

# ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE

Introduction au Développement à long terme de l'athlète  
pour le ski acrobatique canadien



**FREESTYLE  
SKI  
ACROBATIQUE**

VERSION 1.1

Août 2006



# Remerciements

L'ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE (ACSA) remercie Richard Way et Istvan Balyi de leur encouragement et de leurs conseils tout au long de l'élaboration de ce projet. L'ACSA remercie également de leur soutien Sport Canada et PacificSport.

## ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE

Comité de direction du Développement à long terme de l'athlète

Peter Judge	Chef de la direction ACSA
Bruce Robinson	Directeur de l'exploitation ACSA
Richard Way	Conseiller – Performance sportive (DLTA)
Istvan Balyi	Conseiller – Performance sportive (DLTA)
Lori Barlow	Directrice du Développement des athlètes ASCA
Bonita Joe	Rédactrice – Développement

## ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE

Comité consultatif technique du développement à long terme de l'athlète

Murray Cluff	Maître facilitateur de l'ACSA
Todd Allison	Maître facilitateur de l'ACSA
Cindy Thomson	Entraîneuse, force musculaire et conditionnement, PacificSport, Vancouver
Rafael Guembes	Maître entraîneur et entraîneur en chef de l'ACSA, Southern Alberta
Mark Schuett	Entraîneur de sauts, haute performance
Wade Garrod	Directeur et entraîneur en chef, haute performance, équipe de la C.-B.
Jon Standing	Maître facilitateur de l'ACSA et coordonnateur de l'entraînement de la C.-B.
Trennon Paynter	Entraîneur en chef, équipe de freeride, Alberta
David Mirota	Directeur technique, FQSA
Katherina Kubenk	Coordonnatrice de programme - Développement des sauts, C.-B.
Tanya Callon	Administratrice et entraîneuse provinciale, ski acrobatique, C.-B.

## ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE

Groupe consultatif DLTA

Peter Kerr	Président du conseil d'administration de l'ACSA
Bob Bibby	Vice-président du conseil d'administration de l'ACSA
Murray Cluff	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Curt Conway	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Wayne Hinkel	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Alain Guilbert	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Réal Robichaud	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Michel Viau	Membre du conseil d'administration de l'ACSA
Ryan Blais	Représentant des athlètes de l'ACSA
Kelly Ringstad	Représentante des athlètes de l'ACSA
Veronica Brenner	Médaille d'argent (sauts) Olympiques 2002
Rob Kober	Entraîneur de l'équipe canadienne (bosses) de l'ACSA

---

## Comment utiliser ce document

Le modèle de développement à long terme de l'athlète de l'ACSA a été élaboré dans le but de fournir un guide cohérent et systématique au développement des jeunes talents, et d'augmenter le nombre d'adeptes du sport du ski acrobatique.

Conçu par le recours à un vaste processus de consultation impliquant une grande variété d'experts de l'intérieur comme de l'extérieur de l'Association canadienne de ski acrobatique, le modèle constitue un document de travail qui s'appuie sur la recherche et sur l'expérience des entraîneurs, des administrateurs et des spécialistes du monde entier. Veuillez noter que ces directives représentent seulement des recommandations générales pour le sport, et que les entraîneurs, les familles, les éducateurs, les officiels et les athlètes doivent les appliquer avec une certaine souplesse afin de faire en sorte d'améliorer l'expérience du ski acrobatique pour toutes les personnes impliquées dans le sport.

Au moment de faire usage des renseignements contenus dans ce document, on doit avoir à l'esprit que tous les athlètes ont leur propre besoins physiologiques, mentaux, affectifs et sociaux et qu'ils requièrent une assistance individualisée offerte par des professionnels qualifiés et accrédités.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :  
Lori Barlow, Directrice du développement des athlètes  
Association canadienne de ski acrobatique  
1367, West Broadway, Suite 321  
Vancouver (C.-B.) V6H 4A9  
Courriel : [loribarlow@freestyleski.com](mailto:loribarlow@freestyleski.com)  
Cell. : 250-740-1303  
Bureau : 604-714-2233

Tous droits réservés © **ASSOCIATION CANADIENNE DE SKI ACROBATIQUE** 2006

Conception graphique : Valerie Spilsbury  
Photographie : Tiffany Cooper Brown  
Rafael Guembes  
Mike Ridewood  
Gavin Smart  
Alan Ulsifier





# Table des matières

2	Remerciements
4	Table des matières
5	Avant-propos
6	Historique
7	Disciplines
10	Mission
11	Défis et initiatives
13	Un système sportif unifié
14	Introduction au modèle pour le développement à long terme de l'athlète de l'Association canadienne de ski acrobatique
16	Enfant actif
17	S'amuser grâce au sport
19	Apprendre à s'entraîner
22	S'entraîner à s'entraîner
25	Apprendre à compétitionner / S'entraîner à la compétition
29	Apprendre à gagner / S'entraîner à gagner
31	Vie active
32	Conclusion
33	Annexe I - Structure d'entraînement et de compétition
34	Annexe II - Le nouveau cheminement de l'athlète de l'ACSA
35	Références

# Avant-propos

La recherche scientifique a démontré que les athlètes talentueux doivent consacrer un minimum de dix années et 10 000 heures d'entraînement avant de réussir au niveau d'élite. Pour l'athlète du ski acrobatique, le succès n'est rien de moins qu'une présence sur le podium lors d'un événement de classe mondiale. L'atteinte de ce sommet exige de l'athlète un engagement total envers ses objectifs et le soutien inébranlable de sa famille, de ses entraîneurs, de son club et de ses organisations sportives provinciales et nationales.



La « Règle des 10 ans » et un système centré sur l'athlète ne sont que deux facteurs clés sur lesquels s'appuie le Développement à long terme de l'athlète (DLTA). Le DLTA repose également sur des principes relatifs au cadre général du développement de l'athlète qui accordent une place particulière à la croissance, à la maturation, au développement, à la capacité d'entraînement, à la périodisation, et à l'intégration et à l'implantation du système sportif.

En incorporant les meilleurs procédés, les découvertes les plus récentes et les données scientifiques issus d'une foule de projets de développement d'athlètes, le DLTA est en voie de devenir le système grâce auquel toutes les organisations sportives pourront guider et soutenir les athlètes vers les performances qui leur vaudront des podiums et vers une vie active bien remplie.

Dans sa volonté de diriger des athlètes vers des victoires de classe mondiale, l'Association canadienne de ski acrobatique a entrepris la création de son propre modèle de DLTA. Le présent document constitue une introduction au modèle et un préambule au défi que s'est lancé le sport du ski acrobatique d'engendrer une culture d'excellence aux plus hauts niveaux compétitifs internationaux.

Nous sommes d'avis que le programme de Développement à long terme de l'athlète de l'ACSA est primordial dans l'établissement de cette culture d'excellence et qu'il ouvre la voie d'un avenir brillant et prospère à nos athlètes.

## **Peter Judge**

Chef de la direction

Association canadienne de ski acrobatique



# Historique

Le ski acrobatique organisé a pris forme au Canada lorsqu'un groupe dirigé par John Johnston fondait, en 1974, l'Association canadienne des skieurs acrobatique (*Canadian Freestyle Skiers Association - CFSA*). Peu de temps après, l'Association canadienne de ski a intégré le ski acrobatique au nombre des disciplines qu'elle regroupait et elle a embauché Johnston pour administrer et organiser des programmes de compétitions de ski acrobatique d'un bout à l'autre du pays.

En 1979, la Fédération internationale de ski (FIS) a reconnu officiellement le ski acrobatique à titre de membre de la communauté internationale du ski et se tenaient alors les premières compétitions de ski acrobatique en Coupe du Monde sanctionnées par la FIS. En février 1986, les premiers Championnats du monde de ski acrobatique de la FIS avaient lieu à Tignes, en France. Ces championnats se sont ensuite tenus en 1989, et ont lieu tous les deux ans depuis.

Le ski acrobatique a fait son entrée olympique en tant que sport de démonstration en 1988, à Calgary. Depuis l'acceptation du ski de bosses comme sport olympique officiel aux Jeux de 1992, et par la suite, celle des sauts aux Olympiques de 1994, le ski acrobatique a suscité beaucoup d'intérêt et il a connu une croissance phénoménale au Canada comme à l'étranger. En 1995, le Canada a créé son propre organisme directeur : l'Association canadienne de ski acrobatique. Au moment de publier ce document, il existait au Canada plus de cinquante clubs de ski acrobatique.

Sur le plan international, près de trente pays ont mis au point des programmes de ski acrobatique. Dans les pays en tête de liste, des équipes nationales d'élite participent chaque année au circuit de la Coupe du Monde de la FIS, laquelle compte des événements au Canada, aux États-Unis, en Europe, en Scandinavie, au Japon, en Chine et en Australie.

