

# Vision 2020

Le plan de développement à long terme de l'athlète  
en **Surf des neiges** au Canada



FÉDÉRATION CANADIENNE DE SNOWBOARD

# Table des matières

Avant-propos .....	2
Introduction .....	3
Où sommes-nous maintenant? .....	4
Où aimerions-nous être? .....	5
Comment allons-nous y arriver? .....	5
ÉTAPE 1 : Les 11 facteurs clés du DLTA .....	6
ÉTAPE 2 : Le modèle de développement de l'athlète composé de 8 stades .....	6
ÉTAPE 3 : Passer à l'action .....	7
Les 11 clés qui influencent le DLTA	
1. La règle des dix ans .....	8
2. Les fondements .....	9
3. Spécialisation hâtive et tardive .....	10
4. Âge de développement .....	11
5. Moments opportuns du développement .....	12
6. Développement physique, technique, tactique et psychologique .....	13
7. Périodisation .....	14
8. Planification du calendrier de compétitions .....	15
9. Remaniement et intégration du système sportif .....	16
10. Kaizen .....	17
11. Adapter les 10 clés pour les athlètes ayant un handicap .....	18
Les 8 étapes qui cadrent le DLTA surf des neiges .....	20
1. Enfant actif (EA) .....	21
2. Les fondements (FUN) .....	23
3. Apprendre à s'entraîner (AAS) .....	27
4. S'entraîner à s'entraîner (SAS) .....	33
5. S'entraîner à la compétition (SAC) .....	39
6. Apprendre à gagner (AAG) .....	45
7. S'entraîner à gagner (SAG) .....	51
8. Vie active (VA) .....	56
Appendices	
A. Surf des neiges : (DLTA) Développement suggéré des facteurs de performance .....	58
B. Volumes d'entraînement suggérés par stade .....	59
C. Exemple de plan annuel d'entraînement en surf des neiges .....	60
D. Âge moyen en Coupe du monde .....	62
Références .....	63
Crédits .....	64

## Photo page couverture

Dominique Maltais  
Médaille de bronze  
Canada  
Snowboardcross  
Jeux olympiques d'hiver  
Turin 2006



# Remerciements

La Fédération canadienne de snowboard aimerait souligner l'excellent travail effectué par Istvan Balyi et Richard Way sur les principes de développement à long terme de l'athlète ainsi que leur leadership et leur inspiration pour nous aider à concevoir ce document de référence.

**Vision 2020 – Le plan de développement à long terme de l'athlète en surf des neiges au Canada**

1<sup>re</sup> édition - septembre 2006 – © Fédération canadienne de snowboard – Tous droits réservés.

Toute reproduction partielle ou totale de cet ouvrage ne peut être produite sans l'autorisation écrite de la Fédération canadienne de snowboard. Cette réserve englobe tout moyen mécanique, électronique, photocopie ou par l'accès à un système d'entreposage d'information.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2006

# Avant-propos

Dans le sport, les Canadiens aiment deux choses :

1. Observer leurs confrères canadiens monter sur les hautes marches des podiums ;
2. Être vraiment doués dans ce qu'ils font.

Le point central de toutes nos actions dans le sport est le développement à long terme de l'athlète (DLTA). C'est un cadre de référence regroupant chaque élément du surf des neiges, avec le planchiste comme point central. Le DLTA veut permettre aux Canadiens de monter sur les podiums internationaux de façon régulière, grâce au système qui les soutient et non grâce à des performances exceptionnelles.

Le DLTA permet au surf des neiges canadien d'identifier les lacunes au niveau des structures de soutien. Il nous donne également une direction qui nous permet d'adapter notre infrastructure et l'implantation de programmes, afin de fournir les meilleures opportunités pour les adeptes, quel que soit leur motivation ou leur stade de développement. Ceci pourrait signifier des changements draconiens aux façons de faire des adeptes du surf des neiges au Canada.

Les avantages principaux du DLTA sont :

- ✓ chacun verra où il se situe et quel est son rôle
- ✓ les entraîneurs auront un **guide** dans la conception de programmes et de plans d'entraînement annuels
- ✓ l'ensemble du sport pourra comprendre ce qu'il faut faire
- ✓ les partenaires sauront comment prendre des décisions qui favorisent le développement à long terme des athlètes

Le DLTA identifie les clubs comme point central du développement à long terme des planchistes alors qu'il y a une grande variété d'autres partenaires engagés dans le succès et le plaisir lié au surf des neiges.


Le DLTA identifie les moments opportuns du développement des athlètes comme essentiels à l'amélioration et au développement à long terme de la performance en surf des neiges.

Travailler sur les bons facteurs au bon stade de développement est crucial pour assurer le succès de tous les athlètes, en commençant par les débutants jusqu'aux coureurs de surf des neiges en Coupe du monde. La nature compétitive du sport implique que seulement quelques planchistes atteindront le niveau requis pour être admis dans les programmes élités.

Cependant, il faut se rappeler que le DLTA n'est pas seulement un modèle pour l'élite; il fournit plutôt une fondation solide pour tous les planchistes, de tous âges et niveaux, encourageant la participation, le plaisir et l'accomplissement à long terme.

Célébrons les champions et encourageons les autres.

Amusez-vous!



Richard Way  
Gourou du DLTA



# Introduction

« Il faut 10 ans de pratique délibérée pour atteindre l'excellence. »  
H. Simon, lauréat de prix Nobel

La recherche scientifique révèle qu'il faut de huit à 12 ans d'entraînement pour qu'un athlète doué puisse atteindre l'excellence sportive. On y réfère souvent par la règle des 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement. Pour tous ceux concernés par le développement d'un planchiste, cela signifie une moyenne de trois heures d'entraînement, quotidiennement, pendant 10 ans (temps qui, par exemple, pourrait progresser d'une heure d'entraînement par jour pour un enfant de 10 ans à six heures d'entraînement pour un athlète de 20 ans)

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) explique comment tirer un maximum de bénéfices de ces 10 000 heures selon l'âge et le stade de développement de l'athlète. C'est en quelque sorte un guide pour savoir quoi faire en entraînement et à quel moment. Le but du DLTA est de décrire aux entraîneurs, parents, clubs et administrateurs du Canada, ce que signifie une approche à long terme de la préparation et de l'entraînement. Le plan fournit un guide détaillé sur l'entraînement et la compétition pour les partenaires du surf des neiges (clubs, écoles, stations de ski) désirant concevoir des programmes pour athlètes.

## Surf des neiges adapté pour les athlètes handicapés

Avec approximativement 12 % des Canadiens souffrant d'un handicap (Statistiques Canada, 2001), il est crucial que tous les Canadiens puissent bénéficier pleinement de l'activité physique.

Les activités pour personnes handicapées, menées par l'initiative des participants avec l'appui croissant de la société, font partie du développement sportif au Canada.

Le surf des neiges est un nouveau venu dans le milieu des sports pour personnes handicapées. Les surfeurs des neiges qui sont devenus handicapés et ceux qui sont nés avec un handicap veulent faire partie du sport, que ce soit pour l'aspect récréatif ou pour le style de vie qui s'y rattache.

Les athlètes handicapés bénéficient des mêmes étapes du développement à long terme que les athlètes non-handicapés. Le DLTA est un point de départ pour tous les athlètes, ce pourquoi nous intégrons les athlètes handicapés aux mêmes étapes de développement que les athlètes non-handicapés, tout en prenant en considération les recommandations de la clé 11.

## Le développement biologique versus l'âge chronologique

Les méthodes d'entraînement et de **compétition actuelles sont basées sur l'âge chronologique**. Ceci signifie que bien que les athlètes puissent avoir de quatre à cinq ans de différence au niveau de leur maturation, nous continuons à les entraîner tous de la même manière. Par exemple, pour deux planchistes du même âge chronologique (13 ans), il est possible que l'un d'entre eux puisse avoir un âge développemental de 11 ans et l'autre de 15 ans, soit quatre ans de différence.

## Pourquoi le DLTA ?

Il y a dix raisons claires motivant l'application d'une approche de DLTA :

1. Pour avoir un **cheminement** clair du développement du surfeur des neiges ;
2. Pour identifier les **lacunes** dans le système ;
3. Pour fournir des **solutions** ;
4. Pour agir en tant qu'**agent de changement** afin d'obtenir une planification appropriée de l'entraînement, de la compétition et des programmes de récupération pour développer le surf des neiges canadien ;
5. Pour créer un **système efficace** et rationalisé ;
6. Pour fournir un **outil de planification** aux **entraîneurs** et aux **administrateurs** qui est basé sur la recherche scientifique ;
7. Pour éduquer, conscientiser et aider les **parents** et les **clubs** à mieux planifier leurs actions ;
8. Pour améliorer la **communication** entre les quatre partenaires du développement de la performance : athlètes – parents – administrateurs – entraîneurs ;
9. Pour aider les athlètes à **gagner** ;
10. Pour encourager l'**appréciation à vie** du surf des neiges.

Il est prévu que les principes du DLTA soient utilisés pour réviser les programmes de surf des neiges existants dirigés par la Fédération canadienne de snowboard (FCS) et servent de base pour toutes les initiatives futures. On espère que tous les partenaires du surf des neiges se serviront du DLTA de façon uniforme. Ceci permettra à l'ensemble de la communauté d'œuvrer de façon coopérative afin d'atteindre les buts et objectifs ciblés.



# Où sommes-nous maintenant?

## Les problèmes courants du sport canadien

Cette section a pour but de dresser un portrait actuel du surf des neiges au Canada. Sans prévoir couvrir toutes les forces et les faiblesses du surf des neiges canadien nous voulons donner une vue d'ensemble sur les éléments suivants qui attirent notre attention :

- l'entraînement;
- la compétition;
- les installations;
- l'administration;
- le style de vie;
- l'implémentation.

## Entraîneurs

- les méthodes d'entraînement et les programmes de compétition conçus pour les athlètes masculins sont surimposés aux athlètes féminins;
- besoin de plus de femmes entraîneurs;
- les entraîneurs négligent largement les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement;
- la préparation vise des gains à court terme (gagner) et non le processus à long terme;
- les entraîneurs ne comprennent pas les avantages de l'entraînement à multi facettes;
- manque de compétences dans des contextes d'entraînement spécifiques;
- manque d'entraîneurs certifiés.

## Parents

- les parents ne connaissent pas le DLTA;
- les techniques fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base sont mal enseignées;
- les coûts sont trop élevés;
- l'accent est mis sur des gains immédiats;
- manque de participation bénévole au sein des clubs.

## Clubs

- les athlètes en phase de développement font souvent trop de compétition et sont sous-entraînés;
- les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont surimposés aux athlètes en développement;
- l'âge chronologique plutôt que l'âge de développement est utilisé dans la planification de l'entraînement et de la compétition;
- manque de programmes d'accréditation au sein des clubs;
- manque d'installations d'entraînement;
- manque de coopération entre les programmes scolaires et les clubs;
- l'entraînement est planifié pour des résultats immédiats et non pour le long terme;
- manque de programmes d'entraînement de base;
- manque d'intégration des programmes de clubs avec le DLTA, par exemple au niveau du stade Apprendre à s'entraîner;
- manque de programmes de recrutement pour jeunes planchistes pour la compétition;
- programmes sport-études limités seulement au Québec et en Alberta;
- trop d'insistance est mise sur les points accumulés en compétition.

## Administrateurs

- un système de compétition basé sur la tradition interfère avec le développement de l'athlète;
- les critères de sélection et la reconnaissance du talent sont seulement basés sur les points accumulés en compétition;
- aucune coopération n'existe entre l'éducation physique dans les écoles, les programmes sportifs communautaires et les programmes de compétition de niveau élite;
- la plupart des entraîneurs hautement qualifiés œuvrent au niveau des programmes élités tandis que les bénévoles travaillent avec les athlètes en développement, là où la présence d'entraîneurs qualifiés est essentielle;
- manque de participation de masse pour stimuler un programme de club;
- un plan d'amélioration continue est nécessaire;
- le plan de développement de la FCS doit être conçu selon le DLTA;
- établir de meilleurs liens avec les propriétaires de stations de ski pour faciliter la tenue d'entraînements et d'événements compétitifs;
- établir de meilleurs liens avec les fournisseurs d'équipement sportif.

## Conséquences

- blessures;
- incapacité d'atteindre un niveau de performance optimal lors des compétitions internationales;
- habiletés de mouvement laissant à désirer;
- athlètes en mauvaise forme physique;
- le surplus de compétitions avec le désir constant de gagner développe de mauvaises habitudes d'entraînement;
- le surentraînement empêche le raffinement des habiletés;
- le plein potentiel des athlètes féminines n'est pas atteint;
- aucun développement systématique des athlètes internationaux pour la génération à venir;
- les athlètes sont désorientés par le manque de structure et de coopération entre les écoles, les clubs et les équipes provinciales;
- des mesures de rattrapage sont prises par les entraîneurs d'équipes provinciales et nationales pour contrecarrer les lacunes;
- trop de fluctuation de la performance due à l'absence d'une voie systématique de développement;
- les athlètes n'atteignent pas leur plein potentiel génétique;
- les athlètes abandonnent le sport.

# Où aimerions-nous être?

La mission de la Fédération canadienne de snowboard est d'être...

- l'organisation qui appuie les athlètes, de leurs premiers essais jusqu'au podium, et qui encourage l'expression de soi et l'individualité dans la poursuite personnelle de l'excellence;
- un forum pour tous les types et tous les niveaux de surf des neiges;
- le fournisseur de programmes et de services de soutien basé sur les principes du DLTA s'adressant aux planchistes de tous les niveaux;
- engagée à l'excellence en Coupe du monde, aux Championnats mondiaux et aux Jeux d'hiver du Canada.

De plus, la FCS encourage un développement ciblé des trois principaux moteurs d'implantation du DLTA : les clubs, les associations provinciales et l'éducation des entraîneurs.

## Comment allons-nous y arriver?

Nous allons y arriver par un processus en 3 étapes.



# ÉTAPE 1 : les 11 facteurs clés du DLTA

La première étape vers la recherche d'une solution est de comprendre les 11 clés influençant n'importe quel programme de développement à long terme d'athlète, spécialement s'il est relié au surf des neiges canadien. Ces clés contiennent :

- des conseils d'entraînement, de compétition et des programmes conçus selon la croissance et le développement du planchiste, en tenant compte des moments opportuns de l'entraînement;
- les principes fondamentaux du développement moteur et des habiletés;
- des conseils et outils pour aider les entraîneurs, les clubs, les parents et les administrateurs à livrer le DLTA tout en respectant les objectifs et la mission de la Fédération canadienne de snowboard.

À l'heure actuelle il n'existe que quelques clubs outillés pour livrer efficacement tous les principes du DLTA.

Cependant, tout comme le DLTA lui-même, il s'agit d'une approche à long terme qui devrait aider les clubs et les équipes à œuvrer pour le développement d'un environnement efficace qui permette à tous d'atteindre leur plein potentiel, quelles que soient leurs ambitions.



## ÉTAPE 2 : le modèle de développement de l'athlète composé de 8 stades

Le succès naît d'un bon programme d'entraînement planifié à long terme. La Fédération canadienne de snowboard a conçu un modèle de développement de l'athlète (MDA) selon les travaux du DLTA d'Istvan Balyi et de Richard Way. Ces huit stades sont : Enfant actif (EA), Les fondements (FUN), Apprendre à s'entraîner (AAS), S'entraîner à s'entraîner (SAS),

S'entraîner à la compétition (SAC), Apprendre à gagner (AAG), S'entraîner à gagner (SAG) et Vie active (VA). Les stades du DLTA, qui s'étendent de la page 21 à la page 57, suivent la croissance et le développement des facteurs de performance d'un athlète sur une période de 20 à 25 ans.

### Âge de référence par stade du DLTA

Stades de développement	Stade 1 EA	Stade 2 FUN	Stade 3 AAS	Stade 4 SAS	Stade 5 SAC	Stade 6 AAG	Stade 7 SAG
Priorité	Jeu	Amusement	Habiletés	S'entraîner	Compétition	Compétition	Gagner
<b>Stade 8 • VA</b>				<b>Entrer dans VIE ACTIVE après n'importe quel stade</b>			
<b>Alpin (SGP)</b>						♂ 19 – 25 ♀ 18 – 24	♂ 25 + ♀ 24 +
<b>Snowboardcross (SBX)</b>	♂ 0 – 6 ♀ 0 – 6	♂ 6 – 9 ♀ 6 – 8	♂ 9 – 12 ♀ 8 – 11	♂ 12 – 16 ♀ 11 – 15	♂ 16 – 19 ♀ 15 – 18	♂ 19 – 24 ♀ 18 – 23	♂ 24 + ♀ 23 +
<b>Demi-lune (DL)</b>					♂ 15 – 18 ♀ 14 – 17	♂ 18 – 21 ♀ 17 – 20	♂ 21 + ♀ 20 +

Il est à noter que les âges mentionnés ci-dessus ne sont que des guides. Le tempo de maturation influence l'orientation d'un athlète dans le développement à long terme. Néanmoins, tous passeront à travers les mêmes stades. Les adolescents à maturation précoce

peuvent disposer d'un écart de développement physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport à leurs collègues à maturation tardive. (Ross et al. 1977).



