

Guide Acrobatatz



FQSA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
DE SKI ACROBATIQUE

SKI ACROBATZ



**AU CANADA, LE SPORT
C'EST POUR LA VIE**



**FREESTYLE
SKI
ACROBATIQUE**



*Programme
national de
certification des
entraîneurs*



Association
canadienne
des entraîneurs

GUIDE ACROBATZ	3
LES ACROBATZ ET LE DLTA	4
LE CIRCUIT ACROBATZ	5
LA RECETTE DE LA REUSSITE D'UN EVENEMENT ACROBATZ.....	6
SPECIFICATIONS DU TERRAIN ACROBATZ.....	10
EN CONCLUSION.....	13
REFERENCES	14

Guide Acrobatz

Il y a un début à tout, pourquoi ne pas le rendre inoubliable ? Effectivement le niveau Acrobatz constitue la porte d'entrée des jeunes skieurs dans le monde du ski acrobatique. Il est donc important de rendre ces impressionnantes disciplines accessibles et adaptées à des jeunes initiés de 6 à 9 ans. En donnant un premier contact positif avec notre sport, on construit un bassin d'athlètes qui progresseront au sein de nos clubs. Ce document vous aidera à comprendre les besoins athlétiques des participants Acrobatz, le circuit et les éléments à considérer pour tenir un événement réussi.

Les Acrobatz et le DLTA

Le développement à long terme de l'athlète est un document qui a été créé par «Au Canada le sport c'est pour la vie» un organisme sans but lucratif qui regroupe des professionnels du sport afin de créer un cheminement idéal du participant/athlète dans le temps, en respectant le développement biologique de l'enfant. Basé sur ce modèle l'association Canadienne de ski acrobatique (ACSA) a créé le programme ACROCAN et des programmes de formation des entraîneurs en collaboration avec l'association Canadienne des entraîneurs (ACE) afin de s'assurer que les athlètes des clubs soient bien encadrés. La mission que se donne la fédération Québécoise de ski acrobatique (FQSA) est d'assurer un suivi auprès de ses entraîneurs, présidents de clubs et autres intervenants sportif afin d'appliquer ce programme lors des entraînements et des compétitions/événements.

Les événements « Acrobatz » s'adressent principalement aux enfants des catégories U8 et U10. À cet âge, ils sont dans la phase «S'amuser grâce au sport » du Développement à long terme de l'athlète (DLTA). Les événements liés à ce stade de développement doivent donc être dynamiques et amusants. Il faut s'assurer de réduire le temps d'attente et favoriser le développement des liens sociaux. Pour ce faire il faut rendre l'événement important et valorisant pour les athlètes. Il faut également éviter les remises de médailles traditionnelles et opter pour une cérémonie qui félicite et valorise tous les participants comme décrit plus tard dans le document.

Les entraîneurs qui encadrent les athlètes devraient avoir au minimum leur certification de «Club Coach» complétée pour offrir un bon développement global aux jeunes participants et être en mesure de les guider au travers de l'évènement. Il est fortement recommandé à ces entraîneurs de parfaire leur formation en démarrant le processus de certification du «Supercoach».

En bref :

-«S'amuser grâce au sport

-S'adresse principalement aux U8/U10

-Activités et événements dynamiques et amusants

-Peu ou pas d'attente

-Événements importants et valorisants

-Éviter les médailles

-Entraîneurs qualifiés (certifiés «Club coach» et ayant débuté le processus «Supercoach»

Le circuit Acrobatz

À un jeune âge il est important d'éviter les événements trop longs ainsi que les grands déplacements. On vise un maximum de 3 événements à l'extérieur du club pour ce groupe d'âge. En comptant la journée d'évaluation FQSA, il reste donc idéalement deux autres événements. La vision ACSA et FQSA encourage l'utilisation de parcours tel qu'illustré dans la section spécification du présent document. Cependant si la réalisation d'un tel parcours est impossible, tentez d'organiser un deuxième événement différent du premier.

Ce genre d'événement est aussi une excellente façon d'impliquer les nouveaux parents et de stimuler leur implication dans le sport. Assurez-vous tout de même qu'ils soient inscrits en tant que membres de l'ACSA pour éviter qu'un accident entraîne de fâcheuses conséquences. C'est un bon moment pour les initier à des postes de starter, les initier à la construction de sites de compétition/entraînement. Vous pourriez également profiter de ces événements pour faire la promotion de votre programme et en faire un événement porte ouverte. Pour ce faire, vous devez cependant vous assurer que ces athlètes ont des licences « essayer le ski acrobatique».

En Bref :

- Circuit ayant sa propre identité
- Maximum 3 événements à l'extérieur du club
- Parcours variés et adapté au niveau des athlètes
- Initiation des bénévoles
- Opportunité de recrutement

La recette de la réussite d'un événement Acrobatz

Afin d'assurer la réussite de vos événements U8-U10, il faut tout d'abord s'assurer que le circuit ait une identité propre. C'est-à-dire que même si on jumelle cet événement à une compétition de plus Freestylerz par exemple, on doit y accorder autant d'importance pour que les participants sentent qu'ils ont des spectateurs et qu'il y a de l'engouement de style olympique autour de leur circuit. Même si l'élimination des médailles est recommandée à ce niveau d'apprentissage, chaque enfant doit se sentir valorisé et excité de démontrer ses capacités. Pour ce faire, chaque intervenant doit respecter et incarner son rôle.