Le ski acrobatique continue d'évoluer. La FIS a officiellement intégré à son calendrier de compétitions en Coupe du monde des épreuves de ski « nouveau style », soient la **demi-lune** et le **skier-cross**. De plus, plusieurs changements aux règlements des bosses ont considérablement modifié le sport, notamment l'admission des sauts 'désaxés' et inversés, et l'élimination de certaines restrictions qui permettra une plus grande variété de manoeuvres en compétition.

# Disciplines

## SAUTS

### Discipline olympique

Les sauts sont pour les plus téméraires ! Au niveau de l'équipe nationale, les compétiteurs s'élancent sur un des tremplins à des vitesses excédant parfois les 60 Km/h, sont projetés à 50 pieds dans les airs et exécutent des triples sauts périlleux avec parfois jusqu'à quatre, même cinq vrilles, avant d'atterrir sur une piste abrupte que la plupart des gens auraient peur de simplement dévaler à ski...

#### Évaluation

Les compétiteurs doivent exécuter deux sauts différents, soit des sauts périlleux simples ou multiples, avec ou sans vrille. Chaque saut doit varier d'une vrille ou d'un périlleux. Les points sont attribués pour l'envol (20 % de la note), la position dans les airs (50 % de la note) et l'atterrissage (30 % de la note). Les scores des deux sauts sont additionnés pour constituer le pointage total.



#### Format de la compétition

Soit : a) Ronde de qualification et finale de douze skieurs, ou;  
b) (Aux niveaux inférieurs) chaque compétiteur exécute deux sauts.  
D'après les deux formats, le résultat est le total des points des deux sauts.

## BOSSES

### Discipline olympique

Vitesse, virages, sauts...

Le ski de bosses est probablement la plus accessible des disciplines de ski acrobatique, et aussi l'une des disciplines les plus excitantes et spectaculaires de tous les sports d'hiver. Tous les skieurs ont un jour eu à négocier des bosses sur une piste et savent à quel point ça peut être difficile. Grâce à leur talent, leur forme physique et leur courage, les meilleurs skieurs de bosses au monde nous donnent l'impression qu'il est facile de dévaler ces parcours abrupts jalonnés de bosses, à la vitesse de l'éclair.

#### Évaluation

Les compétiteurs dévalent un parcours incliné de 22 à 30 degrés et exécutent deux sauts en cours de descente en se projetant dans les airs à partir de tremplins, le tout sous l'œil critique d'un panel de sept juges. Les points sont attribués pour la qualité technique des virages (50 %), les deux manœuvres aériennes (25 %) et la vitesse (25 %). Même si la vitesse est un facteur, le skieur le plus rapide ne remporte pas nécessairement la victoire.

#### Format de la compétition

Soit : a) Ronde de qualification constituée d'une seule descente, suivie d'une finale à laquelle accèdent les 12 ou 16 meilleurs à l'issue de la première ronde, ou;  
b) Meilleure de deux descentes.



## BOSSES EN PARALLÈLE

### Discipline de Championnats du monde

Aux bosses en parallèle, les skieurs courent deux par deux dans des rondes éliminatoires. Le fait de skier côte à côte pousse souvent les compétiteurs à se dépasser, se traduisant parfois par des chutes spectaculaires ou par du ski de bosses exceptionnel.

Les bosses en parallèle sont devenues une discipline distincte de la FIS en 1996 et les officiels souhaitent qu'elle devienne discipline olympique, au même titre que les bosses en simple et les sauts.

#### Évaluation

Comme pour les bosses en simple, un panel de sept juges attribue des notes pour les virages, la vitesse et les sauts, et décident par vote de couleur qui passera à la ronde suivante. Le skieur le plus rapide ne remporte pas nécessairement la descente.

#### Format de la compétition

- Soit :
- a) Ronde de qualification constituée d'une seule descente, pour établir les duels, qui comptent habituellement 16 paires de skieurs, ou;
  - b) Rondes éliminatoires pour tous les compétiteurs basées sur les résultats d'une compétition antérieure de bosses en parallèle ou de bosses en simple.



## SKIER-CROSS

### Discipline de la Coupe du monde

Cette épreuve est un peu comme le 'NASCAR' du monde du ski. Dans cette discipline, les athlètes dévalent en groupes de quatre l'équivalent d'un mini parcours de descente parsemé d'une variété d'éléments (sauts, virages, obstacles, etc.) L'objectif est d'arriver en bas du parcours aussi vite que possible, mais en un seul morceau. Le parcours est très serré alors les occasions de chutes et d'accrochages sont nombreuses, ce qui rend ces courses très excitantes à regarder (et à y participer si le cœur vous en dit !!)

#### Évaluation

Aucune évaluation par des juges. Il s'agit strictement d'une épreuve de vitesse.

#### Format de la compétition

Une seule descente de vitesse pour le classement initial, suivie d'une finale mettant en vedette les 32 meilleurs hommes et 16 meilleures femmes. Chaque groupe est divisé en vagues de quatre skieurs. Les deux meilleurs de chaque vague accèdent à la ronde suivante.



## DEMI-LUNE

### La plus récente des disciplines de la Coupe du monde

En demi-lune, les skieurs s'élancent dans les airs à partir des parois d'une demi-lune géante dont les murs atteignent 6 mètres de hauteur. Les skieurs exécutent une multitude de vrilles, de rotations et de prises. Un compétiteur peut habituellement exécuter 5 ou 6 sauts en cours de descente. En demi-lune, toutefois, l'envol et l'atterrissage se font au même point ; la trajectoire de l'athlète est donc à la verticale ! Les athlètes les plus avancés arrivent à atterrir, et à se diriger vers leur prochain saut, à reculons, ce qui est tout simplement époustoufflant à regarder !

#### Évaluation

Un panel de cinq ou sept juges attribue des points pour le saut, le style\* et l'atterrissage, qu'ils multiplient par un coefficient de difficulté. \* Le style est en fait le sens de la mise en scène – la « personnalité » ou le caractère dont les athlètes font preuve dans l'exécution de leurs sauts.



#### Format de la compétition

- Soit :
- a) Ronde de qualification constituée d'une seule descente, suivie d'une finale à laquelle accèdent les 12 meilleurs, ou;
  - b) Meilleure de deux descentes.

## TABLE TOP (ou « Big Air »)

### Ne constitue pas une discipline de la Coupe du monde

En Table top, les skieurs s'élancent dans les airs à partir d'un tremplin plutôt arrondi et exécutent des vrilles, rotations ou prises. Le skieur peut choisir de s'élaner, ou d'atterrir, de l'avant ou à reculons. Cette discipline combine les aptitudes et l'exécution des sauts à la liberté d'expression de la tendance « Free Ride ». Cette discipline procure aussi la base de l'apprentissage de plusieurs nouveaux sauts que l'on exécute maintenant dans les bosses. Dans plusieurs cas, les épreuves de sauts classiques et celles de Table Top sont combinées dans une seule épreuve.

#### Évaluation

Un panel de cinq ou sept juges attribue des points pour le saut, le style\* et l'atterrissage, qu'ils multiplient par un coefficient de difficulté. \* Le style est en fait le sens de la mise en scène – la « personnalité » ou le caractère dont les athlètes font preuve dans l'exécution de leurs sauts.



#### Format de la compétition

- Soit :
- a) Ronde de qualification constituée d'un seul saut, suivie d'une finale à laquelle accèdent les 12 meilleurs, ou;
  - b) Meilleur de deux sauts, ou;
  - c) Deux meilleurs sauts de trois.

# Mission

*La mission de l'Association canadienne de ski acrobatique est de former par des moyens éthiques et sécuritaires des champions à l'échelle olympique et mondiale dans toutes les disciplines du ski acrobatique.*

**NOUS REMPLIRONS NOTRE MISSION** en nous employant sans relâche à poursuivre nos stratégies de base, tout en ne perdant jamais de vue les valeurs fondamentales qui guident notre conduite dans cette marche vers notre vision d'avenir.

Nous élaborerons des programmes qui ouvriront aux membres actuels et à venir toutes les disciplines du ski acrobatique reconnues par l'ACSA, en donnant la priorité au développement des programmes de compétition dans les disciplines suivantes :

- 1<sup>ière</sup> Bosses et Sauts olympiques
- 2<sup>ième</sup> Skier-cross et Demi-lune
- 3<sup>ième</sup> Sauts Table Top

## **NOS STRATÉGIES DE BASE comprennent :**

- La mise en œuvre d'un plan d'action national en appui au développement d'athlètes dans toutes les disciplines du ski acrobatique, du niveau du club à celui de la Coupe du monde.
- L'expansion de programmes et d'initiatives centrées sur le recrutement et la rétention d'athlètes.
- La mise en disponibilité d'un nombre suffisant d'installations d'entraînement de haute performance au Canada.
- L'engagement d'offrir à nos athlètes les meilleures occasions de compétition possibles.
- L'amélioration de l'entraînement et des occasions de formation pour les entraîneurs, les officiels et les juges de ski acrobatique.
- L'amélioration de la connaissance du public du sport du ski acrobatique et des athlètes du Programme de haute performance.
- L'obtention des ressources financières qui permettront l'atteinte de nos objectifs.

