

Ski de fond Canada

Cheminement compétitif de l'athlète

Stade DLTA	Catégorie de course (âge au 31 déc. de l'année de compétition)	Principales compétitions
S'entraîner à Gagner	Senior (23+)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux Olympiques et Championnats du Monde 2. Tour de ski 3. Coupe du Monde 4. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européen 5. Essais en vue des JO et CMS 6. Championnats canadiens 7. Coupe NORAM 8. US super tour
S'entraîner à la Compétition	U23 (20-21-22)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux Olympiques et Championnats du Monde 2. Championnats du Monde U23 3. Coupe du Monde 4. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européen (pour les athlètes U23 rencontrant les Standards de Performance Internationaux (SPI) pour leur âge) 5. Jeux FISU (universitaire) 6. Essais en vue des Mondiaux U23, JO et CMS 7. Championnats canadiens 8. Jeux du Canada 9. Coupe NORAM 10. US super tour, championnat NCAA et autres courses FIS
Apprendre la Compétition – partie 2	Junior homme/femme (18-19)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats du Monde Junior 2. Jeux FISU (universitaire) 3. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européen (pour les athlètes junior homme/femme rencontrant les Standards de Performance Internationaux (SPI) pour leur âge) 4. Essais en vue des Mondiaux Junior 5. Championnats canadiens 6. Jeux du Canada 7. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 8. Coupe NORAM 9. Courses US régionales; 3-4 courses du Super Tour et/ou FIS et/ou championnat national US pour les athlètes les plus développés 10. Circuit de division 11. Circuits régionaux et loppets
Apprendre la Compétition – Partie 1	Junior garçon/fille (16-17)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux olympiques de la jeunesse 2. Championnats canadiens 3. Essais en vue des Mondiaux Junior 4. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 5. Coupe NORAM à proximité 6. Courses US régionales; 1-2 courses de niveau national à proximité, pour les athlètes les plus développés 7. Circuit de division 8. Circuits régionaux et loppets
S'entraîner à S'entraîner - partie 2	Juvenile (14-15)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats canadiens 2. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 3. Circuit de division 4. 1-2 courses US régionales 5. Circuits régionaux et loppets
S'entraîner à S'entraîner - partie 1	Midget (12-13)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 2. Circuit de division ou Championnat Midget de division 3. Circuits régionaux et loppets 4. Épreuves de club
Apprendre à S'entraîner	Mini-Midget (10-11)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuit de division ou Championnat Midget de division 2. Circuits régionaux et loppets 3. Épreuves de club
S'amuser grâce au sport – partie 2	Pee-Wee (8-9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuits régionaux et loppets 2. Épreuves de club
Enfant Actif – S'amuser grâce au sport - partie 1	Atome (6-7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuits régionaux et loppets 2. Épreuves de club

Modèle de compétition pour skieurs valides

Le modèle de compétition demeure un modèle, i.e. qu'il reflète le niveau de développement optimal d'un athlète du stade **Enfant actif** au stade **S'entraîner à gagner**. Ainsi, les directives par stades de développement sont appropriées pour les athlètes des groupes d'âge correspondants dans la mesure où leur niveau de développement réel (où âge développemental) correspond en effet au stade de développement associé au groupe d'âge. Par exemple, une majorité d'athlètes seniors (20 ans et plus) n'appartiennent pas aux stades **SC** et **SG** parce que, en dépit de leur âge, ils n'ont tout simplement pas atteint ces niveaux de développement. Il faut nécessairement que les athlètes, les entraîneurs et les parents tiennent compte de ce fait afin de déterminer le niveau approprié de compétition pour les athlètes. Malgré que les athlètes n'ont habituellement pas la possibilité d'être « sous-classés » en considération de ces facteurs, il existe néanmoins diverses façons d'adapter le programme de compétition d'un athlète en fonction de ses besoins, par exemple en choisissant des courses de distances appropriées et des niveaux de compétition appropriés (régional, provincial, national, etc).

Cela signifie que nous devons éviter de faire certaines choses, en termes de développement, à chacun des stades du DLTA (par exemple, faire courir des skieurs atomes ou pee-wees sur des parcours qui comportent de longues montées ou descentes abruptes) ; cela signifie également que nous devons déterminer des longueurs et des formats d'épreuve qui permettront aux skieurs de profiter de leur période de réponse maximale à l'entraînement (voir le Guide du DLTA de SFC), lorsqu'elle est nécessaire à l'acquisition de diverses qualités tout au long des stades du DLTA. Autrement dit, la compétition n'est pas seulement une fin en soi mais elle est aussi l'un des outils les plus importants dans le **développement** du skieur.

