



U12 (10- 11 ans)

Stade DLTA :

Apprendre à s'entraîner (filles 8 - 11 ans / Garçons 9 - 12 ans)

Concept clés du DLTA/ ACA : [APPRENDRE LE SPORT](#)

Au début de ce stade, les skieurs devraient avoir acquis diverses habiletés motrices fondamentales et techniques. L'enfant commencent à consolider ses habiletés techniques tout en ayant du plaisir à participer à différentes épreuves de ski de compétition, y compris le slalom, le slalom géant et le kombi. Les skieurs commencent à comprendre comment exécuter des virages dynamiques et athlétiques dans divers milieux d'entraînement et de compétition, dont les épreuves en duel et en équipe.



Skier pour la vie

Programmes : **Prix à venir**

Sport 50: 50 jours sur neige

Performance 70: 70 jours sur neige *(respect le volume d'entraînement suggéré par le DLTA)*

Performance 85: 85 jours sur neige *(respect le volume d'entraînement suggéré par le DLTA)*

Afin d'offrir le meilleur encadrement à chacun et de respecter le niveau de développement de tous, les jeunes du programme U12 auront le choix entre 3 programmes distincts : un programme sportif de 50 jours (programme sport) et un programme plus performant basé sur le développement à long terme d'ACA (programme Performance 70 et 85 jours)

Objectifs U12

À ce niveau, l'enfant devrait être capable de skier en contrôle dans la plupart des conditions de ski. Il sera initié à la tactique (ligne de course, prendre les bonnes décisions, compréhension des diverses figures en slalom, initiation aux longs piquets en SL...)

Il devra acquérir les habiletés techniques de base du ski alpin :

- Habileté de séparation
- Utilisation des bâtons
- Utilisation de toutes les articulations
- Mouvements naturels et dynamiques
- Carver sur le ski extérieur

Il devra également comprendre les 2 phases du virage sans toutefois les maîtriser parfaitement :

- La phase d'exécution
- La phase de transition

Le travail technique et tactique se font à travers la consolidation des habiletés fondamentales telles que :

- Agilité
- La coordination
- L'équilibre
- La vitesse d'exécution des mouvements

Introduction des activités de développement de psychologie sportive et d'implantation des routines de préparation mentale au départ, à l'entraînement et en course.

Outils pédagogiques :

- Programme de développement à long terme d'ACA : <https://ltad.alpinecanada.org>
- L'entraînement à la prise de décision
- Vidéo
- Planification centrée sur l'apprenant. *Il est possible que les plans d'entraînements varient d'un groupe à l'autre (85 vs 70 vs 50 jrs). Ceci afin de répondre aux besoins d'entraînement de chacun.*

Moyens d'action :

- Ski libre : (éducatif en ski libre, ski dans les bosses, ski dans les sous-bois)
50 -65 % de l'entraînement total
- Ski dans les parcours (éducatifs de parcours, parcours complet chronométré)
35 -50% de l'entraînement total
- Courses :

- 5 jours de courses régionales (1 GS, SL piquet 25 mm, SL baby gate, Kombi, duel)
3 jours : événement provincial sur invitation

Inclus dans le programme

	U12 Sport	U12 Performance 70	U12 Performance 85
<i>Week-end (36 jrs)</i>	X	X	X
<i>Vendredi (18 jours)</i>		X	X
<i>Jeudi (17 jours)</i>			X
<i>Camp de Noël (10 jours)</i>	X	X	X
<i>Camp de GS (4 jrs)</i>		X	X
<i>Semaine de relâche scol.</i>	X	X	X

Horaire d'entraînement :

De 9h à 15h (il est possible que les entraîneurs demandent aux jeunes d'arriver plus tôt (7h45) pour du ski libre ou que la première session d'entraînement en parcours débute plus tôt).

Entraînement sur neige :

- Du jeudi 24 novembre 2022 au dimanche 9 avril 2023

Camp de Noël :

- 26 décembre au 6 janvier (congé 24-25 déc. et 31 dec.-1^{er} janv.)

Camp de GS :

- 4 jours d'entraînement du lundi au jeudi en février (**date à venir**)

Semaine de relâche scolaire

- Relâche scolaire du Québec: (**à déterminer**)
- Relâche scolaire de l'Ontario : (**à déterminer**)

Équipement :

Charte longueur de ski par âge du CSMT

<https://ltad.alpinecanada.org/stades/apprendre-a-s-entraîner/equipement>