

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## Été 2007

Très bel l'été. Tous ont travaillé très fort pour s'améliorer. Stéphanie Pratte et Laurence Allard ont qualifié leur Double, Yannick Song et Antoine Lachance leur Back Full alors que les deux recrues Samuel Dallaire et Marc Antoine Labbé Giguère ont qualifié les sauts de base, Front et Back tuck. L'intégration des deux nouveaux fut une transition très facile pour tout le monde. Je suis très content de voir que malgré la différence d'âge dans le groupe, tout le monde s'est bien entendu, et je dirais qu'après une saison, le groupe est très uni.



## Automne 2007

Toute l'équipe a participé à la fermeture du Centre, participation au nettoyage et ce genre d'activités fera toujours partie de nos activités annuelles. Autant pour l'ouverture que pour la fermeture.

L'entraînement a été transféré à l'École de Cirque. À raison de trois fois par semaine. Intégration du plongeon durant les fins de semaine pour s'amuser tout en s'entraînant. Exercice qui sera de plus en plus pratiqué, et facilité par les infrastructures disponibles à l'école La Seigneurie. Ils ont un plongeon de 1 mètre et sera utilisé pour nos besoins. Concernant les sessions de trampoline, tout c'est bien déroulé. Les nouveaux se familiarisent de plus en plus avec la mentalité du sauteur tandis qu' Antoine Lachance débute les doubles périlleux avant et arrière. Stéphanie Pratte travaille sur les éducatifs pour le Back Full et Yannick Song fait différents doubles avec vrilles. Pour Laurence Allard, elle quitte pour Apex dans le but de pouvoir exécuter ses premiers doubles sur neige.

## Hiver 2007/08

L'hiver est venu frappé très tôt cette année. Nous avons débuté avec une fin de semaine de sauts droits et ski pour se remettre dedans par la suite j'ai monté le site de saut. Début des entraînements, exceptionnellement une semaine avant Noël. Le camp de Noël fut un grand succès, tout le monde avait brisé la glace avant Noël.

Par la suite, le calendrier fut chargé :

- Janvier La Provinciale du Mont Gabriel lors du retour il y a eu la journée de la conférence de presse où toute l'équipe sautait pour la télé.
- La Coupe du Monde au Mont Gabriel.
- Février fut un mois pour accumuler de l'expérience et faire de la quantité.
- Dernière semaine, camps d'entraînement du Springs break, provinciale du Relais, Championnat Canadien Junior, Championnat Canadien Senior et finalement la Finale des Jeux du Québec, sauts.
- Laurence Allard a pu suivre les activités de l'Équipe de Développement du fait que Geneviève Tougas était blessée. De plus Stéphanie Pratte a été invitée à son tour pour un camp d'entraînement avec l'Équipe de Développement pour exécuter ses premiers doubles aussi !

Une grosse saison quoi !

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## Compétition

J'aimerais remercier tous les gens qui ont participé aux succès de toutes les compétitions de l'année. La Fédération, Juges, Délégué technique, Parents, et tous les Bénévoles qui ont donné un support incroyable et qui repose sur le succès de nos compétitions. Les formules utilisées cet hiver furent excellentes, et je mise sur une programmation semblable l'hiver prochain. Le concept de la provinciale avec la Nor-Am fut un privilège pour toute la gang qui a su profiter des entraînements avec les plus « Hot ». Toute une expérience et très enrichissante, cela permet de voir les étapes qui viendront. La participation au Championnat Canadien Senior a été une formation incroyable et a beaucoup apporté aux jeunes. Bruce Robinson parle d'avoir tous les inversés au Senior et tous les Big Air au Junior. Initiative intéressante mais je crois quand même qu'il est important de faire le Junior, à moins qu'il fasse une catégorie pour les inversés simples et si tu performes des doubles tu fais la course avec les grands de ce sport.



## Sport Étude

Le sport Étude fut une demande des parents l'an passé. Pour répondre à la demande j'ai eu quelques rencontres avec M. Gobeil, Directeur en charge, et le tout s'est enchaîné de façon naturelle. Il nous offre du transport, piscine, salle de musculation, piste d'athlétisme et surtout une volonté de nous aider de toutes les façons possible. Ce qui me met en confiance pour le succès de ce programme. Il est une personne de solution et c'est ce que j'aime. Cette étape sera des plus avantageuses pour les athlètes qui auront un meilleur encadrement scolaire et un entraînement continu. De plus, il sera plus facile pour eux de faire le saut vers l'Équipe de Développement et de voyager tout en ayant un support scolaire adapté pour eux.

## Développement

L'été passé, un projet de saut a été mis sur pied par Nicolas Fontaine et supervisé par moi même. Jean-Christophe André étant blessé, a pu être l'entraîneur au cœur du projet. Rotation de 6 à 10 personnes durant l'été. Par contre les jeunes n'avaient pas d'horaire spécifique. Donc les présences n'étaient pas très constantes.

Nous avons eu deux athlètes qui ont qualifié leur périlleux avant l'été. Et c'est avec succès, qu'ils ont exécuté leurs prouesses cet hiver et ont participé au Championnat Canadien Junior. 5<sup>ème</sup> position pour Justine Lachance et 8<sup>ème</sup> position pour Alexandre Lavoie.

## Club de Saut Le Relais

Cette année, Le Relais a incorporé un volet saut dans sa programmation.