# ÉTAPE 3 : passer à l'action

Mettre en application un plan à long terme prendra du temps, de la patience et une volonté de s'améliorer par le changement.



**Ce que vous pouvez faire :**  
trouver des suggestions spécifiques pour chacun des partenaires, dans chaque stade du système de surf des neiges

**Entraîneur**

**Parents**

**Clubs**

**Administrateurs**



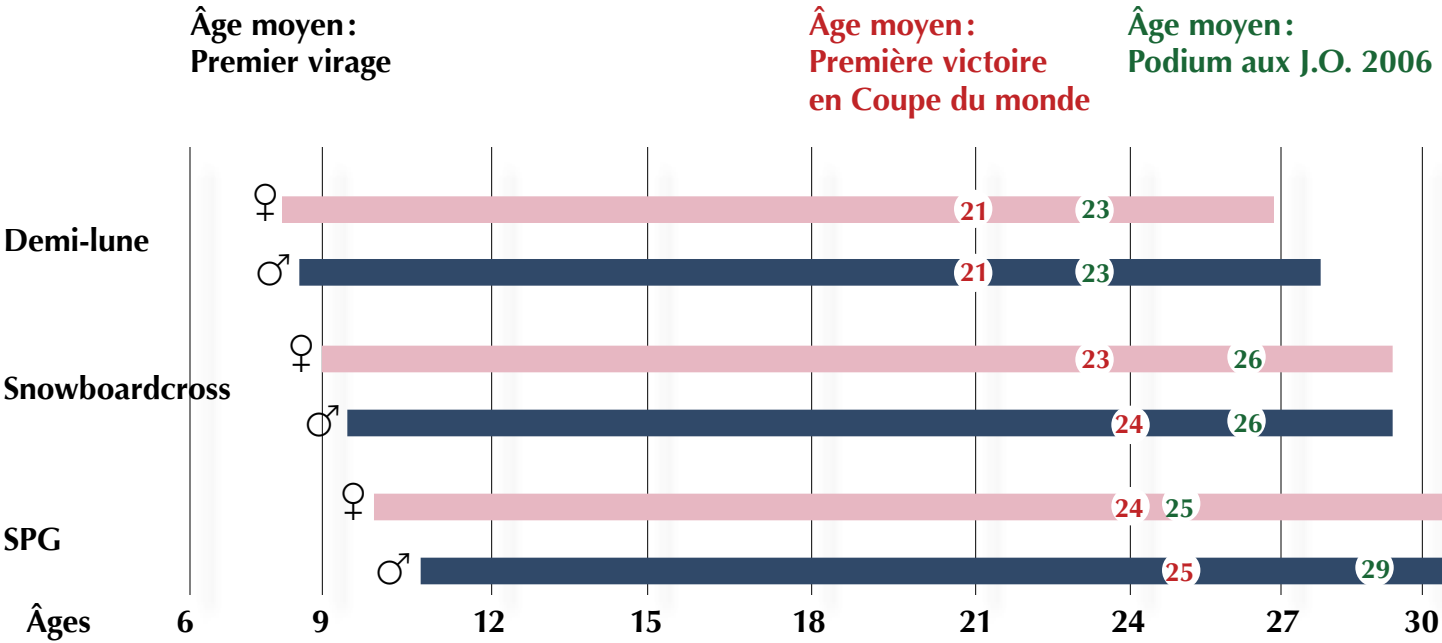
# La règle des dix ans

« Il n’y a aucun raccourci au succès dans la performance sportive »  
Istvan Balyi, gourou du DLTA

La recherche a conclu qu’il faut un minimum de 10 ans ou 10 000 heures d’entraînement délibéré pour qu’un athlète talentueux puisse atteindre un niveau élite (Starkes & Ericsson, 2003). Pour l’athlète et l’entraîneur, cela se traduit en un peu plus de trois heures d’entraînement ou de compétition, quotidiennement, pendant 10 ans.

Une étude sur 85 surfeurs des neiges aux J.O. de Turin a démontré que moins de 10% de ces athlètes ont débuté le surf des neiges avant l’âge de huit ans. La plupart ont pratiqué le surf des neiges pendant 15 ans, se donnant ainsi quatre à cinq ans pour développer les fondements du surf des neiges et 10 à 12 ans d’entraînement délibéré.

## Profil de l’athlète olympique suite à ses premiers virages



**Recommandation** – Développer un champion prend du temps ; il est donc important que nous surveillions sa progression sans précipiter son développement.



## DLTA clé

# 2

## Les fondements

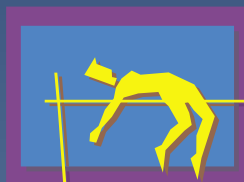
Les fondements du mouvement et les habiletés motrices fondamentales sont introduites à travers l'amusement et le jeu. Les habiletés sportives fondamentales devraient suivre l'évolution naturelle des habiletés motrices et mener progressivement vers les habiletés fondamentales du surf des neiges.

### Le savoir-faire physique:

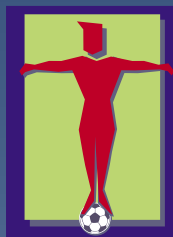
- est la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives fondamentales;
- se rapporte à la compétence dans les habiletés de mouvement et les habiletés sportives;
- devrait être développé avant le début de la poussée de croissance;
- est essentiel pour développer n'importe quel surfeur des neiges.



agilité



saut



équilibre



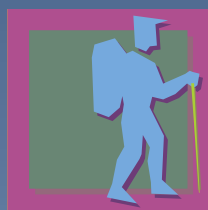
coordination



vitesse



escalade



marche



patinage



bond



nage



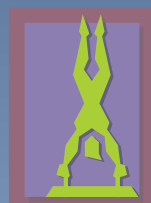
basket-ball



cyclisme



hockey



athlétisme



soccer



lancée



balle

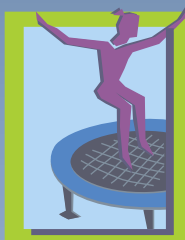


plongeon

### Habiletés fondamentales des mouvements en surf des neiges



ski



trampoline



planche à roulettes



planche à voile

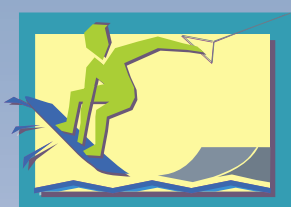


planche nautique



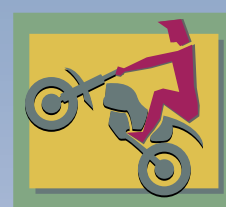
surf



surf-cerf-volant



surf des neiges



motocross



# Spécialisation hâtive et tardive

Les sports peuvent être divisés en tant que sports à spécialisation hâtive ou tardive. Les sports à spécialisation hâtive incluent les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ceux-ci diffèrent des sports à spécialisation tardive puisque les habiletés très complexes y sont apprises avant la maturation, puisqu'elles ne peuvent pas être entièrement maîtrisées si enseignées après la maturation.

La recherche en surf des neiges (Voir annexe D) a démontré que la moyenne du premier âge de victoire pour des athlètes sur le circuit de Coupe du monde est:

- en parallèle (SPG), 25 ans chez les hommes et 24 ans chez les femmes;
- en Snowboardcross (SBX), 24 ans chez les hommes et 23 ans chez les femmes;
- en surf des neiges acrobatique (DL), 21 ans chez les hommes et les femmes.

Alors que le surf des neiges évolue, la tendance semble indiquer que l'âge moyen de la première victoire au niveau international demeure au-delà de 20 ans. Par conséquent, le surf des neiges peut être classé comme sport à spécialisation tardive.

La spécialisation avant l'âge de 13 ans n'est pas recommandée pour les sports à spécialisation tardive car il a été démontré que cela prédispose

à une préparation unidimensionnelle, aux blessures, au surentraînement physique et mental et à la retraite anticipée (Harsanyi, 1985). Pour contrer la nature asymétrique du surf des neiges qui affecte la croissance des os et des muscles, la Fédération canadienne de snowboard recommande aux enfants en bas âge d'apprendre à skier et de débiter le surf des neiges que vers l'âge de sept ans.

Le moment opportun pour le développement de la coordination motrice chez les enfants est entre les âges de huit et douze ans (Balyi et Hamilton, 1995; Rushall, 1998; Viru et al. 1998). Les séances de surf des neiges devraient mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices et techniques fondamentales dans le but de construire d'abord un surfeur des neiges et un spécialiste du surf des neiges par la suite. Ci-dessous, un tableau de ratios d'entraînement, selon le stade de développement et la discipline de compétition.

## Ratios d'entraînement par discipline et par stade du DLTA (Entraîneurs de Big White, 2005)

Stades de développement	Stade 1 Enfant actif EA	Stade 2 Les fondements FUN	Stade 3 Apprendre à s'entraîner AAS	Stade 4 S'entraîner à s'entraîner SAS	Stade 5 S'entraîner à la compétition SAC	Stade 6 Apprendre à gagner AAG	Stade 7 S'entraîner à gagner SAG
<b>Ratios d'entraînement de surf des neiges POLYVALENT : ALPIN : SNOWBOARDCROSS : ACROBATIQUE</b>							
Habilitété SGP	Ski	Ski + 1:1:1:1	3:2:2:2	3:3:1:1	5:10:1:1	3:10:1:0	1:3:0:0
Habilitété SBX				3:1:3:1	10:2:10:1	6:1:9:1	3:1:10:1
Habilitété DL				2:1:1:3	3:1:1:8	3:1:1:8	3:1:1:15

**Recommandation** – Les enfants devraient apprendre à skier avant de faire du surf des neiges et apprendre les principes fondamentaux de chacune des trois disciplines avant de se spécialiser.



# Âge de développement

Le développement signifie l'interrelation entre la croissance et la maturation dans une unité de temps donnée. Le concept du développement inclut également les aspects sociaux, émotifs, intellectuels, et moteurs de l'enfant.

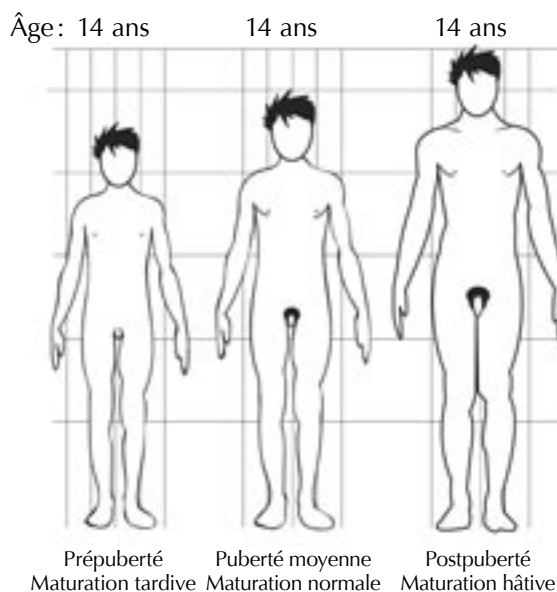
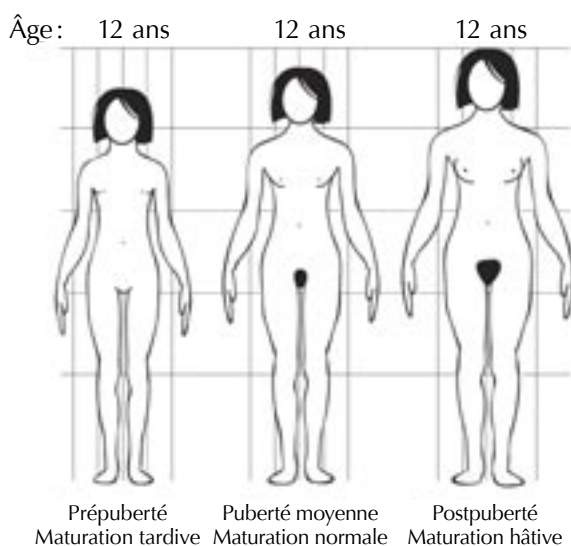
Il y a 5 types d'âge :

1. **Âge de développement ou âge biologique** - degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotive.
2. **Âge chronologique** - nombre d'années et de jours qui se sont écoulés depuis la naissance.
3. **Âge d'entraînement spécifique** - nombre de saisons sérieuses et régulières planifiées dans un programme d'entraînement en surf des neiges.
4. **Âge d'entraînement général** - nombre de saisons sérieuses et régulières planifiées dans un programme d'entraînement dans un autre sport.
5. **Âge squelettique** - maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la structure des os dans la forme et la position entre chacun d'eux et non selon la taille.

## Maturation tardive versus maturation hâtive

Les enfants à maturation hâtive ont un avantage biologique significatif par rapport à leurs concurrents et ont traditionnellement été sélectionnés avant les enfants à maturation tardive à un jeune âge. Tôt ou tard, les enfants à maturation tardive finissent par rattraper les enfants à maturation hâtive, ce qui confirme que tous les enfants et jeunes athlètes ont des taux de croissance différents. Les programmes d'entraînement en surf des neiges qui ont du succès tendent à être ceux qui adoptent une approche de développement à long terme et qui s'adaptent au développement de l'enfant, qu'il soit à maturation tardive ou hâtive.

## Maturation chez les filles et les garçons



**Recommandation** – La conception de programmes de surf des neiges doit prendre en considération chacun des cinq âges afin de s'assurer que les enfants et adolescents prépubères soient placés dans des situations d'entraînement et de compétition appropriées.



# Moments opportuns du développement Ou moments opportuns d'adaptation accélérée au surf des neiges

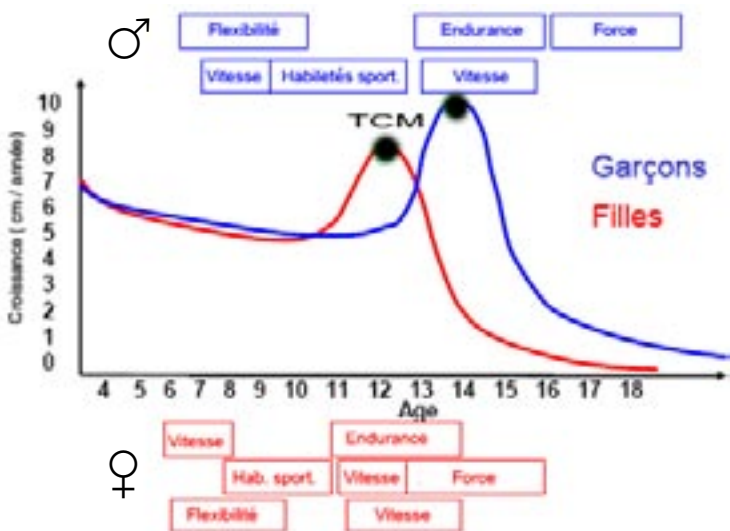
« Dans le développement à long terme de l'athlète, il s'agit d'atteindre un niveau optimal d'entraînement, de compétition et de récupération, particulièrement dans la période importante de maturation chez les jeunes personnes » (Balyi, 2002)

La recherche démontre que certaines périodes dans la vie d'une jeune personne sont particulièrement sensibles à l'entraînement. Si on ignore ces périodes nommées « **moments opportuns** » les jeunes athlètes risquent de ne jamais atteindre leur plein potentiel génétique.

Il est essentiel que les entraîneurs, les parents et les administrateurs de clubs sachent reconnaître ces moments opportuns « d'adaptation accélérée » de sorte qu'ils soient pleinement exploités.

Ces moments opportuns sont conçus autour des cinq éléments de base d'entraînement pour la performance physique: la force, l'endurance, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité (Dick, 1985)

## Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques (adapté de Balyi et Way, 2006)



**Le taux de croissance maximal (TCM)** est le moment de la croissance qui est marqué par l'accélération la plus rapide et soudaine. L'âge atteint au taux de croissance maximal s'appelle l'âge du TCM. La période la plus intense de croissance chez les filles se produit entre 11 et 14 ans; tandis que chez les garçons elle a lieu entre 12 et 16 ans.

**L'adaptation** se rapporte à une réponse ou à un changement morphologique après avoir subi un stimulus d'entraînement. Cela peut se produire à n'importe quel âge.

**La capacité d'entraînement** se rapporte à une adaptation plus rapide d'un stimulus pendant la croissance, le développement et la maturation de jeunes athlètes. Il y a un degré élevé de variation de la capacité d'entraînement entre les athlètes, dépendamment des facteurs génétiques et environnementaux.

**Recommandation** – Du début de la puberté (début de la poussée de croissance) à la fin de la puberté (TCM), les jeunes athlètes devraient être exposés à des entraînements spécifiques. Cette période sera marquée par des ajustements fréquents à l'entraînement.



# DLTA clé 6

## Développement physique, technique, tactique et psychologique

Chaque aspect du développement d'un athlète évolue à un rythme différent. Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération doivent être adaptés à leur propre expérience parce qu'aucun athlète ne se situe parfaitement dans un seul stade durant sa progression.

