

# **Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut**

## **François Jean, entraîneur**

---

### **Été 2008**

Pour l'été ce fut très bien. Tous, ont travaillé très fort pour s'améliorer. Yannick Song a qualifié son Back Full plus le lay-tuck (double inversé). Samuel et Marc Antoine ont qualifié les sauts carpés et tendus. Même que Marc-Antoine a qualifié le lay-tuck aussi! Et notre jeune nouveau, Thomas Groleau a qualifié son back tuck. Malgré les mauvaises conditions météo, l'équipe est restée forte et motivée. Chose pas très facile car nous dépendions de la température. De plus l'arrivée du sport-études a beaucoup motivé, les jeunes.

### **Automne 2008**

Toute l'équipe a participé à la fermeture de la rampe, surtout pour du nettoyage et ce genre d'activités fera toujours partie de nos activités annuelles. Autant pour l'ouverture que pour la fermeture. Et l'entraînement fut transféré à l'École de Cirque. À raison de trois fois par semaine plus. Et la nouveauté cette année est l'entraînement physique deux fois semaine. Les jeunes ont vraiment apprécié ça, ce qui est bon car l'entraînement physique devient plus important à leur niveau d'entraînement. Pour les sessions de trampoline, ce qu'il faut souligner, est la progression de Samuel et Marc! Les deux commencent leur saut arrière avec vrille, ce qui est très complexe, et commencent les éducatifs pour des double périlleux arrière. Yannick lui continue ses progressions avec de nouvelles variétés de double sur trampoline. Pour Thomas ce fut plus difficile. Il a éprouvé des problèmes dans sa concentration sport et dans sa vie personnelle.

## **Hiver 2008/09**

L'hiver est venu frapper avec du grand froid cette année. L'entraînement a débuté entre Noël et le jour de l'an. Le camp de Noël s'est bien passé. Par la suite le mois de Janvier s'est déroulé sous un froid glacial. La Provinciale du Mont Gabriel s'est très bien déroulée. Quelques jeunes des États-Unis étaient présents et Marc-Antoine a exécuté ses premières doubles sur neige et en compétition. Février fut un mois pour accumuler de l'expérience et faire de la quantité. Avant dernière semaine de Février, on débute la reconstruction du site de saut pour y inclure un double. Un saut pour que Marc et Yannick puissent exécuter des doubles sauts périlleux et aussi pour accueillir l'Équipe Nationale de Développement. Donc début Mars, était le début du camp avec la grosse équipe. Cela a vraiment motivé les troupes! Tous ont apprécié cette opportunité que nous avons eue. Par la suite ce fut la provinciale du Relais. Compétition qui s'est bien déroulée pour tout le monde. Thomas a participé et s'est classé 4ème après s'être entraîné avec nous tous les samedis qu'il pouvait. Le Championnat Canadien était à Cyprès site, des prochains jeux d'hiver 2010. L'expérience n'avait pas de mots pour cette équipe qui en était à son premier grand voyage.

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## Hiver 2008/09 (suite)

Le tout, c'est bien déroulé. Autant sur la piste qu'à l'extérieur avec les parents. Et en final nous avons une compétition de fin d'année à Val St-Côme. Compétition de Big air, à laquelle les athlètes se sont amusés sans trop regarder la performance.

## Compétition

J'aimerais, encore une fois, remercier tous les gens qui ont participé au succès de toutes les compétitions de l'année. La Fédération, Juges, Délégué technique, Parents, et tous les Bénévoles qui ont donné un support qui dépasse tout et sur quoi repose les succès de nos compétitions. Les formules réutilisées cet hiver ont été excellentes, en plus d'avoir eu quelques Américains à nos compétitions. Le concept de la provinciale avec la Nor-Am a été un privilège pour toute la gang qui a su profiter des entraînements avec les plus « Hot ». Toute une expérience et dès plus enrichissante, cela permet de voir les étapes qui viendront. Pour les Championnats Canadiens, ils ont tous fait les inversés au Senior mais avec la catégorie junior pour les plus jeunes. Le fait que l'Alberta avait des athlètes fut très motivant pour nous.

## Sport Étude

Le sport Étude fut une demande des parents l'an passé. Le programme s'est très bien intégré à cette nouvelle situation. Les athlètes adorent et les parents aussi! Pour l'entraîneur, cela apporte beaucoup de constance et de charge de travail. Chose qu'un sauteur de ce niveau doit faire pour atteindre l'excellence.

