

## Équipe de compétition saison 2016-2017

### **Des programmes qui vous en offrent plus...**

L'équipe de compétition de ski de Saint-Sauveur offre des programmes complets d'entraînement pour les skieurs de 6 à 21 ans. De par ses compétences, tant au niveau préparation tactique de course, enseignement technique que préparation physique, le personnel répond aux besoins et exigences des compétiteurs de niveaux introduction à junior.

### **Les entraîneurs :**

Ce sont des skieurs dévoués, compétents, enthousiastes et à l'écoute des besoins de vos jeunes. Ils sont tous certifiés par la Fédération des entraîneurs de ski du Canada (FESC). De plus, l'équipe compte plusieurs entraîneurs chevronnés qui possèdent les certifications 2, 3 et 4 de la FESC. Les « coachs » de l'équipe sont des skieurs expérimentés, cumulant dans l'ensemble une expertise sérieuse du monde québécois et canadien de la course de ski alpin. Chose certaine, ils mettront tout en œuvre afin de développer le plein potentiel de votre enfant en plus de lui assurer un hiver des plus plaisants sur ses skis.

### **1) Nos programmes :**

#### **→ U8 (6-7 ans),**

Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 6 et 7 ans qui débutent en compétition. Les objectifs sont d'y développer les habiletés techniques de chacun tout en apprenant les rudiments du ski de course. Très varié, le programme comprend de l'enseignement technique, des exercices en tracés ainsi que du ski libre. Les jeunes y ont beaucoup de plaisir et développent un sentiment d'appartenance au groupe. Les résultats des courses sont compilés de deux façons : sur une base individuelle (par catégorie d'âge) et par équipe.



### **La saison comprend :**

- Pour les U8, un total de 39 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, débutant le **16 octobre 2016**.
- **L'entraînement sur neige débute le 4 décembre 2016 pour une première demi journée.**

#### **→ U10 (8-9 ans)**

Ce programme s'adresse aux skieurs âgés de 8 et 9 ans qui débutent en compétition. Les objectifs sont d'y développer les habiletés techniques de chacun tout en apprenant les rudiments du ski de course. Très varié, le programme comprend de l'enseignement technique, des exercices en tracés ainsi que du ski libre. Les jeunes y ont beaucoup de plaisir et développent un sentiment d'appartenance au groupe. Les résultats des courses sont compilés de deux façons : sur une base individuelle (par catégorie d'âge) et par équipe.

### La saison comprend :

- Pour les U10, un total de 40 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, **débutant le 16 octobre 2016.**
- **L'entraînement sur neige débute le 4 décembre 2016 pour une première demi journée.**

### → U12 (10-11 ans)

Ce programme s'adresse principalement aux skieurs qui ont déjà une expérience de course U10 et U12. Les principaux objectifs sont de raffiner les différentes techniques déjà acquises, de développer des tactiques de course ainsi que des habiletés plus spécifiques à chaque discipline du ski de course. Le programme a son propre circuit de course à travers la division laurentienne. Pour les U12, il y a entre 5 et 8 jours de courses dans la division laurentienne (excluant le regroupement provincial).

### La saison comprend :

- Pour les U12, un total de 42 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, débutant **le 16 octobre 2016.**
- **L'entraînement sur neige débute le 27 novembre 2016 pour des premières demi journée**

### → U14 (12-13 ans)

Ce programme s'adresse principalement aux skieurs qui ont déjà une expérience de course U10 et U12. Les principaux objectifs sont de raffiner les différentes techniques déjà acquises, de développer des tactiques de course ainsi que des habiletés plus spécifiques à chaque discipline du ski de course. Le programme a son propre circuit de course à travers la division laurentienne. Pour les U14, il y a entre 7 et 9 jours de courses dans la division laurentienne (excluant les championnats provinciaux et/ou la CANAM).



