

# Modèle de Développement des Athlètes Para-Snowboard



## Table des matières

<u>Préambule</u>	<u>P.3</u>
<u>Structure du Para-Snowboard</u>	<u>P.7</u>
<b>Partie 1</b>	
<u>Cheminement de l’Athlète</u>	<u>P.8</u>
<u>Description des différents stades de l’évolution</u>	<u>P.11</u>
<u>Classification des athlètes</u>	<u>P.11</u>
<b>Partie 2</b>	
<u>Exigences de sport de haut niveau</u>	<u>P.13</u>
<u>Calendrier d’un athlète international</u>	<u>P.14</u>
<u>Cadre de référence des tests physiques</u>	<u>P.15</u>
<u>Morphologie des athlètes performants</u>	<u>P.16</u>
<u>Analyse de l’activité sportive</u>	<u>P.17</u>
<u>Infrastructures</u>	<u>P.20</u>
<b>Partie 3</b>	
<u>Principes fondamentaux de croissance et maturation</u>	<u>P.21</u>
<b>Partie 4</b>	
<u>Cadre de référence</u>	<u>P.23</u>
<b>Partie 5</b>	
<u>Identification des athlètes de l’Équipe du Québec</u>	<u>P.31</u>
<u>Grille de Sélection</u>	<u>P.35</u>
<u>Programme de soutien à l’engagement d’entraîneurs</u>	<u>P.37</u>
<u>Argumentaire Sport-Études</u>	<u>P.40</u>
<u>Argumentaire Jeux du Québec</u>	<u>P.41</u>

## Préambule

Avec approximativement 14.3% de canadiens souffrant d'un handicap (statistique Canada 2006), il est crucial que tous les canadiens et québécois puissent bénéficier pleinement de l'activité physique. Le Para-snowboard est un sport pratiqué dans la discipline de snowboard Cross (SBX) et Banked Slalom (BSL).

L'arrivée du Para-snowboard au Québec est très récente (saison 2016-2017), mais existe depuis 2006 au Canada. Le Para-snowboard permet actuellement d'avoir une visibilité grâce aux jeux paralympiques en snowboard Cross et au Dew Tour. Nous souhaitons donner la chance et le support à tous les athlètes potentiels de pratiquer le surf des neiges compétitif. L'inclusion de la discipline para et d'une équipe provinciale para au Québec contribueront à augmenter l'accessibilité du para-snowboard et faire la promotion des athlètes para au Québec. L'objectif est de rendre accessible le snowboard pour les passionnés de ce sport qui ont une limitation physique, soit de naissance ou suite à un accident ou maladie. C'est donc en se basant sur les principes du modèle de développement national para et du modèle de développement provincial que ce document a été créé pour développer le para-snowboard au Québec.



Sandrine Hamel, athlète du Québec

## Portrait de l'évolution des dernières années

Le Para-snowboard est une discipline olympique depuis 2014 en Snowboard Cross et sera de retour à Pyeongchang, en Corée en 2018. En plus du Snowboard Cross, une nouvelle discipline fera son apparition aux prochains jeux de 2018 : Le Banked Slalom.

En 2007, Canada Snowboard a établi le premier programme complet au monde pour le snowboard compétitif pour les athlètes ayant un handicap. Le programme canadien de para-snowboard se compose de camps de développement des athlètes, de compétitions de para-snowboard, d'occasions de formation pour les entraîneurs et de matériel de formation pour les entraîneurs et les officiels. Canada Snowboard a aussi établi la première équipe nationale de para-snowboard au monde.

En 2008, Canada Snowboard a organisé la toute première Coupe du monde de para-snowboard à Whistler, en Colombie-Britannique. Cette compétition internationale a écrit une page d'histoire en introduisant la classification pour la première fois dans l'histoire du sport.

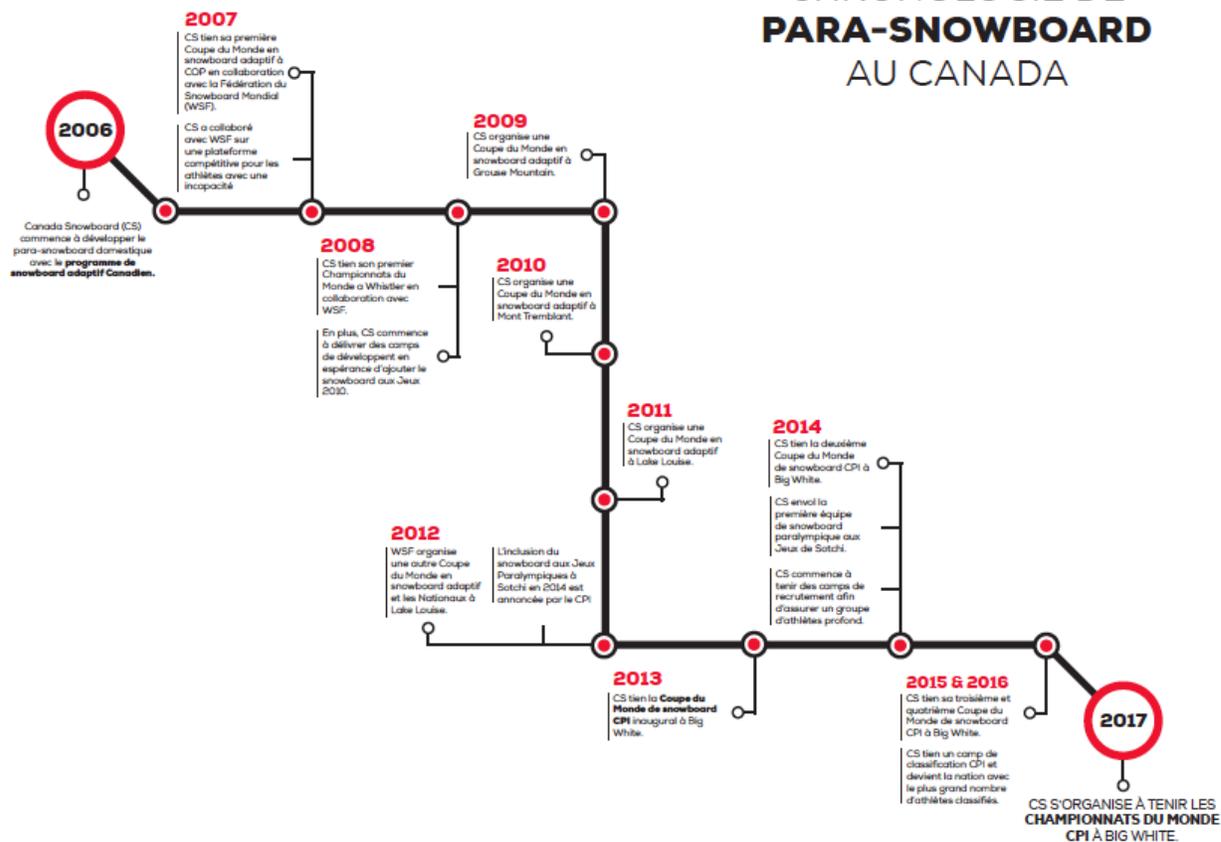
En 2012, il a été annoncé que le para-snowboard (déficience de membre inférieur) serait inclus aux Jeux paralympiques de Sotchi de 2014.