Le DLTA repose sur un concept de base : nous ne traitons pas les jeunes ou les athlètes en développement comme des adultes en miniature mais nous reconnaissons les besoins spécifiques des jeunes qui se développent, de l'enfance à la vie adulte, besoins qui sont aussi différents pour chaque sexe. Il devient donc primordial que les athlètes, les entraîneurs et les parents se familiarisent avec les objectifs de développement dont on doit tenir compte pour bien suivre la croissance et le développement d'un athlète et déterminer à quel moment un athlète passe d'un stade à un autre. Le personnel de SFC affecté à la haute performance et à la formation sera au cœur de nos activités de formation continue dans ce domaine. Afin de bien encadrer les parents et les athlètes, les entraîneurs ont aussi accès à différents outils complémentaires: <http://www.cccski.com/Programs/Athlete-Development/LTAD-Long-Term-Athlete-Development/Resources.aspx?lang=fr-CA>

MODÈLE CANADIEN DE COMPÉTITION

N.B. : les paragraphes suivants devraient vous aider à bien interpréter les paramètres de chaque stade de développement qui apparaissent aux tableaux de la section suivante.

CATÉGORIES DE COMPÉTITION VS STADES DE DÉVELOPPEMENT

1. Les catégories de compétition et les groupes d'âges correspondants qui sont associés à chacun des stades de développement de l'athlète sont déterminées pour autant répondre au besoin de bien orienter les athlètes de chaque stade de développement qu'aux considérations pratiques de l'organisation d'événements à travers le pays. Les organisateurs de compétitions sont malgré tout encouragés à combiner plusieurs catégories (classées ensemble pour les départs) pour des courses de distances et parcours communs, lorsque approprié; par exemple pour tenir compte du nombre de participants, des formats de courses, de la capacité d'accueil des sites et des objectifs de la compétition (par exemple des épreuves de sélections).
2. Dans la plupart des cas, le passage d'un stade au suivant est progressif. Bien que le passage à la catégorie suivante ne soit pas laissé à la discrétion des athlètes lorsque ces derniers ont atteint l'âge minimum pour cette catégorie, il subsiste néanmoins des moyens de tenir compte du niveau de développement d'un athlète en particulier. Par exemple il peut y avoir des circonstances qui justifieraient le surclassement dans une catégorie d'âge supérieur d'athlètes au développement plus avancé que la moyenne pour leur âge. Ainsi la décision de surclasser un athlète ou non restera à la discrétion de son entraîneur, qui tiendra compte des commentaires des parents et des personnes responsables du développement de l'athlète. De même, certains athlètes peuvent être moins développés que les autres athlètes de leur âge en moyenne. Bien que les règlements internationaux et canadiens de compétition ne permettent pas aux athlètes de concourir dans une catégorie plus jeune, les entraîneurs et parents sont fortement encouragés à éduquer ces athlètes quant à la façon d'interpréter les résultats de course dans leur cas et à se concentrer sur leur amélioration personnelle (amélioration en points canadiens par exemple).

OPTION DE SUBDIVISER LES CATÉGORIES D'ÂGES EN FONCTION DES NIVEAUX D'HABILITÉS

1. Même si cette option n'est pas présentée dans les tableaux ci-dessous, SFC incite les divisions et les clubs à proposer un niveau récréatif et un niveau compétitif dans une même catégorie pour certaines épreuves de club ou épreuves locales. Lorsqu'il y a un grand nombre de participants, cette option permettra de s'adapter aux différents niveaux d'habileté. Ceux qui commencent en compétition seront également moins intimidés.

COMBINAISON DE CATÉGORIES DANS CERTAINES CIRCONSTANCES

1. Bien que chaque athlète devrait avoir une chance de courser sur des distances, des parcours et des formats de courses adaptés à son niveau de développement, il y a certaines circonstances pour lesquelles la combinaison de plusieurs catégories dans une même course sera appropriée, voire recommandée. Quelques exemples de ces situations :
 - a. Le nombre de participants dans chaque groupe d'âge est restreint et n'offre pas un défi intéressant pour les athlètes
 - b. Le besoin de comparer des athlètes de différentes catégories à des fins de sélections
 - c. Fournir une compétition plus relevée aux meilleurs athlètes d'une catégorie sans avoir à leur demander de se surclasser sur des distances plus longues et des parcours plus difficiles
 - d. **Permettre aux plus jeunes d'obtenir des points canadiens plus réalistes en début de saison.** Cette circonstance s'applique surtout pour les athlètes des catégories midget et juvénile qui n'ont tout simplement pas encore de valeur en points canadiens, ou très peu en début de saison. La progression de ces jeunes athlètes durant la saison d'entraînement

hors-neige est habituellement très grande mais ne pourra se traduire en de meilleurs points canadiens que s'ils ont l'opportunité d'être comparés à des athlètes plus vieux et qui valent plus de points qu'eux en début de saison.

