

	Enfants	Animation	M 12	M 14	M 16	M 18	M 21	Plus de 21
	Enfants en bas âge 6-9 ans	Enfants scolarisés 9-12 ans	1 ^{re} phase pubertaire 12-15 ans*		2 ^e phase pubertaire 15-19 ans*		Jeunes adultes 19-24 ans*	
Objectifs	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eveiller le plaisir de bouger - Expérience en groupe dans le club - Apprendre différents mouvements - Exercer des disciplines reprenant les mêmes mouvements – autre club sportif - L'environnement et le cadre familial sont décisifs! <p>Technique de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montrer l'exemple/imiter - Virage parallèle - Eveiller l'enthousiasme - Faire beaucoup de ski libre <p>Athlétisme (condition physique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement dirigé régulier - Axé sur le plaisir, le jeu et la compétition - Stabilité du tronc et de l'axe de la jambe (stabilisation de la tête au pied) - Introduction apprentissage course et saut - Bases de vitesse 	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement régulier - Maîtriser et varier différents mouvements - Pour équilibrer, exercer des disciplines similaires - Songer à la compétition <p>Technique de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre les « Racing Basics » - Virages parallèles - Maintenir l'enthousiasme - Technique diversifiée - Différentes formes de virage <p>Athlétisme (apprendre les bases)</p> <p>Entraînement dirigé ciblé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Axé sur le plaisir, le jeu et la compétition - Apprentissage course et saut - Stabilité du tronc et de l'axe de la jambe (stabilisation de la tête au pied) - Bases de vitesse/souplesse - Introduction techn. en haltères 	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement ciblé régulier - Maîtriser et varier des mouvements spécifiques au ski - Pour équilibrer, exercer des disciplines similaires - Optimiser l'environnement de l'entraînement - Songer à la compétition - Apprendre les difficultés de l'entraînement, repousser les limites <p>Technique de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les « Racing Basics », stabiliser la technique de base et sa disponibilité variable - « Racing Update » <p>Athlétisme (condition physique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement de cond. phys. ciblé - Poser les bases pour un entraînement de sport de haut niveau (force/endurance) - Intégrer des compétitions/2^e discipline sportive - Stabiliser tout le corps - Maîtriser l'entraînement de haltères 	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement d'avancement vers l'élite mondiale - Association optimale : environnement et sport <p>Technique de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser le « Racing Update » - Travail de perfection individuel - Formation tactique <p>Athlétisme (condition physique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elever les conditions corporelles au niveau maximum - Phase décisive dans une carrière sportive, formation complète, systématique et ciblée d'un sportif de haut niveau - Entraînement spécifique de vitesse, de force, d'endurance et de force-vitesse 	<p>Généralités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formation de sportif d'élite - Elargir ses propres limites - Performances solides <p>Technique de ski</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail en petits groupes - Optimisation du matériel <p>Athlétisme (condition physique)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploitation individuelle de l'entraînement - Développement de l'« énergie » - Entraînement d'athlétisme systématique et individualisé → varié et ciblé - Optimisation et coordination des bases acquises - Prévention des blessures 			
Phase de développement	<p>Apprentissage des bases motrices interdisciplinaires</p> <p>Phase de l'apprentissage d'emblée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copier - Imiter - Observer <ul style="list-style-type: none"> • Cela signifie que l'enfant a besoin <ul style="list-style-type: none"> • de modèles • d'exemples à imiter • Construire la sportivité • Encourager l'autonomie 	<p>Entraînement de base spécifique à la discipline mais varié</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à comprendre les liens dans le sport • Savoir poursuivre un objectif • Entraînement autonome possible • Consolider la coordination globale <ul style="list-style-type: none"> • 1^{res} expériences en compétition • Changement du corps de petit enfant vers des proportions d'adulte 	<p>Entraînement de consolidation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisation de la technique et élargissement de la disponibilité variable • Grande capacité d'entraînement de la force • Croissance accélérée • Différences selon le sexe • Attention : Développement précoce/tardif +/- 2 ans 	<p>Entraînement de performance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisation de la coordination et développement de la disponibilité variable • Travail technique au niveau le plus élevé • Grande capacité d'entraînement de la force • Eleve l'athlétisme au niveau maximum 	<p>Entraînement de haut niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percée vers l'élite • Entraînement très intense sur 2-3 ans • Stabilisation des facteurs de performance psychiques et physiques • Formes d'entraînement combinées • Encadrement intense et spécifique 			
Volume	<p>Mouvement aussi souvent que poss.</p> <p>Athl. été 1-2 unités/semaine activités polysportives</p> <p>Athl. hiver 1 unité/semaine</p> <p>Ski/été 0-10 jours</p> <p>Ski/hiver 2 unités/semaine</p>	<p>Mouvement aussi souvent que poss.</p> <p>Athl. été 3-4 unités/semaine</p> <p>Athl. hiver 2-3 unités/semaine</p> <p>Ski/été 10-30 jours</p> <p>Ski/hiver 2-4 unités/semaine</p>	<p>Mouvement aussi souvent que poss.</p> <p>Athl. été 4-6 unités/semaine</p> <p>Athl. hiver 2-4 unités/semaine</p> <p>Ski/été 20-40 jours</p> <p>Ski/hiver 3-5 unités/semaine</p>	<p>Athl. été 6-10 unités/semaine</p> <p>Athl. hiver 3-4 unités/semaine</p> <p>Ski/été 35-50 jours</p> <p>Ski/hiver 3-6 unités/semaine</p> <p>été: mai-novembre hiver: décembre-avril</p>	<p>Athl. été 8-12 unités/semaine</p> <p>Athl. hiver 4-5 unités/semaine</p> <p>Ski/été 45-60 jours</p> <p>Ski/hiver 4-6 unités/semaine</p> <p>été: mai-novembre hiver: décembre-avril</p>			
	Ski libre aussi souvent que possible		été: mai-novembre hiver: décembre-avril					

