



Guide pour les parents et les athlètes

1. Objectifs et orientations du Club

Le club Montériski propose à ses membres une excellente opportunité de valorisation personnelle, associant les plaisirs de l'hiver et du ski de fond à la rigueur et la discipline des entraînements que requiert la pratique de cette activité. Le Club repose sur de solides fondations, L'enthousiasme et le sérieux déployés par nos athlètes sont certes garants d'une réussite non seulement sur le plan des résultats lors des compétitions, mais plus importants encore, dans le développement physique et humain de ces jeunes personnes. Le Club s'attribue les objectifs et la vocation suivante :

- a. De promouvoir la pratique du ski de fond chez les jeunes et la population en général par l'organisation d'un programme Jack Rabbit au sein de l'école de ski de fond du mont St-Bruno.
- b. D'aider le sport à se développer dans la région en aidant les municipalités environnantes dans l'élaboration d'offre de cours de ski de fond et par l'inauguration d'autres programmes Jack Rabbit.
- c. De favoriser la participation à diverses activités reliées au ski de fond, en organisant des randonnées et les compétitions en région;
- d. D'amener les jeunes et les membres à développer le goût de la compétition et du dépassement en organisant des séances d'entraînement et en favorisant l'inscription à diverses compétitions;
- e. De former les jeunes à l'enseignement du ski de fond

Montériski compte sur une équipe dynamique d'entraîneurs et de moniteurs hautement qualifiés dans l'enseignement des techniques de ski de fond, soucieux d'un développement en harmonie avec les aspirations des jeunes et les plans de développements de Ski de fond Canada.

2. Conseil d'administration

Structuré avec un président, un vice-président, un trésorier et deux administrateurs, ce conseil assure la gestion administrative du club de ski. Les membres du conseil se rencontrent régulièrement pour assurer le bon fonctionnement du club.

Nous tenons une assemblée générale annuelle tous les automnes. Lors de cette dernière, en plus de présenter les états financiers du club, d'élire les nouveaux membres du conseil d'administration, nous inviterons les parents des athlètes à s'impliquer dans divers comités. Sans la participation des parents, le club ne peut bien fonctionner. Vous aurez donc l'opportunité de vous impliquer dans un ou plusieurs comités.

3. Activités de financement

Outre les coûts d'inscription des athlètes et les subventions, le financement du club repose sur la tenue de différentes activités.



- a. Vente annuelle d'équipement usagé (le bazar)
- b. Course du Parc Lafontaine
- c. Organisation d'événements spéciaux

4. Équipe compétitive Montériski

Description générale

Le Club Montériski propose à ses membres actuels une excellente opportunité de valorisation personnelle, associant les plaisirs de l'hiver et du ski de fond à la rigueur et la discipline des entraînements que requiert la pratique de cette activité en compétition.

L'enthousiasme et le sérieux déployés chez nos jeunes athlètes sont certes garants d'une réussite dans les résultats lors des compétitions, mais plus importante encore, dans le développement physique et humain de ces jeunes personnes.

L'encadrement des jeunes skieurs se fait dans une optique offrant à chaque individu l'opportunité de se développer selon son rythme et selon ses aspirations. À cet égard, le principe veut qu'« un enfant n'est pas un adulte miniature ». Les programmes de développement du Club Montériski s'inscrivent dans cette règle on ne peut plus sage dans le contexte du développement des jeunes. Les programmes sont basés sur ceux de ski de fond Canada et de ski de fond Québec.

La majorité des jeunes athlètes inscrits au Club sont issus du programme Jack Rabbit de l'école de ski de fond du Parc national du Mont-St-Bruno. Le Club de ski de fond Montériski offre aux jeunes athlètes de belles opportunités pour;

- faire du ski de fond avec d'autres jeunes passionnés;
- développer ses habiletés techniques;
- s'entraîner avec d'autres jeunes sous la supervision d'entraîneurs qualifiés
- participer à diverses compétitions régionales, provinciales et nationales.

Calendriers des activités et des compétitions

Les détails concernant les activités qui sont à l'agenda du club vous seront divulgués dans un communiqué envoyé par courriel à l'automne. Les informations sur le calendrier ont pour objectif de présenter un tableau des activités, mais restent toutefois sujettes à changement. Vous retrouverez également dans ce communiqué les catégories de course selon l'âge de l'athlète au 31 décembre. Il est à noter que les distances de courses maximales varient d'une catégorie à l'autre.

Les entraînements réguliers:

Pendant la saison d'automne et d'hiver, les entraînements se déroulent généralement le mercredi soir et le dimanche matin. À partir du mois de septembre, des entraînements s'ajoutent régulièrement à l'horaire habituel. Ces entraînements sont souvent les samedis et parfois, lorsqu'il y a des congés scolaires, les athlètes sont invités à se joindre



à des entraînements supplémentaires. Le mois d'avril est un mois de repos pour tous. Pendant la saison estivale, des entraînements ont aussi lieu pour ceux qui sont intéressés, mais la fréquence est moindre. Quelques activités spéciales seront également à l'horaire tout au long de l'année (ex. : camp de perfectionnement, randonnée, camping, canot, camp de jour estival).

