



Programme d'apprentissage

École de ski de fond - Ski Montagne Coupée





Ourson - Niveau découverte - 3 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LA CONFIANCE

L'ourson apprend vite à explorer son environnement, grimpant, jouant et découvrant par lui-même. Il devient autonome en observant son entourage, mais aussi en testant ses propres limites.

DESCRIPTIF

Le niveau **Ourson** invite les tout-petits à découvrir toute la magie de l'hiver et les premiers plaisirs de la **glisse**. À travers des jeux et des thématiques colorées, les enfants explorent les mouvements de base du ski de fond tout en développant leur **autonomie**. Ici, on mise d'abord sur le **plaisir** pur, la curiosité et la confiance : s'amuser dehors, bouger librement et apprivoiser la neige, un pas à la fois !

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Arriver avec le sourire
- Garder le sourire
- Essayer de mettre les skis
- Essayer de se relever
- Se déplacer à 1 et 2 skis
- Participer aux jeux
- Être autonome avec l'aide du moniteur

Un élève « Ourson » développera sa confiance :

En s'amusant à
l'extérieur du
cadre familial

En pouvant
compter sur le
réconfort de son
entraîneur

En
expérimentant
de nouvelles
aptitudes

En rencontrant
de nouveaux
amis

L'entraîneur « Ourson » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Instaurer une routine pour faciliter l'adaptation de l'enfant
 - Être attentif aux besoins de chacun des enfants
 - Être à l'affût du niveau de compréhension de l'enfant
 - Donner des consignes claires et simples
 - Miser sur plusieurs petites activités ludiques
 - Être très dynamique, créatif et attentionné



Chevreuil - Niveau initiation - 4 et 5 ans

VALEUR ASSOCIÉE : L'ATTENTION

Le chevreuil est attentif, parce qu'il doit surveiller tous les dangers qui l'entourent. Son principal atout est ses oreilles.

DESCRIPTIF

Le niveau **Chevreuil** poursuit l'aventure avec une initiation plus dynamique. Les jeunes skieurs renforcent leur **équilibre** et découvrent la sensation de **glisser** avec aisance, toujours dans un contexte de jeu et d'amitié. Encadrés par une équipe attentive, ils développent leur coordination, prennent **confiance** dans leurs mouvements et s'épanouissent en groupe, tout en cultivant le **plaisir** d'être actif à l'extérieur.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Tomber et se relever
- Pas de côté
- Étoile
- Pas alternatif
- Descente (chasse-neige)
- Montée en ciseaux

Un élève « Chevreuil » doit être ATTENTIF :

À
la routine
instaurée

À
l'environnement
qui l'entoure

Aux
consignes

Aux
autres amis

L'entraîneur « Chevreuil » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Instaurer une routine pour faciliter l'adaptation de l'enfant
 - Être attentif aux besoins de chacun des enfants
 - Être à l'affût du niveau de compréhension de l'enfant
 - Donner des consignes claires et simples
 - Miser sur plusieurs petites activités ludiques
 - Être très dynamique, créatif et attentionné
- Miser sur les jeux qui renforcent l'équilibre et la glisse



Porc-épic - Niveau junior - 6 et 7 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LA RECONNAISSANCE

Le porc-épic est très reconnaissant envers son environnement, car sa vision n'est pas très bonne. Il utilise souvent la nature pour se protéger.

DESCRIPTIF

Dans le niveau **Porc-épic**, les jeunes skieurs développent une **posture** solide et une **agilité** naturelle tout en perfectionnant leur **coordination**, leur **équilibre** et la sensation de **glisse**. Nos entraîneurs, toujours inventifs, transforment la neige en véritable terrain de jeu pour stimuler la motricité et la vitesse. Les techniques abordées (maîtrise des bâtons, pas alternatif, montées en ciseau et en escalier, freinage en chasse-neige et même l'art de se relever après une chute) deviennent autant d'occasions de **s'amuser** et de progresser.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Mettre skis et bâtons de la bonne manière
- Tomber et se relever
- Montée en ciseaux
- Descente (chasse-neige)
- Virage en chasse-neige
- Position des bâtons en descente
- Pas alternatif (la glisse)
- Faire une courte piste

Un élève « Porc-épic » doit être reconnaissant ET démontrer sa reconnaissance :