Une équipe Nationale existe depuis 2014 et est représentée par des athlètes d'autres provinces comme l'Ontario, l'Alberta et la Colombie-Britannique.

Au niveau québécois, nous avons recruté 2 athlètes (un homme et une femme) pour la saison 2016-2017. En vue d'entraîner ces 2 athlètes, un entraîneur féminin a suivi une formation durant les Championnats Nationaux à l'hiver 2016 tenu au Québec et a participé à un camp d'une semaine avec les membres de l'équipe Nationale de Para- Snowboard.

L'Association Québec Snowboard a d'ailleurs inclus la discipline de para-snowboard lors des Championnats Canadiens de vitesse tenus à Ski Chantecler dans les Laurentides en mars 2016 et à Mont-Tremblant en avril 2017.

# CHRONOLOGIE DE PARA-SNOWBOARD AU CANADA



## Évènements d'envergure

Les Jeux paralympiques de 2014 ont donné le coup d'envoi à cette discipline. Le Canada n'a pas décroché de médaille mais ses athlètes se sont démarqués.

Tyler Mosher, de la Colombie-Britannique a terminé 12<sup>ème</sup> à l'épreuve de snowboard Cross à Sotchi. Il a été couronné champion du Monde de Para-snowboard en 2009. Il a terminé 4<sup>ème</sup> au X-Games aux États-Unis en 2011.

John Leslie de l'Ontario a quant à lui terminé 7<sup>ème</sup> au Jeux Paralympique de 2014, le meilleur résultat canadien. 2 fois médaillé de bronze à la coupe du monde du CIP en janvier 2014.

Ian Lockey : L'athlète de la Colombie-Britannique a terminé en première place au classement général des Championnats Nationaux de l'USASA en 2009-2010, une troisième place à la Coupe du monde de Para-snowboard 2010 à Mont-Tremblant et une troisième place lors du Championnat du monde de Para-snowboard de 2009 en Nouvelle-Zélande. Il a terminé 21<sup>e</sup> à Sotchi lors des jeux Paralympique.

Michelle Salt : Seule femme sur l'équipe Nationale et présente au jeux paralympique de 2014 termine avec une 9<sup>e</sup> place. Elle est de Calgary, en Alberta.

L'objectif de l'Association Québec Snowboard est de mettre de l'avant un programme de para-snowboard pour avoir des athlètes du Québec présents au jeux de 2022.

La place des athlètes sur la scène internationale membre de l'équipe Nationale canadienne 2016-2017 :

- **Alex Massie** : En coupe du monde, termine 4<sup>e</sup> SBX, 6<sup>e</sup> Banked Slalom (membre inférieur)
- **Andrew Genge**: 8<sup>e</sup> au classement général en Coupe du Monde SBX (membre supérieur)
- **John Leslie** : Termine 5<sup>e</sup> au Banked Slalom et 11<sup>e</sup> en SBX (membre inférieur)
- **Michelle Salt** : termine 4<sup>e</sup> en Coupe du Monde SBX (membre inférieur)

### Les épreuves présentes aux Paralympiques 2018

Épreuve	Discipline	Discipline Olympique	Classement
Snowboard Cross	Para Snowboard	Oui	Qualification / Élimination
Banked Slalom	Para Snowboard	Oui	Meilleure descente de 3

## Voici la structure du Para-Snowboard de la scène Intl. à provinciale



## Cheminement de l'athlète

### Schéma du cheminement du développement de l'athlète de Para-Snowboard

Le tableau ci-dessous présente les éléments clés du parcours des athlètes en tenant compte des;

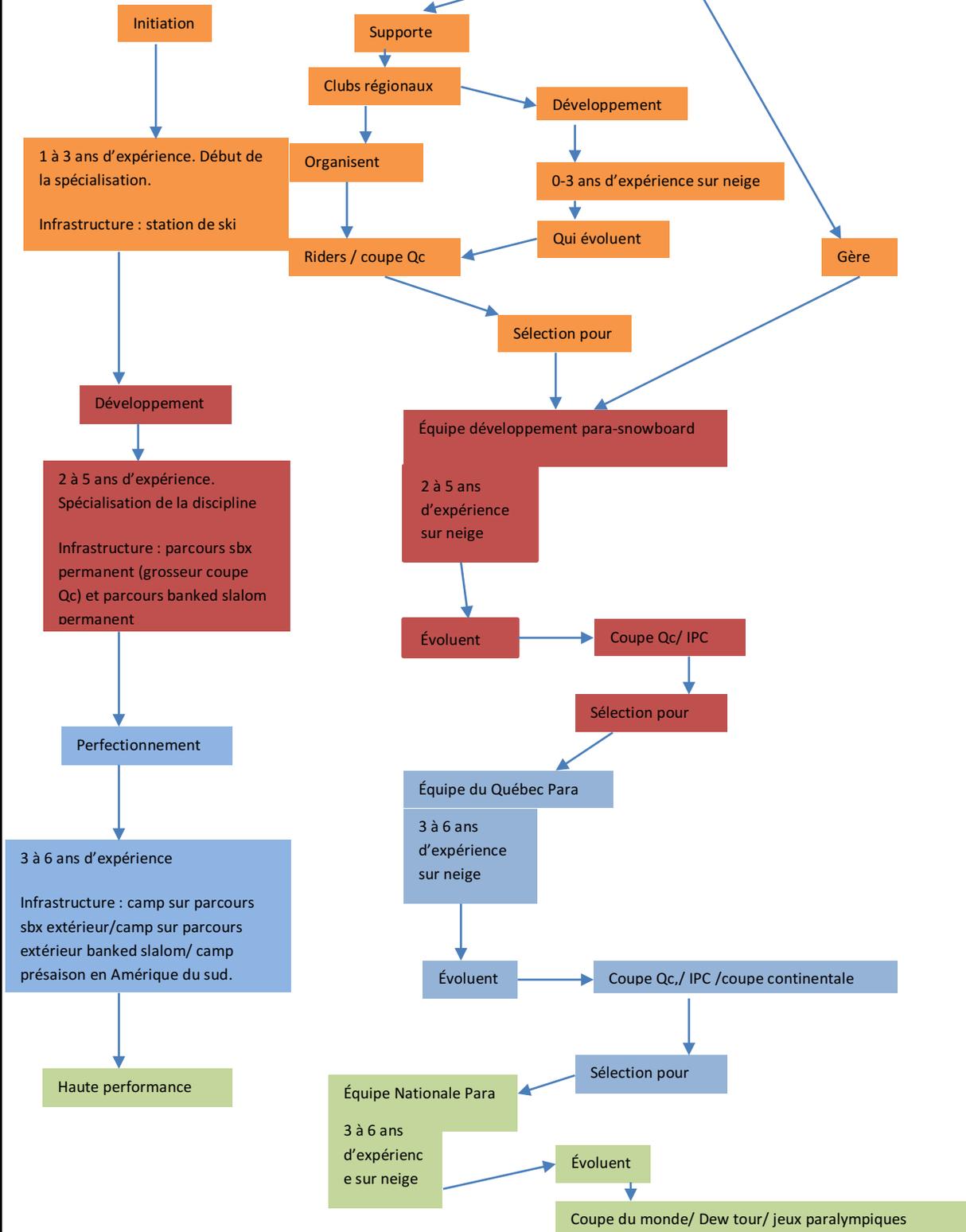
- Stades de développement de l'athlète
- Circuits de compétition / événements visés
- Structures d'accueil
- Programmes offerts
- Types d'infrastructures en Snowboard

Bien qu'il n'y ait pas de parcours parfait pour le développement de l'athlète et l'atteinte de la perfection, le tableau ici-bas présente les étapes principales et majeures que l'athlète devrait suivre afin d'atteindre la haute performance.