2. Lorsque plusieurs catégories sont combinées pour faire une course commune sur un même parcours et une même distance, il importe de toujours choisir des parcours et des distances qui soient à l'intérieur des standards prescrits pour la catégorie la plus jeune de cette course. De plus, les distances de courses devraient demeurer dans le bas de la fourchette des distances recommandées pour les compétitions en début de saison.

DURÉE, PROFIL ET LONGUEUR DES ÉPREUVES ET NOMBRE D'ÉPREUVES PAR SAISON

1. Pour chaque stade de développement et pour chaque catégorie, les recommandations de distance et de durée sont établies pour un athlète qui cherche à compléter le parcours en skiant le plus rapidement possible et pour cette raison, en maintenant durant toute l'épreuve l'intensité moyenne la plus élevée possible. Par conséquent, il ne serait pas contre-indiqué de courir des distances plus longues que celles qui sont recommandées pour sa catégorie, si un athlète réduit significativement sa vitesse moyenne de course et gère son rythme de façon à terminer l'épreuve sans atteindre un état d'épuisement total. Dans la plupart des cas, cette situation se produit lors d'épreuves populaires à départ de masse (loppet) qui ne sont pas des épreuves de sélection.
2. La longueur des épreuves présentées dans les tableaux a été déterminée d'après la durée visée pour cette épreuve, puisque c'est la durée qui sert à définir les activités compétitives appropriées pour chaque stade du DLTA. La distance doit être adaptée à l'objectif de durée en tenant compte des conditions du parcours le jour de l'épreuve. Par exemple, un sprint de 100 m, qui devrait habituellement être couru en 20 secondes ou moins, peut prendre plus de 20 secondes lorsque les conditions sont très lentes ; la longueur du sprint devrait donc être réduite de façon à ce que le temps ne dépasse pas les 20 secondes. On doit se préoccuper davantage des conditions du parcours et de ses conséquences avec les groupes plus jeunes (les premiers stades de développement) où les niveaux d'aptitudes sont plus variés et l'éventail des temps sera plus large que chez les skieurs plus âgés et plus expérimentés.
3. La proportion des épreuves, entre le sprint et la distance, reflète l'état actuel des ratios en compétition nationale et internationale ; on ne tient pas compte de la spécialisation hâtive ou tardive sauf aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner.
4. En plus de la longueur et du format des épreuves, on doit aussi choisir des profils de parcours appropriés pour satisfaire aux objectifs spécifiques du DLTA pour chaque catégorie de compétition et éviter des expériences de compétition négatives. Le comité des événements de SFC fera une révision des règlements sur cette question afin de donner des balises pour l'ensemble des stades de développement et des catégories de compétition.
5. Aux premiers stades où le plaisir, la technique et la vitesse sont les éléments fondamentaux, il ne faut pas hésiter à organiser des épreuves non conventionnelles dans le but de tenir compte de ces éléments : parcours à obstacle, terrain de jeu, jeux. De plus, des épreuves de sprints (conventionnelles ou non) dont la durée excéderait les limites recommandées pour un stade de développement donné (afin d'éviter un recours excessif à la capacité anaérobie) pourrait tout de même être appropriées et utiles en autant que ces épreuves soient conçues pour mettre l'accent sur le développement des habiletés techniques, réduisant ainsi les craintes d'une sollicitation inappropriée de certains systèmes énergétiques pour un stade de développement donné. Typiquement, ces épreuves seront tenues sur des terrains de jeu, le parcours incorporant plusieurs éléments favorisant de façon importante le développement des habiletés et qui interrompent naturellement le rythme élevé que nous verrions normalement sur ces distances de course. Dans le modèle actuel, ces épreuves portent le nom « courses d'habiletés ».

PRIX ET RECONNAISSANCE

1. Afin de sensibiliser les athlètes, les parents et les entraîneurs à l'importance de la relation entre l'âge et la maturité dans chacune des catégories de compétition, nous recommandons fortement de tenir compte de l'âge dans chacune des catégories. Par exemple, on peut inscrire l'année de naissance sur les listes de résultats et remettre les médailles ou les rubans par années de naissance. Cette pratique est particulièrement souhaitable avec les plus jeunes catégories.
2. Souligner également la participation et les résultats peut avoir un impact positif sur le recrutement et la rétention au cours des premiers stades, alors que la motivation des jeunes est souvent extrinsèque. Il faut aussi encourager la pratique d'une variété d'activités qui requièrent différents types d'habileté afin de favoriser l'acquisition du savoir-faire physique au cours des premiers stades du DLTA. Les trois ou quatre premiers stades sont aussi la période où la compétition entre les différents sports est la plus forte pour attirer et retenir des participants. On ne le répétera jamais assez, la qualité du programme et la reconnaissance du mérite peuvent avoir un impact important sur les jeunes.
3. Malgré que la groupe d'âge des moins de 23 ans et le stade correspondant SC est habituellement considéré comme une subdivision mineure de la catégorie senior (et Open) pour les compétitions domestiques, il est fortement recommandé qu'une reconnaissance significative (médailles et autres prix) soit accordée à cette « sous-catégorie » étant donnée qu'elle correspond à un stade de développement bien distinct pour une majorité des athlètes de cet âge.