**NOTRE PLAN D'ACTION** est fondé sur l'établissement d'un nouveau cheminement pour l'athlète de ski acrobatique d'après la structure et les principes du DLTA. L'ACSA a trois raisons principales d'introduire un Programme de développement à long terme de l'athlète.

1. Afin d'identifier les faiblesses du système actuel de développement de l'athlète et d'y pallier.
2. Afin de développer un système sportif unifié et complet qui implique autant le membre et sa famille que les partenaires d'affaires et les autres parties prenantes.
3. Afin de mettre au point un outil de planning dynamique qui soit pertinent et évolutif, pour aujourd'hui et pour demain.

# Défis et initiatives

L'application de l'approche du DLTA permettra de s'attaquer à plusieurs questions importantes dans trois branches clés du système sportif de l'ACSA :

1. le développement de l'athlète;
2. le développement des entraîneurs, des officiels et des juges;
3. le développement organisationnel.

## Développement de L'athlète

### Défis

### Initiatives de développement

**Les jeunes athlètes participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment.**

- Élaborer une nouvelle structure d'entraînement et de compétition d'après les principes du DLTA (voir annexe 1).
- Revoir et améliorer les possibilités d'entraînement pour les athlètes avec l'implantation d'un nouveau Programme de développement au niveau des Clubs.

**Besoin d'une stratégie nationale de recrutement et de rétention des athlètes.**

- Établir un nouveau cheminement de développement pour les athlètes fondé sur les principes du DLTA (voir annexe II).
- Développer et améliorer des partenariats multisports avec des sports de relève ainsi qu'avec d'autres organisations sportives.
- Intégrer le nouveau programme de Sauts et Mini-bosses RBC au système de clubs.
- Hausser de 40 % le nombre de programmes pour filles et l'adhésion de celles-ci au sport.
- Inciter les athlètes à se spécialiser dans certaines disciplines du ski acrobatique selon leur situation géographique et leur accès à des installations d'entraînement.

**Besoin de programmes d'entraînement conçus en fonction des filles/femmes jusqu'au niveau provincial.**

- Offrir davantage de camps d'entraînement et de programmes de club réservés aux athlètes féminines.

**Besoin de plus d'installations d'entraînement.**

- Étendre les partenariats avec les centres de ski, les communautés et les entreprises locales.

## Développement des entraîneurs, des juges et des officiels

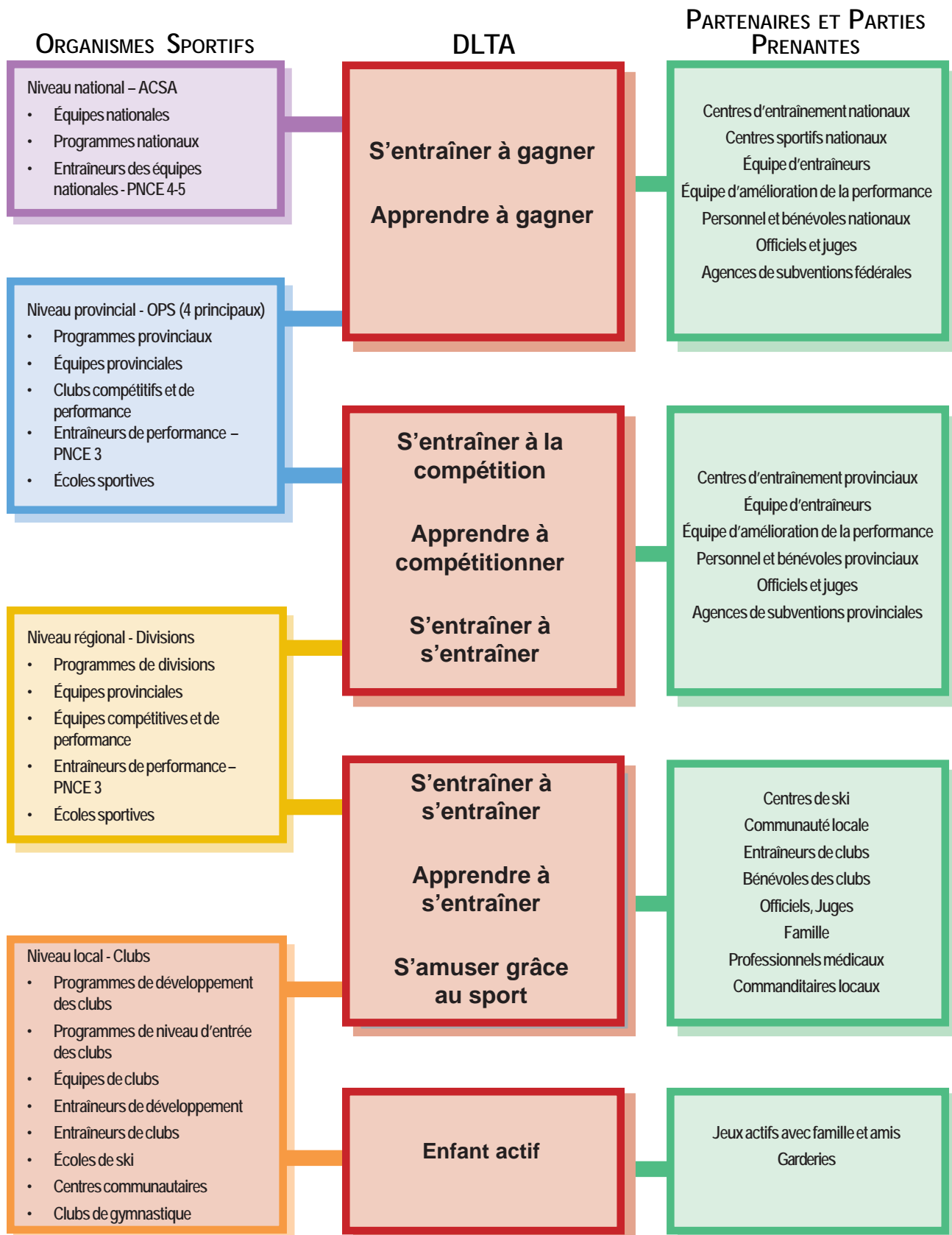
Défis	Initiatives de développement
Il importe que le DLTA devienne une partie obligatoire du processus de développement professionnel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer le DLTA aux programmes d'entraînement destinés aux entraîneurs, aux juges et aux officiels.</li> </ul>
Les meilleurs entraîneurs travaillent principalement avec les athlètes d'élite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager les meilleurs entraîneurs à travailler avec des athlètes et des clubs du niveau de développement.</li> </ul>
Besoin que les organismes provinciaux de sport (OPS) s'assurent que les entraîneurs, les officiels et les juges soient adéquatement formés et certifiés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les OPS et les facilitateurs doivent avoir une compréhension complète du nouveau PNCE tout comme des règles jusqu'aux plus récentes concernant le travail des juges et des officiels.</li> <li>• Les OPS doivent développer des stratégies de développement professionnel pour leurs entraîneurs, juges et officiels.</li> </ul>

## Développement organisationnel

Défis	Initiatives de développement
Besoin pour l'ACSA et les OPS de travailler ensemble en vue de futures améliorations opérationnelles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter l'approche du DLTA et travailler à la création d'un système sportif unifié.</li> <li>• Améliorer les opérations de bureau et d'informatique aux niveaux des ONS et OPS.</li> <li>• Concevoir un système d'exploration de données (adhésions, analyse des performances, etc.)</li> <li>• Élargir la base de salariés et de bénévoles à tous les niveaux.</li> </ul>
Besoin de plus de ressources financières afin d'atteindre les objectifs établis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir et réorganiser les dépenses par priorités d'après les principes du DLTA.</li> <li>• Élargir les partenariats avec les parties prenantes.</li> <li>• Les OPS créeront des stratégies orientées vers l'autosuffisance.</li> </ul>
Besoin de plus de promotion du sport et des athlètes d'élite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensifier les efforts de promotion des programmes, des événements, des entraîneurs et des athlètes de ski acrobatique.</li> </ul>

# UN SYSTÈME SPORTIF UNIFIÉ - L'intégration du DLTA au système sportif du ski acrobatique canadien

*Le Développement à long terme de l'athlète est un programme centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur, et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.*



# Introduction au modèle pour le développement à long terme de l'athlète de l'Association canadienne de ski

Le Développement à long terme de l'athlète est un modèle pour le développement sportif qui repose sur la croissance et le développement de la personne. Tous les jeunes suivent la même courbe de croissance de l'enfance à l'adolescence, mais des différences individuelles importantes sont observées dans ces changements, tant entre les moments où ils surviennent que dans leur envergure. La croissance et le développement de la personne humaine se produisent sans entraînement, mais l'entraînement peut intensifier tous les changements qui se produisent.

