

# Modèle de Développement des Athlètes

---



# Table des matières

## Préface

Préambule P.3

Structure du Snowboard P.6

## Partie 1

Cheminement de l’Athlète P.7

Description des différents stades de l’évolution P.10

## Partie 2

Exigences de sport de haut niveau P.11

Calendrier d’un athlète international P.12

Morphologie des athlètes performants P.14

Analyse de l’activité sportive P.15

Infrastructures P.26

## Partie 3

Principes fondamentaux de croissance et maturation P.29

## Partie 4

Cadre de référence P.31

## Partie 5

Identification des athlètes de l’Équipe du Québec P.39

Grille de Sélection P.44

Programme de soutien à l’engagement d’entraîneurs P.47

Argumentaire Sport-Études P.50

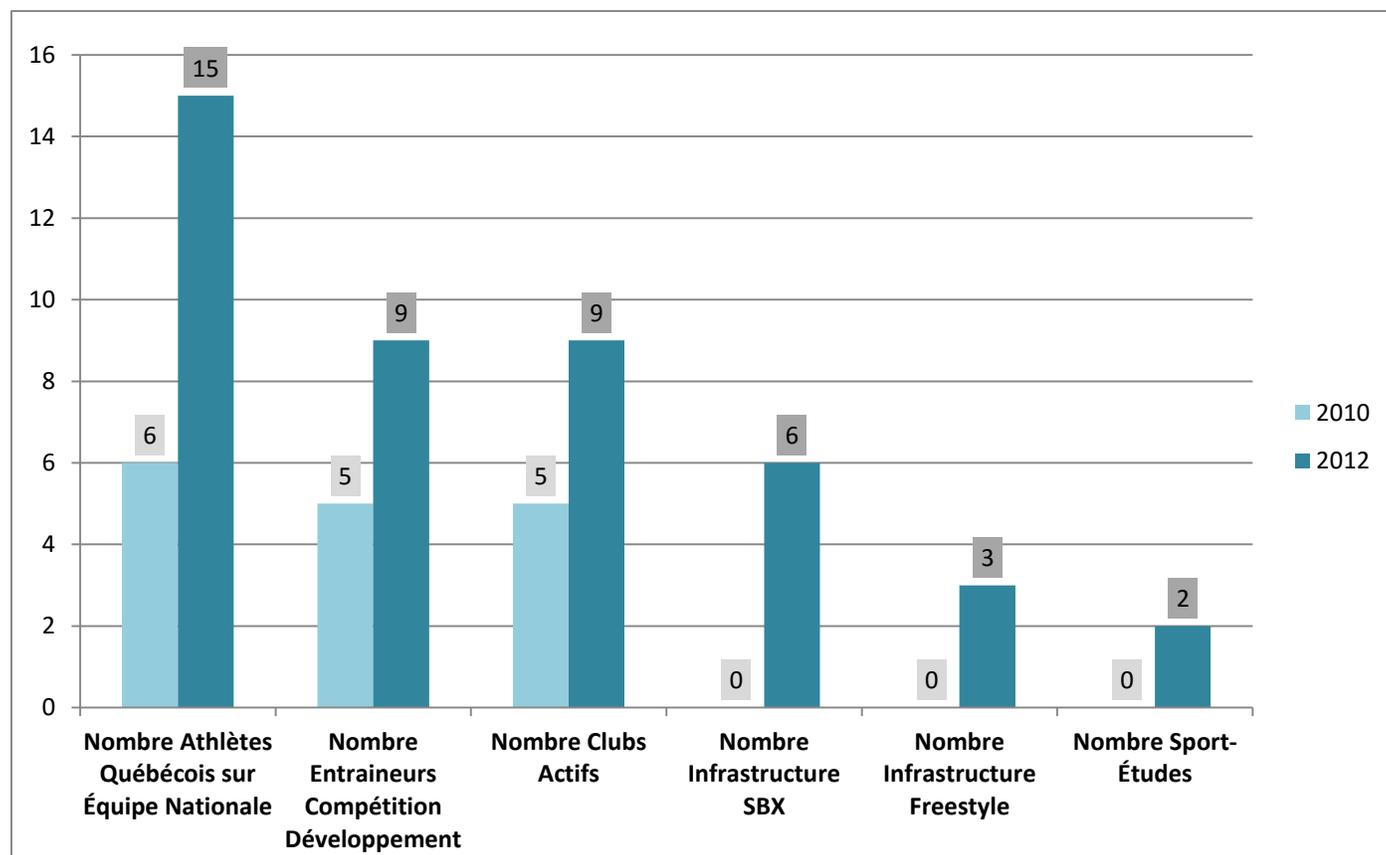
Argumentaire Jeux du Québec P.51

## Préambule

Le snowboard est un sport comprenant 3 disciplines et 6 épreuves qui se divisent en deux grandes catégories, celles de vitesse et de style. Les épreuves de vitesse comprennent le Snowboard cross (SBX), le Parallèle Slalom (PSL), le Parallèle Géant Slalom (PGS), ainsi que le Géant Slalom (GS) et le Slalom (SL). Les épreuves de slalom servent principalement de préparation et de développement aux compétitions de slalom parallèle. Pour les épreuves de style, il y a le Big Air (BA), le Slopestyle (SBS) et la Demi-lune (HP). Quatre de ces disciplines se retrouvent actuellement aux Jeux Olympiques ; Snowboard cross, Parallèle Géant Slalom, la Demi-lune et le Slopestyle. Le Big Air fera son apparition aux prochains Jeux Olympiques de 2018 à Pyeongchang, en Corée.



## Portrait de l'évolution des dernières années



\*Lacunes :

SBX- Promotion des clubs existants

SBX et FS- Diminution des infrastructures de sauts dans les stations en général.

FS-Trop d'évènements indépendants dans l'industrie ce qui rend difficile la détection de talent.

ALPIN-Grande popularité dans les Laurentides, mais une lacune majeure dans les autres régions. Il n'y a que deux clubs d'alpin, un à Tremblant et l'autre au Mont-Blanc.

## Évènements d'envergure

Les Jeux Olympiques de 2010 à Vancouver furent un succès pour nos représentants Québécois et Canadiens. Jasey-Jay Anderson, de Mont-Tremblant, a récolté la médaille d'or lors du PGS. Le Canada a également fait bonne figure en SBX en décrochant une médaille d'or et une d'argent. Aux jeux Olympiques de 2014 à Sotchi, Dominique Maltais a récolté l'argent en Snowboard Cross.

Les Championnats du Monde 2013, tenus à Stoneham furent également une réussite pour nos Canadiens et Québécois. Dominique Maltais est montée sur la 2<sup>e</sup> marche du podium en Snowboard Cross et Michael Roy a pris le 5<sup>e</sup> rang dans l'Épreuve du Big Air. Peu après, durant les X-Games, Maxence Parrot a pris le 2<sup>e</sup> échelon en Slopestyle, Louis-Félix Paradis et Frank April sont tous deux repartis la médaille d'or au cou dans l'épreuve du « Snowboard Real Street » et « Snowboard Real Snow ».

La place de ces athlètes sur la scène internationales 2012-2013 :

**Dominique Maltais** : 1<sup>ère</sup> au classement général SBX

**Caroline Calvé** : 3<sup>e</sup> au classement général Alpin - 5<sup>ème</sup> en PGS et 3<sup>e</sup> en PSL

**Ariane Lavigne** : 17<sup>e</sup> au classement général Alpin - 3<sup>e</sup> à l'Épreuve test de Sotchi

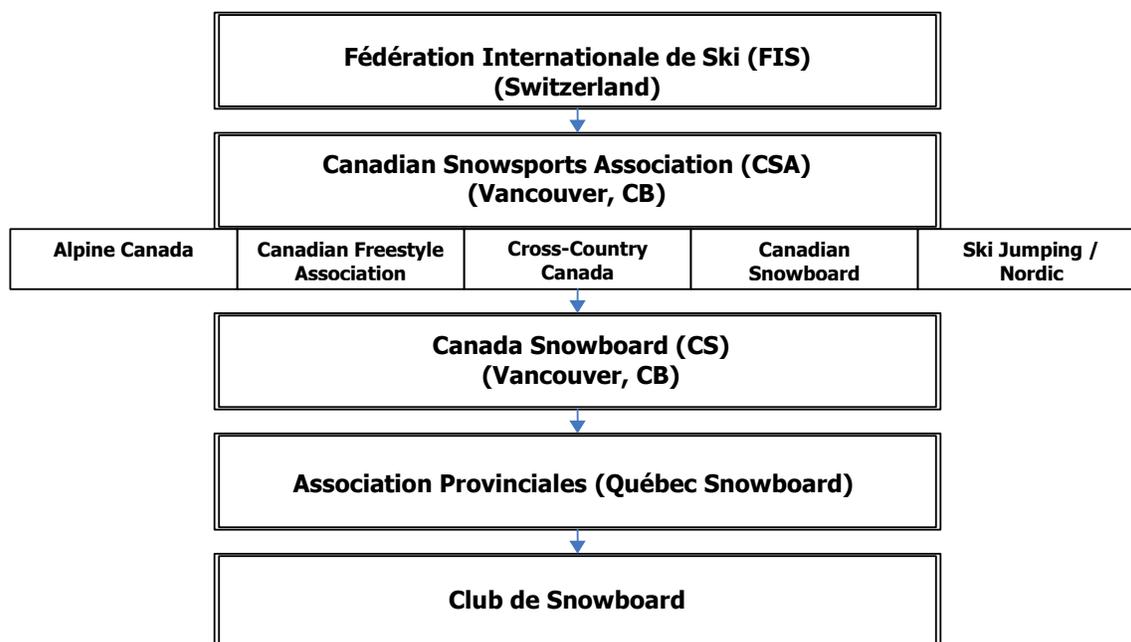
**Jasey-Jay Anderson** : Champion Canadiens PSL - Médaillé d'or à Vancouver

**Sébastien Toutant** : 7<sup>e</sup> au classement général Slopestyle

**Maxence Parrot** : 4<sup>e</sup> au classement général Slopestyle (FIS) - 6<sup>e</sup> World Snowboard Tour



## Voici la structure du Snowboard de la scène Intl. à provinciale



## Les épreuves présentes aux Olympiques 2018

| Épreuve         | Discipline                   | Discipline Olympique | Classement                  |
|-----------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Alpin           | Parallèle Géant Slalom (PGS) | Oui                  | Qualification / Élimination |
|                 | Parallèle Slalom (PSL)       | Non                  |                             |
|                 | Géant Slalom (GS)            | Non                  | Épreuves Chronométrés       |
|                 | Slalom (SL)                  | Non                  |                             |
| Snowboard Cross | Snowboard Cross (SBX)        | Oui                  | Qualification / Élimination |
| Style Libre     | Demi-Lune (HP)               | Oui                  | Épreuve Jugée               |
|                 | Slopestyle (SBS)             | Oui                  |                             |
|                 | Big Air (BA)                 | Oui                  |                             |

## Cheminement de l'athlète

### Schéma du cheminement du développement de l'athlète de Snowboard

Le tableau ci-dessous présente les éléments clés du parcours des athlètes en tenant compte des ;

- Stades de développement de l'athlète
- Circuits de compétition / événements visés
- Structures d'accueil
- Programmes offerts
- Types d'infrastructures en Snowboard

Bien qu'il n'y ait pas de parcours parfait pour le développement de l'athlète et l'atteinte de la perfection, le tableau ici-bas présente les étapes principales et majeures que l'athlète devrait suivre afin d'atteindre la haute performance.



