

Ski acro Québec

Plan de développement de la pratique sportive en ski acrobatique

2020-2024



Jean-David Gaudreault
01/09/2020

Table des matières

Préambule	2
Les différentes disciplines du ski Acrobatique	3
La bosse	3
Le saut	3
Le slopestyle	3
Présentation des différents stades de développement	4
Portrait de la situation actuelle du ski acrobatique au Québec	6
Piste de solution en fonction des principaux enjeux.....	12
Stades de développement.....	17
Découverte	17
Initiation	18
Récréation	20
Compétition.....	21
Excellence	27
Encadrement du sport d'excellence.....	30
Équipe du Québec	30
Programme de soutien financier aux athlètes	31
Services scientifiques et médicaux sportifs.....	32
Infrastructures sportives	32
Services de promotion et communications.....	33
Conciliation sport et études	33
ANNEXES.....	34
Technical Components – Trampoline environment;.....	35
Aerials Skills Matrix, Technical component.....	37
Moguls Skills Matrix, Technical component.....	39
Slopestyle/Big Air Skills Matrix, Technical component	41

Préambule

Au Québec, l'emplacement géographique ainsi que les conditions météorologiques nous permettent de pouvoir pratiquer plusieurs sports de glisse dans un environnement favorable et sécuritaire. Comme on peut voir avec l'évolution du ski alpin au travers des dernières décennies, l'accessibilité aux montagnes a permis une diversification des spécialités dans les sports de glisse. On retrouve aujourd'hui parmi celles-ci le ski acrobatique, un sport extrême regroupant plusieurs disciplines chapeautées par une seule fédérations sportive. Ski acro Québec, Fédération québécoise du ski acrobatique, s'est donné comme mission d'exercer un leadership orienté sur le bien être des participants et l'atteinte de leurs objectifs grâce à un encadrement de haute qualité dans un environnement sécuritaire. Ski acro Québec fait la promotion de la pratique du sport à tous les niveaux en coordonnant les activités, programmes et compétitions des différentes disciplines afin de favoriser la formation d'une élite de compétition en ski acrobatique au Québec, en suivant les principes du modèle de développement de l'athlète (MDA).

Chez Ski acro Québec, on compte trois spécialités qui ont chacune leurs spécificités : la bosse, le saut acrobatique et le slopestyle sont les trois sphères supervisées par la fédération. C'est au travers de celles-ci que les participants pourront faire le choix de se développer en tant qu'individus et comme skieur acrobatique en parcourant divers programmes spécialisés. Dans les différentes régions du Québec, chaque skieur pourra choisir de se joindre à différents clubs, équipes, événements ou compétitions lui permettant d'évoluer dans sa discipline de prédilection. C'est dans le but d'offrir à tous la chance d'évoluer dans les différents stades de la pratique sportive soit la découverte, l'initiation, la récréation, la compétition et l'excellence que nous mettons en place le plan de développement de la pratique sportive du ski acrobatique. Les différents stades vous seront présentés dans le document présent en fonction de la ligne directrice pour les trois disciplines.

La situation présente du ski acrobatique au Québec est en constante évolution. C'est pourquoi nous tenons à présenter dans le plan de développement de la pratique sportive du ski acrobatique, un portrait de la situation actuelle de notre sport. Afin de recueillir l'information sur les multiples enjeux que nous retrouvons sur le terrain, les acteurs impliqués dans le développement des différentes disciplines acrobatiques et intéressés à contribuer au plan de développement ont été contactés afin de mettre de l'avant le portrait actuel de la situation dans la région de Québec.

Les différentes disciplines du ski acrobatique

La bosse

Tout d'abord, la discipline des bosses regroupe deux champs de pratique soit la descente classique et le duel. L'épreuve se déroule sur un parcours de bosse dans lequel on retrouve deux sauts soit au premier et au deuxième tiers de la piste. Les athlètes doivent descendre la piste et effectuer deux manœuvres durant leurs descentes. Ils seront ensuite jugés pour 60% de la note pour la qualité des virages entre les bosses, 20% pour l'exécution technique des deux sauts acrobatiques et 20% sur le temps réalisé pour la descente complète. Le format de la compétition débutera par une qualification qui permettra d'accéder à l'étape de la finale.

La bosse en parallèle, aussi appelé « duel », est une descente un contre un qui portera sur les mêmes critères que mentionnés précédemment.

Le saut

La discipline du saut est une discipline qui demande des qualités gymniques importantes, afin de réaliser des manœuvres pouvant atteindre le triple périlleux et comportant jusqu'à cinq vrilles. Ce sport acrobatique est jugé en fonction de trois critères qui permettront d'obtenir une note qui sera multipliée par un coefficient de difficulté établi en fonction de la manœuvre réalisée. Les critères sont l'envol, soit le décollage, la hauteur et la distance pour 20%, la qualité et l'allure lors de l'exécution de la manœuvre pour 50% et l'atterrissage qui correspond à 30% de la note finale qui sera multiplié par le degré de difficulté attribué. La compétition débutera par une qualification qui permettra d'atteindre les finales.

Le slopestyle

Dans cette discipline, les athlètes devront franchir un parcours sur lequel ils enchaîneront sauts et modules. Ils devront démontrer leurs capacités à diversifier l'exécution des manœuvres choisies tout en gardant un niveau de difficulté le plus élevé possible et une qualité d'exécution technique. Les juges attribueront une note sur 100 regroupant la moyenne des manœuvres réalisées dans la descente. La compétition débute par une ronde de qualification qui sera suivi d'une finale.

Présentation des différents stades de développement

Découverte

Activité dans laquelle le participant prend contact avec la discipline du ski acrobatique. C'est en quelque sorte un point de départ en vue de la pratique d'une discipline sportive. L'activité de découverte peut prendre des formes différentes comme les portes ouvertes des clubs, assister à une compétition ou à un événement dans une station de ski.¹

Initiation

Contexte à l'intérieur duquel le participant acquiert les connaissances et développe les habiletés et les aptitudes nécessaires à la pratique du ski acrobatique. L'initiation est fondamentalement une démarche pédagogique qui doit favoriser l'expression du jeu inhérente au sport.² Les clubs ont un rôle important à jouer à ce niveau. L'encadrement des jeunes qui débutent le sport est primordial. Le programme Acrobatz a été mis en place pour permettre aux entraîneurs d'être outillés pour encadrer des jeunes dans l'initiation aux multiples facettes du sport. À ce stade de développement, le plaisir et l'expérience émotionnelle positive sont primordiales pour assurer la rétention des participants dans le sport. La sécurité doit être mise de l'avant afin d'assurer une progression permettant au participant de découvrir ses limites.

Récréation

À ce stade, le participant doit avoir l'option de pratiquer la discipline de son choix de façon récréative, dans le but d'avoir du plaisir en ski acrobatique. Le but n'est pas de focaliser sur la performance, mais de mettre de l'avant l'expérience positive qu'on souhaite faire vivre au participant. Les règles et l'encadrement permettront aux participants de se développer dans la pratique du sport, mais en priorisant la sécurité, le divertissement, la motivation et l'intérêt à assister aux activités proposées.³

Compétition

À ce stade, les athlètes participent au circuit de compétition et ont l'objectif de dépasser leurs limites personnelles ou aspirer à la victoire. Tout dépendamment de leur âge, ils pourront participer aux circuits de compétition régional, provincial et national comme par exemple le Championnat canadien junior. À cette étape du développement, la performance prend de plus en plus d'ampleur dans le développement

¹ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2016b). *Guide des normes – Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ) 2016-2019*. Gouvernement du Québec, 19 p.

² Ibid

³ Ibid

de l'athlète, de ses habiletés techniques et de son implication à l'entraînement. À ce stade les athlètes feront partie des clubs de ski acrobatique qui proposeront une structure d'entraînement dans le but d'évoluer tout en participant aux circuits de compétition.⁴

Excellence (haut niveau)

Dans la structure actuelle de la fédération, les athlètes des équipes du Québec, de l'équipe nationale NextGen et de l'équipe nationale sont les athlètes d'excellence. Ceux-ci visent une finalité très élevée de perfection. On retrouve des athlètes qui sont engagés dans une recherche de développement de haute performance. À ce niveau, l'athlète doit s'engager dans son sport et avoir accès à un bon support pour soutenir son engagement dans le but de perfectionner sa pratique du sport. À ce niveau, les entraîneurs seront qualifiés pour faire progresser les athlètes dans les plateaux d'entraînement les plus adaptés à la quête de l'excellence.⁵

⁴ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017a). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – Au Québec, on bouge!* Gouvernement du Québec, 44 p.

⁵ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2016b). *Guide des normes – Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ) 2016-2019*. Gouvernement du Québec, 19 p.

Portrait de la situation actuelle du ski acrobatique au Québec

Afin de dresser un portrait de la situation actuelle, une trentaine d'acteurs ont été mis à contribution.

Ski acro Québec tient à remercier chaleureusement les personnes qui ont donné bénévolement de leur temps afin de permettre une meilleure compréhension des enjeux actuels et des forces qui nous définissent comme communauté sportive au Québec. Les trois disciplines ont été approfondies de manière indépendante en groupe de discussion et plusieurs autres thématiques transversales ont été abordées de manière spécifique selon des rencontres dédiées à chacune d'entre elles. Au total, plus de 10 rencontres de travail ont eu lieu pour recueillir l'information utilisée pour la mise en forme de ce document.

Thématiques	Enjeux	Force au Québec
Discipline Bosse	<ul style="list-style-type: none"> - Les athlètes arrêtent l'entraînement avec les clubs avant d'atteindre leur plein potentiel - Une grande majorité des filles quittent le sport à l'adolescence - Manque de débouchés pour les athlètes qui arrivent au CÉGEP sans faire l'équipe Québec - Accès difficile aux compétitions niveau national pour les athlètes qui performant dans les clubs, mais qui ne sont pas sur l'équipe du Québec 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité des programmes en place - Membership le plus important au sein de la fédé - Excellentes performances des athlètes québécois
Discipline Slopestyle	<ul style="list-style-type: none"> - Le slopestyle s'adresse à une clientèle avec moins de revenus (généralement) - Manque de compétitions de bas-moyen calibre. Le circuit actuel est imposant pour les jeunes athlètes et les filles en slopestyle - Compétitions organisées par des sous-contractants (Axis Jr. Games et Step-up) – ce qui laisse moins de contrôle sur son contenu (modules et sauts) - Très coûteux pour mettre en place des beaux parcs à neige et des infrastructures adaptées pour les compétitions - Les plateaux d'entraînement de qualité sont rares et très coûteux - La formation n'est ni bien développée, ni bien communiquée pour les entraîneurs de slopestyle - Manque d'infrastructures (rails) pour l'entraînement d'été. 	<ul style="list-style-type: none"> - Très belle progression du développement du slopestyle au cours des dernières années - Step-up tour est un événement très important pour le sport, maintenant un incontournable - Le club de Stoneham favorise bien le développement des trois disciplines. Il pourrait être pris en exemple afin d'encourager le développement d'autres structures similaires. - Fun day de Stoneham marche bien pour les 10ans et moins - Mise en place d'une équipe Québec et d'une nouvelle équipe développement en slopestyle

