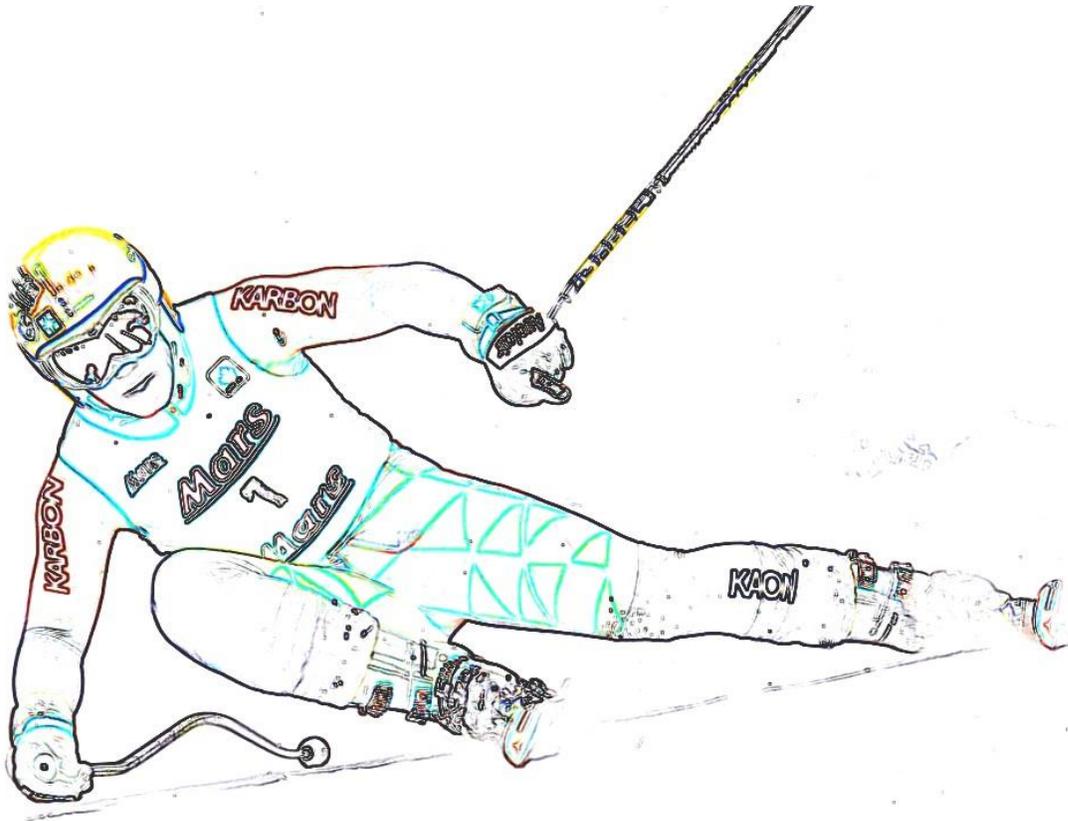




# Programme Option + 2020-2021



## **Introduction**

Il nous fait plaisir de vous présenter le programme « option + » du Club de Compétition Val Saint-Côme pour la saison 2020-21.

Ce programme a pour objectif, de permettre à des athlètes du club VSC, d'augmenter la charge de leur entraînement, au moins trois jours et + par semaine sur les pentes, et ce, à l'intérieur de la structure du club de compétition Val St-Côme. Nous désirons amener les athlètes sélectionnés et motivés à se surpasser en leur offrant plus d'outils dont, à titre d'exemple, en regard de la nutrition, de la préparation physique et psychologique et de l'entretien de l'équipement.

Les objectifs bien établis, l'environnement structuré et les activités proposées permettent aux jeunes d'améliorer leurs habiletés de skieur et leur performance. De plus, la philosophie que nous portons en regard du développement des jeunes athlètes permet à ces derniers de développer aussi des qualités personnelles et une éthique de travail complémentaire à leurs études et à leur devenir.

Le programme option + existe depuis déjà neuf années et demeure complémentaire aux programmes réguliers du Club VSC. Ainsi, l'entraînement de ces jeunes se base sur la philosophie générale du club et demeure soutenu par le même personnel d'entraîneurs, mais permet d'offrir « un plus » aux jeunes sélectionnés et ce, à l'intérieur d'un cadre scolaire régulier.