Effectivement, en encadrant les jeunes athlètes de façon à ce que le plaisir et le dépassement de soi soient à l'honneur, votre événement deviendra une réussite. Comme il a été mentionné plus tôt, les entraîneurs jouent un rôle très important dans l'encadrement des jeunes. Cependant, ceux-ci ne sont pas les seuls acteurs influant lors de cette journée : l'animateur et le responsable du départ (qui peuvent être des entraîneurs) jouent un rôle important. En ayant une bonne communication ces deux intervenants s'assureront de mentionner le nom de l'athlète qui prend place au portillon de départ et de féliciter l'habileté la mieux réussie lors de la descente de l'athlète. Il faut donc choisir les bonnes personnes pour être au bon endroit.

Pour le reste des bénévoles, il peut s'agir d'une excellente première expérience à titre d'assistant au départ, de préposé à l'entretien de la piste, préposé aux dossards ou tout autre rôle de base dans un environnement peu stressant. Dans le cas où l'événement serait jugé, il s'agit aussi d'une excellente initiation au jugement.

À ce stade du DLTA, l'emphase doit être mise sur la maîtrise **des habiletés, les défis personnels et le plaisir**. C'est pourquoi il est déconseillé de faire une remise de médaille traditionnelle pour plutôt reconnaître le travail et la progression de l'athlète ainsi que de favoriser

En bref :

-Maximum 3 événements

-Parcours variés et adaptés au niveau des athlètes

-Horaire orienté sur la réduction du temps d'attente

-Initiation des bénévoles à des rôles d'officiels et de juges

-Opportunité de recrutement

-Animateur endiable

-Emphase mise sur les habiletés, les défis personnels et le plaisir

-Jugement simple

-Éviter les remises de médailles traditionnelles

-Afficher les résultats en suivant la liste de départ

-Comité organisateur complet et dynamique

l'échange entre jeunes de différents clubs. Ceci favorise donc un développement sain et permet à l'athlète d'acquérir de nouvelles habiletés en voyant ses collègues plutôt que de comparer des résultats sur papier. Voici quelques citations de spécialistes du sport qui en témoignent.

« Les enfants deviennent habiles à comparer leurs performances à celles des autres et peuvent décider d'arrêter de participer à des activités s'ils croient qu'ils ne réussiront pas à devenir meilleurs que les autres (7 à 12 ans). »

D^r Colin Higgs, Au Canada, le sport c'est pour la vie

« Durant ce stade, l'environnement social joue un rôle essentiel et les enfants ont surtout envie d'interagir avec leurs amis et de se faire de nouveaux amis. »

D^{re} Penny Werthner, Conseillère en psychologie du sport de haute performance

Dans le cas où on déciderait de juger la compétition, il doit s'agir de critères préétablis et clairs par exemple :

Virages		Saut		Box/Rail		Vitesse
Mise à carre	/10	Amplitude	/10	Entrée	/10	
Position	/10	Manœuvre	/10	Style	/10	
Rythme	/10	Atterrissage	/10	Sortie	/10	

Idéalement ces résultats seront présenté non pas par ordre de pointage, mais plutôt en suivant l'ordre de départ. De cette façon les jeunes athlètes sont en mesure d'évaluer leurs habiletés sans se décourager en se positionnant par rapport à ses comparses. La remise de prix de présence est recommandée ou encore un certificat faisant mention d'une habileté réussie par l'athlète. Évidemment la production d'un certificat demande une certaine gestion, mais demeure intéressante.

Si l'évènement accueille plus de 40 participants, il devient pertinent de créer des groupes de départ. Ceci facilite le déroulement de la journée et le travail du responsable de l'ordre de départ. De cette façon on s'assure aussi de **réduire le temps d'attente** et on accentue l'excitation de s'amuser grâce au sport. Ainsi, un horaire ressemblerait à ce qui suit :

Horaire

Accueil et inscriptions	8h30
Réunion des chefs d'équipe	9h15
Activité de saut groupe 2	9h30-12h00
Inspection et entraînement groupe 1	9h30-10h45
Démo groupe 1	11h00-12h00
Activité de saut groupe 1	12h15-15h00
Inspection et entraînement groupe 2	12h15-13h30
Démo groupe 2	13h45-15h00
Célébration groupe 1 et 2	15h15

