

NIVEAU 1



CE QUE JE VAIS APPRENDRE DURANT MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

(Lorsque tu as complété l'une des tâches, coche la case appropriée.)

- Aimer jouer dehors l'hiver!
- Avoir du plaisir avec mes nouveaux amis skieurs.
- Me protéger mieux du froid en portant des mitaines (de préférence aux gants) et une tuque.
- Ne jamais obstruer la piste. En cas de chute, je sors rapidement de la piste afin de libérer le passage. Si je m'arrête dans une descente, je me place sur le côté de la piste.
- Faire bien attention à ne pas skier sur les roches ou sur tout ce qui pourrait abîmer la semelle de mes skis.
- Savoir transporter mon équipement lorsque je dois le faire seul.
- Placer mes skis et mes bâtons à un endroit où personne ne marchera dessus lorsque je ne m'en sers pas.
- Savoir ranger mes skis après la sortie.
- Lorsque je vais skier, apporter une collation dans un sac de taille : une barre tendre multi grains, un mélange de fruits secs et de noix (GORP) ou quelques biscuits. Et bien sûr, je rapporte tous mes emballages.
- Connaître la différence entre la neige en cristaux et la neige en grains. Je sais que les pointes des cristaux se mélangent entre elles. J'ai appris qu'un flocon de neige est fait d'eau gelée dans l'air.
- Participer à plus d'une séance d'entraînement technique par semaine pour devenir un bon skieur.

TECHNIQUE DU NIVEAU 1

En général, il est préférable de ne pas utiliser les bâtons à cette étape.

Position de base

Debout sur le plat, les bras sont soulevés sur le côté et légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre. Les skis sont parallèles. Le corps est droit mais détendu. Genoux et chevilles sont détendus et légèrement fléchis. Maintenir la position de base une dizaine de secondes.

Tomber et se relever

Tout en glissant en descente sans les bâtons, se laisser tomber sur le côté et vers l'arrière, comme si on s'assoit. Placer les skis en parallèle et les rapprocher sous le corps du côté aval (bas), perpendiculaires à la ligne de pente (ligne suivie par une balle qui roule vers le bas de la pente). En prenant appui sur les mains et les genoux, faire une prise de carres et se relever seul ou avec un peu d'aide.

Pas de côté

Le skieur est debout sur le plat, au bas d'une pente faible et damée, les skis perpendiculaires à la ligne de pente. Les bras et les mains sont sur le côté et légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre. Le skieur place tout son poids sur le ski aval, puis soulève l'autre et le dépose à 10 ou 20 cm en amont du premier. Il ramène le ski aval en parallèle à côté de l'autre. Répéter le mouvement cinq fois. Le skieur doit aussi être capable de monter

la pente à l'aide de cinq pas de côté.

Étoile

Le skieur est debout et détendu en position de base, dans la neige fraîche, les skis parallèles et les bras légèrement éloignés du corps pour maintenir son équilibre. Placer le poids sur le ski gauche, soulever le genou droit et écarter la spatule de 20 à 30 cm vers l'extérieur en conservant les talons rapprochés. L'ouverture des skis ressemble à une pointe de pizza. Ramener le ski gauche en parallèle au ski droit. Répéter le mouvement jusqu'à compléter le cercle. Recommencer dans l'autre direction. Sur un plat damé, répéter la manoeuvre ci-dessus, mais en écartant cette fois les talons de 20 à 30 cm au lieu des spatules.

Pas alternatif – le pas couru

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du « pas couru ». Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une piste tracée sur le plat. Le skieur avance en glissant dans la trace. Il marche sur la pointe des pieds, les chevilles et les genoux fléchis. Il y a une légère glisse du ski avant, à la fin de la poussée. C'est une imitation du mouvement de jogging, sur la pointe des pieds, avec une glisse du ski avant. Au moment où le poids du skieur est sur le ski de glisse, le ski de poussée est momentanément soulevé du sol à la fin de la poussée. Les bras balancent avec aisance.

Montée en ciseaux

Le skieur monte une pente faible, en alternant bras et jambes. Les spatules sont largement écartées (en forme de « V »). Les bras balancent avec aisance. Faire cinq pas avec chaque jambe.

