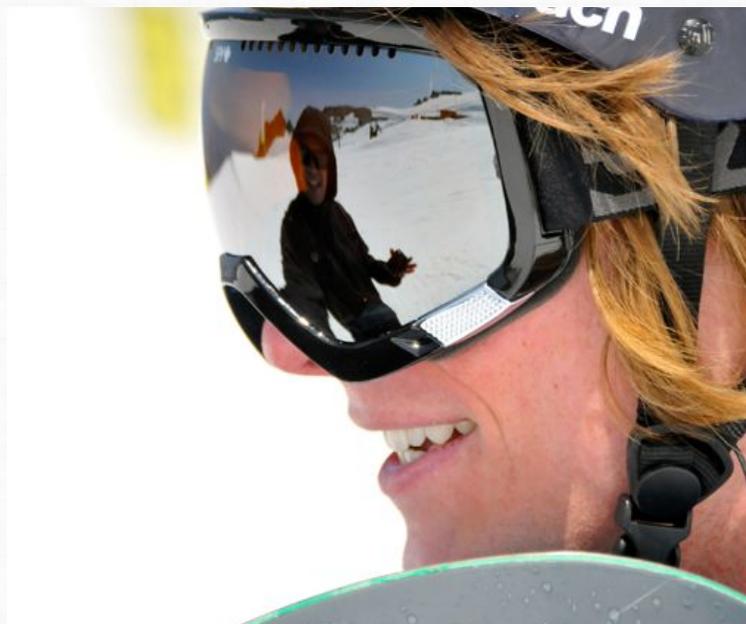
PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & ADMINISTRATEURS

ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

PLAN D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL ET

PÉRIODISATION SIMPLE OU DOUBLE:

- **70 à 100 jours sur la neige:** 55 à 75 jours en entraînement et en snowboard polyvalent, et 15 à 20 jours en compétition ou en simulation
- **Ratio d'entraînement/compétition:** 70 % entraînement et snowboard polyvalent/30% en compétition
- **Volume et intensité sur neige:** 6 à 9 séances par semaine à haute intensité
- **Sports complémentaires:** 1 à 2 séances par semaine
- **Durée moyenne des séances:** 120 à 180 minutes
- **Format de compétition:** format adulte
- **But en compétition:** performance
- **Sites de compétition** Pro, FIS, championnats provinciaux, Tournée continentale, Jeux du Canada, Nationaux juniors, Championnats du monde junior, Nationaux



SPÉCIFICATIONS DE SNOWBOARD

(SAC)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

VITESSE

Virages partout

Toutes les recommandations du stade 4 plus la virages à partir du pied opposé sur des pistes intermédiaires et:

1. **Apprendre** et modeler le transfert de performance de l'entraînement à la compétition:
 - créer la pression tôt dans le virage
 - maintenir la pression plus longtemps dans l'ensemble du virage
 - tirer profit du déséquilibre et gérer l'instabilité avec vitesse et fluidité
 - déployer un effort minimal pour un gain maximal
2. **Développer**, contrôler et performer en douceur:
 - des virages de course
 - les sauts de Snowboardcross
 - l'auto-analyse de la performance technique
 - tactiques de dépassement et de gain de ligne
3. **Consolider** les habiletés acquises par les coureurs
Séquence des habiletés: a) plateforme de support b) mouvement c) mise à carre d) pression e) relâchement
 - toutes habiletés motrices raffinés du stade 4
 - la vitesse à laquelle la séquence de mouvements est exécutée
 - le transfert de vitesse d'un virage à l'autre
4. **Improviser** des formes de virages et la tactique dans diverses situations de compétition:
 - récupérer après avoir commis une erreur de ligne
 - prise de décision «sur le champ» en compétition

AIR | Demi-lune Olympique et Slopestyle

Habiletés requises pour la qualité d'exécution

Toutes les habiletés du stade 4 plus:

- décoller avec la planche à plat
- la patience au décollage
- prise tôt c.-à-d. dès le 1/4 de la rotation
- prise longue c.-à-d. jusqu'au dernier 1/4 de la rotation
- augmenter et maintenir la vitesse
- prise de décision et ajustement de la ligne
- orientation spatiale raffinée
- rotation sur des axes multiples

Critères de jugement de la FIS:

Critères clés:

- amplitude
 - difficulté
 - exécution
 - variété
- Critères de support :
- utilisation du pipe
 - facteur de risque
 - progression

Manœuvres pour les points en compétition

Début du stade Dans la demi-lune olympique | Toutes les prises à partir du pied opposé et à partir du pied dominant:

- Rotation Frontside & Backside et gros "straight airs"
- alley oop
- rotations désaxées: vertical/flat spins, misty/mctwist, rodeo/chuck, corked & double corked

Fin du stade (*varier les routines de compétition*)

- 10 à 12 pieds et +
- 540, 720, 900 > 6 à 8 pieds

Slopestyle | Prise de planche avec chaque manoeuvre, pied opposé et dominant, avec style:

- une variété de manoeuvres sur des rails plus avancés et des sauts plus gros
- constance dans les rotations de plus de 720° sur des axes variés
- améliorer la constance avec les rotations de 1080° et/ou avec les rotations double cork

STADE 6

APPRENDRE À GAGNER



HABILITÉS: Entraînement spécifique en préparation aux événements

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Demi-lune 17+ SBX 18+ Alpin 19+ début de l'âge adulte

ÂGE D'ENTRAÎNEMENT:

6 à 8 ans

ÉDUCATION: Université

PRIORITÉS: Compétition

COMPÉTITION: Programmes hautes performances (PHP) provinciaux et nationaux

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

Période de transition entre les événements nationaux et les événements internationaux.

Ceci est le stade final de la préparation athlétique. La maturation est désormais complète et tous les facteurs de performance devraient être réunis pour optimiser les résultats sur le circuit international.

C'est à ce stade qu'on trouvera l'athlète haute performance de l'équipe Olympique.





ENTRAÎNEUR: comp-Dév, compétition haute performance, niveaux 4 et 5 PNCE, Diplôme d'Entraîneur Avancé et E.P.P.¹

TEMPS SUR NEIGE:
100 jours et +

CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙️ établir des stratégies pour gagner
- ⚙️ identifier les besoins individuels
- ⚙️ prévenir le surentraînement en planifiant les périodes de récupération

¹ Équipe de perfectionnement de la performance

EN FORME POUR PERFORMER

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL ET SPÉCIFIQUE BASÉ SUR:

- ⚙️ les **6 facteurs** de l'entraînement physique: endurance, force, vitesse, habileté, flexibilité, agilité
- ⚙️ les **7 facteurs** de l'entraînement psychologique: cohésion (esprit d'équipe), contrôle des émotions, concentration, établissement d'objectifs, état de performance idéal, réflexion critique, confiance
- ⚙️ habiletés tactiques spécifiques à la discipline



À FAIRE (PLAN D'ACTION)

- ⚙️ Donner des entraînements sur neige de qualité en été
- ⚙️ Se familiariser avec les événements internationaux
- ⚙️ S'assurer que les athlètes et entraîneurs disposent d'un support financier complet pour les entraînements et les compétitions.

PARTENAIRES: ADMINISTRATEURS, ÉQUIPE DE PERFECTIONNEMENT DE LA PERFORMANCE

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

STADE DE MAÎTRISE

Niveau élevé de connaissance de soi et du sport. Les individus au stade de «maîtrise» ont habituellement une bonne perspective. Avoir une bonne perspective signifie:

1. **L'identité:** savoir qui nous sommes
2. **Des valeurs solides:** un ensemble de valeurs clairement définies
3. **Un support réel:** sources d'appui fermes

L'athlète devrait:

- avoir les idées claires au sujet de la vie après le sport afin de profiter pleinement de sa carrière athlétique
- être confiant et motivé avec un fort esprit compétitif
- avoir le désir constant de s'améliorer et d'ajuster sa performance
- être ouvert à de nouveaux horizons, différents entraîneurs et d'autres méthodes d'entraînement



- innover et faire preuve de créativité
- préparer et appliquer ses propres plans de précompétition et de compétition
- apprendre à interagir avec une équipe composée d'entraîneurs, de professionnels de la science du sport et de médias.

Les athlètes au stade de Maîtrise connaissent «ce qui fonctionne» pour eux, soit les habiletés mentales les mieux adaptées à leur personnalité et avec lesquelles ils sont le plus confortables.

RECOMMANDATIONS

(AAG)



PARTENAIRES: ADMINISTRATEURS, ÉQUIPE DE PERFECTIONNEMENT DE LA PERFORMANCE

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

L'athlète et l'entraîneur apprennent à travailler avec l'Équipe de perfectionnement de la performance (EPP) pour optimiser les besoins individuels.

Introduire:

- les tests spécifiques aux disciplines: DL, SBX, SGP
- surveiller les symptômes d'épuisement
- intégration complète de la psychologie du sport
- des techniques détaillées de régénération et de récupération sont intégrées à l'entraînement et aux compétitions

Développer:

- l'hypertrophie fonctionnelle
- la force maximale par l'entraînement en poids libre
- vitesse et puissance par l'entraînement en pliométrie et l'haltérophilie

Maintenir les recommandations du stade 5 En forme pour performer

EN FORME POUR GAGNER

Le but est d'avoir l'équilibre musculaire et la force pour permettre à l'athlète de se concentrer sur ses performances individuelles et spécifiques lors des événements.

L'athlète ne fait pas de «rattrapage» sur son entraînement et ne se laisse pas ralentir par des blessures persistantes.

1. Reconnaître et prévenir le surentraînement
2. Tests en laboratoire et sur le terrain 3 fois par an
3. Évaluations physiothérapeutiques 1 à 2 fois par an
4. Analyse de sang 2 fois par an (pré et post saison)



PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

STYLE DE VIE

- Le style de vie est organisé en fonction du succès
- L'athlète a acquis toutes les qualifications nécessaires pour avoir du succès en compétition

- **Maximisez les activités complémentaires à la compétition, en sachant:**

- comment effectuer des séances d'échauffement et retour au calme
- comment s'étirer et quand s'étirer
- comment optimiser la nutrition et l'hydratation
- comment utiliser la préparation mentale
- l'importance de la récupération et la régénération
- comment et quand gérer soi-même les périodes de pointe et d'affûtage
- comment planifier les routines de précompétition, compétition et postcompétition
- comment maximiser les performances de la planche à neige avec un aiguisage et fartage à la fine pointe
- comment voyager.

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & ADMINISTRATEURS

ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

Plan d'entraînement annuel et périodisation double:

- **100 à 150 jours sur la neige:** 70 à 110 jours en entraînement et en snowboard polyvalent, 21 à 33 jours en compétition ou simulation
- **Ratio d'entraînement/compétition:** 70 % entraînement et snowboard polyvalent/30% en compétition
- **Volume et intensité sur neige:** 9 à 12 séances par semaine avec l'intensité élevée
- **Sports complémentaires:** au besoin
- **Durée moyenne des séances:** 120 à 180 minutes
- **Format de compétition:** format adulte
- **Buts en compétition:** gagner les événements continentaux et se qualifier pour les finales de la Coupe du Monde
- **Sites de compétition:** Pro, Championnats provinciaux, Tournée continentale, Nationaux, Universiades, Coupe du monde, Championnats mondiaux



SPÉCIFICATIONS DE SNOWBOARD

(AAG)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

SPEED

1er à franchir la ligne d'arrivée

1. **Développer**, modeler et raffiner:
 - les habiletés d'accélération
 - des stratégies progressives pour un rattrapage technique
2. **Consolider** dans toutes les situations d'entraînement et de compétition:
 - la tactique de course
 - les stratégies de compétition
 - la réflexion critique sur des décisions prises antérieurement
3. **Improviser**:
 - des nouvelles manœuvres
 - des tactiques

AIR | Demi-lune Olympique et Slopestyle Habiletés requises pour la qualité d'exécution + toutes les habiletés de vitesse

Toutes les habiletés au stade 5 plus:

- décollage avec la planche à plat
- contrôler la vitesse sur commande
- plein engagement à l'amplitude désirée
- maintenir la vitesse d'une manœuvre à une autre
- adapter et improviser «sur le champ»:
 - Variation des manœuvres – différentes prises de planche et variété de "tweaks et corks"
 - Enchaîner les habiletés du stade 5 (9-9 plutôt que 5-9)
 - Dédication complète à l'amplitude désirée
 - Capacité à repérer la zone d'atterrissage

- Contrôle dans les airs - sensibilisation aérienne - accélérer / ralentir la rotation par rapport à où l'on est dans le niveau d'habileté ou sur le saut

Habilitéé Slopestyle Hommes | Toutes les manœuvres sur 50-55' (15-17m) (fin du saut au début de la zone d'atterrissage) | temps dans les airs peut-être de 65' ou+

Entrée: 2 différent double corks 900 Ou rotations horizontales de 900° des quatre côtés | Rodeo 720

Sortie: 2 différent double corks 1080 | Double cork 1260 Ou rotation horizontale de 1260° | Rodeo 900

Rails: Rotation à l'entrée, à la sortie ou les deux | Compléter la glisse jusqu'à la fin du rail | Variété de manœuvres avec le pied oppose et dominant

Habilitéé Slopestyle Femmes | Toutes les manœuvres sur 50-55' (15-17m) (fin du saut au début de la zone d'atterrissage) | temps dans les airs peut-être de 65' ou+

Entrée: Un 540 pied opposé | Les 180 des quatres côtés | Les 360 de trois côtés (habituellement frontside/backside et pied opposé frontside)

Sortie: 540 front et backside | Un 720 | Une manœuvre inversée

Rails: Glisser perpendiculairement au rail avec un angle de 90° | Compléter la glisse jusqu'à la fin du rail | Variété de manœuvres avec le pied oppose et dominant | Rotation à l'entrée ou à la sortie du rail

Demi-lune olympique Hommes:

Entrée: Deux différents 900 | Variations de 540 et 720 dans les 4 directions | Chaque manœuvre exécutée à 6-8' ou +

Sortie: Frontside ou Cab 1080 | combo 9 - 9 | 1 Double cork

Demi-lune olympique Femmes:

Entrée: Combo 5 - 5 | Frontside 720

Sortie: Combo 7 - 7 | Frontside 900 | au moins une rotation inversée

STADE 7

S'ENTRAÎNER
À GAGNER ET
GAGNER POUR VIVRE



HABILITÉS: Entraînement spécifique de préparation aux événements

ÂGE CHRONOLOGIQUE:

Demi-lune 20+ SBX 22+ Alpin 24+

ÂGE D'ENTRAÎNEMENT:

8 à 12 ans

COMPÉTITION: coupes du monde, championnats du monde, olympiques

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

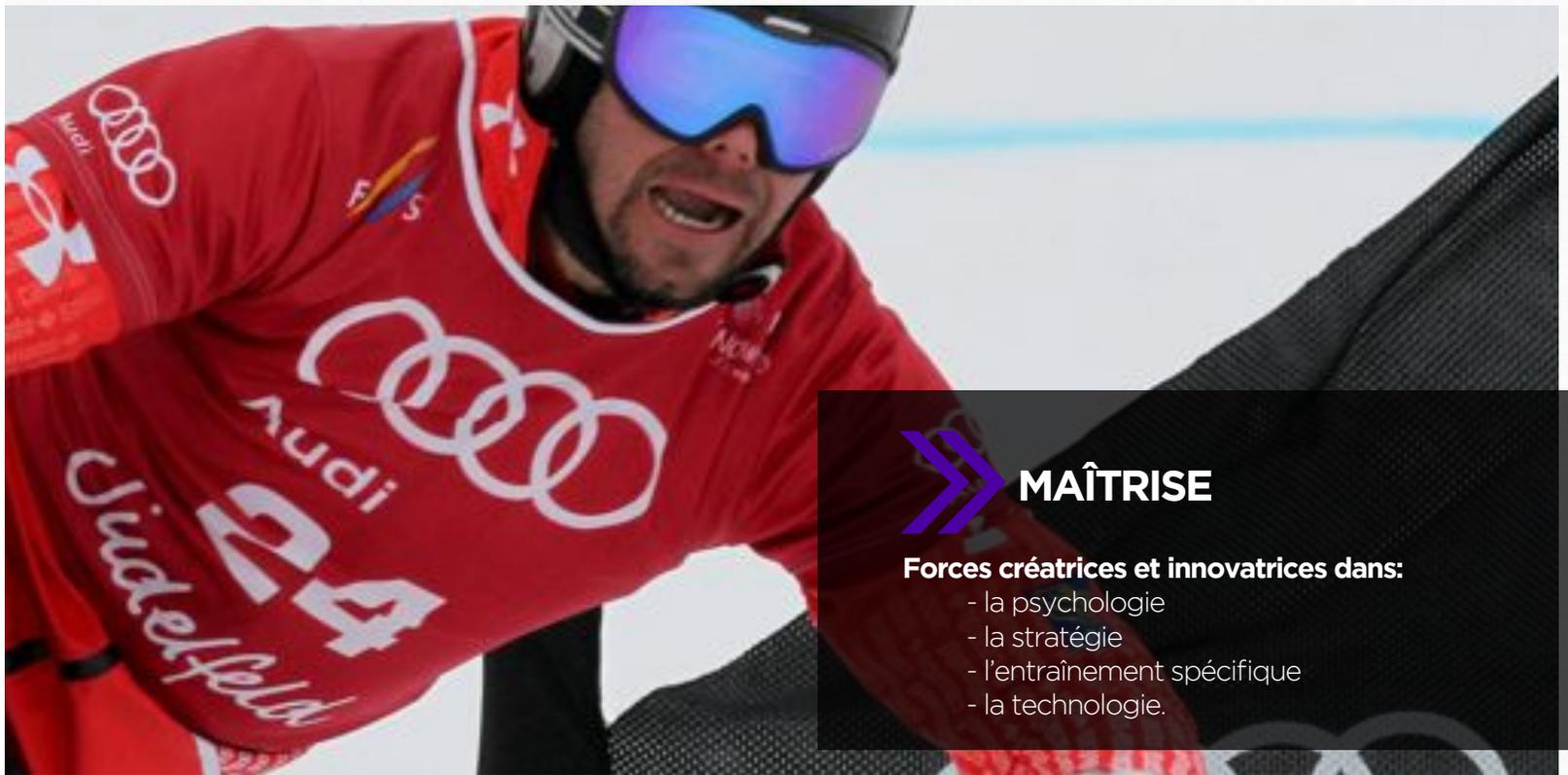
Le sport comme carrière

De nouvelles manœuvres sont composées et conçues grâce à l'interprétation personnelle.