Les jeunes ne se sont pas présentés le nombre de fois espéré. La demande était d'une demie journée semaine minimum. Ils se sont présentés de 6 à 8 fois. Toutefois, à chacune de leur présence ce fut un franc succès. Belle participation à la Finale des Jeux du Québec nous étions 45 inscrits, signe qu'il y a de l'engouement pour le saut. Ils ont tous apprécié leur week-end de A à Z.

Pour la prochaine année Nicolas Fontaine et moi même travaillons sur le développement d'entraîneur, dont un qui sera spécifique au programme de sauts du Relais.

L'activité serait de deux avant midi en saut et deux après-midi en bosse.

L'Équipe du Québec sera présente et s'entraînera lors de ces week-ends avec la relève.

Nicolas Fontaine parle de venir aussi avec son groupe. Il a l'intention (si possible) d'amener l'Équipe de Développement à venir s'entraîner au Relais en partie, sinon tout le temps. Cela aidera au développement de la relève en saut.

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## **Concentration Ski Acrobatique au Sommet (secondaire) Avec Étienne Lecours**

J'ai fait un suivi des cours de trampoline donné par Étienne sur les heures de dîner avec ses groupes. Expérience enrichissante pour tous les deux. Son travail est excellent, compte tenu du temps qu'il dispose. J'ai vu de belles choses lors de ses entraînements, sans oublier que 13 d'entre eux ont participé à la Finale des Jeux du Québec sauts. Une très belle évolution du groupe. Par contre, Étienne souligne que pour plusieurs d'entre eux, c'est le côté financier qui ne permet pas de faire partie du Club Le Relais.

Le programme que je suis en train de mettre en place avec l'école Le Montagnac (primaire) devrait faire un roulement dès plus efficace. Les athlètes une fois à l'école Le Sommet auront une base solide de trampoline et même de rampe. Et ce que je vise, c'est d'amener tous ces athlètes dans le programme de saut du Relais.

## **Projet de l'école Le Montagnac**

J'ai monté un document trampoline pour les 8 à 12 ans, axé sur le saut pour l'école primaire Le Montagnac, qui est face au Relais.

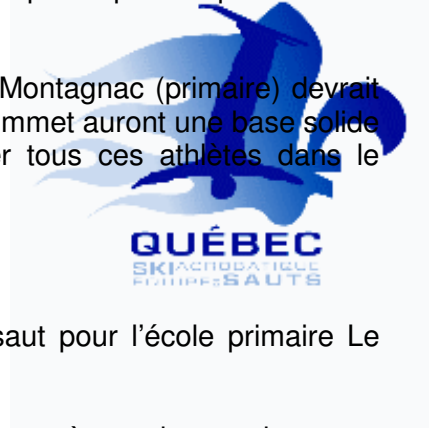
Le but est de les inviter tout l'hiver au cours de trampoline pour les amener à transiter sur la rampe d'eau et ainsi poursuivre sur le Club de Saut du Relais l'hiver suivant. Une grande opportunité d'amener des nouveaux membres dans la famille des sauteurs.

J'espère ainsi les amener à faire le saut dans la concentration ski acrobatique de l'école Le Sommet.

## **En conclusion**

Je crois que tous les efforts et l'énergie vont dans la bonne direction. Je suis certain que ces projets permettront d'agrandir considérablement la famille des sauteurs et d'en assurer sa continuité.

Poursuivons nos efforts, si le rouage débute vers l'âge de 8 ans, il est sûr que nous aurons une lignée d'athlètes qui se rendront rapidement sur les circuits de compétitions.



# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

## Résultats 2008



Yannick Song	Championnat Canadien Junior	3 <sup>ème</sup>
	Championnat Canadien Senior	7 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>er</sup>
	Provinciale du Relais	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	1 <sup>er</sup>
	Jeux du Québec (Le Relais)	2 <sup>ème</sup>
Antoine Lachance	Championnat Canadien Junior	4 <sup>ème</sup>
	Championnat Canadien Senior	9 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	3 <sup>er</sup>
	Provinciale du Relais	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	1 <sup>er</sup>
	Jeux du Québec (Le Relais)	1 <sup>er</sup>
Samuel Dallaire	Championnat Canadien Junior	5 <sup>ème</sup>
	Championnat Canadien Senior	10 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	3 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	5 <sup>ème</sup>
	Jeux du Québec (Le Relais)	3 <sup>ème</sup>
Marc Antoine Labbé Giguère	Championnat Canadien Junior	10 <sup>ème</sup>
	Championnat Canadien Senior	8 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	3 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	4 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	5 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	3 <sup>ème</sup>
	Jeux du Québec (Le Relais)	1 <sup>er</sup>
Laurence Allard	Championnat Canadien Senior	6 <sup>ème</sup>
	Nor-Am du Mont Gabriel	3 <sup>ème</sup>
	Nor-Am du Mont Gabriel	3 <sup>ème</sup>
	Nor-Am d' Apex B.C	3 <sup>ème</sup>
Stéphanie Pratte	Championnat Canadien Junior	1 <sup>er</sup>
	Championnat Canadien Senior	8 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>er</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>er</sup>
	Jeux du Québec (Le Relais)	1 <sup>er</sup>

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## Statistique d'entraînement

### Trampoline

- ✧ 64 cours

### Rampe & trampoline

- ✧ 54 jours moyenne de 12 sauts /jour
- ✧ moy : 648 sauts

### Saut sur neige

- ✧ 44 jours (incluant les compétitions) moyenne de 20 sauts par jour
- ✧ moy : 660 sauts

### Plongeon

- ✧ 4 jours

**Total de 166 jours d'entraînement du 9 juin 2007 au 6 avril 2008.**