# Association Québec Snowboard



## Lexique

Clubs Régionaux : Clubs dans les différentes régions qui développent les athlètes. Ceux-ci sont soit spécialisés dans une discipline ou développent les habiletés générales du Snowboard

Événements Riders: Compétitions pour les 14 ans et moins afin de les initier aux différentes disciplines du Snowboard. Les événements Riders sont un moyen amusant d'initier les participants/participantes à la compétition, par le biais d'un cours axé sur le développement et l'amélioration des habiletés en planche style libre, en snowboard cross et en planche alpin.

Circuit Scolaire : Compétition pour les jeunes qui sont aux études (Secondaire, Collégial et Universitaire). Présentement le circuit est développé dans la région du Saguenay.

Coupe Québec : Compétition provinciale dans chacune des disciplines, ouverte à tous.

Évènements de l'industrie : Évènements de Freestyle organisés par les boutiques ou partenaires privés où nous essayons de nous intégrer de plus en plus. Il s'agit souvent des plus grosses compétitions de la province où il y a des bourses importantes à gagner.

FIS : Compétitions de calibre international. La plupart du temps des gens des États-Unis et des provinces voisines viennent courser. Elles donnent des points afin de se qualifier pour de plus grosses compétitions ou pour des sélections. (Jeux du Canada, Équipe du Québec, Équipe Nationale)

US OPEN : Compétition de Freestyle sur invitation et basé sur des qualifications. Les meilleurs de la planète s'y donnent rendez-vous à chaque saison. L'une des plus grandes compétitions de Freestyle au monde.

## Description des différents stades de l'évolution

*Initiation* : Entrée de l'athlète dans le monde compétitif. Les athlètes s'entraînent dans les clubs et s'initient à la compétition lors des événements locaux, régionaux et peuvent débiter des compétitions provinciales. À ce stade, il est important d'explorer les différentes disciplines et habiletés fondamentales du snowboard et de l'athlète.

*Développement* : Développement et consolidation des habiletés techniques et tactiques des athlètes dans leurs clubs pour une discipline spécifique. À ce stade, l'athlète peut avoir été identifié comme Espoir et participer à des camps de l'Équipe du Québec de développement. Compétitions dans le circuit provincial, Championnat Québécois, et début des courses FIS. Souvent la première expérience en Championnat Canadien Jr. C'est aussi à ce moment que l'on introduit les éléments clés de la performance – physique, psychologique, technique, tactique.

*Perfectionnement* : Athlètes sur l'Équipe du Québec, Équipe nationale de développement. Compétitions FIS, circuit NORAM, Canadian Shield et Championnats Canadiens. En bonne position pour les Championnats Junior Mondiaux, Jeux Olympiques de la Jeunesse, Jeux du Canada, US Open et leur première Coupe du Monde. À ce stade, l'athlète suit un cheminement vers l'excellence. L'athlète est sur neige 70-90 jours par année. Il bénéficie et utilise les services paramédicaux et de préparation spécifique dans les centres d'entraînement (Institut National de Sport).

*Haute Performance* : Athlètes sur l'Équipe Nationale, prit en charge par Canada-Snowboard et son équipe. Évoluent sur le circuit de la Coupe du Monde, Championnats du Monde, Olympiques, X-Games et le World Snowboard Tour. Le Snowboard constitue la majeure partie de son emploi du temps.



## Exigences du sport de haut niveau

Développement sur le plan International

Les épreuves du circuit international pour les athlètes canadiens sont composés principalement de :

- Jeux Olympiques
- Championnats du Monde
- X-Games (Évènement sur invitation seulement, regroupant les meilleurs athlètes émergents et accompli du globe)
- World Snowboard Tour (Tour regroupant tous les évènements de Freestyle d'envergure à travers le monde)
- Coupe du Monde
- Championnats Canadiens/Finale NORAM (La plupart du temps, les deux épreuves sont réunies lors d'un même évènement ce qui augmente le niveau de compétition.
- NORAM (Courses se disputant au Canada et aux États-Unis. La plupart des athlètes de coupe du monde s'y retrouve pour retrouver la forme ou pour disputer des épreuves lors des temps morts du circuit de la coupe du monde)

### Exemple de calendrier des différents circuits de compétition lors d'une saison

|                               | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. | Janv. | Fév. | Mars | Avril | Mai |
|-------------------------------|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|-----|
| <b>Coupe Québec</b>           |      |       |      |      |      | ■     |      |      |       |     |
| <b>Championnat Québécois</b>  |      |       |      |      |      |       |      | ■    |       |     |
| <b>FIS Qc-Ont</b>             |      |       |      |      |      | ■     |      |      |       |     |
| <b>NORAM</b>                  |      |       |      | ■    |      |       |      |      |       |     |
| <b>Championnats Canadiens</b> |      |       |      |      |      |       |      | ■    |       |     |
| <b>Championnats Monde JR.</b> |      |       |      |      |      |       |      | ■    |       |     |
| <b>Coupe du Monde</b>         |      |       |      | ■    |      |       |      |      |       |     |
| <b>X-Games</b>                |      |       |      |      |      | ■     |      |      |       |     |
| <b>World Snowboard Tour</b>   | ■    |       |      |      |      |       |      |      |       |     |
| <b>Championnat du Monde</b>   |      |       |      |      |      | ■     |      |      |       |     |

## Calendrier de compétitions d'un athlète internationale

La saison d'un athlète de coupe du monde comporte de 8 à 10 journées de compétitions et tout autant de journées de qualifications. Ils sont donc en mode course durant une vingtaine de jours, le tout étant réparti sur une période de 5 mois (Décembre à Avril)

Précédant ces 5 mois de compétitions, plusieurs camps d'entraînement sont organisés afin de bien se préparer. La période de camps s'échelonne de fin août à fin novembre. Avant le mois d'août les athlètes s'entraînent surtout physiquement et en pratiquant des sports connexes dans leurs régions respectives.

Voici un exemple de calendrier d'une athlète de l'Équipe Canadienne

| MAI      |   |                             |                         | JUIN                       |   |   |   | Juillet                  |   |   |   | Août                        |                        |                    |   | Septembre                      |                                |                                |                    | Octobre             |                             |                             |                             |  |
|----------|---|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|---|---|---|--------------------------|---|---|---|-----------------------------|------------------------|--------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| 1        | 2 | 3                           | 4                       | 1                          | 2 | 3 | 4 | 1                        | 2 | 3 | 4 | 1                           | 2                      | 3                  | 4 | 1                              | 2                              | 3                              | 4                  | 1                   | 2                           | 3                           | 4                           |  |
|          |   |                             |                         |                            |   |   |   |                          |   |   |   |                             |                        |                    |   | Camp Entraînement<br>Argentine | Camp Entraînement<br>Argentine | Camp Entraînement<br>Argentine |                    |                     | Camp Entraînement<br>Europe | Camp Entraînement<br>Europe | Camp Entraînement<br>Europe |  |
|          |   |                             |                         |                            |   |   |   |                          |   |   |   |                             |                        |                    |   |                                |                                |                                |                    |                     |                             |                             |                             |  |
| Novembre |   |                             |                         | Décembre                   |   |   |   | Janvier                  |   |   |   | Février                     |                        |                    |   | Mars                           |                                |                                |                    | Avril               |                             |                             |                             |  |
| 1        | 2 | 3                           | 4                       | 1                          | 2 | 3 | 4 | 1                        | 2 | 3 | 4 | 1                           | 2                      | 3                  | 4 | 1                              | 2                              | 3                              | 4                  | 1                   | 2                           | 3                           | 4                           |  |
|          |   | Camp Entraînement<br>Europe | Coupe Monde<br>Autriche | Coupe Monde Etats-<br>Unis |   |   |   | Championnat Monde,<br>OC |   |   |   | Coupe Monde Ontario,<br>Can | Coupe Monde<br>Norvège | Coupe Monde Russie |   |                                |                                | Coupe Monde Suisse             | Coupe Monde Suisse | Coupe Monde Espagne | Championnat<br>Canadien, CB |                             |                             |  |

Championnat National : 1

Qualifs Coupe du Monde : 7

Coupes du Monde : 7

Qualification Championnat : 1

Championnat du Monde : 1

Total approximatif: 17 jours

## Cadre de référence des Tests Physiques

Voici les repères physiologique et cibles à atteindre fixé par Canada Snowboard.  
L'exemple du Snowboard Cross est utilisé ci-bas.

|                   | <b>Aérobic</b>       | <b>Neuromusculaire</b>   |                             |                        |                                |                          | <b>Wingate- 45 secondes</b>     |                          |                          | <b>Body Composition</b>     |                           |
|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>SBX HOMMES</b> | <b>LÉGER NAVETTE</b> | <b>Squat Jump * (cm)</b> | <b>CM Squat Jump * (cm)</b> | <b>Pull Ups (reps)</b> | <b>Bench Press (reps @ BW)</b> | <b>Squat max relatif</b> | <b>Test 30 secondes - boîte</b> | <b>Peak Power (W/kg)</b> | <b>Mean Power (W/kg)</b> | <b>Index de fatigue (%)</b> | <b>SO8 Skinfolds (mm)</b> |
| <b>Extra</b>      | > 14.1               | > 55*                    | > 60*                       | > 20                   | > 20                           | > 1.95                   | > 45                            | > 14.0                   | > 9.5                    | < 50                        | Individual                |
| <b>Idéal</b>      | 12.6-14.0            | 50-54.5*                 | 55-59.5*                    | 15-19                  | 15-20                          | 1.75-1.95                | 42-45                           | 12.8-14.0                | 8.8-9.5                  | 50-54                       | Individual                |
| <b>Bénéfique</b>  | 11.0-12.5            | 45-49.5*                 | 50-54.5*                    | 10-14                  | 10-14                          | 1.60-1.74                | 37-41                           | 11.5-12.7                | 8.0-8.7                  | 55-59                       | Individual                |
| <b>Minimal</b>    | < 11.0               | < 45*                    | < 50*                       | < 10                   | < 10                           | < 1.60                   | < 37                            | < 11.5                   | < 8.0                    | > 59                        | Individual                |

|                   | <b>Aérobic</b>       | <b>Neuromusculaire</b>   |                             |                        |                                |                          | <b>Wingate- 45 secondes</b>     |                          |                          | <b>Body Composition</b>     |                           |
|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>SBX FEMMES</b> | <b>LÉGER NAVETTE</b> | <b>Squat Jump * (cm)</b> | <b>CM Squat Jump * (cm)</b> | <b>Pull Ups (reps)</b> | <b>Bench Press (reps @ BW)</b> | <b>Squat max relatif</b> | <b>Test 30 secondes - boîte</b> | <b>Peak Power (W/kg)</b> | <b>Mean Power (W/kg)</b> | <b>Index de fatigue (%)</b> | <b>SO8 Skinfolds (mm)</b> |
| <b>Extra</b>      | > 13.1               | > 50*                    | > 55*                       | > 15                   | > 12                           | > 1.80                   | > 41                            | > 12.0                   | > 7.7                    | < 48                        | Individual                |
| <b>Idéal</b>      | 11.5-13.0            | 46-49.5*                 | 50-54.5*                    | 11-14                  | 9-12                           | 1.65-1.79                | 38-41                           | 11.0-12.0                | 7.1-7.7                  | 48-52                       | Individual                |
| <b>Bénéfique</b>  | 10.0-11.4            | 41-45.5*                 | 45-49.5*                    | 8-11                   | 5-8                            | 1.50-1.64                | 34-37                           | 9.5-10.9                 | 6.5-7.0                  | 53-58                       | Individual                |
| <b>Minimal</b>    | < 10.0               | < 41*                    | < 45*                       | < 8                    | < 5                            | < 1.50                   | < 34                            | < 10.9                   | < 6.5                    | > 58                        | Individual                |