Ce stade est identique au stade Apprendre à Gagner, exception faite que les athlètes ont acquis de l'expérience en compétition sous forte pression, aux plus hauts niveaux possibles et sont prêts à crier victoire encore et encore!

Les athlètes s'appliquent maintenant à conserver une constance dans les performances de haute qualité en plus de prévenir les blessures afin de pouvoir «gagner pour vivre».





MAÎTRISE

Forces créatrices et innovatrices dans:

- la psychologie
- la stratégie
- l'entraînement spécifique
- la technologie.

ENTRAÎNEUR: entraîneur de l'équipe nationale, compétition haute performance, niveaux 4 et 5 PNCE, E.P.P.

TEMPS SUR NEIGE:

150 jours et +

PRIORITÉS: Gagner



CENTRES D'INTÉRÊT CLÉS:

- ⚙️ préparation optimale pour les compétitions importantes
- ⚙️ gagner

À FAIRE (PLAN D'ACTION):

- ⚙️ établir un centre d'entraînement basé en Europe
- ⚙️ support compréhensif de l'E.P.P.
- ⚙️ équipe d'entraînement à temps plein par discipline





RECOMMANDATIONS



PARTENAIRES: ADMINISTRATEURS & ÉQUIPE DE PERFECTIONNEMENT DE LA PERFORMANCE

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

Maintenir les recommandations **En forme pour performer** et **En forme pour gagner**

DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

STADE DE MAÎTRISE
Gagner pour vivre

À ce stade, les athlètes devraient être assez mûrs pour fournir une performance optimale sur commande. Certaines caractéristiques de champions multiples incluent :

- la confiance en soi, le degré élevé de motivation (intrinsèque) et l'esprit hautement compétitif
- la capacité d'être indépendant
- le désir d'apprendre de nouvelles façons de faire les choses et de constamment s'améliorer
- la créativité et l'innovation
- une grande force mentale et une éthique de travail hors pair
- la capacité de se concentrer sur l'ensemble de la tâche (perspective)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

STYLE DE VIE

Le style de vie est façonné en fonction de la victoire:

L'athlète a acquis toutes les qualifications nécessaires pour «gagner pour vivre».

Maximiser les qualités fondamentales dans une carrière sportive, considérant:

- les qualités interpersonnelles
- le leadership
- la résolution de problème
- la pensée critique
- le comportement éthique
- l'éducation
- l'équipement et la technologie



PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR & ADMINISTRATEURS

ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION

Plan d'entraînement quadriennal et périodisation multiple + pic de performance en février

L'environnement d'entraînement mime l'environnement de compétition:

- **150+ journées sur neige:** 100 jours en entraînement et en snowboard polyvalent, 50 jours en compétition ou en simulation
- **Ratio d'entraînement/compétition:** 60 % entraînement et snowboard polyvalent/40% en compétition
- **Volume et intensité sur neige:** 10 à 12 séances par semaine à intensité élevée
- **Sports complémentaires :** Au besoin
- **Durée moyenne des séances :** 120 à 180 minutes
- **Format de compétition :** Format adulte
- **Buts en compétition:** gagner plusieurs compétitions de la Coupe du monde, des Championnats du monde et des Jeux olympiques
- **Sites de compétition:** s'ajoutent les sites des Jeux olympiques



SPÉCIFICATIONS DE SNOWBOARD

(SAG)

PARTENAIRES: ENTRAÎNEUR

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

VITESSE

Composer de nouvelles manœuvres

1. Constance en compétition:
 - Qualité d'exécution
 - Statistiques de performance
2. Consolider sous pression:
 - Le choix de ligne
 - L'habileté d'accélération
 - La prise de décision
3. Composer et concevoir un nouveau modèle de référence à partir de sa propre interprétation personnelle de:
 - La technique
 - La tactique
 - Les stratégies

AIR

Habileté Slopestyle | Toutes les manœuvres sur 50-55' (15-17m) (fin du saut au début de la zone d'atterrissage). Temps dans les airs peut-être de 65' ou+ | **Toutes les manœuvres du stade 6 et plus:**

HOMMES | Entrée: 2 différent double cork 1080's | Double cork Ou rotation horizontale de 1260° | Rodeo 900

Routine gagnante aux Olympiques ou X-Games:

Triple Cork+Double Cork 1260 (ou rotation horizontale de 1260°) + Double Cork 1080

Rails: Rotation à l'entrée, à la sortie ou les deux | Tenir la glisse jusqu'à la fin du rail | Variété de manœuvres avec le pied opposé et dominant

FEMMES | Entrée: 540 de deux côtés | Un 720 | Une manœuvre inversée

Routine gagnante aux Olympiques ou X-Games:

Double manœuvre inversée +540+720

Rails: Glisser perpendiculairement au rail avec un angle de 90° | Compléter la glisse jusqu'à la fin du rail | Variété de manœuvres avec le pied opposé et dominant | Rotation à l'entrée ou à la sortie du rail

Demi-lune olympique Hommes | Entrée: Frontside ou Cab 1080, combo 9 - 9 | 1 Double cork

Meilleurs Performances: 1260 (horizontal ou doublecork) | combo 10 à 10 (horizontal or doublecork) | amplitude minimale: 14'

Routine gagnante aux Olympiques 2010 (Shawn White): Backside air> Frontside doublecork 1080 > Cab doublecork 1080 > Frontside 540 > Backside doublecork 1260

Routine gagnante aux X-Games 2012 (Shawn White): Backside air> Frontside doublecork 1080 > Cab doublecork 1080 > Frontside 540 > Backside doublecork 1260 > Frontside doublecork 1260

Routine gagnante au US open 2012 (Shawn White): Backside air> Frontside doublecork 1080 > Cab doublecork 1080 > Frontside 540 > Backside doublecork 1260

Demi-lune olympique Femmes | Entrée: Combo 7 - 7 | Frontside 900 | au moins une rotation inversée

Meilleurs Performances: Frontside 1080 | Backside 900 | combo 9 - 9 | +3 combos de manœuvre | amplitude 8' et +

Routine gagnante aux Olympiques 2010 (Torah Bright): Backside 360 > McTwist 720 pied opposé > Backside 540 > air to fakie > cab 720 inversé

Routine gagnante aux X-Games 2012 (Kelly Clark): Frontside air > Backside 540 > Frontside 1080 > Cab 720 > Frontside 540

Routine gagnante au US open 2012 (Elena Hight): Backside air> Frontside 720 > Cab 720 > Frontside 900 > Backside 900 > alley-oop Backside rodeo 540

STADE 8

VIE ACTIVE



HABILITÉS: Toutes les habiletés d'entraînement et de savoir-faire physique

ÂGE: Tous âges, immédiatement en quittant le milieu compétitif ou après le stade 3

COMPÉTITION: Retraite, transfert vers d'autres sports / maîtres FIS

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU STADE

À ce stade, le participant se déplace progressivement du sport compétitif à la participation à des sports ou activités physiques compétitives selon son groupe d'âge, ou simplement pour le plaisir et le côté récréatif.

Psychologique Champ de Développement

Transition progressive du sport compétitif aux activités récréatives

Consolider le développement:

- des habiletés interpersonnelles
- du leadership
- de la résolution des problèmes
- de la pensée critique
- du comportement moral
- de la stabilité financière.





Champ de Développement Physique

Transition progressive de charges d'entraînement élevées à la vie active:

- chez les adultes, un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne à intensité modérée ou 30 minutes d'activité physique intense 3 fois par semaine
- activités physiques sociales et danser dans des spectacles de reggae

ENTRAÎNEUR: au choix

TEMPS SUR NEIGE: au choix du snowboarder

PRIORITÉS: style de vie sain

ACTION PLAN:

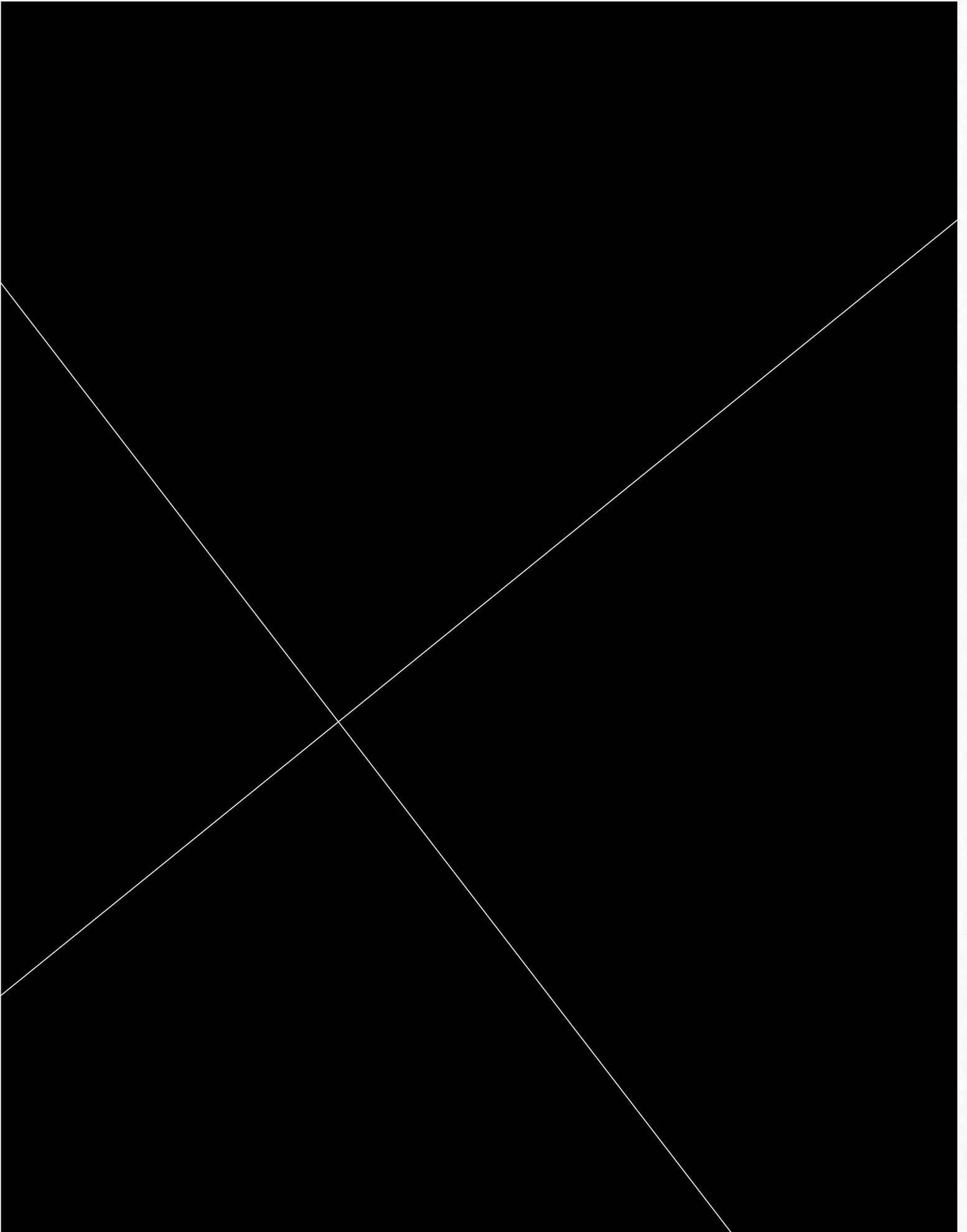
- ⚙️ assurer des opportunités pour une participation continue comme officiels, entraîneur, leaders et à travers les compétitions avancées

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

Réorienter progressivement la carrière de l'athlète et:

- se diriger vers d'autres carrières sportives
- devenir bénévole
- devenir un professionnel du snowboard
- s'impliquer comme entraîneur
- devenir juge en compétition
- devenir patrouilleur ou guide de ski ou de snowboard
- devenir un moniteur de snowboard ou de ski
- travailler dans l'organisation d'événements
- travailler dans les médias: rédaction, diffusion, vidéos, etc
- travailler dans l'administration du sport: club, régional, provincial, national, international
- s'impliquer dans l'industrie: recherche et développement, vente, marketing, etc
- devenir employé dans une station de ski
- compléter son éducation





FRÉDÉRIC MÉTIONS



1 OBJET DE LA REVUE DES COMPÉTITIONS



Canada-Snowboard désire présenter des compétitions et des événements correspondant aux différents stades du modèle DLTA. La revue des compétitions réalisée en collaboration avec nos partenaires de développement des athlètes de snowboard au Canada a pour but de:

- Créer un cadre de compétition de DLTA harmonisé, accessible, compris et appuyé par tous les membres de Canada-Snowboard
- Éliminer les lacunes et les défauts du programme actuel de développement des athlètes
- Créer un document de communication à l'intention de tous les partenaires de la performance, afin que le système de compétitions engendre d'excellents programmes de snowboard au Canada.

MANDAT ET PROCESSUS

Canada-Snowboard s'est réuni à trois reprises d'avril à septembre 2011 afin de réaliser les objectifs suivants : créer une filière claire et cohésive, facilement comprise et accessible pour tous les athlètes de snowboard et pouvant être offerte par Canada-Snowboard, les APTS et autres partenaires de performance.

Le document de revue des compétitions a également pour objet d'améliorer la reconnaissance du type de compétitions qui convient aux athlètes des différents niveaux de développement et ce, à l'échelle du Canada. Les communications claires aideront les athlètes, les parents, entraîneurs et autres à choisir les événements qui conviennent au niveau de développement concerné et à y participer. Notre stratégie de communication complète aidera les membres à comprendre à fond la nécessité de changer notre cadre de compétition actuel afin de combler les lacunes de notre système.

Plusieurs partenaires différents ont participé à ces réunions, notamment des entraîneurs, des gestionnaires et des commanditaires, ainsi que les partenaires de l'industrie, les directeurs d'événements, des officiels, des juges, des parents et du personnel des APTS et de Canada Snowboard. Les réunions se sont déroulées en Colombie-Britannique, en Alberta et au Québec, afin que toutes les régions puissent être représentées.

Canada-Snowboard et les APTS reconnaissent qu'un effort commun peut mener à la réalisation des objectifs établis. La prestation du programme demeure la clé du succès, c'est-à-dire que nous devons tenir notre promesse et livrer la marchandise. Canada-Snowboard jouera un rôle de direction déterminant pour atteindre cet objectif. Il faut toutefois que les APTS travaillent avec nous afin que ce projet soit un succès commun.

Voici les progrès accomplis à ce jour au sein du groupe : création d'une communauté, appui à la filière de l'excellence tout en soulignant les stades du développement (offrir un cadre, créer un cadre de DLTA actualisé) et des communications libres et opportunes (resserrement des écarts, confusion, création de confiance).

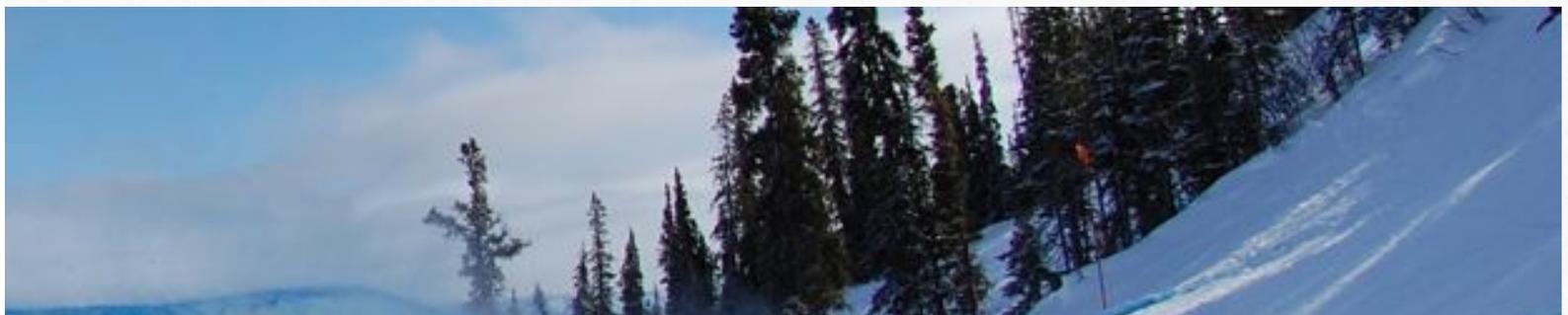




2 RÉSULTATS GÉNÉRAUX

- a. Un cadre de compétition et une filière qui conviennent à toutes les disciplines et tous les stades du DLTA
- b. L'établissement d'une filière réaliste et claire pour les athlètes, pouvant être mise en œuvre dans toutes les régions
- c. Des événements axés sur les athlètes et fondés sur le DLTA
- d. Détermination du rôle des championnats nationaux, du stade auquel ils seront insérés et ce à quoi ils ressembleront.
- e. Les grandes lignes des modèles des différents stades de compétition et des objectifs des événements
- f. Établissement de liens serrés avec les APTS, les partenaires de l'industrie et les entraîneurs.
- g. Des outils conviviaux pour les athlètes, les entraîneurs, les gestionnaires et les parents.

Le modèle ci-dessous constituerait la filière de compétition de base lors de la première réunion. Chacun des stades comprend des types d'événements qui conviennent aux athlètes et contribuent à une expérience de développement utile et pertinente.



3 RESPONSABILITÉS



- Canada-Snowboard publiera les lignes directrices des événements et les communications concernant les recommandations issues des réunions d'harmonisation des compétitions au DLTA.
- Il incombe aux APTS d'appliquer les recommandations 3-5.
- Il incombe à Canada-Snowboard et ses partenaires d'événement d'appliquer les recommandations 5-7 (s'il y a lieu).
- Tous les entraîneurs formés dans le cadre du PECS recevront des communications et auront la responsabilité de suggérer des compétitions qui conviennent au niveau de DLTA de leurs athlètes.



4 RAISON D'ÊTRE DE LA RÉVISION DES COMPÉTITIONS DE C-S: NOS LACUNES

a. Enjeux et restrictions (athlètes, OPTS, ONS, etc.)