IMPACT DES DÉPLACEMENTS

1. Compte tenu de la géographie canadienne, les distances et les coûts de déplacement sont des facteurs importants à considérer lorsqu'on élabore le calendrier de compétition de chaque athlète (lorsqu'on fixe les priorités) et qu'on choisit les épreuves de sélection des fédérations provinciales ou nationales. La plupart du temps, des dépenses trop élevées et des distances trop grandes empêcheront un athlète d'atteindre les objectifs du DLTA. Cela s'explique par une mauvaise attribution des ressources financières en fonction des priorités de développement et par l'impact négatif des longs déplacements sur l'horaire d'entraînement et les besoins de récupération.
2. SFC recommande donc fortement aux athlètes et leurs clubs de profiter les courses américaines qui sont facilement accessibles dans leur région compte tenu du calibre et de la profondeur habituellement très relevé à ces compétitions. Il faut tout de même mettre cette recommandation en perspective selon l'âge et le stade de développement des athlètes, du niveau des compétitions disponibles, des opportunités locales, etc. Par exemple, il pourrait être approprié d'initier les athlètes de la catégorie juvénile à quelques compétitions régionales américaines et des festivals d'hiver alors que les athlètes des catégories junior garçon et filles, et les plus vieux, peuvent participer à des courses américaines sur une base plus régulière selon les opportunités.
3. Bien que SFC reconnaisse les bienfaits des voyages et compétitions outre-mer à un certain point du développement d'un athlète, il est important néanmoins d'apprécier que de telles expériences ne seront positives et nécessaires que pour les athlètes qui auront préalablement rencontré de hauts standards de développement en Amérique du Nord. Les coûts associés à la compétition en Europe devraient aussi être considérés par rapport aux opportunités domestiques. La règle générale est qu'un athlète devrait régulièrement se classer parmi les meilleurs de sa catégorie au Canada au moins, parmi les juniors hommes/femmes ou plus vieux, avant de planifier un voyage de compétition européen.

FORMATION DES OFFICIELS

1. Pour favoriser la préparation et le développement optimal des athlètes aux derniers stades du DLTA et dans les catégories de compétition correspondantes, il faut des officiels suffisamment compétents pour appliquer et interpréter les règlements d'après les standards internationaux. Ceci s'applique particulièrement aux infractions techniques en style classique, aux infractions pour obstruction lors des départs de masse et des épreuves de sprint.

Enfant Actif / S'amuser grâce au sport – partie 1: catégorie Atome (6-7 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<p>PLAISIR</p> <p>Apprentissage technique</p> <p>Vitesse 1 (≤ 5 s)</p>	<p>Non applicable</p>	<p>Distance : 500 m à 1500 m (5 à 10 min)</p> <p>100-300m (courses d'habiletés)</p> <p>Total : 4 à 6 épreuves par saison</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuits régionaux et loppets 2. Épreuves de club <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La compétition a pour objectif l'amélioration personnelle dans un contexte d'équipe si possible ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Adapter la distance à l'objectif de temps pour le groupe d'âge ✓ Inclure des épreuves partielles (jambes seulement par exemple) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu; courses d'habiletés) ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Limiter le plus possible les longs voyages pour se rendre à une épreuve ; idéalement, ne pas dépasser une demi-journée pour une épreuve régionale ou locale ✓ Les athlètes de 5 et (6) ans devraient recevoir un prix de participation (un ruban par exemple) ✓ Athlètes de (6) à 8 ans : souligner les résultats pour chaque année de naissance (médailles, rubans, etc.) ; l'offre de prix de participation est recommandée 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e. 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>

S'amuser grâce au sport – partie 2: catégorie Pee-Wee (8-9 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plaisir ✓ Apprentissage technique ✓ Début de l'entraînement de la force à l'aide du poids corporel ✓ L'athlète peut courir à vitesse élevée en démontrant une bonne technique 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SGA sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p>Épreuve de sprint : 100 m ou < 20 s 100-300m (courses d'habiletés)</p> <p>Épreuve de distance : 1 à 3 km (5 à 20 min)</p> <p>Total : 4 à 6 épreuves par saison</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuits régionaux et loppets 2. Épreuves de club <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Connaissance des principaux règlements de compétition ✓ Initiation à l'évaluation d'épreuve ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Les épreuves du début de saison doivent être les plus courtes de la gamme ✓ Participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (Tournoi de ski) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu; courses d'habiletés); profil plus facile en début de saison ✓ Inclure des épreuves partielles en double poussée ou avec les jambes seulement (distances plus courtes) ✓ Insister sur l'importance de l'apprentissage technique en soulignant les résultats et en offrant des récompenses ✓ Faire les épreuves de sprint sur des faux-plats descendants pour améliorer la vitesse et l'équilibre ✓ Limiter le plus possible le déplacement pour participer aux épreuves ✓ Idéalement, la participation à une épreuve ne devrait pas dépasser une demi-journée; pas plus d'un ou deux événements d'une journée ; épreuve de coupe provinciale dans sa région ; championnats provinciaux pour les jeunes ✓ Souligner les réalisations pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) <p>Prix de présence optionnels</p>	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e. 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>