## Portrait général et environnemental des athlètes

Dans plusieurs sports, la morphologie des athlètes est déterminante afin de savoir si le joueur / l'athlète a atteint son niveau d'excellence ou s'il peut encore s'améliorer. S'il peut jouer dans la cour des grands et performer. En snowboard, nous avons remarqué une tendance en regardant la grandeur et le poids chez différents athlètes du circuit international ayant participé aux Olympiques et/ou aux Championnat du Monde.

Nous avons calculé une moyenne provenant d'un échantillon de 10 athlètes ayant performés dans l'une des compétitions mentionnées ci-haut.

### SBX

Chez les hommes, la grandeur moyenne est de 1m85 et un poids moyen de 83kg.

Chez les femmes, la grandeur moyenne est de 1m70 et un poids moyen de 62kg.

### Alpin

Chez les hommes, la grandeur moyenne est de 1m80 et un poids moyen de 81kg.

Chez les femmes, la grandeur moyenne est de 1m68 et un poids moyen de 65kg.

Évidemment, il y a des exceptions, mais la norme générale est celle indiquée ci-dessus.

Dans la discipline de freestyle, nous n'avons pas relié de grandeur ou poids régulier. Nous avons autant des athlètes de 6'0 que de 5'5. Il n'y a donc pas une morphologie distincte. Nous avons toutefois trouvé une belle corrélation entre les athlètes de Freestyle et de Snowboard Cross. Une grande partie de ces derniers ont performés en Freestyle avant de devenir des athlètes aguerris en SBX.

### Âge moyen à laquelle les athlètes réalisent leurs meilleures performances:

STYLE : Chez les hommes, ils atteignent leurs meilleures performances en coupe du monde demi-lune vers l'âge de 23 ans et chez les femmes entre 21-24 ans. En Slopestyle, l'âge des hommes diminuent à 17-21 ans et les femmes entre 25-28 ans.

Alpin : Lors des jeux olympiques de Vancouver, l'âge moyen des hommes qui ont atteint le podium se situait entre 28-31 ans et les femmes 25-26 ans.

SBX : Dans cette discipline, on parle d'hommes âgés de 24-26 ans et de femmes âgées entre 26-29 ans.

## Analyse de l'activité sportive

### Snowboard Alpin

Épreuve de vitesse qui dure entre 20 secondes à 60 secondes selon les cas en Coupe du Monde et dans les courses de moindre niveau.

La discipline se pratique principalement en Parallèle SL(PSL) ou Parallèle GS (PGS). Il existe encore également le GS deux manches, on ne retrouve plus cette discipline en coupe du monde mais dans les événements de moindre ampleur (exemple en Coupe Québec). Les Championnats du monde comportent également les deux disciplines de parallèles.

#### Prise de décision :

Tactiques en qualifications : En qualifications, les athlètes doivent gérer deux descentes dans des parcours duel et ce, contre la montre. Les techniques et tactiques utilisées sont en fonction du type de parcours et des variations de terrains. À un niveau moins élevé, la tactique peut changer en fonction des habiletés techniques de l'athlète.

Tactiques en finales : En finales, ils s'élancent à nouveau à deux, mais cette fois-ci le meilleur des deux gagne la manche et passe au second tour. À ce moment, différentes tactiques entrent en ligne de compte : Intensité déployé au départ, la capacité de creuser l'écart dans les premières portes, la gestion de l'intensité et de la ligne, la gestion du regard, du stress, etc.

#### Technique :

Beaucoup d'aspect technique doivent être utilisée afin de maîtriser ce sport

- Gestion de la position
- Gestion de la mise à care
- Gestion des pressions
- Contrôle de la conduite et de la ligne d'attaque (conduite coupé et/ou conduite placé-coupé)
- Coordinations des différents aspects ci-haut mentionnés
- Gestion de la relance entre les virages
- Gestion de la récupération des erreurs
- Technique de départ



### Durée et intensité des actions :

Journée de course :

| Élément                   | Fréquence | Activité     | Durée                    | Intensité |                |
|---------------------------|-----------|--------------|--------------------------|-----------|----------------|
| Journée de qualifications | 1x        | Actif max    | 1 à 2 mins               | Maximale  |                |
|                           |           | Actif modéré | 3 à 45 mins              | Modérée   |                |
|                           |           | Passif       | 120 minutes              | Faible    |                |
| Descentes chrono          | 2         | Actif max    | 20-60 secs               | Maximale  | 30 à 120- secs |
| Descentes entraînement    | 3 -5      | Actif modéré | 60-90 secs               | Modérée   | 60-90 secs     |
|                           |           | Actif max    | 20 à 60 secs             | Maximale  | selon          |
| Action                    | 30-45     | Actif max    | 1 à 2,5 secs             | Maximale  | 60-90 secs     |
| Échauffement              | 1-2       | Actif modéré | 15-30 mins               | Modéré    | 30-60 mins     |
| Transition-Attente        | 5         | Passif       | 10x 10-15 et 1 x 45 mins | Faible    | 120 à 200mins  |
|                           |           |              |                          |           |                |

Donc dans une journée de course, l'athlète :

- Fera 3 à 10 minutes d'effort maximal 3% à 5% du temps
- 1-45 minutes d'effort modéré +-25% du temps
- 120 minutes d'effort passif- +-70% du temps. Il utilisera donc principalement, la Capacité Anaérobie Lactique, mais aussi la Puissance Aérobie Maximale pour récupérer entre les efforts.

## Freestyle

Le Freestyle englobe trois épreuves distinctes, soit la Demi-Lune, le Slopestyle et le Big Air (Les 3 disciplines seront présentes aux Jeux Olympiques de 2018 en Corée, avec l'ajout du Big Air)

La compétition de **Demi-Lune** (*épreuve Olympique depuis 1998*) est un évènement jugé d'environ 30 secondes (entre 5-6 sauts). Chaque juges donnent une note au planchiste basé sur l'impression générale de sa descente et selon plusieurs critères dont le degré de difficulté, le risque, l'amplitude, la variété ainsi que l'exécution des manœuvres. Les notes sont ensuite comparées (sous la supervision du Juge en chef) et un certain nombre d'athlètes passeront à la ronde suivante (Demi-finale ou finale dépendant du format de compétition). Les compétiteurs s'étant qualifiés à la ronde suivante devront s'élancer de nouveau pour deux nouvelles descentes ou seul la meilleure des deux descentes sera utilisée pour classer les athlètes et déterminer le gagnant.

Au fil des ans, la taille des Demi-lunes a grandi de façon proportionnelle à l'expertise des planchistes. Depuis les dix dernière années ont vu la hauteur des murs pratiquement doublé, augmentant ainsi à 22 pieds. La transition entre la partie verticale du mur et le milieu de la demi-lune (plat) sont devenues plus progressive ce qui permet aux planchistes de faire progresser le sport de façon plus sécuritaire.



Le **Slopestyle** (qui a fait son entrée en Coupe du monde en 2011 et comme épreuve Olympique en 2014) est une discipline jugée aillant grandement gagné en popularité au cours des dernières années. Les athlètes doivent individuellement s'élancer dans un parcours et enchaîner sans s'arrêter une variété de modules comprenant des sauts, rampes et autres modules et seront jugés sur des critères similaires à ceux utilisés pour la demi-lune. Une descente peut prendre environ 1minute, selon la longueur du parcours. Le **Big Air** est aussi une épreuve jugée où les athlètes doivent s'élancer sur un seul saut et réaliser la meilleure manœuvre possible. Ce type de compétition permet généralement d'attirer de grande foule.



#### Prise de décision :

Le format varie légèrement d'un événement à l'autre mais le format Coupe du Monde est généralement le suivant :

Qualifications : deux descentes (La meilleure descente compte)

6 hommes et 4 femmes vont directement en finale  
Les 12 hommes et 6 femmes suivants vont en Semi-Finale

Semi Finales : 2 descentes (La meilleure descente compte)

6 hommes et 2 femmes passe à la ronde finale

Finale : 2 descentes (La meilleure descente compte)

\*La compétition se fait généralement sur 2 jours (Qualification et Semi-Finale/Finale)

### Tactiques en qualifications :

Les athlètes doivent effectuer leur routine. Les techniques et tactiques utilisées sont en fonction du type de modules et de leur disposition sur le parcours. À un niveau moins élevé, la tactique peut changer en fonction des habiletés techniques de l'athlète. (Un athlète de niveau plus élevé pourra essayer une descente plus difficile en qualification afin de passer directement en finale)

Tactiques en finales : Selon l'importance de la compétition, l'expérience de l'athlète, la tactique envisagée va grandement varier. (Dans certains cas, l'athlète fera une première descente plus facile pour s'assurer d'un pointage moyen pour ensuite risquer plus lors de la 2<sup>ième</sup> descente. Certains athlètes plus expérimentés vont essayer 2 fois leur descente la plus difficile.)

### Actions :

Beaucoup d'actions différentes doivent être utilisées lors d'une descente en freestyle.