### La saison comprend :

- Pour les U14, un total de 45 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, **débutant le 2 octobre 2016.**
- **L'entraînement sur neige débute le 26 et 27 novembre 2016 pour des premières demi journée**

### → U16 (14-15 ans)

Ce programme s'adresse principalement aux skieurs qui ont déjà une expérience de course U12 et U14. Les principaux objectifs sont de raffiner les différentes techniques déjà acquises, de développer des tactiques de course ainsi que des habiletés plus spécifiques à chaque discipline du ski de course. Le programme a son propre circuit de course à travers la division laurentienne. Pour les U16 il y a entre 8 et

11 jours de courses dans la division laurentienne (excluant les championnats provinciaux et/ou la CANAM).

#### **La saison comprend :**

- Pour les U16, un total de 45 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, **débutant le 2 octobre 2016.**
- **L'entraînement sur neige débute le 26 et 27 novembre 2016 pour des premières demi journée**

#### **→ U18-U21 (16 ans et +)**

Ces programmes s'adressent principalement aux skieurs qui ont déjà une expérience de course U14 et U16. Les principaux objectifs sont de raffiner les différentes techniques déjà acquises, de développer des tactiques de course ainsi que des habiletés plus spécifiques à chaque discipline pour le ski de course. Le programme U18/21 participe au circuit CJP Osisko provinciale et/ou au circuit FIS Super Séries de SQA. Pour les U18-U21, le nombre de jour de courses dépendra du circuit que le coureur prendra part. (excluant les championnats canadiens U18).

#### **La saison comprend :**

- Pour les U18/21, un total de 50 jours d'entraînement
- Six sessions de pré-ski, qui ont lieu tous les dimanches, **débutant le 2 octobre 2016.**
- **L'entraînement sur neige débute le 19 et 20 novembre 2016 pour des premières demi journée**

#### **→ Option U10 (7 à 9 ans)**

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous offrons le programme 7-8-9 ans incluant 15 jours supplémentaires à date fixe au programme régulier.

**Ce programme a pour objectif de permettre aux jeunes athlètes de l'équipe de compétition Saint-Sauveur d'augmenter le volume de leur entraînement, et ce à l'intérieur de la structure de l'équipe. Nous désirons amener les athlètes motivés à se surpasser en leur offrant plus d'outils dont, à titre d'exemple, en regard de la nutrition, de la préparation psychologique et la préparation en vue d'une épreuve. Rencontrant les critères du programme de certification Globe de Cristal Erik Guay et ce de U8 à U12 de Ski Québec Alpin, il est l'un des programmes les plus complets offert au Québec (date de début 29 novembre).**

#### **→ Option U12 et plus**

L'équipe offre aux coureurs de 10 ans et plus qui souhaitent s'investir un peu plus dans le développement de leur capacité, des séances d'entraînement supplémentaires, réparties entre les mercredis soirs et les vendredis jours ou soirs, au choix du coureur. (date de début, 7 décembre 2016).

## 2) Tarifification :

### → Frais d'entraînement MSS:

Catégorie	Avant le 10 octobre	Après le 10 octobre
U8	\$	\$
U10	\$	\$
U12	\$	\$
U14	\$	\$
U16	\$	\$
U18/21	\$	\$
Option U10 & 7 ans	\$	\$
Option U12 & +	\$	\$

Les frais d'entraînements comprennent la passe de ski ainsi que les taxes applicables.

**Rappel : MSS fera le prélèvement des frais d'entraînement selon l'entente que vous avez établi avec l'école de glisse. Le prélèvement par MSS est prévu le 1<sup>er</sup> de chaque mois selon le mode de paiement que vous avez signifié.**

### → Cotisations et inscriptions aux courses régionales (DLS) :

Catégorie	Avant le 10 octobre	Après le 10 octobre
U8	515 \$	555 \$
U10	515 \$	555 \$
U12	645 \$	685 \$
U14	790 \$	830 \$
U16	905 \$	945 \$
U18/U21 avec ou sans carte FIS	175 \$	215 \$

Ces frais couvrent les frais de cotisations de l'équipe, les cotisations à la Division Laurentienne de Ski (DLS), les frais de Ski Québec Alpin (SQA) et les frais d'Alpin Canada Alpine (ACA) ainsi que les inscriptions et les billets de remontée aux courses régionales pour les catégories U8 à U16.