- Coût d'accueillir les événements, des voyages et de l'entraînement, de la technologie, etc.
- Les conflits de date avec les événements aux États-Unis (stade 4 et plus)
- Le peu de temps qu'offre la saison pour présenter tous les événements
- Le manque de pistes à utiliser pour l'entraînement
- La rareté des « super pipes »
- La rareté des parcours SBX

b. Lacunes du système actuel de Canada Snowboard

- L'équipe nationale de snowboard a relevé les lacunes suivantes:
 - Absence d'académies du sport établies
 - Technologies hors neige
 - Résidences en Europe pour les équipes nationales
 - Bassin limité d'athlètes de talent
 - Manque d'accès aux glaciers
 - Soutien à l'équipe junior
 - Équipement (alpin)
 - Manque de halfpipes
 - Rareté des participants aux TC2 et LW2, mais les athlètes sont hautement ciblés
 - Rareté d'athlètes de la relève pour l'équipe nationale (L2W)
 - Les athlètes demeurent trop longtemps au stade 5, confirmant qu'ils ne sont pas prêts pour l'équipe nationale.
- Les APTS ont discuté des lacunes suivantes:
 - Absence d'événements de calibre provincial et régional dans certaines régions et dans certaines disciplines.
 - Il n'y a pas d'événements pour les athlètes de stade 4 qui sont rapidement poussés vers le stade 5.

o Il y a un très grand écart dans le snowboard slopestyle entre les événements provinciaux du stade 4 et le saut vers les événements de stade 5.

o Il y a souvent un écart important dans la qualité et le type des parcours pour passer du stade 4 au stade 5 au snowboardcross à cause des différences dans les connaissances et l'expérience des constructeurs à ces stades.

o Choix des compétitions : Plusieurs athlètes participent aux événements de stade 5/6, mais peu d'entre eux réalisent de bonnes performances. Les entraîneurs devraient présenter 2 athlètes, mais voyagent avec 10 athlètes, parce qu'il leur est possible de le faire.

c. Suggestions pour combler les lacunes

- Mettre en œuvre des événements de stade 4 pour toutes les disciplines, dans toutes les régions.
- Mettre en œuvre une finale de l'Est et une finale de l'Ouest comme tremplin pour passer du stade 4 au stade 5.
 - Les provinces s'appuient les unes les autres et s'efforcent de participer à ces événements afin d'offrir une véritable représentation et un bon niveau de compétition.
- Mettre en œuvre un programme d'entraînement des bâtisseurs du snowboardcross, ainsi que des caractéristiques techniques pour les parcours afin de créer un guide.
- Offrir un entraînement et des compétitions de qualité aux athlètes des stades 4 et 5, afin qu'ils soient fin prêts lorsqu'ils atteignent l'équipe nationale et de doter le Canada d'un grand bassin d'athlètes de stade 5.
- Veiller à ce que tous les entraîneurs comprennent bien que les athlètes doivent participer à des compétitions qui correspondent à leur stade de développement. Il faut se doter d'événements de stade 4 afin que les athlètes puissent participer à ces compétitions.



5 ASPECTS OPTIMAUX DES COMPÉTITIONS, PAR STADE (3-7)

a. L'épreuve

Un des principaux messages issus du processus d'harmonisation des compétitions de Canada-Snowboard est la nécessité d'offrir des événements ayant un but précis, importants et justes. Tous les événements doivent mettre à l'épreuve les capacités reconnues (physiques, techniques, tactiques) du stade précisées dans le document de survol du DLTA de Canada Snowboard. Les entraîneurs et les athlètes seront ainsi encouragés à axer leur entraînement sur le programme établi de Canada Snowboard.

Tous les événements présentés doivent permettre aux athlètes de mettre leurs capacités techniques et tactiques à l'épreuve dans un environnement de compétition, selon les éléments qu'ils doivent maîtriser avant de passer au stade suivant. Les événements réuniront en général différents groupes d'âge et se dérouleront sur les pistes qui permettront d'accueillir des athlètes d'expériences et de niveaux d'habiletés variés. Les athlètes de stade 4 et plus pourront participer aux événements de calibre 4 et plus selon leur niveau de développement de la saison, dans la plupart des régions.

b. De quelle façon cette compétition est-elle juste et utile et convient-elle au niveau de développement des athlètes?

Avant de présenter un événement, les organisateurs d'épreuves de snowboard présentées au Canada doivent se poser la question suivante : de quelle façon l'épreuve est-elle juste et utile et convient-elle au niveau de développement des athlètes? Cette question doit servir de fondement afin que tous les athlètes s'amuse lors des compétitions. L'événement est juste lorsqu'il impose des règles et des directives bien comprises grâce auxquelles les athlètes peuvent s'amuser et apprendre dans un environnement sécuritaire. Un événement vise un objectif et a pour but de faire travailler les athlètes à la réalisation de cet objectif (p. ex., développement des habiletés, expérience de compétition, etc.). Un événement qui convient au niveau de développement de l'athlète respecte les recommandations du DLTA pour le stade en question précisées ci-dessous et n'impose pas les attentes des adultes aux athlètes.

c. Recommandations pour les événements des différents stades (y compris des recommandations relatives au modèle) dans les pages suivantes:





STADE 3 APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

À ce stade, les événements doivent porter sur le développement et la mise à l'épreuve des habiletés. Développer l'efficacité et le succès en offrant plusieurs catégories pour faire monter plusieurs enfants sur le podium crée un sentiment du devoir accompli et crée une motivation à demeurer sur le chemin qui mène au sport de compétition. Ces événements représentent souvent les premières compétitions des athlètes et, bien qu'ils soient axés sur le développement des habiletés, ils doivent être une source de plaisir et une expérience positive. Les athlètes doivent avoir la chance de se faire de nouveaux amis dans un environnement sportif semi-structuré. Les obstacles de base aménagés sur la piste doivent favoriser la créativité et la croissance. Les athlètes doivent apprendre les bienfaits de travailler avec un entraîneur, de participer à un programme et de participer à des compétitions afin de suivre leurs propres progrès. Les athlètes doivent apprendre à s'entraîner dans différentes conditions de neige.

Les événements de ce stade sont non-FIS, non-TTR et TTR d'une à deux étoiles. À ce stade, les événements doivent être dynamiques, afin de créer un milieu progressif proposant différentes caractéristiques pour un vaste éventail d'habiletés et d'expériences.

ATHLÈTE

ÂGE: 5 À 16 ANS

7 ans et moins, Pas de nom.

8-9 ans, Prospects

10-11 ans, Up and Comers

12-14 ans, Youth

15-19 ans, Junior

- Participation à plusieurs sports
- Participation aux disciplines X de snowboard
- Peut inclure les athlètes ayant un handicap
- Obtenir la participation des programmes scolaires

HABILETÉ

1. Gestion de la vitesse
2. Stabilité dans les sauts
3. Raffinement des mouvements globaux
4. Équilibre sur les rails/obstacles
5. Gestion de l'instabilité
6. Utilisation des petits et très petits parcs et des obstacles SBX.





ENTRAÎNEUR

Ages 5-16

LES ENTRAÎNEURS DE QUALIFICATION DU PNCE effectuent A et B et complètent le portfolio.

- L'accent doit être mis sur le développement des habiletés ci-dessus pendant les entraînements.
- Les entraîneurs doivent faire la démonstration aux athlètes et aux parents du rôle important que joue l'entraîneur pour développer les habiletés et connaître le succès en compétition.
- Favoriser la sécurité, la progression normale (commencer petit) et un entraînement informé.
- L'entraînement doit demeurer amusant et créatif.
- Il doit aider les athlètes à développer de la confiance en leurs habiletés.
- Pendant la compétition, l'entraîneur doit assurer le suivi du développement et de l'amélioration personnels et non de la fiche de victoires et de défaites.

Ages 5-16

STRUCTURE DU COURS

**Parcours de course bien navigué et parcouru de façon rythmée.
Petits et très petits sauts et/ou rails pour les parcours de slopestyle.**

CARACTÉRISTIQUES DES PARCOURS :

- Plusieurs obstacles; petits (sauts de 3 à 5 pieds) et moyens (10-15+) comportant peu de risques
- Box/rails (box enfouies et rails offrant un degré de difficulté supérieur)
- Être dynamique face aux demandes de la région et intégrer une catégorie de stade 4.

HALFPIPE. Ramener les enfants dans le halfpipe. Utiliser le halfpipe, si possible, pour présenter des événements tels que le mini-pipe, le pipe complet ou les variantes du pipe. Ou encore, construire des quarterpipes et les intégrer au parcours. Ils sont économiques, faciles, amusants et n'exigent pas d'équipement spécialisé.

Quant aux événements se déroulant sur un halfpipe ou un quarterpipe, l'entraînement doit avoir pour objet de développer les habiletés de base et d'augmenter graduellement la hauteur avant de passer aux figures.

L'ajout de portes de SG et de ski alpin est encouragé sur les parcours. Les parcours sont aménagés sur les pistes vertes ou les pistes bleues faciles, et représentent la moitié d'un parcours complet (pente de 8 à 10 %).

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

De petites adaptations sont apportées aux parcours ou aux obstacles afin que les athlètes aient du succès.

STADE 3 APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

LA SAISON

- Durée de 16 à 20 semaines
- La participation à une compétition est recommandée après 4 semaines d'entraînement.
- Deux séances d'entraînement de 3 heures par semaine.
- 1 événement par mois et la saison prend fin vers la fin mars ou en avril (selon les conditions).

LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT

- Une part importante de la matinée doit être consacrée à l'entraînement avec un entraîneur afin de se familiariser avec le parcours et acquérir de la confiance.
- Il faut compter de 6 à 8 descentes d'entraînement et plus et 2 descentes de compétition par jour.



LOGISTIQUE DES ÉVÉNEMENTS

INSTALLATIONS: Les événements de stade 3 peuvent se dérouler dans tous les sites accessibles à un grand nombre d'athlètes néophytes au cheminement de compétition, comme les petits clubs ou organisés sous forme de petits événements locaux. Ils doivent être intégrés et accessibles. La sécurité demeure au premier plan, que l'événement se déroule dans un club ou dans un centre.

Idéalement, le parcours doit être aménagé près du bas de la piste ou dans un endroit permettant aux parents d'assister à l'événement sans emprunter le remonte-pente ni utiliser de l'équipement de ski. Il faut accroître la visibilité pour assurer le succès de l'événement.

STRUCTURE DE L'ÉVÉNEMENT (voir le guide des coureurs): Les événements de stade 3 n'exigent qu'un minimum de structure, mais doivent néanmoins donner un avant-goût du milieu de la compétition. L'événement doit être suffisamment dynamique pour correspondre au niveau d'habiletés des athlètes, aux capacités du site et au nombre de participants. Offrir une expérience amusante dans un environnement de compétition progressif.

L'horaire de l'événement doit mettre l'accent sur les périodes d'entraînement en avant-midi afin de favoriser les progrès des nouveaux compétiteurs. Les entraîneurs sur place fournis par les organisateurs pour TOUS les coureurs devraient animer ce volet des activités.

ORGANISATION DU PARCOURS: Les aspects techniques des événements de ce calibre doivent comprendre un parcours de course facile à réaliser offrant un obstacle rythmé. Il doit offrir des sauts de petit à très petit calibre et/ou des rails pour les parcours de freestyle. Ces caractéristiques de base doivent favoriser la créativité et la croissance. Les organisateurs d'événement sont encouragés à installer des portes de SG et de ski alpin sur le parcours.

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP: Les événements de stade 3 doivent inclure tous les athlètes ayant un handicap. Ceci peut être réalisé en adaptant légèrement les parcours ou les caractéristiques du freestyle afin que les athlètes ayant un handicap puissent réussir et être encouragés à participer à de futurs événements.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS DE LA SAISON: Bien que les événements de ce stade mettent l'accent sur l'entraînement des athlètes, il faut présenter le plus d'événements possible (p. ex., un par centre) afin que tous les athlètes de la province puissent participer à au moins un événement. Idéalement, les athlètes doivent choisir quatre événements par saison, par exemple, un en janvier, un autre en février, en mars et en avril, afin de mettre leur entraînement à l'épreuve et acquérir de l'expérience. Plusieurs événements par année peuvent être organisés dans les régions comportant un vaste bassin d'habitants. Les athlètes ne doivent être contraints d'assister à ces événements que lorsqu'aucun événement n'est organisé dans leur région. Les provinces capables d'offrir plusieurs événements doivent les répartir aux quatre semaines.

AUTRES

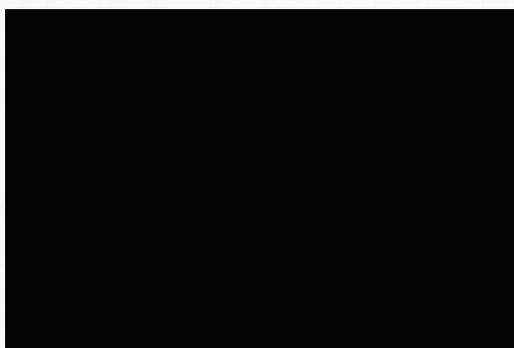
PARTICIPATION DE L'INDUSTRIE : Les organisateurs peuvent solliciter de petits prix auprès de commanditaires locaux. Canada-Snowboard offre un forfait de prix pour les événements Canada-Snowboard Riders. Les organisateurs sont encouragés à solliciter la participation de commanditaires locaux. Des tentes où sont offerts des échantillons ou des démonstrations peuvent être aménagées, mais ce n'est pas essentiel. Le jumelage d'événements CS et d'événements de club et/ou de circuit est bénéfique pour les organisateurs et les participants du programme CS Riders.

AUTRE: Les événements de stade 3 doivent être AMUSANTS afin d'offrir une expérience de compétition de snowboard positive tout en mettant à l'épreuve les habiletés et les compétences de ce stade.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL: La saison des athlètes de stade 3 se divise en trois grandes parties : l'adaptation initiale (l'entraînement croisé), l'adaptation principale (l'avant-saison) et la saison hivernale, au cours de laquelle l'athlète est sur la neige. Au cours de l'adaptation initiale, l'entraînement a surtout pour objet de développer les capacités athlétiques générales en participant à d'autres sports. L'entraînement devient plus axé sur des sports précis à l'automne en pratiquant le trampoline et des programmes d'entraînement hors neige pour le snowboard. L'hiver, l'athlète doit s'amuser et profiter au maximum de toutes les occasions de pratiquer le snowboard en freestyle de faible intensité. Il doit participer à 3 ou 4 compétitions réparties au cours de la saison, sans se préoccuper des résultats.

Plus d'informations sur le stade 3 sont disponible dans l'annexe 1 et un plan de formation annuel détaillé est disponible à www.canadasnowboard.ca





STADE 4 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

Ce stade représente le point de départ de la filière de l'excellence, où Canada-Snowboard commence à repérer le talent. Il marque le début du développement. Les événements sont plus structurés et ils encouragent l'athlète à développer des habiletés techniques et à effectuer une préparation psychologique, afin de connaître des compétitions efficaces. Les athlètes qui connaissent régulièrement la victoire aux événements de stade 4 devraient être encouragés à participer aux événements de compétition de stade 5, tant pour la préparation des habiletés que pour la préparation psychologique. Les athlètes ayant atteint ce stade doivent s'entraîner dans toutes les conditions de neige et météorologiques, et dans toutes sortes de situations.

Les événements doivent donner la possibilité d'atteindre les objectifs établis, d'améliorer le classement et de remporter des prix non monétaires. Bien que ces événements ajoutent un élément compétitif qui n'existe pas au stade 3, ils doivent quand même fournir de l'expérience et être une source de plaisir!

Les événements peuvent être de petits événements de l'industrie (rail jams, etc.), des épreuves présentées par les écoles, des événements présentés par les APTS, des événements de la FIS ou non, des événements des APTS, et des événements TTR de 1 à 3 étoiles, par exemple, les événements provinciaux (Jeux d'hiver de l'Ontario) et des événements de la région de l'Est ou de l'Ouest.

Il a été reconnu qu'à ce stade, les athlètes doivent posséder les habiletés requises avant de passer aux événements du stade 5. Les athlètes qui ne maîtrisent pas les habiletés de base du stade 4 éprouveront de la difficulté à exécuter les habiletés du stade 5 et pourraient demeurer bloqués à ce stade (atteindre un plateau). De plus, il est difficile de rétrograder un athlète de stade 5 au stade 4 afin qu'il réapprenne les habiletés du stade 4. Il est donc impératif que les athlètes maîtrisent les habiletés de stade 4.

ATHLÈTE

Les athlètes peuvent encore pratiquer plusieurs disciplines, mais ils doivent avoir choisi une discipline principale.

Voici les catégories d'âge proposées:

Possibilité d'une catégorie des moins de

12 ans, Prospects

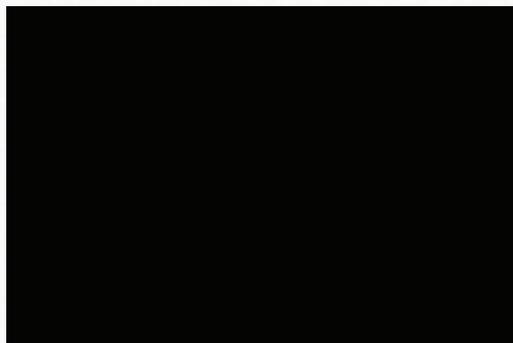
12-14 ans, Youth

15-19, Junior

Ouverte

Les athlètes ayant un handicap doivent être encouragés à participer.





ATHLÈTE **continué**

HABILETÉS DE FREESTYLE

Effectuer différentes manœuvres sur des obstacles de petite à moyenne taille:

1. Habileté à entrer et à quitter les obstacles, de face et de dos.
2. Habileté à manœuvrer la position du corps sur un rail/un box en tournant vers l'avant et vers l'arrière (c.-à-d., effectuer la version avant et arrière de la figure).
3. Capacité de varier l'entrée dans un rail/box, par le côté, l'avant ou l'arrière.
4. Capacité de tourner sur 180 degrés pour entrer et quitter un obstacle, dans les 4 directions.
5. Capacité de tourner sur 360 degrés dans les 4 directions sur les sauts et dans la halfpipe.
6. Stabilité des figures aériennes (bonne prise de planche, perfectionner, varier la position du corps) dans les sauts.
7. Sortie aérienne dans le halfpipe, avec prise.

Exécution des manœuvres de base sur de gros obstacles.

- Gestion de la vitesse
- Amélioration du synchronisme des mouvements globaux
- Symétrie dans la forme des virages.
- La course varie selon le relief et la vitesse.
- Faire de la planche sur des terrains variés avec vitesse.
- SBX : Capacité de naviguer les petits et moyens obstacles sans perdre de vitesse.

ENTRAÎNEUR

QUALIFICATION POUR LE PNCE: Certification en introduction à la compétition et en introduction à la compétition avancée.