Selon un certain nombre de scientifiques, la vie d'une jeune personne est ponctuée de périodes critiques au cours desquelles les effets de l'entraînement peuvent être maximisés. D'où la notion voulant qu'au cours de leurs années de formation, les individus devraient être exposés à des types particuliers d'entraînement pendant leurs périodes de croissance rapide, et que cet entraînement devrait être modifié en fonction des courbes de croissance. Cette théorie sur les types d'entraînement a été utilisée par Sport Canada dans son modèle canadien pour le développement à long terme de l'athlète en sept étapes, modèle qui a été adapté au ski acrobatique.

1.	Enfant actif	Aptitudes aux mouvements de base	Apprentissage du ski
2.	S'amuser grâce au sport	Littéracie physique	Initiation au ski acrobatique
3.	Apprendre à s'entraîner	Développement de la technique et établissement des bases	Développement des habiletés en ski acrobatique
4.	S'entraîner à s'entraîner	Construction du moteur	Développement des habiletés spécifiques à la discipline
5.	Apprendre à compétitionner / S'entraîner à la compétition	Optimisation du moteur	Plus vite – plus haut
6.	Apprendre à gagner / S'entraîner à gagner	Mise au point du moteur	Réglage de précision
7.	Vie active	Activité physique toute la vie	Le ski pour la vie

# INTRODUCTION AU MODÈLE DU SKI ACROBATIQUE CANADIEN POUR LE DLTA

		GRUPE D'ÂGE GÉNÉRAL	NIVEAU D'APTITUDES	NIVEAU DU PROGRAMME	NIVEAU - ENTRAÎNEUR
<b>STADE 1</b>	Enfant actif	ENFANTS Filles et garçons 0-6 ans	Mouvements de base par le jeu	Jeu actif non structuré	Sans objet
<b>STADE 2</b>	S'amuser grâce au sport	ENFANCE Filles 6-8 ans Garçons 6-9 ans	Aptitudes aux mouvements de base	Clubs, écoles, camps de vacances Programme de niveau d'entrée (Programme Sauts et Mini-bosses RBC)	Entraîneur de club de l'ACSA ou Moniteur de parc et de lune de l'AMSC
<b>STADE 3</b>	Apprendre à s'entraîner	PRÉ- ADOLESCENCE Filles 8-11 ans Garçons 9-12 ans	Aptitudes fondamentales pour le sport, dont le ski acrobatique	Clubs, écoles de skis, camps régionaux Programme de niveau d'entrée (Programme Sauts et Mini-bosses RBC)	Entraîneur certifié – Club
<b>STADE 4</b>	S'entraîner à s'entraîner	ADOLESCENCE Filles 11-15 ans Garçons 12-16 ans	« Construire le moteur » et développement des aptitudes spécifiques au ski acrobatique	Clubs, camps provinciaux Programme d'entraînement	Entraîneur certifié – Développement Débuter Théorie 3 Cours de formation – Officiels et juges
<b>STADE 5</b>	Apprendre à compétitionner	FIN DE L'ADOLESCENCE Filles 16-18 ans Garçons 17-19 ans	« Optimiser le moteur » et renforcement des aptitudes spécifiques au ski acrobatique	Équipe provinciale, programme de club compétitif	Entraîneur certifié – Performance Soutien – Science du sport et médecine sportive
<b>STADE 5</b>	S'entraîner à la compétition	DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE Filles 18-20 ans Garçons 19-21 ans	« Optimiser le moteur » et renforcement des aptitudes spécifiques au ski acrobatique ainsi que mise en forme	Équipes provinciale et nationale	Programme Maître-entraîneur PNCE Niveaux 3 et 4 Soutien – Science du sport et médecine sportive
<b>STADE 6</b>	Apprendre à gagner	ÂGE ADULTE I Femmes 20+ Hommes 20+	« Maximiser le moteur » et mise au point des aptitudes spécifiques ainsi que mise en forme	Équipes provinciale et nationale	Entraîneur – Équipe nationale PNCE Niveaux 4 et 5 Soutien – Science du sport et médecine sportive
<b>STADE 6</b>	S'entraîner à gagner	ÂGE ADULTE II Femmes 22+ Hommes 22+	« Maximiser le moteur » et perfectionnement des aptitudes spécifiques ainsi que mise en forme	Équipe de la Coupe du monde	Entraîneur – Équipe nationale PNCE Niveaux 4 et 5 Soutien – Science du sport et médecine sportive
<b>STADE 7</b>	Vie active	À tout âge	Plaisir et jeu	Passage de la compétition aux activités récréatives	Sans objet

# Enfant actif

Âge : Filles et Garçons 0 à 6 ans



**OBJECTIFS CLÉS :** Enseigner à l'enfant les mouvements de base via le jeu et l'initier au ski.

**ACTIVITÉS CLÉS :** Programmes communautaires et jeu actif non structuré

## OBJECTIF DÉVELOPPEMENTAUX CLÉS

### PHYSIQUES

- Intégrer l'activité physique au quotidien de l'enfant
- Développer l'activité physique et introduire les fondements du mouvement
- Entreprendre la pratique de mouvements qui font appel aux habiletés d'équilibre et qui éveillent à celles-ci
- Inciter l'enfant à courir, sauter, tourner, frapper du pied, lancer et attraper au moyen d'une variété d'activités

### PSYCHOLOGIQUES

- Explorer les risques et les limites dans des environnements sécuritaires
- Développer le concept de soi de l'enfant
- Aider à identifier le style d'apprentissage privilégié de l'enfant
- Aider à éveiller l'imagination de l'enfant
- Élaborer des activités amusantes et améliorer les habiletés de l'enfant par la répétition



# S'amuser grâce au sport

Âges : Filles 6 à 8 ans — Garçons 6 à 9 ans



**OBJECTIFS CLÉS :** Développer les aptitudes aux fondements du mouvement et les habiletés de ski acrobatique fondamentales.

**ACTIVITÉS CLÉS :** Clubs de ski acrobatique, Programme Sauts et Mini-Bosses RBC, Écoles de ski et Clubs de ski alpin

L'étape 'S'amuser grâce au sport' devrait être structurée et amusante. À ce stade, l'accent est mis sur l'apprentissage des premières notions d'activité physique et sur le développement des aptitudes aux fondements du mouvement. Les habiletés à développer sont :

- **AVEC** (Agilité, Vitesse, Équilibre, Coordination)
- **CSL** (Course, Saut, Lancer)
- **KGF** (Kinesthésie, Glisse, Flottabilité)
- **BAF** (Botter, Attraper, Frapper à l'aide d'un objet)

Afin de bien réussir le développement des premières notions d'activité physique et de fondements du mouvement, on devrait encourager l'enfant à participer à autant de sports que possible. On devrait développer la vitesse, la puissance et l'endurance par le biais du jeu et en ayant du plaisir. De plus, les enfants devraient être initiés à certaines règles simples ainsi qu'au concept d'éthique sportive. Aucune périodisation ne devrait avoir lieu, mais il devrait y avoir des programmes bien structurés avec des progressions appropriées évaluées régulièrement.

## OBJECTIFS DÉVELOPPEMENTAUX ESSENTIELS

### PHYSIQUES

Développer :

- la force et la coordination de se tenir debout, de sauter et d'atterrir sur des skis
- l'endurance suffisante pour skier un segment particulier d'une piste
- la vitesse, l'agilité et l'équilibre

### PSYCHOLOGIQUES

Mettre l'accent sur :

- des activités de ski qui soient à la fois amusantes et stimulantes
- le développement de la confiance et du sentiment d'accomplissement
- entraînement réaction/réponse et ajustement
- la participation individuelle/en groupe dans un environnement structuré sécuritaire
- la conscience de soi et le respect d'autrui



## ENTRAÎNEMENT

Introduire :

- échauffement et retour au calme
- alimentation et hydratation
- rester chaud
- sécurité et étiquette sur les pentes et à l'extérieur
- exposition au ski acrobatique (Programme *Sauts et Mini-bosses RBC*)

Le rythme d'entraînement est d'une demi-journée par semaine pendant 6 à 10 semaines. Les séances durent de 2 à 4 heures chacune. La pratique de quatre des sports suivants est conseillée : ski acrobatique, gymnastique, bicyclette, soccer, planche à roulette, arts martiaux, plongeon, etc.

## COMPÉTITION

Les athlètes devraient prendre part à :

- des compétitions telles que les événements du Programme *Sauts et Mini-bosses RBC*
- des jeux compétitifs simulés ayant un lien avec le ski acrobatique

Mettre l'accent sur le plaisir et la participation plus que sur les résultats individuels. L'exécution des habiletés devrait être encouragée et reconnue. L'évaluation des performances devrait être faite par les parents, les entraîneurs et les skieurs plus âgés.