### **3) Politique de bénévolat**

L'inscription de votre enfant à l'équipe de compétition signifie que votre enfant participera à un circuit de courses. Les entraîneurs de l'équipe mettent tous les efforts possibles afin que vos jeunes puissent atteindre leur plein potentiel lors des courses. **Par ailleurs, l'organisation et la tenue de ces journées sont sous la responsabilité des parents de chaque club.** L'organisation d'une seule journée de course peut nécessiter l'implication de 70 parents bénévoles. Chaque club a la responsabilité d'organiser plusieurs de ces journées durant la saison. Votre implication lors de ces journées vous permet non seulement d'encourager et de supporter les jeunes, mais aussi d'amasser des fonds pour l'équipe. Ces revenus permettent d'acquérir différents équipements (piquets, système de chrono sans fil, filet de sécurité etc.) qui améliorent la sécurité et les conditions d'entraînement de vos enfants.

Afin d'être équitable envers tous, nous vous rappelons que chaque famille doit **s'engager à effectuer le bénévolat nécessaire au bon fonctionnement de l'équipe.** Il est difficile d'évaluer le nombre de jours nécessaire mais il s'agit généralement de 3 à 5 jours par famille par année.

Rappel de la politique sur le bénévolat :

*« Chaque famille se doit de faire plus de **3 jours entiers de bénévolat** durant la saison de ski. Le bénévolat comptabilisé est le bénévolat fait à la montagne. De plus, **les familles qui n'auront pas respecté cette règle, pour deux saisons de suite depuis la saison 2014-2015, seront dans l'impossibilité de réinscrire leur athlète(s) au club de compétition.***

**À partir de la saison 2015-2016 et subséquente, les familles qui n'auront pas respecté la règle de 3 jours entiers de bénévolat pour la saison en question, seront dans l'impossibilité de réinscrire leur athlète(s) au club de compétition.** La raison est fort simple, *La réussite des événements que nous tenons à la montagne est **directement liée à votre contribution.** »*

Pour vous faciliter la tâche, un calendrier des événements vous sera remis en début de saison et des rappels seront faits périodiquement.

Afin de nous assurer d'un minimum de support de tous, un chèque de 500 \$ (libellé à l'ordre de : **Équipe de compétition de ski de Saint-Sauveur en date du 1 avril 2017**) doit être remis en même temps que l'inscription. Ce chèque sera encaissé le **1<sup>er</sup> avril 2017 uniquement dans le cas où un minimum de trois (3) jours complets de bénévolat n'aura pas été effectué.**

#### **4) Documents et paiements**

Vous devez faire parvenir les documents suivants (tous ci-joint) **AVANT LE 25 SEPTEMBRE 2016**:

- la fiche d'inscription MSS,
- l'entente de fonctionnement et acceptation des risques inhérents,
- le calendrier signé,
- la fiche d'inscription d'ACA
- **votre paiement pour les frais de cotisation et d'inscriptions aux courses, payable uniquement par chèque seulement**
- **votre chèque concernant la politique de bénévolat, payable uniquement par chèque seulement**
- Ces deux chèques doivent être libellés à :  **Équipe de compétition de ski St-Sauveur**

Les **frais d'entraînement** sont prélevés par MSS selon votre entente.

**Vous devez faire parvenir le tout d'ici le 25 septembre 2016** à l'adresse suivante :

Équipe de compétition de ski de Saint-Sauveur  
160, Domaine St-Sauveur  
St-Sauveur, Québec  
J0R 1R2

**Note : L'inscription de l'athlète sera traitée seulement lorsque que les trois déboursés seront reçus par l'équipe de compétition de ski de Saint-Sauveur & MSS**

Si vous avez des questions, vous pouvez nous rejoindre via courriel à :

[equipedecompetitionmssi@gmail.com](mailto:equipedecompetitionmssi@gmail.com)

Bon début de saison!



**Guy Boisvert**  
Président

**Jacques Provost**  
Entraîneur-chef