	<ul style="list-style-type: none"> - L'intérêt très limité des stations à offrir des parcs à neige à la hauteur des besoins des athlètes de plus haut niveau - La structure en place pour le slopestyle ne favorise pas l'accessibilité au sport (clubs de ski acrobatique ont peu (ou pas) d'option slopestyle) - Manque d'ouverture de la part de certaines montagnes (ex: Avila) pour développer des programmes de slopestyle dans les Laurentides 	
<p>Discipline Saut</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Problème de qualité d'infrastructure dans les Laurentides - Peu d'athlètes en saut. Il en faut au moins 30 pour faire une compétition. - Manque de leadership pour le développement du saut dans les Laurentides. Il faudrait un leader dans le saut et davantage de promotion par rapport à la discipline - Manque de volonté pour développer le saut dans les clubs, dans les CA des clubs. - L'encadrement de l'équipe Nextgen n'est pas adapté à la réalité d'athlètes du secondaire sur l'équipe qui doivent rester s'entraîner avec Nicolas Fontaine afin de continuer l'école secondaire. - Manque d'entraîneurs à Québec pour le nombre d'athlètes - Problème majeur pour le développement du saut (pointage des compétitions de bosses vs saut) qui n'incite pas les athlètes à participer aux compétitions de saut - Le circuit régional des Laurentides ne combine pas les deux disciplines, il y a simplement une compétition de saut - Il serait profitable aux bosseurs d'utiliser davantage les sites de sauts pour pratiquer les manœuvres - Manque de supervision de la fédération pour superviser cette diversification - Développement du sport très centralisé dans la région de Québec, ce qui amène un risque pour le futur du sport si Nicolas Fontaine venait à quitter. 	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité du programme bâti par Nicolas Fontaine - Le Québec est le cœur du développement du saut au Canada - Collaboration entre les entraîneurs de tous les niveaux est vraiment excellente - Contribution des entraîneurs de bosses comme Audrey Robichaud au développement du saut agréablement surprenante. - Le double inversé est surtout enseigné par mentorat en Saut. - Jumeler le circuit bosse-saut pour permettre un circuit de saut régional permet à plusieurs jeunes de faire le double circuit à Québec. - La fédé a cru en la discipline et a essayé de trouver des moyens financiers pour s'assurer un développement.

	<ul style="list-style-type: none"> - Peu d'athlètes pratiquent le sport au Canada et dans le monde. Risque pour la continuité du sport à long terme? 	
Entraîneurs et formation	<ul style="list-style-type: none"> - Pour les petits clubs, c'est coûteux de former un entraîneur pour qu'il soit qualifié et en règle pour accompagner des athlètes de haut niveau - Le séminaire des entraîneurs doit être dans un moment adapté et offrir une formule intéressante (il a perdu de la popularité au cours des dernières années.) - Manque d'accessibilité aux outils / formation pour le coaching des filles dans le cheminement d'entraîneur - Manque de valorisation des entraîneurs de club - Formation actuellement en place est inadaptée pour les entraîneurs de slopestyle - Il est difficile de garder les entraîneurs en slopestyle plus que trois ans. - Les formations ne sont pas assez spécifiques à chaque discipline. (Ex : air 4 donné par Nicolas Fontaine est beaucoup plus axé sur le Saut et la Bosse. Mais aucun air 4 donné par un formateur de slopestyle) - Manque de formation en fin de saison - Il est difficile pour les formateurs de certifier après une semaine de formation, lorsqu'il voit l'entraîneur une fois et qu'après il le laisse partir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Excellents entraîneurs québécois - Formations réalisées post-compétitions provinciales directement sur les pistes sont très appréciées - Amélioration de l'accessibilité géographique des formations - Offrir les formations Acrobatz intra-club ou intra équipe (ex : athlètes sport-études ou ÉQ) - Accessibilité aux bourses pour entraîneurs - Mentorat réalisé (on en veut plus!!)
Femmes et ski acrobatique	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de connaissance des entraîneurs sur l'approche à prendre dans le coaching des filles par groupes d'âge - Manque globalement d'individualisation dans le coaching - Pistes et environnements non adaptés pour le niveau et l'intérêt des filles - Manque de modèles de rôle féminin comme coach - Manque de valorisation des filles en ski acrobatique (ex : elles compétitionnent en premier) 	<ul style="list-style-type: none"> - Activités de camps ou autre pour les filles spécifiquement sont intéressantes. Mais sous réserve d'être bien planifiées et encadrées (Girls who ride, camps 3SDL, etc) -

	<ul style="list-style-type: none"> - Attention au mouvement de dénonciation de harcèlement, pourraient avoir un impact sur l'inclusion des femmes officielles, juges DT. - Décrochage des athlètes féminines vers l'âge du secondaire - Si les athlètes féminines décrochent, la relève féminine d'entraîneuses n'est pas présente - Le climat d'apprentissage pour les filles en slopestyle n'est pas favorable, souvent une seule fille dans le groupe. - Les filles qui ont du talent sont souvent propulsées rapidement vers les niveaux supérieurs, il manque parfois de préparation ou des amies pour les suivre 	
<p>Juges officiels et bénévoles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Méconnaissances des règlements par les juges moins expérimentés et erreurs de jugement - Climat de fermeture entre les juges et les coachs plus en bosse et en saut - Problème de recrutement et de rétention des juges. Manque de connaissances et de confiance de la part de certains juges - Les parents qui n'ont jamais fait de ski acrobatique qui se retrouvent dans la position de juges n'ont pas nécessairement les compétences et l'expérience technique en ski acrobatique pour assurer ce rôle - Manque de collaboration entre certains DT et les organisateurs d'événements - Problème de recrutement de DT autonome rapidement - Vérification des antécédents judiciaires pour les bénévoles nécessite beaucoup trop de gestion pour les clubs - Meilleur encadrement dans les tâches que doivent réaliser les bénévoles - Manque de structure important au niveau de la compilation - La gestion du logiciel de compilation est extrêmement compliquée pour quelqu'un qui ne l'utilise que seulement deux fois par année 	<ul style="list-style-type: none"> - Bonne ouverture de la part des juges en slopestyle pour la communication, des plages horaires : les juges se rendent disponibles pour répondre aux questions des parents et entraîneurs entre la fin de la compétition et la remise des médailles. Cette pratique est devenue un standard dans le circuit provincial - Viser des anciens athlètes qui sont passionnés, qui ne compétitionnent plus et les pousser à suivre leurs formations est un moyen qui a fonctionné en slopestyle - Le parcours de DT a été raccourci et la formule révisée rend le rôle davantage accessible - Formation de compilation et document mis en place en 2018 par Sylvie Poirier et Geneviève Bety - On commence à avoir des références autres que Sylvie Poirier pour le logiciel - La fédération supporte les officiels dans leurs cheminements

		<ul style="list-style-type: none"> - Encadrer davantage les gens qui ont du potentiel pour devenir DT dans le cheminement, mais ne pas pousser ceux qui ne sont pas prêts à supporter le stress que cela implique
Circuit de compétition et événement sportifs	<ul style="list-style-type: none"> - Le circuit de compétition en bosse ne permet pas une progression adéquate pour les jeunes selon leur niveau/motivation (jeune de 10ans très bon n'a pas sa place à la compétition) - Circuit Acrobatz n'est pas uniformisé. Apprécié à Québec, mais manque d'implication dans les Laurentides - Step-up tour et Axis Jr games sont organisés par une compagnie externe. On a donc peu de contrôle sur son contenu - Circuit provincial bosses vs saut vs duel à revoir? - Mettre les deux fins de semaine de compétition de saut l'une à la suite de l'autre ne permet pas aux athlètes d'arriver préparés - La communication concernant les critères jugés et les résultats entre les entraîneurs et les officiels dans les événements sportifs 	<ul style="list-style-type: none"> - Événement Acrobatz à Québec est très apprécié par les jeunes. Très belle qualité d'événement. - Circuit Acrobatz pourrait être revu, plus comme un parcours d'habileté - Tenue de la Coupe du monde de bosses au Québec - Circuit Step-up est un événement important dans l'évolution du slopestyle - En slopestyle, il y a un temps entre la remise des médailles et la fin de la compétition où les juges sont disponibles pour répondre aux questions concernant les résultats
Structure d'accueil et programmes d'encadrement (Sport-études, clubs, associations régionales)	<ul style="list-style-type: none"> - Les athlètes qui sont dans les programmes sport-études se retrouvent à faire un volume de ski très important durant l'hiver et surtout durant la saison de compétition. - Manque de communication entre les coachs des programmes sport-études et les entraîneurs de clubs pour coordonner les entraînements. 	<ul style="list-style-type: none"> - Programmes sport-études en place dans les trois disciplines du ski acrobatique - Les programmes sport-études permettent aux athlètes un encadrement annuel avec le même entraîneur - La qualité des programmes Équipe Québec - La mobilisation des acteurs régionaux (Skibec et Acroski Laurentides)
Infrastructure	<ul style="list-style-type: none"> - Les stations ne veulent pas investir dans les frais de BR parce que les parcs ne sont pas quelque chose de rentable. - Les autres clubs que Mont-Gabriel n'ont pas vraiment de site de saut dans les Laurentides. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusion du slopestyle à la clientèle des rampes d'eau Acrobatz - Centre Maximise très adapté pour l'entraînement de slopestyle (mais assez coûteux)

	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'association officielle avec les clubs et centre de trampoline. La gym demeure priorisée dans les centres d'entraînement avec trampoline. Lorsqu'ils sont pleins, il n'y a plus de place pour le ski acro. - Manque de rails pour s'entraîner l'été - L'accès à St-Hyppolite sur un terrain en fiducie restreint la volonté d'investir pour une infrastructure de qualité 	
Développement du sport dans la province (régionalisation)	<ul style="list-style-type: none"> - Manque de clubs en Estrie pour pouvoir développer un circuit dans la région. Doit se joindre aux Laurentides. - Région de l'Outaouais compétitive en Ontario (langue vs proximité physique?) - Manque de développement ski acro ailleurs au Québec (ex : Mont-Edouard, Gaspésie) - La gestion de l'horaire du air-bag est compliquée entre les Laurentides et ORF 	<ul style="list-style-type: none"> - Deux pôles très forts avec Québec et Laurentides - Rencontre des présidents annuelle a lieu lors du séminaire des entraîneurs afin de partager les informations et entreprendre des collaborations
Santé, intégrité, sécurité dans le sport	<ul style="list-style-type: none"> - Souhaite plus de psychologie sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Belle amélioration de la gestion des commotions cérébrales dans le sport - Tests CCMI réalisés par experts 1x/an pour les athlètes équipe Québec. - Processus d'accréditation des sauts pour assurer une progression sécuritaire
Développement du sport	<ul style="list-style-type: none"> - Surspécialisation par discipline encore trop jeune malgré les efforts - Revoir la place du ski dans le développement du ski acrobatique. - S'assurer de garder en tête l'objectif du sport pour la vie - Manque de compréhension de l'importance du saut dans le développement sportif des athlètes - Comment faire pour motiver un coach à partir un club? - L'approche multidisciplinaire manque de support - Manque de développement acrobatique en trampo - Processus de sélection de l'équipe du Québec est problématique 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnet Acrobatz est très apprécié des jeunes - Tournée des clubs a été super appréciée il y a deux ans. - Journées portes ouvertes afin de monter une liste de rappel d'athlètes potentiels (Relais)