Espérons donc, qu'ensemble, nous puissions offrir aux jeunes du Club et de notre région un programme qui leur permet de développer leurs talents de skieur, tout en s'amusant et en poursuivant leur projet d'étude.

Vous retrouverez dans les pages qui suivent la base du programme, la philosophie, les principales activités et les moyens complémentaires privilégiés ainsi qu'une planification pour l'année en cours.

Bonne lecture,

**Frédéric Pigeon**

Entraîneur-Chef  
Club Val St-Côme

## **1.0 Philosophie du programme et principaux objectifs**

La philosophie du club étant de permettre aux jeunes d'améliorer leurs habiletés de skieur et leur performance tout en s'amusant et en respect des valeurs d'entraide, de respect et d'engagement, il en est de même pour le programme « Option + ».

Toutefois, les objectifs et la structure d'entraînement met davantage l'emphase sur cette philosophie que nous portons en regard du développement des jeunes athlètes, ce qui leur permet de développer aussi des qualités personnelles et une éthique de travail complémentaire à leurs études et à leur devenir.

En effet, par le biais des activités proposées, nous invitons les jeunes à :

- se responsabiliser davantage en développant leur autonomie et leur engagement ;
- prendre les moyens nécessaires pour atteindre leurs objectifs, tant en ce qui concerne le ski que leurs études (objectifs précis, concentration, ponctualité, etc.) ;
- développer des valeurs mais aussi des attitudes positives envers leurs coéquipiers et leurs entraîneurs (respect, entraide, communication positive, etc.).

Les entraîneurs mettront un effort supplémentaire sur la structure des entraînements afin d'apporter aux athlètes le support et les outils spécifiques dont chacun a besoin.

Nous croyons que les jeunes participants à ce programme sont privilégiés ainsi nous exigerons donc de ces derniers de **démontrer leur niveau d'engagement** en étant:

- ponctuel ;
- engagé totalement dans la démarche (sinon le jeune devra être retiré du programme) ;
- attentif aux consignes d'entraînement ;
- et respectueux envers leurs entraîneurs mais aussi leurs coéquipiers.

Nous croyons qu'il est de la responsabilité non seulement des parents, mais surtout de l'athlète d'avoir le bon équipement et s'assurer de rencontrer son groupe au bon endroit. Nous souhaitons que les athlètes du programme « Option + » soient des **modèles** vis-à-vis des autres membres du Club VSC, tant en regard de leur ski que de leur attitude.

Nous souhaitons, offrir les vendredis après-midi sur les pistes et d'autres activités complémentaires qui, à l'occasion, peuvent empiéter sur le cadre scolaire régulier. Ainsi, de façon à minimiser l'impact sur les études, **nous souhaitons inviter les jeunes à se responsabiliser en prenant les moyens nécessaires pour assurer leur réussite académique.**

## **2.0 Structure générale de l'entraînement, sélection et les activités complémentaires envisagées**

Notre programme régulier couvre principalement les phases spécifiques, pré-compétition et compétition avec une emphase sur les habiletés techniques et tactiques.

Le volet « option + » vise à établir un programme plus intense d'entraînement avec des exigences qui s'y rattache pour les **athlètes de 9 ans et + (DDN 2010) membres du club avec la maturité et les capacités nécessaires.** Les athlètes intéressés devront atteindre les niveaux moyen et supérieur (selon leur groupe d'âge) aux tests pré-ski d'automne. Être motivés et déterminés, avoir une attitude positive (ex : ponctuel, respectueux) seront aussi des critères de sélection à ce programme. ***Cette saison, ceux qui démontrent une attitude négative à l'entraînement « option + », ou qui font perdre du temps à la majorité des participants, seront avisés et même retirés selon le cas.***

*Les entraînements se déroulent **principalement, de 14h00 à 16h30 les vendredis.** Nous avons retardé le début de l'entraînement depuis quelques saisons pour laisser la chance aux jeunes d'arriver à temps. SVP les parents doivent aider leurs enfants à se présenter à l'heure de façon à ne pas faire perdre du temps aux autres athlètes déjà présents. Ceux qui attendent la fin du traçage pour se présenter pourront être sanctionnés.*

### **3.0 Objectifs et activités hors neige :**

Pour la saison à venir, les jeunes qui participent au programme auront à faire un effort supplémentaire dans d'autres aspects de leur développement dont la nutrition, la préparation physique et psychologique ainsi que l'entretien de l'équipement. Ces thèmes seront abordés à l'intérieur du programme et ce, dès le début de la saison.