Apprendre à s'entraîner: catégorie Mini-Midget (10-11 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plaisir ✓ Apprentissage technique ✓ Début de l'entraînement de la force à l'aide du poids corporel ✓ L'athlète peut courir à vitesse élevée en démontrant une bonne technique 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade AAS-2 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. ✓ Les athlètes de ce stade peuvent aussi commencer à s'initier aux courses régionales de ski à roulettes s'ils ont développé les habiletés nécessaires pour soutenir un effort intense sur terrain varié 	<p>Épreuve de sprint : 100 m ou < 20 s 100-300m (courses d'habiletés)</p> <p>Épreuve de distance : 1 à 3 km (5 à 20 min)</p> <p>Total : 6 à 8 épreuves par saison</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Circuit de division ou Championnat Midget de division 2. Circuits régionaux et loppets 3. Épreuves de club <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Connaissance des principaux règlements de compétition ✓ Initiation à l'évaluation d'épreuve ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Pas de compétition sous -15°C (idéalement, prévoir une activité de remplacement en cas d'annulation de l'épreuve) ✓ Les épreuves du début de saison doivent être les plus courtes de la gamme ✓ Participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (Tournoi de ski) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée pour le groupe d'âge ✓ Utiliser une diversité de formats (i.e. relais; départs de masse); éléments créatifs (i.e. costumes; échange d'équipement) ✓ Utilisation de terrain varié ; prévoir des aménagements non conventionnels (parcours à obstacle, terrain de jeu; courses d'habiletés); profil plus facile en début de saison ✓ Inclure des épreuves partielles en double poussée ou avec les jambes seulement (distances plus courtes) ✓ Insister sur l'importance de l'apprentissage technique en soulignant les résultats et en offrant des récompenses ✓ Faire les épreuves de sprint sur des faux-plats descendants pour améliorer la vitesse et l'équilibre ✓ Limiter le plus possible le déplacement pour participer aux épreuves ✓ Idéalement, la participation à une épreuve ne devrait pas dépasser une demi-journée; pas plus d'un ou deux événements d'une journée ; épreuve de coupe provinciale dans sa région ; championnats provinciaux pour les jeunes ✓ Souligner les réalisations pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) ✓ Prix de présence optionnels 	<p>Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e. 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p>Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p>

S'entraîner à s'entraîner – partie 1: catégorie Midget (12-13 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considerations	À éviter
<p>GARÇON:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade SAS-1 sont encouragés à participer à 3 ou 4 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <p style="text-align: center;">1 à 2 x 100 m ou < 20 s 2 à 3 x 200-400 m (courses d'habiletés)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 10 km (10 à 30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 3 km ✓ 5 x 5 km ✓ 1 à 2 x 7.5 km, départ de masse ✓ 0 à 1x 10km, départ de masse en fin de saison <p style="text-align: center;">Total : 8-12 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 2. Circuit de division ou Championnat Midget de division 3. Circuits régionaux et loppets 4. Épreuves de club <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest lorsqu'ils ont lieu dans sa région ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Limiter la distance totale de course à environ 10km par fin de semaine lorsque plus d'une épreuve ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique (courses d'habiletés) ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p style="text-align: center;">Efforts en anaérobie (capacité et puissance; i.e 30 à 90 sec à haute intensité)</p> <p style="text-align: center;">Terrains très difficiles (pentes longues ou abruptes, uniquement du plat)</p> <p style="text-align: center;">Trop peu d'expériences de courses</p>
<p>FILLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ PLAISIR ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel; apprendre les techniques appropriées pour l'usage des poids libres ✓ Développement de la puissance aérobie maximale (à la fin de cette période) ✓ Développement des habiletés tactiques : dépassements, sprints, etc. ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes s'entraînent en situation de compétition plusieurs fois par semaine sous forme de d'activités et d'exercices compétitifs et de jeux 	<p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SAS-1 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 				

