

## Objectifs techniques par catégories

Ce document a pour but d'exposer les différents objectifs des entraîneurs pour chacune des catégories.

L'objectif pour tout le monde au sein du club est de trouver son plaisir dans les valeurs du sport de compétition. Chaque coureur devra s'épanouir dans le travail, la rigueur, l'investissement... afin de parfaire sa technique de ski et en vue de devenir performant.

### U10

Acquérir une technique et une gestuelle affinée. Nous chercherons à avoir des bases solides en vue d'accéder à la pratique du ski de compétition dans un futur proche.

#### Objectifs techniques :

- Conserver une attitude de base correcte dans toutes les situations.
- Être équilibré dans toutes les neiges et sur tous les types de terrains. Appui languettes sur piste, adaptation affinée du centrage dans des conditions plus difficiles.
- *Anticipation* : Savoir prendre une quantité d'informations visuelles et sensibles suffisantes pour adapter sa technique à tous types de conditions.
- *Conduite* : Maîtriser tous les effets directionnels (Dérapés, glissés et coupés). Être capable de les utiliser à bon escient. Conduire des courbes aussi dans des neiges poudreuses, transformées ou trafolées. « Même dans des conditions difficiles, je ne me laisse pas descendre en dérapage sans maîtriser mes trajectoires ». Prendre conscience de l'importance du ski extérieur.
- Skier en gardant un écart de pieds constant.
- *Sobriété et efficacité* : Garder un haut du corps placé, avec une bonne dissociation entre haut et bas du corps. Coordination du planter de bâton en virage court et moyen.
- Commencer à avoir des notions de trajectoires en skiant entre les sapins, des parcours techniques ou dans des tracés en géant. Avoir les premières sensations d'impacte de piquet (bâton en travers) dans un slalom peux tournant (utiliser des piquet courts) afin de rassurer l'affectif en slalom.

#### Objectifs plus généraux :

- Acquérir de l'autonomie avec mon équipement, pouvoir skier tout seul avec les copains sans se perdre.
- Accepter l'engagement lié à la pratique. Accepter la vitesse, le vide, la pente...
- Découvrir l'environnement en contexte de courses. Être à l'heure au départ avec l'entraîneur, savoir regarder et prendre des informations dans un cadre de pratique plus formalisé.

- S'occuper de son matériel et en prendre soin. Sécher ses skis après l'entraînement, savoir mettre ses scratch gérer son équipement.

Conclusion :

En fin de catégorie « U10 », l'objectif est d'avoir de bons skieurs dans tous types de neiges. L'accent est mis sur la polyvalence afin d'enrichir son répertoire moteur. A plus long terme, le but de cette polyvalence est de ne pas être bloqué dans sa progression de skieur de compétition à cause d'une pratique trop spécifique prématurée.

Le but final de cette catégorie est que l'enfant aime le ski dans toutes les conditions. Pour arriver à cela il faudra lui apporter le bagage technique nécessaire pour que les conditions les plus difficiles ne lui posent pas de problèmes.

## **U12**

Catégorie charnière entre skieur et compétiteur. L'enfant découvre le monde et la technique du ski de compétition.

### **Objectifs techniques :**

- *Technique générale* : Travail dans la continuité de ce qui est travaillé en microbes. La prise d'avancée sur les languettes et le travail des skis en courbe pourront être plus agressifs grâce aux évolutions morphologiques rencontrées entre fin de U10 et début de U12. La finalité sera de savoir inscrire son ski dans la courbe afin d'obtenir de la réaction d'appui.
- *Découverte du ski de slalom et sentir la différence avec son ski de géant.*
- *Trajectoires et imagerie mentale*
  - o Créer des trajectoires de type « courbes de géant » en autonomie, sans parcours aménagé.
  - o Savoir réaliser des changements de rythme en autonomie, sans matérialiser ces derniers.
  - o L'enfant doit commencer à avoir des trajectoires adaptées dans des parcours de slalom géant et slalom spécial.
  - o L'enfant est capable de maîtriser l'impact des piquet avec ses protection afin de se soucier que de la trajectoire en slalom.
- *Adaptabilité et anticipation* : Le travail s'organise avec un ratio de 60 % réalisé sur stade en géant et en slalom et 40 % en conditions variées. Nous continuons donc à mettre l'accent sur l'adaptabilité du skieur aux différentes situations. Il paraît évident qu'un bon skieur de compétition est avant tout « un bon skieur tout court ». Il est donc primordial de continuer ce travail de ski « toutes neiges, tous terrains » pour enrichir notre futur compétiteur d'expériences variées.
- *Engagement* : L'engagement en course et à l'entraînement doit devenir spontané. Il n'y a plus besoin d'un tiers (un entraîneur qui skie devant) pour que l'enfant recherche à skier vite.
- *Attitude générale et gestuelle* : L'enfant passe de skieur polyvalent à skieur de compétition. Les schémas corporels commencent à se rapprocher des attitudes que l'on attend en ski de compétition (attitude basse, appui languettes prononcé, prise d'angle)

### **Objectifs généraux**

- Être à l'aise en course. L'enfant commence à savoir comment ça se passe. Il continue à s'appuyer sur l'entraîneur, mais commence à s'approprié l'environnement.
- L'enfant doit savoir gérer son matériel. Il sait quels skis prendre en fonction du programme. Il apprend aussi à les farter.

Dans cette catégorie on vise à ce que l'enfant devienne acteur dans sa façon de skier. Il commence à visualiser spontanément ce qu'il doit faire. Il met en place sa technique par lui-même. Les acquis sont plus nombreux, les **rappels** techniques deviennent de plus en plus rares. Le futur coureur peut ainsi se concentrer sur l'apprentissage d'une technique plus spécifique à celle du ski de compétition.