Les entraîneurs respectent les stades et l'environnement d'entraînement et profitent des occasions de conseiller les athlètes.

La technologie de l'équipement peut fournir des occasions de formation.

STRUCTURE DU COURS

FREESTYLE | DIFFÉRENTS JAMS

- Les séries doivent durer de 45 mn à 1 h.
- Elles doivent réunir des participants choisis au hasard. Ou encore, on peut offrir des séries de 15 participants par groupe d'âge. Les pipes doivent mesurer de 12 à 22 pieds. Les sauts doivent faire courir le minimum de risques et offrir des obstacles de petite à moyenne taille, et des possibilités de tailles supérieures.
- Mélange de degrés de difficulté de rails/box (obstacles de petite à moyenne taille).

VITESSE

- Les parcours d'événements de stade 5 doivent mesurer 75 % de la longueur. Les parcours doivent être aménagés sur des pistes bleues, de façon à favoriser le contrôle de la vitesse et développer les habiletés de virage.
- Les parcours de snowboardcross doivent comprendre des obstacles de petite et de moyenne taille.

STADE 4 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

LA SAISON

- Entraînements d'une durée de 16-20 semaines.
- De 4 à 6 séances d'entraînement par semaine (à raison de 2 heures chacune).

JOUR DE L'ÉVÉNEMENT

- Compétitions de développement des habiletés axées sur le PLAISIR (p. ex., compétition de hauteur, de meilleure figure).
- Prévoir au moins 4 descentes d'entraînement et 2-3 descentes de compétition par jour.

LOGISTIQUE DE L'ÉVÉNEMENT

Le type d'événement doit favoriser la tenue de plusieurs compétitions (p. ex., meilleure de 3 descentes) et de plusieurs séries afin de réduire le temps d'attente. Les événements doivent prévoir de longues séances d'entraînement et plusieurs entraîneurs sur place pour aider les athlètes.

Des périodes d'entraînement doivent être prévues à l'horaire afin de favoriser la progression de tous les compétiteurs et procurer une expérience positive en surf de neiges de compétition.

HORAIRE RECOMMANDÉ:

8 h à 9 h :	Inscription
9 h à 12 h :	Entraînement libre avec soutien (entraîneur/juge)
12 h à 15 h :	Épreuve comprenant plusieurs séries/descentes
15 h à 15 h 45 :	Finale
16 h 30 - fin :	Remise des prix

SITE: Les événements de ce stade du DLTA peuvent se dérouler dans les petits à grands centres. Voir FIS ICR 2012. Pour connaître les critères des parcours de toutes les disciplines, rendez-vous sur le site (<http://www.canadasnowboard.ca/en/dev/docs/>).

NIVEAU DE COMPÉTITION: Les événements SBX devraient être présentés séparément des événements C-S Riders à ce stade. Les événements peuvent être de petits événements de l'industrie (rail jams, etc.), des épreuves présentées par les écoles, des événements de la FIS ou non et des événements TTR de 1 à 3 étoiles, par exemple, les événements provinciaux (Jeux d'hiver de l'Ontario) et des événements de la région de l'Est ou de l'Ouest.

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP: Les événements doivent comprendre une catégorie pour les athlètes ayant un handicap. Les organisateurs doivent prendre connaissance des lignes directrices du snowboard pour les athlètes ayant un handicap (<http://www.canadasnowboard.ca/en/dev/parasnowboard>) afin de connaître les caractéristiques du parcours et le vocabulaire à utiliser.

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉPREUVES DE FREESTYLE: Les événements doivent prévoir de longues séances d'entraînement et la présence de plusieurs entraîneurs pour aider les athlètes. Le type d'événement doit favoriser la tenue de plusieurs compétitions (p. ex., meilleure de 3 descentes) et de plusieurs séries afin de réduire le temps d'attente. Les événements doivent prévoir de longues séances d'entraînement et plusieurs entraîneurs sur place pour aider les athlètes. Les épreuves peuvent être jugées selon le modèle « ouvert », c'est-à-dire un classement hommes et femmes qui ne tient pas compte de l'âge. Les catégories d'âge n'entrent en ligne de compte que pour la remise des prix. Favoriser le format de Commission International des Juges «CIJ».

RECOMMANDATIONS POUR L'ÉPREUVE DE HALFPIPE: La compétition doit être amusante et offrir un niveau de difficulté convenable pour les coureurs. Les organisateurs sont encouragés à offrir des épreuves de type Jam.

- Le modèle jam est à privilégier car il garde les athlètes en mouvement. Les séries doivent durer de 45 minutes à 1 heure et réunir des participants choisis au hasard.
 - Les autres types doivent comprendre des séries de 15 participants regroupés par groupe d'âge.
 - La compétition doit mettre à l'épreuve la capacité d'utiliser les carres dans une compétition de hauteur et l'évaluation de la position dans les transitions.
 - Les compétitions d'habiletés axées sur le PLAISIR, où les athlètes tentent de réussir une figure en particulier, atteindre une certaine hauteur ou combiner des manœuvres sont FORTEMENT recommandées pendant une période donnée (p. ex., de 10 h à 11 h 30 ou de 14 h 30 à 16 h) le jour de la compétition, afin de favoriser le développement des habiletés. Les athlètes doivent y voir un moyen de s'amuser. Ces activités offrent des occasions de croissance aux athlètes, aux entraîneurs et aux partenaires de la compétition.
- **RECOMMANDATIONS POUR LE PARCOURS:** Les pipes doivent mesurer de 12 à 22 pieds. Toutes les pipes peuvent faire l'affaire; il n'est pas nécessaire d'utiliser un super pipe. La présentation de compétitions de mini pipe favorise la participation aux compétitions de halfpipe et mène à des compétitions de super pipe.

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉPREUVES DE SLOPESTYLE: Les séries doivent réunir un maximum de 30 participants. Les organisateurs sont invités à faire l'essai de différents types de compétition et de trouver des moyens de permettre aux athlètes de mettre leurs habiletés à l'épreuve en réduisant les risques au minimum. Les épreuves de jam peuvent comprendre des jams à 3 obstacles, une compétition de la meilleure figure, des épreuves sur le plat, des événements de vrilles/groupés et peuvent offrir différentes versions pour différentes habiletés ou différents stades.

Exemple de jam pour un petit parcours : 3 obstacles à grimper, d'un maximum de 45 minutes à 1 heure par série pour les athlètes de 13 ans et plus, et 30-45 minutes pour les athlètes de moins de 12 ans. Un parcours plus long avec remonté, exige un départ avec intervalles.

- **RECOMMANDATIONS POUR LE PARCOURS:** Les parcours devraient être aménagés selon le modèle Smart Style (ou comparable), offrir des variantes d'un événement à l'autre et comprendre un minimum d'un saut et trois obstacles supplémentaires. La hauteur des sauts devraient varier du minimum de 10 pieds (petit) à 30 pieds (gros), offrir divers obstacles et un choix de lignes à suivre (minimum de 2).

Consultez le manuel de l'CIJ et consultez les organisateurs, les entraîneurs et les juges pour obtenir des suggestions de types de compétition. N'oubliez pas que tous les athlètes doivent bouger le plus possible.

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉVÉNEMENTS DE SBX: Les organisateurs sont encouragés à utiliser ces événements comme mode d'introduction aux compétitions de 4x4. Tous les participants doivent être assurés d'effectuer au moins deux descentes (les deux derniers affrontent les coureurs ayant terminé aux 3^e et 4^e rangs) et les courses doivent prévoir les qualifiés de la dernière chance (QDC). Les règlements de la FIS doivent s'appliquer. L'événement peut aussi être présenté selon le modèle "Slingshot" ou "Banked" Slalom.

- **RECOMMANDATIONS POUR LE PARCOURS:** Les parcours de SBX doivent être construits par des constructeurs connaissant les critères de DLTA/course. Les parcours doivent permettre de gérer la vitesse tout en offrant plusieurs choix. Le relief est important et doit être varié afin d'offrir de l'intérêt. Les sauts doivent être aménagés en utilisant les événements SBX de stade 4 comme plateforme. Ils ne doivent pas être précédés d'un « step-up » et ils doivent offrir une largeur minimum de 6 à 12 mètres. Les bermes doivent avoir un rayon d'environ 10 mètres (60-180 degrés).

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉPREUVES ALPINES : Les événements présentés en début de saison doivent surtout consister en des parcours de GS afin de les athlètes puissent se préparer pour la compétition sur un parcours de GS en parallèle plus tard dans la saison.

- **RECOMMANDATIONS POUR LE GS:** Le modèle idéal comprend 3 descentes où les deux meilleures sont combinées pour calculer la note finale. Il est recommandé d'offrir deux épreuves dans une journée avec une courte pause entre les deux. Les courses doivent durer de 30 à 45 secondes, si possible.
- **RECOMMANDATIONS POUR LE PGS:** Le parcours de PGS doit avoir une longueur qui s'approche de la norme de la FIS. Cependant, il n'existe actuellement aucune norme minimale pour les épreuves non régies par la FIS. Le relief et la descente détermineront la forme du parcours qui offrira idéalement une descente d'une durée de 30 secondes. Le parcours doit favoriser les virages de formes variées, plus serrés que les parcours de stade 3. Les parcours doivent être aménagés sur des pistes bleues faciles ou des pistes vertes difficiles.

CALENDRIER DE LA SAISON: Il doit y avoir au moins un événement par discipline par province. Idéalement, chaque province et territoire peut en présenter deux ou plus par saison. Ces événements doivent être présentés toutes les 3-4 semaines, de janvier à avril. Les athlètes ne doivent être obligés de voyager que lorsqu'aucun événement n'est offert dans leur région.

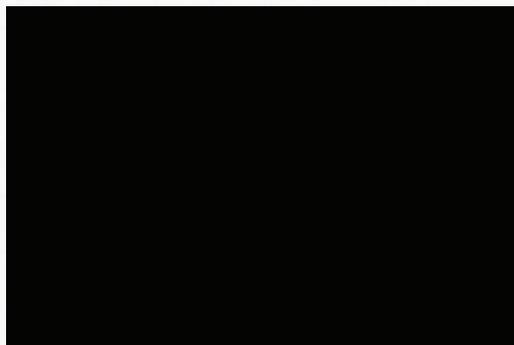
PARTICIPATION DE L'INDUSTRIE: Les organisateurs de l'événement peuvent solliciter des commandites locales et provinciales pour des prix non monétaires. Ils peuvent offrir de l'espace pour assurer la présence de l'industrie à l'événement.

Comme les événements de ce stade s'adressent surtout à des athlètes d'âge mineur, il faut éviter les marques destinées surtout aux adultes, dans la mesure du possible.

AUTRES: Les événements doivent être AMUSANTS, mais ils doivent offrir l'encadrement nécessaire pour assurer un entraînement axé sur les objectifs.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL: Les athlètes de stade 4 ont choisi le snowboard parmi les 2-3 sports qu'ils pratiquent et profiteront d'une saison d'entraînement en snowboard d'une durée de 8 à 10 mois par année. Au cours de la période d'adaptation initiale (mai-juin), les athlètes doivent pratiquer des sports complémentaires tels que la skateboard, le trampoline, wakeboard, le surf et les sports qui créent des systèmes énergétiques robustes tels que le soccer, la crosse et le basket-ball. De juillet à novembre, les athlètes doivent effectuer un entraînement de la force structuré axé sur leur discipline primaire du snowboard, ainsi qu'un entraînement croisé en participant à des sports complémentaires.

Le programme d'entraînement annuel détaillé du stade 4 est disponible sur www.canadasnowboard.ca.



STADE 5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

OBJECTIFS DE L'ÉVÈNEMENT

Événements nationaux qui réunissent les meilleurs athlètes de développement de partout au pays. Ces événements sont structurés afin que les athlètes puissent mettre leurs habiletés à l'épreuve dans un environnement qui imite les événements de stade 6. Les athlètes qui participent à ces événements peuvent exécuter des manœuvres/habiletés dignes du prochain stade de compétition. La différence se situe au niveau de l'exécution et de la régularité de ces manœuvres/habiletés de niveau supérieur.

Les événements peuvent être des événements populaires (freestyle : Défi municipal, Canadian Shield, Shakedown, Flaunt it, SnowCrown) et/ou Coupe du monde, Mondiaux juniors, NorAM, Rev Tour (freestyle), Championnats nationaux de vitesse.

De façon générale, les athlètes doivent être sélectionnés par leur APTS pour participer à ces événements et ils doivent aussi avoir de l'expérience en compétitions de stade 4.

À PROPOS DES ATHLÈTES :

- Les athlètes peuvent commencer à se spécialiser dans une discipline (HP, SS, BA), mais ils doivent quand même participer aux trois épreuves.
- Les athlètes de vitesse peuvent avoir choisi le snowboardcross ou le SG/PGS alpin, et les athlètes peuvent passer aux épreuves de "banked" slalom.
- Groupes d'âge : ouvert, 15-19 ans Junior et Juvénile 12-14 ans, pour les athlètes à maturation rapide .
- Les athlètes de ce stade doivent être prêts pour la compétition dans toutes les conditions de neige et météorologiques.

HABILETÉS DE FREESTYLE:

- Les entraîneurs doivent passer en revue les habiletés de l'athlète moyen de stade 6 et travailler avec leurs athlètes de stade 5 afin qu'ils apprennent ce calibre de manœuvre et s'efforcent de l'atteindre.
- Les meilleurs athlètes de stade 5 commenceront à exécuter les mêmes manœuvres que les athlètes de stade 6. La seule différence est que les athlètes de stade 6 maîtrisent ces habiletés et sont en mesure de leur ajouter des variantes et de les réussir régulièrement.
- À ce stade, les athlètes travaillent les tactiques et la préparation à la compétition (préparation psychologique, etc.).

HABILETÉS DE VITESSE :

- Les athlètes doivent travailler au développement de la vitesse sur le parcours.
- Ils doivent être capables de s'exécuter sur des obstacles de snowboardcross de grandeur réelle (NorAM).
- Parcours de longueur réelle pour toutes les disciplines de vitesse.
- À ce stade, les athlètes travaillent les tactiques et la préparation à la compétition (préparation psychologique, etc.).

TRAVAIL DE L'ENTRAÎNEUR: Les entraîneurs peuvent utiliser ces événements pour recenser les athlètes et établir les repères, mettre en évidence les faiblesses et les forces, et en tant qu'essais d'entraînement. Ces événements peuvent aussi représenter des occasions d'évaluation et de certification. Les événements de stade 5 donnent la possibilité de développer davantage les stratégies du développement technique, tactique et physiologique des athlètes pour passer du milieu de l'entraînement au milieu de la compétition. Les principaux événements du stade 5 peuvent être utilisés pour vérifier l'équipement et faire l'essai de différents farts pour les différents parcours et les différentes conditions.



LOGISTIQUE DE L'ÉVÉNEMENT

INSTALLATIONS: Les événements doivent se dérouler dans des centres de moyenne à grande envergure capables d'offrir des compétitions d'allure, de construction et d'exécution professionnelles. Pour connaître les caractéristiques des parcours pour toutes les disciplines, voyez FIS ICR 2012 (<http://www.canadasnowboard.ca/en/dev/docs/>).

STRUCTURE DU PARCOURS : Tous les parcours de stade 5 doivent rejoindre les normes nationales de dimensions approximatives des obstacles. Les parcours n'auront peut-être pas la même longueur que les parcours de la Coupe du monde, mais ils doivent quand même exiger des habiletés et de la vitesse à atteindre car ces deux éléments sont les priorités de l'athlète. La qualité et la taille des obstacles aideront les athlètes à atteindre le stade suivant.

FREESTYLE:

- La structure du parcours doit respecter les règlements de la FIS/TTR pour ce niveau d'événement.
- **Pipe:** Un pipe de 22 pieds est nécessaire à ce stade
- **Slopestyle/Big Air:**
 - Les parcours doivent comporter un minimum de 2 sauts et 3 autres obstacles (rails)
 - Les sauts exigent un dégagement de 40 pieds
 - Des choix de rails et de box doivent être offerts

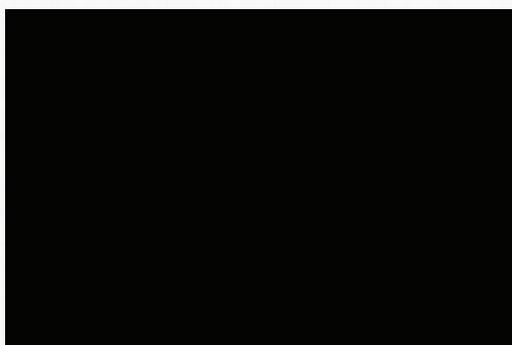
VITESSE:

Les parcours doivent respecter les normes de pente, de taille des obstacles et de longueur du parcours de la FIS.

Les parcours de SBX doivent être construits par les constructeurs connaissant les normes DLTA/Rider. Ils doivent être aménagés pour gérer la vitesse en offrant plusieurs choix, si nécessaire. Le relief est important et doit être varié afin de varier le parcours. Les obstacles techniques doivent être de larges à très larges et offrir des pyramides "Wu-Tang", de grandes courbes inclinées, des rouleaux, de grands sauts, des "hips", etc. Le parcours doit durer de 50 à 60 secondes.

MODÈLES DE COMPÉTITION: Le modèle de compétition doit préparer les athlètes pour les événements de stade 6. Voir les événements locaux de stade 6 tels que le US Open, le Grand Prix, la Coupe du monde, le Championnat du monde afin de connaître l'horaire et la structure de la compétition. Les athlètes doivent prévoir une journée de déplacement. Ces événements peuvent recevoir la double sanction TTR (4-5 étoiles) ou FIS et doivent tous obtenir la sanction de la FIS pour la vitesse. L'événement peut inclure des épreuves de qualification afin d'accueillir le plus de participants possible. Les organisateurs sont fortement encouragés à prévoir des stages d'entraînement avant la tenue des événements.

- Le modèle de compétition doit respecter les règlements TTR/FIS pour le stade en question.
- Épreuves de pré-qualification, de qualification, demi-finales et finale (si le nombre de participants le permet).
- 2 meilleurs résultats (épreuves de qualification/demi-finale) et la possibilité d'une troisième descente pour la finale.
- Répartition en séries
- Les finales doivent réunir le plus d'athlètes possible, si le temps le permet, afin que les athlètes aient de multiples occasions de compétition.



