

# DLTA

Développement à long terme des athlètes



# STADE 3

## Apprendre à s'entraîner

Au Stade 3, les enfants sont en train de progresser des mouvements de base aux mouvements spécifiques du snowboard, comprenant le virage, les sauts, les mouvements dans les airs et les trucs de base.

Aussi au Stade 3 on introduit les disciplines olympiques du snowboard avec le programme RIDERS, ce qui assure un développement intégré de leurs compétences. Ceci permettra au compétiteur d'identifier ce qu'il aime tout en créant une base d'entraînement fondé sur plusieurs habiletés. Des compétitions interclubs et les événements RIDERS sont présentés pour l'amusement.

### APERÇU D'UN ATHLÈTE AU STADE 3

#### Âge

- 9-12 ans chez les garçons
- 8-11 ans chez les filles

#### Orientation

1. Apprendre et à peaufiner les habiletés sportives générales
2. Pratiquer des activités sportives diversifiées qui les tiendront en santé

#### Sur neige

1. Club de snowboard local
2. Participation aux événements Coupe Québec Junior
3. Ratio entraînement vs compétition 70/30
4. Approche multisport
5. Jusqu'à 40 jours sur neige

#### Hors neige

1. Pratiquer au moins trois sports différents de leur choix
2. Prendre part à des jeux non structurés
3. Intro à la musculation bodyweight non structurée
4. Intro endurance et vitesse ex : vélo de montagne, soccer...

#### Coûts approximatifs

1. Club 800-1200\$
2. Équipement 1000\$
3. 3-4 journées de compétition à 300-400\$



# STADE 4

## S'entraîner à s'entraîner

Au Stade 4, les compétences sur neige et hors-neige sont acquises. L'accent devrait être mise sur l'entraînement en force, lié au début du taux de croissance maximal.

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.

### APERÇU D'UN ATHLÈTE AU STADE 4

#### Âge

- 12-16 ans gars
- 11-15 ans filles

#### Orientation

1. Coupe Québec Senior et FIS ainsi qu'une expérience Noram si possible
2. Équipe Québec Espoir Coupe Québec et Espoir FIS
3. Début de la spécialisation dans leur sport
4. Pratique de 2-3 sports bénéfiques

#### Sur neige

1. Ratio entraînement vs compétition 60 / 40 avec ajout de simulation de compétition
2. Objectif principal est d'appliquer les principes appris lors de l'entraînement et non de gagner à tout prix
3. Entre 50 à 70 jours sur neige

#### Hors neige

1. Pic de croissance et apparition des menstruations = période d'adaptation accélérée
2. Intro préparation physique et prep mentale
3. Développement de l'endurance est essentielle

#### Coûts approximatifs

1. Club 1600 à 4000\$
2. Équipement 1500 à 4000\$
3. 4 à 7 compétitions :
  - Niveau Coupe Qc 1300\$
  - Niveau FIS / Noram 8000 à 12 000\$
4. Si on ajoute un camp de pré-saison 3500 à 5000\$



# STADE 5

## S'entraîner à la compétition

Dans ce stade, on trouvera l'athlète haute performance sur une équipe provinciale.

Le volume d'entraînement demeure 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.

### APERÇU D'UN ATHLÈTE AU STADE 5

#### Âge

- Freestyle: 14+
- Boardercross: 16+
- Alpin: 16+

#### Orientation

1. Niveau Noram ensuite début WC
2. Équipe Qc relève / Élite
3. Spécialisé(e)s dans une discipline

#### Sur neige

1. Planches / équipements spécifiques
2. Camp pré saison essentiel
3. Entraînement à l'année
4. Ratio compétition 40/60
5. 100-150 jours sur neige

#### Hors neige

1. Préparation physique avec kinésologue dans un groupe d'entraînement via CREM
- 2 Préparation mentale

#### Coûts approximatifs

1. Club 3500 à 5000\$
2. Équipement 1500 à 5000
3. 8 compétitions Niveau FIS / Noram 10 000 à 12 000\$
4. 1 à 2 camps pré saison 4000 à 10000\$
5. Junior Worlds 4000\$



# STADE 6

## S'entraîner à gagner

Période de transition entre les évènements nationaux et les évènements internationaux.

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.

### APERÇU D'UN ATHLÈTE AU STADE 5

#### Âge

- Demi-lune et slopestyle: 17+
- Boardercross: 18+
- Alpin: 19+

#### Orientation

1. Équipe Nextgen / nationale
2. Coupe du Monde ou en haut du classement Noram
3. Objectif est de s'entraîner afin de gagner des Coupes du Monde
4. Seuls les athlètes les plus talentueux/euses et les plus déterminés y parviennent.

#### Sur neige

1. Travaille en collaboration avec une équipe d'entraîneurs, physiothérapeute et un technicien
2. Ratio Compétition vs Entraînement 25/75
3. 100-150 jours sur neige

#### Hors neige

1. Prep physique à l'année
2. Prep mentale à l'année

#### Coûts approximatifs

1. Saison NextGen est plus dispendieuse ( environ entre 40-50k)
2. Carding 1200-2200\$ / mois
3. Équipe nationale paie dépenses selon niveau de l'athlète