Pistes de solution en fonction des principaux enjeux

Enjeux majeurs	Piste de solution
<p>Discipline Bosse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rétention des athlètes dans la discipline - Les points octroyés au circuit de compétition - Accessibilité au régional pour les jeunes athlètes qui participent depuis l'âge de 6 ans au circuit Acrobatz 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer un processus de pré-sélection afin de participer au circuit de compétition en bosses selon les habiletés de l'athlète plutôt que selon son âge (Pour le circuit régional ???) - Développer une stratégie de rétention des filles dans le sport
<p>Discipline Slopestyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Problème au niveau du contenu enseigné dans la formation des entraîneurs par rapport au slopestyle - Accessibilité au plateau d'entraînement de qualité pour les athlètes - Problème de rétention d'athlètes féminines dans le sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer un nouveau cursus de formation pour les entraîneurs de slopestyle en fonction de leur réalité terrain. - Faire des activités d'initiation et d'entraînement spécialement pour recruter des filles en slopestyle - Développer un partenariat à long terme avec Maximise afin de permettre aux athlètes québécois membres de s'y entraîner selon une tarification préférentielle - Séparer les participants de la formation Air-4 sous leur discipline respective (Slopestyle vs Saut-bosses) - Former des formateurs qui proviennent du slopestyle pour former les prochains stages
<p>Discipline Saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implication de la région des Laurentides dans la discipline du saut - Problématique au niveau du système de pointage pour le saut qui entre en conflit avec celui de la bosse - Peu de participant au Canada et à l'international dans cette discipline. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recruter un leadership fort dans la région des Laurentides qui pourrait prendre en charge le développement du saut et la gestion du site d'entraînement et du matériel (airbag) - Signer une entente financière tri-annuelle avec FC sur le soutien financier octroyé au développement de la discipline du saut - Développer un projet de rampes sur un site permanent comme Belle-Neige

<p>Entraîneurs et formation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manque de ressources pour les entraîneurs afin d'assurer un coaching de qualité à long terme - Formation plus spécifique aux disciplines au niveau de la pratique sur neige - Manque de valorisation des entraîneurs et problème de rétentions 	<ul style="list-style-type: none"> - Développer un programme formel de mentorat pour les entraîneurs - Assurer la formation Acrobatz de tous les athlètes sport-études (secondaire 4 et 5) ainsi que les athlètes de l'équipe du Québec au sein même de leur structure d'encadrement habituelle - Faire du séminaire des entraîneurs un événement phare et accessible pour la formation, le développement et le partage de connaissances de tous les entraîneurs québécois (tous niveaux et disciplines confondus) - Inclure davantage de notions de psychologie sportive dans la formation des entraîneurs - Assurer une meilleure professionnalisation des entraîneurs, faire rayonner les entraîneurs de clubs et mettre les efforts pour la rétention des entraîneurs à long terme. - Encourager les initiatives d'assistant-entraîneur et d'assistant-formateur d'entraîneurs (shadowing et mentorat)
<p>Femmes et ski acro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manque de connaissance des entraîneurs sur l'approche à prendre dans le coaching féminin - Manque de valorisation au niveau du développement du sport féminin - Manque de connaissances sur le décrochage des athlètes féminines 	<ul style="list-style-type: none"> - Fournir une formation à tous les entraîneurs québécois sur l'approche dans le coaching des filles par groupe d'âge et l'importance de la personnalisation - Assurer la promotion et la rétention de modèles féminins dans le sport qui rayonnent auprès de la clientèle féminine 10-15 ans - Organiser annuellement au moins un événement destiné uniquement aux filles participantes pour chaque discipline - Effectuer une enquête auprès des filles et des femmes qui ont quitté le monde du ski acrobatique afin de mieux comprendre les raisons qui les ont amenées à prendre cette décision - Mettre en place un plan d'action 3 ans pour l'égalité des femmes en ski acrobatique en collaboration avec Égale Action
<p>Juges officiels, délégués techniques et bénévoles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Méconnaissances des règlements par les juges moins expérimentés - Difficultés à recruter des juges, officiels et délégués techniques compétents - Système de compilation est compliqué et nécessite beaucoup de temps 	<ul style="list-style-type: none"> - Recruter de nouveaux juges, officiels et délégués techniques chez les athlètes en fin de carrière. Faire la promotion de ces rôles par les entraîneurs ou par les bénévoles au sein du programme Équipe Québec et des programmes sport-études. - Organiser annuellement au moins une formation pour les compileurs pour l'utilisation du logiciel de compilation à laquelle au moins 2 bénévoles par club assistent. - Impliquer un entraîneur dans la formation des juges pour tous les aspects techniques en lien avec le sport

	<ul style="list-style-type: none"> - Développer une stratégie de reconnaissance des bénévoles - Expliquer l'importance pour les bénévoles de vérifier leurs antécédents judiciaires. Trouver une alternative peu coûteuse et simple (partenariat potentiel) afin de pouvoir supporter les clubs dans le processus.
<p>Circuit de compétition et événement sportifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standardiser les circuits Acrobatz/Freestylerz et le contenu de cet événement - La programmation du circuit de compétition en fonction des différentes disciplines, événements et compétitions - Réviser la structure des compétitions et de l'organisation de celles-ci 	<ul style="list-style-type: none"> - Inclure dans le programme des compétitions provinciales des opportunités de formation sur neige pour les entraîneurs présents. - Inclure les DT au sein du comité organisateur de chaque compétition et impliquer la personne ressource dans les décisions - Bonifier la programmation de la Coupe du monde de bosses et la Coupe du monde de saut afin d'en faire des événements de promotion et de développement du sport québécois - Standardiser l'organisation de la compétition Acrobatz/Freestylerz dans tous les milieux organisateurs afin d'offrir une expérience de qualité équivalente aux participants de toutes les régions - Transformer le circuit Acrobatz actuel en un événement d'évaluation des habiletés des athlètes par des entraîneurs qualifiés
<p>Structure d'accueil et programmes d'encadrement (Sport-études, clubs, associations régionales)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volume important d'entraînement pour les athlètes de sport-études durant l'hiver - Manque de communication entre les clubs et les programmes sport-études 	<ul style="list-style-type: none"> - Réitérer la tournée des clubs de manière annuelle (virtuelle et en personne) afin de pallier aux besoins terrains des clubs membres - Développer une "trousse de lancement" pour les instigateurs qui aimeraient démarrer de nouvelles structures d'encadrement complémentaires (nouveaux clubs, programmes sport-études, concentration-ski, etc) - Éduquer les entraîneurs de sport-études sur l'importance de travailler en collaboration les entraîneurs de club pour optimiser l'entraînement des athlètes. - Outiller et supporter moralement les entraîneurs des Équipes Québec

<p>Infrastructure</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les coûts qu’infligent la mise en place et l’entretien des plateaux d’entraînement particulièrement en slopestyle - L’accès aux infrastructures comme les sites de sauts, les centres de trampoline ou les dry slope ne sont pas encore optimaux pour tous les clubs - La disponibilité de sites spécialisés en ski acrobatique est limitée 	<ul style="list-style-type: none"> - Transformer les stations de ski en partenaires d'affaires dans une relation gagnant-gagnant à long terme - Développer des infrastructures alternatives qui répondent aux besoins et aux intérêts des filles (inclinaison de pistes, modules, hauteur de sauts, types de parcours, etc) - Supporter le développement du projet du nouveau centre d'entraînement AcrobatX multisports (centre intérieur de trampoline, entraînement, airbag, rail et reconstruction des rampes d'eau) - Consolider les partenariats avec les centres de glisse afin d'avoir des pistes et parcours de qualité pour l'entraînement dès le mois de décembre pour les trois disciplines. - Développer et supporter Acroski Laurentides dans la mise en place d'un projet alternatif de rampes d'eau dans les Laurentides pour remplacer à long terme les rampes de St-Hyppolite (ex: Belle-Neige)
<p>Santé, intégrité, sécurité dans le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Former davantage les entraîneurs à offrir un encadrement considérant la santé physique et mentale des athlètes - L’enjeu du COVID-19 dans le plan de relance du ski acrobatique - S’assurer que les athlètes se développent de manière sécuritaire sans sauter d’étapes 	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer l'implantation du plan de relance COVID-19 et son suivi dans toutes les sphères de la pratique du ski acrobatique pour les participants québécois - Consolider la promotion et le respect des protocoles de retour à l'entraînement après un TTC (commotion cérébrale) sous la recommandation d'un professionnel de la santé à tous les niveaux de pratique - Perpétuer les tests CCMI (baseline) annuels pour la prévention des commotions auprès de tous les athlètes des équipes Québec avec un spécialiste de la santé formé. - Bonifier le processus de suivi de l'état de santé des athlètes de l'équipe Québec afin d'assurer que l'information utilisée par l'équipe MS-SS et les entraîneurs soit à jour en tout temps - Échanger les bonnes pratiques en termes de qualification de sauts entre les disciplines de bosses-saut et de slopestyle - Développer, publier et promouvoir une politique d'intégrité dans le sport

<p>Développement du sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surspécialisation encore trop jeune dans les différentes disciplines - L'approche multidisciplinaire n'est pas utilisée comme il se devrait d'être - Le développement du trampoline ne fait pas encore partie du développement du sport comme il le faudrait 	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer que le plaisir du participant est tenu en compte tout au long de son développement - Faire rayonner les membres comme ambassadeurs du sport à l'extérieur de notre communauté - Développer un partenariat média ou une plateforme alternative de création de contenu (ex: podcast, chaine YouTube, vidéos instructifs, etc) - Vulgariser le ski acrobatique auprès des auditeurs néophytes
<p>Développement du sport dans la province (régionalisation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développement du ski acrobatique à l'extérieur de Québec et des Laurentides est plus difficile - La gestion du air bag entre les régions est compliquée 	<ul style="list-style-type: none"> -

Stades de développement de la pratique sportive

Découverte	
Description générale	Le participant prend contact avec la discipline du ski acrobatique. C'est en quelque sorte un point de départ en vue de la pratique d'une discipline sportive. L'activité de découverte peut prendre des formes différentes : portes ouvertes des clubs, assister à une compétition ou à un événement dans une station de ski
But du stade	Explorer différentes disciplines et entrer en contact avec les activités qui semblent motiver le participant. Plus le participant sera exposé à des activités diverses, plus il sera en mesure de choisir une discipline qui suscite son intérêt et qui génère une motivation intrinsèque.
Âge de référence	<p>Il n'est jamais trop tard pour découvrir une discipline sportive. Ce stade correspond au premier contact avec l'activité, mais celui-ci peut se faire de toute sorte de manière peu importe l'âge du participant.</p> <p>En jeune âge, les parents seront souvent l'influence première pour les participants. Étant donné que la discipline nécessite un accès à la montagne, les parents skieurs vont souvent initier leurs enfants.</p> <p>L'accès au sport via le système scolaire (les écoles primaires et secondaires) est une étape importante de la découverte. Les jeunes auront accès à la montagne et pourront découvrir la discipline par eux même. À ce moment, la structure des activités scolaires proposée peut jouer un rôle important dans la découverte du sport pour le participant.</p> <p>La promotion du sport par les clubs est très importante à ce stade pour le recrutement des futurs participants. Ils doivent susciter l'intérêt et mettre de l'avant l'accessibilité.</p> <p>À l'adolescence, le cercle social est important et les amis peuvent jouer un rôle pour la découverte du sport.</p> <p>À l'âge adulte, l'accessibilité au sport est importante et l'intérêt des enfants peut devenir un facteur de découverte pour les parents.</p>