## APTITUDES SPÉCIFIQUES AU SKI ACROBATIQUE

L'athlète devrait démontrer l'aptitude de :

- maintenir une position/posture athlétique sur ses skis
- skier en parallèle sur des surfaces variées de neige naturelle ou simulée
- effectuer des décollages et des atterrissages convenables
- contrôler les sauts et la vitesse sur des surfaces variées et dans des conditions diverses

Initier l'athlète :

- aux installations des parcs et aux habiletés à y acquérir
- aux manœuvres aériennes simples
- à la rampe d'eau
- aux sauts inversés sur trampoline
- à de multiples niveaux de ski libre sur des surfaces et des terrains variés

## ÉQUIPEMENT REQUIS

L'athlète doit disposer de l'équipement suivant, ajusté à sa taille :

- bottes
- fixations
- skis, bâtons, casque, gants et lunettes
- sous-vêtements et survêtements
- chaussures de course

## CERTIFICATION DE L'ENTRAÎNEUR

**Obligatoire :** Entraîneur de club de l'ACSA (comprend Sauts, Bosses et Parcs) ou Parcs et demi-lune de l'AMSC

**Complémentaire :** AMSC Niveau 1; Trampoline Niveau 2

# Apprendre à s'entraîner

Âges : Filles 8 à 11 ans – Garçons 9 à 12 ans  
(cette étape se termine au début de la poussée de croissance)



**OBJECTIFS CLÉS :** Développer les habiletés sportives fondamentales de l'athlète (dont celles liées au ski acrobatique).

**ACTIVITÉS CLÉS :** Programmes de développement offerts par les clubs de ski acrobatique

Durant cette étape, l'athlète devrait apprendre à s'entraîner et à développer les habiletés propres à un sport en particulier. Il peut aussi pratiquer des sports complémentaires (c.-à-d. des sports qui font appel à des systèmes d'énergie et à des types de mouvement similaires). L'athlète devrait également acquérir les habiletés techniques/tactiques fondamentales, ainsi que les aptitudes auxiliaires, dont :

- échauffement et retour au calme
- étirements
- hydratation et alimentation
- régénération
- détente et concentration

Le stade 'Apprendre à s'entraîner' correspond au sommet de la coordination motrice de l'enfant. On devrait donc mettre l'accent sur le développement des habiletés au moyen de l'entraînement. À cette étape, le ratio entraînement/compétition recommandé est de 90/10. L'entraîneur devrait opter pour une périodisation simple.

L'entraînement devrait comporter des exercices faisant appel au poids corporel de l'athlète comme résistance, des exercices avec ballon médicinal et ballon suisse, ainsi que des exercices de développement de la souplesse. On encourage également les jeux d'équipe. Bien que l'accent soit mis sur l'entraînement, on devrait utiliser la compétition dans le but d'évaluer et raffiner les habiletés.

Si un athlète manque le stade de développement 'Apprendre à s'entraîner' ou si un entraîneur insiste trop sur l'aspect compétitif, l'athlète risque de ne pas atteindre son plein potentiel.

## OBJECTIFS DÉVELOPPEMENTAUX ESSENTIELS

### PHYSIQUES

Développer davantage la force, la coordination, l'endurance, l'agilité et l'équilibre.

Introduire:

- des mouvements de vitesse et d'agilité (c.-à-d. sauts latéraux, exercices de pieds, etc.)
- des exercices spécifiques à la pratique du sport
- l'éveil aux rotations et aux inversions
- l'éveil à l'amplitude des mouvements
- la supervision physique au moyen de directives de mise en forme

## PSYCHOLOGIQUES

Développer davantage :

- des activités de ski qui soient amusantes et stimulantes
- le développement des sentiments de confiance et d'accomplissement
- l'entraînement réaction/réponse et ajustement
- la participation individuelle/en groupe dans un environnement structuré sécuritaire
- sensibilisation au groupe, sentiment d'appartenance à une équipe
- la conscience de soi et le respect d'autrui

Introduire :

- la pensée positive
- la fixation et l'atteinte d'objectifs simples
- les techniques de relaxation
- l'imagerie de base
- le maintien de la concentration
- la prise de décisions
- la compréhension de ce que signifie faire partie d'une équipe

## ENTRAÎNEMENT (90 %)

Développer davantage :

- l'échauffement et le retour au calme
- l'alimentation et l'hydratation
- rester chaud
- la sécurité et l'étiquette sur les pentes et à l'extérieur
- l'exposition au ski acrobatique

Introduire :

- les règles élémentaires
- le code d'éthique
- la responsabilisation (c.-à-d. se préparer seul)
- le concept de périodisation simple et son application

Le rythme d'entraînement est de trois séances par semaine durant toute l'année : deux séances comprenant chacune deux à trois heures de pratique sur neige ou sur rampe d'eau, en plus d'une séance de soixante minutes au trampoline au cours de laquelle l'athlète devrait être actif sur le trampoline pendant dix à quinze minutes au total. La participation à un programme aérobique ainsi qu'à deux autres sports est conseillée.

## COMPÉTITION (10 %)

Introduire la compétition par le biais d'événements (locaux) amusants et peu coûteux. Participer à deux compétitions « fun club » ou régionales (sauts, bosses, parcs) par saison (une saison dure de 8 à 13 semaines par année) en accordant très peu d'importance aux résultats. Introduction des juges possédant une licence E.

## APTITUDES SPÉCIFIQUES AU SKI ACROBATIQUE

L'athlète devrait démontrer les aptitudes suivantes :

- maintenir une position active et équilibrée en utilisant efficacement toutes les articulations dans une variété de plans de mouvement
- exécuter les techniques de base en bosses (absorption/extension, ligne de chute et coordination des plantés de bâtons)
- capacité de skier sur une variété de surfaces et de terrains
- exécuter les sauts de base avec figures sur une piste de bosses
- glisser sur des rails (en entrant et en sortant dans les deux directions)
- habiletés de sauts (augmenter l'amplitude et effectuer des figures rotatives, prises et combos)

L'entraîneur devrait initier l'athlète à la rampe d'eau et aux manœuvres inversées simples.

## ÉQUIPEMENT REQUIS

L'athlète doit disposer de l'équipement suivant, ajusté à sa taille :

- bottes
- fixations
- skis (sauts et bosses)
- bâtons, casque, gants et lunettes
- sous-vêtements et survêtements
- chaussures de course
- skis pour rampe d'eau, bottes et combinaison isothermique ou étanche
- protège-dents

L'instructeur devrait initier l'athlète à l'entretien sécuritaire de l'équipement de ski (c.-à-d. ajustement des fixations, cirage, aiguisage)

## CERTIFICATION DE L'ENTRAÎNEUR

**Obligatoire :** Entraîneur de club de l'ACSA

**Complémentaire :** FESC 1; Entraîneur de développement de l'ACSA (sauts); Entraîneur de développement de l'ACSA (bosses); AMSC 2; Trampoline 2

# S'entraîner à s'entraîner

Âges : Filles 11 à 15 ans – Garçons 12 à 16 ans  
(Selon la poussée de croissance)



La spécialisation débute environ à la moitié de ce stade de transition, lorsque l'athlète, fille ou garçon, atteint plus ou moins quinze ans.

**OBJECTIFS CLÉS :** Construire la forme aérobique, développer la vitesse et la force, consolider les habiletés élémentaires du ski acrobatique, développer les habiletés spécifiques aux disciplines cibles, et introduire les programmes annuels d'entraînement.

**ACTIVITÉS CLÉS :** Clubs de ski acrobatique et équipes régionales  
(Organismes provinciaux de sport)

Cette étape met l'accent sur le conditionnement aérobique et il devrait y avoir une plus grande individualisation de l'entraînement physique et technique. On devrait continuer d'insister davantage sur l'entraînement que sur la compétition, et effectuer un travail d'entraînement à grand volume et d'intensité faible. Il est important d'insister sur l'idée qu'un entraînement à grand volume et de faible intensité ne peut être accompli au cours d'une période de temps restreinte et que pour cette raison l'engagement de l'athlète quant au temps passé à l'entraînement devrait être augmenté. En participant à des compétitions, l'athlète devrait acquérir les compétences relatives aux tactiques élémentaires et à la préparation mentale. L'entraîneur devrait opter pour la périodisation simple ou double pour l'année d'entraînement.

Durant le stade 'S'entraîner à s'entraîner', l'entraînement devrait continuer de développer la souplesse et inclure des exercices utilisant le poids du corps de l'athlète comme résistance, le ballon médicinal et le ballon suisse. Vers la fin de cette étape, l'entraîneur devrait préparer l'athlète au développement de la force. Pour les filles, cela se produira vers la fin de cette étape, tandis que pour les garçons, cela se produira vers le début du stade suivant (Apprendre à compétitionner). L'entraînement en force de l'athlète devrait comprendre l'apprentissage des techniques adéquates de musculation et des aptitudes auxiliaires (c.-à-d. comment s'échauffer et récupérer, quand et comment s'étirer, comment optimiser son alimentation et son hydratation, quand et comment diminuer progressivement ou pousser au maximum, comment se préparer mentalement, comment se régénérer et comment créer ses routines d'avant-compétition, de compétition et d'après-compétition). Comme à l'étape de l'entraînement, si on consacre trop peu de temps à cette étape ou si on la brûle, l'athlète risque de ne jamais atteindre son plein potentiel.