Jakob Bouchard, athlète du Québec

# Association Québec Snowboard



## Lexique

Clubs Régionaux : Clubs dans les différentes régions qui développent les athlètes. Ceux-ci sont soit spécialisés dans une discipline ou développent les habiletés générales du Snowboard

Événements Riders: Compétitions pour les 14 ans et moins afin de les initier aux différentes disciplines du Snowboard. Les événements Riders sont un moyen amusant d'initier les participants/participantes à la compétition, par le biais d'un cours axé sur le développement et l'amélioration des habiletés en planche style libre, en snowboard cross et en planche alpin.

Coupe Québec : Compétition provinciale dans chacune des disciplines, ouverte à tous.

IPC NorAm (CIP): Compétition de Snowboard Cross ou Banked Slalom où les athlètes Nord-Américain participent. Le circuit NorAm permet aux athlètes de se préparer pour les Coupes du Monde CIP. Ces compétitions donnent des points pour se qualifier aux plus gros événements.

IPC Europa Cup (CIP) –Coupe Continental : Compétitions de Snowboard Cross et Banked Slalom avec une participation majoritaire d'athlètes européens. Ce circuit permet aussi aux athlètes de se démarquer et de développer leurs habiletés pour les Coupes du Monde CIP. Ces compétitions donnent des points pour se qualifier aux plus gros événements.

Dew Tour : Compétition de Banked Slalom sur invitation seulement basé sur des qualifications seulement. Les meilleurs du monde se rencontrent à toutes les saisons. Un des plus gros événements privés produit en sport adapté au monde.

Coupe du monde CIP: Compétitions de Snowboard Cross et Banked Slalom de calibre international où participent des athlètes de 22 pays. Ce sont les plus gros événements internationaux sanctionnés et couronne le champion (ne) du monde du globe de cristal.

## Description des différents stades de l'évolution

*Initiation* : À cette étape, la diffusion de l'information par rapport au sport adapté et le focus sur une première expérience positive sont la clé vers le succès et la rétention des athlètes. Entrée de l'athlète dans le monde compétitif. Les athlètes s'entraînent dans les clubs et s'initient à la compétition lors des événements locaux, régionaux et peuvent débiter des compétitions provinciales. À ce stade, il est important d'explorer les habiletés fondamentales du snowboard.

*Développement* : Développement et consolidation des habiletés techniques et tactiques des athlètes dans leurs clubs pour une discipline spécifique. À ce stade, l'athlète peut avoir été identifié comme Espoir et participer à des camps de l'Équipe de développement du Québec en Snowboard Cross. Compétitions dans le circuit provincial, Championnat Québécois, et début des courses FIS. Souvent la première expérience en Championnat Canadien de Para-Snowboard. C'est aussi à ce moment que l'on introduit les éléments clés de la performance – physique, psychologique, technique, tactique.

*Perfectionnement* : Athlètes sur l'Équipe du Québec, Équipe nationale de développement. Compétitions FIS, circuit NORAM et Championnats Canadiens. En bonne position pour leur première Coupe du Monde. À ce stade, l'athlète suit un cheminement vers l'excellence. L'athlète est sur neige 50-70 jours par année. Il bénéficie et utilise les services paramédicaux et de préparation spécifique dans les centres d'entraînement (Institut National de Sport).

*Haute Performance* : Athlètes sur l'Équipe Nationale, prit en charge par Canada-Snowboard et son équipe. Évoluent sur le circuit de la Coupe du Monde, Championnats du Monde, Paralympiques, Dew Tour. Le Snowboard constitue la majeure partie de son emploi du temps.

## Classification des athlètes

Présentement le CIP (comité International Paralympique) a deux catégories dans lesquelles les athlètes peuvent compétitionner : handicap aux membres supérieurs et membres inférieurs. Uniquement les athlètes de la catégorie membre inférieur ont été admissibles à participer aux Jeux paralympiques de 2014.

Pour les jeux Paralympiques de 2018, les classifications suivantes seront reconnues :

Pour les hommes : SB-LL1, SB-LL2, SB-UL (voir définitions plus bas)

Chez les femmes : SB-LL1, SB-LL2

## Catégories reconnues par le Comité Paralympique Canadien :

Catégorie sportive SB-LL1 : Les planchistes ont une déficience importante dans une jambe, ou une déficience importante combinée dans les deux jambes. Les athlètes ayant des amputations peuvent utiliser des prothèses pendant les courses. Par exemple, une amputation en haut du genou, une faiblesse musculaire importante ou des spasmes sévères aux deux jambes. Les athlètes de cette catégorie sont affectés au niveau de leur équilibre, du contrôle de la planche et de l'absorption lorsqu'il pratique le snowboard.

Catégorie sportive SB-LL2 : Les planchistes ont une déficience dans une ou les deux jambes avec moins de limites d'activité. Par exemple, une amputation en bas du genou ou spasme modéré.

Catégorie sportive SB-UL : Les planchistes ont des déficiences dans les membres supérieurs. Au niveau du sport, l'équilibre est plus difficile à maintenir durant la descente.

Le développement d'un programme de snowboard pour les personnes atteintes de déficience intellectuelle continuera d'être étudié, mais se concentrera sur l'occasion de croissance dans le contexte des Olympiques Spéciaux.



## Exigences du sport de haut niveau

Les athlètes para de haut niveau ont les mêmes exigences que les athlètes sans handicap. Ils doivent travailler aussi fort, mettre le même nombre d'heures d'entraînement et avoir les mêmes services de qualité de la part des entraîneurs, des officiels et de l'équipe médical

Développement sur le plan International

Les épreuves du circuit international pour les athlètes para canadiens sont composés principalement de :

- Jeux Paralympiques -mars 2018
- Coupe du Monde de Para Snowboard -février
- NorAm –janvier à mars
- Championnats Mondiaux (tous les 2 ans) -Février
- Dew Tour -décembre

### Exemple de calendrier des différents circuits de compétition lors d'une saison

	<u>Août</u>	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	<u>Fev</u>	Mars	Avril	Mai
<b>Coupe Québec</b>										
<b><u>Championnat Québec</u></b>										
<b>NORAM</b>										
<b><u>Championnats Canadiens</u></b>										
<b>Coupe du Monde PARA snowboard</b>										
<b>Dew Tour</b>										
<b><u>Jeux Paralympiques</u></b>										
<b><u>Championnat du Monde</u></b>										



## Cadre de référence des Tests Physiques

Voici les repères physiologique et cibles à atteindre fixés par Canada Snowboard pour le Para-snowboard.