## U14

Nous arrivons dans une catégorie où l'accent est mis sur la performance. Les résultats des courses régionales et sélection au France ont un impact important sur le futur scolaire (entrée en pole ou structure ski). L'enfant doit donc arriver avec une base technique et physique importante pour concentrer ses efforts sur l'apprentissage d'une façon de skier rapide et efficace adaptée à la compétition. Skier que l'hiver ne suffit plus il faut commencer à construire ces bases techniques et physique lors de stages (été et automne). L'*enfant* devient *adolescent* et le *skieur* qu'il est devient *coureur*.

### Objectifs techniques

- Avoir un ski posé techniquement afin de pouvoir mettre en place rapidement les modifications demandées par l'entraîneur.
- Être capable de répéter des gammes technique à vitesse lente, modéré et rapide en trouvant de l'intérêt afin de peut-être sentir de nouvelles sensations efficace.
- Prendre conscience de l'importance du travail technique en dehors des piquets et de la préparation physique.
- Savoir skier en Slalom et Géant avec la technique adaptée.
  - o Savoir produire des courbes différentes en fonction du matériel (Ski de slalom vs. Skis de géant).
  - o Evaluer la qualité de la neige et adapter sa façon de skier à celle-ci pour être performant dans toutes les conditions.
  - o Savoir s'adapter aux différents terrains rencontrer d'un tracé (Dévers, rupture de pente, raccord)
- Savoir accumuler de la vitesse et laisser glisser ses skis en Super G.

### Objectifs généraux

- Être rigoureux pour les séances de préparation physique, découverte des placements de musc, gainage. Apprendre à se faire mal et à repousser ses limites.
- Autonomie :
  - o Savoir s'échauffer et adapter sont travail en fonction des différentes variables (points faibles du coureur, type d'entraînement...).
  - o En course : Être autonome à l'échauffement, avoir sa propre opinion à la reconnaissance, évaluer son heure de départ en fonction de son dossard...
- Savoir entretenir son matériel. Passer la pierre sur les carres, farter et racler ses skis...

- Avoir L'autonomie de faire une séance d'étirements après un entrainement (ski ou prepa physique)

A la fin des années de U14 l'adolescent est un véritable coureur. Il a rencontré une multitude de situations différentes, connaît le monde du ski de compétition et sait s'organiser pour être le plus performant possible les jours de compétition. La technique est aboutie, la façon de skier est mise en place en tenant compte de toutes les variables (terrain, qualité de la neige, type de tracé...). Le coureur à une excellente connaissance de ses qualités et de ses faiblesses. Il est en recherche permanente de perfectionnement et son plaisir n'est plus uniquement de glisser sur les skis, mais aussi dans la recherche de perfection technique.

## **U16**

A la fin de cette catégorie, le niveau du coureur déterminera s'il aura accès aux structures d'entraînement permettant la pratique du ski de haut niveau ou non. Il est donc primordial que l'adolescent soit informé des exigences qu'il devra avoir envers lui-même pour s'inscrire dans cet objectif. Plus important encore, il doit être motivé pour répondre à ces exigences afin que sa pratique du ski de compétition reste un plaisir.

### Objectifs techniques :

- *Aller plus vite* : Jusqu'à cette catégorie on cherchait à mettre en place une technique conventionnelle, reconnue pour être la plus efficace dans le milieu du ski de compétition. L'objectif sera de faire évoluer cette technique en fonction de ses qualités personnelles dans le seul but de skier plus vite.
- *Rechercher des temps de glisse* : Toujours dans cette même logique, le coureur devra apprendre à laisser glisser ses skis pour ne plus être performant qu'uniquement dans les conduites de courbes. Il devra apprendre à contraster l'intensité de son effort entre les moments de pilotages et les moments d'accumulation de vitesse.
- *Puissance et résistance à l'appui* : le coureur est capable de varier les appui long et court. Avec la continuité et la montée en puissance du travail de préparation physique le coureur sera capable d'utiliser toute sa puissance afin d'être décisif lors des temps forts (résistance à l'appui) pour créer la différence lors des courses rencontrer.
- *Trajectoires* : Le coureur doit être capable de trouver la meilleure trajectoire **et de s'y tenir**. Il doit être capable de reconnaître tout seul.

### Objectifs généraux :

- *Autonomie* : Être totalement autonome sur une course et dans le travail préparatoire aux entraînements. Savoir mettre en place une tactique de course en fonction des difficultés du terrain et du tracé, gérer son stress, se mettre dans un état de concentration maximum...
- *Rigueur* : Être conscient de l'impact (positif ou négatif) que peuvent avoir les exigences que le coureur s'impose. Que ce soit à l'entraînement sur les skis où lors des séances de préparation physique, il doit toujours pouvoir être en mesure de donner le meilleur de lui-même afin d'acquiescer les petits détails qui permettront un accès au ski de haut niveau.

Cette catégorie marque la fin du ski « dans son club » pour les skieurs les plus performants. L'enjeu est que le coureur sorte de cette dernière en ayant connaissances des valeurs et des exigences du ski de haut niveau et qu'il s'épanouisse dans sa réalisation.

Le travail consiste à acquérir des timings très fins et une technique adaptée aux qualités individuelles. La finesse de ce travail impose une rigueur à l'entraînement dans laquelle le coureur devra trouver son plaisir et son épanouissement. L'enjeu des résultats en course apporte aussi une autre dimension à prendre en compte. Le coureur devra savoir analyser ses échecs pour progresser. Il devra savoir surmonter le découragement associé aux mauvaises performances et s'enrichir des meilleures pour les répéter.