Glisse sans poussée de bâtons

Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une pente faible et damée, mais ni trop dure ni glacée. La manoeuvre débute en haut de la pente en position de base; le corps est presque droit, genoux et chevilles sont détendus et légèrement fléchis. Les mains sont devant le corps. Les skis sont parallèles. Le skieur arrive à descendre sur trois mètres en position de base.

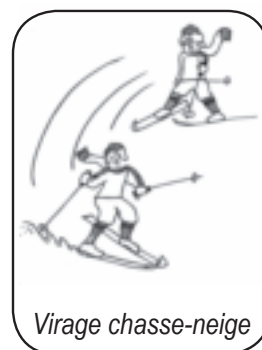
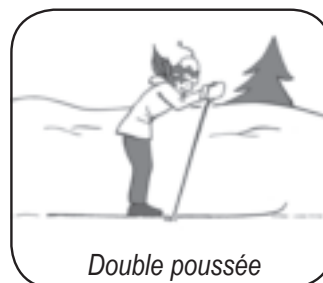
Freinage chasse-neige

Lorsque le skieur maîtrise la glisse en position de base en descente légère, il peut passer au freinage chasse-neige dans une pente similaire. Former un V avec les skis, en écartant les talons (les spatules se touchent). Contrôler la vitesse en ajustant l'ouverture du V et l'angle de la prise de carres. La pression (freinage) sur chaque ski est relativement égale et il y a peu de mouvement de virage. Le haut du corps demeure en position de base.

On note sur une fiche d'évaluation la progression du skieur durant la saison et on y indique s'il a atteint le niveau technique 1. C'est l'entraîneur ou le responsable du programme qui distribue la fiche d'évaluation.



NIVEAU 2



CE QUE JE VAIS APPRENDRE DURANT MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

(Lorsque tu as complété l'une des tâches, coche la case appropriée.)

- Avoir du plaisir lorsque je skie avec les membres de mon groupe ou de mon équipe.
- Mettre mes skis et enfiler mes dragonnes correctement. Je fais toujours attention à la pointe de mes bâtons.
- Connaître les différents usages des farts de glisse et des farts durs.
- Céder le passage aux skieurs plus rapides qui descendent, en me plaçant rapidement sur le côté de la piste. Je peux demander le passage en disant « piste » lorsque je rattrape un autre skieur en montée.
- Prendre un déjeuner complet avant de partir skier. Voici quelques bonnes idées : céréales, mueslix, gruau, crêpes, gaufres, muffins, pain complet, beurre d'arachides, œufs, fruits, yogourt.
- Lorsque je vais skier, apporter une bouteille d'eau, parce qu'il faut boire beaucoup, surtout lorsqu'on fait de l'exercice.
- Développer une bonne technique parce que cela m'aidera à skier rapidement.
- Avoir du plaisir durant les relais, les sprints et les autres jeux de vitesse.
- Faire des exercices d'échauffement avant d'augmenter la vitesse, avant de faire des jeux ou des techniques qui requièrent des mouvements rapides.
- Pour devenir un meilleur skieur, je dois passer beaucoup de temps sur la neige, au parc ou au terrain de jeu de ski.

TECHNIQUE DU NIVEAU 2

Utiliser les bâtons pour l'apprentissage et l'exécution de certaines des techniques suivantes.

Pas alternatif – le pas glissé

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du « pas glissé ». Chaque foulée comporte un peu de glisse. Le ski est soulevé de la neige après la poussée et on remarque un transfert de poids environ une fois sur deux; le pied de recouvrement se pose à côté ou en avant du pied de glisse. Le skieur est capable d'exécuter cinq foulées successives complètes; l'équilibre est encore précaire et on note la présence de mouvements parasites. Les bâtons ne sont pas encore utilisés pour la propulsion, mais accompagnent le mouvement alternatif de pendule des bras. Le corps est plutôt droit en position de base.

Montée en ciseaux

Le skieur monte une pente modérée, en alternant bras et jambes. Les spatules sont largement écartées (en forme de « V »). La prise des carres intérieures est prononcée de façon à éliminer le dérapage. Les bras balancent avec aisance. Les bâtons sont plantés à côté du pied et derrière ce dernier; les mains arrivent juste à la hauteur des épaules. Il y a un bon transfert de poids d'un ski à l'autre. Faire cinq pas avec chaque jambe.