LOGISTIQUE DE L'ÉVÉNEMENT **continué**

ÉVÉNEMENTS DE FREESTYLE : Les événements de freestyle doivent offrir un nombre suffisant de séances d'entraînement et les services de plusieurs entraîneurs sur place pour aider les athlètes. Le modèle doit favoriser de nombreuses compétitions (p. ex., meilleure de 3 descentes) et plusieurs séries afin de réduire le temps d'attente. L'événement doit regrouper plusieurs catégories d'âge, c.-à-d., moins de 12 ans, moins de 16 ans, moins de 19 ans et catégorie ouverte. Les événements peuvent être jugés selon le modèle « ouvert » (classement masculin et féminin ne tenant pas compte de l'âge), puis les résultats sont triés afin d'attribuer les prix en fonction des catégories d'âge. Les groupes d'âge n'entrent en ligne de compte que pour la distribution des prix. Appliquer le modèle CIJ.

RECOMMANDATION POUR LES ÉVÉNEMENTS DE HALFPIPE: La compétition doit être agréable et offrir une difficulté de parcours soutenue. Les organisateurs sont encouragés à suivre le modèle jam.

- Le modèle jam est à privilégier car il garde les athlètes en mouvement. Les séries doivent durer de 45 minutes à 1 heure et réunir des participants choisis au hasard.
- Les autres types doivent comprendre des séries de 15 participants regroupés par groupe d'âge.
- La compétition doit mettre à l'épreuve la capacité d'utiliser les carres dans une compétition de hauteur et l'évaluation de la position dans les transitions.

RECOMMANDATIONS POUR LES ÉPREUVES SLOPESTYLE : Les séries doivent réunir un maximum de 30 participants. Les organisateurs sont invités à faire l'essai de différents types de compétition et de trouver des moyens de permettre aux athlètes de mettre leurs habiletés à l'épreuve en réduisant les risques au minimum, par exemple, dans les compétitions de sacs gonflables. Voir le manuel CIJ et favoriser la collaboration des organisateurs, des entraîneurs et des juges pour déterminer d'autres modèles à utiliser. N'oubliez pas que les athlètes doivent demeurer en mouvement le plus possible.

NIVEAU DE COMPÉTITION: les compétitions doivent être de niveau JHC, TTR-3-4 étoiles (idéalement 4 étoiles), national, finale provinciale (FIS/non FIS), Coupe NORAM, Rev Tour.

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP: Les événements doivent comprendre une catégorie pour les athlètes ayant un handicap. Les organisateurs doivent prendre connaissance des lignes directrices du snowboard pour les athlètes ayant un handicap (<http://www.canadasnowboard.ca/en/dev/parasnowboard/>), afin de connaître les caractéristiques du parcours et le vocabulaire à utiliser.

CALENDRIER DE LA SAISON: La présentation d'événements variera énormément d'une province à l'autre. Les plus grandes provinces présenteront de 2 à 3 événements par saison alors que les plus petites provinces n'en présenteront qu'un, de sorte que les athlètes de ce stade habitant dans une petite région devront voyager dans les grandes régions. Les athlètes pourraient être appelés à voyager à l'étranger.

PARTICIPATION DE L'INDUSTRIE: Les organisateurs sont encouragés à conclure des partenariats d'envergure locaux, provinciaux et nationaux. Un salon des athlètes offrant de l'eau et des collations doit être aménagé. Salle de préparation. Un village de compétition avec les partenaires de l'industrie est encouragé.

AUTRES: Les événements doivent être AMUSANTS, mais ils doivent offrir l'encadrement nécessaire pour assurer un entraînement axé sur les objectifs. L'organisation et la compétition doivent être de qualité supérieure.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL: Les athlètes de ce stade doivent suivre un programme d'entraînement de 10 à 12 mois par année conçu pour leur discipline. Un plan d'entraînement annuel détaillé de stade 5 est joint à l'annexe 3.

Plus d'informations sont disponible dans l'annexe 3 et un plan d'entraînement annuel détaillé est également disponible sur www.canadasnowboard.ca

RECOMMANDATIONS CONCERNANT L'HORAIRE:

Jour 1- TOUTE LA JOURNÉE (de 9 h à 15 h) inscriptions | entraînement libre: Réunion des capitaines d'équipe | **15 h - 16 h**

Jour 2, 8 h - 9 h | inscriptions

9 h 30 - 10 h 15 | entraînement des femmes

10 h 15 - 10 h 30 | entretien des parcours

10 h 30 - 11 h 30 | épreuves de qualification féminines

11 h 30 - 11 h 45 | entretien du parcours

11 h 45 - 12 h 45 | entraînement des hommes

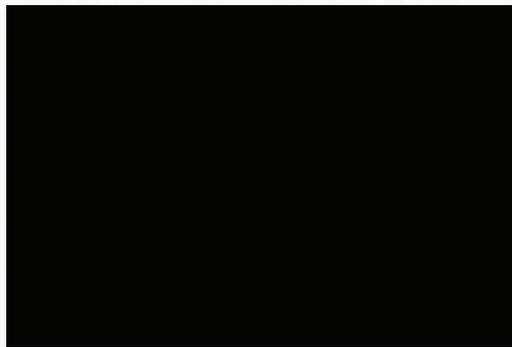
12 h 45 - 13 h | entretien du parcours

13 h - 14 h | épreuves de qualification masculines

14 h - 14 h 30 | entraînement pour les finales masculine et féminine

14 h 30 - 14 h 45 | entretien du parcours

14 h 45 - 15 h 30 | finales masculine et féminine



CHAMPIONNATS NATIONAUX

Les Championnats nationaux doivent être amusants et bien organisés, et offrir des occasions d'entraînement, tout en mettant en évidence les athlètes canadiens de la relève. Voici les priorités des Championnats nationaux mises de l'avant par le groupe de travail sur l'harmonisation des compétitions du DLTA :

1. Événement amusant et bien organisé (site/entraînement, moment de la saison, etc.)
2. Repérage du talent et occasions d'entraînement
3. Participation des athlètes (repérage du talent, intégré, catégorie junior)
4. Réunion de tous les athlètes (vitesse/style) au même endroit dans de bons sites
5. La présence de l'équipe nationale est souhaitée, mais n'est pas le but de l'événement
6. Occasions d'affronter les meilleurs athlètes provinciaux

MODÈLE ET IDÉES D'ÉVÈNEMENT DE FREESTYLE:

Modèle ouvert.

Journée ouverte d'épreuves de pré-qualification.

Athlètes choisis directement pour la demi-finale lors des épreuves de qualification des associations provinciales.

Les APTS ont droit à un certain nombre de places pour les qualifications ouvertes lors des épreuves de qualification provinciales. Par ex., 60 places distribuées par les APTS, 40 pour les qualifications ouvertes (grand public).

Les athlètes invités, y compris l'équipe nationale, passent directement à la demi-finale.

Championnat national junior (13-19 ans et moins de 12 ans) offrant des prix par groupes d'âge (moins de 12 ans et ouverte).

Événements parallèles, p. ex., rail jam de nuit

HORAIRE DU CHAMPIONNAT NATIONAL | VOIR L'EXEMPLE CI-DESSOUS:

Lundi/Mardi - entraînement sur le parcours de compétition

Mercredi - Épreuves de qualification ouvertes pour le pipe et le "slopestyle"

Jeudi - Demi-finale de halfpipe

Vendredi - Demi-finale de slopestyle | Soirée : junior

Samedi - Junior en avant - Midi | Après-midi : demi-finale de halfpipe

Dimanche - Finale de slopestyle

MODÈLE ET IDÉES D'ÉVÈNEMENT DE VITESSE :

- La présence des membres de l'équipe nationale est une priorité.
- Gros trophée
- Prix en argent
- Compétition nationale ouverte de SBX et PGS
- Événement NorAM sanctionné
- 14 ans et moins (13 et 14), Championnat national junior de la FIS (15-19) et ouvert.
- Intégration des événements pour les athlètes ayant un handicap.

HORAIRE DU CHAMPIONNAT NATIONAL: VOIR L'EXEMPLE CI-DESSOUS

- Stage d'entraînement SBX (2 jours)
- Épreuve junior SBX (1 jour)
- Épreuve SBX senior (1 jour)
- Épreuve SBX pour athlètes ayant un handicap (2 jours)
- Stage d'entraînement alpin (2 jours)
- PGS junior (1 jour)
- PGS senior (1 jour)



STADE 6 APPRENDRE À GAGNER

QUEL SONT L'OBJECTIF ET LE POINT D'INTÉRÊT DES COMPÉTITIONS DE CE CALIBRE?

Déterminer quels sont les meilleurs athlètes
Offrir une expérience de compétition internationale
Offrir une visibilité personnelle
Créer une source de revenu pour les athlètes

QUELS SONT LES ASPECTS TECHNIQUES / DE PARTICIPATION D'UN ÉVÉNEMENT DE CE CALIBRE?

Superpipes de 22 pieds
Parcours L-XL Slopestyle offrant des obstacles et un itinéraire imaginatifs
Snowboardcross : bermes, rouleaux, grands sauts, hips, PGS, parcours pleine longueur
Parcours de vitesse offrant différents choix de ligne pour mettre à l'épreuve la capacité de décision
L'événement doit réunir suffisamment de participants pour que la compétition soit féroce et le niveau de pression élevé

QU'EST-CE QUE LES ATHLÈTES DE CE STADE DOIVENT TIRER D'UN TEL ÉVÉNEMENT?

L'occasion de se bâtir une identité au sein de l'industrie
L'occasion de remporter des prix en argent (aux événements de l'industrie)
Expérience dans un événement où la pression est élevée
Goût de la victoire et du succès avant de gagner sa vie comme professionnel
Occasion de définir le sport par l'innovation et la progression
Utilisation des stratégies d'entraînement afin de réussir en compétition, par exemple :
Toutes les habiletés techniques et psychologiques, choix de la ligne et des stratégies, choix de l'équipement, du fart et des stratégies, habiletés psychologiques, hauteur et diversité des figures (nombre de rotations, axe de rotation, position d'envol), stratégies de course
Mise à l'épreuve des capacités physiques et de l'endurance
Bâtir et créer de la confiance

QUE DOIT TIRER L'ENTRAÎNEUR D'UN ÉVÉNEMENT DE CE STADE?

Outil pour l'établissement de repères
Outil de repérage des faiblesses
Test de culmination de l'entraînement et de développement pour l'entraînement futur
Occasion pour les entraîneurs de définir leurs méthodes et le style de l'équipement
Approches environnementales, physiques, psychologiques, techniques et tactiques

COMBIEN D'ÉVÉNEMENTS DE CE GENRE DOIVENT ÊTRE PRÉSENTÉS PAR PROVINCE CHAQUE ANNÉE?

Différence importante selon les provinces
Les grandes provinces devraient en présenter un.
Le freestyle profite d'une industrie déjà établie.



01-2 259A

<p>IDÉALEMENT, DANS QUEL GENRE D'ENDROIT LA COMPÉTITION DOIT-ELLE ÊTRE PRÉSENTÉE?</p>	<p>Les grands centres capables d'offrir des compétitions d'allure, de construction et d'exécution professionnelles.</p>
<p>QUEL NIVEAU TTR/FIS CONVIENT À CE STADE?</p>	<p>Élevé. Les compétitions devraient être du plus haut calibre possible, réunir un vaste public, jouir d'une grande couverture médiatique et avoir une grande visibilité.</p>
<p>LES ATHLÈTES DOIVENT-ILS VOYAGER POUR PARTICIPER À CES ÉVÉNEMENTS?</p>	<p>Oui, dans la région, au pays ou à l'échelle internationale, souvent dans le cadre d'un circuit ou d'un itinéraire de compétition particulier</p> <p>Nous devons nous assurer que tous les athlètes profitent d'occasions égales et justes de participer à ces événements de stade 6</p>
<p>QUEL EST LE DÉLAI IDÉAL ENTRE LES ÉVÉNEMENTS DANS LES PROVINCES CAPABLES DE PRÉSENTER PLUSIEURS ÉVÉNEMENTS?</p>	<p>À au moins un mois d'intervalle</p>
<p>Y A-T-IL DES ASPECTS CI-DESSUS QUI DOIVENT ÊTRE MODIFIÉS POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP AFIN QUE L'ÉVÉNEMENT SOIT UN SUCCÈS?</p>	<p>Événements de vitesse seulement à ce stade</p>
<p>COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES POUR ASSURER LE SUCCÈS DES ÉVÉNEMENTS DE CE STADE</p>	<p>Événements de qualité supérieure et d'excellent calibre pour les athlètes de stade 7 reconnus</p> <p>Installations et événement de classe mondiale, y compris les commandites, la visibilité, la reconnaissance de l'industrie et la couverture médiatique.</p> <p>Les événements doivent offrir des prix en argent et présenter une exposition entourant l'événement</p>
<p>PARTICIPATION DE L'INDUSTRIE</p>	<p>Événements dirigés par l'industrie. Grandes reconnaissances et acceptation. Commanditaires de classe mondiale.</p>



STADE 7 S'ENTRAÎNER À GAGNER

QUEL SONT L'OBJECTIF ET LE POINT D'INTÉRÊT DES COMPÉTITIONS DE CE CALIBRE?

Gagner sur la scène internationale et faire connaître le Canada au monde entier
Établissement de repères pour les meilleurs athlètes au monde
Offrir une visibilité personnelle
Offrir une source de revenu aux athlètes
Créer un événement de marque et de grande visibilité pour l'industrie

QUELS SONT LES ASPECTS TECHNIQUES / DE PARTICIPATION D'UN ÉVÉNEMENT DE CE CALIBRE?

HP doit être de 22 pieds
Sauts de grands à très grands et plus
Rails de grands à très grands et plus
Changements continus sur les parcours de tous les événements. Deux choix pour les grands obstacles
L'événement doit réunir suffisamment de participants pour que la compétition soit féroce et le niveau de pression élevé

QU'EST-CE QUE LES ATHLÈTES DE CE STADE DOIVENT TIRER D'UN TEL ÉVÉNEMENT?

Expérience de compétition dans un environnement où la pression est élevée
Goût de la victoire et du succès avant de gagner sa vie comme professionnel
Occasion de définir le sport par l'innovation et la progression
Utilisation des stratégies d'entraînement afin de réussir en compétition, par exemple :
Toutes les habiletés techniques et psychologiques, choix de la ligne et des stratégies, choix de l'équipement, du fart et des stratégies
Freestyle :
Habiletés psychologiques, hauteur, diversité des figures (nombre de rotations, axe de rotation, position d'envol), stratégies de course

QUE DOIT TIRER L'ENTRAÎNEUR D'UN ÉVÉNEMENT DE CE STADE?

Outil pour l'établissement de repères
Outil de repérage des faiblesses
Test de culmination de l'entraînement et de développement pour l'entraînement futur
Équipement
Approches environnementales, physiques, psychologiques, techniques et tactiques
Repères par rapport aux meilleurs entraîneurs au monde
Les entraîneurs sont sur place pour guider les athlètes et non pour acquérir de l'expérience

COMBIEN D'ÉVÉNEMENTS DE CE GENRE DOIVENT ÊTRE PRÉSENTÉS PAR PROVINCE CHAQUE ANNÉE?

Le Canada doit accueillir de 1 à 2 disciplines par année.



Agenda 2017

<p>IDÉALEMENT, DANS QUEL GENRE D'ENDROIT LA COMPÉTITION DOIT-ELLE ÊTRE PRÉSENTÉE?</p>	<p>Les grands centres capables d'offrir des compétitions d'allure, de construction et d'exécution professionnelles.</p>
<p>QUEL NIVEAU TTR/FIS CONVIENT À CE STADE?</p>	<p>Coupes du monde Grand Prix Jeux extrêmes TTR 5-6 étoiles Jeux olympiques Championnats du monde</p>
<p>QUEL EST LE NIVEAU DE STRUCTURE EXIGÉ POUR CES ÉVÉNEMENTS?</p>	<p>Élevé. Les compétitions devraient être du plus haut calibre possible, réunir un vaste public, jouir d'une grande couverture médiatique et avoir une grande visibilité</p>
<p>LES ATHLÈTES DOIVENT-ILS VOYAGER POUR PARTICIPER À CES ÉVÉNEMENTS?</p>	<p>Oui, dans la région, au pays ou à l'échelle internationale, souvent dans le cadre d'un circuit ou d'un itinéraire de compétition particulier</p>
<p>QUEL EST LE DÉLAI IDÉAL ENTRE LES ÉVÉNEMENTS DANS LES PROVINCES CAPABLES DE PRÉSENTER PLUSIEURS ÉVÉNEMENTS?</p>	<p>À au moins un mois d'intervalle</p>
<p>Y A-T-IL DES ASPECTS CI-DESSUS QUI DOIVENT ÊTRE MODIFIÉS POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP AFIN QUE L'ÉVÉNEMENT SOIT UN SUCCÈS?</p>	<p>Événements de vitesse seulement à ce stade</p>
<p>COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES POUR ASSURER LE SUCCÈS DES ÉVÉNEMENTS DE CE STADE.</p>	<p>Événements de qualité supérieure et d'excellent calibre pour les athlètes de stade 7 reconnus et Installations et événement de classe mondiale, y compris les commandites, la visibilité, la reconnaissance de l'industrie et la couverture médiatique.</p>
<p>PARTICIPATION DE L'INDUSTRIE</p>	<p>Événements professionnels dirigés par l'industrie. La participation de l'industrie est impérative à ces événements.</p>

6 JEUX MULTISPORTS



a. Jeux d'hiver du Canada

Il y a eu réunion en février 2011, pendant les Jeux d'hiver du Canada à Halifax, afin de faire une place aux JHC dans la structure de compétition de snowboard. Voici les grandes lignes des décisions prises pendant la réunion :

SANCTION

Les JHC doivent recevoir la sanction de la FIS/TTR afin d'attirer les meilleurs athlètes.

QUEL STADE LES JHC DOIVENT-ILS VISER?

- Consensus de viser tous les athlètes de stade 5 (S'entraîner pour la compétition).
- Actuellement, 30 pour cent des athlètes sont de vrais athlètes de stade 5.
- L'objectif pour 2015 est d'avoir 80 pour cent de vrais athlètes de stade 5.
- Les meilleurs athlètes à cet événement doivent être du même calibre que les membres de l'équipe nationale de développement (c.-à-d., presque prêts à franchir cette étape).

COMMENT POUVONS-NOUS AMÉLIORER L'ÉVÉNEMENT?