S'entraîner à s'entraîner – partie 2: catégorie Juvénile (14-15 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<p>GARÇON:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la vitesse 2 (≤ 20 s) ✓ Développement de la force utilisant le poids corporel; apprendre les techniques appropriées pour l'usage des poids libres ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification pour leur équipe de division dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade SAS-2 sont encouragés à participer à 3 ou 4 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SAS-2 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 4 x 800 à 1000 m (>2 min.) <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 10k (7 à 40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 x 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue ✓ 6 x 5 à 7.5 km ✓ 2 x 10 km <p style="text-align: center;">TOTAL: 13-17 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats canadiens 2. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 3. Circuit de division 4. 1-2 courses US régionales 5. Circuits régionaux et loppets <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest ✓ Participer aux Championnats canadiens pour acquérir de l'expérience lors d'un événement majeur ✓ Commencer à participer à quelques courses US régionales afin d'expérimenter un niveau de compétition plus relevé et serré dans son groupe d'âge ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Déplacement limité pour les compétitions; certaines épreuves annuelles durant une journée ; épreuve régionale et provinciale ; un seul championnat majeur par année (ex. Champ. Canadiens) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p>Effort de longue durée sollicitant la capacité anaérobie</p> <p>Distances trop Longues</p> <p>Trop peu d'expériences de courses</p> <hr/> <p>Distances trop longues</p> <p>Trop peu d'expériences de courses</p>
<p>FILLE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprentissage technique ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Développement de la force ✓ Développement du sens tactique ✓ Les athlètes courent pour gagner et faire de leur mieux mais l'objectif majeur de l'entraînement est le perfectionnement des habiletés techniques ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une qualification sur leur équipe provinciale comme étape pour atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade SAS-2 sont encouragés à participer à 3 ou 4 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SAS-2 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 x 100 m (ou ≤ 20 s) ✓ 4 x 800 à 1000 m (>2 min.) <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 10k (7 à 40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 x 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue ✓ 6 x 5 à 7.5 km ✓ 2 x 10 km <p style="text-align: center;">TOTAL: 13-17 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats canadiens 2. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 3. Circuit de division 4. 1-2 courses US régionales 5. Circuits régionaux et loppets <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser à s'améliorer et faire de son mieux ✓ Participer au championnat régional ou provincial, aux jeux ou aux championnats provinciaux, aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest ✓ Participer aux Championnats canadiens pour acquérir de l'expérience lors d'un événement majeur ✓ Commencer à participer à quelques courses US régionales afin d'expérimenter un niveau de compétition plus relevé et serré dans son groupe d'âge ✓ Débuter la compétition après 4 semaines d'entraînement sur neige ✓ Limiter la compétition à deux sports ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Déplacement limité pour les compétitions; certaines épreuves annuelles durant une journée ; épreuve régionale et provinciale ; un seul championnat majeur par année (ex. Champ. Canadiens) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Utiliser tous les formats officiels d'épreuve ✓ Continuer de participer à des épreuves amusantes demandant un travail d'équipe et de l'habileté technique ✓ Souligner la performance et les résultats pour chaque année de naissance (médaille, ruban, etc.) 	<p>Effort de longue durée sollicitant la capacité anaérobie</p> <p>Distances trop Longues</p> <p>Trop peu d'expériences de courses</p> <hr/> <p>Distances trop longues</p> <p>Trop peu d'expériences de courses</p>

Apprendre la compétition – partie 1: catégorie Junior B (garçon/fille), (16-17 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la force ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Les athlètes de haut niveau qui sont vers la fin de ce stade doivent acquérir de l'expérience de compétition au plan nord- américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Acquérir des habiletés tactiques propres à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masses, etc.) ✓ Début de l'apprentissage sur le pic de forme et la périodisation ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'équipe nationale junior dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade AC-1 sont encouragés à participer à 3 ou 4 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade AC-1 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint : 6-7 x 0.8-1.0k (>2 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 5 à 7 x 5 à 10 km ✓ 2 à 4 x 15 km ✓ 1 à 2 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 0 à 1 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Sprint : 6-7 x 0.8-1.0k (>2 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 20 km (7 à 60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 5 à 7 x 5 à 7.5 km ✓ 2 à 4 x 10 km ✓ 1 à 2 x 15 km départ de masse ou poursuite ✓ 0 à 1 x 20 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux olympiques de la jeunesse 2. Championnats canadiens 3. Essais en vue des Mondiaux Junior 4. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 5. Coupe NORAM à proximité 6. Courses US régionales; 1-2 courses de niveau national à proximité, pour les athlètes les plus développés 7. Circuit de division 8. Circuits régionaux et loppets <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir les épreuves nationales de façon à limiter le nombre de longs déplacements ✓ Participer à des courses US régionales plus régulièrement afin d'expérimenter un niveau de compétition plus relevé et serré dans son groupe d'âge ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements ✓ Limiter la compétition à deux sports et en priorisant le ski de fond ✓ Si possible et lorsque le nombre de participants le permet, récompenses pour la performance ou le résultat pour chaque année de naissance (marchandises, chèque-cadeau, etc.; indiquer au moins l'année de naissance sur la feuille de résultats) 	<p style="text-align: center;">Distances trop longues (les athlètes doivent s'initier progressivement aux distances plus longues)</p>