Double poussée

Le skieur se propulse sur une distance de cinq mètres en utilisant seulement le haut du corps. Envoyer les mains vers l'avant pour planter les bâtons. Les pointes ne dépassent pas les poignées au moment du planté. Fléchir le haut du corps à la taille juste après le planté des bâtons pour donner une poussée additionnelle. Compléter

le mouvement du tronc par une extension des bras vers l'arrière. Durant toutes les phases de l'action, garder les jambes presque droites mais pas rigides.

Glisse sans poussée de bâtons

Suivre les étapes décrites pour cette technique au niveau 1. Mais au niveau 2, (on tient les bâtons sans les utiliser) les bras sont étendus devant soi, les mains légèrement en bas des épaules; les pointes sont orientées vers l'arrière pour ne pas traîner dans la neige. Le skieur est capable de descendre sur une distance de 5 mètres en position de base.

Conversion

Le skieur est en position de base. Faire pivoter le tronc vers la droite en étendant le bras droit pour planter le bâton droit à l'extérieur du ski gauche près du talon. Les deux bâtons sont maintenant du même côté du ski gauche et le skieur fait face à sa droite. En fléchissant le genou droit et la hanche, soulever le ski droit tout en laissant traîner son talon au sol et placer le ski perpendiculaire au sol. Faire pivoter le ski autour du talon pour le déposer en parallèle mais en sens inverse au ski au sol. Ramener le bâton gauche et la jambe gauche de façon à placer la spatule gauche à côté de la spatule droite. Le skieur vient de faire un changement de direction à 180 degrés et reprend la position de base. Répéter le mouvement en sens inverse. À ce niveau, le skieur pourra avoir besoin d'aide.

Arrêt chasse-neige

Exécuter d'abord le freinage chasse-neige. Puis remonter en écartant les skis; démontrer un contrôle de l'ouverture et garder les

spatules côte à côte. Appliquer une pression égale sur les deux carres intérieures (en faisant pivoter les chevilles vers l'intérieur) et réduire la vitesse jusqu'à arrêt complet. À ce niveau, le skieur pourra avoir besoin d'aide.

Freinage en demi chasse-neige. Le skieur descend une pente facile à modérée. Durant la descente, soulever le ski droit et le placer à angle, à l'extérieur de la trace, la spatule rapprochée de la trace et le talon éloigné. Appliquer une pression sur le ski droit en y déplaçant son poids et en faisant pivoter la cheville vers l'intérieur. Appliquer la pression jusqu'à l'arrêt complet. Soulever le ski, le remettre dans la trace et répéter le mouvement avec le ski gauche.

Virage chasse-neige

Commencer la descente en chasse-neige et appliquer une pression égale sur les deux skis. Puis, placer presque tout son poids sur le ski droit en faisant pivoter cette cheville vers l'intérieur. Ceci aura pour effet de diriger le ski droit dans une direction perpendiculaire à la ligne de pente. Faire face au bas de la pente durant la manœuvre. Après le virage vers la gauche, alléger le ski droit et transférer le poids sur le ski gauche et faire pivoter la cheville gauche vers l'intérieur. Le skieur est capable d'exécuter avec succès une séquence de 2 virages chasse-neige.

On note sur une fiche d'évaluation la progression du skieur durant la saison et on y indique s'il a atteint le niveau technique 2. C'est l'entraîneur ou le responsable du programme qui distribue la fiche d'évaluation.



NIVEAU 3



CE QUE JE VAIS APPRENDRE DURANT MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

(Lorsque tu as complété l'une des tâches, coche la case appropriée.)

- Ajuster les dragonnes de mes bâtons.
- Nettoyer mes bases de ski sous la supervision de mes parents ou de mon entraîneur.
- Appliquer et lisser un fart dur : crayonner le fart sur la zone d'adhérence et lisser le fart avec un bloc à farter.
- Savoir pourquoi le système multicouche me tiendra bien au chaud. Savoir quels types de vêtements éviter et quels sont les meilleurs tissus.
- Maintenir ma condition physique en pratiquant une variété d'activités sportives sur une base régulière à l'année.
- Une bonne condition physique me donnera plus de plaisir à pratiquer le ski et améliorera ma technique.
- Si je veux réellement progresser en ski, je dois participer au moins à 30 ou 40 séances de ski tout durant l'année, **incluant les activités de l'avant-saison et les sorties sur neige.**
- Mon club de ski est l'un des intérêts principaux de ma vie.
- Savoir travailler en équipe lorsque je participe à un tournoi de ski ou à d'autres activités semblables avec les membres de mon club.