Initiation	
Description générale	<p>Contexte à l'intérieur duquel le participant acquiert les connaissances et développe les habiletés et les aptitudes nécessaires à la pratique du ski acrobatique. Les clubs ont un rôle important à jouer à ce niveau. L'encadrement des jeunes qui débutent le sport est primordiale. Le programme Acrobatz a été mis en place pour permettre aux entraîneurs d'être outillés pour encadrer des jeunes dans l'initiation aux multiples facettes du sport.</p> <p>À ce stade de développement, le plaisir et l'expérience émotionnelle positive sont primordiale pour assurer la rétention des participants dans le sport. La sécurité doit être mise de l'avant afin d'assurer une progression permettant au participant de découvrir ses limites.</p>
But du stade	<p>À ce stade on veut apprendre les mouvements de base dans un encadrement sécuritaire et progressif. Il faut que le ski soit associé au plaisir et que la pratique génère des émotions positives. Le participant doit gagner de la confiance et apprendre à utiliser son équipement en fonction de l'environnement instable en ski alpin.</p>
Développement technique	<p>À ce stade, on veut développer les habiletés qui permettent de contrôler les skis dans différents environnements. Ce sera aussi à ce stade que la littératie physique commencera à prendre de son sens. Le participant commence à développer des habiletés plus spécifiques au ski acrobatique et son progrès à travers ce développement viendra engendrer une confiance en ses compétences et une motivation à poursuivre dans le sport. Le développement de la littératie physique chez l'individu lui permettra habituellement de valoriser l'activité pratiquée, dans ce cas-ci, le ski acrobatique, ainsi que l'activité physique en générale.</p> <p>Principales habiletés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Locomotion motrice; - La gestion de la vitesse et technique de freinage; - Parcourir différents types d'obstacles ; - Développer la confiance et l'aisance sur les skis; <p>Apprendre les techniques de base en ski alpin dans les différents environnements accessible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skier les skis parallèles; - Le transfert de poids et la capacité à tourner et arrêter; - L'équilibre sur les skis; - Introduction à la mise à care progressive; - Introduction à la descente de reculons à très basse vitesse; - Parcourir différents obstacles dans les parcs à neige, sites d'absorption, sous-bois et petit sauts naturels;

<p>Développement acrobatique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Développer l'orientation spatiale du participant est une étape primordiale, il doit comprendre comment sauter avec les skis pour décoller du sol et comment amortir l'atterrissage sur la neige. - L'orientation spatiale et la conscience corporelle devront être travaillées chez l'athlète afin qu'il puisse se développer acrobatiquement. Les sauts, les roulades et les rotations peuvent facilement être introduits en bas âge où l'enfant est encore mieux prédisposé que l'adulte pour faire ses acquisitions. - Plusieurs outils peuvent être utilisés pour développer le côté acrobatique du skieur tel que : les exercices au sol, le trampoline, la gymnastique, le plongeon, les sauts sur la rampe d'eau ou le coussin d'air et les sauts sur la neige. - Plus les sauts, les roulades et les rotations sont travaillés en bas âge, plus le participant sera en mesure de comprendre son corps dans l'espace-temps.
<p>Développement psychologique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'expérience positive est la clé pour le développement du participant lors de sa pratique du ski sur neige. - Le parcours doit offrir des petits défis qui seront couronnés de plusieurs petites réussites - L'activité physique rehaussera les fonctions du cerveau, la coordination, les capacités sociales, les émotions, le leadership et l'imagination. - Il est important aussi de bâtir la confiance et l'estime de soi et cela peut être fait par le développement des habiletés physiques (littératie physique).
<p>Les différentes structures d'encadrements</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les parents sont de bons acteurs pour initier les enfants au sport. - Les clubs et les écoles de skis ont un rôle important dans l'initiation des participants qui suivront des séances plus encadrées avec les participants. Peu importe l'âge de ceux-ci, l'encadrement offert devra être associé à une expérience positive.
<p>Entraîneurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - À ce niveau, l'entraîneur doit posséder sa formation SkiAcrobatz. - Il faut que l'entraîneur établisse une relation avec chaque participant. - Il doit mettre l'emphase sur les réussites et éviter de souligner trop les erreurs pour ne pas décourager le participant - L'entraîneur devient la connexion entre la discipline et le participant.

Récréation	
Description Générale	<p>À ce stade, le participant doit continuer d’être encouragé à développer ses habiletés dans les différentes sphères du ski acrobatique. Le développement de la polyvalence du skieur lui permettra de skier partout dans la montagne. Le focus n’est pas sur la performance, mais principalement sur l’expérience positive qu’on veut que le participant associe à la pratique du ski. Les règles et l’encadrement permettront aux participants de se développer dans la pratique du sport, mais en priorisant la sécurité, le divertissement, la motivation et l’intérêt à assister aux activités proposées.</p> <p>L’option de pratiquer la discipline de son choix de façon récréative dans le but d’avoir du plaisir pourra ensuite être envisagée si le participant démontre une attirance particulière envers l’une des trois disciplines du ski acrobatique.</p>
But du stade	<p>Le but est de garder les skieurs acrobatiques au Québec dans le monde du sport pour qu’ils pratiquent celui-ci le plus longtemps possible. C’est en leur offrant une expérience positive et en leur transmettant le plaisir du sport au travers des différents stades de développement que les participants seront rattachés à leur discipline.</p> <p>La récréation est le stade qui représente le sport récréatif pour la vie. C’est le stade qui représente la majorité des participants qui pratiquent le sport par intérêt personnel. Il n’y a pas d’âge pour la récréation et c’est un stade par lequel chaque individu devrait expérimenter en tant que skieur.</p>
Différents types de participants	<p>Il y aura toujours différents types de motivations qui permettent aux participants de demeurer dans la structure du ski acrobatique. Certains trouveront leur motivation dans le bien-être que procure la pratique du sport, d’autres dans les gains et le maintien de compétences qu’une pratique quotidienne permet d’obtenir. Certains participeront à des événements ou compétitions organisés, d’autres apprendront à leurs enfants les bases du ski. Voici trois groupes auquel réfère le DLTA 3.0 pour le stade <i>Vie active</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compétitif pour la vie est le champ du stade Vie active pour ceux qui décident de faire de la compétition dans un sport organisé. Ils peuvent prendre part à des compétitions de niveaux U-14 ou U-17 dans une ligue locale, et même aller jusqu’à participer aux compétitions mondiales des maîtres. Ce champ diffère de « En forme pour la vie », car les athlètes veulent s’améliorer et gagner, ce qui les pousse à s’entraîner conséquemment. - En forme pour la vie est la phase de ceux qui participent simplement parce qu’ils retirent de la satisfaction à la pratique d’un sport ou d’une activité physique. Ils peuvent, à l’occasion, participer à des compétitions pour le plaisir, mais ce n’est pas leur but principal. En forme pour la vie s’adresse aussi à ceux qui s’engagent dans une activité physique non sportive. - Leaders dans le sport et l’activité physique comprend ceux qui contribuent autrement que par le fait d’être un athlète ou un participant à un sport ou à une activité. On entend ici les entraîneurs, les officiels, les administrateurs et tous ceux qui travaillent dans la science du sport et la médecine.

Compétition	
	<p>À ce stade, les athlètes participent au circuit de compétition en ayant pour buts de dépasser leurs limites personnelles ou aspirer à la victoire. Tout dépendamment de leur âge, ils pourront participer aux circuits de compétition régional, provincial et même national comme par exemple le Championnat canadien junior. À cette étape du développement, la performance prend de plus en plus d'importance. L'athlète visera à développer ses habiletés techniques et sera davantage impliqué à l'entraînement. Les programmes qui seront proposés par les clubs ou les équipes seront davantage soutenus par une structure permettant à l'athlète d'évoluer au travers des circuits de compétition.</p>
Initiation à la compétition	
But du stade	<p>L'initiation à la compétition se résume par le circuit Acrobatz. Ce programme vise à initier les participants à l'aide d'un circuit amical qui challenge les habiletés techniques des participants à parcourir les trois disciplines du ski acrobatique. À ce stade, on veut que le plaisir et le développement des habiletés de base soit mis de l'avant.</p> <p>Il est primordial de développer et perfectionner les fondements acrobatiques et les bases en ski alpin. Le développement de ces habiletés permettra au participant d'évoluer plus rapidement dans la suite de son cheminement.</p>
Développement technique	<ul style="list-style-type: none"> - Le participant doit commencer à utiliser la mise à carres de ses skis lors des enchaînements de virages - La division du haut et du bas du corps dans la technique de ski doit progressivement être acquise - La position, l'alignement du corps, le transfert de poids, le dosage de pression, la grandeur du rayon et le planté de bâton doivent être des points techniques travaillés lors des virages sur piste - Les virages en switch ainsi que la vision des deux côtés doivent être travaillés - Les notions de sécurité dans le parc à neige doivent être acquises (grosseur des modules, positionnement sécuritaire et stratégique lors des moments d'attente, etc.) - Glisser sur les box des deux côtés - Initiation aux rails - Initiation aux rotations sur les sauts, dans les deux directions.
Développement Acrobatique	<ul style="list-style-type: none"> - L'initiation au trampoline est très importante pour le développement acrobatique. Il est important que le participant développe des bases solides. (Technique de saut, positionnement sur la toile, positionnement du corps dans les airs, prises de ski, rotation neutre, etc.) - Il est important que les progressions soient supervisées par un entraîneur afin d'assurer le climat de sécurité. L'athlète doit progresser en confiance et associer une expérience positive avec le trampoline. - Initiation à la rampe d'eau, air bag

<p>Développement psychologique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Développer la capacité à réfléchir face à la pratique du ski acrobatique - Travailler les habiletés de concentration ainsi que la capacité à rester concentré sur de plus longue durée - Introduire les concepts d'éthique sportive, de travail d'équipe, de respect des règles, etc. - Promouvoir le sentiment d'accomplissement et de motivation via divers challenges - Développement de la confiance en soi au travers des nouvelles habiletés acquises en soulignant les efforts investis. - L'environnement social doit favoriser le plaisir et le bien être - Introduire des outils pour faire face aux peurs - Mettre de l'avant la créativité - Nécessité du volume de répétitions pour l'acquisition des mouvements techniques
<p>Les différentes structures d'encadrement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes les activités doivent être basées sur le plaisir - Le programme Acrobatz permet un encadrement structuré et diversifié - Encourager le plaisir à skier, et skier avec les parents le plus souvent possible - 30 jours de skis dans l'année et de 40 à 60 heures de trampoline - Initiation aux rampes d'eau (2 semaines de rampes d'eau dans l'été)
<p>Entraîneurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - À ce niveau l'entraîneur doit avoir les formations suivantes : Acrobatz, Prise de décision éthique (en ligne), Air 1 - Ces formations peuvent aussi être très pertinentes pour l'entraîneur : Prendre une tête d'avance, Enseignement et Apprentissage, Planification d'une séance - Créer un environnement positif, agréable et sécuritaire - Introduire des défis accessibles pour les participants - Le participant doit se sentir supporté par son entraîneur et doit lui faire confiance - Les rétroactions doivent être courtes, simples et démontrées - Utiliser la démonstration - Augmenter les répétitions et permettre à l'athlète d'apprendre par l'essai / erreur - Varier l'environnement et les parcours d'entraînement
<p>Compétition U12</p>	
<p>But du stade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - À ce stade, la consolidation des bases en ski et des habiletés acrobatiques est importante pour le développement du participant - Il sera important de prendre en compte le développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel de chaque participant