- Sauts
- Pops
- Rotations
- Prise de planche
- Atterrissage
- Mise à carre
- Position recherche de vitesse
- Drop in (Demi-Lune)
- Speed checks
- Glisse sur rampe (Slopestyle)
- Press (Slopestyle)

### Durée et intensité des actions :

Journée de Qualifications **Slopestyle** Coupe du Monde (Variable selon le parcours):

| Élément                   | Fréquence | Activité                            | Durée   | Intensité                     |  |
|---------------------------|-----------|-------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| Journée de qualifications | 1x        | Actif max<br>Actif modéré<br>Passif | 2,5 à 3,5 mins<br>17 à 33 mins<br>140 minutes | Maximale<br>Modérée<br>Faible |  |

|                        |       |              |                      |          |              |
|------------------------|-------|--------------|----------------------|----------|--------------|
| Descentes Jugées       | 2     | Actif modéré | 20-30 secs           | Modérée  | 40-60 secs   |
|                        |       |              | 25-35 secs           | Maximale | 50-70 secs   |
|                        |       | Actif max    |                      |          |              |
| Descentes entraînement | 4     | Actif modéré | 20-30 secs           | Modérée  | 80- 120 secs |
|                        |       |              | 25-35 secs           | Maximale | 100-140 secs |
|                        |       | Actif max    |                      |          |              |
| Action                 | 20-30 | Actif max    | 0,5 à 2 secs         | Maximale | 25-35 secs   |
| Échauffement           | 1     | Actif modéré | 15-30 mins           | Modéré   | 15-30 mins   |
| Transition-Attente     | 6     | Passif       | 4x 15 et 2 x 40 mins | Faible   | 140 mins     |
|                        |       |              |                      |          |              |

Donc dans une journée de qualification en Slopestyle, l'athlète :

- Fera 2,5 à 3,5 minutes d'effort maximal – 2% du temps
- 17 à 33 minutes d'effort modéré- 18% du temps
- 140 minutes d'effort passif- 80% du temps

Il utilisera donc principalement l'agilité, la coordination et l'orientation spatiale ainsi que la force-vitesse (lors du décollage et atterrissage des sauts).

Journée de finales (Pour un athlète qui se qualifie pour la finale en passant par la Semi-Finale) en **Slopestyle** :

| Élément                          | Fréquence | Activité     | Durée        | Intensité |              |
|----------------------------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| Journée de Semi-Finale et Finale | 1x        | Actif max    | 5 à 7 mins   | Maximale  |              |
|                                  |           | Actif modéré | 34 à 66 mins | Modérée   |              |
|                                  |           | Passif       | 160 minutes  | Faible    |              |
| Descentes Jugées                 | 4         | Actif modéré | 20-30 secs   | Modérée   | 80-120 secs  |
|                                  |           |              | 25-35 secs   | Maximale  | 100-140 secs |
|                                  |           | Actif max    |              |           |              |

|                        |       |              |                      |          |               |
|------------------------|-------|--------------|----------------------|----------|---------------|
| Descentes entraînement | 8     | Actif modéré | 20-30 secs           | Modérée  | 160- 240 secs |
|                        |       | Actif max    | 25-35 secs           | Maximale | 200-280 secs  |
| Action                 | 20-30 | Actif max    | 0,5 à 2 secs         | Maximale | 25-35 secs    |
| Échauffement           | 2     | Actif modéré | 15-30 mins           | Modéré   | 30-60 mins    |
| Transition-Attente     | 12    | Passif       | 8x 10 et 4 x 20 mins | Faible   | 160 mins      |

Donc, dans une journée de Finale (avec Semi-Finale) en Slopestyle, l'athlète :

- Fera 5 à 7 minutes d'effort maximal – 3% du temps
- 34 à 66 minutes d'effort modéré- 28% du temps
- 160 minutes d'effort passif- 69% du temps

Journée de Qualifications **Demi-Lune** Coupe du Monde :

| Élément                   | Fréquence | Activité     | Durée                | Intensité |               |
|---------------------------|-----------|--------------|----------------------|-----------|---------------|
| Journée de qualifications | 1x        | Actif max    | 2,5 à 3 mins         | Maximale  |               |
|                           |           | Actif modéré | 15 à 30 mins         | Modérée   |               |
|                           |           | Passif       | 140 minutes          | Faible    |               |
| Descentes Jugées          | 2         | Actif max    | 25-30 secs           | Maximale  | 50-60 secs    |
| Descentes entraînement    | 4         | Actif max    | 25-30 secs           | Maximale  | 100- 120 secs |
| Action                    | 25        | Actif max    | 0,5 à 2 secs         | Maximale  | 25-30 secs    |
| Échauffement              | 1         | Actif modéré | 15-30 mins           | Modéré    | 15-30 mins    |
| Transition-Attente        | 6         | Passif       | 4x 15 et 2 x 40 mins | Faible    | 140 mins      |
|                           |           |              |                      |           |               |

Donc dans une journée de qualification en Slopestyle, l'athlète :

- Fera 2,5 à 3 minutes d'effort maximal – 2% du temps
- 15 à 30 minutes d'effort modéré- 17% du temps
- 140 minutes d'effort passif- 81% du temps

Il utilisera donc principalement l'agilité, la coordination et l'orientation spatiale ainsi que la force-vitesse (lors du décollage) et force maximale (lors d'atterrissage, position squat).

Journée de finales (Pour un athlète qui se qualifie pour la finale en passant par la Semi-Finale) en **Demi-lune** :

| Élément                   | Fréquence | Activité                            | Durée                                     | Intensité                     |               |
|---------------------------|-----------|-------------------------------------|---|-------------------------------|---------------|
| Journée de qualifications | 1x        | Actif max<br>Actif modéré<br>Passif | 5 à 6 mins<br>30 à 60 mins<br>200 minutes | Maximale<br>Modérée<br>Faible |               |
| Descentes Jugées          | 4         | Actif max                           | 25-30 secs                                | Maximale                      | 100-120 secs  |
| Descentes entraînement    | 8         | Actif max                           | 25-30 secs                                | Maximale                      | 200- 240 secs |
| Action                    | 25        | Actif max                           | 0,5 à 2 secs                              | Maximale                      | 25-30 secs    |
| Échauffement              | 2         | Actif modéré                        | 15-30 mins                                | Modéré                        | 30-60 mins    |
| Transition-Attente        | 12        | Passif                              | 8x 10<br>et 4 x 30<br>mins                | Faible                        | 200 mins      |

Donc dans une journée de Finale (avec Semi-Finale) en Demi-Lune, l'athlète :

- Fera 5 à 6 minutes d'effort maximal – 2% du temps
- 25 à 30 minutes d'effort modéré- 13% du temps
- 200 minutes d'effort passif- 85% du temps

## Snowboard Cross

Épreuve de vitesse qui dure environ 1minute à 1minute 30 en Coupe du Monde, ou l'on retrouve une trentaine de modules.

### Prise de décision :

Tactiques en qualifications : En qualifications, les athlètes doivent gérer le parcours seul contre la montre. Les techniques et tactiques utilisées sont en fonction du type de modules et de leur disposition sur le parcours. À un niveau moins élevé, la tactique peut changer en fonction des habiletés techniques de l'athlète.

Tactiques en finales : En finales, ils s'élancent à 4 ou à 6. À ce moment, différentes tactiques entrent en ligne de compte : force d'aspiration, dépassements, contact avec autres et planches, chutes.

### Actions :

Beaucoup d'actions différentes doivent être utilisées sur un parcours de Snowboard Cross.

- Sauts
- Pops
- Absorption
- Mise à carre
- Position recherche de vitesse
- Drifting
- Ollies
- Pré-Ollie
- Départ
- Speed checks

Durée et intensité des actions :

Journée de Qualifications :

| Élément                   | Fréquence | Activité     | Durée                | Intensité |              |
|---------------------------|-----------|--------------|----------------------|-----------|--------------|
| Journée de qualifications | 1x        | Actif max    | 4 à 6 mins           | Maximale  |              |
|                           |           | Actif modéré | 3 à 45 mins          | Modérée   |              |
|                           |           | Passif       | 120 minutes          | Faible    |              |
| Descentes chrono          | 2         | Actif max    | 60-90 secs           | Maximale  | 120-180 secs |
| Descentes entraînement    | 3         | Actif modéré | 60-90 secs           | Modérée   | 60-90 secs   |
|                           |           | Actif max    | 120-180 secs         | Maximale  | 120-180 secs |
| Action                    | 30-45     | Actif max    | 1 à 2,5 secs         | Maximale  | 60-90 secs   |
| Échauffement              | 1-2       | Actif modéré | 15-30 mins           | Modéré    | 30-60 mins   |
| Transition-Attente        | 5         | Passif       | 5x 15 et 1 x 45 mins | Faible    | 120 mins     |
|                           |           |              |                      |           |              |

Donc dans une journée de qualification en SBX, l'athlète :

- Fera 4 à 6 minutes d'effort maximal – 3% du temps
- 3-45 minutes d'effort modéré- 25% du temps
- 120 minutes d'effort passif- 72% du temps

Il utilisera donc principalement, la Capacité Anaérobie Lactique, mais aussi la Puissance Aérobie Maximale pour récupérer entre les efforts

Journée de finales :

| Élément                | Fréquence | Activité        | Durée                | Intensité |              |
|------------------------|-----------|-----------------|----------------------|-----------|--------------|
| Journée de finales     | 1x        | Actif max       | 4 à 6 mins           | Maximale  |              |
|                        |           | Actif modéré    | 3 à 45 mins          | Modérée   |              |
|                        |           | Passif          | 120 minutes          | Faible    |              |
| Descentes 4x4          | 1 à 4     | Actif max       | 60-90 secs           | Maximale  | 60-360 secs  |
| Descentes entraînement | 3         | 1- Actif modéré | 60-90 secs           | Modérée   | 60-90 secs   |
|                        |           | 2- Actif max    | 120-180 secs         | Maximale  | 120-180 secs |
| Action                 | 30-45     | Actif max       | 1 à 2,5 secs         | Maximale  | 60-90 secs   |
| Échauffement           | 1-2       | Actif modéré    | 15-30 mins           | Modéré    | 30-60 mins   |
| Transition-Attente     | 5         | Passif          | 5x 15 et 1 x 30 mins | Faible    | 105 mins     |
|                        |           |                 |                      |           |              |

Donc, dans une journée de qualification en SBX, l'athlète :

- Fera 4 à 6 minutes d'effort maximal – 3% du temps
- 3-45 minutes d'effort modéré- 25% du temps
- 120 minutes d'effort passif- 72% du temps

Il utilisera donc principalement, la Capacité Anaérobie Lactique, mais aussi la Puissance Aérobie Maximale pour récupérer entre les efforts

## Infrastructures

### Snowboard cross

Il y a 3 parcours permanents au Québec ouverts au grand public. Ils se situent : Ski Bromont (1), Mont Orignal(1) et Mont Ste-Marie(1). Ils sont donc bien utiles pour les groupes initiation et développement, mais sont trop petits pour que l'Équipe du Québec puisse bien progresser. Les athlètes s'entraînent donc sur quelques sections, mais ce n'est pas assez pour atteindre un niveau de performance. Ils quittent donc à quelques reprises s'entraîner sur de plus gros parcours en Amérique du Sud (Septembre) et en Europe (Novembre) afin de partager un parcours avec l'Équipe Nationale. Les coûts de construction et d'entretien peuvent devenir un frein pour les stations de ski du Québec. Un projet a été mis en branle à Ski Bromont avec la modulation en terre de la piste pour diminuer les frais d'entretien et d'enneigement. Une première dans l'Est du Canada. Des investissements majeurs devront être envisagés pour aider les montagnes au Québec.