TECHNIQUE DU NIVEAU 3

En général, l'exécution des techniques suivantes se fait avec les bâtons.

Pas alternatif – le pas allongé

Dans le processus d'apprentissage du pas alternatif, cette étape est celle du pas allongé. Le skieur démontre maintenant un transfert de poids évident qui permet une phase de glisse plus longue. Le ski est soulevé du sol à la fin de la poussée. Vu de côté, le pied de recouvrement revient à côté ou légèrement devant (pas derrière) le pied de glisse. Les mains sont presque à la hauteur des épaules et les coudes sont légèrement fléchis au moment du planté de bâton. Les genoux et les chevilles sont fléchis et le tronc est incliné vers l'avant. Les bâtons sont orientés vers l'arrière et aident à la propulsion; la poussée de bâtons est évidente. Le bâton est planté à la hauteur de la chaussure opposée.

Double poussée

Envoyer les bras vers l'avant pour planter les bâtons. Au moment du planté, le skieur est légèrement incliné vers l'avant, les mains à la hauteur des épaules et les coudes légèrement fléchis. Les bâtons pointent à angle vers l'arrière, la pointe près de la neige. Les pointes sont derrière les poignées au moment du planté. Fléchir le tronc à la taille juste après le planté pour donner une poussée additionnelle. Au moment où le tronc arrive à l'horizontale, les bras s'étendent vers l'arrière et terminent avec force la poussée. Tout de suite après le planté des bâtons, le skieur pousse sur les bâtons de façon évidente en y mettant le poids du tronc. Le mouvement du tronc se termine par une extension des bras vers l'arrière. La séquence est la suivante : haut du corps, épaules et coudes. Les coudes ne doivent pas fléchir durant la première phase du planté. Les jambes demeurent relativement droites, mais pas rigides, durant toute la séquence. Lorsque la phase de poussée est complétée,

le tronc et les bras sont ramenés simultanément vers l'avant pour amorcer la poussée suivante. Le skieur est capable d'avancer sur la piste au moyen d'une double poussée efficace.

Pas de un, double poussée

Débuter en position de base en posant le poids du corps sur le ski gauche. En poussant sur le ski gauche, transférer son poids sur le ski droit tout en envoyant ses mains vers l'avant en préparation de la double poussée. Commencer la double poussée tout en ramenant le pied de poussée vers l'avant. Se laisser glisser sur les deux skis et répéter le mouvement en alternant la jambe de poussée (maintenant le ski droit). Le skieur est capable d'utiliser cette technique sur 50 m. Lors de l'évaluation, on doit percevoir le transfert de poids entre le ski de poussée et le ski de glisse.

Patin sans poussée de bâtons

En position de base, le skieur forme un V évident avec les skis. Fléchir le genou et la cheville gauche et pousser sur la jambe pour transférer le poids sur le ski droit. La hanche et l'épaule droite sont alignées au dessus du ski droit. Lorsque la glisse diminue, fléchir le genou et la cheville droite et pousser sur la jambe pour transférer le poids sur le ski gauche. L'épaule gauche et la hanche gauche sont alignées au dessus du ski gauche. La glisse est constante d'un ski à l'autre. Durant chaque glisse, les deux pieds se rapprochent. Lancer les bras vers l'avant (mouvement de rotation). Les pointes de bâtons sont orientées vers l'arrière mais ne touchent pas le sol.

Recherche de vitesse

Le skieur doit maintenir la position sur une distance d'environ 10 mètres en descente. En position basse de recherche de vitesse, le tronc est fléchi presque à l'horizontale. Les genoux et les chevilles sont fléchis pour que les cuisses soient parallèles à la neige.

En position relevée de recherche de vitesse, les genoux et les chevilles sont légèrement fléchis. Les bâtons sont tenus fermement sous les bras. Le skieur est capable de descendre une pente modérée en position basse ou relevée.