	<ul style="list-style-type: none"> - C'est à ce stade que les athlètes choisiront de compétitionner dans la discipline du slopestyle ou dans les disciplines bosse et saut - La bosse et le saut restent très complémentaires dans le développement du participant et sont fortement recommandés, et vice versa.
Développement physique	<p>Le participant développera :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse et rapidité - Équilibre - Amplitude de mouvement - Agilité et coordination - Force de base avec le poids de son corps - Posture et force du core - Capacité aérobique
Développement technique	<ul style="list-style-type: none"> - À ce stade, le participant doit être en mesure de maîtriser une base d'habiletés dans les différentes disciplines du ski acrobatique avant de choisir vers laquelle il se spécialisera - Le participant doit être en mesure d'adapter sa position et sa posture sur les skis en fonction de l'environnement auquel il fait face - La maîtrise de la mise à carre, du dosage de pression du planté de bâton et de la variation de la grandeur des rayons doivent être acquises - En ski à reculons, l'ouverture des hanches, la vision au-dessus de l'épaule extérieure lors du virage et le transfert de poids doivent être dans une phase de progression
Développement acrobatique	<p>Au sol et sur trampoline</p> <ul style="list-style-type: none"> - C'est à ce stade que les rotations et les inversés seront développés - Le participant doit être en mesure d'utiliser son corps dans l'espace en fonction des différentes manœuvres qu'il effectue - Le trampoline doit être utilisé sur une base régulière afin de perfectionner la littératie acrobatique du participant - Les enchainements, les réceptions sur la toile (dans les positions assis, dos, ventre, quatre pattes), les progressions dans les différents axes doivent être utilisés à des fins de diversité les habiletés du participant et lui permettre de challenger sa zone de confort. <p>Sur rampe d'eau et air bag</p> <ul style="list-style-type: none"> - La position dans la descente doit être maîtrisée - La position du corps et l'extension lors du départ sont très importants à perfectionner

	<ul style="list-style-type: none"> - La position du corps dans les airs doit être contrôlée - L'atterrissage doit être contrôlé pour la majorité des manœuvres travaillées - Les différents côtés de rotation et la diversité des grabs sont importants <p>Sur neige</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le participant doit adopter une bonne position lors de la descente de la transition et du départ sur les sauts - Mettre l'emphase sur l'extension au bout du saut et le départ de la manœuvre - Augmenter progressivement l'amplitude aérienne dans les sauts - Maximiser le contrôler lors des atterrissages - Les progressions sur rampe d'eau et air bag ne sont pas à négliger avant de mettre en pratique les sauts sur neige
<p>Développement psychologique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le plaisir, les efforts, le respect, la responsabilité, l'entraide sont des valeurs qui doivent être véhiculées parmi les participants - Apprendre à accepter les erreurs et comprendre les opportunités d'apprentissage - L'éthique de travail apporte à des résultats - La fixation d'objectifs doit être mise de l'avant, le participant doit être en mesure de se fixer des objectifs qui sont atteignables - Les jeunes participants ont besoin d'exemples concrets - Prendre conscience de ses peurs et ses faiblesses mentales et trouver des outils pour les surmonter.
<p>Les différentes structures d'encadrement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'encadrement est fait par les clubs de ski acrobatique ou les clubs de freeski - Le programme Freestylez a été mis en place par Freestyle Canada afin d'offrir aux entraîneurs une structure et un programme spécifiques au stade de développement - Il est suggéré de skier avec les parents le plus possible - 40 jours de ski dans l'année et 100-120 heures de trampoline
<p>Entraîneurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Habiletés en ski - Habiletés en ski de bosses - Park & Pipe - Air 1 & 2 - Habiletés mentales de base - Nutrition - Élaborer un programme sportif de base

Circuit de compétition	<ul style="list-style-type: none"> - Circuit régional 2 à 3 compétitions - 1 à 2 événements Freestylers - Compétition provinciale (très rare) - Step up en slopestyle - À ce stade le ratio entraînement / compétition est de 90 / 10 - Les plus jeunes seront à leur première expérience de compétition dans ce stade et les compétitions doivent demeurer une expérience positive pour les participants
Compétition U14, U16	
But du stade	<ul style="list-style-type: none"> - C'est vers la fin de ce stade que la spécialisation des participants deviendra spécifique à la discipline. - La collaboration entre les entraîneurs des clubs, les préparateurs physiques, les intervenants du système est très importante pour soit amener l'athlète à se développer vers l'excellence, ou pour le garder rattaché à la discipline vers la récréation si la compétition n'intéresse plus le participant - Il est important de travailler sur le développement physique, mental et émotionnel des athlètes en fonction de leur niveau de maturité propre à chacun - L'investissement personnel, la détermination et la motivation des athlètes par rapport à leur entraînement leur permettra d'accéder à l'excellence
Développement physique	<ul style="list-style-type: none"> - L'entraînement physique doit progressivement être priorisé au cours du stade de développement - La poussée de croissance peut venir jouer de façon importante sur la coordination de l'athlète et sa qualité d'exécution, l'athlète risque de devoir faire l'ajustement de ses repères au niveau de son orientation spatiale - Les capacités athlétiques de l'athlète doivent être travaillées avant celles spécifiques au sport - Tout dépendamment du niveau de maturation, on cherche à développer l'aérobie, la force, la flexibilité. Les tests physiques feront partie des évaluations des athlètes - L'échauffement avant l'entraînement doit faire partie de la routine
Développement technique / tactique	<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement de la technique de ski et de la technique acrobatique - Il est important de travailler les habiletés de base dans différents types d'environnement pour maintenir celles-ci - Les athlètes doivent développer leurs capacités d'analyse de parcours - Établir les lignes d'enchaînement possible dans le parc à neige (slopestyle)
Développement acrobatique	<ul style="list-style-type: none"> - Le développement acrobatique à ce niveau devient très spécifique à chacune des disciplines (voir matrice de progression Freestyle Canada en ANNEXE)

<p>Développement psychologique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promouvoir le climat social agréable et la relation entre les participants d’une même équipe - Le développement éthique de l’athlète est très important, au niveau du respect des règles, de l’éthique sportive, du dopage, etc. - À ce stage, les règles du sport doivent être comprises et les conséquences qui peuvent en découler doivent être claires pour l’athlète - L’échec fait partie du processus d’apprentissage et il est normal lorsque les limites sont repoussées de faire face à des erreurs. L’athlète doit apprendre de ses erreurs afin de s’améliorer tout en demeurant dans un état d’esprit saint et propice à l’amélioration. - Le développement des habiletés mentales doit être adapté en fonction des athlètes
<p>Les différentes structures d’entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les clubs de ski acrobatique et les clubs de freeski - Les programmes de sport-études ou concentration - Les équipes du Québec développement - La préparation physique avec un préparateur physique et un programme propre à la discipline - 60 jours de ski et plus par saison et 150 heures de trampoline par année - 5 semaines d’entraînement sur rampe d’eau ou 6 camps d’entraînement sur air bag de 2 à 3 jours.
<p>Entraîneur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Habiletés en ski - Habiletés en ski de bosses - Park & Pipe - Air 1 & 2 - Habiletés mentales de base - Nutrition - Élaborer un programme sportif de base
<p>Circuit de compétition</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compétition régionale - Compétition provinciale - Événement national (junior canadien, Coupe canadienne) - Les classements commencent à devenir important pour la participation aux compétitions

Excellence	
Description du stade	Dans la structure actuelle de la fédération, les athlètes des équipes du Québec, de l'équipe nationale NextGen et de l'équipe nationale sont les athlètes d'excellence. Ceux-ci visent une finalité très élevée de perfection. On retrouve des athlètes qui sont engagés dans une recherche de développement de haute performance. À ce niveau, l'athlète doit s'engager dans son sport et avoir accès au support pour soutenir son engagement dans le but de perfectionner sa pratique sportive. À ce niveau, les entraîneurs seront qualifiés pour faire progresser les athlètes dans les plateaux d'entraînement les plus adaptés à la quête de l'excellence.
Excellence stade 1	
But du stade	<ul style="list-style-type: none"> - Ce stade est le stade de spécialisation de la discipline dans laquelle l'athlète dédiera son temps à l'entraînement - Les athlètes à ce stade font partie des équipes du Québec ou canadienne Next Gen. - Les athlètes doivent s'entraîner en fonction du développement de leur discipline en visant les habiletés requises pour accéder au podium - À ce niveau, les athlètes qui se démarqueront davantage auront des chances d'accéder aux équipes nationales soit le Stade 2 de l'excellence - La structure des entraînements devra permettre aux athlètes d'exploiter leur plein potentiel et de perfectionner leurs habiletés dans le détail. - L'athlète dédiera plus de la moitié de son temps d'activité à la compétition
Développement physique	<ul style="list-style-type: none"> - Lorsque les athlètes terminent leur poussée de croissance, l'entraînement pourra être davantage optimisé - Puissance (force-vitesse) - Entraînement avec poids - Haltérophilie - Entraînement Aérobie et Anaérobie - Entraînement spécifique au sport de force, vitesse, agilité, rapidité, équilibre, coordination et flexibilité - Test physique et physiologique - Échauffement général et échauffement spécifique en fonction du type d'entraînement
Développement technique /tactique	<ul style="list-style-type: none"> - Voir la matrice de Freestyle Canada en fonction de la discipline (ANNEXE) - L'athlète doit être en mesure d'analyser les différentes tactiques en fonction des conditions, du parcours, des autres athlètes et de ses capacités. - L'athlète doit être en mesure de s'adapter au parcours et aux conditions

<p>Développement psychologique</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'athlète est en mesure d'analyser ses propres performances, ses erreurs et essayer d'ajuster sa tactique en fonction des situations auxquelles il est exposé - L'éthique de l'athlète est très importante au niveau du respect des règles, de l'éthique sportive, du dopage, etc. - Les habiletés mentales deviennent un outil important en compétition et l'athlète doit être en mesure de contrôler celles-ci - Le focus, les pensées positives, l'imagerie, la relaxation et l'activation peuvent être utilisés selon les besoins de l'athlète
<p>Structure d'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'athlète s'entraîne avec l'équipe provinciale ou nationale NextGen dans le but de maximiser son développement - Les athlètes travailleront avec des experts de l'Institut national du sport (INS Québec) pour obtenir un encadrement physique, psychologique, nutritionnel, etc. - Les athlètes auront accès aux meilleurs plateaux d'entraînement afin de se développer dans les conditions propices à l'excellence
<p>Entraîneur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entraîneur Comp-Dev avec des formations spécifiques au coaching
<p>Circuit de compétition</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coupe Canada - Circuit Noram - Championnat du monde Junior - Certains athlètes participeront aux Coupes du monde en sol canadien - Xgames, Dewtour (sur invitation)
<p>Excellence stade 2</p>	
<p>But du stade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - À ce niveau, les athlètes font partie des équipes nationales B et A en ayant comme objectif de décrocher des médailles dans les compétitions du plus haut niveau. Ils sont les meilleurs dans leur sport et ce ne sont pas tous les membres de l'équipe nationale qui se retrouvent dans cette catégorie - Les athlètes participent aux plus hauts niveaux de compétitions soit les Coupes du monde, les Championnats du monde et les Jeux Olympiques