### Chez les femmes

<b>Test</b>	<b>Leger navette</b>	<b>Saut sans élan</b>	<b>Saut avec élan sans bras</b>	<b>Saut avec élan avec bras</b>	<b>Planche abdominale</b>
Objectifs pour les femmes	10.0 paliers	40cm	40cm	40cm	Frontale 180 sec / Côté 120 sec par côté
<b>Test</b>	<b>Squat maximum</b>	<b>Traction à la barre fixe</b>	<b>Développé couché</b>	<b>Extension des bras avec le poids du corps</b>	<b>Saut sur la boîte 10 pouces 1minute</b>
Objectifs pour les femmes	Ratio 1,50	5 et plus	10 et plus avec le poids du corps	25 et plus	60 sauts

### Chez les hommes

<b>Test</b>	<b>Leger navette</b>	<b>Saut sans élan</b>	<b>Saut avec élan sans bras</b>	<b>Saut avec élan avec bras</b>	<b>Planche abdominale</b>
Objectifs pour les hommes	12.0 paliers	50cm	55cm	55cm	Frontale 180 sec / Côté 120 sec par côté
<b>Test</b>	<b>Squat maximum</b>	<b>Traction à la barre fixe</b>	<b>Développé couché</b>	<b>Extension des bras avec le poids du corps</b>	<b>Saut sur la boîte 10 pouces 1minute</b>
Objectifs pour les hommes	Ratio 1,75	10 et plus	10 et plus avec le poids du corps	40 et plus	68 sauts

## Portrait général et environnemental des athlètes

Dans plusieurs sports, la morphologie des athlètes est déterminante afin de savoir si le joueur / l'athlète a atteint son niveau d'excellence ou s'il peut encore s'améliorer. S'il peut jouer dans la cour des grands et performer. En para-snowboard, nous avons remarqué une tendance en regardant la grandeur et le poids chez différents athlètes du circuit international ayant participé aux Paralympiques et/ou aux Championnats du Monde.

Nous avons calculé une moyenne provenant d'un échantillon de 6 athlètes masculins et 2 athlètes féminines ayant performés dans l'une des compétitions mentionnées ci-haut.

ParaSBX

Chez les hommes, la grandeur moyenne est de 178.35 cm et un poids moyen de 75.4kg.

Chez les femmes, la grandeur moyenne est de 159.5 cm et un poids moyen de 59kg.

Âge moyen à laquelle les athlètes réalisent leurs meilleures performances :

Une arrivée tardive dans le sport est quelque chose de standard en Para-Snowboard. L'âge moyen pour les hommes est de 29 ans et chez les femmes 26 ans.



Alex Massie en 2015 aux Championnats Mondiaux Para-Snowboard à La Molina, Espagne.

## Analyse de l'activité sportive

### Snowboard Cross et Banked Slalom

Épreuves de vitesse qui dure environ 1minute à 1minute 30 en Coupe du Monde, ou l'on retrouve une trentaine de modules.

#### Prise de décision :

Tactiques en qualifications : En qualifications, les athlètes doivent gérer le parcours seul contre la montre. Les techniques et tactiques utilisées sont en fonction du type de modules et de leur disposition sur le parcours. À un niveau moins élevé, la tactique peut changer en fonction des habiletés techniques de l'athlète.

Tactiques en finale snowboard cross : En finale, ils s'élancent à 2. À ce moment, différentes tactiques entrent en ligne de compte : force d'aspiration, dépassements, contact avec autres et planches, chutes.

Tactiques en finale Banked Slalom : même chose qu'en qualification puisque les concurrents sont seul dans le parcours en finales et en qualification.

#### Actions :

Beaucoup d'actions différentes doivent être utilisées sur un parcours de Snowboard Cross.

- Sauts
- Pops
- Absorption
- Mise à carre
- Position recherche de vitesse
- Drifting
- Ollies
- Pré-Ollie
- Départ
- Speed checks

Durée et intensité des actions :

Journée de Qualifications :

Élément	Fréquence	Activité	Durée	Intensité	
Journée de qualifications	1x	Actif max	4 à 6 mins	Maximale	
		Actif modéré	3 à 45 mins	Modérée	
		Passif	120 minutes	Faible	
Descentes chrono	2	Actif max	60-90 secs	Maximale	120-180 secs
Descentes entraînement	3	Actif modéré	60-90 secs	Modérée	60-90 secs
		Actif max	120-180 secs	Maximale	120-180 secs
Action	30-45	Actif max	1 à 2,5 secs	Maximale	60-90 secs
Échauffement	1-2	Actif modéré	15-30 mins	Modéré	30-60 mins
Transition-Attente	5	Passif	5x 15 et 1 x 45 mins	Faible	120 mins

Donc dans une journée de qualification en SBX, l'athlète :

- Fera 4 à 6 minutes d'effort maximal – 3% du temps
- 3-45 minutes d'effort modéré- 25% du temps
- 120 minutes d'effort passif- 72% du temps

Il utilisera donc principalement, la Capacité Anaérobie Lactique, mais aussi la Puissance Aérobie Maximale pour récupérer entre les efforts

Journée de finales :

Élément	Fréquence	Activité	Durée	Intensité	
Journée de finales	1x	Actif max	4 à 6 mins	Maximale	
		Actif modéré	3 à 45 mins	Modérée	
		Passif	120 minutes	Faible	
Descentes 4x4	1 à 4	Actif max	60-90 secs	Maximale	60-360 secs
Descentes entraînement	3	1- Actif modéré	60-90 secs	Modérée	60-90 secs
		2- Actif max	120-180 secs	Maximale	120-180 secs
Action	30-45	Actif max	1 à 2,5 secs	Maximale	60-90 secs
Échauffement	1-2	Actif modéré	15-30 mins	Modéré	30-60 mins
Transition-Attente	5	Passif	5x 15 et 1 x 30 mins	Faible	105 mins

Donc, dans une journée de qualification en SBX, l'athlète :

- Fera 4 à 6 minutes d'effort maximal – 3% du temps
- 3-45 minutes d'effort modéré- 25% du temps
- 120 minutes d'effort passif- 72% du temps

Il utilisera donc principalement, la Capacité Anaérobie Lactique, mais aussi la Puissance Aérobie Maximale pour récupérer entre les efforts

## Infrastructures

### Snowboard cross

Il y a 3 parcours permanents au Québec ouverts au grand public. Ils se situent : Ski Bromont (1), Mont Orignal (1) et Mont Ste-Marie (1). Ils sont donc bien utiles pour les groupes initiation et développement, mais sont trop petits pour que l'Équipe du Québec puisse bien progresser. Les athlètes s'entraînent donc sur quelques sections, mais ce n'est pas assez pour atteindre un niveau de performance. Ils quittent donc à quelques reprises s'entraîner sur de plus gros parcours en Amérique du Sud (Septembre) et en Europe (Novembre) afin de partager un parcours avec l'Équipe Nationale de para-snowboard. Les coûts de construction et d'entretien peuvent devenir un frein pour les stations de ski du Québec. Un projet a été mis en branle à Ski Bromont avec la modulation en terre de la piste pour diminuer les frais d'entretien et d'enneigement. Une première dans l'Est du Canada. Des investissements majeurs devront être envisagés pour aider les montagnes au Québec.

### Banked Slalom

Aucun parcours permanent au Québec présentement. Des démarches seront faites auprès des stations de ski du Québec.