## OBJECTIFS DÉVELOPPEMENTAUX ESSENTIELS

### PHYSIQUES

Mettre l'accent sur l'entraînement général et spécifique au sport en rapport avec :

- la vitesse aérobique et l'endurance
- la vitesse, l'agilité et la coordination
- la supervision physique au moyen de directives de mise en forme
- l'entraînement en force et la flexibilité
- l'amplitude des mouvements
- la prévention des blessures

## PSYCHOLOGIQUES

Développer davantage :

- la pensée positive
- la fixation et l'atteinte d'objectifs
- les techniques de relaxation
- l'imagerie de base
- le maintien de la concentration
- la prise de décisions
- le sentiment d'appartenance et la contribution à l'équipe, à l'organisation

Introduire un plan d'entraînement annuel :

- journal de bord de l'athlète
- ateliers et évaluations
- importance de fournir un effort à 100 %
- introduction du concept de DLTA
- préparation à la compétition
- objectivation
- équipes médicales et de science du sport

## ENTRAÎNEMENT (75 %)

Développer davantage :

- l'échauffement et le retour au calme
- l'alimentation et l'hydratation
- rester chaud
- la sécurité et l'étiquette sur les pentes et à l'extérieur
- les règles élémentaires en compétition
- l'adhésion au code d'éthique
- la responsabilisation (c.-à-d. se préparer seul)

L'entraîneur devrait initier l'athlète aux règles de sécurité des sites de sauts et des rampes d'eau.

Le rythme d'entraînement est de trois à quatre séances par semaine durant toute l'année : deux séances (de deux à quatre heures chacune) de pratique sur neige ou sur rampe d'eau, et deux séances d'exercices (de 60 à 90 minutes chacune) au trampoline. La participation à un programme aérobique complémentaire ainsi qu'à un autre sport est conseillée.

## COMPÉTITION (25 %)

L'athlète devrait participer à davantage de compétitions, soit prendre part à six compétitions lors d'événements de niveau club, provinciaux, lors des Jeux d'hiver provinciaux et des Championnats nationaux junior (sauts, bosses, demi-lunes). Chaque compétition devrait être l'occasion pour l'athlète de travailler au raffinement de ses habiletés. Les compétitions sont supervisées par des juges accrédités.

## APTITUDES SPÉCIFIQUES AU SKI ACROBATIQUE

L'athlète devrait démontrer les aptitudes suivantes :

- combiner les rotations, les positions et les inversions
- utiliser et contrôler la vitesse afin d'augmenter la performance aux événements de sauts et de bosses
- raffiner les habiletés spécifiques aux bosses (position du haut du corps, synchronisation des plantés de bâtons, rotation des genoux)
- effectuer un inversé et un spin sur la neige et sur l'eau, glisser sur diverses installations de rails dans différentes positions de glisse
- faire preuve d'adresse avec constance et précision
- posséder la conscience spatiale

L'athlète devrait exécuter :

- des habiletés élémentaires sur trampoline
- des inversés sur la neige et sur l'eau
- des tests de vitesse sécuritaires avec assurance
- 4 ou 5 figures de sauts avec un degré élevé de compétence (90 % d'un score parfait)
- des décollages contrôlés (95 % pour les figures et les sauts connus, 70 à 80 % pour les nouvelles figures)
- des habiletés techniques et d'orientation (position du corps, rotation, atterrissage, style et amplitude)
- le contrôle de sa vitesse aux sauts, rails et demi-lunes

## ÉQUIPEMENT REQUIS

L'athlète doit disposer de l'équipement suivant, ajusté à sa taille :

### Sauts

- combinaison isothermique ou étanche
- bottes de ski pour neige et rampe d'eau permettant d'adopter une position droite et verticale
- gilet de sauvetage
- skis de fibre de verre
- skis de sauts (140 à 160 cm)
- protège-dents
- casque
- skis à doubles spatules pour les manœuvres 'New School'

### Bosses

- skis de bosses
- bottes appropriées offrant un bon support
- casque
- protège-dents
- bâtons de bosses (longueur maximale : le bâton rejoint l'os de la hanche)
- pantalons avec pièces de tissus aux genoux (pour effets visuels optimaux)

### Demi-lune

- skis à doubles spatules pour envol et atterrissage inversés
- casque
- protège-dents
- bottes plus flexibles
- bâtons de longueur adéquate

## CERTIFICATION DE L'ENTRAÎNEUR

Ski acrobatique de base

**Obligatoire :** Entraîneur de développement de l'ACSA (Sauts, Bosses ou Parcs) et Trampoline 2

**Complémentaire :** Entraîneur de performance de l'ACSA, Cours de formation d'officiel et de juge, AMSC 3; FESC 1

# Apprendre à compétitionner et S'entraîner à la compétition Sauts, Bosses et Parc

Âges : (AC) Femmes 16 à 18 ans - Hommes 17 à 19 ans  
(EC) Femmes 18 à 20 ans - Hommes 19 à 21 ans



**OBJECTIFS CLÉS :** Optimiser la préparation physique, se spécialiser dans une discipline du ski acrobatique, acquérir des habiletés spécifiques à cette discipline, et apprendre à participer à des compétitions.

**ACTIVITÉS CLÉS :** (AC) : Club de ski acrobatique de performance et Équipe provinciale  
(EC) : Équipes provinciale et nationale de développement

La spécialisation spécifique au sport débute à l'étape Apprendre à compétitionner. L'entraîneur et l'athlète détermineront ensemble la discipline de spécialisation. Durant l'étape Apprendre à compétitionner et S'entraîner à la compétition, on devrait continuellement insister sur la forme physique en mettant l'accent sur le maintien d'un travail à volume élevé avec augmentation graduelle de l'intensité. Le nombre de participations à des compétitions devrait être similaire à celui de l'étape précédente (S'entraîner à s'entraîner), avec une attention particulière au développement de la force et l'amélioration des points faibles de l'athlète en recourant à l'apprentissage imitatif et à un travail de mise au point des habiletés techniques et tactiques. En conséquence, l'entraîneur pourra opter pour une périodisation double ou triple de l'année d'entraînement. De plus, on devrait raffiner les aptitudes auxiliaires de manière à mieux répondre aux besoins spécifiques de l'athlète. Au cours de cette étape, on devrait également accentuer l'entraînement en musculation afin d'obtenir un maximum de gain de force. Cela devrait être fait dans le contexte d'un développement continu de la force corporelle générale et de la souplesse.

## OBJECTIFS DÉVELOPPEMENTAUX ESSENTIELS

### PHYSIQUES

#### Apprendre à compétitionner (AC)

---

L'athlète devrait :

- débiter le développement des qualités physiques spécifiques
- augmenter sa force et son agilité au moyen de la pliométrie et de la musculation
- être initié à un plan individuel de périodisation
- optimiser sa vitesse et sa puissance en skiant
- utiliser des méthodes de récupération et de régénération
- adopter des lignes de conduite de mise en forme
- pratiquer des exercices individuels de prévention des blessures
- supporter les rigueurs de l'entraînement et de la compétition tout en améliorant sa technique

#### S'entraîner à la compétition (EC)

---

L'athlète devrait :

- être capable de maximiser sa force, sa puissance et son agilité spécifiques
- être initié à un plan de périodisation multiple appuyé par une équipe de science du sport et de médecine sportive (c.-à-d. médecin, physiothérapeute, massothérapeute, chiropraticien, etc.)
- être capable de maximiser sa vitesse et sa puissance en skiant

## **PSYCHOLOGIQUES**

À cette étape, l'athlète devrait se concentrer sur :

- la prise de décisions (p. ex. dans l'évaluation des conditions météo)
- une préparation mentale poussée
- la psychologie sociale et la dynamique de l'équipe
- l'intégration du développement mental, cognitif et émotionnel
- un engagement total
- l'adaptation aux changements d'environnement (c.-à-d. voyages, déplacements, cultures, etc.)

L'entraîneur devrait entraîner l'athlète à :

- donner continuellement son 100 % (avoir l'esprit compétitif)
- être autonome et responsable de son propre entraînement
- s'exécuter avec constance en compétition
- comprendre les effets de la pensée positive vs la pensée négative
- s'auto-évaluer et évaluer une situation avec réalisme

L'athlète de ce niveau doit également être formé à savoir gérer les questions liées aux médias et à gérer les distractions.