	<ul style="list-style-type: none"> - À ce stade les capacités techniques, athlétiques, physiques, tactiques sont utilisées dans l’optimisation de la performance sportive
Développement physique	<p>Développement et maintien des différentes qualités physiques dans le but d’optimiser les performances athlétiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Force, puissance musculaire, aérobie, anaérobie, rapidité, agilité, équilibre, coordination et flexibilité
Développement technique /tactique	<ul style="list-style-type: none"> - Voir la matrice de Freestyle Canada en fonction de la discipline (ANNEXE) - Les manœuvres qui permettront d’accéder au podium en compétition doivent être effectuées sur une base régulière en entraînement sur différents parcours, peu importe les conditions dans lesquelles l’athlète se retrouvera
Développement psychologique	<ul style="list-style-type: none"> - Maximiser les opportunités d’apprentissage en entraînement et en contexte de compétition - L’athlète doit développer une confiance en ses capacités d’atteindre différents objectifs - Développer la capacité à accepter les différentes pensées, sentiments et émotions qui peuvent émerger dans la pratique du sport - Maintenir la concentration peu importe les conditions lors des compétitions
Structure d’entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - L’entraînement technique, tactique et physique est la principale occupation des athlètes à ce niveau - Le nombre d’entraînements et de compétitions est ajusté en fonction de chaque athlète - Les peaks de performance sont planifiés en fonction du calendrier de compétition des athlètes et des collaborations sont faites entre les entraîneurs et les spécialistes qui encadrent les athlètes
Entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> - Les athlètes sont supportés par une équipe complète d’entraîneurs (entraîneur chef, technique, physique, préparateur mental, physio, technicien, ...) - Les entraîneurs doivent avoir un suivi important entre eux
Circuit de compétition	<ul style="list-style-type: none"> - Vise le podium dans les compétitions du plus haut niveau (Coupe du monde, Championnat du monde, Jeux Olympiques.

Encadrement du sport d'excellence

Un système d'identification des athlètes pour chaque discipline du ski acrobatique a été mis en place afin de mieux encadrer le développement des athlètes dans leur cheminement vers l'excellence. Les critères utilisés afin de déterminer le niveau d'identification des athlètes auprès du MEES sont basés sur le Modèle de développement de l'athlète (MDA) en vigueur et révisés sporadiquement en fonction de l'évolution de chaque discipline.

Les catégories d'identification sont regroupées sous quatre niveaux soit: Espoir, Relève, Élite et Excellence. Selon leur niveau d'identification, les athlètes reçoivent un soutien différent du Gouvernement du Québec, de Ski acro Québec, de ses partenaires de services (ex: programmes sport-études, Centres régionaux d'entraînement multisports, l'INS Québec), de Freestyle Canada et des programmes d'assistance financière en place (ex: Club de la médaille d'or, Fondation de l'athlète de l'excellence du Québec et Fondation Nordique).

Équipe du Québec

Les membres de l'Équipe du Québec sont déterminés une fois par année suite à un processus rigoureux de sélection comprenant une entrevue, des tests physiques et une évaluation de leur classement de leur saison précédente. Les processus de sélection sont déterminés et communiqués avant chaque saison et peuvent être ajustés d'une année à l'autre suite à l'obtention de l'approbation du comité de développement. Les entraîneurs de l'Équipe Québec de chaque discipline sont responsables d'inviter les athlètes à fort potentiel aux camps de sélection et d'effectuer les suivis nécessaires auprès de chaque athlète ayant pris part à l'activité.

Une fois sélectionnés, les membres de cette équipe bénéficient d'un encadrement personnalisé de grande qualité et adapté à leur parcours et objectifs. Ils ont également plusieurs privilèges qui viennent avec certaines responsabilités et exigences de comportement.

Ces privilèges sont établis suite aux ententes avec le MEES, les partenaires de Ski acro Québec, les stations de ski et autres organismes.

Les athlètes des Équipes Québec ont droit à d'autres sources de soutien financier, de services scientifiques et médico-sportifs ainsi que du soutien pour les athlètes qui sont aux études. Ils seront généralement identifiés comme athlète de niveau Élite ou Relève auprès du MEES. Les athlètes des Équipes Québec identifiés Relève, Élite ou Excellence auprès du MEES ont également droit à des crédits d'impôt remboursables.

Programme de soutien financier aux athlètes

Programmes de bourses coordonnés par **SPORTSQUÉBEC**

SPORTSQUÉBEC a la responsabilité de coordonner trois différents programmes de bourses qui sont offerts aux athlètes identifiés par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES). Ce rôle de coordination favorise une meilleure répartition des sommes allouées par différentes fondations tout en respectant les particularités de chacun de ces partenaires donateurs.

Les différents programmes de bourses offerts aux athlètes proviennent des organismes suivants :

- [Club de la médaille d'or](#)
- [Fondation de l'athlète d'excellence du Québec](#)
- [Fondation Nordiques](#)

La **brochure d'assistance financière** présentant les conditions d'admissibilité pour chacune des fondations est disponible en ligne sur le site de [SPORTSQUÉBEC - section programme de bourses](#).

Une fois par année, soit en début septembre, les athlètes identifiés peuvent soumettre leur candidature afin d'être considéré comme récipiendaire d'une bourse de l'une ou plusieurs de ces organismes.

Pour plus d'information sur les programmes d'aide financière que **SPORTSQUÉBEC** coordonne, contactez bourse@sportsquebec.com.

Programme de bourse de la Fondation Sport-Études

Le programme d'assistance financière de la Fondation Sport-Études s'adresse uniquement aux membres de l'Alliance Sport-Études (ASE). Afin d'être admissible, l'étudiant-athlète doit d'abord être de niveau collégial ou universitaire et étudier dans l'une des institutions d'enseignement membre de l'Alliance Sport-Étude. Afin d'obtenir des services de la part de l'ASE, l'athlète doit contacter le responsable de son établissement scolaire et/ou un membre de l'équipe de l'ASE.

Depuis 2020, l'ASE s'est dissociée du processus mis en place par **SPORTSQUÉBEC**. La période de mise en candidature pour les étudiants-athlètes intéressés est à la mi-janvier.

Pour plus d'informations, contacter <https://alliancesportetudes.ca/>

Programme Équipe Québec du Gouvernement du Québec

Par l'entremise du Programme Équipe Québec, le Gouvernement du Québec offre un appui financier supplémentaire aux athlètes québécois identifiés de niveau Excellence. Cette source de revenu annuel permet aux athlètes une entrée d'argent minimum et récurrente en autant que le statut de l'athlète soit maintenu. La majeure partie des athlètes bénéficiant de ce programme sont sur les équipes nationales ou NextGen.

Consultez le site web du Gouvernement du Québec – [Programme équipe Québec](#).

Services scientifiques et médico-sportifs

Le MEES confie à l'Institut national du sport du Québec (INS Québec) et son réseau de partenaires, le mandat d'octroyer à tous les athlètes identifiés Excellence les services de soutien à la performance. Ces services regroupent les services médico-sportifs (ex: physiothérapie, massothérapie, chiropratique, etc) et en sciences du sport (kinésiologie, analyse biomécanique, nutrition, préparation mentale, etc).

L'INS Québec travaille en collaboration avec les Centres régionaux d'entraînements multisports (CREM) et les Centres nationaux d'entraînement unisport afin de desservir au mieux la clientèle d'athlètes identifiés Excellence, Élite, Relève et Espoir à travers le Québec. Les CREM sont responsables de la desserte de services pour les clientèles Élite, Relève et Espoir pour chacune de leur région respective.

Centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) :

- Excellence sportive Québec-Lévis (ESQL) www.esql.ca
- Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL) www.cdesl.ca
- Excellence sportive Montérégie (excellencecheznous.com)
- Excellence sport Laval sportslaval.qc.ca
- Excellence sportive Outaouais www.sportoutaouais.ca
- Excellence sportive Sherbrooke excellencesportive.com
- Excellence sportive de l'Île de Montréal (ESÎM) www.esimontreal.ca
- Centre régional d'entraînement et d'événement de la Mauricie (CREEM) www.creem.ca

Les services sont offerts en collaboration avec un réseau d'intervenants identifiés spécialement sélectionnés par leur approche standardisée, de haute qualité et adaptée à la réalité des athlètes de haut niveau. Un programme de soutien financier est également disponible afin de soutenir les athlètes orphelins provenant de régions administratives n'ayant pas de CREM attitré.

Infrastructures sportives

Les centres nationaux d'entraînement en ski acrobatique situés au Québec sont les suivants.

- Centre d'excellence acrobatique de Val-St-Côme (ski acrobatique - bosses) (CEAVSC) valsaintcome.com
- Centre national d'entraînement acrobatique Yves Laroche (ski acrobatique - sauts) (CNEAYL) www.acrobatx.com
- Centre national d'entraînement en ski acrobatique Maximise (ski acrobatique - slopestyle) www.maximise.com

Pour plus d'informations, <https://www.insquebec.org/>

Services de promotion et communications

SPORTCOM

SPORTCOM, agence de communication québécoise contribue à l'accroissement de la visibilité offerte aux athlètes résidents au Québec et qui compétitionnent sur la scène internationale. Son rôle est également de fournir aux médias québécois un service d'information centré sur les athlètes ainsi que sur leurs résultats en compétition. Les services de l'équipe de SPORTCOM sont subventionnés par le MEES et offerts en priorité aux athlètes identifiés Excellence ainsi qu'aux participants aux grands jeux comme les Jeux Olympiques, Paralympiques et les Jeux du Canada.

<http://www.sportcom.qc.ca/>

Conciliation sport et études

Sport-études reconnus au secondaire

Il existe actuellement quatre (4) programmes Sport-études en ski acrobatique reconnus par le Ministère au Québec. Ces programmes permettent aux athlètes identifiés d'effectuer une meilleure conciliation sport et études en intégrant l'entraînement sportif à leur horaire scolaire selon des normes établies par le Gouvernement du Québec.

Les programmes sport-études reconnus actuellement en place sont les suivants:

- École St-Gabriel, Commission scolaire de la Seigneurie des Mille-Îles (Laurentides);
- Polyvalente de St-Jérôme, Commission scolaire Rivière-du-Nord (Laurentides);
- École secondaire Cardinal Roy, Centre de services scolaires de la Capitale (Québec);
- École secondaire de La Seigneurie, Commission scolaire des affluents (Québec);

Concentration-ski acrobatique

Les programmes de concentration-ski offrent une programmation de ski bonifiée sans nécessairement répondre aux exigences émises par le Gouvernement du Québec en ce qui concerne les horaires à respecter, le nombre d'heures minimum d'entraînement et les qualifications minimales requises pour les entraîneurs.

Alliance Sport-Études (ASE)

Les athlètes identifiés par chaque fédération sportive québécoise auprès du Ministère sont admissibles au soutien de l'Alliance Sport-Études. L'ASE offre des services adaptés d'encadrement pédagogique aux athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures collégiales ou universitaires.