## Freestyle

Il y a une demi-lune présentement au Québec soit une à Stoneham. Cette infrastructure est la seule demi-lune de grosseur Olympique de l'Est du Canada. La plupart des athlètes s'entraînent dans les Parcs à Neige publics, ouverts à tous. Le nombre de sauts et leur grosseur tant à diminuer de plus en plus dans les parcs ce qui diminue le nombre de stations qui offrent un parc complet et adapté afin que l'Équipe du Québec puisse progresser au même rythme que l'industrie. Ils doivent, tout comme l'équipe de Snowboard Cross, voyager, afin de trouver des modules appropriés. C'est souvent au printemps, lorsque la saison achève que les stations font de gros sauts. Puisqu'il n'y a plus assez de neige pour faire plusieurs modules, ils la regroupent pour en faire un seul. Souvent le module y est en place pour 1 ou 2 semaines dépendamment de la pluie et des températures chaudes.



## Alpin

Il n'y a pas d'infrastructure spécifique pour l'alpin au Québec. Les clubs d'alpin réservent des pistes afin de s'entraîner. Des frais sont souvent déboursés par ces clubs afin de pouvoir utiliser ces pistes. Ces derniers voyagent également en début de saison à la recherche de neige afin d'être prêt la saison venue.



En conclusion, nous remarquons donc le manque d'infrastructure de haut niveau afin de développer les athlètes de niveau canadien. Nous avons une bonne structure pour les jeunes, mais elle est insuffisante pour atteindre l'excellence. Pour ce qui est des entraînements, ce sont souvent les clubs qui négocient avec les stations afin d'avoir un module privé en freestyle, une piste fermée en alpin ou bien un parcours pour le snowboard cross afin de ne pas être dérangé ou être interrompu par le public.

Nous sommes, comme bien des sports d'hiver, dépendant de la météo, du froid et de la neige afin de pouvoir réaliser nos projets, activités et entraînements. Il faut donc trouver des moyens alternatifs afin de remédier à cette situation et être en mesure de performer sur la scène internationale, surtout lorsque la priorité des montagnes est de satisfaire le public en général. La saison est déjà bien débutée lorsque nos infrastructures se mettent en place. Évidemment un parcours de SBX ça prend beaucoup de neige.

# PARTIE 3

## Principes fondamentaux de croissance et de maturation

| Stade                            | Initiation      |          | Développement                       | Perfectionnement                    | Haute Performance            |
|----------------------------------|-----------------|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Age par stade                    | 14 ans et moins |          | FS : 14-15 ans, Vitesse: 15 et plus | FS : 14-15 ans, Vitesse: 15 et plus | FS: 16+, Vitesse: 20 et plus |
| Tranche d'Âge /Filles            | 6-8 ans         | 8-10 ans | 11-15 ans                           | 16+                                 | 20+                          |
| Tranche d'Âge /Garçons           | 6-9 ans         | 9-12 ans | 12-16 ans                           | 16 +                                | 20+                          |
| Vitesse                          | I               | A        | D                                   | AA                                  | AA                           |
| Agilité- coordination            | I               | A        | D                                   | AA                                  | AA                           |
| Endurance Aérobic                |                 | I        | D                                   | A                                   | A                            |
| Puissance Aérobic                |                 |          | I-D                                 | A                                   | A                            |
| Anaérobic                        |                 |          | D                                   | A                                   | A                            |
| Pliométrie                       |                 | I        | D                                   | A                                   | AA                           |
| Force                            |                 | I        | D                                   | A                                   | A                            |
| Force vitesse                    |                 | I        | D                                   | A                                   | A                            |
| Habilités de bases SB            | I               | D        | A                                   | AA                                  | AA                           |
| Habilités avancées SB            |                 | I        | D-A                                 | D-A                                 | AA                           |
| Habilités spécifiques discipline |                 | I        | D                                   | D                                   | A                            |
| Esprit sportif                   | I               | D        | A                                   | AA                                  | AA                           |
| Concentration- visualisation     |                 | I        | D                                   | A                                   | A                            |
| Fixation objectifs               |                 | I        | D                                   | A                                   | A                            |
| Orientation spatiale             | I               | D        | A                                   | AA                                  | AA                           |
| Tactique                         | I               | I        | D                                   | A                                   | AA                           |

I: Initiation

D: Développement

A: Acquisition

Aa: Afutage

## Spécialisation du sport

De par les facteurs de croissance et de maturation, la discipline de freestyle est développée hâtivement. L'orientation spatiale, l'agilité et la coordination peuvent être développés très jeunes, ce qui amène l'athlète plus jeune dans le stade de perfectionnement. Dans les deux autres disciplines (alpin et SBX), les qualités physiques et techniques demandent plus de force et l'utilisation des systèmes énergétiques comme l'anaérobie. Idéalement, un athlète développe son agilité et ses techniques sur neige à un jeune âge. Si ses habiletés spatiales sont solides, il pourra progresser dans le freestyle, le cas contraire, il pourra développer ses autres habiletés vers l'âge de 15 ans et progresser en SBX ou en alpin.



## Cadre de référence

| STADE 1 - INITIATION                    |   |
|---|---|
| Âge                                     | 14 ans et moins   |
| Années d'entraînement                   | 0 – 3 ans   |
| Description Générale                    | Présenter aux athlètes 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 évènements «Riders » sont présentés pour l'amusement. Il s'agit du stade où naît l'esprit compétitif des futurs athlètes. Les athlètes peuvent également s'initier lors de compétitions Coupe Québec et du circuit scolaire. |
| Programmes                              | École sur neige, Clubs  |
| Niveau de Qualification des entraîneurs | Entraîneur Niveau 1 (Compétition-Introduction) du PNCE  |
| Niveau de Qualification des officiels   | Officiel Niveau 1   |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Objectif de développement <b>Physique</b>      | 10% | Vitesse   | 000 |
|  |     | Agilité Coordination  | 000 |
|  |     | Endurance-Anaérobie   | 0   |
|  |     | Plyométrie  | 0   |
|  |     | Force   | 0   |
|  |     | Force-Vitesse   | 0   |
|  |     | Orientation Spatiale  | 00  |
| Objectif de développement <b>Psychologique</b> | 20% | Esprit Sportif  | 00  |
|  |     | Concentration   | 0   |
|  |     | Visualisation   | 0   |
|  |     | Fixation d'objectif   | 0   |
| Objectif de développement <b>Technique</b>     | 50% | <b>Développement des habiletés de base :</b> Perfectionnement d'habiletés tel que position équilibre, coordination des mouvements, mise à carres, gestion des pressions, pivot.   | 00  |
|  |     | <b>Initiation aux habiletés avancées (multiples et variées) :</b><br>Orientation spatiale, gestion de la vitesse  | 0   |
|  |     | <b>Initiation aux habiletés spécifiques de la discipline :</b><br>SBX : Adaptation terrain valonneux et descente à 4,<br>ALPIN : parcours en duel, parcours avec terrain de différentes inclinaisons, descente libre en terrains variés<br>FS : Contrôle sur les box, initiation aux rails, descente en switch. Prise de planche de base. | 0   |

|  |     |  |   |
|--|-----|--|---|
| Objectif de développement<br><b>Tactique</b> | 20% | Initiation aux tactiques de base multiples : S'adapter selon les compétiteurs, jouer avec les lignes, apprendre à regarder en avant. | 0 |
|--|-----|--|---|

|   |   |
|---|---|
| Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire. | 40 à 55 jours sur neige                                 |
| Volume et niveau de compétition                           | 6 compétitions de niveau régional/provincial            |
| Ratio entraînement, simulation et compétition             | 75% - 25%   |
| Quantité et intensité d'entraînement sur neige            | 2 à 4 sessions sur neige par semaine à faible intensité |
| Durée d'une session                                       | 90 à 120 minutes  |
| Sport Complémentaire                                      | 4 à 6 sessions par semaine                              |
| Équipe du Québec  | N/A   |

| <b>STADE 2 - DÉVELOPPEMENT</b>                    |  |  |      |
|---|--|--|------|
| Âge   | Freestyle 14-15 ans et 16 ans + /Vitesse 15 - 19 ans et 20 ans +   |  |      |
| Années d'entraînement                             | 2 à 5 ans  |  |      |
| Description Générale                              | <p>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)</p> <p>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.</p> |  |      |
| Programmes  | Clubs et Équipe de Développement   |  |      |
| Niveau de Qualification des entraîneurs           | Entraîneur Niveau 1 et Niveau 2 (Compétition-Introduction et Compétition-Introduction Développement) du PNCE   |  |      |
| Niveau de Qualification des officiels             | Officiel Niveau 1 et niveau 2  |  |      |
| Objectif de développement<br><b>Physique</b>      | 25%  | Vitesse  | 00   |
|   |  | Agilité Coordination   | 00   |
|   |  | Endurance Aérobie  | 00   |
|   |  | Puissance Aérobie  | 0-00 |
|   |  | Anaérobie  | 00   |
|   |  | Plyométrie   | 00   |
|   |  | Force  | 00   |
| Force-Vitesse                                     | 00   |  |      |
| Orientation Spatiale                              | 000  |  |      |
| Objectif de développement<br><b>Psychologique</b> | 25%  | Esprit Sportif   | 000  |
|   |  | Concentration-Visualisation  | 00   |
|   |  | Fixation Objectifs   | 00   |
| Objectif de développement<br><b>Technique</b>     | 30%  | <b>Habilités de base en Snowboard :</b><br>Apprentissage des échauffements avec les principes d'habileté de base   | 000  |
|   |  | <b>Habilités avancées :</b><br>Alpin : Développement de la coordination pour l'intégration des lignes.<br>SBX : Développement du Pop, coordination, dissociation haut et bas de corps. | 00   |
|   |  | Freestyle : On travaille les habiletés de base mais en augmentant la vitesse, gestion du pop   |      |
|   |  | <b>Habilités spécifiques :</b><br>Alpin : Apprentissage de la capacité de récupération instantanée   | 00   |
|   |  | SBX : Précision des mouvements, placement de la planche et dissociation des 2 jambes, orientation spatiale   |      |

|  |     |  |                        |
|--|-----|--|------------------------|
|  |     | Freestyle : Orientation spatiale, varier les prises de planche sur les rotations, manœuvres en switch et inversé, box, rails et initiation au rail street  |                        |
| Objectif de développement<br><b>Tactique</b> | 20% | <b>Freestyle</b> : Choix des manœuvres, adaptation selon les conditions climatiques, ajustements selon les descentes des adversaires<br><b>Alpin et SBX</b> : Lignes de course<br>Apprendre à gérer les différentes lignes de course<br>Apprendre la gestion du regard<br>Apprendre à contrôler les intensités et émotions<br>Dépassements | OO<br><br>OO<br><br>OO |