## **ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION**

L'entraîneur devrait mettre l'accent sur :

- l'élaboration de plans de compétition exhaustifs
- le dévouement par l'athlète de 60 % de son temps disponible au développement de ses habiletés techniques et tactiques, et à l'amélioration de sa forme physique
- le dévouement par l'athlète de 40 % de son temps disponible à la compétition et à l'entraînement spécifique à la compétition
- la périodisation simple ou double
- concevoir un plan de repos et de récupération à l'entraînement et en compétition
- la spécialisation de ses athlètes en ski acrobatique

## **APTITUDES SPÉCIFIQUES AUX SAUTS**

L'athlète devrait démontrer :

- baisse automatique des bras pour tout back full en position bien droite
- position droite de l'envol à l'atterrissage
- apprendre le spin (double full)
- bonne vision au cours de tout double full (timing de la vrille)
- perfection constante lors de sauts faciles ou de réchauffement
- mise au point des sauts des étapes précédentes
- envols constants et contrôlés (à 100 % pour les sauts faciles, 75-85 % pour les sauts plus nouveaux – trajectoire constante)
- choix approprié de sauts lors de compétitions

Routines et habiletés :

- les athlètes devraient bien posséder des routines de niveau 5 ou plus
- mise au point des aptitudes spécifiques aux sauts

## APTITUDES SPÉCIFIQUES AUX BOSSES

### Apprendre à compétitionner (AC)

---

L'athlète devrait :

- apprendre à calculer l'intégration des composantes (c.-à-d. rotation des genoux, changement du ski actif, jeu des poignets, angle des genoux)
- exécuter des vrilles et sauts inversés désaxés
- faire preuve de créativité en élaborant de nouvelles figures
- utiliser de la vitesse dans ses sauts
- s'exécuter avec constance dans différents parcours

### S'entraîner à la compétition (EC)

---

L'athlète devrait :

- intégrer les composantes avec constance (c.-à-d. rotation des genoux, changement du ski actif, jeu des poignets, angle des genoux)
- maximiser le coefficient de difficulté des sauts
- maximiser les styles personnels de ski
- s'exécuter avec succès dans différents parcours

## APTITUDES SPÉCIFIQUES AUX PARCS

### Apprendre à compétitionner (AC)

---

L'athlète devrait :

- travailler à la maîtrise d'une vaste gamme d'habiletés
- exécuter diverses figures en parfait contrôle
- parfaire les manœuvres apprises aux étapes précédentes
- expérimenter diverses figures à différentes amplitudes
- développer des spins 540+ opposés et des spins 720+ réguliers
- augmenter l'amplitude lors de manoeuvres à reculons (switch)
- être en mesure de contrôler des manoeuvres désaxées

### S'entraîner à la compétition (EC)

---

L'athlète devrait :

- être capable d'effectuer des manœuvres à risque élevé si elles sont réalisées avec constance et avec une grande maîtrise technique
- effectuer une descente de demi-lune dans toutes les conditions météo
- gagner de l'amplitude

L'entraîneur devrait élaborer une stratégie technique pour l'athlète (c.-à-d. l'ordre d'exécution des manœuvres avec lequel l'athlète est le plus à l'aise).

## ÉQUIPEMENT REQUIS... SAUTS, BOSSES ET DEMI-LUNE

L'athlète doit disposer de l'équipement suivant, ajusté à sa taille :

### Sauts

- combinaison isothermique ou étanche
- bottes de ski pour neige et rampe d'eau permettant d'adopter une position droite et verticale
- gilet de sauvetage
- skis de fibre de verre (2-3 paires)
- 3 paires de skis de sauts (140 à 160 cm) par saison
- casques pour la rampe d'eau et la neige
- protège-dents

### Bosses

#### Entraînement aux sauts

- combinaison isothermique ou étanche
- bottes de ski pour neige et rampe d'eau permettant d'adopter une position droite et verticale
- gilet de sauvetage
- 3 paires de skis de sauts (140 à 160 cm)
- casques pour la rampe d'eau et la neige
- protège-dents

#### Entraînement aux bosses

- skis de bosses (vérifier auprès des manufacturiers)
- fixations adéquates
- bâtons de bosses (longueur maximale : le bâton rejoint l'os de la hanche)
- pantalons avec pièces de tissus aux genoux (pour effets visuels optimaux)
- casques pour la rampe d'eau et la neige
- protège-dents

### Demi-lune

#### Entraînement aux sauts

- combinaison isothermique ou étanche
- bottes de ski pour neige et rampe d'eau permettant d'adopter une position droite et verticale
- gilet de sauvetage
- skis de fibre de verre (2-3 paires)
- skis de sauts (doubles spatules optionnelles) 3-4 paires de skis de sauts par saison
- casques pour la rampe d'eau et la neige
- protège-dents

#### Entraînement à la demi-lune

- skis à doubles spatules de haut niveau, avec carres aiguisées
- casques pour la rampe d'eau et la neige
- protège-dents

## CERTIFICATION DE L'ENTRAÎNEUR

**Requis au niveau 'Apprendre à compétitionner' :** Entraîneur de haute performance (PNCE Niveau III), expérience de travail avec une équipe de soutien médicale et de la science du sport

**Recommandé au niveau 'S'entraîner à la compétition' :** Débuter le Niveau IV-V du PNCE (entraîneur national / maître entraîneur), expérience de travail avec une équipe de soutien médicale et de la science du sport; Niveau III Trampoline

**Note :** Rechercher les options d'éducation professionnelle et de développement : programmes d'échanges d'entraîneurs, programmes de l'ACE, séminaires, programmes de l'ACSA pour le développement des entraîneurs et autres alternatives ou options (diplômes universitaires), programmes sportifs nationaux, etc.

# Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner Sauts, Bosses et Demi-lune

Âges : AG : Femmes et Hommes 20 ans +  
EG : Femmes et Hommes 22 ans +



**OBJECTIFS CLÉS :** Apprendre à effectuer des performances sur demande et apprendre à compétitionner pour une place sur le podium.

**ACTIVITÉS CLÉS :** Équipe canadienne de ski acrobatique et Centres canadiens multisport

Il s'agit de la dernière étape de la préparation athlétique. On devrait mettre l'accent sur la spécialisation et l'amélioration de la performance. Toutes les aptitudes de l'athlète — physiques, techniques, tactiques, mentales et auxiliaires — devraient à présent être pleinement établies de sorte que l'on puisse maintenant se concentrer sur l'optimisation de la performance. On devrait planifier l'entraînement de l'athlète afin qu'il atteigne sa forme maximum lors de compétitions précises et d'événements majeurs. Tous les aspects de l'entraînement doivent donc être individualisés en fonction de ces événements précis. On emploiera une périodisation double, triple ou multiple, selon les événements en fonction desquels l'athlète se prépare. Durant cette étape, l'entraînement devrait continuer de porter sur le développement de la force de base, de la force générale et de la souplesse de l'athlète.

## OBJECTIFS ESSENTIELS DE PERFORMANCE

**Les aptitudes physiques, techniques et mentales, ainsi qu'un mode de vie favorisant la performance sont pleinement établis.**

### PHYSIQUES

L'entraîneur devrait :

- maximiser les programmes d'entraînement individuels
- procéder à des évaluations physiques de l'athlète quatre fois par année

### PSYCHOLOGIQUES

L'entraîneur devrait insister sur l'optimisation des habiletés de l'athlète en :

- prise de décisions
- préparation mentale poussée afin d'être mieux équipé pour faire face aux différents défis de la compétition internationale
- relations avec les médias et prise de parole en public
- conscience de soi et connaissance de son sport

### ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

L'entraîneur devrait :

- planifier l'entraînement de l'athlète afin qu'il atteigne sa forme maximum lors de compétitions majeures
- faire en sorte que l'athlète prenne part à 10 à 16 compétitions par année
- s'assurer que l'athlète ait suffisamment de moments pour le repos et la récupération afin de prévenir le surmenage psychologique et physique durant l'année d'entraînement et de compétitions

**Durant l'étape 'Apprendre à gagner', les entraîneurs devraient :**

- voir à ce que l'athlète consacre 50 % de son temps disponible au développement de ses habiletés techniques et tactiques, et à l'amélioration de sa forme physique
- voir à ce que l'athlète consacre 50 % de son temps disponible à l'entraînement spécifique à la compétition

**Durant l'étape 'S'entraîner à gagner', les entraîneurs devraient :**

- voir à ce que l'athlète consacre 25 % de son temps disponible au développement de ses habiletés techniques et tactiques, et à l'amélioration de sa forme physique
- voir à ce que l'athlète consacre 75 % de son temps disponible à l'entraînement spécifique à la compétition

**Habiletés aux sauts**

- Les athlètes devraient pouvoir :
- innover sur le plan technique
  - préciser les manœuvres aux coefficients de difficulté (DD) les plus élevés
  - démontrer une excellente conscience de l'ère spatiale
  - faire preuve de constance dans l'exécution des sauts plus faciles
  - développer une stratégie de compétition efficace

**Habiletés aux bosses**

- Les athlètes devraient pouvoir :
- innover sur le plan technique
  - préciser les habiletés en ski et les tactiques en vue de compétitions
  - préciser les composantes aériennes
  - bien maîtriser les composantes (c.-à-d. rotation des genoux, changement du ski actif, jeu des poignets, angle des genoux)
  - maximiser le coefficient de difficulté des sauts
  - maximiser les styles personnels de ski
  - s'exécuter avec constance dans différents parcours

**Habiletés en demi-lune**

- Les athlètes devraient pouvoir :
- innover sur le plan technique
  - préciser leurs descentes dans la demi-lune comme pour un contexte de compétition
  - préciser les manoeuvres et vrilles désaxées
  - exécuter avec constance les composantes techniques
  - maximiser les styles personnels de ski
  - s'exécuter avec constance dans différents parcours

**ÉQUIPEMENT REQUIS**

Même que pour l'étape 'Apprendre à compétitionner / S'entraîner à la compétition' (voir page 28).

