



LE PROGRAMME DE L'ÉQUIPE ACRO CAN S'ADRESSE AUX ATHLÈTES SUIVANTS

ÉTAPE DU DLTA : S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

ÂGE : Garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans

PROGRAMME DES ENTRAÎNEURS : Super-entraîneur à Compétition-Développement
(propre à une discipline)

NIVEAU DE COMPÉTITION : Compétitions interprovinciales, nationales et nord-américaines

PROGRAMMES DES ATHLÈTES : Club de compétition aux équipes provinciales,
Freestylerz d'Acro CAN et Comp.- Dév. (habiletés)

CAN FREE TEAM

LES PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT DE L'ÉQUIPE ACRO CAN

Les entraîneurs étudieront en profondeur les priorités énumérées ci-dessous dans les programmes Super-entraîneur Acro CAN et Entraîneur Comp.-Dév. de l'ACSA.

L'ACSA travaille de concert avec Au Canada, le sport c'est pour la vie et l'Association canadienne des entraîneurs pour veiller à la conformité et à la qualité de nos programmes de formation des athlètes et des entraîneurs.

PRIORITÉS PROPRES AU SPORT :

- ✓ Acquérir des habiletés propres à la discipline, améliorer les habiletés techniques de base .
- ✓ Apprendre à composer avec les efforts physiques et psychologiques liés à la compétition.
- ✓ Optimiser la formation en suivant un ratio d'entraînement –compétition de 60 : 40 %. Un pourcentage trop élevé de compétition nuira à tout l'entraînement réalisé au cours de la saison d'entraînement.
 - Un manque d'expérience de compétition empêchera la mise en pratique des habiletés techniques et tactiques liées à la prise de décision et la préparation mentale et émotionnelle.

PRIORITÉS PHYSIQUES :

- ✓ Faire de l'entraînement aérobique une priorité APRÈS le début du pic de croissance rapide soudaine - information dans la documentation à l'intention des super-entraîneurs)
- ✓ Améliorer la souplesse
- ✓ Améliorer la vitesse et la force pour se préparer en vue de l'acquisition des habiletés propres au ski acrobatique. Saisissez le bon moment pour l'entraînement de la force . Par ex. Filles : immédiatement après le pic de croissance rapide soudaine et l'apparition des premières règles.

CAN FREE TEAM



OUTILS DU PROGRAMME ÉQUIPE ACRO CAN

Site Web de l'ACSA :

- Exemples d'un outil de planification annuelle (YPI) et de planification d'un cycle d'entraînement
- Principes directeurs des priorités d'entraînement pour chaque étape de l'année.
- Outil de suivi de la performance : faire le suivi de la performance physique et technique de l'athlète du niveau S'entraîner à s'entraîner et comparer cette performance, dans l'anonymat, avec celles d'autres athlètes du niveau SàS.
- Protocoles et normes d'évaluation physique

<http://freestyleski.com/wp/club/can-free-team/>

Wiki de l'ACSA :


- Vidéos et descriptions des exercices d'entraînement physique relatifs au ski acrobatique
- Démonstrations vidéos avec descriptions
- <http://www.canfreestyle.com/wiki/category/exercises/>

D'autres renseignements à venir...

CAN FREE TEAM



PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

 Entraînement physique

 Séances d'entraînement technique

 Concentration sur la compétition

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril
PRÉPARATION							COMPÉTITION				
TRANSITION	PRÉPARATION GÉNÉRALE	PRÉPARATION SPÉCIFIQUE		PRÉPARATION PRÉ-COMPÉTITION		PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS RÉGULIÈRES					

PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT DE MAI À AOÛT

- Acquisition des habiletés de base acrobatiques et en ski
- Entraînement général, amélioration de la forme physique de base
- Acquisition des habiletés motrices
- Perfectionnement des habiletés physiques fondamentales
- Amélioration des habiletés psychologiques fondamentales

PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT DE SEPT. À NOV.

- Améliorer les habiletés techniques
- Perfectionner les habiletés relatives à la compétition : tactiques, stratégies et aptitudes psychologiques
- Acquérir des habiletés propres au sport

PRIORITÉS LORS DE LA SAISON DE COMPÉTITION

- Récupération/ rétablissement
- Évaluation continue des points faibles
- Gestion psychologique et émotionnelle
- Maintien des niveaux physiques

CAN FREE TEAM



PRIORITÉS SPÉCIFIQUES À LA SAISON D'ENTRAÎNEMENT

TRANSITION	PRÉPARATION GÉNÉRALE	PRÉPARATION SPÉCIFIQUE	PRÉ-COMPÉTITION
<ul style="list-style-type: none">•Repos, régénération• Réhabilitation après une blessure, endurance aérobique, souplesse•Ski acrobatique si possible	<ul style="list-style-type: none">•Force/endurance générale, base d'aérobic, habiletés motrices (équilibre, coordination), souplesse•Répétition technique de base, acquisition de nouvelles habiletés•Acquisition d'habiletés psychologiques, évaluation et amélioration durant les séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none">•Accent mis sur l'acquisition de la force, introduction de l'entraînement de la puissance, introduction de l'entraînement de l'agilité et de la rapidité, introduction de l'entraînement anaérobie, maintien de la capacité aérobique•Amélioration de nouvelles habiletés, répétition des nouvelles habiletés•Mise en pratique et amélioration des habiletés psychologiques	<ul style="list-style-type: none">•Amélioration de la puissance, agilité et rapidité. Objectif secondaire : puissance et capacité aérobique, maintien de la force maximale, maintien de la capacité aérobique, de la mobilité et de la souplesse.•Concevoir de stratégies, des tactiques et améliorer les habiletés techniques liées à la compétition, comme la vitesse.•Acquérir et améliorer l'état de performance idéal

CAN FREE TEAM



PRIORITÉS LORS DE LA SAISON DE COMPÉTITION

PHYSIQUE	MENTAL / ÉMOTIONNEL	RÉCUPÉRATION / REGÉNÉRATION	LOGISTIQUE
<ul style="list-style-type: none">• Force de la partie inférieure du corps tous les 7-10 jours (avant une journée de congé seulement)• Exercice du tronc tous les 3-4 jours• Aérobic tous les 6-7 jours• Mobilité/souplesse quotidiennement	<ul style="list-style-type: none">• Évaluations continues pour acquérir l'état idéal de performance• Utilisation des habiletés pour surmonter les situations difficiles	<ul style="list-style-type: none">• Bonne alimentation pour favoriser la performance et la récupération• Repos adéquat• Élimination du stress• Temps à la maison	<ul style="list-style-type: none">• Planification adéquate des déplacements afin d'atteindre l'état de performance idéal• Temps à la maison• Temps de récupération

CAN FREE TEAM



Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec :

**Julie Steggall – directrice du programme de haute performance et
du programme des entraîneurs de l'ACSA**

coaches@freestyleski.com



**FREESTYLE
SKI
ACROBATIQUE**