## Développement

Nous avons mis sur pied des camps d'entraînement avec comme programme celui de saut. Le but premier du camp est d'amener le plus de jeune possible à venir faire la pratique des bases de saut traditionnelles. De les amener à leur faire performer des périlleux avant et arrière sur le saut traditionnel.

- Objectif de l'été 25 Athlètes
- Total d'inscription 67 Athlètes, 15 filles, 52 Garçons
- 15 athlètes de la grande région de Montréal, 3 de 3 rivières, un de Baie-Comeau et 49 de Québec

## **Développement (suite)**

Les chiffres sont bons. Mais cela n'a pas eu l'impact souhaité. Tous les jeunes se sont améliorés mais pas vraiment d'athlète se sont tournés vers le saut. Donc on travaille sur une autre formule pour aller recruter de nouveaux membres. On commence à faire le tour d'école et de parler et rencontrer des professeurs qui connaissent des jeunes qui auraient le profil du sauteur. Jusqu'à présent on a rencontré plus d'une dizaine de jeunes qui semblent aimer ça! Et il faut continuer dans ce sens.

# Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

## Projet de l'école Le Montagnac

J'ai monté un document sur un club de 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. Donc une grande opportunité d'amener des nouveaux membres dans la famille des sauteurs. Aussi, j'espère 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 énergie vont dans la bonne direction. Durant la période d'école, j'ai entraîné 14 jeunes au total avec l'aide des athlètes de l'équipe du Québec. Et je crois que ce processus devrait, à long terme, nous apporter de nouvelles recrues dans notre sport. Déjà, quelques un vont participer à des camps d'été cette année.

## **Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut**

---

### **Club de Saut Le Relais**

Cette année Le Relais a incorporé un volet saut dans leur programmation. Par contre les jeunes ne se sont pas présentés le nombre de fois espéré. La température fut un grand enjeu sur leur présence. Toutefois, à chacune de leur présence ce fut un succès.

Alors pour la prochaine année Nicolas Fontaine et moi allons travailler pour améliorer le concept d'hiver et amener plus de jeune à sauter. Leurs activités seraient de deux avant midi en saut et d'autres d'activités en ski, comme les bosses, le parc à neige etc. L'Équipe du Québec participera au coaching de ce groupe. Ce qui contribue au développement des entraîneurs.

Ceci dit, Nicolas à l'intention de ramener l'Équipe de Développement à venir s'entraîner au Relais en partie, en plus du nouveau programme 2014 qui sera établi à Québec. Car il sait très bien que cela aidera au développement de la relève en saut.

### **Concentration Ski Acrobatique au Sommet Avec Étienne Lecourt**

J'ai fait un suivi des cours de trampolines donné par Étienne sur les heures de dîner avec ses groupes. Se fut une expérience enrichissante pour tous les deux. Son travail est excellent, compte tenu du temps qu'il dispose. Et j'ai vu de belles choses à ces entraînements. Quelques uns de ses jeunes seront invités à faire des essais pour l'Équipe du Québec. De plus ils ont bénéficié d'un nouvel entraîneur de trampoline qui a donné un bon regain dans le groupe.

## Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

### Résultat 2009

Yannick Song	Championnat Canadien Junior	1 <sup>er</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>er</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	1 <sup>er</sup>
	Provinciale du Relais	1 <sup>er</sup>
	Val St-Come	
Samuel Dallaire	Championnat Canadien Junior	3 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	3 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel	3 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	3 <sup>ème</sup>
	Val St-Come	
Marc Antoine Labbe Giguere	Championnat Canadien Junior	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel (15 ans et plus)	1 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Mont Gabriel (15 ans et plus)	2 <sup>ème</sup>
	Provinciale du Relais	2 <sup>ème</sup>
	Val St-Come	
Thomas Groleau	Provinciale du Relais	4 <sup>ème</sup>

## Rapport Annuel de l'Équipe du Québec de Saut

---

### Statistique d'entraînement

Trampoline

✧ 80 cours

Rampe & trampoline

✧ 60 jours moyenne de 12 sauts /jours

✧ moyenne : 780 sauts

Saut sur neige

✧ 60 jours (incluant les compétitions) moyenne de 15 sauts par jour

✧ moyenne : 900 sauts

Entraînement physique

✧ 40 jours

**Total de 240 jours d'entraînement du 9 juin 2008 au 6 avril 2009**