#### **Nutrition**

Différentes informations et moyens simples seront transmis aux athlètes participants afin, qu'ils prennent conscience de l'importance du facteur nutritionnel dans leur développement à long terme.

#### **Préparation physique**

Nous utiliserons des résultats de tests connus ainsi que des moyens innovateurs. L'importance de la posture et de la symétrie du mouvement seront des critères importants d'analyse des athlètes et des outils seront transmis pour remédier aux faiblesses de chacun.

#### **Préparation psychologique**

Facteur souvent négligé, nous tenterons d'apporter des outils individuels pour permettre aux athlètes de développer des aptitudes pour améliorer leur concentration, visualiser leur performance et se fixer des objectifs réalistes pour la saison. Nous aurons le support de la psychologue Marie-Claude Dufour pour nous donner des trucs pour permettre au ski alpin de demeurer une source d'épanouissement en améliorant sa performance sans créer du stress « excessif ».

#### **Entretien de l'équipement**

Il y aura une session exclusive de préparation des skis et de vérification de l'équipement pour les participants du programme « Option + ». Apprendre tôt l'importance d'avoir l'équipement adéquat et bien entretenu, en plus de développer l'autonomie chez l'athlète, permet de s'offrir de meilleures chances pour améliorer ses performances sur neige.

### **3.1 Objectifs et activités sur neige :**

Consolider les acquis du skieur et éduquer ce dernier en regard de la compréhension de son développement en ski au niveau technique, tactique et psychologique, **est un incontournable** afin qu'il soit capable de se questionner et de comprendre ses performances.

L'approche favorisée sera l'entraînement à la prise de décision qui sera introduite progressivement selon l'âge des participants. Au fil des ans, la formation en prise de décisions a acquis la réputation d'être un moyen constructif d'améliorer la confiance des nombreux entraîneurs qui encouragent instinctivement leurs athlètes à penser par eux-mêmes. Les sept outils suivants seront développés : l'entraînement variable, l'entraînement aléatoire, la rétroaction générale, les questions, la rétroaction sur vidéo, l'enseignement tactique « complexe d'abord » et la modélisation. Il y aura aussi une emphase particulière mise sur la ligne de course que l'athlète aura avantage à comprendre plus tôt dans son développement pour continuer à progresser techniquement sans revenir sans cesse sur la bonne ligne.

#### **Technique**

Perfectionner les habiletés de base du ski. Amener l'athlète à utiliser les mécanismes biomécaniques appropriés pour un maximum de performance (ex : accélération dans le virage, allonger la phase de glisse au maximum, appui sur le bon ski etc.). Des éducatifs poussés vont amener l'athlète à se surpasser pour élargir sa propre zone de confort en ski.

#### **Tactique**

Amener l'athlète à être plus autonome dans les prises de décision en situation d'entraînement et de course ainsi qu'améliorer l'efficacité de celles-ci.

Voici des exemples d'objectifs poursuivis : être capable de lire la ligne de course, utiliser les stratégies adéquates face aux différentes disciplines et divers parcours, pouvoir réagir le plus vite possible face à une situation particulière, adapter son style de ski dans des environnements variés.

Renforcer chez l'athlète l'importance de la séquence d'entraînement dans une journée (ex : échauffement, activation et « cool down »).

#### **Psychologique**

Introduction aux techniques de visualisation et sensibilisation à la préparation psychologique. Nous trouverons ensemble des solutions pour mettre les athlètes dans un bon état d'esprit pour bien performer aux courses.