Répertorier ses
bons coups

Remercier ses
coéquipiers, ses
entraîneurs et
ses parents

Prendre soins de
son équipement
et de la nature

Être
enthousiasme
face aux
aventures qui me
sont proposées

L'entraîneur « Porc-épic » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Favoriser l'apprentissage par l'observation et l'expérimentation rapide
 - Animer des jeux soumis à un minimum de règles
 - Respecter le rythme de chacun
 - Être équitable envers les jeunes (pour éviter les chicanes)
 - Ne pas miser sur la compétition
 - Être ouvert et amical
- Miser sur les jeux qui renforcent l'équilibre, la glisse, l'agileté et la coordination



Renard - Niveau intermédiaire - 8 à 9 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LE RESPECT

Le renard est rusé, mais il vit en équilibre avec la forêt. Il respecte les cycles de la nature et les autres animaux en se déplaçant avec discrétion et finesse.

DESCRIPTIF

À ce stade, l'enfant affine sa **posture**, renforce sa **coordination** et son **équilibre**, tout en approfondissant ses **techniques** de glisse. Il découvre le pas de patin et apprend les bases du fartage. Courses à relais, parcours et petites expéditions ponctuent les cours des **Renard**, mais le **plaisir** des grands jeux reste au cœur de l'apprentissage.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

-Classique

- Mettre skis et bâtons de la bonne manière
- Descente (chasse-neige)
- Virage en chasse-neige
- Position des bâtons en descente
- Entrer et sortir des sillons
- Pas alternatif (la glisse)
- Synchronisme des bâtons
- Double poussée

Skate - Introduction

1 cours, skis skates obligatoires

Date fixe préétablie

Un élève « Renard » doit se montrer RESPECTUEUX à plusieurs égards :

Tenir compte
des
commentaires

Avoir des gestes
constructifs

Être ouvert à la
différence

Apprendre à
donner des
commentaires
constructifs

L'entraîneur « Renard » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Donner des explications claires (Ne pas leur parler en "bébé")
- Tenir compte de leur grand intérêt pour le groupe
 - Instaurer des limites claires
 - Faire preuve de constance
 - Utiliser les bons termes techniques
- Miser sur des activités de coordination, d'équilibre, d'agilité et de glisse



Lynx - Niveau avancé - 10 à 11 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LE DISCERNEMENT

Doté d'une vue perçante et d'une ouïe fine, le lynx observe attentivement avant d'agir. Il choisit le bon moment et la bonne direction, démontrant un grand sens du discernement.

DESCRIPTIF

Le niveau **Lynx** a pour but de **renforcer les techniques** de classique et de skate avec l'objectif d'amener l'enfant à parcourir tous types de sentiers. On vise à cette étape une **aisance** sur les skis, une **autonomie** quant au choix du fartage et une connaissance des critères de chaque technique de base. C'est pourquoi ces dernières seront analysées lors des sorties en sentiers qui se feront plus longues, mais aussi à travers des ateliers techniques spécifiques.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

-Classique

- Pas alternatif
- Double poussée
- Double poussée 1 pas
- Pas tournants
- Choix de la technique

Skate

- Équilibre et coordination
- Alignement (Nez, hanche, ski)
- Glisse et amplification du mouvement
- Pas de un (découverte)

3 cours, skis skates obligatoires

Dates fixes préétablies

Un élève « Lynx » doit faire preuve de discernement :

Apprendre de
ses expériences

Former
son sens
critique

Surmonter les
difficultés

Poser des
questions /
Participer

L'entraîneur « Lynx » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Adapter le degré de difficulté selon la capacité de l'athlète
- Fournir des points de repères qui permet à l'athlète de s'auto-évaluer
- Engager tous les athlètes de façon active la plus grande partie du temps
 - Être positif et constructif
 - Être attentif au niveau de fatigue
 - Créer un climat favorable à l'apprentissage
- Connaître des aspects techniques des différents styles



AIGLE - Niveau perfectionnement - à partir de 12 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LA RESPONSABILITÉ

L'aigle plane haut pour surveiller son territoire et protéger sa famille. Sa vision exceptionnelle lui permet de prendre de la hauteur pour voir l'ensemble et assumer ses responsabilités.

DESCRIPTIF

L'option **Aigle** est pour celui qui souhaite **perfectionner** ses techniques de classique, de skate et de fartage. Mais son approche est davantage axée sur l'apprentissage de l'entraînement sans pourtant être portée vers la compétition. À travers ce cours, on souhaite former des fondeurs qui ont pleinement **conscience** de leur corps et de leurs équipements. On pousse la mise en forme à un autre niveau, mais le tout dans le **plaisir** et le **travail d'équipe**.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

-Classique

- Pas alternatif
- Double poussée
- Double poussée 1 pas
- Pas tournants
- Choix de la technique

Skate

- Transfert de poids continu
- Extension complète des bras et des jambes
- Minimiser l'angle du «V» des skis
- Maîtriser le pas de un
- Maîtriser le pas de deux
- Réussir le pas décalé en montée

5 cours chaque style, skis skates obligatoires

Un élève « Aigle » doit se montrer responsable :

**Assumer la
responsabilité
de mes actions**

**Se donner les
moyens de
réussir**

**Connaitre mes
responsabilités
et les exécuter**

Être autonome

Un entraîneur « Aigle » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Être créatif et spontané dans le choix de ses exercices
- Tenir compte de l'intérêt et volonté de chacun de ses - athlètes
- Repérer facilement les forces et difficultés de ses athlètes
 - Miser sur l'entraide et le partage
- Offrir une rétroaction pertinente et aux bons moments
- Offrir l'espace à l'athlète pour développer son potentiel
- Maîtriser et axer son enseignement sur la technique dans les deux styles



Raton Laveur - Niveau développement - à partir de 13 ans VALEUR ASSOCIÉE : LA CRÉATIVITÉ

Le raton-laveur est ingénieux et débrouillard : il trouve des solutions originales pour se nourrir ou explorer. Sa curiosité naturelle nourrit sa créativité.

DESCRIPTIF

L'option **Râton-laveur** est pour celui qui souhaite avant tout parfaire ses techniques de classique, de skate et de fartage, mais il s'agit également d'un avant-goût de la **formation** d'entraîneur de ski de fond. Au menu ; **interaction** avec les enfants plus jeunes des autres groupes, **pédagogie** et élaboration de plans de cours. C'est également de longues randonnées pour le **plaisir** (trappage, survie, règle de sécurité en plein air).

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Préparer une activité ludique et éducative
- Capter l'attention des élèves
- Faire preuve d'initiative
- Développer sa couleur
- Développer son aisance en animation
- Perfectionner sa technique de skate
- Perfectionner sa technique de classique

Un élève « Râton-Laveur » est créatif lorsqu'il :

**Adapte ses idées
au terrain et à la
météo**

**Transforme un
défi en occasion**

**Communique
avec originalité**

**Met sa
personnalité au
service du
groupe**

Un entraîneur « Râton-Laveur » doit :

- Assurer la sécurité et le bien-être des enfants
- Pouvoir facilement vulgariser le contenu et imaginer les techniques
 - Laisser place à l'exploration
 - Être organisé et rigoureux
- Être attentif au niveau de compréhension de chacun des «futurs entraîneurs»
 - Faire le portrait des possibilités



CARCAJOU - Niveau maître - 18 ans et +

VALEUR ASSOCIÉE : LE COURAGE

Le carcajou, petit mais intrépide, n'a peur de rien. Il défend son espace avec bravoure et persévérance, incarnant la force et le courage.

DESCRIPTIF

Le groupe **Carcajou** s'adresse aux adultes qui désirent s'entraîner en gang dans une ambiance décontractée dans un but récréatif ou compétitif ou bien à ceux qui souhaitent maintenir la forme ou même s'y remettre et surtout pour ceux qui veulent parfaire leurs connaissances du ski de fond. Au rendez-vous, techniques de classique ET de skate, conseils de fartage, pratiques d'habiletés, conseils d'entraînements, séances d'intensité et de distance ainsi qu'évaluation vidéo.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

NIVEAU RANDONNEUR

Emphase sur le développement des deux techniques et les longues randonnées

PRÉALABLES

- Être habitué aux randonnées de + de 10 km
- Doit avoir fait un cours privé de skate
- Doit posséder ou louer un équipement de skate

NIVEAU PERFECTIONNEMENT

Emphase sur l'affinement des deux techniques et l'entraînement (intervalles, distance, vitesse)

PRÉALABLES

- Pratiquer et maîtriser les deux techniques sur une base régulière
- Savoir faire du step-turn
- Savoir faire du one skate en pas de patin

Un élève « Carcajou » est courageux quand il :

**Assume sa place
au sein du
groupe**

**Accepte les
commentaires
constructifs**

**Fait preuve de
tenacité et se
donne la chance
de se dépasser**

**Est lui-même et
s'écoute**

Un entraîneur « Carcajou » doit :

- S'adapter au rythme de chacun
- Être enthousiaste et rigoureux
- Être créatif dans son approche pédagogique
 - Être observateur
- Faire preuve d'ouverture