<https://alliance.alliancesportetudes.ca/>

Critères d'identification des athlètes en ski acrobatique

La liste des critères d'identification des athlètes sont disponibles sur le site web de [Ski acro Québec](#).

ANNEXES

Technical Components – Trampoline environment;

LTAD STAGES	AERIALS	MOGULS	HALFPIPE	SLOPESTYLE / BIG AIR
A S T A R T	Developping spatial awareness Learn how to jump, land, push off the ground, spin, roll			
F U N D A M E N T A L S	Display proper basic bouncing technique (balanced/not travelling) Stop bounce Straight airs with a variety of positions/grabs, straight spins in both directions Switch bouncing Basic landings: Seat, front and back drop, adding twists in both directions before and after. Combination skills: Seat to front, Front to back, Back to front Roller skills: Seat rollers, back rollers On-axis basics: Progression toward front tuck and back tuck Off-axis basics: Front turntable both directions, Misty drop, Misty rollover, back rollers with a variety of positions/grabs Easy routines of 3 to 5 skills in a row. Floor skills: Forward rolls, shoulder rolls, Core strength and body position games (plank push up hold, hollow, candle) Progression toward handstand with wall support etc. BENCHMARKS: Stop bounce, straight jumps.			
L E A R N I N G	Display smooth efficient bouncing 3-5 feet of amplitude Variations of rollovers, pullovers, cradles and cruises; adding grabs and spin both directions On axis forward: Front tuck, pike; Barani tuck, pike, straight On axis backward: Back drop; Back tuck, pike, lay; 3/4 back; Progression toward back full (arabian, 3/4 back half) Off axis: Lincoln/side flip both sides; Cork 7 Floor skills: Perfecting rolls in all directions, Handstand (handstand roll, roll to handstand), Cartwheel, Misty and cork progressions onto safety mat BENCHMARKS: Set take off from feet, lift vertically from core and hips.			
T R A I N I N G	Develop strong trampoline takeoffs, lift, head/body position, timing the bed, strong core, creating rotation from feet good vision. FEMALE On axis forward: Porpoise; 3/4 front; Barani ballout, Barani tuck, pike, straight On-axis backward: 3/4 back tuck, pike, lay; Back tuck, pike, lay; 180° to stomach, Arabian 3/4, Back full Combinaison of back and barani Bungee: Back full; Lay-Tuck Off axis: All progression skills landing on Back or Stomach depending of the direction MALE On-axis forward: Porpoise; 3/4 front; Barani tuck, pike, straight; 1 3/4 front; Rudi On-axis backward: 3/4 back tuck, pike, lay; Back full; 1 1/4 back Off axis: All progression skills landing on Back or Stomach depending on direction, Cork 7			Develop strong trampoline takeoffs FOCUS on VISION and spotting with what they FEEL, timing of the bed, strong core, creating rotation from feet. Train with forward and switch bounce Floor skills: Standing back tuck, wall flips, misty 5. FEMALE Off axis: Cork 7, Misty 5 both way, Rodeo 5, Bio 5, Misty 7', Rodeo 7's, Bio 9's, Cork 9's Flare's, Underflip's On-axis forward: 3/4 front; Front tuck, pike, lay; Barani tuck, pie, straight On-axis backward: 3/4 back tuck, pike, lay; Back tuck, pike, lay, 180 to stomach, Arabian 3/4 MALE Off axis: All basic singles in both directions, Misty 9-10 (swcork10), Cork 9, Cork 10, Rodeo 9; Advanced off axis skills: D-spin, Flat 5, Flat 3, Cork 3-5, Double misty, cork and rodeo progression's both ways On-axis forward: Straight 900's, ballout, 3/4 front; Front tuck, pike, lay; Barani tuck, pike, straight, 1 3/4 front; Rudi On-axis backward: 3/4 back tuck, pike, lay; Back tuck, pike, lay; Back full; 1 1/4 back BENCHMARKS: Single flips in all 4 directions.
T R A I N I N G	Forward skills: Rudy, 1 3/4 front; Barrani out tuck Backward Skills: Doube full; Cody; 2 back tuck Floor skills: Progression toward Front Tuck, Standing back tuck FEMALE: Bungee : Lay-Full, Full-Tuck, Full-Full MALE: Foward skills: Barani out pike, Progression for randi Backward skills: Progression for triple full, Double back pike Bungee: Lay-Lay, Lay-Full, Lay 2full, Full-Full, Full 2full, 2full-full			



LTAD STAGES	AERIALS	MOGULS	HALFPIPE	SLOPESTYLE / BIG AIR
LEARN TO COMPETE	<p>Keep improving the take off technique on all skills. Work on the perfect body alignment. Keep improving the perfect vision.</p> <p>FEMALE Backward skills: Progression for LL, LF, FF Combine singles and doubles Bungee: F2F; 2FF; L2F; 2F2F, LTT, LTF</p> <p>MALE Forward skills: Progression for Rudy out tuck, Rudy out Backward skills: Progression for LL, LF, FF Combine singles and doubles Bungee: 2F2F, LTF, LFF, L2FF, FFF</p>	<p>FEMALE On-axis forward: Barani tuck, pike, straight with connexion to back; Rudi, 1 3/4 front On-axis backward: Back full; 1 1/4 back Off axis: Cork 7 with safety mat</p> <p>MALE On-axis forward: Rudi, Randi, Barani-out On-axis backward: Back double full, basic doubles Off axis: Cork 10, Dub cork</p>	<p>FEMALE Off axis: Progression for doubles; misty 5 bailout, misty 7 bailout, off-axis singles to back drop On-axis: 1 3/4 front BENCHMARKS: Variety of ball out, dub misty 9, dub back flip, all 4 ways cork 9</p> <p>MALE Off axis: Advanced singles: 4 ways cork 10'S Progression for doubles; misty 5 bailout, misty 7 bailout, double misty 9, double cork 10, double lincoln On-axis forward: Rudi, Randi, 1 3/4 front Barani-out On-axis backward: Back double full, basic doubles BENCHMARKS: Start triples progression, doubles all 4 ways.</p>	<p>FEMALE Off axis: Progression for doubles; misty 5 bailout, misty 7 bailout, off-axis singles to back drop. Sw Misty9's, sw cork 9's On-axis: Straight 900's, Barani tuck, pike, straight; 1 3/4 front BENCHMARKS: 1 3/4 front 540 all ways, Cork9's, Switch cork 7's</p> <p>MALE Off axis: Advanced singles: 4 ways cork 10'S Progression for doubles; misty 5 bailout, misty 7 bailout, double misty 9-10's (swDub), double cork 10-12's, Swcork 12 progression's double lincoln, On-axis forward: Rudi, Randi, Barani-out On-axis backward: Back double full, basic doubles BENCHMARKS: Variety of Ball outs, 4 ways 9s, simple 4 doubles</p>
TRAIN TO COMPETE	<p>Keep improving lifting and takeoff technique on all skills. Work on specific exercises to improve the ramp and snow technique.</p> <p>FEMALE Bungee: LTF, LFF, FFF, L2FF, ++</p> <p>MALE Bungee: F2FF, 2FFF, FF2F, ++</p>	<p>Keep working on the previous level skills according to each individual plan. Combine multiple skills into small routines. Variety of doubles Keep improving lifting and takeoff technique on all skills. Bouncing at an amplitude of 6-8 feet.</p>	<p>FEMALE Off axis: rodeo 540, cork 9 in 4 directions, underflip both directions, switch rodeo 540, misty 540 (grabs in each skill) Advanced doubles: double back, double misty 9, sw rodeo 9, double flat 7-9, double cork 10-12 On axis: double full, randi BENCHMARKS: Off axis all singles in both directions.</p> <p>MALE Off axis: mastered all single axis (in Air 2) Advanced doubles: (+ = up to 1800) double back, double misty 9, sw double rodeo 9+, sw double rodeo 9+, double flat 7+, double cork 10+, sw double cork 9+ Start triples progression. On axis: full out, full in back out, full full BENCHMARKS: Start triples progression, doubles all 4 ways, triple cork 14, triple flat 10+, sw triple rodeo 10+, triple backs</p>	<p>FEMALE Off axis: All singles in both directions 10's; Dub misty 9's, dub lincoln/side, dub cork 10's On Axis: double full, rudi, randi, Barani out, Double back. BENCHMARKS: Variety of ball outs, Dub Misty 9 & dub back flip, all 4 way cork 10</p> <p>MALE Off axis: Basic doubles both directions. Add more spin: dub misty 10+12, dub cork 12+14), sw14's, variety of grabs/ style, Triple progressions On axis: Tuck-Tuck, Lay-Full, Full-Tuck (both ways) BENCHMARKS: Start triples progression, harder doubles all 4 ways</p>
LEARN TO WIN	<p>Continual improvement of aerial awareness, confidence, decision-making. Keep adding twists. Maximize excellent take off technique.</p>	<p>Continual improvement of aerial awareness, confidence, and decision-making. Keep adding new skills (spin, flip, amplitude, style and variety).</p>	<p>FEMALE Off-Axis: Basic doubles both directions, Add more spin: dub misty 10+12, dub cork 12+14, variety of grabs/ style On axis: Tuck-Tuck, Lay-Full, Full in back out BENCHMARKS: 10+ rotation progression, doubles progression</p> <p>MALE Variety of doubles in all directions, keep improving lift, takeoff technique and core power on all skills. Continue triples progressions, CREATIVITY & INNOVATION. BENCHMARKS: Triple progressions, variety of triples.</p>	<p>FEMALE Off-Axis: dub 9, swdub 9, Dub 10), variety of grabs/style. CREATY & INNOVATION On axis: 900's, Sw 900, 1080, Tuck-Tuck, Lay-Full BENCHMARKS: 10+ rotation progression, doubles progression</p> <p>MALE Variety of doubles in all directions, keep improving lifting and takeoff technique on all skills core power. Continue triples progressions toward a variety of triples, integrate different body positions to mimic higher DD grab . CREATIVITY & INNOVATION. BENCHMARKS: Triple progressions, variety of triples.</p>
TRAINING TO	<p>Perfecting and amplifying the above skills, encouraging innovation and adding more twists.</p>	<p>Perfecting all above skills, encouraging innovation, variety of grabs and style. Linking difficult skills into routines.</p>	<p>Continual improvement of aerial awareness, confidence, decision-making and bailouts. Keep adding inventing/creating new skills (more spin, more flip, more style and variety). Maximize excellent takeoff technique. Linking difficult skills into routines.</p>	