# PARTIE 3

## Principes fondamentaux de croissance et de maturation

Stade	Initiation		Développement	Perfectionnement	Haute Performance
Age par stade	14 ans et moins		FS : 14-15 ans, Vitesse: 15 et plus	FS : 14-15 ans, Vitesse: 15 et plus	FS: 16+, Vitesse: 20 et plus
Tranche d'Âge /Filles	6-8 ans	8-10 ans	11-15 ans	16+	20+
Tranche d'Âge /Garçons	6-9 ans	9-12 ans	12-16 ans	16+	20+
Vitesse	I	A	D	AA	AA
Agilité- coordination	I	A	D	AA	AA
Endurance Aérobic		I	D	A	A
Puissance Aérobic			I-D	A	A
Anaérobic			D	A	A
Pliométrie		I	D	A	AA
Force		I	D	A	A
Force vitesse		I	D	A	A
Habilités de bases SB	I	D	A	AA	AA
Habilités avancées SB		I	D-A	D-A	AA
Habilités spécifiques discipline		I	D	D	A
Esprit sportif	I	D	A	AA	AA
Concentration- visualisation		I	D	A	A
Fixation objectifs		I	D	A	A
Orientation spatiale	I	D	A	AA	AA
Tactique	I	I	D	A	AA

I: Initiation

D: Développement

A: Acquisition

Aa: Afutage

## **Spécialisation du sport**

Dans le para snowboard (Banked Slalom et SBX), les qualités physiques et techniques demandent plus de force et l'utilisation des systèmes énergétiques comme l'anaérobie. Idéalement, un athlète développe son agilité et ses techniques sur neige à un jeune âge. Si ses habiletés sont suffisantes, il pourra se spécialiser en Banked Slalom et/ou en Snowboard cross adapté.

## Cadre de référence

STADE 1 – INITIATION			
Âge	14 ans et moins		
Années d'entraînement sur neige	0 – 3 ans		
Description Générale	Présenter aux athlètes chacune des deux disciplines Paralympiques assure un développement intégré de leurs compétences. Ceci permettra au compétiteur d'identifier ce qu'il aime tout en créant une base d'entraînement fondée sur plusieurs habiletés. Des compétitions interclubs et les événements Riders sont présentés pour l'amusement. Il s'agit du stade où naît l'esprit compétitif des futurs athlètes. Les athlètes peuvent également s'initier lors de compétitions Coupe Québec.		
Programmes	École sur neige, Clubs		
Niveau de Qualification des entraîneurs	Entraîneur Niveau 1 (Compétition-Introduction) du PNCE		
Niveau de Qualification des officiels	Officiel Niveau 1		
Objectif de développement <b>Physique</b>	10%	Vitesse	000
		Agilité Coordination	000
		Endurance-Anaérobie	0
		Plyométrie	0
		Force	0
		Force-Vitesse	0
		Orientation Spatiale	00
Objectif de développement <b>Psychologique</b>	20%	Esprit Sportif	00
		Concentration	0
		Visualisation	0
		Fixation d'objectif	0
Objectif de développement <b>Technique</b>	50%	<b>Développement des habiletés de base</b> : Perfectionnement d'habiletés tel que position équilibre, coordination des mouvements, mise à carres, gestion des pressions, pivot.	00
		<b>Initiation aux habiletés avancées (multiples et variées)</b> : Orientation spatiale, gestion de la vitesse	0
		<b>Initiation aux habiletés spécifiques de la discipline</b> : SBX : Adaptation terrain valonneux et descente à 4, Banked slalom : parcours en duel, parcours avec terrain de différentes inclinaisons, descente libre en terrains variés	0

Objectif de développement <b>Tactique</b>	20%	Initiation aux tactiques de base multiples : S'adapter selon les compétiteurs, jouer avec les lignes, apprendre à regarder en avant.	O
--	-----	--	---

Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire.	40 à 55 jours sur neige
Volume et niveau de compétition	6 compétitions de niveau régional/provincial
Ratio entraînement, simulation et compétition	75% - 25%
Quantité et intensité d'entraînement sur neige	2 à 4 sessions sur neige par semaine à faible intensité
Durée d'une session	90 à 120 minutes
Sport Complémentaire	4 à 6 sessions par semaine
Équipe du Québec	N/A

STADE 2 – DÉVELOPPEMENT			
Âge	15 - 19 ans et 20 ans +		
Années d'entraînement sur neige	2 à 5 ans		
Description Générale	<p>De bonnes habitudes d'entraînement sur neige et hors-neige sont acquises. L'accent devrait être mis sur l'entraînement en force, lié au début du taux de croissance maximal (TCM)</p> <p>On devrait personnaliser davantage l'entraînement physique et l'entraînement technique sur neige. On insiste davantage sur l'entraînement plutôt que sur la compétition, d'où l'importance d'avoir des activités d'entraînement à volume élevé et à intensité faible. On augmente le volume d'entraînement au fur et à mesure que l'athlète progresse dans ce stade.</p>		
Programmes	Clubs et Équipe de Développement		
Niveau de Qualification des entraîneurs	Entraîneur Niveau 1 et Niveau 2 (Compétition-Introduction et Compétition-Introduction Développement) du PNCE		
Niveau de Qualification des officiels	Officiel Niveau 1 et niveau 2		
Objectif de développement <b>Physique</b>	25%	Vitesse	00
		Agilité Coordination	00
		Endurance Aérobie	00
		Puissance Aérobie	0-00
		Anaérobie	00
		Plyométrie	00
		Force	00
		Force-Vitesse	00
Orientation Spatiale	000		
Objectif de développement <b>Psychologique</b>	25%	Esprit Sportif	000
		Concentration-Visualisation	00
		Fixation Objectifs	00
Objectif de développement <b>Technique</b>	30%	<b>Habiletés de base en Snowboard :</b>	000
		Apprentissage des échauffements avec les principes d'habileté de base	
		<b>Habiletés avancées :</b>	00
		Banked Slalom : Développement de la coordination pour l'intégration des lignes. SBX : Développement du Pop, coordination, dissociation haut et bas de corps.	
		<b>Habiletés spécifiques :</b>	
		Banked slalom : Apprentissage de la capacité de récupération instantanée	00
		SBX : Précision des mouvements, placement de la planche et dissociation des 2 jambes, orientation spatiale	

Objectif de développement <b>Tactique</b>	20%	<b>Banked slalom et SBX</b> : Lignes de course	00
		Apprendre à gérer les différentes lignes de course	
		Apprendre la gestion du regard	00
		Apprendre à contrôler les intensités et émotions	
		Dépassements	00

Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire.	50-70 jours sur neige
Volume et niveau de compétition	8 à 12 compétitions de niveau provincial et FIS
Ratio entraînement, simulation et compétition	65% - 35%
Quantité et intensité d'entraînement sur neige	2 à 4 sessions sur neige par semaine
Durée d'une session	120 à 180 minutes
Sport Complémentaire	2 à 4 sessions par semaine
Équipe du Québec	Équipe du Québec de Développement