Voici un aide mémoire pour assurer la réussite de la journée

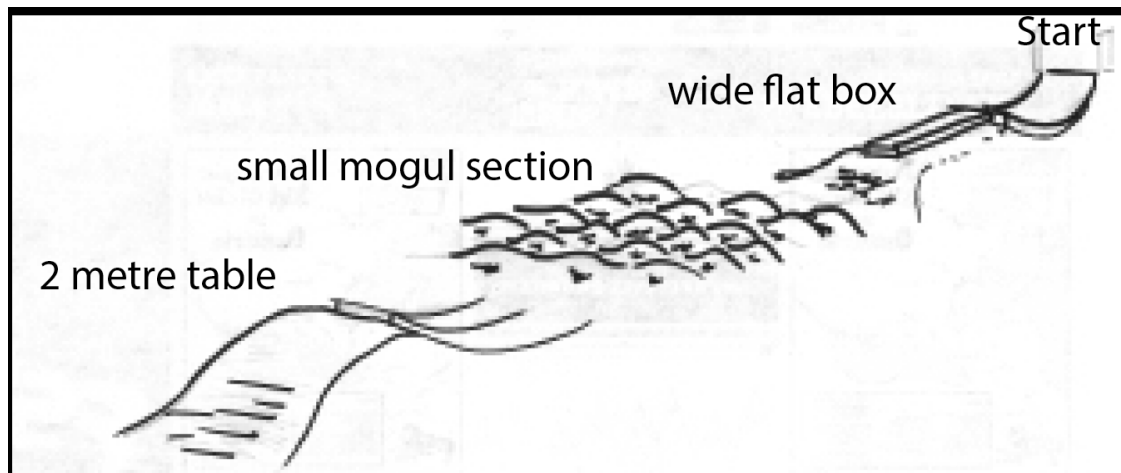
Aide mémoire	
Préparation :	
Comité organisateur en place et dynamique	
Comité d'accueil/inscription	
Dates, point de rassemblement pour l'inscription et emplacement du site	
Communication claire et efficace (avis de course et médias divers)	
Piste prête et réservée pour l'événement	
Bénévoles en place pour l'entretien du parcours	
Site de compétition sécuritaire selon les normes de l'ACSA, sanction valide	
Officiels (Chef de compétition, Chef de piste, Animateur du tonnerre, Chef de l'aire de départ)	
Juges et compilation si applicable	
Animateur endiablé, musique, animations, kiosques de partenaires. Faites-en un événement !	
Affichage des banderoles des commanditaires et partenaires	
Site accessible et visible dans la mesure du possible	
Patrouille sur place	

Spécifications du terrain Acrobatz

Le Parcours :

Il s'agit d'un autre élément clé de la réussite de votre événement. Le parcours doit contenir un terrain varié. Il doit y avoir au minimum un saut, des bosses ou des rollers et un module de parc (box, mini table-top 2m, mini-quarter pipe), vous pouvez y intégrer des petites bosses (plumeau). Il est important de choisir un niveau approprié ; le parcours devrait être situé dans une piste intermédiaire ou débutante. Rendez votre parcours intéressant et donnez lui une allure de « pro » pour que les Acrobatz se sentent importants. Pour assurer la tenue d'un événement de qualité le parcours devrait mesurer entre 120m et 150m

Voici un exemple de parcours :



Module SS appropriés

Type de module	Longueur
Flat Box	8' à 16' sans «gap» entre le saut et le module
Butter Box	16' sans «gap» entre le saut et le module
Flat Rail	8' *entre 6" et 12" du sol avec une jupette sans «gap» entre le saut et le module

Sauts appropriés

Sauts	Distance et angle
Step Down	5' à 10' 20° à 24°
Step Up	5' à 10' 20° à 24°
Table top	5' à 10' 20° à 24°

Terrain de bosses appropriés

Bosses et Vagues	Longueur	Largeur	Inclinaison	Espacement
Bosses	75m-125m	10m min.	18°-22°	3m
Vagues	6-16 vagues	3m-4m	10°	4m-7m

La combinaison de tous ces éléments devrait donner un parcours d'au maximum 180m. Il faut alors ajuster. Il y a beaucoup de liberté dans le choix de combinaison pour les parcours Acrobatz, il faut seulement s'assurer d'avoir une piste de grande qualité. Alors soyez créatifs !

En conclusion

En terminant, il est important de se souvenir que le public ciblé est très jeune et s'initie au ski acrobatique. Le participant a donc encore beaucoup à apprendre avant d'exécuter un périlleux avec vrille. Il faut donc mettre tous les efforts nécessaires afin d'encadrer les participants et de les faire évoluer graduellement dans l'apprentissage du ski sans oublier de s'assurer que le plaisir est à l'honneur. Plus ils s'amuseront dans un environnement où ils se sentent valorisés, plus ils resteront dans nos clubs et contribueront à faire grandir la famille du ski acrobatique.

Références

-DLTA au Canada le sport c'est pour la vie

<http://canadiansportforlife.ca/fr>

-Programme Freestylerz Association Canadienne de Ski Acrobatique

<http://freestyleski.com/fr/club/freestylerz/>

-Association Canadienne des Entraîneurs

<http://www.coach.ca/?language=fr>

-Fédération Québécoise de Ski Acrobatique

<http://fqsacom.com/>