- Sensibilisation à l'événement (besoin de plus de poids dans l'industrie).
- Coordination du calendrier afin que les athlètes ne ratent pas d'autres grands événements.
- Programme informé dans chaque province.
- Planification abordable et réfléchie.
- Continuer à faire référence à l'événement (p. ex., ___ vainqueur aux JHC 2007).
- Slopestyle ajouté au programme en 2015.
- Utiliser le système de points de freestyle en vigueur (p. ex., TTR, FIS, classement canadien, etc.).
- Fournir aux conseils d'administration des APTS plus d'information sur l'importance de l'événement, comment informer les parents, comment obtenir un financement maximum.
- Accroître la couverture médiatique nationale au sein du snowboard (p. ex., communiqués de presse Canada-Snowboard, site Web, Magazine PUSH, site Web/magazine de Snowboard Canada...). La couverture médiatique est un atout pour certains athlètes. Des efforts doivent être faits pour augmenter la visibilité.

b. Jeux provinciaux

Le sujet n'a été abordé que brièvement lors de la réunion, mais les provinces qui ont inclus le snowboard à leurs Jeux provinciaux feront le nécessaire pour offrir une compétition de stade 4, qui représente une étape importante pour les Jeux d'hiver du Canada (stade 5), la prochaine expérience multisports des athlètes.

Avez-vous de bonnes idées pour améliorer les événements de Canada-Snowboard et harmoniser les événements?

Nous aimerions les connaître. Faites-nous parvenir à :

Dustin Heise, Directeur du Développement du sport, par courriel à: dustin@canadasnowboard.ca



7

MODÈLE DE PLANIFICATION DE LA SAISON DE COMPÉTITION ET DE PRIORISATION

a. Calendrier de DLTA

Canada-Snowboard compilera une liste des événements de stades 3 à 5 de la saison présentés à l'échelle du Canada et publiera cette liste en ligne. La liste sera présentée en fonction des événements qui ciblent un stade du DLTA, afin que les parents, les athlètes et les entraîneurs sachent qu'ils participent à des événements pertinents dans leur région. Cet outil sera mis en service à l'automne précédant le début de la saison, et des événements y seront ajoutés au besoin.

<http://www.canadasnowboard.ca/en/events/domestic/>

b. Calendrier des compétitions de la saison

Les débats ont eu pour objet d'assurer qu'il n'y aurait aucun conflit une fois les événements établis et qu'ils seraient offerts la même fin de semaine année après année afin de créer un calendrier de compétitions demeurant inchangé chaque année.

8

OUTIL DE CLASSEMENT



Le programme national de freestyle a publié un outil de classement de slopestyle et de halfpipe qui sera utilisé à compter de maintenant : <http://www.canadasnowboard.ca/en/freestyle/rankings/>

Toutes les provinces profiteront d'un événement de marque comptant pour le classement afin que leurs athlètes puissent participer à suffisamment d'événements pour accumuler des points. Le classement de l'athlète est déterminé à partir de ses quatre meilleurs événements. L'outil de classement offre un choix d'événements pour les athlètes de stades 5 à 7 et leur attribue une cote pour le classement.

Cet outil de classement dote le Canada d'un outil national de classement harmonisé qui réunit les athlètes de stades 5 à 7 du DLTA participant à des compétitions TTR et FIS.

La plupart des provinces ont des listes de classement de série en fonction de leurs événements APTS pour toutes les disciplines. Ces listes donnent aux athlètes de stade 4 la possibilité d'être classé parmi leurs pairs et aux entraîneurs un moyen d'identifier le talent. Pour les athlètes de vitesse stade 5+, l'outil de classement par points FIS est utilisé (voir: www.fis-ski.com).



9

COMMUNICATION ET MISE EN ŒUVRE DU NOUVEAU MODÈLE DE COMPÉTITION

- Le site Web offre la version complète de tous les documents.
- Les entraîneurs profiteront de ressources d'entraînement en appui aux programmes d'entraînement pertinents afin d'avoir facilement accès aux modèles et aux exemples qui leur permettront de développer un programme d'entraînement annuel qui répond aux besoins des athlètes des différents stades.
- Un compte rendu hebdomadaire sur des éléments clés sera communiqué sur Facebook.
- Des fiches d'information d'une page sont nécessaires pour la filière de l'athlète, avec illustration, si possible.
- Des fiches d'une page seront communiquées pour les différents stades, pour les entraîneurs.

APPENDICE A

Snowboard:

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)
DÉVELOPPEMENT SUGGÉRÉ DES FACTEURS DE PERFORMANCE

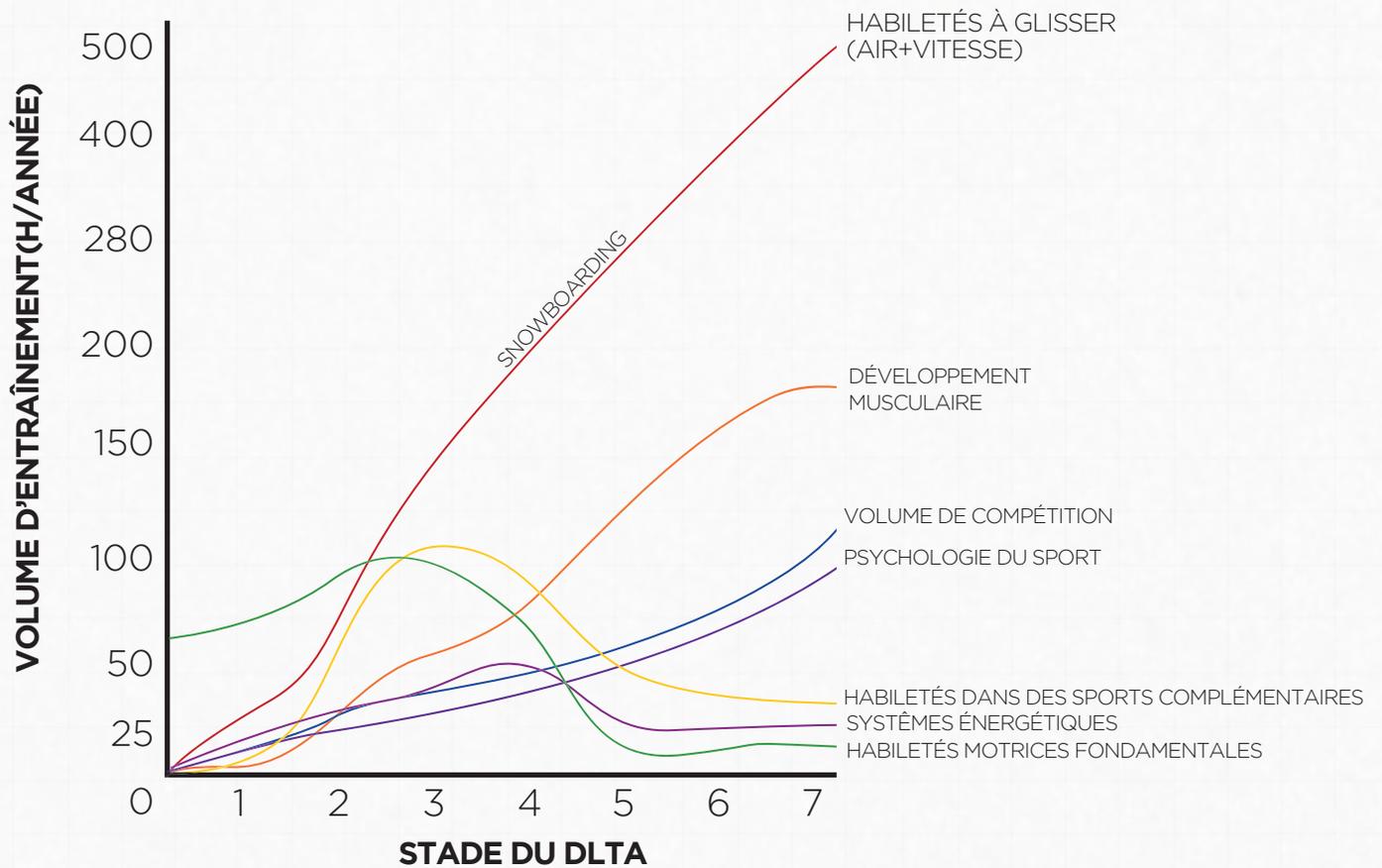
NIVEAUX DE RAYONNEMENT	STADE 1 ENFANT ACTIF (EA)	STADE 2 LES FONDEMENTS (FUN)	STADE 3 APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (AAS)	STADE 4 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (SAS)	STAGE 5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (SAC)	STADE 6 APPRENDRE À GAGNER (AAG)	STADE 7 S'ENTRAÎNER À GAGNER (SAG)
ÂGES: ALPIN					16+	19+	24+
ÂGES: SNOWBOARDCROSS	Garçons 0-5	Garçons 6-9	Garçons 9-12+	Garçons 12-16	16+	18+	22+
ÂGES: DEMI-LUNE	Filles 0-5	Filles 6-8	Filles 8-10	Filles 11-15	14+	17+	20+
ENTRAÎNEMENT: NOUVEAU PNCE	École de glisse	École de glisse	Entraîneur de base (L1) Intro à la compétition (L2) Moniteur ACMS	Intro à la compétition (L2)	Développement compétition (L3)	Développement compétition (L3)	Compétition Haute-Performance (L4)
PERIODESATION	Aucune	Simple	Simple	Simple	Simple ou Double	Double	Multiple
RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION	Aucun	90/10	85/15	75/25	70/30	70/30	60/40
COMPÉTITIONS LOCALES / RÉGIONALES		clubs					
COMPÉTITIONS PROVINCIALES							
COMPÉTITIONS NATIONALES							
COMPÉTITIONS INTERNATIONNALES / COUPE DU MONDE / CHAMPIONNATS JUNIORS				Juniors			
CHAMPIONNATS DU MONDE ET OLYMPIQUES							
ORIENTATION GLOBALE DE L'ENTRAÎNEMENT	Mouvements fondamentaux, habiletés de base	Sports de glisse de base + mouvements fondamentaux	Toutes les habiletés de base en snow- board	Développer les habitudes d'entraînement	Consolider les habitudes d'entraînement	La compétition fait partie d'un entraînement annuel planifié	La compétition fait partie d'un entraînement annuel planifié
ORIENTATION SPÉCIFIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT	Plaisir et amusement	Plaisir et amusement	Expérimenter la compétition dans plusieurs disciplines du snowboard	Débuter la compéti- tion dans un envi- ronnement d'équipe	Habiletés mentales avancées	Compétitions interna- tionales, spécifiques à une ou plusieurs disciplines	Haute performance, entraînement annuel spécifique et adapté
FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES							
ENDURANCE AÉROBIE			D	D	P/C	P/C	M
PUISSANCE AÉROBIE				D	P/C	P/C	M
ENDURANCE ET PUISSANCE AÉROBIE				D	P/C	P/C	M
VITESSE		D	D	D	P/C	P/C	M
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	0	20	35	50	50	20	20
DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE							
FORCE-ENDURANCE		D	D	D	P/C	P/C	M
HYPERTROPHIE				D	D	D	M
FORCE MAXIMALE			D	D	D	D	M
FORCE-VITESSE / FORCE-VITESSE ENDURANCE			D	D	D	P/C	M
FLEXIBILITÉ		D	D	P/C	P/C	P/C	M
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	0	10	50	75	125	175	150
HABILETÉS MOTRICES							
VITESSE DE RÉACTION	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
AGILITÉ	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
MOBILITÉ	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
COORDINATION	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
ORIENTATION SPATIALE	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
RYTHME	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
ÉQUILIBRE MOTEUR	D	D	D	D	P/C	P/C	P/C
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	60	75	100	75	10	10	10
HABILETÉS DE Snowboard							
FONDEMENTS, HABILETÉS DE BASE (LA GLISSE)	A	A	D	D	P/C	P/C	P/C
FONDEMENTS, HABILETÉS AVANCÉES		A	A	D	D	P/C	P/C
HABILETÉS SPÉCIFIQUES À LA DISCIPLINE		A	D	D	D	C	C
HABILETÉS TACTIQUES INDIVIDUELLES		A	A	D	D	C	C
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	0	40	120	200	280	400	500
HABILETÉS SPORTIVES (AUTRES SPORTS)							
HABILETÉS MULTI-SPORT / AUTRE SPORTS (CHOIX PERSONNEL)	50	75	75	75	50	50	50
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	40	75	100	100	50	40	30
PSYCHOLOGIE DU SPORT							
ESPRIT D'ÉQUIPE / COHÉSION		A	D	D	P/C	P/C	P/C
ÉMOTIONS: ACTIVATION / RELAXATION / MOTIVATION			A	A/D	D	P/C	P/C
CONCENTRATION: VISUALISATION / FOCUS			A	A/D	D	P/C	P/C
ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS: S.M.A.R.T.E.R.			A	A/D	D	P/C	P/C
E.P.I.: PLAN DE PRÉ-COMPÉTITION ET COMPÉTITION			A	A/D	D	P/C	P/C
RÉFLEXION CRITIQUE			A	A/D	D	P/C	P/C
VOLUME APPROXIMATIF (H / ANNÉE)	0	15	25	35	50	70	100
VOLUME TOTAL D'ENTRAÎNEMENT (H / ANNÉE)	100	235	430	535	535	715	810
VOLUME DE COMPÉTITION	0	15	35	45	60	80	20
VOLUME TOTAL (H / Année)	100	250	465	580	595	795	930

LÉGENDE	
IMPORTANCE ÉLEVÉE	
IMPORTANCE CONSIDÉRABLE	
IMPORTANCE MODÉRÉE	

APPRENDRE	A	INTÉGRER	I
DÉVELOPPER	D	MAINTENIR	M
CONSOLIDER	C	RÉCUPÉRER	R
PERFECTIONNER	P		

VOLUMES D'ENTRAÎNEMENT SUGGÉRÉS PAR STADE

APPENDICE B



APPENDICE C

EXEMPLE DE PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT EN Snowboard

ATHLÈTE	DAN : 2005-2006 / AGE: 19 / DISCIPLINE: SBX / ÉQUIPE PROVINCIALE																																			
STADE DU DLTA	Stade 5: S'entraîner à la compétition																																			
NOMBRE DE JOURS SUR LA NEIGE	90																																			
OBJECTIFS DE PERFORMANCE	Arriver au top 10 dans le Championnat canadien																																			
PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT	Plyométrie, force maximale, force-vitesse, force-vitesse endurance, vitesse et conduite coupée, habiletés en parc et demi-lune, plan de pré compétition et plan de compétition																																			
MOIS	Mai				Juin				Juillet				Août				Septembre				Octobre				Novembre											
SEMAINES	16 au 22 mai	23 au 29 mai	30 mai au 5 juin		6 au 12 Juin	13 au 19 Juin	20 au 26 Juin		27 Juin au 3 Juil.		4 au 10 Juil.	11 au 17 Juil.	18 au 24 Juil.	25 au 31 Juil.		1 au 7 août	8 au 14 août	15 au 21 août	22 au 28 août	29 août au 4 sept.		5 au 11 sept.	12 au 18 sept.	19 au 25 Sept.	26 Sept. Au 2 Oct.		3 au 9 Oct.	10 au 16 Oct.	17 au 23 Oct.	24 au 30 Oct.		31 Oct. Au 6 Nov	7 au 13 Nov.	14 au 20 Nov.		
COMPÉTITIONS																																				
CAMPS D'ENTRAÎNEMENT																																				
ÉVALUATION PHYSIQUE																																				
ÉVALUATION MÉDICALE																																				
ÉVALUATION TECHNICO-TACTIQUE																																				
ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE																																				
MACROCYCLE	1 Macrocycle																																			
PÉRIODE	Préparation																																			
PHASE	Générale #1				Spécifique #1				Générale #2				Spécifique #2				Générale #3				Spécifique #3															
MESOCYCLES	Mise en condition				BG #1				Prep. Spec. #1				BG #2				Prep. Spec. #2				Prép Gen. #3				PG #4				Prep. Spec. #3				Affutage #1			
MICROCYCLES	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2			
FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES																																				
ENDURANCE AÉROBIE	A	A	A	A																																
PUISSANCE ANAÉROBIE: PLYMÉTRIE					A	A	A	A	A	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D						
VOLUME (HEURES)	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0,5	1	1	2	2						
DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE																																				
FORCE ENDURANCE	D	D	D	D	D	D																														
HYPERTROPHIE					D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M																				
FORCE MAXIMALE																																				
FORCE-VITESSE / FORCE-VITESSE ENDURANCE	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D		
FLEXIBILITÉ	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D		
MUSCLES STABILISATEURS	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	M	M	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D		
VOLUME (HEURES)	2,5	2,5	2,5	3	3	3	2	3	2	3,5	3,5	3,5	2	2	2	2,5	3	3	3	3	3	6	8	2,5	2,5	2,5	3	3								
HABILETÉS TECHNIQUES / TACTIQUES																																				
Snowboard: AMUSEMENT																																				
Snowboard: VITESSE ET CONDUITE COUPÉE																																				
Snowboard : PARC ET DEMI-LUNE																																				
Snowboard: PARCOURS SBX / TACTIQUE																																				
Planche à roulettes et nautique (hors-saison)	D	D	D	D	D	D																														
VOLUME (HEURES)	2	2	2	2	2	2	12	12	12	2	2	2	11	12	11	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
COMPÉTITION	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES																																				
MOTIVATION / CONFIANCE																																				
CONCENTRATION / VISUALISATION	D	D	D	D	D	D	I	I	I	D	D	D	I	I	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D		
ACTIVATION / RELAXATION																																				
PLAN DE PRÉ COMPÉTITION																																				
PLAN DE COMPÉTITION																																				
VOLUME (HEURES)	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5			
VOLUME TOTAL (HEURES)	6	6	6	6,5	9,5	9,5	16,5	17,5	16,5	9	9	9	17	18	17	19,5	8,5	8,5	8,5	8,5	13	16	6,5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		

Compétition préparatoire		Camps d'entraînement	
Compétition régulière ou de qualification		Évaluation: médicale, physique, psychologique, etc.	
Compétition importante		Importance critique	
Compétition d'importance cruciale (Pic de performance)		Importance élevée	
		Importance modérée	

Stage 5: S'entraîner à la compétition												STADE DU DLTA			
Arriver au top 10 dans le Championnat canadien												NOMBRE DE JOURS SUR LA NEIGE			
Plyométrie, force maximale, force-vitesse, force-vitesse endurance, vitesse et conduite coupée, habiletés en parc et demi-lune, plan de pré-compétition et plan de compétition												PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT			