STADE 3 - PERFECTIONNEMENT			
Âge	15 - 19 ans et 20 ans +		
Années d'entraînement sur neige	3 à 6 ans		
Description Générale	Le volume d'entraînement demeure élevé tandis que l'intensité augmente avec l'importance des compétitions. L'accent devrait être mis sur le développement des forces et minimiser les faiblesses individuelles en adaptant et consolidant les habiletés physiques, techniques et tactiques basées sur les demandes spécifiques des compétitions. Dans ce stade, on trouvera l'athlète haute performance sur une équipe provinciale.		
Programmes	Clubs et Équipe du Québec		
Niveau de Qualification des entraîneurs	Entraîneur Niveau 2 et Niveau 3 (Compétition-Introduction Développement et Compétition Développement) du PNCE		
Niveau de Qualification des officiels	Officiel Niveau 1 et niveau 2		
Objectif de développement <b>Physique</b>	20%	Vitesse	0
		Agilité Coordination	0
		Endurance Aérobic	00
		Puissance Aérobic	00
		Anaérobic	000
		Plyométrie	0
		Force	00
		Force-Vitesse	000
Orientation Spatiale	0		
Objectif de développement <b>Psychologique</b>	30%	Esprit Sportif	0
		Concentration-Visualisation	000
		Fixation Objectifs	000
Objectif de développement <b>Technique</b>	20%	<b>Habiletés de base en Snowboard :</b> Échauffement avec les principes d'habiletés de base	0
		<b>Habiletés avancées :</b> Banked slalom : Perfectionnement de la coordination pour l'intégration des lignes. SBX : Augmenter la grosseur des modules, longueur des parcours et diversité des modules. Départs.	00
		<b>Habiletés spécifiques :</b> Banked slalom : Consolidation de la capacité de récupération instantanée SBX : Augmenter la précision et vitesse d'exécution des mouvements	000
Objectif de développement <b>Tactique</b>	30%	SBX : Dépassement (patience et bon endroit), gestion du groupe de coureurs, ligne de course, émotion.	00

		<b>Banked slalom</b> : lignes de course. Consolider la gestion des lignes de course, Perfectionner la gestion du regard, Contrôler l'intensité et les émotions	000
		Dépassements	000

Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire.	70-100 jours sur neige
Volume et niveau de compétition	12 à 16 départs en compétition de niveau Provincial-FIS-NorAm-Junior mondiaux et Coupe du monde
Ratio entraînement, simulation et compétition	60% - 40%
Quantité et intensité d'entraînement sur neige	6 à 9 sessions par semaine haute intensité
Durée d'une session	120 à 180 minutes
Sport Complémentaire	1 à 2 sessions par semaine
Équipe du Québec	Équipe du Québec

STADE 4 – HAUTE PERFORMANCE			
Âge	20 ans +		
Années d'entraînement sur neige	6 ans +		
Description Générale	Ceci est le stade final de la préparation athlétique. La maturation est désormais complète et tous les facteurs de performance devraient être réunis pour optimiser les résultats sur le circuit international. C'est à ce stade qu'on trouvera l'athlète haute performance de l'équipe 2014.		
Programmes	Équipe Nationale		
Niveau de Qualification des entraîneurs	Entraîneur Niveau 3 et Niveau 4 INFE (Compétition Développement) du PNCE		
Niveau de Qualification des officiels	Officiel Niveau 2 et 3 / Délégué Technique FIS		
Objectif de développement <b>Physique</b>	10%	Vitesse	0
		Agilité Coordination	0
		Endurance Aérobic	00
		Puissance Aérobic	00
		Anaérobic	00
		Plyométrie	0
		Force	00
		Force-Vitesse	00
Orientation Spatiale	0		
Objectif de développement <b>Psychologique</b>	40%	Esprit Sportif	0
		Concentration-Visualisation	000
		Fixation Objectifs	000
Objectif de développement <b>Technique</b>	10%	<b>Habiletés de base en Snowboard :</b> Échauffement avec les principes d'habiletés de base	0
		<b>Habiletés avancées :</b> Banked slalom : Maitrise de la gestion de la coordination pour l'intégration des lignes.	0
		SBX : Maitrise des habiletés spécifiques à pleine vitesse, <b>Habiletés spécifiques :</b> Banked slalom : Maitrise de la capacité de récupération instantanée	
		SBX : Gestion du groupe de coureurs, départs, maitriser toutes sortes de module et grosseur de sauts.	000
Objectif de développement <b>Tactique</b>	40%	<b>SBX :</b> Garder le focus, lignes de course, dépassements	000
		<b>Banked slalom :</b> Lignes de course : Maitriser et intégrer les différentes lignes de course	
		Maitriser la gestion du regard	
		Maitriser l'intensité et les émotions	000
		Dépassements	000

Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire.	120 + jours sur neige
Volume et niveau de compétition	15 à 20 départs en compétition de niveau national et international
Ratio entraînement, simulation et compétition	50% - 50%
Quantité et intensité d'entraînement sur neige	9 à 12 sessions à haute intensité
Durée d'une session	120 à 180 minutes
Sport Complémentaire	Si Nécessaire
Équipe du Québec	N/A – Équipe Nationale

## Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence.

### 5.1 Identification des athlètes

L'Association Québec Snowboard a établi des critères de sélection pour les athlètes qui désirent faire partie de l'Équipe du Québec. Ces critères établissent la composition des différentes équipes et l'identification par l'association Québec Snowboard des athlètes auprès du MEESR. Ils sont divisés selon ces niveaux : Espoir, Relève, Élite et Excellence. Selon leur niveau d'identification, les athlètes reçoivent un soutien différent de la part de l'Association Québec Snowboard et de ses entraîneurs. L'athlète qui désire faire partie de l'une des Équipe du Québec doit démontrer qu'il est en progression, qu'il désire atteindre la haute performance en participant à différentes compétitions et camps d'entraînement présélectionnés.

#### Équipe du Québec

Les membres de cette équipe possèdent plusieurs privilèges. Ces privilèges sont établis suite aux ententes avec le MEESR, les stations de ski et d'autres organismes. En plus des crédits d'impôt remboursable, les athlètes ont droit à d'autres sources de soutien financier, de services scientifiques et médicaux sportifs ainsi que du soutien pour les athlètes qui sont aux études. Ils seront identifiés comme athlète de niveau Élite ou Relève auprès du MEESR. Normalement, il s'agit d'athlète de stage 4 depuis au moins 2 ans ou stage 5, qui consacre plus de 50% de leur temps à l'entraînement entre novembre et avril.

#### Soutien financier

##### **Programme Équipe Québec :**

Le Programme Équipe Québec consiste à offrir aux athlètes québécois (athlètes identifiés de niveau « excellence ») qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/>

### **Programmes de bourses coordonnés par Sport-Québec :**

Le Ministère confie à Sports-Québec le mandat de coordonner des programmes provinciaux de bourses aux athlètes. Ces programmes d'assistance financière sont destinés aux athlètes identifiés des niveaux : « excellence », « élite », « relève » ou « espoir ».

<http://www.sportsquebec.com/pages/programmes-de-bourses.aspx>

Les différents programmes de bourses offerts aux athlètes proviennent des Fondations suivantes :

- Club de la médaille d'or
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
- Fondation Nordiques
- Fondation Sport-Études

### **SERVICES SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX SPORTIFS**

Le Ministère confie à l'Institut national du sport du Québec <http://insquebec.org/>, le mandat d'assurer à tous les athlètes identifiés de niveau « excellence » les services de soutien à la performance.