|   |   |
|---|---|
| Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire. | 50-70 jours sur neige                           |
| Volume et niveau de compétition                           | 8 à 12 compétitions de niveau provincial et FIS |
| Ratio entraînement, simulation et compétition             | 65% - 35%                                       |
| Quantité et intensité d'entraînement sur neige            | 2 à 4 sessions sur neige par semaine            |
| Durée d'une session                                       | 120 à 180 minutes                               |
| Sport Complémentaire                                      | 2 à 4 sessions par semaine                      |
| Équipe du Québec  | Équipe du Québec de Développement               |

| <b>STADE 3 - PERFECTIONNEMENT</b>       |   |
|---|---|
| Âge                                     | Freestyle 14-15 ans et 16 ans + /Vitesse 15 - 19 ans et 20 ans +  |
| Années d'entraînement                   | 3 à 6 ans   |
| Description Générale                    | 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. |
| Programmes                              | Clubs et Équipe du Québec   |
| Niveau de Qualification des entraîneurs | Entraîneur Niveau 2 et Niveau 3 (Compétition-Introduction Développement et Compétition Développement) du PNCE   |
| Niveau de Qualification des officiels   | Officiel Niveau 1 et niveau 2   |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Objectif de développement<br><b>Physique</b>                                   | 20% | Vitesse   | 0   |
|  |     | Agilité Coordination  | 0   |
|  |     | Endurance Aérobic   | 00  |
|  |     | Puissance Aérobic   | 00  |
|  |     | Anaérobic   | 000 |
|  |     | Plyométrie  | 0   |
|  |     | Force   | 00  |
|  |     | Force-Vitesse   | 000 |
|  |     | Orientation Spatiale  | 0   |
| Objectif de développement<br><b>Psychologique</b>                              | 30% | Esprit Sportif  | 0   |
|  |     | Concentration-Visualisation   | 000 |
|  |     | Fixation Objectifs  | 000 |
| Objectif de développement<br><b>Technique</b>                                  | 20% | <b>Habiletés de base en Snowboard :</b>   | 0   |
|  |     | Échauffement avec les principes d'habiletés de base   |     |
|  |     | <b>Habiletés avancées :</b>   | 00  |
|  |     | Alpin : Perfectionnement de la coordination pour l'intégration des lignes.                                    |     |
|  |     | SBX : Augmenter la grosseur des modules, longueur des parcours et diversité des modules. Départs.             |     |
|  |     | Freestyle : Augmenter encore plus la vitesse, ce qui permettra de faire des manœuvres sur des plus gros sauts |     |
|  |     | <b>Habiletés spécifiques :</b>  | 000 |
| Alpin : Consolidation de la capacité de récupération instantanée               |     |   |     |
| SBX : Augmenter la précision et vitesse d'exécution des mouvements             |     |   |     |
| Freestyle : Contrôler les rotations sur les 4 côtés (double cork, rail street) |     |   |     |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Objectif de développement<br><b>Tactique</b> | 30% | <b>Freestyle</b> : Choix des manœuvres, adaptation selon les conditions climatiques, adaptation en cours de descente, ajustement selon les descentes de ses adversaires, combinaison de manœuvre pour augmenter la difficulté et le pointage, produit pour augmenter la performance de la planche | 00  |
|  |     | <b>SBX</b> : Dépassement (patience et bon endroit), gestion du groupe de coureurs, ligne de course, émotion.  | 000 |
|  |     | <b>Alpin</b> : lignes de course. Consolider la gestion des lignes de course, Perfectionner la gestion du regard, Contrôler l'intensité et les émotions<br>Dépassements  | 000 |

|   |   |
|---|---|
| Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire. | 70-100 jours sur neige  |
| Volume et niveau de compétition                           | 12 à 16 départs en compétition de niveau Provincial-FIS-NorAm-Junior mondiaux et Coupe du monde |
| Ratio entraînement, simulation et compétition             | 60% - 40%   |
| Quantité et intensité d'entraînement sur neige            | 6 à 9 sessions par semaine haute intensité  |
| Durée d'une session                                       | 120 à 180 minutes   |
| Sport Complémentaire                                      | 1 à 2 sessions par semaine  |
| Équipe du Québec  | Équipe du Québec  |

| STADE 4 – HAUTE PERFORMANCE             |   |
|---|---|
| Âge                                     | Freestyle 16 ans + /Vitesse 20 ans +  |
| Années d'entraînement                   | 6 ans +   |
| Description Générale                    | 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 2014. |
| Programmes                              | Équipe Nationale  |
| Niveau de Qualification des entraîneurs | Entraîneur Niveau 3 et Niveau 4 INFE (Compétition Développement) du PNCE  |
| Niveau de Qualification des officiels   | Officiel Niveau 2 et 3 / Délégué Technique FIS  |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Objectif de développement<br><b>Physique</b>  | 10% | Vitesse   | 0   |
|   |     | Agilité Coordination  | 0   |
|   |     | Endurance Aérobie   | 00  |
|   |     | Puissance Aérobie   | 00  |
|   |     | Anaérobie   | 00  |
|   |     | Plyométrie  | 0   |
|   |     | Force   | 00  |
|   |     | Force-Vitesse   | 00  |
| Orientation Spatiale  | 0   |   |     |
| Objectif de développement<br><b>Psychologique</b>   | 40% | Esprit Sportif  | 0   |
|   |     | Concentration-Visualisation   | 000 |
|   |     | Fixation Objectifs  | 000 |
| Objectif de développement<br><b>Technique</b>   | 10% | <b>Habilités de base en Snowboard :</b>   | 0   |
|   |     | Échauffement avec les principes d'habiletés de base   |     |
|   |     | <b>Habilités avancées :</b>   | 0   |
|   |     | Alpin : Maitrise de la gestion de la coordination pour l'intégration des lignes.  |     |
|   |     | SBX : Maitrise des habiletés spécifiques à pleine vitesse, Freestyle : Augmenter encore plus la vitesse autant en switch que Regular, permet de faire des manœuvres sur des sauts de 70 pieds et plus |     |
| <b>Habilités spécifiques :</b>  | 000 |   |     |
| Alpin : Maitrise de la capacité de récupération instantanée   |     |   |     |
| SBX : Gestion du groupe de coureurs, départs, maitriser toutes sortes de module et grosseur de sauts.     |     |   |     |
| Freestyle : Contrôler les rotations des 4 côtés, double cork de plusieurs côtés, triple cork, rail street |     |   |     |
| Objectif de développement<br><b>Tactique</b>  | 40% | <b>Freestyle :</b> Choix des manœuvres, adaptation selon les conditions climatiques et en cours de descente, ajustement selon les descentes des adversaires, combinaison de                           | 000 |

|  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
|  | <p>manœuvres pour augmenter la difficulté et le pointage, produit pour augmenter la performance de la planche.</p> <p><b>SBX</b> : Garder le focus, lignes de course, dépassements</p> <p><b>Alpin</b> : Lignes de course : Maitriser et intégrer les différentes lignes de course</p> <p>Maitriser la gestion du regard</p> <p>Maitriser l'intensité et les émotions</p> <p>Dépassements</p> | <p>000</p> <p>000</p> |
|--|---|-----------------------|

|   |  |
|---|--|
| Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire. | 120 + jours sur neige  |
| Volume et niveau de compétition                           | 15 à 20 départs en compétition de niveau national et international |
| Ratio entraînement, simulation et compétition             | 50% - 50%  |
| Quantité et intensité d'entraînement sur neige            | 9 à 12 sessions à haute intensité                                  |
| Durée d'une session                                       | 120 à 180 minutes  |
| Sport Complémentaire                                      | Si Nécessaire  |
| Équipe du Québec  | N/A – Équipe Nationale   |

## Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence.

### 5.1 Identification des athlètes

L'Association Québec Snowboard a établi il y a quelques années des critères de sélection pour les athlètes qui désirent faire partie de l'Équipe du Québec. Ces critères établissent la composition des différentes équipes et l'identification par l'association Québec Snowboard des athlètes auprès du MEESR. Ils sont divisés selon ces niveaux : Espoir, Relève, Élite et Excellence. Selon leur niveau d'identification, les athlètes reçoivent un soutien différent de la part de l'Association Québec Snowboard et de ses entraîneurs. L'athlète qui désire faire partie de l'une des Équipe du Québec doit démontrer qu'il est en progression, qu'il désire atteindre la haute performance en participant à différentes compétitions et camps d'entraînement présélectionnés.

#### Équipe du Québec

Les membres de cette équipe possèdent plusieurs privilèges. Ces privilèges sont établis suite aux ententes avec le MEESR, les stations de ski et d'autres organismes. En plus des crédits d'impôt remboursable, les athlètes ont droit à d'autres sources de soutien financier, de services scientifiques et médicaux sportifs ainsi que du soutien pour les athlètes qui sont aux études. Ils seront identifiés comme athlète de niveau Élite ou Relève auprès du MEESR. Normalement, il s'agit d'athlète de stage 4 depuis au moins 2 ans ou stage 5, qui consacre plus de 50% de leur temps à l'entraînement entre novembre et avril.

#### Soutien financier

##### **Programme Équipe Québec :**

Le Programme Équipe Québec consiste à offrir aux athlètes québécois (athlètes identifiés de niveau « excellence ») qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable. <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-etservices/programme-equipe-quebec/>

### **Programmes de bourses coordonnés par Sport-Québec :**

Le Ministère confie à Sports-Québec le mandat de coordonner des programmes provinciaux de bourses aux athlètes. Ces programmes d'assistance financière sont destinés aux athlètes identifiés des niveaux : « excellence », « élite », « relève » ou « espoir ». <http://www.sportsquebec.com/pages/programmes-de-bourses.aspx>

Les différents programmes de bourses offerts aux athlètes proviennent des Fondations suivantes :

- Club de la médaille d'or
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
- Fondation Nordiques
- Fondation Sport-Études

### **SERVICES SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX SPORTIFS**

Le Ministère confie à l'Institut national du sport du Québec <http://insquebec.org/>, le mandat d'assurer à tous les athlètes identifiés de niveau « excellence » les services de soutien à la performance.