**CERTIFICATION DE L'ENTRAÎNEUR**

**Requis :** Maître entraîneur Niveau IV, expérience de travail avec une équipe de soutien médicale et de la science du sport

**Recommandé :** Maître entraîneur Niveau V et Trampoline Niveau III

# Vie active

Âge : À tout âge



**OBJECTIFS CLÉS :** Au moment où l'athlète de haute performance se retire de la compétition, faciliter son passage vers des fonctions (rémunérées ou bénévoles) liées au sport.

**ACTIVITÉS CLÉS :** Le système sportif canadien et l'Association canadienne de ski acrobatique

## OBJECTIFS DÉVELOPPEMENTAUX CLÉS

La philosophie de la forme physique pour la vie veut que les athlètes à la retraite pratiquent quotidiennement au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée, ou 30 minutes d'activité intense. À l'étape Vie active, la personne devrait continuer de prendre plaisir à pratiquer le ski et d'autres sports.

Exemples de carrières ou d'occasions de bénévolat en ski acrobatique :

- entraîneurs
- officiels
- juges
- directeurs de programmes
- coordonnateurs de programmes
- coordonnateurs des entraîneurs
- postes administratifs au sein des organismes nationaux ou provinciaux de sport

# Conclusion

L'intégration du modèle de DLTA au système du ski acrobatique canadien est une entreprise à grande échelle qui exigera environ huit à dix années de travail. Cependant, de nombreux adeptes du ski acrobatique appliquent déjà les principes et pratiques du DLTA.

Dans le but de créer un système sportif unifié, l'ACSA s'est fixée des objectifs prioritaires pour les deux prochaines années, dont principalement :

1. La promotion du DLTA en tant que clé de la réussite des athlètes et des organisations à tous les niveaux du sport.
2. Le développement de programmes aux niveaux des provinces et des clubs afin d'améliorer le recrutement et la rétention d'athlètes.
3. La création d'un système d'exploration de données afin d'améliorer les méthodes de recherche et le partage d'information.
4. La recherche accrue de partenariats avec des centres de ski, des communautés locales et des entreprises dans le but de profiter d'installations d'entraînement additionnelles.
5. La conception d'une nouvelle structure d'entraînement et de compétition.
6. L'intégration du DLTA au nouveau PNCE ainsi qu'aux programmes de formation destinés aux juges et aux officiels.
7. La création d'un plan de marketing et de communications visant à faire mieux connaître le sport et ses athlètes au pays.
8. L'élargissement de nos partenariats avec les parties prenantes afin de s'assurer des ressources financières suffisantes.

Le sport du ski acrobatique étant en constante évolution, l'ACSA vous invite à lui faire part de vos commentaires et suggestions.

# Annexe I

## Structure d'entraînement et de compétition

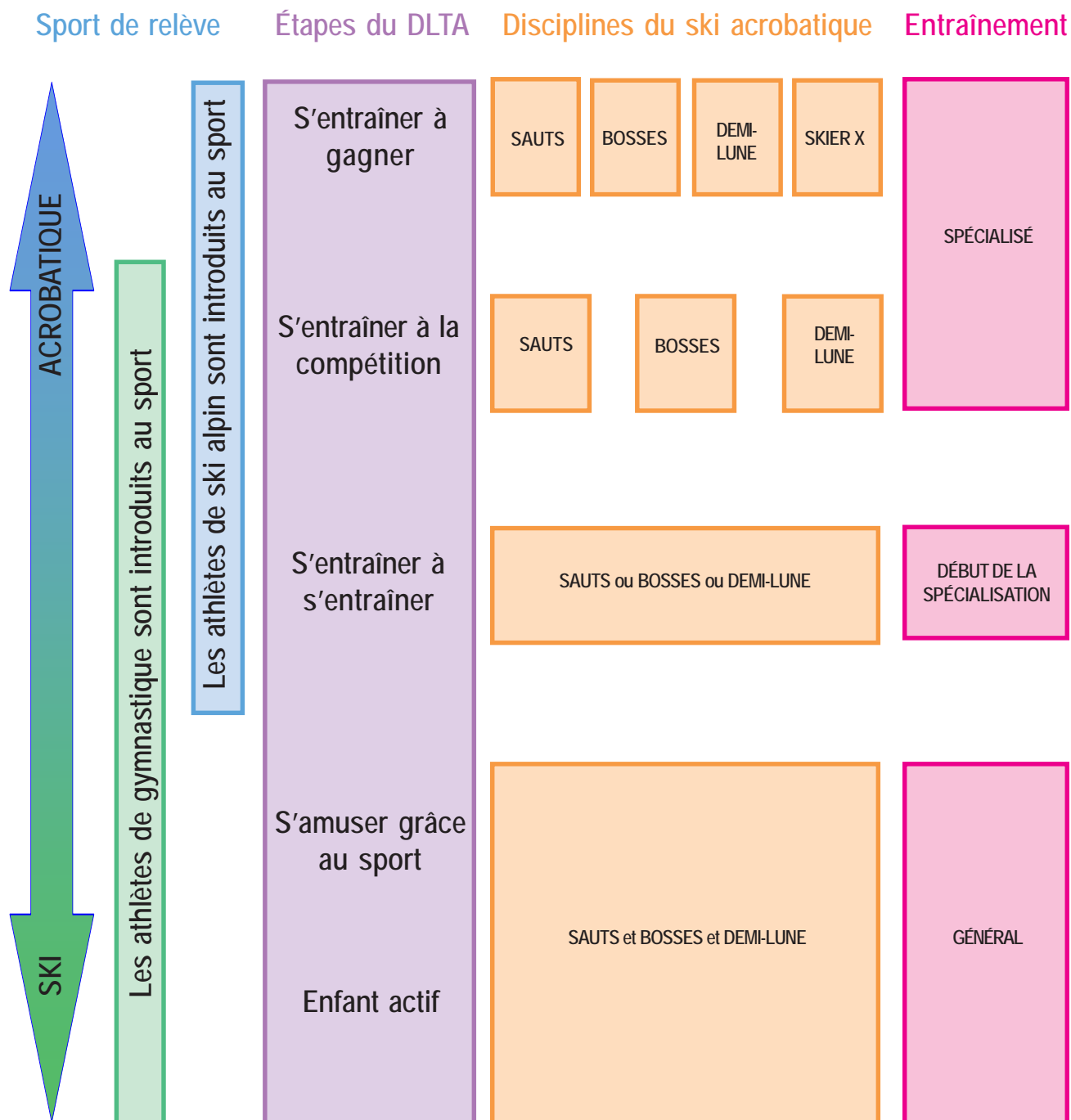
Un calendrier de compétition établi scientifiquement est un élément crucial à la santé et au bien-être de l'athlète, en plus de constituer l'ingrédient vital des sommets de performance et des questions de sécurité. L'entraîneur et les membres de la famille doivent porter une attention particulière aux ratios recommandés d'entraînement et de compétitions afin de prévenir les blessures et l'épuisement.

Cheminement de performance recommandé	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à compétitionner S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner S'entraîner à gagner
Nombre de compétitions annuellement	Toutes les activités sont axées sur le plaisir	2-4	6-8	6-10	8-12
Ratio Entraînement et compétition	Aucun	90/10	75/25	60/40	Apprendre à gagner 50/50 S'entraîner à gagner 25/75
Événements compétitifs	Événements de niveau Club pour le plaisir	Événements de clubs ou régionaux	Nationaux juniors Provinciales Jeux provinciaux Événements régionaux	Nationaux senior Jeux du Canada Série canadienne NorAms sélectionnées Provinciales	Nationaux senior Nor-Ams Coupes du monde Olympiques
Disciplines	Essayer : Sauts et Bosses et Parcs	S'entraîner aux : Sauts Bosses Demi-lune	S'entraîner aux : Sauts ou Bosses ou Demi-lune <b>Commencer la spécialisation dans une discipline</b>	Compétition : Sauts ou Bosses ou Demi-lune <b>Compétitionner dans une discipline</b>	Gagner : Sauts ou Bosses ou Demi-lune <b>Gagner dans une discipline</b>

# Annexe II

## Le nouveau cheminement de l'athlète de l'ACSA

La relation du DLTA avec des sports, disciplines et spécialisations susceptibles de conduire au ski acrobatique est au centre de l'édification d'un nouveau cheminement développemental de l'athlète.



# Références

Balyi, Istvan, et al. Développement à long terme de l'athlète – Au Canada, le sport c'est pour la vie. Vancouver. Centres canadiens multisport. 2005.

Disciplines. Association canadienne de ski acrobatique. 24 avril 2006  
<<http://www.freestyleski.com/fra/acrobatique/disciplines.htm>>

Historique. Association canadienne de ski acrobatique. 24 avril 2006  
<<http://www.freestyleski.com/fra/acrobatique/index.htm>>