### **Programmes sport-études reconnus Au secondaire**

Il existe plus de 400 programmes Sport-études reconnus par le Ministère au Québec. Ces programmes permettent aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », d'intégrer l'entraînement sportif à leurs études.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/sport-etudes/>

### **Alliance Sport-Études**

Les athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir » par chaque fédération sportive québécoise auprès du Ministère sont admissibles au programme de l'Alliance Sport-Études qui offre des services adaptés d'encadrement pédagogique aux athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures collégiales ou universitaires.

<https://alliance.alliancesportetudes.ca/>

## **Athlètes identifiés de niveau « excellence »**

### ***Excellence***

*Il s'agit de tous les athlètes brevetés de niveau « senior » ou « développement » par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au ministère, il pourrait s'agir d'un ou d'une athlète membre régulier de l'équipe canadienne **senior**.*

## **Athlètes identifiés DES NIVEAUX « élite » et « relève »**

### ***Élite***

*Il s'agit des athlètes membres de l'équipe du Québec ouverte. Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère.*

*Les athlètes identifiés de niveau « élite » sont généralement ceux qui sont susceptibles de rejoindre l'équipe canadienne de 1<sup>er</sup> ou de 2<sup>e</sup> niveau (et dans certains cas, les rangs professionnels). Généralement, il n'y a qu'une seule catégorie d'âge ou de performance à ce niveau d'identification.*

### ***Relève***

*Il s'agit des athlètes membres d'une équipe du Québec pour le niveau de performance inférieur à celui des athlètes identifiés « élite ». Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère.*

Pour connaître les critères de sélection, se référer aux grilles pondérées des pages 44-45-46 selon la discipline.

## **Équipe de Développement**

Les membres de cette équipe possèdent moins de privilèges. Ils sont identifiés comme athlète de niveau "Espoir" par la fédération. Normalement, ce sont des athlètes de stage 4 depuis au moins 1 an.

Pour être identifié de niveau espoir par la fédération, un athlète doit remettre une planification saisonnière ou annuelle et démontrer qu'il est dans une démarche pour atteindre l'excellence et aspirer devenir membre de l'équipe du Québec dans sa discipline. Il doit aussi démontrer qu'un entraîneur qualifié travaille avec lui dans la poursuite de l'excellence. L'athlète doit participer aux

événements correspondant à son stade de développement. La sélection de ces athlètes sera faite à partir des critères énumérés dans la grille pondérée (voir page 36).

### **Tests Physiques**

Des tests physiques sont effectués et comptabilisés dans la sélection des équipes du Québec. L'objectif est de mesurer les qualités physiques de base des athlètes visant l'excellence. Mais aussi pour mesurer la progression et l'efficacité des programmes d'entraînement. Avec ses tests, nous pouvons identifier les athlètes qui s'approchent le plus des critères physiques d'un athlète de haut niveau.

### **Sélection Jeux du Canada**

Le para-snowboard n'est pas une discipline reconnue par les Jeux du Canada actuellement. Canada Snowboard travaille sur ce dossier de prêt pour tenter de voir apparaître la discipline dans 8 ans.

### **Comité de sélection**

Le comité de sélection, nommé par le conseil d'administration, est composé de la directrice générale de l'Association Québec Snowboard, du coordonnateur de l'équipe du Québec, d'un expert au niveau national et d'au moins un expert externe. Un expert externe étant défini comme une personne ayant une connaissance des programmes de développement du sport. Cet expert doit être impartial et être mis au courant du plan de développement à long terme de Canada-Snowboard et du plan de développement de l'élite de l'AQS.

### **Répartition du Quota**

Le MEESR accorde un maximum de 6 athlètes identifiés de niveau « Elite » et 8 athlètes identifiés de niveau « Relève » pour les hommes. 6 athlètes identifiés de niveau « Elite » et 8 athlètes identifiés de niveau « Relève » pour les femmes.

## Critères de sélection de base

L'équipe du Québec vise les athlètes qui participent aux événements de niveau IPC. Tout athlète doit avoir participé à ces événements et avoir obtenu des points au classement IPC pour être considéré.

L'équipe de développement vise le recrutement d'athlètes de stage 4 (se référer à la grille pondérée plus bas).

### Grille Pondérée de Sélection

Grille pondérée para-Snowboard 2017-2018		Max
<b>ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT</b>		
résultats en Coupe Québec	Lors du classement final de la catégorie coupe Qc Para. Le pointage sera en fonction de la position provinciale comparativement aux nombre de participants	50%
résultats aux finales provinciales	Lors de la finale provinciale de la catégorie Para. Le pointage sera en fonction de la position finale comparativement aux nombre de participants	35%
résultats tests physiques	Lors des tests physiques organisés par l'AQS au printemps, la note sur 15 sera calculée selon les résultats par rapport à l'objectif.	15%
Total		100%

Grille pondérée para-Snowboard 2017-2018		Max
<b>ÉQUIPE DU QUÉBEC</b>		
Résultats aux championnats nationaux	Lors de la finale nationale de la catégorie Para. Le pointage sera en fonction de la position finale comparativement aux nombre de participants	30%
Résultats aux finales provinciales	Lors de la finale provinciale de la catégorie Para. Le pointage sera en fonction de la position finale comparativement aux nombre de participants	30%
Résultats tests physiques	Lors des tests physiques organisés par l'AQS au printemps, la note sur 15 sera calculée selon les résultats par rapport à l'objectif.	15%
Rang canadien selon l'IPC	Le rang Canadien sera calculé à partir de la position de l'athlète en point IPC comparativement aux autres Canadiens	25%
Total		100%



## 5.2 Programme de soutien à l'engagement d'entraîneur

L'Association Québec Snowboard engage des entraîneurs certifiés afin de supporter les différentes disciplines (incluant le para-snowboard). Chacun des entraîneurs détient sa certification du PNCE Compétition Développement. Ils restent d'ailleurs à l'affût de toute formation pertinente au développement de leurs connaissances dans l'optique de développer des athlètes de haut niveau.

Ces entraîneurs supervisent principalement les athlètes identifiés Relève et Élite par l'Association Québec Snowboard qui sont au nombre approximatif de 8 par discipline. Ils veillent aussi au bon développement des athlètes identifiés Espoir, mais ces derniers évoluent beaucoup plus dans leurs clubs respectifs. Plusieurs camps d'entraînement sont organisés, ainsi qu'un support accru en compétition est fourni par ces entraîneurs.

Pour le développement de ces athlètes, l'AQS encourage les clubs à engager des entraîneurs à temps partiel ou à temps plein de niveau 1, 2 et 3 du PNCE selon le niveau des athlètes. L'entraîneur de l'Équipe du Québec se doit de communiquer avec les entraîneurs des différentes régions afin qu'un plan d'entraînement annuel soit adéquat et respecté par les athlètes en régions, membres de l'Équipe du Québec.

Ces entraîneurs travaillent d'ailleurs dans des clubs où la plupart des athlètes des différentes équipes s'entraînent.

### **Description de tâches :**

L'entraîneur de l'équipe du Québec doit préparer et entraîner les athlètes en développement faisant partie de l'équipe du Québec en vue des compétitions Nord-Américaines, Canadiennes et Québécoises. Il doit assurer la logistique des entraînements des athlètes, la préparation physique de ces derniers, de même que la planification de tous les déplacements et hébergements lors des compétitions.