Dan, 19 ans, possède une très bonne condition physique suite à des années de pratique de planche

à roulettes et de planche nautique. De plus, il s'entraîne en musculation deux fois par semaine dans une salle de conditionnement. Il est étudiant universitaire et pratique le surf des neiges depuis 6 ans. Sa seule expérience de compétition vient du hockey, avant qu'il cesse de jouer à l'âge de 15 ans. Il désire débiter la compétition en Snowboardcross et joint l'équipe universitaire. Comment les principes du DLTA fonctionnent-ils pour lui ?

### Facteurs de performance désalignés

Âge chronologique	Stade 2 Les fondements FUN	Stade 3 Apprendre à s'entraîner AAS	Stade 4 S'entraîner à s'entraîner SAS	Stade 5 S'entraîner à la compétition SAC	Stade 6 Apprendre à gagner AAG	Stade 7 S'entraîner à gagner SAG
Psychologie	FUN	AAS	SAS	SAC	AAG	SAG
	Jouer	Échantillonner	Se spécialiser	S'investir	Maîtriser	
Technique	FUN	AAS	SAS	SAC	AAG	SAG
	Apprendre	Développer	Stabiliser	Optimiser	Maximiser	
Compétition (Tactique)	FUN	AAS	SAS	SAC	AAG	SAG
	École de glisse	RBC Riders	FIS	Nor-Am	Coupe du monde	Olympiques
Physique	FUN	AAS	SAS	SAC	AAG	SAG
	Savoir-faire physique		Excellence physique			
	Techniques de base du mouvement	Techniques de base du sport	En forme pour s'entraîner	En forme pour performer	En forme pour gagner	

**Recommandation** – Un athlète sera toujours placé dans un stade selon ses capacités techniques; l'entraînement des autres facteurs de performance devra être ajusté en conséquence.



# Périodisation

**La périodisation** est lorsque la science de l'entraînement rencontre l'art d'entraîner. Il s'agit de planifier les bonnes activités, au bon moment, afin d'avoir du succès dans un plan annuel et à plus long terme.

**La périodisation :**

- manipule le volume, l'intensité et la fréquence;
- utilise les stratégies d'entraînement, de compétition et de récupération;
- inclut tous les facteurs contribuant à la performance;
- s'organise en prévision d'atteindre un pic de performance une ou plusieurs fois dans une année.

Les cinq blocs de l'entraînement et de la compétition		Durée
<b>Macrocycle</b>	Durée d'une seule saison d'entraînement ou de compétition	4 à 12 mois
<b>Période</b>	Préparation / Compétition / Transition	1 à 8 mois
<b>Phase</b>	Générale / Spécifique / Précompétition / Compétition / Transition	3 à 10 semaines
<b>Mésocycle</b>	Mise en condition / Base générale / Base spécifique / Entretien / Précompétition / Compétition / Affûtage / Récupération / Transition	2 à 6 semaines
<b>Microcycle</b>	Le plus petit cycle d'entraînement avant les séances d'entraînement quotidiennes	Une semaine

La périodisation prend forme dans un plan d'entraînement annuel, voir exemple à l'appendice C. Les années avec un seul pic de performance en compétition seront à périodisation simple, alors que les années avec deux pics de performance en compétition seront à périodisation double, et ainsi de suite...

**Recommandation** – Le niveau 3 du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) ou les nouveaux modules multisport comp-dév. ([www.coach.ca](http://www.coach.ca)) fournissent de l'information complète au sujet des plans annuels d'entraînement et de la périodisation.





# Planification du calendrier de compétitions

## Le système de compétition bâtit ou brise les athlètes

À partir du moment où les programmes d'entraînement ont été conçus autour des principes de croissance et de développement, les équipes auront besoin d'un environnement de compétition pour faciliter le développement de la performance. La planification optimale du calendrier de compétition tient compte du développement stratégique des capacités physiques et des autres facteurs critiques de performance, encourageant ainsi le succès et la participation continue.

Ratios d'entraînement et de compétition recommandés par stade	Stade 3 Apprendre à s'entraîner AAS	Stade 4 S'entraîner à s'entraîner SAS	Stade 5 S'entraîner à la compétition SAC	Stade 6 Apprendre à gagner AAG	Stade 7 S'entraîner à gagner SAG
Ratio % – Entraînement et surf des neiges polyvalent / Compétition et simulation	85 / 15	75 / 25	70 / 30	70 / 30	60 / 40
Nombre de jours sur la neige par année	40	50 à 70	70 à 100	100 +	150 +
Nombre de jours en simulation de compétition	3	5 à 7	8 à 11	13 à 20	30 à 40
Nombre de jours de compétition	3	6 à 8	8 à 11	8 à 13	10 à 15

Quelques lacunes présentes de nos jours sont identifiées ci-dessous, avec les solutions proposées :

**Situation A:** La sélection d'athlètes, les initiatives de recrutement et les politiques de sélection sur les équipes dans les étapes SAS et SAC strictement basées sur le pointage accentuent l'approche « gains immédiats ». —→ **Solution A:** Concevoir des stratégies de sélection, dirigées par des entraîneurs, en sélectionnant des événements compétitifs spécifiques.

**Situation B:** Des lacunes dans le système sont définies par trop peu ou trop d'occasions de compétition. —→ **Solution B:** Favoriser la coopération, la communication et le partage des responsabilités entre administrateurs.

**Situation C:** Les programmes pour adultes sont imposés aux enfants, empêchant ainsi les pratiques délimitées du DLTA. —→ **Solution C:** Construire des sites d'entraînement adaptés pour les enfants selon leur stade de développement et leur environnement de compétition.

**Situation D:** Un taux élevé de compétitions par rapport à l'entraînement retarde le développement optimal des habiletés. —→ **Solution D:** Planifier et organiser le nombre de départs pour les athlètes avec une vision à long terme.

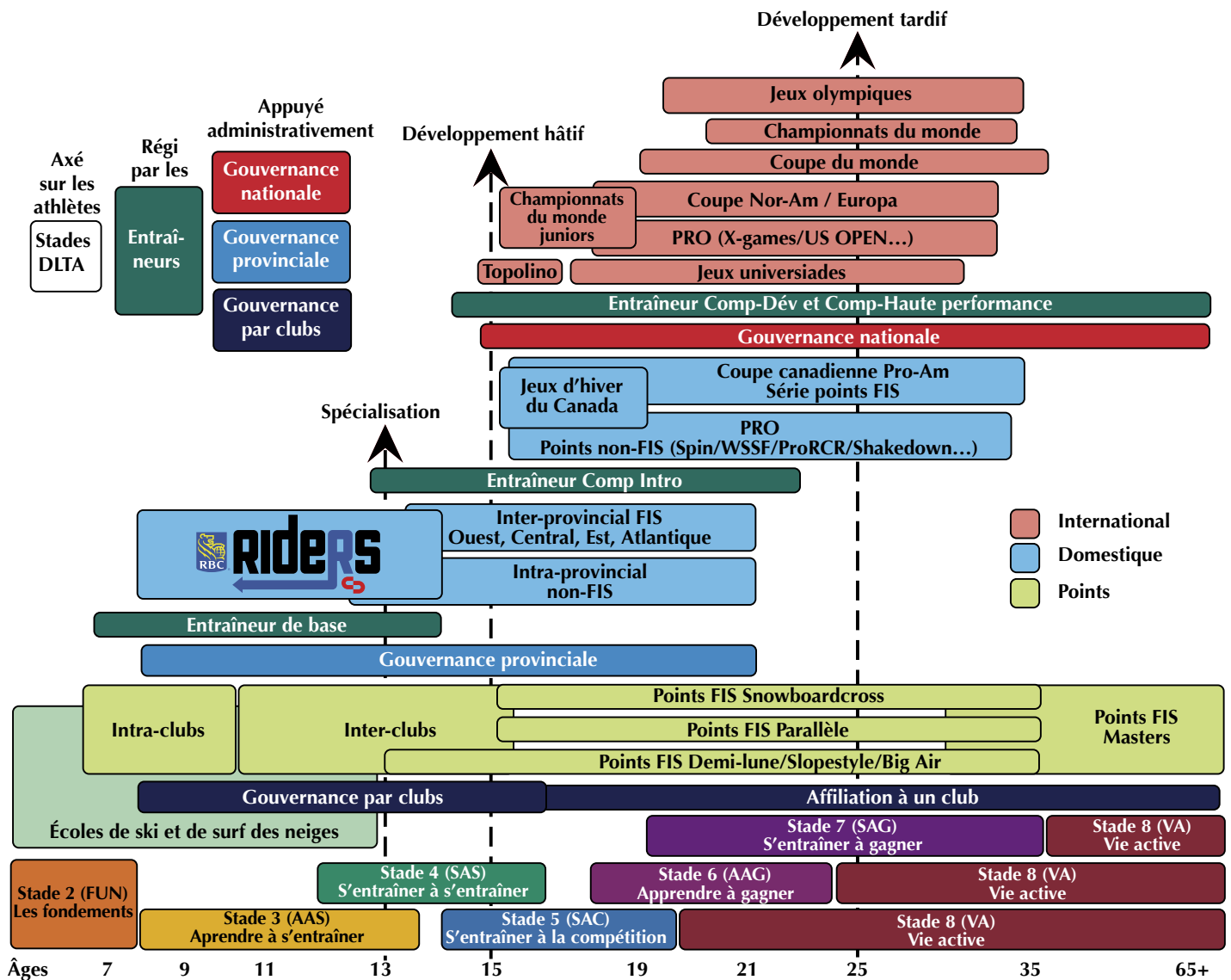
**Recommandation** – Le système contemporain de compétition est basé sur la tradition. Les administrateurs de stations de ski, de clubs et d'organismes nationaux et provinciaux doivent réviser leurs programmes existants, de l'athlète novice à élite, et fournir les meilleures opportunités possibles de développement pour tous.

# DLTA clé 9

## Remaniement et intégration du système sportif

Le processus d'élaboration et de mise en œuvre des programmes du DLTA est axé sur les athlètes, régi par les entraîneurs et appuyé administrativement.

### Système de compétition canadien en surf des neiges



**Recommandation** – Tous les partenaires participant au développement de la performance se doivent de clairement connaître et comprendre leurs rôles et responsabilités respectifs.



# Kaizen

Le concept d'amélioration continue qui imprègne le DLTA est tiré d'une philosophie industrielle japonaise respectée, connue sous le nom de Kaizen.

改

**Kai**  
=  
**Changement**

善

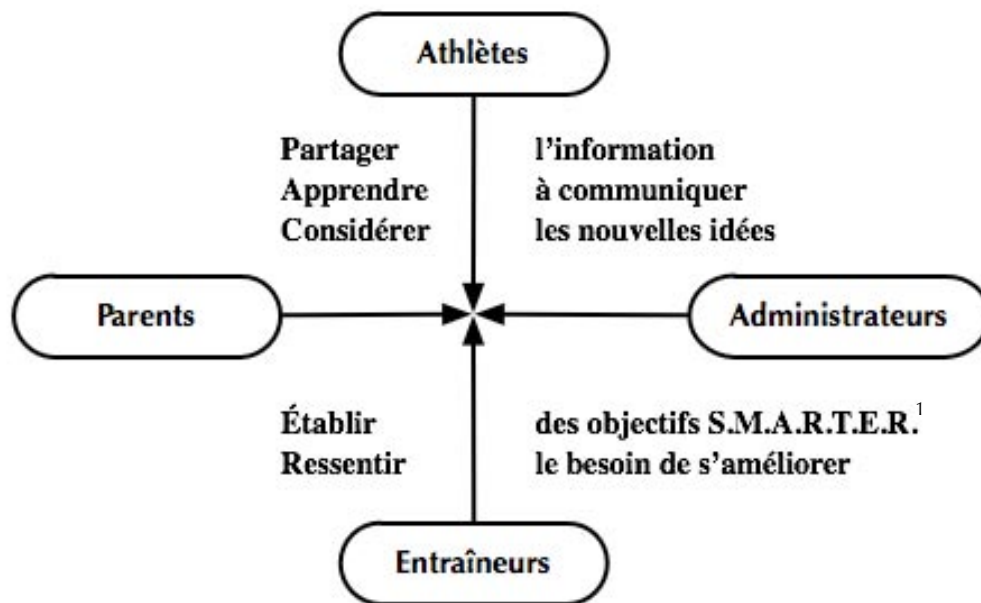
**Zen**  
=  
**Bon**

改善

**Kaizen**  
=  
**Amélioration continue**

Le plan du DLTA s'ajustera alors que les quatre partenaires du développement de la performance travailleront de concert.

## Les quatre partenaires du développement de la performance



<sup>1</sup> Spécifique – Mesurable – Atteignable – Réaliste – Temporel – Évalué – Révisé

**Recommandation** – Les initiatives présentées dans le cadre du DLTA prennent toujours en considération les derniers développements dans la science, le sport et la culture.





# Adapter les 10 clés pour les athlètes ayant un handicap

*Même s'il y a beaucoup de similitudes entre les athlètes handicapés et les athlètes non-handicapés, il y a quelques différences qui modifient le processus du DLTA.*

**La règle des dix ans** - Le temps requis pour qu'un surfeur des neiges handicapé puisse atteindre un niveau élite dépend de la nature du handicap, de l'expérience sportive qui a précédé l'handicap et de l'expertise des athlètes entraînés ayant acquis une incapacité.

**Les fondements** - Le savoir-faire physique dont ont besoin les enfants handicapés varie considérablement selon la nature et l'ampleur de leur incapacité. Il devrait inclure les mêmes habiletés apprises par les enfants non-handicapés (modifiées au besoin) en plus des habiletés nécessaires pour utiliser efficacement l'équipement adapté.

**Spécialisation** - Il est d'une importance critique que les gens avec des incapacités physiques, intellectuelles, congénitales ou acquises soient exposés à l'ensemble des habiletés fondamentales (stade 2 : Les fondements) avant de se spécialiser dans un sport de leur choix.

**Stade de développement** - Certaines incapacités congénitales ont particulièrement tendance à influencer le développement de l'enfance, de l'adolescence et affectent la synchronisation de la puberté. En raison des variations de la synchronisation de la puberté (et donc du taux de croissance maximal) il est probable qu'il y ait également des variations dans les âges liées aux moments opportuns de développement. L'âge mental (une mesure du développement intellectuel) doit également être considéré lorsqu'on travaille avec des athlètes ayant une incapacité intellectuelle.

**Capacité d'entraînement** - En raison de l'absence d'information sur les moments opportuns de développement pour les athlètes ayant une incapacité congénitale, il est suggéré d'ajuster les âges de développement selon les changements observés lors de la puberté.

**Développement physique, mental, cognitif et émotif** - Le sport peut jouer un rôle important pour les individus ayant une incapacité physique ou intellectuelle en développant une nouvelle image positive de soi, augmentant ainsi leur estime de soi. En travaillant avec des athlètes ayant une incapacité intellectuelle, il est particulièrement important de considérer l'âge de développement et l'âge mental plutôt que l'âge chronologique.

1. **Emily Cavallin**  
- Amputée de la jambe inférieure, surfe grâce à une jambe prothésée
2. **Tyler Mosher**  
- Paraplégique incomplet (debout)
3. **Ian Lockey**  
- Paraplégique incomplet (debout)



**Périodisation** - Puisqu'un handicap peut réduire la masse musculaire fonctionnelle, la fatigue chez les athlètes handicapés devrait être soigneusement surveillée, en ajustant les périodes de repos et de récupération en conséquence.

**Planification du calendrier de compétition** - Toutes les catégories de compétition pour les athlètes handicapés doivent être ajustées selon leur stade de développement. Cela peut représenter un bon défi si peu d'athlètes sont présents dans une catégorie ou division d'un sport en particulier.

**Remaniement et intégration du système sportif**

- Le DLTA du surf des neiges se concentre sur le développement des athlètes de surf des neiges handicapés et sans handicap en remaniant et en intégrant les nombreuses composantes impliquées dans le développement optimal de tous les athlètes de surf des neiges au Canada.

**Amélioration continue** - Évaluer et sélectionner l'information disponible dans les sports pour athlètes handicapés doit être un processus actif et continu qui favorise l'intégration et l'amélioration continue dans les différents programmes et services.

**Même si les âges et le taux de progression peuvent différer, les athlètes handicapés passent par les mêmes étapes que les athlètes non-handicapés.**

Les huit étapes du DLTA surf des neiges représentent la gamme « normale » des âges à chaque étape pour les individus non-handicapés. Les athlètes handicapés, particulièrement ceux ayant un handicap acquis, passeront probablement à travers les stades à un rythme significativement différent et plus rapide puisque leur expérience avant d'acquérir une incapacité (plutôt que l'âge chronologique) devient un facteur important.

Puisque les gens deviennent handicapés à n'importe quel âge, aucun âge n'a été assigné à l'étape de « conscience » (pour les athlètes handicapés) dans le stade Enfant actif.

On insistera jamais assez sur l'importance d'un début actif pour les enfants handicapés congénitaux.