Patin alternatif

Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une montée modérée. Le geste est semblable à celui de la montée en ciseaux mais ici, le skieur glisse sur chaque ski. En alternant les poussées de bras et de jambes, monter en glissant et en transférant son poids d'un ski à l'autre. Poser simultanément sur la neige un bâton et le ski opposé. Le ski de glisse doit être à plat sur la neige; ne pas faire de prise de carres avant le début de la poussée. Le mouvement des bras est le même que dans la montée en ciseaux. Les bras sont près du corps durant la phase initiale de la poussée.

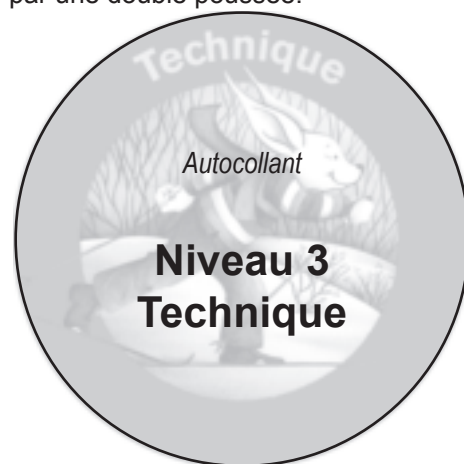
Conversion

Comme au niveau 2 mais sans aide.

Virage de patin

Le skieur fait une double poussée juste en face de l'endroit où il veut tourner. Au moment où il ramène les bras et le tronc vers l'avant, il allège le ski intérieur (celui qui est du côté où il veut tourner), le soulève et l'oriente dans la direction voulue. Faire une prise de carre avec le ski extérieur en prenant appui sur ce dernier, et transférer son poids sur le ski intérieur. Répartir son poids sur les deux skis en parallèle et glisser les skis dans la nouvelle direction. Compléter le virage par une double poussée.

On note sur une fiche d'évaluation la progression du skieur durant la saison et on y indique s'il a atteint le niveau technique 3. C'est l'entraîneur ou le responsable du programme qui distribue la fiche d'évaluation.



NIVEAU 4



CE QUE JE VAIS APPRENDRE DURANT MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

(Lorsque tu as complété l'une des tâches, coche la case appropriée.)

- Connaître les propriétés de la neige et les étapes de sa transformation (cristaux, grains, neige sèche, neige humide). Comprendre les incidences de cette transformation sur le choix de fart.
- Connaître les farts et les outils dont j'ai besoin dans mon coffre de fartage. Comment choisir le fart du jour.
- Aider mon club de ski de diverses façons : insérer les bulletins dans les enveloppes, aider à préparer la nourriture pour une rencontre, nettoyer l'aire de ski, jouer à ski avec les plus jeunes, etc.
- Savoir quoi manger comme goûter pour conserver un niveau d'énergie élevé : sandwichs avec des protéines comme le fromage, la viande ou le beurre d'arachides; salade de macaroni ou de riz, légumes et trempette, compote de pommes, jus de fruits.
- En plus des séances d'entraînement, je dois skier fréquemment dans un parc ou un terrain de jeu pour améliorer ma technique.
- À ce niveau, participer au moins à quatre courtes épreuves récréatives au cours de la saison : sprints, relais ou activités semblables.
- À mesure que je progresse dans l'apprentissage du ski de fond, je peux participer à de nombreuses activités d'aventure en ski si je suis en bonne condition physique, si j'ai appris des techniques de vie en plein air et si j'ai une bonne technique.

TECHNIQUE DU NIVEAU 4

Pas de un, double poussée

Exécuter la technique comme elle est décrite au niveau 3; démontrer de la constance, de la fluidité et un bon équilibre au moment du planté et à la fin de la phase de poussée des bâtons.

Patin sans poussée de bras

Comme au niveau 3. Le transfert de poids d'un ski à l'autre est évident (le skieur glisse sur un ski, puis sur l'autre).

Pas de un (patin)

L'exécution du pas de un requiert un mouvement de bâton (poussée de bras) à chaque poussée de jambe. Le skieur débute comme en double poussée. Placer presque tout le poids sur le ski droit et soulever le ski gauche en formant un angle vers l'extérieur et en écartant la spatule de 50 cm. La hanche et l'épaule droite sont au-dessus du ski de glisse jusqu'à l'amorce de la poussée de jambe. Planter les bâtons en plaçant la pointe juste en avant de la fixation. Incliner le tronc et les bras vers le bas, pour amorcer le transfert de poids vers le ski gauche. Les genoux et les chevilles sont fléchis avant la poussée. La poussée de jambe se fait vers le côté et non vers l'arrière et le ski d'appui demeure parallèle à la neige. Le transfert de poids se fait à l'aide d'une prise de carre du ski droit et d'une poussée des bras. L'extension des bras se termine avec la fin du transfert sur le ski gauche. Pendant la glisse sur le nouveau ski, le skieur ramène les deux bras et le ski droit et recommence la même séquence de l'autre côté. La glisse sur chaque ski est constante. Durant la glisse, les deux pieds se rapprochent.