Lignes directrices d'entraînement de Swiss-Ski

	Enfants	Animation	M 12	M 14	M 16	M 18	M 21	Plus de 21
	Enfants en bas âge	Enfants scolarisés	1 ^{re} phase pubertaire	2 ^e phase pubertaire	2 ^e phase pubertaire	2 ^e phase pubertaire	Jeunes adultes	Jeunes adultes
	6-9 ans	9-12 ans	12-15 ans*	12-15 ans*	15-19 ans*	15-19 ans*	19-24 ans*	19-24 ans*
Entraînement de ski	Entraînement de technique dirigé/ Montrer-imiter Ski libre encadré Petites compétitions – Combi Race → Racing Basics 1-3	Entraînement technique avec piquets - Apprendre les « Racing Basics » SG (50%) SL (30%) CR (20%)	- Maîtriser les « Racing Basics » - Entraînement technique avec piquets - Technique spécifique à la discipline (SL 40%, SG 40%, CR 10%) les bases de vitesse 10%	- Petites corrections des « Racing Basics » - Maîtrise des « Racing Essentials » - Entraînement technique avec piquets - Technique spécifique à la discipline (SL 40%, SG 40%, disciplines de vitesse 20%)	- Petites corrections des « Racing Essentials » - Entraînement technique avec piquets - Technique spécifique à la discipline - Event. spécialisation - individualisation			
	Ski libre - profiter de chaque occasion !	- Entraînement technique dirigé - Apprendre les « Racing Basics » Ski libre pendant l'entraînement	- Entraînement tactique Entraînement technique sans piquets, avec exercices Ski libre pendant l'entraînement	- Entraînement tactique et matériel Entraînement technique sans piquets, avec exercices Ski libre pendant l'entraînement	- Entraînement technique - Adaptations du matériel Entraînement technique sans piquets, avec exercices Ski libre pendant l'entraînement			
Athlétisme (cond. et coord.)	Entraînement d'athlétisme et de mouvements ludique et global → stabilité de l'axe de la jambe → stabilité du tronc	Entraînement d'athlétisme et de mouvement ciblé → vitesse, coordination, entraînement de force avec son propre poids Endurance de base	Force, force-vitesse, force explosive Consolidation de la force, sauts	Force, force-vitesse, force explosive Endurance-force	Force, force-vitesse, force explosive Endurance-force			
	Différentes disciplines et possibilités de mouvement Bases d'athlétisme - course, saut, lancer Jeux, formes de jeux Habilité, coordination (notamment équilibre, vitesse)	Différentes disciplines et possibilités de mouvement → Apprentissage course et saut → Compétitions dans la 2 ^e discipline, par ex. athlétisme/gymnastique aux agrès	Vitesse, habileté Endurance de base, formes d'intervalle Différentes disciplines et possibilités de mouvement → Apprentissage course et saut → Coordination → équilibre	Vitesse, habileté Endurance spécifique, intervalles Endurance de base	Vitesse, habileté Endurance spécifique, intervalles Endurance de base Disciplines de compensation, coordination			
Personnalité/Mental	Eveiller l'envie de bouger Accent sur le plaisir de faire quelque chose	Plaisir de réaliser des performances → Objectif, jeux de compétition, identification avec les idoles	Volonté/Difficultés de l'entraînement Capacité à s'imposer	Gestion de périodes démotivantes	Motivation personnelle			
	Essai encadré Apprentissage ouvert Fonction de modèle de l'entraîneur	Initiative propre Travail en petits groupes	Autonomie avec des modèles à suivre Entraînement autonome	Autonomie	Responsabilité personnelle			
	Introduction entraînement psychologique	Gestion des situations de performance	Etat de performance optimal	Esprit de compétition	Force mentale			
	Régulation des mouvement ludique	Conscience du mouvement	Entraînement mental	Visualiser les parcours	Idee intense du mouvement			
Culture générale	Introduction dans le déroulement d'une leçon d'entraînement - échauffement - entraînement - Cool down - Attitude sur les pistes	- Prévention des blessures - Bases de l'alimentation - Bases biomécaniques pour les « Racing Basics » - Soin du matériel - Journal intime de l'entraînement	- Mesures relaxantes - Alimentation sportive - Biomécanique du ski - Aérodynamique - Parallélogramme de la force - « Racing Update » - Base → Principes d'entraînement - Matériel → Préparation à la course - Bases du diagnostic de performance	- Compléments alimentaires - Dopage et prévention - Biomécanique du ski - Principes/planification d'entraînement - Connaissance du matériel - Diagnostic de performance individuel - Sponsoring/Marketing - Bases de l'enseignement du sport - Formation de moniteur	- Comportement vis-à-vis des médias - Préparation de grandes manifestations - Droit du sport - Premiers pas dans la formation d'entraîneur/moniteur de ski			

* Généralement, les filles atteignent ces phases env. 1 à 2 ans plus tôt.