### **Programmes sport-études reconnus Au secondaire**

Il existe plus de 400 programmes Sport-études reconnus par le Ministère au Québec. Ces programmes permettent aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », d'intégrer l'entraînement sportif à leurs études. <http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/sport-etudes/>

### **Alliance Sport-Études**

Les athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir » par chaque fédération sportive québécoise auprès du Ministère sont admissibles au programme de l'Alliance Sport-Études qui offre des services adaptés d'encadrement pédagogique aux athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures collégiales ou universitaires. <https://alliance.alliancesportetudes.ca/>

## **Athlètes identifiés de niveau « excellence »**

### ***Excellence***

*Il s'agit de tous les athlètes brevetés de niveau « senior » ou « développement » par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au ministère, il pourrait s'agir d'un ou d'une athlète membre régulier de l'équipe canadienne **senior**.*

## **Athlètes identifiés DES NIVEAUX « élite » et « relève »**

### ***Élite***

*Il s'agit des athlètes membres de l'équipe du Québec ouverte. Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère.*

*Les athlètes identifiés de niveau « élite » sont généralement ceux qui sont susceptibles de rejoindre l'équipe canadienne de 1<sup>er</sup> ou de 2<sup>e</sup> niveau (et dans certains cas, les rangs professionnels). Généralement, il n'y a qu'une seule catégorie d'âge ou de performance à ce niveau d'identification.*

### ***Relève***

*Il s'agit des athlètes membres d'une équipe du Québec pour le niveau de performance inférieur à celui des athlètes identifiés « élite ». Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère.*

Pour connaître les critères de sélection, se référer aux grilles pondérées des pages 44-45-46 selon la discipline.

## **Équipe de Développement**

Les membres de cette équipe possèdent moins de privilèges. Ils sont identifiés comme athlète de niveau "Espoir" par la fédération. Normalement, ce sont des athlètes de stage 4 depuis au moins 1 an.

Pour être identifié de niveau espoir par la fédération, un athlète doit remettre une planification saisonnière ou annuelle et démontrer qu'il est dans une démarche pour atteindre l'excellence et aspirer devenir membre de l'équipe du Québec dans sa discipline. Il doit aussi démontrer qu'un entraîneur qualifié travaille avec lui dans la

poursuite de l'excellence. L'athlète doit participer aux événements correspondant à son stade de développement. La sélection de ces athlètes sera faite à partir des critères énumérés dans la grille pondérée par discipline (voir page 44-45-46).

### **Tests Physiques**

Des tests physiques sont effectués et comptabilisés dans la sélection des équipes du Québec. Dans l'objectif de mesurer les qualités physiques de base des athlètes visant l'excellence. Mais aussi pour mesurer la progression et l'efficacité des programmes d'entraînement. Avec ses tests, nous pouvons identifier les athlètes qui s'approchent le plus des critères physiques d'un athlète de haut niveau.

### **Sélection Jeux du Canada**

Les athlètes sélectionnés pour les Jeux du Canada sont choisis parmi les plus prometteurs de nos athlètes Espoir ou même non identifiés encore par l'Association. Les athlètes qui sont présentement identifiés Relève et Élite risquent d'être identifiés excellence d'ici les prochains jeux. D'où l'importance de soutenir les athlètes qui ne font pas partie des équipes du Québec et qui n'ont pas accès au même service médico-sportif. Pour les identifier, nous utilisons le circuit de compétition provincial qui inclut plus de 35 événements dans 6 régions administratives et des tests physiques pour identifier les athlètes à potentiel élevé. Une fois ces athlètes identifiés, nous tentons de les soutenir dans leur démarche d'excellence en leur permettant de participer à des camps, de développer leurs qualités physiques afin d'atteindre les standards plus élevés d'un athlète de haut niveau.

### **Comité de sélection**

Le comité de sélection, nommé par le conseil d'administration, est composé de la directrice générale de l'Association Québec Snowboard, du coordonnateur de l'équipe du Québec, d'un expert au niveau national et d'au moins un expert externe. Un expert externe étant défini comme une personne ayant une connaissance des programmes de développement du sport. Cet expert doit être impartial et être mis au courant du plan de développement à long terme de Canada-Snowboard et du plan de développement de l'élite de l'AQS.

### **Répartition du Quota**

Le MEESR accorde un maximum de 6 athlètes identifiés de niveau « Elite » et 8 athlètes identifiés de niveau « Relève » pour les hommes. 6 athlètes identifiés de niveau « Elite » et 8 athlètes identifiés de niveau « Relève » pour les femmes.

### **Critères de sélection de base**

Comme l'équipe du Québec vise les événements de niveau FIS, tout athlète doit être âgé d'au moins 15 ans au 31 décembre de l'année en cours pour les disciplines vitesse et 13 ans pour le freestyle. Tout athlète qui veut faire partie de l'équipe du Québec SBX - doit avoir au moins 40 points FIS pour être considéré en vue du niveau Élite et doit avoir au moins 20 points FIS pour être considéré pour le niveau Relève. Tout athlète qui possède moins de 20 points FIS ne sera considéré que pour l'équipe de développement du Québec.

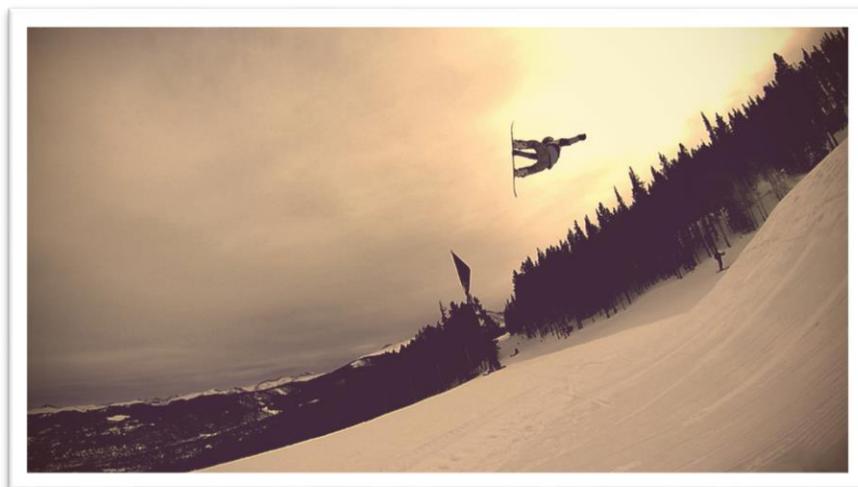
Le comité de sélection se réserve le droit de diminuer le nombre de points minimum en fonction des points accordés lors des événements. Par exemple, il peut arriver pour diverses raisons exceptionnelles qu'un événement planifié ne se déroule pas comme prévu (tempête de neige, e.t.c.)

L'équipe de développement vise le recrutement d'athlètes de stage 4 (voir les grilles pondérées aux pages suivantes).

## Grilles Pondérées de Sélection

### Freestyle

| GRILLE PONDÉRÉE FREESTYLE 2016/2017  |  |      |   |      |
|--|--|------|---|------|
| Équipe du Québec Slopestyle (identifié de niveau Relève-Élite)   |  | Max  | Équipe de développement (identifié de niveau Espoir) Max  |      |
| <b>Points Canada-Snowboard</b>   | Selon le classement C-S, le pointage est donné en fonction du nombre de points de CS parmi les non brevetés. ( Exemple: le meilleur athlète Québécois non breveté a 80 points CS =100% donc 55 points, 60 points CS=75% donc 41.25 points) | 55%  | Selon le classement C-S, le pointage est donné en fonction du nombre de points de CS parmi les non brevetés. ( Exemple: le meilleur athlète Québécois non breveté a 80 points CS =100% donc 40 points, 60 points CS=75% donc 30 points)                                     | 40%  |
| <b>Résultats Event Marquee Circuit scolaire (26 mars 2016)- Niveau Développement.</b> La valeur du résultat peut être modifiée en fonction d'une anomalie du nombre et du niveau des participants. | <b>N/A</b>   |      | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. Exemple classé 7e sur 40 athlètes = 8,25 soit $40-7=33/40 * 10$  | 10%  |
| <b>Résultats lors des Championnats Nationaux :</b> Sénior (pour équipe du Qc) ou Junior (pour équipe développement)  | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans les événements Sénior. Exemple classé 7e sur 40 athlètes = 8,25 soit $40-7=33/40 * 30$   | 30%  | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. ( l'athlète qui participe à tous ces événements pourra choisir celui qui l'avantage le plus) Exemple classé 7e sur 40 athlètes = 8,25 soit $40-7=33/40 * 25$ | 25%  |
| <b>Évaluation habileté</b>   | Un vidéo pourrait être demandé   | 0%   | Chaque athlète devra présenter une charte d'habiletés et les vidéos associés avec ses 10 meilleurs trucs de la saison 2015/2016. Un comité d'experts mandaté par le conseil d'administration attribuera une note  | 10%  |
| <b>Tests physiques :</b> tests physiques hors-neige au printemps 2016 pour évaluer les candidats. L'échec d'aptitudes physiques de base pourrait entraîner la non-sélection.                       | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés  | 15%  | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés   | 15%  |
|  |  | 100% |   | 100% |



## Alpin

### GRILLE PONDÉRÉE ALPIN 2016-2017

|   | Équipe du Québec (identifié de niveau Relève-Élite)  | Max  | Équipe de développement (identifié de niveau Espoir)   | Max  |
|---|--|------|--|------|
| <b>Résultats</b> en course en Coupe Noram   | Lors d'une course Noram, un pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. ( Exemple classé 7e sur 40 athlètes = $8,25$ soit $40-7=33/40 * 10$ ). Les 4 meilleurs résultats sont additionnées | 40%  | Lors d'une course Noram, un pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. ( Exemple classé 7e sur 40 athlètes = $8,25$ soit $40-7=33/40 * 10$ ). Les 4 meilleurs résultats sont additionnées | 40%  |
| <b>Résultats aux finales</b> : Lors des finales provinciales à Mont-Orignal et des Championnats Canadiens à Ski Chantecler                    | Lors des finales provinciales à Mont Orignal: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   | Lors des finales provinciales à Mont Orignal: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   |
|   | Lors des Championnats Canadiens PGS :Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.  | 7.5% | Lors des Championnats Canadiens PGS :Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.  | 5%   |
|   | Lors des Championnats Canadiens PSL:Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 7.5% | Lors des Championnats Canadiens PSL:Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   |
|   |  |      | Lors des Championnats Canadiens JUNIOR PGS:Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.  | 5%   |
| <b>Classement Canadien</b> : A l'aide de la Base List 2017 de la FIS (émise juin 2016 ), on compare parmi les canadiens non-brevetés en Alpin | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de Canadiens Actifs "non-brevetés en Alpin".  | 25%  | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de Canadiens Actifs "non-brevetés en Alpin".  | 25%  |
| <b>Test physiques</b> : tests physiques hors-neige au printemps 2016 pour évaluer les candidats. L'échec d'aptitudes physiques de base        | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés  | 15%  | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés  | 15%  |
|   |  | 100% |  | 100% |