*Les dernières saisons, nous ont permis d'observer une bonne amélioration du niveau technique et tactique, mais surtout de la compréhension du ski alpin dans son ensemble*

## **4.0 Personnel et infrastructures programme « Option + »**

### **4,1 L'encadrement des athlètes du programme « option + » sera assuré principalement par Frédérick Pigeon avec l'appui des autres entraîneurs du club VSC.**

- Frederick Pigeon, Entraîneur-chef du Club VSC,
  - ✓ Coordination de la préparation physique au cours des phases pré-compétition et compétition
  - ✓ Entraînement aux camps d'automne et de printemps
  - ✓ Expert en production et analyse de photos-vidéos
  - ✓ B.Éd, AMSC 3, FESC performance Formé, PNCE 2, Ski Cross, Officiel 2
  
- Martin Michaud, Entraîneur U14 Club VSC
  - ✓ Entraînement aux camps d'automne et aux camps de printemps
  - ✓ Soutien technique, tactique et psychologique tout au long de la saison
  - ✓ Expert en production et analyse de vidéos
  - ✓ AMSC 3, FESC Niveau Avancé Directeur de Programme, PNCE 4, Ski Cross, ACMS 1, Mentor/Évaluateur pour niveau Intro et Développement, Officiel 2
  
- Serge Adam, Expert du programme Étoile des Neiges,
  - ✓ AMSC 3, FESC 2 Certifié, PNCE 2, Ski Cross, Mentor/Évaluateur, Officiel 2
  
- Carlos Diaz, Entraîneur U12 du Club VSC,
  - ✓ AMSC 2, FESC Niveau Développement, Ski Cross, Officiel

## **4,2 Infrastructures et équipements**

Le club de compétition Val Saint-Côme, en collaboration avec la station Val Saint-Côme, possède l'équipement nécessaire pour assurer l'entraînement sur neige des athlètes. Le club peut accéder sur une base régulière à la piste « Audacieuse » pour les divers entraînements ou courses nécessitant une fermeture de piste.

Le club peut accéder également à une variété de pistes pour divers entraînements spécifiques, dont la piste « Geneviève Simard » utilisée régulièrement pour les courses SL de niveau FIS, dont deux SL NORAM Hommes en 2011 et NORAM filles en 2012 ainsi qu'en 2017.

Le club, ayant été l'hôte de nombreuses courses FIS et également hôte du Critérium Sports-Experts 2006, des Championnats Provinciaux U14 en 2012, possède l'équipement nécessaire à l'entraînement que ce soit : au niveau des piquets, perceuses, chrono sans fils, clés, filets et équipements de protection, etc. Le club possède aussi le matériel audio-visuel nécessaire dont caméra, moniteur et local de visionnement. En plus d'une expertise générale développée au cours des 30 dernières saisons.

En 2013-2014, le Club a érigé un refuge au sommet de la montagne pour permettre aux jeunes de se réchauffer, hydrater et de prendre une collation en haut de la pente d'entraînement pour améliorer encore plus l'efficacité. Le local du club a subi un agrandissement pour faire une deuxième salle de projection.

Le Club de compétition fait tout en son pouvoir pour placer ses athlètes dans la meilleure situation d'apprentissage possible et par cela joue son rôle pour développer les skieurs alpins de demain.

**Frédéric Pigeon**

Entraîneur-Chef

Club de compétition Val-St-Côme

[fredpigeon@hotmail.com](mailto:fredpigeon@hotmail.com)

450-916-4335

---

## **« Estimation » du Budget et tarification du programme «Option + » 2019-20**

La tarification sera de **440\$** par participants, celle-ci donne une possibilité **18 jours additionnels** ou de **240\$** pour 8 jours. Les entraînements sont d'une durée de 2h30 à 3 heures.

Cette saison nous poursuivons l'offre de journée à la carte. Afin de faciliter la gestion des journées à la carte et assurer aux coureurs la meilleure qualité d'entraînement possible, voici les procédures à suivre :

- L'inscription de chaque athlète devra être effectuée 48 heures (2 jours) avant l'entraînement sur [Timetosignup](https://www.timetosignup.com).
- Le nombre de places sera limité en fonction du nombre d'entraîneurs disponibles.
- Le paiement se fera en ligne sur le site du club, au moment de l'inscription [www.clubalpinvsc.com](http://www.clubalpinvsc.com)
- Dans le cas où un entraînement devrait être annulé par le club, le montant payé pourra être transféré à une autre journée.
- Prix à la journée **40\$**

Cette saison, comme la dernière, nous offrirons la possibilité aux membres d'une même famille de prendre le forfait pour 2 ou 3 personnes. Nous prendrons les présences des forfaits combinés pour ne pas excéder 18 présences. Nous apprécions grandement d'être avisés en cas d'absence.

À l'occasion, le club offrira des entraînements supplémentaires à tous les membres selon la disponibilité des entraîneurs (semaine de relâche ou journée de congé).

---