Les athlètes handicapés qui se retirent du système compétitif doivent être encouragés à demeurer impliqués dans le milieu du surf des neiges adapté, comme entraîneur, moniteur, officiel, bénévole ou mentor.

*Note : Les incapacités spécifiques peuvent favoriser ou ralentir le développement pour n'importe quel âge chronologique donné.*

**Aussitôt qu'un athlète acquiert une incapacité, il devrait retourner au stade Enfant actif (conscience) pour les athlètes handicapés.**

---

**Recommandation** - Les athlètes handicapés peuvent s'intégrer dans tous les stades du développement à long terme de l'athlète (DLTA) du surf des neiges auxquels participent les athlètes non-handicapés. Ainsi, le DLTA devrait être le point de départ pour tous les athlètes. La 11<sup>e</sup> clé concerne alors seulement les facteurs additionnels qui doivent être considérés lorsqu'on œuvre avec des athlètes de surf des neiges handicapés.



# Les 8 étapes qui cadrent le DLTA surf des neiges





## Enfant actif (EA)

### Âge chronologique:

0 à 6 – Enfants et nourrissons

### Habilités:

ramper, marcher, nager, courir, skier

**Programmes:** natation, gymnastique, athlétisme, ski (4 piliers du savoir-faire physique) avec l'aide des parents

### Description générale du stade

Voici le moment où un enfant apprend à s'amuser!

Puisque l'activité physique est essentielle pour le développement sain de l'enfant, l'objectif est d'encourager l'acquisition des habiletés de base du mouvement. Ces habiletés ne s'acquièrent pas simplement alors que l'enfant grandit, mais varient entre chaque individu selon l'hérédité, l'environnement et l'expérience dans diverses activités.

Dès l'enfance, les parents doivent fournir aux nourrissons et enfants l'occasion de participer à des activités qui favorisent le mouvement.

Établir un environnement bien structuré et combinant les quatre piliers du savoir-faire physique: le ski, l'athlétisme, la natation et la gymnastique qui permettent à l'enfant d'évoluer aisément vers le stade suivant: les fondements.

### À faire (plan d'action)

#### Stimuler la participation et la coopération entre

- ✓ les sports d'été et d'hiver;
- ✓ les parents et les écoles de ski;
- ✓ les écoles de ski et les clubs de surf des neiges.

### Surf des neiges adapté: période critique de développement pour les athlètes handicapés

Athlètes ayant un handicap congénital – Puisque les personnes ayant un handicap tendent à être moins actives que leurs pairs, s'assurer que les activités ne soient pas différenciées par genre et que le concept de vie active soit également favorisé et promu pour tous.

Conscience (pour des athlètes avec un handicap acquis) – Les occasions de nature sportive pour des personnes avec un handicap sont souvent méconnues et un individu qui acquiert un handicap peut ignorer totalement les sports disponibles pour lui. Un plan de communication doit être développé pour faire connaître les possibilités de pratiquer le surf des neiges adapté.

### Moment opportun du DLTA – Développement physiologique

#### Introduction aux habiletés fondamentales du mouvement:

courir, sauter, botter, lancer, attraper, nager, glisser, etc.



## Développement physique

**Maîtrise des habiletés motrices fondamentales**

*Mettre l'accent sur des habiletés motrices fondamentales impliquant de grands groupes musculaires à travers la pratique d'une activité physique non structurée.*

*Fournir des activités physiques organisées au moins 30 minutes par jour pour des enfants en bas âge et au moins 60 minutes par jour pour des enfants d'âge scolaire.*

*Les **habiletés motrices fondamentales** des 4 piliers du savoir-faire physique fournissent la base pour tous les sports :*

- courir, sauter, lancer ;
- bondir, rouler, se tenir en équilibre, faire des vrilles et des pirouettes ;
- nager et flotter comme base pour tous les sports nautiques ;
- glisser, dérapage, faire du toboggan, Crazy Carpet, etc.

**4 piliers du savoir-faire physique**

*ski apprendre à skier      gymnastique apprendre à sauter  
athlétisme apprendre à courir      natation apprendre à nager*

## Développement psychologique

*L'activité est essentielle pour le développement sain de l'enfant. Parmi l'ensemble de ses bénéfices, l'activité physique améliore :*

- le développement des fonctions du cerveau, les habiletés sociales, les émotions, l'attitude et l'imagination ;
- le développement de la confiance et de l'estime de soi ;
- la qualité du sommeil qui aide à réduire le stress.

*Organiser et concevoir des activités motrices ou sportives amusantes et variées qui mettent l'enfant au défi. Insister sur les activités qui développent les sentiments de compétence et de participation plutôt que l'esprit compétitif.*

## RECOMMANDATIONS

## (EA)

## Style de vie

**Actif, sécuritaire et amusant**

- non-sédentaire pendant plus de 60 minutes sauf durant le sommeil ;
- équipement de protection de bonne taille ;
- activités et sports amusants non-compétitifs ;
- exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires.

## Les fondements (FUN)

### S'amuser grâce au sport

#### Âge chronologique :

filles 6 à 8 et garçons 6 à 9, enfance avancée

#### Éducation :

école primaire

#### Habilités :

apprendre le surf des neiges et les habiletés sportives fondamentales

#### Programmes :

clubs, programmes sportifs scolaires, programme de ski de type « bout'chou »

#### Moniteur :

ski et surf des neiges, plongeon, gymnastique et planche à roulettes (5 piliers fondamentaux du surf des neiges)

#### Description générale du stade

Voici la période où l'enfant apprend le savoir-faire physique, soit l'interrelation entre les habiletés motrices et sportives.

Le stade des fondements devrait être structuré et amusant! L'accent est mis sur le développement des habiletés sportives fondamentales dans un environnement social positif et amusant.

La vitesse, la puissance et l'endurance sont développées en utilisant des sports et des jeux. De plus, les enfants devraient être introduits aux habiletés de prise de décision, aux règles simples et à l'éthique dans le sport.

Il devrait y avoir des programmes bien structurés dans lesquels on peut suivre la progression et qui sont surveillés régulièrement par des éducateurs, des entraîneurs et des parents initiés.

#### Centres d'intérêt clés

- apprendre le surf des neiges ;
- optimiser le premier moment opportun du développement de la vitesse.

#### Surf des neiges adapté :

#### moment opportun de développement pour les athlètes handicapés

S'assurer que l'équipement adapté soit de taille, de poids et de conception appropriés.

#### Moment opportun du DLTA – Développement physiologique

##### Début du stade

##### Première fenêtre de vitesse :

filles de 6 à 8 ans  
garçons de 7 à 9 ans

##### Tout au long du stade :

- souplesse / flexibilité ;
- habiletés de mouvement.





**Maîtrise des fondements du mouvement**

À ce stade les patrons moteurs deviennent de plus en plus raffinés et l'habileté d'équilibre s'améliore au fur et à mesure que mûrit l'oreille interne. Aucune différence de genre n'est apparente; l'activité physique et les sports devraient encore promouvoir le jeu et l'amusement. Il faudrait fournir des occasions de pratiquer les activités physiques préférées au moins quatre fois par semaine.

**Sports ambidextres pour les habiletés motrices raffinées :**

- athlétisme, gymnastique et plongeon pour développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse et la souplesse ;
- le soccer, le hockey, le tennis, le volley-ball, le basket-ball, le base-ball, etc. pour attraper, passer, dribbler, botter, frapper ;
- faire du vélo/BMX, danser, skier, MotoCross, etc. pour développer l'habileté, la vitesse, l'équilibre et la coordination.

**Initiation aux sports asymétriques****pour les habiletés motrices fondamentales**

Planche à roulettes, surf des neiges, patinage, surf, glissade :

- pour les habiletés de mouvement en surf des neiges dans les 3 plans d'équilibre (avant/arrière, latéral, rotationnel) ;
- pour le contrôle par le pied avant et le pied arrière.

Initiation à l'**entraînement physique** à travers des jeux comprenant des règles simples et qui mettent l'accent sur la technique et la méthode tout en s'amusant.

*Circuit d'entraînement : ballons médicaux, ballons suisses, exercices avec le poids corporel.*

**Les 5 piliers du savoir-faire en surf des neiges**

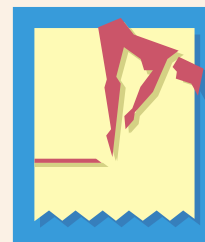
ski

planche à  
roulettes

athlétisme



gymnastique



plongeon

Parents

Développement  
psychologique**Développer les habiletés de raisonnement  
à travers divers sports et activités***Fournir des opportunités pour des sports et activités qui :*

- sont AMUSANTS, motivants et d'un ton positif ;
- sont exploratoires et encouragent l'autodécouverte ;
- renforcent la confiance avec un taux élevé de succès ;
- favorisent autant la participation individuelle que de groupe ;
- encouragent une atmosphère « sans excuses » ;
- exposent les enfants aux règles simples et aux dilemmes moraux.

*S'assurer que les jeux et sports pour enfants en bas âge sont de nature non-compétitive et dont le but premier est la participation.*

Parents

Entraîneur

Développement technique

**Air et vitesse***Habiletés fondamentales en **ski** et en **planche à roulettes** :  
position (variété) ; équilibre ; synchronisme ; coordination ;  
contrôle de la vitesse.**Réagir et répondre à une variété de :*

- formes de virages selon le terrain ;
- positions selon le terrain ;
- vitesses pour les sauts ;
- hauteurs des sauts ;
- conditions et terrains ;
- visions pour 1) le décollage 2) dans les airs 3) en atterrissage.

**Premiers virages***S'initier au surf des neiges avec l'Association canadienne des  
moniteurs de surf des neiges (ACMS)*

1. Mobilité de base
2. Dérapage latéral
3. Pendule
4. Traverse avec arrêt
5. Virages débutants isolés
6. Virages débutants enchaînés
7. Virages novices

Parents

Style de vie

**Aventure, amusement, jeux et développement social****Les enfants apprennent :**

- à s'amuser en pratiquant, de quatre à six, des sports recommandés au stade 2 ;
- à bien manger, à commencer la journée avec un bon déjeuner et à éviter la mal-bouffe ;
- à bien s'habiller pour l'hiver et à rester au chaud ;
- la sécurité sur les pentes de ski ;
- à porter le casque dès qu'ils commencent à pratiquer des sports à risques de collisions.

**Avant l'âge de 10 ans, moment opportun de développement pour :**

- l'apprentissage d'autres langues ;
- l'apprentissage de la musique.

Où aller à présent?

AAS





# STADE 3

## Apprendre à s'entraîner (AAS)



**Âge chronologique:** filles 8 à 11 et garçons 9 à 12, enfance avancée et début de la puberté

**Éducation:** école primaire

**Habilités:** habiletés fondamentales du surf des neiges

**Programmes:** clubs, inter-club, «RBC Riders», écoles de ski et de surf des neiges

**Entraîneur:** entraîneur de base et comp intro, moniteur de surf des neiges niveau 2 ou 3

**Temps sur neige:** 40 jours

**Ratio sur neige:** 3 Surf des neiges polyvalent, 2 GS, 2 Parc, 2 Demi-lune

**Priorités:** amusement

### Description générale du stade

Présenter aux surfeurs des neiges chacune des trois disciplines olympiques assure un développement intégré de leurs compétences. Ceci permettra au compétiteur d'identifier ce qu'il aime tout en créant une base d'entraînement fondée sur plusieurs habiletés.

Des compétitions interclubs et les événements «RBC Riders» sont présentés pour l'amusement. Il s'agit du stade où naît l'esprit compétitif des futurs athlètes.

### Centres d'intérêt clés

- bâtir les habiletés de virages et les sauts avec de la vitesse;
- surveiller la poussée de croissance.

### Surf des neiges adapté

#### moment opportun de développement pour les athlètes handicapés

- présenter aux athlètes ayant un handicap l'équipement de surf des neiges adapté tel que les prothèses sportives et stabilisatrices;
- le choix d'équipement de taille et de niveau approprié demeure important.

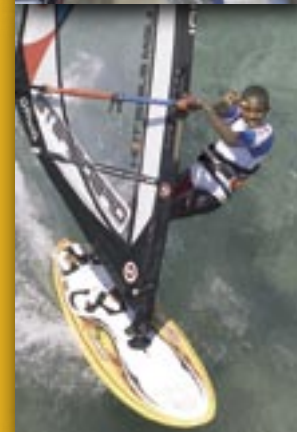
**Moment opportun d'adaptation accélérée pour le DLTA du surf des neiges**  
Les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner sont les stades les plus importants de la préparation athlétique. Durant ces stades on bâtit ou on brise l'athlète.

#### Début du stade

Endurance aérobie:  
filles 11 à 14±  
garçons 12±

#### Stade entier

- habiletés sportives 8 à 12±
- flexibilité et équilibre 7 à 11±
- 2<sup>e</sup> moment opportun du développement de la vitesse pour les filles 11 à 13±
- moment opportun pour le développement de l'orientation spatiale



Parents

Entraîneur

Développement physique

**Maîtrise des habiletés sportives fondamentales**

À ce stade, les enfants sont prêts à acquérir les habiletés de surf des neiges et les habiletés sportives qui sont la pierre angulaire du développement athlétique

Maintenir et raffiner la pratique de **sports ambidextres**

**Modeler la pratique de sports de glisse**

Participer à des sports qui exigent des patrons moteurs similaires : planche à roulettes, planche nautique, planche à voile, surf cerf-volant, surf, etc.

**Initier la cueillette de données mensuelle**

- surveiller la poussée de croissance avant le TCM<sup>1</sup> en mesurant régulièrement la taille des enfants ;
- les poussées de croissance durent environ 12 mois chez les garçons comme chez les filles.

<sup>1</sup> Taux de Croissance Maximal (voir clé 5 du DLTA)

**Présenter un cadre général d'entraînement tôt dans le stade, considérant :**

1. L'échauffement ;
2. Les courses de rythme et de coordination sur neige et hors-neige ;
3. L'orientation spatiale par l'enchaînement de sauts et les changements de direction ;
4. Le repos et la récupération ;
5. Le temps de réaction et l'agilité dans le jeu sur terrains variés ;
6. L'accent sur la compétence et l'exécution ;
7. Le retour au calme comprenant une courte période d'étirements et de rééquilibration musculaire en raison de la croissance rapide des os, tendons, ligaments et muscles.

**Plus tard dans le stade, ajouter :**

8. Plus de travail de vitesse ;
9. La force explosive ;
10. L'atterrissage solide : se concentrer sur de bons atterrissages avec une bonne puissance des jambes ;
11. Plus d'étirements à la fin des séances d'entraînement ;
12. Surveiller le volume, la qualité, l'intensité et la durée des séances.

Parents

Entraîneur

## Développement psychologique

**Stade d'échantillonnage**

Fournir des occasions pour des activités et des sports qui se concentrent sur l'amusement, le plaisir et la socialisation

- **établissement d'objectifs, S.M.A.R.T.E.R.<sup>1</sup>**

*orientés vers le processus*

- *buts à long terme : ambitions ;*
- *buts à court terme : basés sur le développement des compétences ;*

- **esprit d'équipe** – apprendre comment créer des liens avec différents collègues ;

- **concentration** – découvrir de nouvelles capacités de concentration ;

- **visualisation** – transfert des scénarios de jeux vidéo et de vidéos de surf des neiges et de planche à roulettes à la réalité ;

- **3 habiletés psychologiques importantes à développer :**

- 1- *pratique délibérée* – capacité de fournir l'effort et d'apprécier le sentiment de l'effort pendant l'activité elle-même ;
- 2- *responsabilité* – capacité d'associer la joie à l'effort et à la compétition ;
- 3- *succès* – capacité de prendre des risques et d'accepter l'échec comme processus normal du développement sportif.

*L'objectif pour l'athlète est de sortir du stade d'échantillonnage avec une bonne connaissance de base en psychologie sportive.*

**Moment opportun pour le développement de l'esprit compétitif**

<sup>1</sup> *Spécifique. Mesurable. Atteignable. Réaliste. Temporel. Évalué. Révisé*



## Vitesse

### Faire du surf des neiges partout

Acquisition d'habiletés motrices fondamentales :  
position – équilibre – synchronisme - coordination

- Apprendre à trouver l'**équilibre** et la **stabilité** ;
  - la **position neutre** comme position la plus stable ;
  - initiation des virages avec les **hanches à l'intérieur du virage** suivi des mouvements de genoux et de pieds ;
  - **poids égal** sur les deux jambes, de moins en moins de pivot sur le pied avant vers le milieu de ce stade ;
  - **mouvements allégés** par extension et coordonnés avec les bras ;
  - les formes de virage en C et en J ;
- Développer, démontrer et reproduire différentes formes et amplitudes de : - **virages** - **manœuvres aériennes** ;
- Consolider la stabilité** sur une variété de conditions de neige, modules, inclinaisons, lumière et conditions météorologiques.

## Air

### Entraînement hors-neige

Trampoline et plongeon avec des entraîneurs certifiés

#### Habiletés en mini demi-lune

Vision claire 1) du décollage  
2) dans les airs 3) de l'atterrissage

- **entrer par chacun des deux murs de la demi-lune** sur la carre amont ;
- position du corps équilibrée à travers le **fond plat** ;
- **décoller** et atterrir sur la carre amont ;
- démontrer une variété de prises avec amplitude graduelle ;
- décoller du pied opposé.