## Snowboard Cross

### GRILLE PONDÉRÉE SBX 2016-2017

|   | Équipe du Québec (identifié de niveau Relève-Élite)  | Max  | Équipe de développement (identifié de niveau Espoir)   | Max  |
|---|--|------|--|------|
| <b>Résultats</b> en course en Coupe Noram   | Lors d'une course Noram, un pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. ( Exemple classé 7e sur 40 athlètes = $8,25$ soit $40-7=33/40 * 10$ ). Les 4 meilleurs résultats sont additionnées | 40%  | Lors d'une course Noram, un pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement. ( Exemple classé 7e sur 40 athlètes = $8,25$ soit $40-7=33/40 * 10$ ). Les 4 meilleurs résultats sont additionnées | 40%  |
| <b>Résultats aux finales</b> : Lors des finales provinciales à Mont-Original et des Championnats Canadiens à Ski Chantecler                                       | Lors de la première journée des finales provinciales à Mont-Original: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   | Lors de la première journée des finales provinciales à Mont Original: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   |
|   | Lors de la deuxième journée des finales provinciales à Mont Original: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   | Lors de la deuxième journée des finales provinciales à Mont Original: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 5%   |
|   | Lors des Championnats Canadien SBX SÉNIOR: Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.  | 10%  | Lors des Championnats Canadien SBX JUNIOR : Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de participants dans l'événement.   | 10%  |
| <b>Classement Canadien</b> : A l'aide de la Base List 2017 de la FIS (émise juin 2016 ), on compare parmi les canadiens non-brevetés en SBX                       | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de Canadiens actifs "non-brevetés en SBX".  | 25%  | Le pointage est donné en fonction du rang de l'athlète par rapport au nombre de Canadiens actifs "non-brevetés en SBX".  | 25%  |
| <b>Test physiques</b> : tests physiques hors-neige au printemps 2016 pour évaluer les candidats. L'échec d'aptitudes physiques de base pourrait entraîner la non- | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés  | 15%  | Basé sur les nouveaux tests de l'AQS. Si un athlète ne peut compléter les tests au printemps 2016 pour cause de blessure justifiée, les résultats de l'automne 2015 seront utilisés  | 15%  |
|   |  | 100% |  | 100% |



## 5.2 Programme de soutien à l'engagement d'entraîneur

L'Association Québec Snowboard engage des entraîneurs certifiés afin de supporter les différentes disciplines, soit l'Alpin, le Snowboard Cross et le Freestyle. Chacun des entraîneurs détient sa certification du PNCE Compétition Développement. Ils restent d'ailleurs à l'affût de toute formation pertinente au développement de leurs connaissances dans l'optique de développer des athlètes de haut niveau.

Ces entraîneurs supervisent principalement les athlètes identifiés Relève et Élite par l'Association Québec Snowboard qui sont au nombre approximatif de 8 par discipline. Ils veillent aussi au bon développement des athlètes identifiés Espoir, mais ces derniers évoluent beaucoup plus dans leurs clubs respectifs. Plusieurs camps d'entraînement sont organisés, ainsi qu'un support accru en compétition est fourni par ces entraîneurs.

Pour le développement de ces athlètes, l'AQS encourage les clubs à engager des entraîneurs à temps partiel ou à temps plein de niveau 1, 2 et 3 du PNCE selon le niveau des athlètes. L'entraîneur de l'Équipe du Québec se doit de communiquer avec les entraîneurs des différentes régions afin qu'un plan d'entraînement annuel soit adéquat et respecté par les athlètes en régions, membres de l'Équipe du Québec.

Ces entraîneurs travaillent d'ailleurs dans des clubs où la plupart des athlètes des différentes équipes s'entraînent.

### **Description de tâches :**

L'entraîneur de l'équipe du Québec doit préparer et entraîner les athlètes en développement faisant partie de l'équipe du Québec en vue des compétitions Nord-Américaines, Canadiennes et Québécoises. Il doit assurer la logistique des entraînements des athlètes, la préparation physique de ces derniers, de même que la planification de tous les déplacements et hébergements lors des compétitions.

### **De façon plus spécifique, il doit :**

1. Développer un programme d'entraînement individuel et commun pour chacun des athlètes membres de l'équipe.
2. Sélectionner les athlètes éligibles selon le protocole de sélection mis en place.
3. Identifier les forces et les faiblesses des athlètes de l'équipe et voir à combler ces lacunes par un entraînement approprié.

4. Planifier, organiser, déployer et participer aux camps d'entraînement ainsi qu'à toutes les sessions d'entraînement de l'équipe et des compétitions (coordination des horaires des entraînements, des déplacements, des repas et hébergement).
5. Développer et maintenir la synergie et la performance des membres de l'équipe de façon à obtenir des résultats satisfaisants lors des compétitions.
6. Mettre en place des entraînements estivaux de groupe ou individuels et effectuer un suivi annuel des athlètes.
7. Faire preuve d'une grande disponibilité au cours des soirs et des fins de semaine, plus particulièrement des mois de novembre à avril de chaque année.
8. Participer au développement d'outils d'identification de talents au travers les divers événements et clubs au Québec.
9. Supporter la formation d'entraîneurs et d'athlètes de FS partout au Québec afin de former la relève.
10. Gérer un budget d'opérations.

L'AQS désire augmenter le nombre d'entraîneurs actifs dans toutes les régions du Québec. Plusieurs entraîneurs ont reçu la formation requise pour entraîner des athlètes, pour d'autres, cette formation n'est pas accessible dans leurs régions, tandis que d'autres obtiennent leur formation de moniteurs de snowboard à la place de celle d'entraîneur.

Plusieurs entraîneurs et moniteurs qui évoluent auprès d'athlètes de snowboard n'ont aucune idée du plan de développement de l'athlète de snowboard. La communication entre l'AQS et ces entraîneurs doit être améliorée. Il est primordial d'engager un responsable du développement de l'athlète qui pourra s'assurer que tous les intervenants de snowboard comprennent et appuient notre modèle.

Voici la méthodologie utilisée pour répartir les montants octroyés aux entraîneurs.

Objectifs du programme :

- Apporter une aide financière aux clubs pour leur permettre d'engager des entraîneurs qui encadrent régulièrement, en entraînement comme en compétition, des athlètes engagés dans une démarche d'excellence (équipes du Québec) et qui possèdent au moins une certification compétition-développement;
- Encourager les clubs à mettre en place des conditions d'encadrement et d'entraînement de qualité pour les athlètes identifiés;
- Assurer un revenu minimal aux entraîneurs œuvrant auprès des athlètes des équipes du Québec ;
- Augmenter le nombre d'entraîneurs de qualité dans les clubs en lien avec les athlètes des équipes du Québec;

- Stimuler le développement d'une expertise québécoise au niveau national et international.

***Exigences particulières de l'Association Québec Snowboard:***

L'application du programme de soutien à l'engagement des entraîneurs doit respecter les conditions mises en place par le Ministère de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la recherche. (MEESR). Les voici :

- Les entraîneurs visés devront être actif au moins 1800 heures par année pour être considérés temps plein et 900 heures par année pour être considérés temps partiel;
- Être au minimum certifié compétition-développement;
- Le soutien visant l'engagement d'un entraîneur par un club est conditionnel au versement, à l'entraîneur, d'un montant au moins équivalent jusqu'à concurrence de 10,000\$ par l'organisme concerné (montant ne provenant pas d'une subvention du MEESR)
- L'entraîneur doit être responsable du plan annuel d'entraînement et des compétitions des athlètes, assister à des séances d'entraînement et compétitions de ces derniers.
- Pour les entraîneurs à temps plein, le travail d'entraîneurs d'athlètes de snowboard doit être l'emploi principal;
- L'entraîneur/club doit avoir un minimum de 3 athlètes identifiés dont 2 sur l'équipe du Québec (élite ou relève) pour être considéré;

***Les critères concernant les montants pouvant être accordés sont les suivants :***

- L'AQS dispose d'un montant de 35,000\$ pour le soutien financier des entraîneurs.
- Pour un entraîneur à temps partiel : un montant maximal de 5000\$ et minimal de 3500\$ lui sera accordé, s'il répond à toutes les conditions du MEESR et de la fédération (Association Québec Snowboard).
- Pour un entraîneur à temps plein : un montant maximal de 15,000\$ et minimal de 5000\$
- À partir du montant de base octroyé en fonction du statut (3500\$ ou 5000\$), le montant résiduel sera réparti parmi les entraîneurs selon un système de point pour chaque athlète identifié sur l'équipe du Québec qui s'entraîne avec lui en date du 1 septembre 2015;
  1. Athlète identifié Élite, un entraîneur/club reçoit 80 points
  2. Athlète identifié Relève, un entraîneur/club reçoit 40 points

3. Athlète identifié Développement (Espoir), un entraîneur club reçoit 20 points -max. 60 points (3 athlètes)

Le calcul sera fait sur une base de 160 points, chaque point ADDITIONNEL aura une valeur monétaire selon le montant résiduel de la subvention.

Tout entraîneur qui a moins de 160 points aura le montant de base selon son statut.

### 5.3 Sports-Études

Il existe présentement un seul sport-étude dans la région des Laurentides, plus précisément, à l'École Polyvalente St-Jérôme. L'Académie des Sommets Sportifs Apexx a mis en place ce sport-étude en 2010. Plusieurs athlètes ont adhéré au programme, eux qui sont situés là où le bassin de planchistes est le plus élevé au Québec.

Pour les athlètes qui font des études supérieures ou pour qui leur programme d'études ne leur permet pas d'être membre d'un sport-études, il faut user d'imagination pour leur permettre d'avoir accès à ces services. Actuellement, la plupart des athlètes proviennent d'écoles et de régions différentes, nous aimerions centraliser des groupes d'entraînements à Québec et à Montréal afin de rendre accessible les avantages d'un sport-études à tous les athlètes. En plus de maximiser les services médico sportifs offert. Ce projet demandera évidemment plus de coordination, d'où la nécessité dans les prochaines années d'avoir un coordonnateur des services aux athlètes, qui pourra s'assurer que la mise en place de projets appuyant notre plan de développement.

Quels sont les avantages pour les athlètes d'adhérer au programme sport études ?

- ✓ Permet d'être suivi par un entraîneur certifié niveau 3 pour un total de 1000 heures d'encadrement
- ✓ Accès à une salle de musculation pendant la période estivale
- ✓ Accès à de l'équipement pour faire de l'entraînement multisports
- ✓ Permet de s'entraîner en groupe et de garder un bon niveau de motivation
- ✓ Facilite la récupération scolaire suite à l'absence lors de camps d'entraînements
- ✓ Permet d'aller s'entraîner à l'extérieur plus rapidement en saison (meilleure plage horaire)
- ✓ Permet de mieux agencer les examens de mi-session (temps des fêtes) avec le début des compétitions importantes

## 5.4 Jeux du Québec

Étant donné la situation actuelle en snowboard, le nombre de finales régionales des Jeux du Québec se limitent à 4. Le nombre de clubs de snowboard étant limité, il est difficile de créer des finales régionales.

En augmentant le nombre de clubs, nous augmenterons le nombre d'athlète ainsi que le besoin de créer des compétitions régionales.

D'où l'importance de bien communiquer notre plan de développement de l'athlète et de mieux supporter les nouveaux intervenants et les clubs.