Apprendre la compétition – partie 2: catégorie Junior A (homme/femme), (18-19 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Développement de la capacité aérobie ✓ Développement de la puissance aérobie maximale ✓ Développement de la force ✓ Développement de la puissance et de la capacité anaérobie ✓ Les athlètes de haut niveau qui sont vers la fin de ce stade doivent acquérir de l'expérience de compétition au plan nord- américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Acquérir des habiletés tactiques propres à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masses, etc.) ✓ Début de l'apprentissage sur le pic de forme et la périodisation ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'équipe nationale junior dans le but de se préparer à atteindre le succès international 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade AC-2 sont encouragés à participer à 4 à 6 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade AC-2 sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint : 4-5 x 1-1.2k (>2 :45) 2-3 x 1.2-1.4k (>3 :00)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 10 à 15 km ✓ 2 à 3 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Sprint : 4-5 x 1-1.2k (>2 :45) 2-3 x 1.2-1.4k (>3 :00)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 20 km (7 à 60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue ✓ 7 à 10 x 5 à 10 km ✓ 2 à 3 x 15 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 20 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 20-25 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Championnats du Monde Junior 2. Jeux FISU (universitaire) 3. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européen (pour les athlètes junior homme/femme rencontrant les Standards de Performance Internationaux (SPI) pour leur âge) 4. Essais en vue des Mondiaux Junior 5. Championnats canadiens 6. Jeux du Canada 7. Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest 8. Coupe NORAM 9. Courses US régionales; 3-4 courses du Super Tour et/ou FIS et/ou championnat national US pour les athlètes les plus développés 10. Circuit de division 11. Circuits régionaux et loppets <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir les épreuves nationales de façon à limiter le nombre de longs déplacements ✓ Participer à des courses US régionales plus régulièrement afin d'expérimenter un niveau de compétition plus relevé et serré dans son groupe d'âge ✓ Les athlètes juniors homme/femme qui rencontrent les Standards de Points Internationaux (SPI) pour leur âge peuvent considérer faire l'expérience d'un voyage de compétition en Europe une fois par année ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements ✓ Limiter la compétition à deux sports et en priorisant le ski de fond ✓ Si possible et lorsque le nombre de participants le permet, récompenses pour la performance ou le résultat pour chaque année de naissance (marchandises, chèque-cadeau, etc.; indiquer au moins l'année de naissance sur la feuille de résultats) 	<p style="text-align: center;">Distances trop longues (les athlètes doivent s'initier progressivement aux distances plus longues)</p>

S'entraîner pour la Compétition: catégorie U23 (20-21-22 ans)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire la meilleure préparation physique possible ✓ Maîtrise des techniques individuelles et spécifiques au ski ✓ Continuer l'apprentissage de la conscience de soi, de l'autonomie et augmenter ses connaissances sur le pic de forme ✓ Tirer le meilleur parti des habiletés tactiques spécifiques à chaque type d'épreuve (sprint, départ de masse, etc.) ✓ Les athlètes de haut niveau les plus âgés de ce groupe doivent acquérir une plus grande expérience de compétition au niveau nord- américain et européen de façon à minimiser les effets négatifs du déplacement ✓ Les athlètes de haut niveau devraient viser une sélection à un centre national d'entraînement ou avec l'Équipe nationale de développement senior 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade SC sont encouragés à participer à 6 à 8 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SC sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint : 5-6 x 1.2-1.4k (>3 :00) 3-4 x 1.4-1.6k (>3 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 15 à 20 km ✓ 3 à 4 x 30 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 50 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 25-30 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux Olympiques et Championnats du Monde 2. Championnats du Monde U23 3. Coupe du Monde 4. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européen (pour les athlètes U23 rencontrant les Standards de Performance Internationaux (SPI) pour leur âge) 5. Jeux FISU (universitaire) 6. Essais en vue des Mondiaux U23, JO et CMS 7. Championnats canadiens 8. Jeux du Canada 9. Coupe NORAM 10. US super tour, championnat NCAA et autres courses FIS <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Programme d'entraînement comprenant une double ou triple périodisation ✓ Viser la compétition dans un seul sport ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve ✓ Évaluer et considérer les options de spécialisation selon les prédispositions démontrées par l'athlète ✓ Sélectionner les épreuves nationales de façon à limiter le déplacement ✓ Participer à des courses US plus régulièrement afin d'expérimenter un niveau de compétition plus relevé et serré dans son groupe d'âge ✓ Les athlètes U23 qui rencontrent les Standards de Points Internationaux (SPI) pour leur âge devraient considérer faire l'expérience d'un voyage de compétition en Europe une fois par année ✓ Créer un contexte de compétition pour favoriser l'apprentissage des habiletés tactiques et apprendre comment « prendre sa place » lors des départs de masse, au départ et à l'arrivée (zone de relais, virages, approche de l'arrivée, etc.) ✓ Limiter le nombre d'épreuves de sélection de façon à réduire la longueur et les coûts des déplacements ✓ Remettre des prix pour la catégorie U23 ✓ Calendrier de compétition incluant 1 à 2 minitours (3-4 jours continus de courses) 	<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 15 à 20 km avant de viser de bonnes performances sur 30 km et plus)</p>
		<p style="text-align: center;">Sprint : 5-6 x 1.2-1.4k (>3 :00) 3-4 x 1.4-1.6k (>3 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 3 x 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue ✓ 10 à 12 x 10 à 15 km ✓ 3 à 4 x 20 km départ de masse ou poursuite ✓ 1 à 2 x 30 km départ de masse vers la fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 25-30 épreuves</p>			<p>Compétition avec des seniors plus âgés et sur des distances plus longues trop souvent (il faut pouvoir bien performer sur les distances de 10 à 15 km avant de viser de bonnes performances sur 20 km et plus)</p>