#### Habiletés de parc, sauts et rails

- conserver l'équilibre au décollage, dans les airs et à l'atterrissage ;
- « gap jumps » ;
- rotations pied dominant et pied opposé ;
- glisser sur des rails et boîtes de niveau intermédiaire ;
- démontrer une variété de prises ;
- décoller du pied opposé.

#### Manœuvres

Rotation autour de l'axe vertical :

- rotations 360°
  - « cabs » et « full cabs » ;
  - « straight air » ;
  - « air to fakie » ;
  - « alley oops ».
- Effectuer une prise dans toutes les rotations :
- main avant et main arrière ;
  - carre talons et orteils ;
  - mur frontside et backside ;
  - pied opposé et pied dominant ;
  - « Lip tricks » avec :
    - rotations ;
    - « straight airs » ;
    - « hand plants ».

Parents

Entraîneur

Environnement  
d'entraînement et  
de compétition

Périodisation simple pour suivre la programmation régionale des clubs et la saison hivernale

- **40 jours sur la neige** dont 6 jours en compétition ou en simulation ;
- **ratio d'entraînement** : 85 % entraînement et surf des neiges polyvalent / 15 % en compétition ;
- **volume et intensité sur neige** : 1 à 3 séances/semaine, à faible intensité ;
- **sports complémentaires** : 4 à 6 séances/semaine
- **durée moyenne des séances** : 90 à 120 minutes ;
- **format de compétition** : événements hybride/compétitions d'habiletés ;
- **buts en compétition** : s'amuser en sautant et acquérir de la vitesse à travers une variété de défis ;
- **sites de compétition** : compétitions inter et intra clubs avec accent sur la vitesse.

## Style de vie

Amusement, aventure, activités sociales, musique et art

**Apprendre au jeune :**

- d'autres habitudes culturelles et styles de vie ;
- des exercices d'échauffement et de retour au calme ;
- l'importance de conserver une bonne hydratation, particulièrement pendant l'activité physique ;
- les règles d'éthique de base inhérentes au ski et au surf des neiges ;
- l'installation appropriée et le bon usage de l'équipement sportif et des accessoires de protection ;
- l'importance de l'école et de l'éducation ;
- les bienfaits d'un régime sain incluant un apport élevé en calcium et vitamine D ;
- l'importance de protéger ses yeux et sa peau ;
- un style de vie sain comprenant des activités physiques et sportives quotidiennes.

Avant l'âge de 10 ans, moment opportun pour :

- l'apprentissage d'autres langues ;
- l'apprentissage de la musique.

Où aller à présent?

SAS

ou

VA



# RIDERS



STADE

4

## S'entraîner à s'entraîner (SAS)

### Savoir-faire en entraînement

**Âge chronologique:**

filles  $\pm$  11 à 15, garçons  $\pm$  12 à 16  
début de la puberté et puberté avancée

**Éducation:** 1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> année du secondaire,  
5<sup>e</sup> année « Snowpass »

**Habilités:** bâtir le savoir-faire d'entraînement

**Programmes:** club, « RBC Riders »,  
événements régionaux FIS et non FIS

**Entraîneur:** comp-intro

**Temps sur neige:** 50 à 70 jours

**Ratio sur neige:** début de la spécialisation:  
Alpin, SBX, surf des neiges acrobatique

**Priorités:** entraînement

### Description générale du stade

De bonnes habitudes d'entraînement sur neige et hors-neige sont acquises. L'accent devrait être mis sur l'entraînement en force, lié au début du taux de croissance maximal (TCM). Voir la clé 5 du DLTA.

On devrait personnaliser davantage l'entraînement physique et l'entraînement technique sur neige. On insiste davantage sur l'entraînement plutôt que sur la compétition, d'où l'importance d'avoir des activités d'entraînement à volume élevé et à intensité faible. On augmente le volume d'entraînement au fur et à mesure que l'athlète progresse dans ce stade.

### Centres d'intérêt clés

- spécialisation;
- volume élevé, intensité faible.

### À faire (plan d'action)

- ✓ implanter un système de recensement d'athlètes;
- ✓ établir un curriculum national pour les écoles sport-études;
- ✓ organiser des courses régionales FIS.



### Moment opportun d'adaptation accélérée pour le DLTA surf des neiges - Développement physiologique Phase entière

- moment opportun du développement de la force:  
filles – de 1 à 2 mois suivant le TCM, entre 13 et 17 ans  
garçons – de 12 à 18 mois suivant le TCM, entre 14 et 18 ans
- moment opportun du développement de l'endurance: entre 11 et 15 ans
- 2<sup>e</sup> moment opportun de développement de la vitesse: garçons:  $\pm$  13 à 16 ans

La poussée de croissance est le point de référence des moments opportuns du DLTA et de la conception de programmes d'entraînement.

Parents

Entraîneur

Clubs

Développement physique

**Construire des fondations solides et entraîner les muscles stabilisateurs**

*Pendant ce stade, on bâtit ou on brise un athlète. La surveillance appropriée de l'adaptation physiologique à l'entraînement est essentielle !*

*Continuer la cueillette de données mensuelle pour identifier l'atteinte du TCM des filles aux environs de 12 ans et des garçons aux alentours de 14 ans.*

*Le TCM est le point de référence pour débiter l'entraînement en force. Se référer au moment opportun du développement de la force du DLTA.*

**Apprendre :**

- à s'entraîner dans une salle de conditionnement physique ;
- à effectuer les exercices de musculation de base pour développer le gainage et prévenir les blessures.

*Maintenir la pratique de **sports complémentaires** pour :*

- l'habileté ;
- la vitesse ;
- l'endurance (capacité aérobie) ;
- le mode de vie.

**Présenter un cadre spécifique d'entraînement physique**

*Au début du stade, l'entraînement hors-neige est axé sur :*

1. L'initiation aux poids libres ;
2. Les exercices pour prévenir les blessures : nombre élevé de répétitions à faible intensité, en mettant l'accent sur une bonne exécution ;
3. Le gainage et les muscles stabilisateurs ;
4. La puissance des jambes et des bras ;
5. La maximisation du développement de la vitesse ;
6. L'initiation aux tests physiques (test sur terrain) et évaluations physiothérapeutiques.

**Initier à « en forme pour s'entraîner »**

*Plus tard dans le stade :*

7. Force maximale (chez les femmes et les adolescents précoces) ;
8. Force endurance ;
9. Force et vitesse endurance (Snowboardcross et alpin) ;
10. Bâtit un niveau de forme physique qui permet à l'athlète de maintenir de entraînements de qualité à volumes élevés ;
11. L'entraînement sur neige développe l'endurance à l'entraînement ;
12. Optimiser le moment opportun du développement de la capacité aérobie pour améliorer la récupération et la régénération dans le futur ;
13. S'assurer que les séances d'entraînement sont exécutées à volume élevé et à intensité faible.

Parents

Entraîneur

Clubs

Développement psychologique

**Stade de spécialisation****Fournir des occasions d'entraînement et de compétition en mettant l'accent sur la performance dans une discipline préférée**

*Les habiletés mentales présentées au stade d'échantillonnage devraient continuer à être entraînées, raffinées et incorporées dans diverses situations comme lors des entraînements sur neige et hors-neige, avant et après les compétitions.*

**L'athlète devrait :**

- se responsabiliser face à son entraînement, sa préparation, sa performance et sa récupération ;
- apporter un effort constant durant les entraînements et les compétitions ;
- s'impliquer avec les entraîneurs dans la prise de décision (manœuvres, exercices, programme d'entraînement, etc.) ;
- identifier « ce qui fonctionne » dans l'état de performance idéal ;
- être entraînable: accepter la critique constructive et travailler avec d'autres entraîneurs et athlètes ;
- continuer le développement des habiletés mentales de base : établissement d'objectifs, imagerie mentale, conscience de soi ;
- être introduits à l'autoréflexion suite aux entraînements et aux compétitions.

*« La bataille est gagnée ou perdue loin des témoins... derrière les lignes, dans le gymnase et sur la route, bien avant que je danse sous les projecteurs. »*

*Muhammad Ali*



Entraîneur

Développement technique

## Vitesse

### Surfer partout

Raffiner l'acquisition d'habiletés motrices :  
conduite, mise à carre, pression, conduite coupée.

#### 1. Apprendre avec plus de vitesse :

- les mouvements au niveau des **chevilles** ;
- **les mouvements mi-allégés** ;
- créer un maximum de pression en **début de virage** ;
- gérer l'instabilité et utiliser le déséquilibre avec vitesse en surf des neiges polyvalent ;
- les virages de course et en forme de C.

#### 2. Développer et ajuster – Passer de l'étape de « compréhension » à l'étape de « démonstration ».

Conduite avec les **deux jambes** en utilisant le bas du corps pour créer les virages avec un haut du corps tranquille :

- prise de carre en utilisant l'angulation des membres inférieurs ;
- **séquence appropriée des jointures** et des mouvements ;
- créer et **relâcher la pression** ;
- habileté de prise de décisions « sur le champ » pour l'adaptation au terrain.

#### 3. Consolider forme des virages et tactique en conditions diverses

- maintenir le centre de masse à l'**intérieur du virage** ;
- toutes les **habiletés motrices fondamentales** du stade 3 ;
- utiliser l'instabilité à son avantage.





Entraîneur

Développement technique

## Air

### Basé sur l'habileté

### Manœuvres

#### Habilités en demi-lune

Toutes les habiletés du stade 3 dans la **demi-lune** olympique plus :

- carre amont au décollage et à l'atterrissage ;
- vision claire du décollage ;
- vision claire dans les airs ;
- vision claire à l'atterrissage ;
- conduite coupée sur le fond plat avec de la vitesse ;
- maintenir la vitesse d'un mur à l'autre ;
- choix de ligne ;
- contrôler la pression dans la transition ;
- effectuer des rotations en aval et en amont ;
- surfer de façon fluide avec le pied opposé dans la demi-lune.

#### Habilités en Slopestyle

Toutes les habiletés du stade 3 plus :

- stabilité au décollage, dans les airs et à l'atterrissage des sauts ;
- montrer une variété de prises en décollant des modules ;
- développer l'orientation spatiale ;
- effectuer des rotations dans les quatre directions pour les hommes et les femmes ;
- rotations désaxées ;
- diverses manœuvres sur les rails intermédiaires.

#### Entrée du stade

- amplitude à la sortie de la demi-lune > 2 à 4 pieds ;
- atterrissage en amont de la transition ;
- toutes les prises à partir du pied opposé et à partir du pied dominant ;
- avec style ;
- « air-to-fakie » ;
- grands sauts : 180° et 540° ;
- petits sauts : 720°.

#### Fin du stade

##### Demi-lune olympique

- « straight airs » > 8 à 10 pieds.

Rotations dans les 4 directions : demi-lune

- 360° > 4 à 6 pieds ;
- 540° > 4 à 6 pieds ;
- bâtir les premières descentes de compétition.

**Toutes les manœuvres aériennes avec prise**

Entraîneur

Clubs

Environnement  
d'entraînement et  
de compétition**Périodisation simple pour suivre la saison hivernale**

- **50 à 70 jours sur la neige** : 40 à 55 jours en entraînement et en surf des neiges polyvalent, 10 à 15 jours en compétition ou en simulation ;
- **ratio d'entraînement/compétition** : 75 % entraînement et surf des neiges polyvalent / 25 % compétition ;
- **volume et intensité sur neige** : 4 à 6 séances/semaine  
2 à 4 séances/semaine de sports complémentaires à faible intensité ;
- **durée moyenne des séances** : 120 à 180 minutes ;
- **format de compétition** : événements hybrides/compétitions d'habiletés, FIS ou Pro avec des formats adulte ;
- **buts en compétition** : plaisir/s'orienter progressivement vers une sélection sur l'équipe provinciale ;
- **sites de compétition** : « RBC Riders », compétitions de « rails » et Slopestyle régionales, jeux provinciaux, championnats provinciaux, courses FIS, juniors, nationaux.

Style de vie

**L'environnement sans fumée et le sport sans drogue****Optimiser la formation et l'éducation dans :**

- les habitudes culturelles et les styles de vie ;
- l'environnement sans fumée ;
- le sport sans drogue ;
- les pratiques sexuelles sécuritaires ;
- le port du casque en surf des neiges ;
- une nutrition et une hydratation adéquates ;
- l'autogestion ;
- la prise de responsabilité des actions ;
- le respect d'autrui ;
- le Code de responsabilité alpin ;
- l'entretien de l'équipement.

Où aller à présent?

SAC

ou

VA

STADE

5

## S'entraîner à la compétition (SAC)

### Savoir-faire en compétition

#### Âge chronologique :

surf des neiges acrobatique 14+,  
SBX 16, Alpin 16+  
adolescence avancée et début de l'âge adulte

#### Âge d'entraînement : 4 à 6 ans

Éducation : collège, CÉGEP, université

Habilités : optimiser le savoir-faire physique

Compétition : équipes provinciales, clubs et centres d'entraînements haute performance

Entraîneur : certifié comp-intro et comp-dév (anciens niveaux 2 et 3 PNCE)

Temps sur neige : 70 à 100 jours

Priorités : entraînement et compétition

#### À faire (plan d'action)

- ✓ construire des installations sur neige conformes aux normes de Coupe du Monde;
- ✓ normaliser les tests physiques;
- ✓ acquérir un statut de sport officiel au Jeux d'hiver du Canada.

#### Description générale du stade

Le volume d'entraînement demeure élevé tandis que l'intensité augmente avec l'importance des compétitions.

L'accent devrait être mis sur le développement des forces et minimiser les faiblesses individuelles en adaptant et consolidant les habiletés physiques, techniques et tactiques basées sur les demandes spécifiques des compétitions.

Dans ce stade, on trouvera l'athlète haute performance sur une équipe provinciale.

#### Centres d'intérêt clés

- polyvalence et stratégie en compétition;
- plans annuels à périodisation simple.

**Fenêtre d'adaptation accélérée au DLTA surf des neiges – Développement physiologique**  
La poussée de croissance est le point de référence pour la conception de programmes d'entraînement.

- Début du stade
- 2<sup>e</sup> moment opportun du développement de la vitesse chez les hommes
  - moment opportun du développement de la force chez les hommes, 12 à 18 mois suivant le taux de croissance maximal (TCM);
  - moment opportun du développement de la force chez les femmes, 1 à 2 mois suivant le taux de croissance maximal (TCM).



Entraîneur

Administrateurs

Développement physique

**En forme pour performer**

*Développer la force maximale en utilisant des techniques avancées d'entraînement avec poids libres.*

**Apprendre :**

- les techniques d'haltérophilie ;
- l'entraînement en pliométrie ;
- des exercices spécifiques à la discipline.

**Développer :**

- la stabilisation des membres inférieurs et des muscles du tronc ;
- la force maximale ;
- l'hypertrophie fonctionnelle ;
- l'endurance anaérobie ;
- la force vitesse ;
- des programmes d'entraînement périodisés.

*Maintenir la pratique de sports complémentaires*

*Le but est d'avoir une assez bonne forme physique pour résister aux rigueurs des entraînements et des compétitions en évitant les blessures et le surentraînement.*

1. Introduire l'athlète à l'équipement d'entraînement de technologie avancée ;
2. Plans d'entraînement bien périodisés qui intègrent l'entraînement physique à travers les camps d'entraînement et le maintien des acquis à l'automne et pendant la saison ;
3. S'entraîner en force avec un entraîneur et un plan d'entraînement individualisé ;
4. Reconnaître et prévenir le surentraînement ;
5. Tests physiques :  
2 tests terrain par année. Les résultats de ces tests jouent un rôle majeur dans la planification de la saison d'entraînement et de compétition ;
6. Des méthodes spécifiques et bien planifiées de régénération et de récupération sont identifiées et implantées ;
7. Débuter les plans d'entraînement annuels à périodisation double.



Parents

Entraîneur

Administrateurs

## Développement psychologique

**Étape d'Investissement – Apprendre à valoriser la compétition et percevoir la performance comme un élément crucial.**

**L'athlète devrait :**

- donner continuellement son « 100 % »
- perfectionner les habiletés mentales telles que l'imagerie mentale et la visualisation ;
- développer les habiletés d'activation et de relaxation ;
- développer la confiance et le monologue interne positif ;
- intégrer les habiletés mentales dans la vie quotidienne ;
- apprendre graduellement à s'autoentraîner et participer activement à son propre développement ;
- effectuer des périodes de réflexion après les entraînements et les compétitions afin d'améliorer les performances futures ;
- collaborer avec les entraîneurs ;
- se familiariser avec :
  - la présentation médiatique
  - le contrôle des distractions (habileté de se re-concentrer)
  - la prise de décision.

À cette étape, les athlètes cherchent à trouver l'équilibre avec d'autres éléments importants tels que l'éducation, le travail à temps partiel, la famille, etc. Ils doivent être très organisés par rapport à leurs périodes de récupération afin d'assumer les exigences élevées de l'entraînement et de la compétition.



Entraîneur

Développement technique

## Vitesse

### Conduite coupée partout

Toutes les recommandations du stade 4 plus la conduite coupée à partir du pied opposé sur des pistes intermédiaires et :

1. **Apprendre** et modeler le transfert de performance de l'entraînement à la compétition :
  - créer la pression tôt dans le virage ;
  - maintenir la pression plus longtemps dans l'ensemble du virage ;
  - **tirer profit** du déséquilibre et gérer l'instabilité avec vitesse et fluidité ;
  - déployer un effort minimal pour un gain maximal.
2. **Développer**, contrôler et performer en douceur :
  - des virages de course ;
  - les sauts de Snowboardcross ;
  - l'auto-analyse de la performance technique ;
  - tactiques de dépassement et de gain de ligne.
3. **Consolider** les habiletés acquises par les coureurs  
 Séquence des habiletés : a) plateforme de support b) mouvement c) mise à carre d) pression e) relâchement
  - toutes habiletés motrices raffinés du stade 4 ;
  - la vitesse à laquelle la séquence de mouvements est exécutée ;
  - le transfert de vitesse d'un virage à l'autre.
4. **Improviser** des formes de virages et la tactique dans diverses situations de compétition :
  - récupérer après avoir commis une erreur de ligne ;
  - prise de décision « sur le champ » en compétition.



Entraîneur

Développement technique

## Air

### Demi-lune olympique et Slopestyle

#### Habilités requises pour la qualité d'exécution

Toutes les habiletés du stade 4 plus :

- **décoller** avec la planche à plat ;
- la patience au décollage ;
- prise tôt c.-à-d. dès le 1/4 de la rotation ;
- prise longue c.-à-d. jusqu'au dernier 1/4 de la rotation ;
- augmenter et maintenir la vitesse ;
- prise de décision et ajustement de la ligne ;
- orientation spatiale raffinée ;
- rotation sur des axes multiples.

Mur frontside et backside :

- effectuer une rotation en aval et en amont ;
- effectuer des rotations à partir du pied opposé avec prise.

#### Manœuvres pour les points en compétition

##### Début du stade

##### Dans la demi-lune olympique

Toutes les prises à partir du pied opposé et à partir du pied dominant.

##### Fin du stade

« Straight airs »

- 10 à 12 pieds et +

4 directions de rotation dans la demi-lune :

- 360° > 6 à 8 pieds ;
- 540° > 6 à 8 pieds ;
- 720° > 6 à 8 pieds ;
- débiter les 900°.

Rotations désaxées et manœuvres inversées

- > 2 à 4 pieds.

Variation des routines de compétition.



Entraîneur

Administrateurs

Environnement  
d'entraînement et  
de compétition**Plan d'entraînement annuel et périodisation simple ou double**

- **70 à 100 jours sur la neige**: 55 à 75 jours en entraînement et en surf des neiges polyvalent, et 15 à 20 jours en compétition ou en simulation ;
- **ratio d'entraînement/compétition**: 70 % entraînement et surf des neiges polyvalent/30 % en compétition ;
- **volume et intensité sur neige**: 6 à 9 séances par semaine à haute intensité ;
- **sports complémentaires**: 1 à 2 séances par semaine ;
- **durée moyenne des séances**: 120 à 180 minutes ;
- **format de compétition**: format adulte ;
- **but en compétition**: performance ;
- **sites de compétition**: Pro, FIS, championnats provinciaux, Tournée continentale, Jeux du Canada, Nationaux juniors, Championnats du monde junior, Nationaux.

Entraîneur

Style de vie

**La science et l'éducation de la compétition****Familiariser l'athlète avec :**

- les principes de récupération et de régénération ;
- un comportement et un entraînement préventif face aux blessures ;
- des stratégies d'affûtage et de pic de performance ;
- de nouveaux environnements d'entraînement et de compétition en le relocalisant dans d'autres centres d'entraînement ;
- la périodisation et la planification annuelle ;
- les habiletés et valeurs cruciales telles que : fair-play, dévouement, intégrité, leadership, gestion du temps et organisation, poursuite de l'excellence, travail d'équipe et santé ;
- l'organisation en voyage et l'adaptation à d'autres pays et cultures ;
- l'importance de conserver l'esprit d'équipe pendant l'entraînement et les voyages ;
- le choix d'un équipement de performance approprié ;
- la façon de maximiser les performances de la planche à neige avec un aiguisage et fartage à la fine pointe.

Où aller à présent?

AAG

ou

VA



# STADE 6

## Apprendre à gagner

(AAG)

### Excellence

**Âge chronologique:**

Demi-lune 17+ SBX 18+ Alpin 19+  
début de l'âge adulte

**Âge d'entraînement:** 6 à 8 ans

**Éducation:** université

**Habilités:** entraînement spécifique en  
préparation aux évènements

**Compétition:**

programmes hautes performances (PHP)  
provinciaux et nationaux, Projet 2010

**Entraîneur:** comp-Dév, compétition haute  
performance, niveaux 4 et 5 PNCE, E.P.P.<sup>1</sup>

**Temps sur neige:** 100 jours et +

**Priorités:** compétition

#### À faire (plan d'action)

- ✓ donner des entraînements sur neige de qualité en été;
- ✓ se familiariser avec les évènements internationaux;
- ✓ s'assurer que les athlètes et entraîneurs disposent d'un support financier complet pour les entraînements et les compétitions.

#### Description générale du stade

Période de transition entre les évènements nationaux et les évènements internationaux.

Ceci est le stade final de la préparation athlétique. La maturation est désormais complète et tous les facteurs de performance devraient être réunis pour optimiser les résultats sur le circuit international.

C'est à ce stade qu'on trouvera l'athlète haute performance de l'équipe 2010.

#### Centres d'intérêt clés

- établir des stratégies pour gagner;
- identifier les besoins individuels;
- prévenir le surentraînement en planifiant les périodes de récupération.

<sup>1</sup> Équipe de perfectionnement de la performance.

#### En forme pour performer

##### Programme d'entraînement individuel et spécifique basé sur:

- les 6 facteurs de l'entraînement physique: endurance, force, vitesse, habileté, flexibilité, agilité;
- les 7 facteurs de l'entraînement psychologique: cohésion (esprit d'équipe), contrôle des émotions, concentration, établissement d'objectifs, état de performance idéal, réflexion critique, confiance;
- habiletés tactiques spécifiques à la discipline.



Administrateurs

Équipe de Perfectionnement de la Performance

Développement physique

L'athlète et l'entraîneur apprennent à travailler avec l'Équipe de perfectionnement de la performance (EPP) pour optimiser les besoins individuels.

**Introduire** les tests spécifiques aux disciplines :

- DL, SBX, SGP ;
- surveiller les symptômes d'épuisement ;
- intégration complète de la psychologie du sport ;
- des techniques détaillées de régénération et de récupération sont intégrées à l'entraînement et aux compétitions.

**Développer :**

- l'hypertrophie fonctionnelle ;
- la force maximale par l'entraînement en poids libre ;
- vitesse et puissance par l'entraînement en pliométrie et l'haltérophilie.

**Maintenir** les recommandations du stade 5

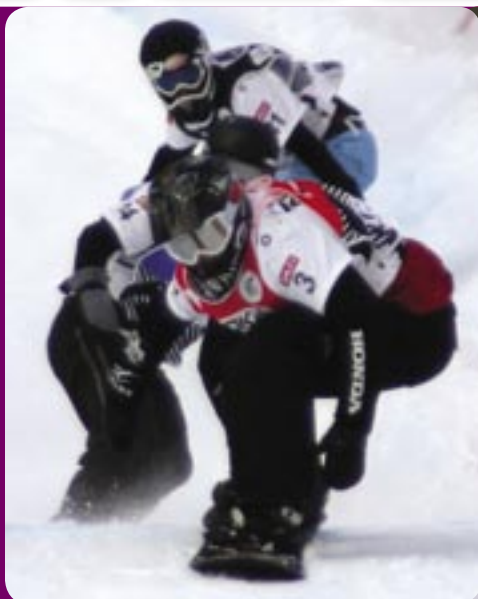
En forme pour performer

**En forme pour gagner**

Le but est d'avoir l'équilibre musculaire et la force pour permettre à l'athlète de se concentrer sur ses performances individuelles et spécifiques lors des événements.

L'athlète ne fait pas de « rattrapage » sur son entraînement et ne se laisse pas ralentir par des blessures persistantes.

1. Reconnaître et prévenir le surentraînement ;
2. Tests en laboratoire et sur le terrain 3 fois par an ;
3. Évaluations physiothérapeutiques 1 à 2 fois par an ;
4. Analyse de sang 2 fois par an (pré et post saison).



Administrateurs

Équipe de Perfectionnement de la Performance

Développement psychologique

**Stade de Maîtrise**

Niveau élevé de connaissance de soi et du sport

*Les individus au stade de « maîtrise » ont habituellement une bonne perspective. Avoir une bonne perspective signifie :*

1. *L'identité : savoir qui nous sommes ;*
2. *Des valeurs solides : un ensemble de valeurs clairement définies ;*
3. *Un support réel : sources d'appui fermes.*

**L'athlète devrait :**

- *avoir les idées claires au sujet de la vie après le sport afin de profiter pleinement de sa carrière athlétique ;*
- *être confiant et motivé avec un fort esprit compétitif ;*
- *avoir le désir constant de s'améliorer et d'ajuster sa performance ;*
- *être ouvert à de nouveaux horizons, différents entraîneurs et d'autres méthodes d'entraînement ;*
- *innover et faire preuve de créativité ;*
- *préparer et appliquer ses propres plans de précompétition et de compétition ;*
- *apprendre à interagir avec une équipe composée d'entraîneurs, de professionnels de la science du sport et de médias.*

*Les athlètes au stade de Maîtrise connaissent « ce qui fonctionne » pour eux, soit les habiletés mentales les mieux adaptées à leur personnalité et avec lesquelles ils sont le plus confortables.*



Entraîneur

Développement technique

## Vitesse

### 1<sup>er</sup> à franchir la ligne d'arrivée

#### 1. **Développer**, modeler et raffiner :

- les habiletés d'accélération ;
- des stratégies progressives pour un rattrapage technique.

#### 2. **Consolider** dans toutes les situations d'entraînement et de compétition :

- la tactique de course ;
- les stratégies de compétition ;
- la réflexion critique sur des décisions prises antérieurement.

#### 3. **Improviser** :

- des nouvelles manœuvres ;
- des tactiques.





Entraîneur

Développement technique

## Air

### Demi-lune olympique et Slopestyle

#### Habilités requises pour la qualité d'exécution + toutes les habiletés de vitesse

Toutes les habiletés au stade 5 plus :

- **décollage** avec la planche à plat ;
- contrôler la vitesse sur commande ;
- plein engagement à l'amplitude désirée ;
- maintenir la vitesse d'une manœuvre à une autre ;
- adapter et improviser « sur le champ » ;
- manœuvres créatives ;
- grand répertoire de manœuvres (6 à 8) qui peuvent être effectuées dans les 4 directions de rotation.

Slopestyle

- « Iron Man » (rotations dans les 4 directions) ;
- choix de ligne créatif.

#### Manœuvres pour les points en compétition

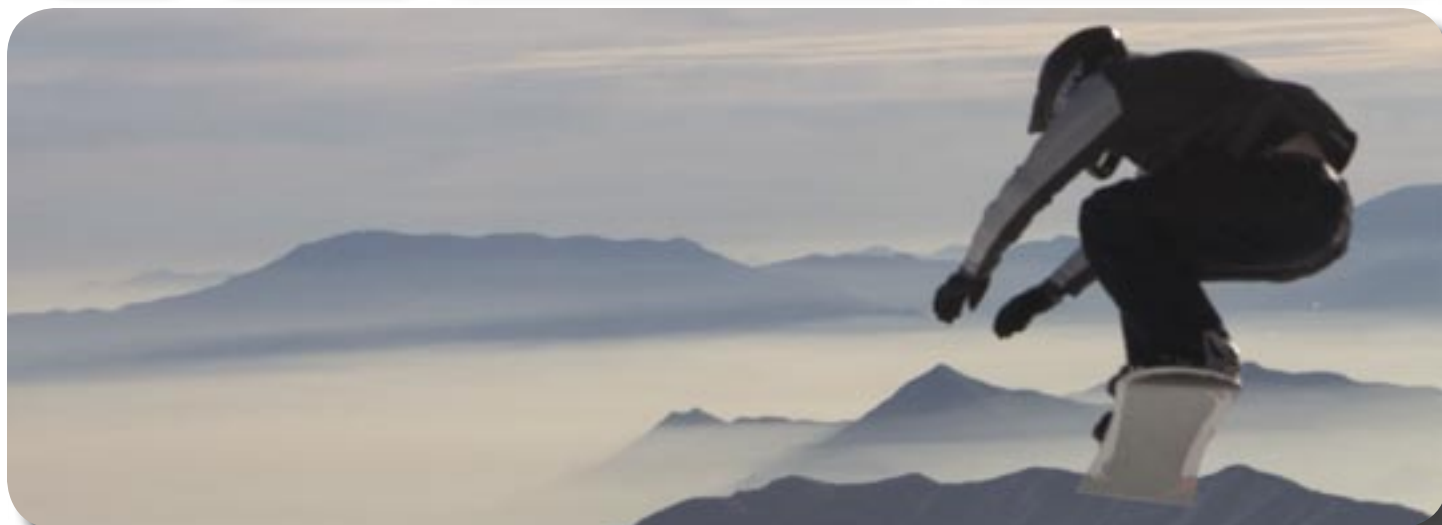
##### Début du stade

- Toutes les prises > 10 à 12 pieds ;
- 360° > 8 à 10 pieds ;
- 540° > 8 à 10 pieds ;
- 720° > 8 à 10 pieds ;
- 900° > 6 pieds ;
- manœuvres inversées > 4 à 6 pieds.

##### Plus tard dans le stade – toutes ces manœuvres avec une prise

- 360° > 10 pieds ;
- 540° > 10 pieds ;
- 720° > 8 pieds ;
- 900° > 8 pieds ;
- Manœuvres inversées > 8 pieds ;
- débiter les 1080°.

Effectuer toutes les manœuvres aériennes à 2, 4, 6 et à 8 pieds.



Entraîneur

Administrateurs

Environnement  
d'entraînement et  
de compétition**Plan d'entraînement annuel et périodisation double**

- **100 à 150 jours sur la neige**: 70 à 110 jours en entraînement et en surf des neiges polyvalent, 21 à 33 jours en compétition ou simulation ;
- **ratio d'entraînement/compétition**: 70 % entraînement et surf des neiges polyvalent/30 % en compétition ;
- **volume et intensité sur neige**: 9 à 12 séances par semaine avec l'intensité élevée ;
- **sports complémentaires**: au besoin ;
- **durée moyenne des séances**: 120 à 180 minutes ;
- **format de compétition**: format adulte ;
- **buts en compétition**: gagner les événements continentaux et se qualifier pour les finales de la Coupe du Monde ;
- **sites de compétition**: Pro, championnats provinciaux, Tournée continentale, Nationaux, Universiades, Coupe du monde, Championnats mondiaux.

Entraîneur

Style de vie

**Le style de vie est organisé en fonction du succès**

L'athlète a acquis toutes les qualifications nécessaires pour avoir du succès en compétition.

**Maximisez les activités complémentaires à la compétition, en sachant :**

- comment effectuer des séances d'échauffement et retour au calme ;
- comment s'étirer et quand s'étirer ;
- comment optimiser la nutrition et l'hydratation ;
- comment utiliser la préparation mentale ;
- l'importance de la récupération et la régénération ;
- comment et quand gérer soi-même les périodes de pointe et d'affûtage ;
- comment planifier les routines de précompétition, compétition et postcompétition ;
- comment maximiser les performances de la planche à neige avec un aiguisage et fartage à la fine pointe ;
- comment voyager.



Où aller à présent?

SAG

ou

VA

STADE

7

## S'entraîner à gagner (SAG) et gagner pour vivre

### Excellence

#### Âge chronologique:

Demi-lune 20+ SBX 22+ Alpin 24+

#### Âge d'entraînement: 8 à 12 ans

**Habilités:** entraînement spécifique de préparation aux événements

**Compétition:** coupes du monde, championnats du monde, olympiques

**Entraîneur:** entraîneur de l'équipe nationale, compétition haute performance, niveaux 4 et 5 PNCE, E.P.P.

**Temps sur neige:** 150 jours et +

**Priorités:** gagner

### Description générale du stade

#### Le sport comme carrière

De nouvelles manœuvres sont composées et conçues grâce à l'interprétation personnelle.

Ce stade est identique au stade Apprendre à Gagner, exception faite que les athlètes ont acquis de l'expérience en compétition sous forte pression, aux plus hauts niveaux possibles et sont prêts à crier victoire encore et encore!

Les athlètes s'appliquent maintenant à conserver une constance dans les performances de haute qualité en plus de prévenir les blessures afin de pouvoir « gagner pour vivre ».

#### Centres d'intérêt clés

- préparation optimale pour les compétitions importantes;
- gagner.

#### À faire (plan d'action)

- ✓ établir un centre d'entraînement basé en Europe;
- ✓ support compréhensif de l'E.P.P.;
- ✓ équipe d'entraînement à temps plein par discipline.

### Maîtrise

#### Forces créatrices et innovatrices dans:

- la psychologie;
- la stratégie;
- l'entraînement spécifique;
- la technologie.



## Administrateurs

## Équipe de Perfectionnement de la Performance

Développement  
physique

**Maintenir les recommandations**  
En forme pour performer et En forme pour gagner

Développement  
psychologique

**Stade de maîtrise : gagner pour vivre**

- à ce stade, les athlètes devraient être assez mûrs pour fournir une performance optimale sur commande ;
- certaines caractéristiques de champions multiples incluent :
  - la confiance en soi, le degré élevé de motivation (intrinsèque) et l'esprit hautement compétitif ;
  - la capacité d'être indépendant ;
  - le désir d'apprendre de nouvelles façons de faire les choses et de constamment s'améliorer ;
  - la créativité et l'innovation ;
  - une grande force mentale et une éthique de travail hors pair
  - la capacité de se concentrer sur l'ensemble de la tâche (perspective).

## Entraîneur

Développement  
technique

## Vitesse

**Composer de nouvelles manœuvres**

**1. Constance en compétition**

- qualité d'exécution ;
- statistiques de performance.

**2. Consolider sous pression**

- le choix de ligne ;
- l'habileté d'accélération ;
- la prise de décision.

**3. Composer et concevoir un nouveau modèle de référence à partir de sa propre interprétation personnelle de**

- la technique ;
- la tactique ;
- les stratégies.



## Air

### Demi-lune olympique

#### Habilités requises pour la qualité d'exécution + toutes les habiletés de vitesse

Toutes les habiletés du stade 6 plus :

- atterrissage sur la carre amont ;
- poids égal sur les deux pieds durant l'atterrissage ;
- toutes les manœuvres avec des prises tôt et longues ;
- la patience au décollage.

#### Manœuvres pour les points en compétition

##### Standards J.O. 2006

Les femmes sautent 2 pieds moins haut que les hommes.

- toutes les prises > 14 pieds ;
- 540° > 10 pieds ;
- 720° > 10 pieds ;
- manœuvres inversées > 10 pieds ;
- 900° > 8 pieds ;
- 1080° > 8 pieds ;
- 1260° .

**Toutes les manœuvres aériennes exécutées à 2, 4, 6 et à 8 pieds.**

**Toutes les manœuvres aériennes exécutées avec une prise longue.**

### Descentes gagnantes J.O. 2006

#### Hommes : Straight Airs de 16 pieds

Lien Air gigantesque + MC Twist + f/s 1080 + Cab 1080 + f/s 900 + b/s 900 + f/s 900

#### Femmes : Straight Airs de 14 pieds

f/s 540 + b/s air gigantesque + gros f/s 900 + b/s 360 + Cab 540

### Projet J.O. 2010

#### Hommes :

rotations de 16 pieds + tout avec prise, y compris le 1260.

#### Femmes :

rotations de 14 pieds + tout avec prise, y compris le 1080.

Entraîneur

Administrateurs

Environnement  
d'entraînement et  
de compétition

**Plan d'entraînement quadriennal et périodisation multiple + pic de performance en février.**

*L'environnement d'entraînement mime  
l'environnement de compétition*

- **150+ journées sur neige**: 100 jours en entraînement et en surf des neiges polyvalent, 50 jours en compétition ou en simulation ;
- **ratio d'entraînement/compétition**: 60 % entraînement et surf des neiges polyvalent/40% en compétition ;
- **volume et intensité sur neige**: 10 à 12 séances par semaine à intensité élevée ;
- **sports complémentaires**: au besoin ;
- **durée moyenne des séances**: 120 à 180 minutes ;
- **format de compétition**: format adulte ;
- **buts en compétition**: gagner plusieurs compétitions de la Coupe du monde, des Championnats du monde et des Jeux olympiques ;
- **sites de compétition**: s'ajoutent les sites des Jeux olympiques.

Entraîneur

Style de vie

**Le style de vie est façonné en fonction de la victoire : l'athlète a acquis toutes les qualifications nécessaires pour « gagner pour vivre ».**

*Maximiser les qualités fondamentales dans une carrière sportive, considérant :*

- les qualités interpersonnelles ;
- le leadership ;
- la résolution de problème ;
- la pensée critique ;
- le comportement éthique ;
- l'éducation ;
- l'équipement et la technologie ;
- la stabilité financière.





## Vie active (VA)

### *La vie est précieuse*

**Âge :** tous âges, immédiatement en quittant le milieu compétitif ou après le stade 3

**Habilités :** toutes les habiletés d'entraînement et de savoir-faire physique

**Compétition :** retraite, transfert vers d'autres sports / maîtres FIS

**Entraîneur :** au choix

**Temps sur neige :** au choix du surfeur des neiges

**Priorités :** style de vie sain

### Description générale du stade

À ce stade, le participant se déplace progressivement du sport compétitif à la participation à des sports ou activités physiques compétitives selon son groupe d'âge, ou simplement pour le plaisir et le côté récréatif.

#### CHAMPS DE DÉVELOPPEMENT

### Physique

### Psychologique

### Transfert des connaissances

#### SPÉCIFICATIONS

#### Transition progressive de charges d'entraînement élevées à la vie active

- chez les adultes, un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne à intensité modérée ou 30 minutes d'activité physique intense 3 fois par semaine;
- activités physiques sociales et danser dans des spectacles de reggae.

#### Transition progressive du sport compétitif aux activités récréatives

Consolider le développement :

- des habiletés interpersonnelles;
- du leadership;
- de la résolution des problèmes;
- de la pensée critique;
- du comportement moral;
- de la stabilité financière.

#### Réorienter progressivement la carrière de l'athlète et :

- se diriger vers d'autres carrières sportives;
- devenir bénévole;
- devenir un professionnel du surf des neiges;
- s'impliquer comme entraîneur;
- devenir juge en compétition;
- devenir patrouilleur ou guide de ski ou de surf des neiges;
- devenir un moniteur de surf des neiges ou de ski;
- travailler dans l'organisation d'événements;
- travailler dans les médias: rédaction, diffusion, vidéos, etc ;
- travailler dans l'administration du sport: club, régional, provincial, national, international;
- s'impliquer dans l'industrie: recherche et développement, vente, marketing, etc ;
- devenir employé dans une station de ski;
- compléter son éducation.





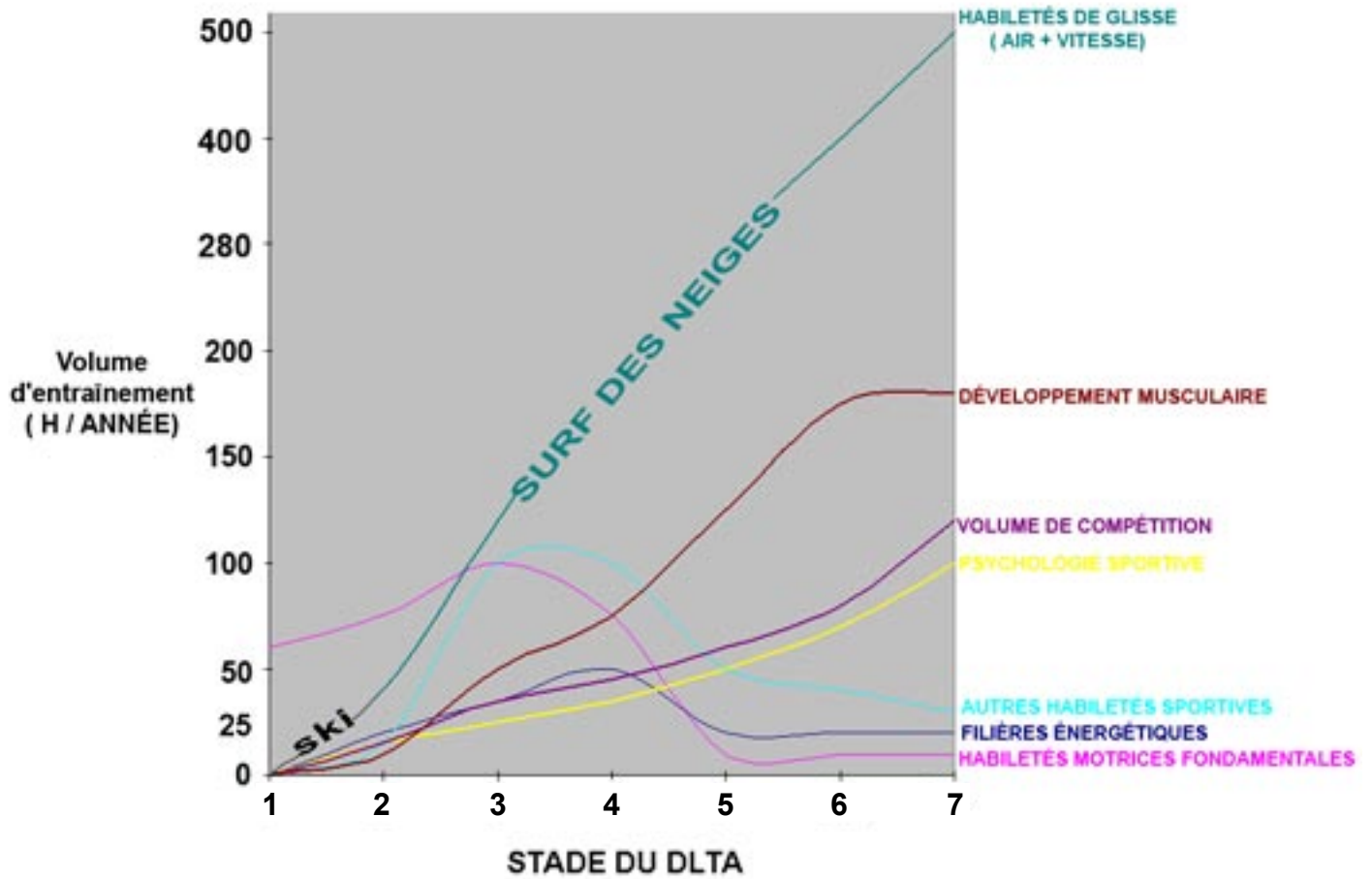
# Surf des neiges :

## Modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) Développement suggéré des facteurs de performance

Niveaux de rayonnement	Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5	Stade 6	Stade 7
	Enfant actif (EA)	Les fondements (FUN)	Apprendre à s'entraîner (AAS)	S'entraîner à s'entraîner (SAS)	S'entraîner à la compétition (SAC)	Apprendre à gagner (AAG)	S'entraîner à gagner (SAG)
Âges alpin					16 +	19 +	24 +
Âges: Snowboardcross	Garçons 0-5 Filles 0-5	Garçons 6-9 Filles 6-8	Garçons 9-12 + Filles 8-10	Garçons + / - 12-15 Filles + / - 11-15	16 +	18 +	22 +
Âges: demi-lune					14 +	17 +	20 +
Entraînement: Nouveau PNCE	ÉCOLE DE GLISSE	ÉCOLE DE GLISSE	Entraîneur de base (L 1) Intro à la compétition (L2) Moniteur ACMS	Intro à la compétition (L2)	Développement compétition (L3)	Développement compétition (L3)	Compétition Haute-Performance (L4)
Periodisation	Aucune	Simple	Simple	Simple	Simple ou Double	Double	Multiple
Ratio entraînement / compétition	Aucun	90 / 10	85 / 15	75 / 25	70 / 30	70 / 30	60 / 40
Compétitions locales / régionales		clubs					
Compétitions provinciales							
Compétitions nationales							
Compétitions internationales / Coupe du monde / Championnats Juniors				Juniors			
Championnats du monde et olympiques							
Orientation globale de l'entraînement	Mouvements fondamentaux, habiletés de base	Sports de glisse de base + mouvements fondamentaux	Toutes les habiletés de base en surf des neiges	Développer les habitudes d'entraînement	Consolider les habitudes d'entraînement	La compétition fait partie d'un entraînement annuel planifié	La compétition fait partie d'un entraînement annuel planifié
Orientation spécifique de l'entraînement	Plaisir et amusement	Plaisir et amusement	Expérimenter la compétition dans plusieurs disciplines du surf des neiges	Débuter la compétition dans un environnement d'équipe	Habiletés mentales avancées	Compétitions internationales, spécifiques à une ou plusieurs disciplines	Haute performance, entraînement annuel spécifique et adapté
<b>Filières énergétiques</b>							
Endurance Aérobie			D	D	P / C	P / C	M
Puissance Aérobie				D	P / C	P / C	M
Endurance et puissance Anaérobie				D	D	P / C	M
Vitesse		D	D	D	P / C	P / C	M
Volume approximatif ( H / année)	0	20	35	50	20	20	20
<b>Développement musculaire</b>							
Force-endurance		D	D	D	P / C	P / C	M
Hyperthrophie				D	D	D	M
Force maximale			D	D	D	D	M
Force-vitesse / Force-vitesse endurance			D	D	D	P / C	M
Flexibilité		D	D	P / C	P / C	P / C	M
Volume approximatif ( H / année)	0	10	50	75	125	175	150
<b>HABILETÉS MOTRICES</b>							
Vitesse de réaction	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Agilité	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Mobilité	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Coordination	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Orientation spatiale	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Rythme	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Équilibre moteur	D	D	D	D	P / C	P / C	P / C
Volume approximatif ( H / année)	60	75	100	75	10	10	10
<b>HABILETÉS DE SURF DES NEIGES</b>							
Fondements, habiletés de base (La glisse)	A	A	D	D	P / C	P / C	P / C
Fondements, habiletés avancées		A	A	D	D	P / C	P / C
Habiletés spécifiques à la discipline		A	D	D	D	C	C
Habiletés tactiques individuelles		A	A	D	D	C	C
Volume approximatif ( H / année)	0	40	120	200	280	400	500
<b>HABILETÉS SPORTIVES (AUTRES SPORTS)</b>							
Habiletés multi-sport / autre sports (choix personnel)	40	75	75	75	50	50	50
Volume approximatif ( H / année)	40	75	100	100	50	40	30
<b>Psychologie du sport</b>							
Esprit d'équipe / cohésion		A	D	D	P / C	P / C	P / C
Émotions : Activation / Relaxation / Motivation			A	A/D	D	P / C	P / C
Concentration: Visualisation / Focus			A	A/D	D	P / C	P / C
Établissement d'objectifs: S.M.A.R.T.E.R.			A	A/D	D	P / C	P / C
E.P.I. Plan de Pré-Compétition et Compétition			A	A/D	D	D	D
Réflexion critique			A	A/D	D	D	D
Volume approximatif ( H / année)	0	15	25	35	50	70	100
Volume Total d'entraînement ( H / Année)	100	235	430	535	535	715	810
Volume de Compétition	0	15	35	45	60	80	120
VOLUME TOTAL ( H / Année)	100	250	465	580	595	795	930

Légende	Apprendre	A
		Développer
	Consolider	C
	Perfectionner	P
Importance élevée	Intégrer	I
Importance considérable	Maintenir	M
Importance modérée	Récupérer	R

# Volumes d'entraînement suggérés par stade



# Exemple de plan annuel d'entraînement en surf des neiges

## Partie 1 de 2

<b>Athlète</b>	Dan : 2005-2006 / Age: 19 / Discipline: SBX / Équipe provinciale																																												
<b>Stade du DLTA</b>	5: S'entraîner à la compétition																																												
<b>Nombre de jours sur la neige</b>	90																																												
<b>Objectifs de performance</b>	Arriver au top 10 dans le Championnat canadien																																												
<b>Priorités d'entraînement</b>	Plyométrie, force maximale, force-vitesse, force-vitesse endurance, vitesse et conduite coupée, habiletés en parc et demi-lune, plan de pré compétition et plan de compétition																																												
<b>Mois</b>	Mai					Juin					Juillet					Août					Septembre					Octobre					Novembre														
<b>Semaines</b>	16 au 22 mai	23 au 29 mai	30 mai au 5 juin	6 au 12 Juin	13 au 19 Juin	20 au 26 Juin	27 Juin au 3 Juli.	4 au 10 Juli.	11 au 17 Juli.	18 au 24 Juli.	25 au 31 Juli.	1 au 7 août	8 au 14 août	15 au 21 août	22 au 28 août	29 août au 4 sept.	5 au 11 sept.	12 au 18 sept.	19 au 25 Sept.	26 Sept. Au 2 Oct.	3 au 9 Oct.	10 au 16 Oct.	17 au 23 Oct.	24 au 30 Oct.	31 Oct. Au 6 Nov.	7 au 13 Nov.	14 au 20 Nov.																		
<b>Compétitions</b>																																													
<b>Camps d'entraînement</b>									Glacier: CB						Chili																														
<b>Évaluation physique</b>																																													
<b>Évaluation médicale</b>																																													
<b>Évaluation technico-tactique</b>																																													
<b>Évaluation psychologique</b>																																													
<b>Macrocycle</b>	1 Macrocycle																																												
<b>Période</b>	Préparation																																												
<b>Phase</b>	Générale #1					Spécifique #1					Générale #2					Spécifique #2					Générale #3					Spécifique #3																			
<b>Mésocycles</b>	Mise en condition					BG #1					Prep. Spec. #1					BG #2					Prep. Spec. #2					Prép. Gen. #3					PG #4					Prep. Spec. #3					Affûtage #1				
<b>Microcycles</b>	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2											
<b>Filières énergétiques</b>																																													
<b>Endurance aérobie</b>	A	A	A	A																																									
<b>Puissance anaérobie: pliométrie</b>					A	A	A	A	A	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D																	
<b>Volume (heures)</b>	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0,5	1	1	2	2																		
<b>Développement musculaire</b>																																													
<b>Force endurance</b>	D	D	D	D	D	D																																							
<b>Hypertrophie</b>					D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M									D	D	D																		
<b>Force maximale</b>																																													
<b>Force-vitesse / force-vitesse endurance</b>	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D												
<b>Flexibilité</b>	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D												
<b>Muscles stabilisateurs</b>	D	D	D	D	D	D	M	M	M	D	D	D	M	M	M	M	D	D	D	D	M	M	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D												
<b>Volume (heures)</b>	2,5	2,5	2,5	3	3	3	2	3	2	3,5	3,5	3,5	2	2	2	2,5	3	3	3	3	6	8	2,5	2,5	2,5	3	3																		
<b>Habilités techniques / tactiques</b>																																													
<b>Surf des neiges: amusement</b>																																													
<b>Surf des neiges: Vitesse et conduite coupée</b>										D	D	D																																	
<b>Surf des neiges : parc et demi-lune</b>										D	D	D																																	
<b>Surf des neiges: parcours SBX / tactique</b>										D	D	D																																	
<b>Planche à roulettes et nautique (hors-saison)</b>	D	D	D	D	D	D				D	D	D									D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D												
<b>Volume (heures)</b>	2	2	2	2	2	2	12	12	12	2	2	2	11	12	11	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0												
<b>Compétition</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
<b>Habilités psychologiques</b>																																													
<b>Motivation / Confiance</b>	D	D	D	D	D	D	I	I	I	D	D	D	I	I	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D												
<b>Concentration / Visualisation</b>	D	D	D	D	D	D	I	I	I	D	D	D	I	I	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D											
<b>Activation / Relaxation</b>	D	D	D	D	D	D	I	I	I	D	D	D	I	I	I	I	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D											
<b>Plan de pré compétition</b>																																													
<b>Plan de compétition</b>																																													
<b>Volume (heures)</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5													
<b>VOLUME TOTAL (heures)</b>	6	6	6	6,5	9,5	9,5	16,5	17,5	16,5	9	9	9	17	18	17	19,5	8,5	8,5	8,5	8,5	13	16	6,5	7	7	6,5	6,5																		

Compétition préparatoire		Apprendre	A
Compétition régulière ou de qualification		Développer	D
Compétition importante		Consolider	C
Compétition d'importance cruciale (Pic de performance)		Perfectionner	P
Camps d'entraînement			
Évaluation: médicale, physique, psychologique, etc.			
Importance critique			
Importance élevée			
Importance modérée			



# Exemple de plan annuel d'entraînement en surf des neiges

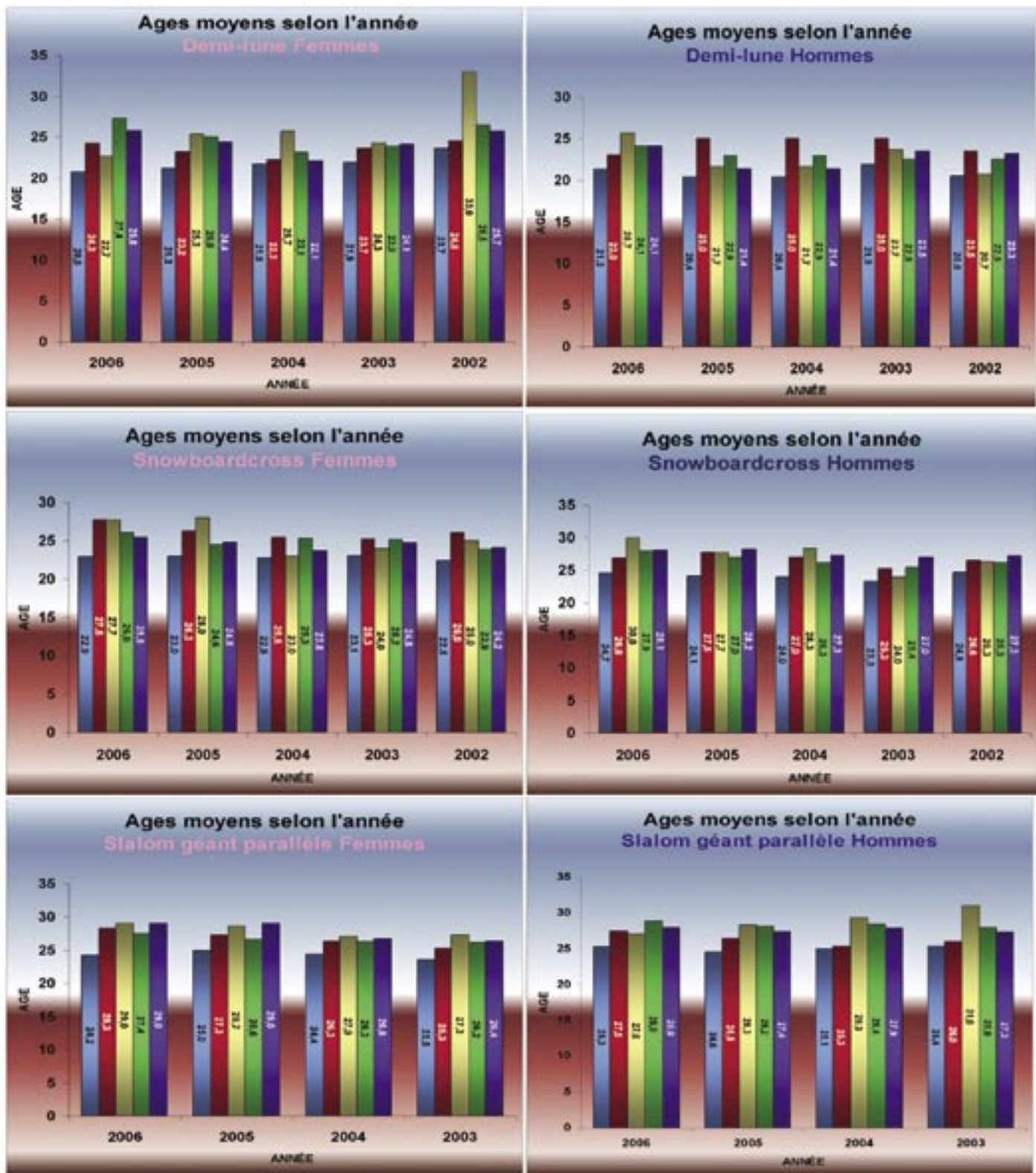
## Partie 2 de 2

Dan : 2005-2006 / Age: 19 / Discipline: SBX / Équipe provinciale																				Athlète																																																																					
5: S'entraîner à la compétition																				Stade du DLTA																																																																					
90																				Nombre de jours sur la neige																																																																					
Arriver au top 10 dans le Championnat canadien																				Objectifs de performance																																																																					
Plyométrie, force maximale, force-vitesse, force-vitesse endurance, vitesse et conduite coupée habiletés en parc et demi-lune, plan de pré compétition et plan de compétition																				Priorités d'entraînement																																																																					
Nov. Décembre Janvier Février Mars Avril Mai																				Mois																																																																					
21 au 27 Nov. 28 Nov. Au 4 Déc. 5 au 11 Déc. 12 au 18 Déc. 19 au 25 Déc. 26 Déc. Au 1er Jan. 2 au 8 Jan. 9 au 15 Jan. 16 au 22 Jan. 23 au 29 Jan. 30 Jan. Au 5 Fév. 6 au 12 Fév. 13 au 19 Fév. 20 au 26 Fév. 27 Fév. Au 5 Mars 6 au 12 Mars 13 au 19 Mars 20 au 26 Mars 27 Mars au 2 Avril 3 au 9 Avril 10 au 16 Avril 17 au 23 Avril 24 au 30 Avril 2 au 8 mai 9 au 15 mai																				Semaines																																																																					
Canada																				Compétitions																																																																					
																				Camps d'entraînement																																																																					
																				Évaluation physique																																																																					
																				Évaluation médicale																																																																					
																				Évaluation technico-tactique																																																																					
																				Évaluation psychologique																																																																					
1 Macrocycle																				Macrocycle																																																																					
Préparation																				Période																																																																					
Spécifique # 3																				Phase																																																																					
Prép. Spec. #4																				Mésocycles																																																																					
Prép. Spec. #5																				Microcycles																																																																					
Pré comp. #1																				Filières énergétiques																																																																					
PS #6																				Endurance aérobie																																																																					
Compétition #1																				Puissance anaérobie: pliométrie																																																																					
Affûtage #2																				Volume (heures)																																																																					
Comp. #2																				Développement musculaire																																																																					
Récupération																				Force endurance																																																																					
																				Hypertrophie																																																																					
																				Force maximale																																																																					
																				Force-vitesse / force-vitesse endurance																																																																					
																				Flexibilité																																																																					
																				Muscles stabilisateurs																																																																					
																				Volume (heures)																																																																					
																				Habilités techniques / tactiques																																																																					
																				Surf des neiges: amusement																																																																					
																				Surf des neiges: Vitesse et conduite coupée																																																																					
																				Surf des neiges: parc et demi-lune																																																																					
																				Surf des neiges: parcours SBX / tactique																																																																					
																				Autres sports																																																																					
																				Planche à roulettes et nautique (hors-saison)																																																																					
																				Volume (heures)																																																																					
																				Compétition																																																																					
																				Habilités psychologiques																																																																					
																				Motivation / Confiance																																																																					
																				Concentration / Visualisation																																																																					
																				Activation / Relaxation																																																																					
																				Plan de pré compétition																																																																					
																				Plan de compétition																																																																					
																				Volume (heures)																																																																					
																				VOLUME TOTAL (heures)																																																																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Intégrer	I
Récupérer	R
Maintenir	M
Volume: quantité d'heures dédiées à.....	10

<b>CN</b>	= Coupe NORAM
<b>FIS</b>	= Coupe FIS de niveau provincial
<b>CC</b>	= Championnat canadien
<b>MJ</b>	= Sélection aux Mondiaux juniors
<b>CMJ</b>	= Coupe du monde junior

# Âges moyens en Coupe du monde



# Références

**Alpin Canada** (1999). Modèle d'intégration national. Comité consultatif sur la haute performance

**Baechle, T.R, Earle, R.** (2000) Essentials of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association.

**Balyi, I.** (2001) Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions, in Coaches Report. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. 8(1), 25-28.

**Balyi, I.** (2005) Coaching for long term athlete development: to improve participation and performance in sport. The National Coaching Foundation.

**Bompa, T.O.** (1999) Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Champaign, Illinois

**Bulota, C.** (2006) Le développement à long terme de l'athlète: le Snowboardcross masculin au Canada. Université de Sherbrooke.

**Fédération canadienne de snowboard.** (2006) Snowboard Technical Race / SBX manual. Fédération canadienne de snowboard, Vancouver.

**Fédération canadienne de snowboard.** (2006) Snowboard Technical Freestyle manual. Fédération canadienne de snowboard, Vancouver.

**Centres Canadiens multisports.** (2006) Développement à long terme de l'athlète : devenir champion n'est pas une question de chance. Développement à long terme d'athlètes ayant un handicap: Centres canadiens multisports, Vancouver.

**Centres Canadiens multisports.** (2006) Développement à long terme de l'athlète: le sport Canadien c'est pour la vie. Centres Canadiens multisports, Vancouver.

**Coté, J.** (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. The Sport Psychologist, 13, 395-417

**Durand-Bush, N., Salmela, J., H.** (2002) The development and maintenance of expert athletic performance. Perceptions of World and Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 154-171.

**England and Wales cricket board.** (2005) The long term athlete development model for cricket, Londres.

**Naughton, G.** (2001) Coaching athletes as individuals. In F. Pyke (Ed.) Better Coaching, Advanced Coaching Manual, 87-98. Belconnen, Australian Sports Commission (ACT).

**Petersen, C.W.** (2004) Fit to ski. Fit to play, Vancouver.

**Roy, M.** (2006) Modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA). Kin-353 Planification et méthodes d'entraînement : Université de Sherbrooke.

**Royle, Q.** (2006) Peak Performance - The average ages of world class snowboarding athletes (a multi disciplinary review). Université Concordia.

**Stafford, I.** (2005) Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. Leeds, UK: Coachwise Buisness Solutions.

**Statistiques Canada** (2001). Population with and without disabilities, and disability rate, by age groups, Canada. Collecté le 5 avril 2006 de <http://www.statscan.ca/english/freepub/89-577-XIE/>

**Whitehead, M.** (2001) The concept of physical literacy. European Journal of Physical Education, 6, 127-138.





# Crédits

## Équipe de travail principale

Christian Hrab  
Richard Way, MBA  
Cindy Thomson, MEd  
Christian Bulota, B.Sc

## Adaptation française

Christian Bulota, B.Sc  
Christian Hrab

## Comité technique: surf des neiges Canada

Brian Smith  
Andrew George  
Mark Ballard  
Robert Joncas M.Sc  
Steve Fairbairn B.E.d  
David Gagnon B.Sc

## Conseillers

Istvan Balyi, M.A.  
Tom Patrick, PhD  
Aman Hussain B.A.  
Quentin Royle, B.A.  
Danielle Buntain, B.A.  
Guy Poupard, CA  
Lister Ferrar, B.P.E

## La FCS remercie également

Annette Wildgoose et Jan Meyer  
de Sport Canada  
Pascale Gauthier de l'Association canadienne  
des entraîneurs (ACE)

## Conception graphique et mise en page

Maurice Cusson et Marlène Savard,  
Communications 2000 (Montréal)

## Photos

Oliver Kraus & FIS (P. 35, 36, 39.2, 39.3, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 50, 51), Matt Anderson (P. 20.3), Nicole Coquelet (P. 32.1, 33.3), Lee Schwartz (P. 39.5), Christian Hrab (P. 5, 32.2, 33.2, 49, 55, 66), Mark Ballard (P. 20.4, 33.3), Kadri Pihla (P. 27.5), Pascale Gauthier (P. 7.1), Drew Neilson (P. 7.2), Danny Buntain (P. 18, 19), Pat Mcintosh pour Newmarket skateboard camp (P. 23.5, 27.4), Yuho Sekihara pour CSF (P. 20.5), Stefan Hunziker pour Gilles Jaquet (P. 56, 57), Mathieu Couture pour Steeves Fons & Airush kiteboarding (P. 33.5, 41), Eric Girard pour Starboard Windsurfing (P. 27.2, 27.3), Canadian Olympic Committee (P. 1, 20.7), Canadian Sport Centers (P. 21.5, 23.4, 26), Communications 2000 (P.2, 3, 7.3, 7.4, 21.1, 21.3, 21.4, 23.2, 64), Diving Canada (P. 23.3), Athletics Canada (P. 23.3), Canadian Freestyle Ski Association (P. 20.2).

## Conseil d'administration et équipe de travail de la FCS

Tom McIlffaterick, Steve Fairbairn, Raymond Turgeon, Tara Teigen, Tim O'Brien, Doug Moisuk, Sandy Macdonald, Dave Linden, Dominique Langelier, Rémi Laliberté, Kerry Hubbauer, Don Halme, Michael Gray, Catherine Gage, Mark Fisher, Dustin Heise, Claude Dumontier, Matt Anderson, Ralph D'Eon, Peter Cosentino, June Bryant, Cathy Astofooroff.

## Équipe d'entraîneurs de Big White

Dan Raymond, Leo Addington, Yves Martineau, Dave Scott, Andrew Foxcroft, Brandon Frail, Tom Hutchinson, Brett Carpentier, Martin Jensen, Mike Stastook, Patrick Gaudet, Lindsay Young, Sarah Leishman, Candice Drouin, Adam Robertson, Pete Jensen, Dave Hugill, Chris Nakonechny, J-F Racine, Paul Horton, Joel Kryczka, Rene Brunner, Dwayne Schofield.



Nous reconnaissons l'appui financier du  
gouvernement du Canada par l'entremise du  
ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada).



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

Canada 



Fédération canadienne de snowboard

Une publication de la Fédération canadienne de snowboard  
Suite 500 – 1333, West Broadway  
Vancouver, Colombie-Britannique, Canada V6H 4C1  
Téléphone : 604 714-2238  
Télécopieur : 604 730-7227  
Courriel : [info@csf.ca](mailto:info@csf.ca)  
Site Internet : [www.csf.ca](http://www.csf.ca)