Aerials Skills Matrix, Technical component

LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	SKIING	WATER RAMP SKILLS		SNOW AERIALS SKILLS		AIR SITE	PROJECTION 2026		PROJECTION 2030	
			FEMALE	MALE	FEMALE	MALE		FEMALE	MALE	FEMALE	MALE
A S T A R T I R T E	FUNDAMENTAL MOVEMENTS Locomotor skills Object manipulation Balance skills on land, water, snow, air	Start to ski with parallele skis. Improve ability to stop and turn. Start to control speed.	N/A		N/A		N/A	N/A		N/A	
F U N D A M E N T A L S	FUNDAMENTAL acrobatic and skiing skills for all freestyle disciplines.	Basic body position and alignment, weight shift and loading while doing medium radius turns on groomed. Introduce separation of upper/lower body. Introduce edging. Able to do hockey stop. Control and generate speed using a range of turn shape. Able to do 5 to 10 consecutive turns in the mogul course (no jump). Fun on flats & all mountain.	At the end of this stage, introduction to water ramp (In-ramp, jump turn, swimming with skis). In-run stance, body position on take off, Proper landing technique. Single up-rights with a wide variety of positions and grabs Double up-rights 180°, 360°	Single up-right with a wide variety of positions and grabs Double up-rights Triple up-rights 180°, 360° both directions	Learn the signs for the air site. Confidant stance in front of the jump. Body position on take off. Control and precision in the air. Strong and controlled landing. Single up-rights with a wide variety of positions and grabs Double up-rights 180°	Single up-rights with a wide variety of positions and grabs Double up-rights 180° 360° both directions	Small air site (in run 20m, knoll about 8m, landing 20m 32°) MO jump Hybrid jump (1.4m, 45°)	N/A		N/A	
L E T R A I N I N G T O	Fundamental skiing and acrobatics skills have to be consolidated by the end of this stage.	Ski with confidence. Maintain mogul stance and parallel skis through turns. Introduce ROM and turn timing on the backside of the rollers/moguls. Able to short radius turns with neutral body position. Able to ski a mogul course from top to bottom (no jump).	Focus on the proper stance in the in-run. Body position and extension on take off. Tightness and body awareness. Emphasis on landing technique. Triple up-rights 360° both directions 720° Front Tuck Back Tuck Back Pike Back Lay	720° Front Tuck Back Tuck Back Pike Back Lay	Confidant stance in the in-run. Extension on take off. Tightness in the air and body awareness. Strong and controlled landings. Triple up-rights 360° Front tuck Back tuck	Triple up-rights 360° - 720° Front tuck Back tuck Back Pike	Small air site (in run 20m, knoll about 8m, landing 20m 32°) MO jump Hybrid jump (1.4m, 45°) Single (2m, 55°)	720° Back Lay	Back Lay Back Full	Back Lay Back Full	Back Lay Back Full
T R A I N I N G T O	Developing the discipline specific skiing and acrobatics skills refinements. By the end of this stage, specialization.	Stable body position, Ski line in rollers with correct turn initiation (timing and edging). Proper range of motion (lower body). Introduce methods of speed control. Full mogul runs. Variety of mogul lines.	Early T2T Back Pike Back Lay Back Full Late T2T Back 2 full Lay-Tuck Lay-Lay	Early T2T Back Full Cork Back 2full Lay-Tuck Late T2T Lay-Lay Lay-Full Full-Full Lay 2full	Early T2T Back Pike Back Lay Late T2T Lay-Tuck Lay-Lay	Early T2T Back Lay Back Full Tuck-Tuck Late T2T Back 2full Lay-Tuck Lay-Lay Lay-Full	Air site (in run 30m, knoll about 10m, landing 25m 35°) MO jump Hybrid jump (1.4m, 45°) Single and double (FIS spec.)	Early T2T Back Full Lay-Tuck Late T2T Lay-Pike Lay-Lay	Early T2T Back Full 2full Lay-Tuck Lay-Pike Lay-Lay Late T2T Lay-Pike Lay-Full Full-Full	Early T2T Lay-Tuck Lay-Pike Late T2T Lay-Lay Lay-Full	Early T2T 2full Lay-Pike Lay-Lay Lay-Full Late T2T Lay-Full Full-Full Full-2full



LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	SKIING	WATER RAMP SKILLS		SNOW AERIALS SKILLS		AIR SITE	PROJECTION 2026		PROJECTION 2030	
			FEMALE	MALE	FEMALE	MALE		FEMALE	MALE	FEMALE	MALE
LEARNING TO ACQUIRE	Specialization Learning and improving discipline specific competitive skills and tactics for competition.	Ski all over the mountain with confidence. Ski at high speeds with control. Ski moguls with confidence.	Lay-Lay Lay-Full Full-Full Lay-2full	Full 2Full 2Full Full 2Full 2 Full Lay Tuck Tuck Lay Tuck Full Lay Full Full (all combination)	Lay-Tuck Lay-Lay Lay-Full	Lay-Full Full-Full 2full-Full Full-2full	FIS Aerial Site Specification	Lay Full Full Tuck	Full Full Lay 2Full	Full Tuck Full Full	Lay Full Full Tuck Full Full
TRAINING TO IMPROVE	Entry to the Podium Pathway Increasing competitive knowledge and mileage for consistent base performance level.		Full 2full 2full-Full	Lay 2full Full Full Full Full Full 2Full Full 2Full Full Full (all combination)	Lay-Full Full-Full	2full-Full Lay-Tuck-Full Lay-Full-Full Full-Full-Full	FIS Aerial Site Specification	Full Full Lay 2Full	Full 2Full 2Full Full Lay Tuck Full Lay Full Full	Lay 2Full Full 2Full	Full 2Full 2Full Full Lay Tuck Full
LEARNING TO ADVANCE	Improving competitive skills and developing higher level performances.	Elite skier	Lay Tuck Tuck Lay Tuck Full	4 Twists 5 Twists	Full 2Full 2Full Full	Full Full Full Full 2Full Full	FIS Aerial Site Specification	Full 2Full 2Full Full	Lay Full Full Full Full Full Lay 2Full Full	2Full Full Lay Tuck Tuck Lay Tuck Full	Full Full Full Full 2Full Full
TRAINING TO ADVANCE	Perfecting competitive skills and increasing a consistent medal contending performance.		Lay Full Full ++	4 Twists 5 Twists	Lay Tuck Tuck Lay Tuck Full Lay Full Full ++	4 Twists 5 Twists	FIS Aerial Site Specification	Lay Tuck Tuck Lay Tuck Full Lay Full Full ++	Full 2Full Full 2Full Full Full ++	Lay Full Full Full Full Full ++	2Full Full Full Full Full 2Full 2Full full 2Full ++
ACTIVE LIFESTYLE	Engage in Freestyle as interested to help better the sport in your community										

Moguls Skills Matrix, Technical component

LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	TRAINING TARGET	MOGUL SKILLS			WATER RAMP / AIR BAG
			SKIING	JUMPS	EXIT SKILL	
A C T I V I T Y	FUNDAMENTAL MOVEMENTS Locomotor skills Object manipulation Balance skills on land, water, snow, air.	ACTIVITIES ARE: Fun, safe, enjoyable, inclusive and part of the daily routine.	Start to ski with parallele skis. Improve ability to stop and turn. Start to control speed.	N/A	N/A	N/A
F U N D A M E N T A L S	FUNDAMENTAL acrobatic and skiing skills for all freestyle disciplines.		Basic body position and alignment, weight shift and loading while doing medium radius turns on groomed runs. Pole plants. Introduce separation of upper/lower body. Introduce edging. Able to do 5 to 10 consecutive turns in the mogul course (no jump). Fun on flats & all mountain.	Focus on confident stance in front of the jump, body position on take off & controlled landing. Up-right jumps with a wide variety of positions and grabs. (Spread eagle, grabs, 180, 360). Small roller jumps with emphasis on power from lower body and core on take off.	Weight shift, loading and balanced position. FEMALE TW/SP and safety grab. MALE 360, TW/SP and safety grab.	At the end of this stage, introduction to water ramp and/or air bag (Ini-ramp, jump turn, swimming with skis). In-run stance, body position on take off, proper landing technique. Up-right with a wide variety of positions and grabs, 180, 360.
L E A R N T O T R A I N	Fundamental skiing and acrobatic skills have to be consolidated by the end of this stage.	Focus should be geared towards acrobatic learning - body awareness and comfort in jumping. Skill development in skiing will be later once athletes grow and become stronger.	Body position in all terrain. Mogul stance and parallel skis through the turns. Expand on proper edging mechanics. Introduce ROM and turn timing on the backside of the rollers/moguls. Pole plant = end of turn and pole placement in moguls. Able to ski a mogul course top to bottom (no jump). Fun on flats & all mountain. Time skiing in a GS course.	Focus on body position, on the extension and the pop on the take off. Tightness, precision and amplitude in the air. Strong landings (hands and vision up). FEMALE Double up-rights (variety of positions and grabs), 180 both directions, 360 MALE 360, spins with grabs, front tuck.	Centered balanced position and correct alignment through range of motion in rollers and easy beginner moguls (18°-20°). Carving on groom. Turn initiation in easy rollers. FEMALE Double up-rights, Safety grab. MALE 360 grabs, Front tuck	Introduction to water ramp and/or air bag (Ini-ramp, jump turn, swimming with skis). In-run stance, body position and extension on take off, proper landing technique. Up-right with a wide variety of positions and grabs. 180 360 Front tuck
T R A I N T O T R A I N	Developing the discipline specific skiing and acrobatic skills refinements. By the end of this stage, specialization.	Heavy focus on basics and skiing correctly. Increased top to bottom runs while skiing through mistakes.	Stable body position. Ski line in rollers with correct turn initiation (timing and edging). Proper range of motion (lower body). Introduce methods of speed control. Full mogul runs. Variety of mogul lines.	FEMALE 2 airs in moguls run Body position on take off Strong landing 360, front tuck, back tuck MALE 2 airs in moguls run, Body position on take off Strong landing 360, 720, back tuck, grabs	Balanced body throughout ROM. Correct turn initiation in rollers. 4-5 feet of air 80% landing and exit execution. FEMALE Front & Back Tuck, 360. MALE Back Tuck, Grabs, 360.	FEMALE Fundamentals and intro to inverts 360 Front and Back tuck Focus on take off MALE Focus on take off 360/720 Front tuck Back (t.p.l) Grabs Cork 7



LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	TRAINING TARGET	MOGUL SKILLS			WATER RAMP / AIR BAG
			SKIING	JUMPS	EXIT SKILL	
L C O M P E T I T I O N	<p>Specialization Learning and improving discipline specific competitive skills and tactics for competition.</p>	Periodized YTP	<p>FEMALE Introduction to competition tactics in moguls. Introduce and develop multiple methods of speed control. Ski line in moguls. Speed: 8.2m/sec</p>	<p>Take off should be consistent. Landing should be strong and controlled.</p> <p>FEMALE Back tuck, pike, lay, Back with grabs</p>	<p>6-8 feet of air 90% landing and exit execution</p> <p>FEMALE Back tuck, pike, lay Back with grabs.</p>	<p>FEMALE Training inverts with intro to off-axis 360 with position/grabs Cork 7 Back with position/grabs Front with position/grabs</p> <p>MALE Training all twisting inverts and off-axis up to 1 full twist Introduced double twists</p>
	<p>Entry to the Podium Pathway. Increasing competitive knowledge and mileage for consistent base performance level.</p>		<p>MALE Tactics in a mogul line. Develop multiple methods of speed control. Ski line in moguls. Speed: 9.7m/sec</p>	<p>MALE Back full, cork 7 with grabs Cork 10, back double full.</p>	<p>MALE Cork10 Double full Cork7 with grab.</p>	<p>FEMALE Introduction to Back full and/or Cork</p> <p>MALE Perfecting back full and Cork 7 Work on Cork 10 and double full</p>
L O A R N I N G	<p>Improving competitive skills and developing higher level performances.</p>		<p>Refine skiing skills and tactics as applied to competitions. Maximize individual styles of skiing. