



Programme d'apprentissage

École de ski de fond - Ski Montagne Coupée





Ourson - Niveau découverte - 3 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LA CONFIANCE

L'ourson découvre son environnement sous le regard protecteur de ses parents, mais, tranquillement, il développe son autonomie et sa confiance en lui.

DESCRIPTIF

Le niveau « Ourson » est celui de la découverte des plaisirs de l'hiver et de la glisse. Il s'agit d'un éveil aux mouvements, axé sur un apprentissage ludique. C'est à travers plusieurs thématiques, toutes plus colorées les unes que les autres, que l'enfant fait ses premiers pas dans le monde du ski de fond. L'objectif est simple : s'amuser !

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 « Chevreuil » doit :

- 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 à 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

Au niveau « Chevreuril », on est encore dans l'initiation. Il permet à l'enfant de se découvrir à travers la pratique d'un sport, de s'épanouir avec des amis et de bénéficier d'un encadrement spécifique. L'apprentissage passe essentiellement par le jeu et le plaisir d'être à l'extérieur.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

Un élève « Chevreuril » doit être ATTENTIF :

À
la routine
instaurée

À
l'environnement
qui l'entoure

Aux
consignes

Aux
autres amis

L'entraîneur « Chevreuril » doit :

- 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



Porc-épic - Niveau junior - 6 à 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 » plusieurs aspects sont explorés ; la coordination, l'équilibre, l'agilité, la motricité et la vitesse. Encore une fois, nos entraîneurs doivent user de créativité pour mettre en place des terrains de jeux qui permettront de mettre en pratique les techniques. (Maîtrise des bâtons, pas alternatif, montée en ciseau et en escalier, freinage en chasse-neige, se relever lors d'une chute)

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 :

- 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



Renard - Niveau intermédiaire - 8 à 9 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LE RESPECT

Le renard doit faire preuve de respect, parce que même s'il est très rapide, il se fatigue aussi très rapidement. Donc, ces prédateurs finiront par le rattraper s'il les taquine.

DESCRIPTIF

À ce stade, l'enfant développe et approfondi ses techniques. Il découvre également le pas de patin et la base du fartage lui est enseignée. Course à relais, parcours et petites expéditions ponctueront les cours des « Renard », mais évidemment les grands jeux occuperont encore une grande place.

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

- Découverte du style
- (1 cours, skis skates obligatoires)

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 :

- 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
- Miser sur des activités de coordination et d'équilibre
 - Utiliser les bons termes techniques



Lynx - Niveau avancé - 10 à 11 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LE DISCERNEMENT

Le lynx sait discerner le moment parfait pour bondir sur ces proies. Il doit observer, calculer et réfléchir à plein de choses pour réussir à attraper sa proie.

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)

Un élève « Lynx » doit faire preuve de discernement :

Apprendre de
ses expériences

Former
son sens
critique

Surmonter les
difficultés

Poser des
questions

L'entraîneur « Lynx » doit :

- 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



AIGLE - Niveau perfectionnement - à partir de 12 ans

VALEUR ASSOCIÉE : LA RESPONSABILITÉ

L'aigle possède énormément de responsabilités. Lors de la reproduction, l'aigle femelle laisse une branche tomber afin de voir si le mâle ira la chercher pour savoir si elle peut lui confier des choses plus importantes que des branches.

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
- Je maîtrise le pas de un
- Je maîtrise le pas de deux
- Je réussis le pas décalé en montée

Un élève « Aigle » doit se montrer responsable :

**Assumer la
responsabilité
de mes actions**

**Se donner les
moyens de
réussir**

**Connaitre mes
tâches et les
exécuter**

Être autonome

Un entraîneur « Aigle » doit :

- 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



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

Le raton-laveur utilise beaucoup sa créativité. Il sait ouvrir toutes sortes de cadenas ou de poubelles qui sont même parfois à l'épreuve des ours.

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 » doit être créatif :

Essayer de nouvelles choses

Trouver des solutions aux problèmes

Trouver sa couleur

Utiliser mes talents pour faire le bien

Un entraîneur « Râton-Laveur » doit :

- Pouvoir facilement vulgariser le contenu et imager 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 est très courageux. Il ne montre aucun signe de peur face à un ennemi contre qui il ne fait pas la taille.

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.

Un élève « Carcajou » est courageux :

Assumer sa place au sein du groupe

Accepter les commentaires constructifs

Faire preuve de tenacité et se donner la chance de se dépasser

Être soi-même, être vrai

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

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