Nov	Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai		Mois
-----	----------	--	--	---------	--	--	---------	--	--	------	--	--	-------	--	--	-----	--	------

21 au 27 Nov.	28 Nov. Au 4 Déc.	5 au 11 Déc.	12 au 18 Déc.	19 au 25 Déc.	26 Déc. Au 1er Jan.	2 au 8 Jan.	9 au 15 Jan.	16 au 22 Jan.	23 au 29 Jan.	30 Jan. Au 5 Fév.	6 au 12 Fév.	13 au 19 Fév.	20 au 26 Fév.	27 Fév. Au 5 Mars	6 au 12 Mars	13 au 19 Mars	20 au 26 Mars	27 Mars au 2 Avril	3 au 9 Avril	10 au 16 Avril	17 au 23 Avril	24 au 30 Avril	2 au 8 mai	9 au 15 mai	SEMAINES		
			GN	FIS			GN	GN	MJ			CN	CN	FIS	FIS			CC	CMJ	GMJ						COMPÉTITIONS	
																										CAMPS D'ENTRAÎNEMENT	
																											ÉVALUATION PHYSIQUE
																											ÉVALUATION MÉDICALE
																											ÉVALUATION TECHNIQUE-TACTIQUE

1 Macrocycle																								MACROCYCLE	
Préparation			Compétition															Transition						PÉRIODE	
Spécifique # 3			Pré compétition						Compétition									Transition						PHASE	
Prép. Spec. # 4			Prép. Spec. # 5				Pré comp. #1			PS # 6		Compétition # 1				Affûtage #2		Comp #2			Récupération				MÉSOCYCLES
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	4	MICROCYCLES

FILIÈRES ÉNERGÉTIQUES																								
ENDURANCE AÉROBIE																								
PUISSANCE ANAÉROBIE: PLIOMÉTRIE																								
D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	R
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0

DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE																								
FORCE ENDURANCE																								
HYPERTROPHIE																								
FORCE MAXIMALE																								
D	D	D																						
D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	R
D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	R
D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	R
3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1

HABILITÉS TECHNIQUES / TACTIQUES																								
Snowboard: AMUSEMENT																								
Snowboard: VITESSE ET CONDUITE COUPÉE																								
Snowboard: PARC ET DEMI-LUNE																								
Snowboard: PARCOURS SBX / TACTIQUE																								
PLANCHE À ROULETTES ET NAUTIQUE (HORS-SAISON)																								
I	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	R	R	R	R
10	10	10	12	12	12	12	9	4	2	9	9	7	7	7	7	7	10	10	9	9	0	0	0	0
0	0	0	5	5	0	0	5	5	5	0	0	5	5	5	5	7	0	0	7	7	0	0	0	0

HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES																								
MOTIVATION / CONFIANCE																								
CONCENTRATION / VISUALISATION																								
ACTIVATION / RELAXATION																								
PLAN DE PRÉ COMPÉTITION																								
PLAN DE COMPÉTITION																								
2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0
16,5	15	15	22	22	17	17	19,5	14	11,5	13,5	13,5	16,5	16,5	16,5	16,5	18,5	14,5	14,5	20,5	20,5	1	1	1	1

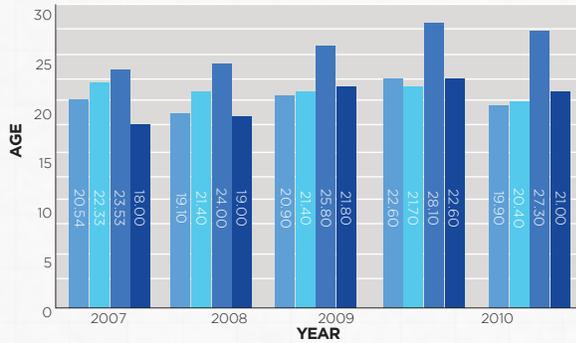
Coupe NORAM	CN
Coupe FIS de niveau provincial	FIS
Championnat canadien	CC
Sélection aux Mondiaux juniors	MJ
Coupe du monde junior	CMJ

Intégrer	I
Récupérer	R
Maintenir	M
Volume: quantité d'heures dédiées à...	10

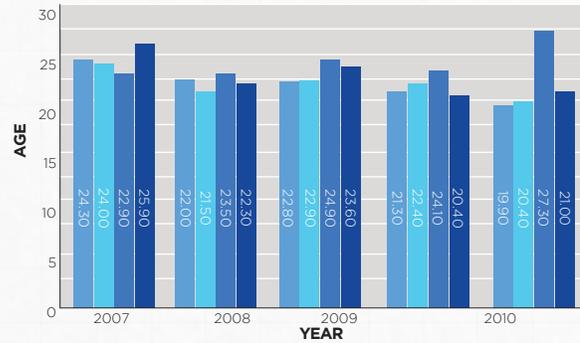
Apprendre	L
Développer	D
Consolider	C
Perfectionner	P

APPENDICE D ÂGES MOYENS EN COUPE DU MONDE

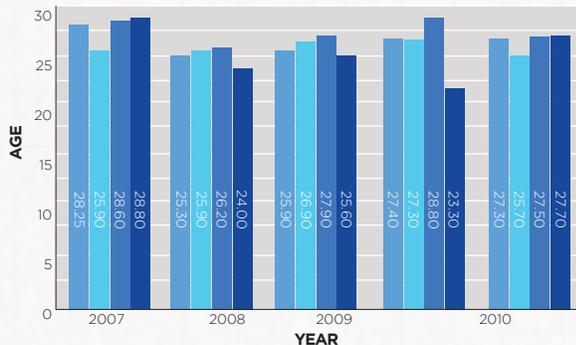
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
HALFPIPE HOMME



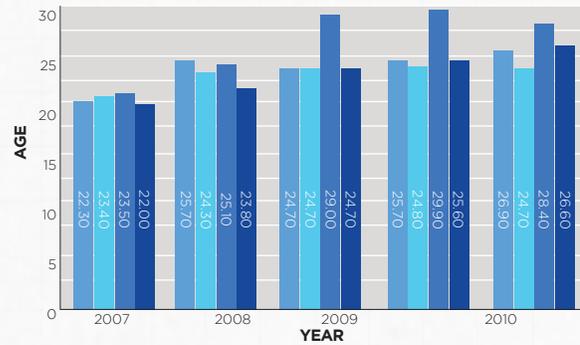
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
HALFPIPE FEMME



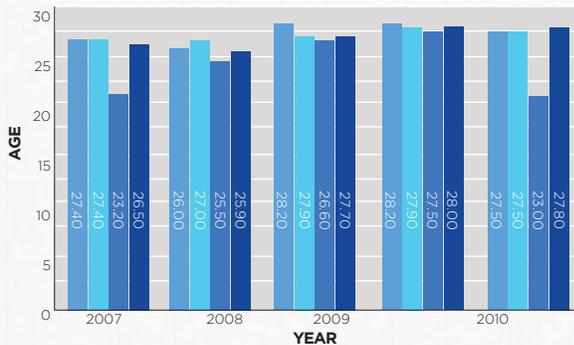
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SnowboardCROSS HOMME



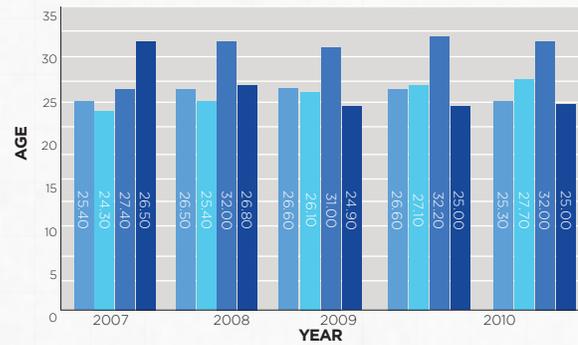
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SnowboardCROSS FEMME



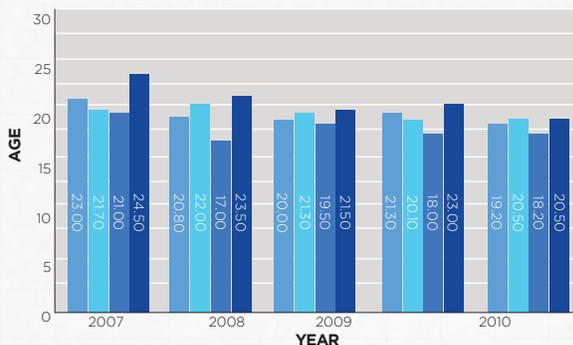
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SLALOM GÉANT PARALLÈLE HOMME



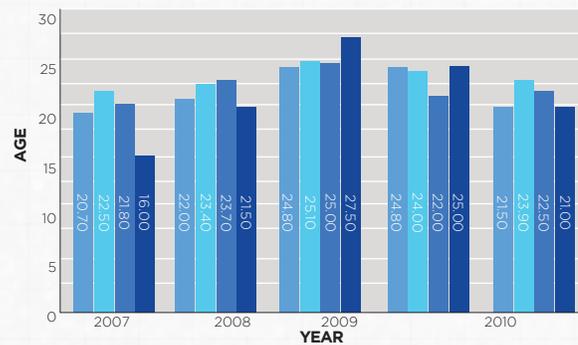
AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SLALOM GÉANT PARALLÈLE FEMME



AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SLOPESTYLE HOMME



AGE MOYEN ANNUEL DES PARTICIPANTS
SLOPESTYLE FEMME



- AGE MOYEN DU TOP 3
- AGE MOYEN DU TOP 12
- AGE MOYEN DES CANADIENS
- AGE MOYEN DES VAINQUEURS

ATTENTES DES ATHLÈTES ET DES PARENTS À L'ÉGARD DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL (PEA) PRÉPARÉ PAR L'ENTRAÎNEUR :

Le programme d'entraînement annuel (PEA) est une feuille de route établissant les grandes lignes du programme de développement de l'athlète au cours de l'année. Tous les aspects du programme doivent convenir à l'âge et à l'étape de développement, conformément au modèle de développement à long terme de l'athlète de CS. Les athlètes doivent avoir certaines attentes à l'égard de l'entraîneur pour le développement du PEA.

L'entraîneur doit mettre en évidence les points suivants dans le programme:

- Les différents blocs d'entraînement (macro cycles, périodes, étapes, méso cycles et micro cycles)
- Les différentes étapes de l'entraînement (générale, spécifique, pré-compétition, compétition et transition)
- Les priorités de l'entraînement aux différentes étapes
- Un rapport séances d'entraînement/compétition qui convient à l'âge et au niveau de développement
- Nombre de jours d'entraînement sur neige et hors neige
- Nombre de jours de compétition
- Stratégies pour combler certaines lacunes chez l'athlète et assurer son développement (techniques, tactiques, physiques et psychologiques)
- Entraînement physique pour repérer le système énergétique et le développement musculaire
- Caractère opportun des stratégies au sein du plan
- Compétitions ciblées
- Périodes de repos et de récupération convenables afin d'optimiser la performance et l'adaptation

ANNEXE 1: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL DÉTAILLÉ POUR LES ATHLÈTES DE STADE 3

Stage 3 YTP can be found online at www.canadasnowboard.ca.

MICROCYCLE (SEMAINE) D'UN ATHLÈTE DE STADE 3 PENDANT LA PÉRIODE PRINCIPALE (HIVER)

Macrocycle	Phase Principale de la saison		
Mesocycle	Phase Principale 1	Niveau Comp	Stade 3
Focus	Progression Technique		

Participation Sport Ambidextre (équilibre / coordination / agilité)
Formation technique (sur neige)
Activités Créatives
Pré-habilitation (prévention des blessures)
Sport 2 -RAV (vitesse/Agilité/Vivacité)

MICRO #	39	DATE	23-JAN-13		AU	30-JAN-13	
BLOC	PHASE PRINCIPLE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE		
PM	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE	ÉCOLE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE
PM	SPORT 1	REPOS	SPORT 2	SPORT 1	PLAY	PRÉ-HAB	PRÉ-HAB

ANNEXE 1: CONTINUÉ

AUTRES POINTS IMPORTANTS

SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

* Information de *Le sport c'est pour la vie, Sleep, Recovery and Human Performance* par Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM et Brent N. Alexander, M.Sc

ATHLÈTE DE STADE 3 (APPRENDRE À S'ENTRAÎNER)

Heures de sommeil par nuit: de 9,5 à 10

Sieste quotidienne de 30 minutes entre 14 h et 16 h

Le but est d'imposer une routine de sommeil.

- Suivre une routine de 15-30 minutes précédant le sommeil
- Surveiller et contrôler le « temps d'écran »
- Surveiller la consommation de caféine

NUTRITION

- Mettre l'accent sur les habitudes de repas, autant l'heure des repas réguliers (surtout le petit déjeuner) que le type d'aliments.
- S'efforcer de préparer des repas composés de 75 pour cent d'hydrates de carbone santé (fruits, légumes et pain) et le dernier 25 pour cent de protéines.
- Enseigner la nutrition de base pour la récupération, c'est-à-dire ce qu'il faut manger après l'entraînement/la compétition et quand manger.

ANNEXE 2: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL DÉTAILLÉ POUR LES ATHLÈTES DE STADE 4

STAGE 4 Freestyle -- May-September | Style -- WESTERN/EASTERN Canada, October-April | Speed

information available on www.canadasnowboard.ca

MICROCYCLE (SEMAINE) D'UN ATHLÈTE DE STADE 4 PENDANT L'ÉTAPE DE COMPÉTITION

Macrocycle	Phase de Compétition Principale			Entraînement de Force
Mesocycle	Compétition Principale 1	Niveau Comp	Stade 4	Entraînement Technique (sur neige)
Focus	Préparation Principale			Système Énergétique (Aérobie/Anaérobie)
				Pré-habilitation (prévention des blessures)
				RAV (Rapidité/Agilité/Vivacité)

MICRO #	39	DATE	23-JAN-13	AU	30-JAN-13		
BLOC	PHASE DE COMPÉTITION PRINCIPALE						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM	REPOS					ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE
PM	REPOS	RAV	SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE 1	PRÉ-HAB		ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE
PM	REPOS	FORCE 1		FORCE 2	SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE 2	PRÉ-HAB	PRÉ-HAB

ANNEXE 2: CONTINUÉ

AUTRES POINTS IMPORTANTS

STAGES

Les stages donnent l'occasion de pratiquer les horaires de compétition avec voyage, y compris le sommeil, l'alimentation sur la route, etc.

SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

* Information de *Le sport, c'est pour la vie, Sleep, Recovery and Human Performance* de Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM et Brent N. Alexander, M.Sc

ATHLÈTES DE STADE 4 (S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER)

Heures de sommeil par nuit : 9 et plus

Sieste quotidienne de 30 minutes entre 14 h et 16 h

Le but est d'imposer des habitudes de sommeil régulières.

NUTRITION

Mettre l'accent sur les habitudes de repas, autant l'heure des repas réguliers (surtout le petit déjeuner) que le type d'aliments.

S'efforcer de préparer des repas composés de 75 pour cent d'hydrates de carbone santé (fruits, légumes et pain) et le dernier 25 pour cent de protéines/viande/produits laitiers.

Enseigner la nutrition de base pour la récupération, c'est-à-dire ce qu'il faut manger après l'entraînement/la compétition et quand manger.

COMPÉTITIONS

La compétition est un mauvais maître. Utilisez-la comme outil d'entraînement des athlètes de ce stade.

Les athlètes du stade S'entraîner à s'entraîner doivent travailler à atteindre un seul point culminant de leur entraînement (p. ex., le Championnat national).

ANNEXE 3: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL DÉTAILLÉ POUR LES ATHLÈTES DE STADE 5

Detailed **FREESTYLE, SPEED -- SBX and SPEED -- PGS** information available at canadasnowboard.ca

MICRO CYCLE (SEMAINE) D'UN ATHLÈTE DE STADE 5 PENDANT L'ÉTAPE DE COMPÉTITION

Macrocycle	Phase de Compétition Principale			Entraînement pour la Force		
Mesocycle	Compétition Principale 2	Niveau Comp	Stade 5	Entraînement Technique (sur-neige)		
Focus	Préparation de Compétition			Systèmes énergétiques (aérobie/anaérobie)		
				Pré-habilitation (prévention des blessures)		
				RAV(Rapidité/Agilité/Vivacité)		

MICRO #	40	DATE	23-JAN-13	AU	30-JAN-13		
BLOC	PHASE DE COMPÉTITION PRINCIPALE						
	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN
AM	REPOS	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE		ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE		ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE
PM	REPOS	FAV	SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE 1	PRÉ-HAB	FAV	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE	ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE
PM	REPOS	FORCE 1		FORCE 2	SYSTÈME ÉNERGÉTIQUE 1	PRÉ-HAB	PRÉ-HAB

ANNEXE 3: CONTINUÉ

AUTRES POINTS IMPORTANTS

STAGES

Les stages donnent l'occasion de pratiquer les horaires de compétition avec voyage, y compris le sommeil, l'alimentation sur la route, etc.

SLEEP & RECOVERY

* *Information de Le sport, c'est pour la vie, Sleep, Recovery and Human Performance de Charles H. Samuels, MD, CCFP, DABSM et Brent N. Alexander, M.Sc*

Athlètes de stade 5 (S'entraîner à la compétition)

Heures de sommeil par nuit : 8 à 10

Sieste quotidienne de 30 minutes entre 14 h et 16 h

Buts de cette étape :

- Mettre l'accent sur la réduction du déficit de sommeil. Dormir de 56 à 70 heures par semaine
- Ne pas s'entraîner lorsqu'on n'est pas reposé et que l'on manque de sommeil
- Éviter la technologie (temps d'écran) avant d'aller dormir
- En cas de problèmes de sommeil, demander de l'aide
- Suivre une routine de sommeil régulière
- Surveiller les retards de sommeil (difficulté à s'endormir et à se réveiller pour l'école)
- S'exposer à la lumière en début de journée (30 minutes par jour)
- Maintenir des habitudes nutritionnelles fiables (le petit déjeuner est le repas le plus important)

NUTRITION

Mettre l'accent sur le type et les heures de repas pendant l'étape de compétition.

Apprendre à effectuer un suivi alimentaire et à assurer le bon pourcentage d'apport alimentaire (gras, protéines, hydrates de carbone)

L'hydratation pendant l'entraînement et la compétition est une priorité.