Les entraînements supplémentaires

En hiver, les athlètes juvéniles et juniors seront invités régulièrement à des entraînements supplémentaires, les soirs et les week-ends. Certains autres athlètes, très impliqués, motivés et autonomes seront invités à l'occasion à se joindre au groupe. Les athlètes seront avisés par courriel quelques jours (heures) avant l'entraînement.

Les camps d'entraînement

Plusieurs camps d'entraînement sont prévus au cours de l'année. En outre, un camp d'intégration sur terrain sec est prévu en début de saison (fin septembre - début octobre). Un camp d'entraînement sur neige est également prévu au mois de novembre ou décembre selon les conditions de neige.

Depuis quelques années, un camp pour la catégorie juvénile est organisé au mois d'août par la Fédération de ski de fond Québec (FSQ). Habituellement, plusieurs de nos jeunes y participent. S'ils sont admissibles (âge), ils recevront une invitation spéciale.

Processus d'inscription à une course

Les organisateurs sont tenus de publier un avis de course décrivant les détails du déroulement des journées de course ainsi que la liste des départs et le tracé des parcours. Cet avis est habituellement disponible sur le site de ski de fond Québec ou sur zone4.ca quelques semaines avant l'événement et habituellement, la date limite d'inscription est le mardi précédent la compétition à 23h59.

Journée de course

a. La veille de la course

Dans la mesure du possible, au moins 1 entraîneur se rend sur place la veille de la course, accompagné des athlètes qui le désirent afin de faire avec eux le parcours de la course et d'en analyser les difficultés. Un courriel est envoyé à tous la semaine précédant la course afin d'organiser le tout.

b. Arrivée le matin de la course

Dès son arrivée, l'athlète est pris en charge par son entraîneur jusqu'à la fin de son épreuve. Pour assurer un meilleur déroulement possible de la course, il est primordial que vous fassiez pleinement confiance aux entraîneurs et de ne pas intervenir auprès de votre enfant jusqu'à ce que l'épreuve soit terminée.



Les athlètes doivent arriver au moins 1h30 à l'avance avec leur équipement préalablement préparé selon les instructions du farteur. Ce dernier avisera les parents et athlètes du type de préparation la veille de la course, en fonction de la température.

c. Activation

Une séance d'échauffement est nécessaire avant le départ d'une course. On appelle cette séance l'activation. L'activation avant une épreuve vous permettra d'optimiser votre performance. Les entraîneurs essaient, autant que possible au cours des entraînements automnaux de responsabiliser l'athlète à cet effet. En effet, les départs étant à différents moments pour chacun, il est important que le jeune gagne rapidement en autonomie au sujet de l'activation et de la préparation à la course.

d. Reconnaissance du tracé

Normalement, avant la course, les organisateurs de la compétition permettent aux participants de faire une reconnaissance du tracé. Cette dernière vous permettra d'identifier les endroits où les difficultés se retrouvent, soit les virages serrés, les montées abruptes, etc. La reconnaissance peut également vous permettre d'établir votre stratégie.

e. Test de fartage

Une fois vos skis fartés, les jeunes doivent aller faire quelques tests sur leurs skis. Dans des conditions climatiques où les recettes de fartage sont difficiles à établir, les responsables du fartage demanderont aux jeunes d'aller faire de nombreux tests. Dans ces conditions, les jeunes doivent demeurer près de la salle. Il est de la responsabilité de chaque jeune d'évaluer si ses skis sont bien fartés pour la course et non de celle du farteur.

f. Course

Pour un départ de masse, c'est votre catégorie qui sera appelée. Pour un départ individuel, c'est votre nom ou votre numéro de dossard qui le sera. Assurez-vous d'être prêts au moins 15 minutes à l'avance avec votre équipement. Les officiels vous guideront pour le départ en fonction du rang qui vous est assigné.

g. Publication des résultats

Les résultats sont publiés de façon non officielle sur des tableaux directement sur le site de la course. Les résultats officiels sont disponibles sur www.zone4.ca quelques heures après une compétition.

h. Causes principales de disqualification

1. Pratiquer le pas de patin lors d'une course de classique.
2. Nuire aux autres participants



3. Ne pas suivre le tracé de la course
4. Manquement à l'éthique sportive.
5. L'entraîneur ou un parent suit un athlète sur plus d'une certaine distance sur le parcours

Sites internet à consulter régulièrement

<http://www.monteriski.ca/>

<http://www.skidefondquebec.ca/>

<http://www.sepaq.com/>

<http://www.zone4.ca/>