

## **Équipe du Québec – bosses**

**Entraîneur chef : Marc André Moreau (octobre 2008 à mai 2009 )**

### **Rapport 2009**

La majorité des athlètes, a atteint les objectifs personnels durant la saison 2008-2009. Nous avons eu plusieurs changements au niveau des entraîneurs au mois de septembre. Notre entraîneur en chef a dû nous quitter pour un autre poste dans un autre pays. Nous avons dû mettre en place une nouvelle méthode de travail entre les entraîneurs afin de maximiser le potentiel de chacun.

### **Entraînement d'été et d'automne**

Nous avons débuté notre saison d'entraînement au mois de juin. Notre entraînement a été segmenté par phase d'entraînement. Nous avons utilisé le centre de trampoline Acro-sport Barani à Laval. Les athlètes étaient encadrés par des professionnels qui enseignent cette discipline. Nous avons travaillé avec un centre de Gymnastique une fois par semaine durant la période de l'été et d'automne. C'était la deuxième année que nous utilisions ce programme. Nous avons travaillé avec deux centres de rampes d'eau (*Le Relais à Québec et St Hippolyte dans les Laurentides*). Nous avons comptabilisé plus d'une trentaine de journées d'entraînement sur rampe d'eau. Les athlètes ont pu améliorer leur saut et certifier toutes les manœuvres aériennes qu'ils avaient besoin pour la saison de compétition 2008-2009.

Nous avons eu deux camps de ski sur neige. Le premier camp était au mois d'août en Argentine. Le but principal de ce camp était de faire un retour sur la neige. Nous avons travaillé les éléments de base du ski au début du camp et nous avons suivi la progression des athlètes tout au long du camp. Nous avons eu trois semaines très constructives pour les athlètes de l'équipe du Québec. Le deuxième camp sur neige a eu lieu à Zermatt en Suisse au mois d'octobre pour les athlètes qui ont plus d'expérience dans l'équipe. L'objectif de ce camp était de préparer les athlètes à construire leur descente de compétition. Nous avons pu échanger avec les meilleurs skieurs de bosses au monde, car la majorité des équipes nationales étaient sur place

pour s'entraîner. Nous avons eu un très bon camp et la majorité des athlètes ont réussi à atteindre leurs objectifs.

### **Entraînement d'hiver et compétition**

Nous avons eu une quinzaine de journée d'entraînement avant la première compétition de l'année. Nous avons travaillé plus individuellement avec chacun des athlètes pour bien les préparer à la première compétition. Nous avons eu une saison très chargée au niveau des compétitions. Les athlètes ont compétitionné sur différent niveau de compétitions. Ils ont participé à une dizaine d'événements durant la saison 2008-2009. Tous les athlètes ont réussi à améliorer leur performance tout au long de l'année et à dépasser leur objectif personnel. Au niveau des entraîneurs, ils ont tous réussi à encadrer et à donner les outils nécessaires aux athlètes afin de les aider à progresser tout au long de la saison. L'équipe du Québec a connu une saison incroyable au niveau des résultats et des accomplissements de chacun des athlètes et entraîneurs.