COMPÉTITIONS

Athlètes débutant le stade 5 : un seul point culminant par saison. Les athlètes terminant leur stade 5 peuvent connaître deux points culminants pendant la saison.

L'accent est mis sur l'acquisition d'expérience de compétition internationale. Les routines de compétition, les tactiques et la détermination de l'état de performance idéale sont les objectifs principaux.

DETAILED YTP FOR STAGE 6 AND 7 ATHLETES CAN BE FOUND ON www.canadasnowboard.ca.

ANNEXE 4: CROISSANCE ET MATURATION DES ATHLÈTES

Les mesures qui aident à suivre la croissance des athlètes permettent de repérer les athlètes qui arrivent lentement et rapidement à maturité. Ce n'est pas la vitesse de maturation qui est importante, mais plutôt le traitement à court terme et à long terme possible de ces athlètes. Des calendriers d'entraînement et de compétition convenables peuvent être établis afin de répondre aux besoins précis des athlètes à maturation lente, moyenne et rapide. Ces mesures sont nécessaires afin de définir la fenêtre de capacité d'entraînement (le moment qui convient le mieux à l'entraînement de l'endurance, de la force, de la vitesse, des habiletés et de la souplesse). Pour plus d'information sur la fenêtre de capacité d'entraînement, consultez les pages 25 à 27 du document-ressource Au Canada, le sport c'est pour la vie*.

ANNEXE 4: CONTINUÉ

La croissance et le développement sont des processus naturels, mais leur rythme peut varier énormément d'une personne à l'autre : « Un enfant ayant un âge chronologique de 12 ans peut avoir un âge biologique variant de 9 à 15 ans » (Borms, 1986). Il y a une différence énorme entre une personne de 9 ans et une personne de 15 ans. Pourtant, ces enfants subissent souvent le même entraînement et participent à des compétitions où les athlètes sont répartis par groupes d'âge, ce qui donne aux athlètes à maturation rapide, surtout les garçons, un net avantage au niveau de la performance et de la sélection. **Voilà pourquoi les entraîneurs doivent repérer et suivre l'âge de développement des athlètes.**

**Pour lire la version complète de cet article, voyez la section des ressources à télécharger sur le site: www.canadiansportforlife.ca/fr.*

Une maturation rapide peut être un avantage dans les disciplines de vitesse du snowboard au début de la croissance car ces athlètes deviennent « plus gros et plus forts » et ainsi plus rapides que leurs pairs. Plus tard, ces athlètes sont désavantagés lorsque les autres les rattrapent, car les athlètes à maturation lente profitent d'une plus longue période pour acquérir des habiletés.

Les athlètes de freestyle à maturation rapide sont plus forts plus jeunes, mais n'acquièrent pas toujours la souplesse nécessaire. Les athlètes à maturation lente maîtrisent davantage les habiletés techniques car ils profitent d'une période d'acquisition des habiletés plus longue.

Les entraîneurs et les membres de l'équipe de soutien des athlètes (parents, physiologistes, médecins, etc.) doivent mesurer la taille assise et debout et la longueur des bras à l'âge de 11 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons. L'information recueillie permet de suivre le pic de croissance rapide-soudaine et de s'assurer que le bon entraînement est offert à la bonne période de croissance, conformément au document de DLTA (périodes délicates de capacité d'entraînement).

MESURE DE LA TAILLE ASSISE

- L'élève s'assoit sur la base du stadiomètre, les genoux légèrement fléchis (les paumes face aux cuisses).
- Les fesses et les épaules sont légèrement appuyées sur le stadiomètre placé verticalement derrière l'élève. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre les fesses de l'élève et le stadiomètre.
- Le vérificateur applique une douce traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles, afin de s'assurer que le tronc est bien allongé.
- Ramenez la barre contre la tête de l'élève et consignez la taille assise au dixième de centimètre le plus proche.
- La taille assise ainsi calculée peut être soustraite de la valeur de la stature afin d'obtenir la longueur des jambes.



MESURE DE LA TAILLE DEBOUT

- L'élève se place debout, pieds nus, les talons, les fesses et les épaules contre le stadiomètre.
- Les talons sont ensemble et les bras sont allongés librement sur le côté (les paumes face aux cuisses).
- Le vérificateur applique une douce traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles.
- L'élève regarde droit devant, inspire profondément et se dresse le plus haut possible.
- Ramenez la barre contre la tête de l'élève et consignez la taille jusqu'au dixième de centimètre le plus proche.



ANNEXE 4: CONTINUÉ

MESURE DE LA LONGUEUR DES BRAS

- Apposez un ruban à mesurer sur le mur, à environ la hauteur des épaules de l'élève à mesurer. Assurez-vous que le début du ruban à mesurer est fixé dans un coin du mur, à l'endroit où l'élève doit placer les doigts.
- L'élève se place en position debout. Le ventre et les orteils face au mur, les pieds ensemble et la tête tournée vers la droite.
- Les bras sont allongés sur le côté à la hauteur des épaules (à l'horizontale), les paumes vers l'avant et les doigts allongés.
- Le bout du majeur est aligné avec le bout du ruban à mesurer (coin du mur) et les bras sont allongés le long du ruban à mesurer.
- Utilisez une règle à la verticale par rapport au ruban à mesurer afin de calculer la longueur totale du bras au dixième de centimètre le plus proche.



ANNEXE 7: EXEMPLE D'OUTIL DE PLANIFICATION DES INSTALLATIONS - ONTARIO

REGION	STAGE 2	STAGE 3	STAGE 3	STAGE 3	STAGE 3	STAGE 4	STAGE 4	STAGE 4	STAGE 4	STAGE 5	STAGE 5	STAGE 5	STAGE 5
	ALL	ALPINE	SBX	PARK	PIPE	ALPINE	SBX	PARK	PIPE	ALPINE	SBX	PARK	PIPE
Southern	YES	IP	No	No	No								
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	No	Yes	Yes	No	No	No	No	No
Southern	YES	IP	Yes	Yes	Yes								
Southern	YES	Yes	No	Yes	No								
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	IP	Yes	Yes	No	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	Yes	No	Yes	No							
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	IP	Yes	No	No	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	No	Yes	No	No	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	No	Yes	No	No	???	Yes	No	No	No	No	No
Southern	YES	No	No	Yes	Yes								
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	No	Yes	No	No	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No	IP	Yes	Yes	No	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	No	Yes	No	IP	No	No	No	IP	No	No	No
Southern	YES	Yes	No	Yes	Yes	No	No	Yes	Yes	No	No	No	No
Southern	YES	Yes	Yes	Yes	No								
Eastern	YES	Yes	No	Yes	No								
Eastern	YES	Yes	No	Yes	No	IP	No						
Eastern	YES	Yes	Yes	Yes	No	IP	No						
Northern	YES	Yes	No	No	No	IP	No						
Northern	YES	Yes	No	Yes	No								
Northern	YES	Yes	Yes	Yes	No	IP	Yes	No	No	No	No	No	No
Northern	YES	Yes	No										
Eastern	YES	Yes	No										

2012 DLTA CRÉDITS



Core work Group, 2012 Edition

Dustin Heise, BHK, Natasha Burgess, BScK, Carolyn Trono, Richard Way.

Canadian Snowboard Coaching Program (CSCP) Technical Experts Committee:

Dave Balne, Natasha Burgess, Candice Drouin, Dustin Heise, Brendan Matthews, Brian Smith, Cassandra Smith, Neale Gillespie, Adam Higgins

Design and Layout

Stephanie Mihalatos

Board of directors and Canada-Snowboard staff work group

(2012 Edition) Steven Hills, Steve Fairbairn, Cathy Astofooroff, Rémi Laliberté, Guy Poupart, Mary Frances Carter, Matt Houghton, Steve Mathiesen, Chris Brodeur, Paul Horton. Dustin Heise, Natasha Burgess, Brendan Matthews, Candice Drouin, Bob Joncas, Nadia M'Seffar, Nava Hymowitz, Dominique Langelier, Marc-Andre Bourque, Kaitlin Daur, Aimee Maiatico.

(2006 Edition) Tom McIlfaterick, Steve Fairbairn, Raymond Turgeon, Tara Teigen, Tim O'Brien, Doug Moisuk, Sandy Macdonald, Dave Linden, Dominique Langelier, Rémi Laliberté, Kerry Hubbauer, Don Halme, Michael Gray, Catherine Gage, Mark Fisher, Dustin Heise, Claude Dumontier, Matt Anderson, Ralph D'Eon, Peter Cosentino, June Bryant, Cathy Astofooroff.

Vancouver LTAD Workgroup (2012 Edition)

Cathy Astofooroff, Tim O'Brien, Beth St.Amour, Kathleen Crowley, Brendan Matthews, Carolyn Trono, Christy Deere, Cassandra Smith, Jean Beaulieu, Dominique Langelier, Steve Fairbairn, Catherine Gage, Robert Joncas, Steven Hills & Dustin Heise

Calgary LTAD Workgroup (2012 Edition)

Tim O'Brien, Dominique Langelier, Chris Nakonechny, Cassandra Smith, Dominique Gagnon, Jean Beaulieu, Mary Binstead, Natasha Burgess, Brandon Matthews, Rene Pierre Normandeau, Mark Ballard, Leo Addington, Max Henault, Bob Joncas, Carolyn Trono, Brandon Wong, Cathy Astofooroff, Mary Frances Carter, Jared Anderson, Trish Drake, Beth Anderson, Dustin Heise, Shaulyn Van Baren.

Core work Group, 2006 Edition

Christian Hrab, Ch.PC, Richard Way, MBA, Cindy Thomson, Med, Christian Bulota, B.Sc

Consultants

Istvan Balyi, M.A., Ben Sporer, PhD, Carolyn Trono, Chris Witwicki, Leo Addington, Dan Raymond.

Montreal LTAD Workgroup (2012 Edition)

Carolyn Trono, Dustin Heise, Leo Addington, Candice Drouin, Jean Beaulieu, Steven Hills, Dave Balne, Cassandra Smith, Mary Frances Carter, Adam Higgins, Jared Anderson, Guy Poupart, Jean-Pierre, Kristin d'Eon, Natasha Burgess, Nadia M'Seffar, Genevieve Rainville, Dominique Langelier, Phil Pilon, Pat Gaudet, Brendan Matthews, Dominique Gagnon, Cathy Astofooroff, Jesse Fulton, Dez Price.

Big White coaches work group (2006 Edition)

Dan Raymond, Leo Addington, Yves Martineau, Dave Scott, Andrew Foxcroft, Brandon Frail, Tom Hutchinson, Brett Carpentier, Martin Jensen, Mike Stastook, Patrick Gaudet, Lindsay Young, Sarah Leishman, Candice Drouin, Adam Robertson, Pete Jensen, Dave Hugill, Chris Nakonechny, J-F Racine, Paul Horton, Joel Kryczka, Rene Brunner, Dwayne Schofield.

Canada-Snowboard would also like to thank the following for their work on the 2006 Edition:

Annette Wildgoose and Jan Meyer from Sport Canada
Pascale Gauthier from the Coaching Association of Canada
CSCP Tech Members: Andrew George, Mark Ballard, Robert Joncas, Steve Fairbairn, David Gagnon, Leo Addington.
Tom Patrick, PhD Aman Hussain B.A. Quentin Royle, B.A., Danielle Buntain, B.A., Guy Poupart, CA, Lister Ferrar, B.P.E

Photos courtesy of:

Frida Berglund (P. 35), Marc-André Bourque (P. 45.2), Natasha Burgess (P. 1.2, 44.2), Jon Burke (P. 9, 18, 24.1, 25.1, 29, 52.1, 52.2), Canada Games Photographer (P. 33.2, 68.1, 69.1), Kristin d'Eon (P. 29.2, 50.1, 50.2, 51.1, 60.1, 60.2, 61.1, 61.2, 63.2, 69.2, 69.3), Candice Drouin (P. 15), Charles Gagnon (P. 6.1), Dane Kaechele (P. 28.1, 29.1, 31, 32.2, 60.3, 61.3), Oliver Kraus & FIS (P. 36.1, 36.2, 37.1, 38.1, 38.2, 39, 40.1, 40.2, 41.1, 41.2, 41.3, 42.1, 43, 64.1, 64.2, 65.1, 65.2, 66.1, 66.2, 67.1, 81), Bill Laing (P. 21.2, 23.2, 24.2), Brendan Matthews (P. 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11.1, 20.2, 34, 37.2, 48.2, 49.2, 55, 56.1, 56.3), Andy McLean (P. 20.1, 21.1, 22.2, 23.1, 23.2, 25.2, 54), Emily Pittman (52.3), Brian Smith (19.1), Snowboard NS (P. 26, 27, 62.1, 62.2, 63.1)

RÉFÉRENCES

Alpine Integration Model Alpine Canada Alpine, High Performance Advisory Committee, 1999.

Baechle, T.R., Earle, R. Essentials of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association. 2000.

Balyi, I. Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions, in Coaches Report. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. Summer 2001. Vol.8, No.1, pp.25-28.

Balyi, I. Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport. The National Coaching Foundation, 2005.

Bompa, T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 1999.

Bulota, C. Développement à Long Terme de l'Athlète: le Snowboardcross masculin au Canada. University of Sherbrooke 2006.

Canada-Snowboard. Introduction a la Compétition Avance et Compétition - Développement. Programme des Entraîneurs Canada Snowboard, Vancouver 2012.

Canadian Sport Centres Long-Term Athlete Development: No Accidental Champions. Athletes with a Disability: Canadian Sport Centres. Vancouver: 2005.

Canadian Sport Centres Long-Term Athlete Development: Canadian Sport For Life. Canadian Sport Centres. Vancouver: 2005.

Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Durand-Bush, N., Salmela, J., H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, pp.154-171.

England and Wales Cricket Board

The Long-Term Athlete Development Model for Cricket. London: 2005.

Naughton, G. (2001) Coaching athletes as individuals. In F. Pyke (Ed.) *Better Coaching*, Advanced Coaching Manual pp.87-98. Belconnen, ACT: Australian Sports Commission.

Petersen, C.W. Fit to ski. Vancouver: Fit to play. 2004.

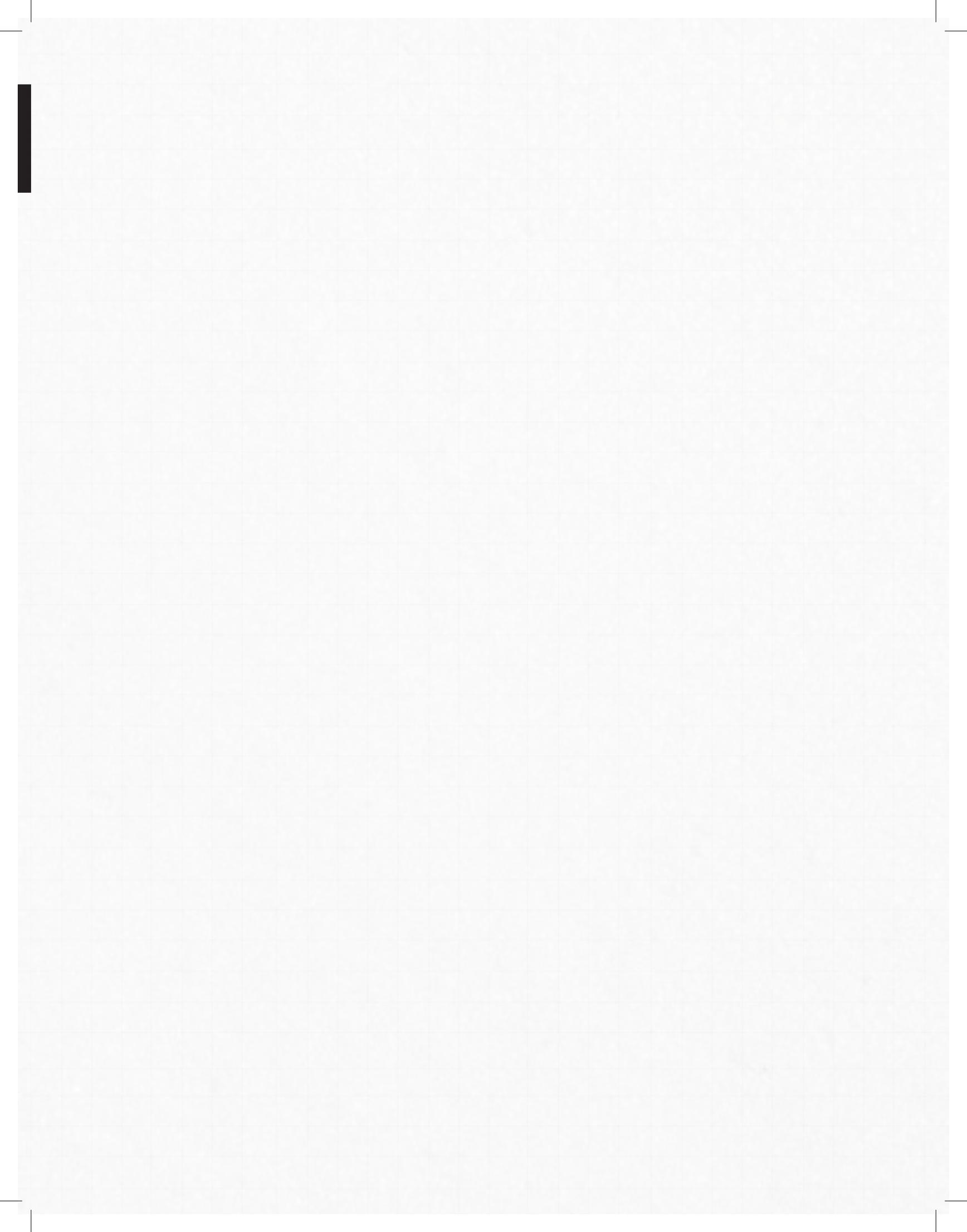
Roy, M. Modèle développement à long terme de l'athlète (DLTA). Kin-353 Planification et méthodes d'entraînement : University of Sherbrooke. 2006.

Royle, Q. Peak Performance - The Average Ages of World Class Snowboarding Athletes (a multi disciplinary review). Concordia University, 2006

Stafford, I. (2005) Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. Leeds, UK: Coachwise Business Solutions.

Statistics Canada (2006) Sondage de limitation de Participation et d'Activité 2006: tables des matières. Retrouvé 29 Novembre 2012 en <http://www4.hrsdc.gc.ca/.3ndic.it.4r@-eng.jsp?iid=40>

Whitehead, M. (2001) The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, pp.127-138.





canada  snowboard