### **De façon plus spécifique, il doit :**

1. Développer un programme d'entraînement individuel et commun pour chacun des athlètes membres de l'équipe.
2. Sélectionner les athlètes éligibles selon le protocole de sélection mis en place.
3. Identifier les forces et les faiblesses des athlètes de l'équipe et voir à combler ces lacunes par un entraînement approprié.

4. Planifier, organiser, déployer et participer aux camps d'entraînement ainsi qu'à toutes les sessions d'entraînement de l'équipe et des compétitions (coordination des horaires des entraînements, des déplacements, des repas et hébergement).
5. Développer et maintenir la synergie et la performance des membres de l'équipe de façon à obtenir des résultats satisfaisants lors des compétitions.
6. Mettre en place des entraînements estivaux de groupe ou individuels et effectuer un suivi annuel des athlètes.
7. Faire preuve d'une grande disponibilité au cours des soirs et des fins de semaine, plus particulièrement des mois de novembre à avril de chaque année.
8. Participer au développement d'outils d'identification de talents au travers les divers événements et clubs au Québec.
9. Supporter la formation d'entraîneurs et d'athlètes de partout au Québec afin de former la relève.
10. Gérer un budget d'opérations.

L'AQS désire augmenter le nombre d'entraîneurs en para-snowboard. Une aide aux potentiels entraîneurs intéressés à se spécialiser dans la discipline de para-snowboard sera disponible dès l'hiver 2017-2018.

Plusieurs entraîneurs et moniteurs qui évoluent auprès d'athlètes de snowboard auront maintenant accès au modèle de développement de l'athlète para-snowboard. La communication entre l'AQS et ces entraîneurs en sera améliorée. Il est primordial d'engager un responsable du développement de l'athlète qui pourra s'assurer que tous les intervenants de para-snowboard comprennent et appuient notre modèle.

Voici la méthodologie utilisée pour répartir les montants octroyés aux entraîneurs.

Objectifs du programme :

- Apporter une aide financière aux clubs pour leur permettre d'engager des entraîneurs qui encadrent régulièrement, en entraînement comme en compétition, des athlètes engagés dans une démarche d'excellence (équipes du Québec) et qui possèdent au moins une certification compétition-développement ;
- Encourager les clubs à mettre en place des conditions d'encadrement et d'entraînement de qualité pour les athlètes identifiés ;
- Assurer un revenu minimal aux entraîneurs œuvrant auprès des athlètes des équipes du Québec ;
- Augmenter le nombre d'entraîneurs de qualité dans les clubs en lien avec les athlètes des équipes du Québec ;
- Stimuler le développement d'une expertise québécoise au niveau national et international.

### ***Exigences particulières de l'Association Québec Snowboard :***

L'application du programme de soutien à l'engagement des entraîneurs doit respecter les conditions mises en place par le Ministère de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la recherche. (MEESR). Les voici :

- Les entraîneurs visés devront être actif au moins 1800 heures par année pour être considérés temps plein et 900 heures par année pour être considérés temps partiel ;
- Être au minimum certifié compétition-développement ;
- Le soutien visant l'engagement d'un entraîneur par un club est conditionnel au versement, à l'entraîneur, d'un montant au moins équivalent jusqu'à concurrence de 10,000\$ par l'organisme concerné (montant ne provenant pas d'une subvention du MEESR)
- L'entraîneur doit être responsable du plan annuel d'entraînement et des compétitions des athlètes, assister à des séances d'entraînement et compétitions de ces derniers.
- Pour les entraîneurs à temps plein, le travail d'entraîneurs d'athlètes de snowboard doit être l'emploi principal ;
- L'entraîneur/club doit avoir un minimum de 3 athlètes identifiés dont 2 sur l'équipe du Québec (élite ou relève) pour être considéré ;

### ***Les critères concernant les montants pouvant être accordés sont les suivants :***

- En 2016-2017, l'AQS disposait d'un montant de 35,000\$ pour le soutien financier des entraîneurs.
- Pour un entraîneur à temps partiel : un montant maximal de 5000\$ et minimal de 3500\$ lui sera accordé, s'il répond à toutes les conditions du MEESR et de la fédération (Association Québec Snowboard).
- Pour un entraîneur à temps plein : un montant maximal de 15,000\$ et minimal de 5000\$
- Présentement, la discipline de para-snowboard n'est pas reconnu par le MEESR, donc aucun athlète n'est identifié Relève ou Élite.

### 5.3 Sports-Études

Il existe présentement trois Sport-Études en Snowboard au Québec : L'École Polyvalente St-Jérôme (Laurentides) est un programme mandaté par l'Académie des Sommets Sportifs qui a été mis en place en 2010. Plusieurs athlètes ont adhéré au programme, eux qui sont situés là où le bassin de planchistes est le plus élevé au Québec.

Les deux autres Sport-Études sont dans la région de Québec, à l'école Cardinal-Roy et à l'école secondaire de la Seigneurie. Ces deux programmes sont dirigés par le Club de Snowboard Le Relais et ont vu le jour à l'automne 2016.

D'autres programmes Sport-Études devraient être offert dès l'automne 2017.

Pour l'instant, aucun athlète de para-snowboard ne fait partie de ces programmes.

Pour les athlètes qui font des études supérieures ou pour qui leur programme d'études ne leur permet pas d'être membre d'un Sport-Études, il faut user d'imagination pour leur permettre d'avoir accès à ces services. Actuellement, la plupart des athlètes proviennent d'écoles et de régions différentes, nous aimerions centraliser des groupes d'entraînements à Québec et à Montréal afin de rendre accessible les avantages d'un Sport-Études à tous les athlètes. En plus de maximiser les services médico sportifs offert. Ce projet demandera évidemment plus de coordination, d'où la nécessité dans les prochaines années d'avoir un coordonnateur des services aux athlètes, qui pourra s'assurer que la mise en place de projets appuyant notre plan de développement.

Quels sont les avantages pour les athlètes d'adhérer au programme Sport-Études ?

- ✓ Permet d'être suivi par un entraîneur certifié niveau 3 pour un total de 1000 heures d'encadrement
- ✓ Accès à une salle de musculation pendant la période estivale
- ✓ Accès à de l'équipement pour faire de l'entraînement multisports
- ✓ Permet de s'entraîner en groupe et de garder un bon niveau de motivation
- ✓ Facilite la récupération scolaire suite à l'absence lors de camps d'entraînements
- ✓ Permet d'aller s'entraîner à l'extérieur plus rapidement en saison (meilleure plage horaire)
- ✓ Permet de mieux agencer les examens de mi-session (temps des fêtes) avec le début des compétitions importantes

## 5.4 Jeux du Québec

Étant donné la situation actuelle en snowboard, le nombre de finales régionales des Jeux du Québec se limitent à 4. Le nombre de clubs de snowboard étant limité, il est difficile de créer des finales régionales.

En augmentant le nombre de clubs, nous augmenterons le nombre d'athlète ainsi que le besoin de créer des compétitions régionales.

D'où l'importance de bien communiquer notre plan de développement de l'athlète et de mieux supporter les nouveaux intervenants et les clubs.