S'entraîner à Gagner: catégorie Senior (23 ans et +)

Principaux objectifs du stade	COMPÉTITIONS HORS-SAISON	COMPÉTITIONS DE SKI	Compétitions ciblées	Autres Considérations	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) ✓ Tirer le meilleur parti du pic de forme ✓ Les meilleurs athlètes devraient viser une sélection sur l'équipe nationale senior de Coupe du Monde 	<p style="text-align: center;">SKI À ROULETTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ski à roulettes est le mode d'entraînement le plus spécifique qu'un skieur puisse faire hors-saison ✓ Les courses de ski à roulettes devraient être amusantes, sécuritaires et tenues dans un contexte amical tout en étant crédibles et justes en utilisant un équipement standard pour tous les participants ✓ Les athlètes du stade SG sont encouragés à participer à 6 à 8 courses de ski à roulettes de différents formats au cours de l'été-automne <p style="text-align: center;">AUTRES ACTIVITÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il est aussi recommandé de prendre part à quelques compétitions d'activités aérobies au cours de l'été afin de continuer à développer les habiletés spécifiques à la course et comme intensité occasionnelle de qualité ✓ Les courses d'été à l'occasion sont également une bonne façon de maintenir la motivation des athlètes au cours de la longue saison non-spécifique ✓ Les athlètes du stade SG sont encouragés à prendre part à 3 ou 4 compétitions de sports aérobies tels la course à pied, le vélo et la natation. 	<p style="text-align: center;">Sprint : 7-9 x 1.2-1.4k (>3 :00) 3-5 x 1.4-1.6k (>3 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 50 km (7 à 150 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 à 5 km prologue ✓ 2 x 10 km relais ✓ 8 à 10 x 15 km ✓ 4 à 6 x 30 km ✓ 1 à 2 x 50 km fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 30-35 épreuves</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Sprint : 7-9 x 1.2-1.4k (>3 :00) 3-5 x 1.4-1.6k (>3 :30)</p> <p style="text-align: center;">Distance : 3 à 30 km (7 à 90 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 à 4 x 3 km prologue ✓ 2 x 5 km relais ✓ 8 à 10 x 10 à 15 km ✓ 4 à 6 x 20 km ✓ 1 à 2 x 30 km, fin de la saison <p style="text-align: center;">TOTAL : 30-35 épreuves</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeux Olympiques et Championnats du Monde 2. Tour de ski 3. Coupe du Monde 4. Coupe Continentale européenne et championnats nationaux européens 5. Essais en vue des JO et CMS 6. Championnats canadiens 7. Coupe NORAM 8. US super tour <p>(voir le cheminement de compétition de SFC pour un aperçu de la progression des événements compétitifs recommandés au fil des stades de développement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se donner plus d'expérience au plan international afin de limiter les effets négatifs du déplacement ✓ En fonction des prédispositions, tirer le meilleur parti de la spécialisation par épreuve ✓ Assurer une préparation tactique maximale en fonction du type d'épreuve (sprints, départs de masse, etc.) ✓ Le calendrier de compétition devrait inclure 1 à 2 minitours (3-4 jours continus de courses) et jusqu'à 1 tour majeur (Tour de Ski = 8 courses en 10 jours) ✓ Adapter la distance aux objectifs de durée d'épreuve 	<p style="text-align: center;">Sous-estimer le besoin de récupération malgré un entraînement intense et un volume de compétition élevé</p>