Pas de deux (patin)

Le pas de deux ressemble au pas de un, sauf la double poussée de bras qui est exécutée seulement à toutes les deux poussées de jambe. Le skieur débute comme en double poussée, en glissant sur le ski droit :

le poids est sur ce ski, la hanche et l'épaule alignées au-dessus du ski. Le ski gauche est soulevé et forme un angle vers l'extérieur; les spatules sont écartées d'environ 50 cm. Planter les bâtons en plaçant la pointe juste en avant de la fixation et effectuer une double poussée. Au moment où le tronc et les bras poussent sur les bâtons vers le bas, débiter le transfert de poids vers le ski gauche en prenant appui sur le ski droit. Glisser sur le ski gauche, la hanche et l'épaule alignées au-dessus du ski (gauche) et amorcer le recouvrement des bras vers l'avant. Prendre appui sur le nouveau ski de glisse (gauche) pour passer sur l'autre ski sans poussée de bras. Ramener les bras vers l'avant au-dessus du ski droit en préparation de la double poussée qui est exécutée une fois que le skieur est revenu au-dessus du ski droit.

Pas tournant

Débiter en descendant la pente en position relevée de recherche de vitesse. Faire une série de petits pas successifs sur le même côté tout en descendant et en maintenant la position de recherche de vitesse. Garder le poids sur les talons. Durant l'exécution du pas, faire un transfert de poids complet d'un ski à l'autre. Faire une prise de carre pendant le transfert de poids. Le skieur est capable de tourner à gauche et à droite.

Dérappage parallèle glissé

Conservé la position de base durant tout le mouvement. En déplaçant les genoux à l'intérieur et à l'extérieur grâce à une rotation des chevilles, faire alterner son poids des carres aval aux carres amont et vice-versa. Garder les skis parallèles durant le dérapage vers le bas. Le skieur démontre qu'il est en contrôle en arrêtant à mi-pente. Il doit être capable de déraper sur un mètre, et doit exécuter la technique en faisant

face aux deux directions.

Pas décalé

L'exécution du pas décalé requiert un mouvement de bâton à toutes les deux poussées de jambe. Pour enseigner et évaluer cette technique, utilisez une montée légère. Le skieur débute comme dans le pas de deux, mais les spatules sont généralement plus écartées. En équilibre sur le ski gauche, prendre appui sur ce dernier afin de lancer le ski droit plus haut en faisant une double poussée approximativement au même moment (trois points d'appui). L'épaule et la hanche droite sont alignées au-dessus du ski droit. Les bâtons sont plantés en position décalée. Le bâton droit est planté avec une légère inclinaison vers l'arrière, la pointe à côté de la fixation droite. Le bâton gauche est plus incliné vers l'arrière et le côté, la pointe près de la fixation droite. Continuer comme pour la double poussée, mais en fléchissant moins le tronc. Durant la poussée des bras, faire une prise de carre avec le ski de glisse droit (ski d'appui et de poussée) et amorcer le transfert de poids vers le ski gauche en poussant sur la jambe droite et les bras. Placer en équilibre la hanche et l'épaule au-dessus du ski gauche. Faire une prise de carre et pousser sur la jambe gauche pour déplacer le poids vers le ski droit et recommencer toute la séquence. Le transfert de poids est rapide et le skieur ne demeure pas longtemps au-dessus d'un ski comme il le fait avec le pas de un ou le pas de deux. Le skieur doit être capable d'exécuter le pas des deux côtés, c'est-à-dire en plaçant la main gauche ou la main droite en avant.

On note sur une fiche d'évaluation la progression du skieur durant la saison et on y indique s'il a atteint le niveau technique 4. C'est l'entraîneur ou le responsable du programme qui distribue la fiche d'évaluation.

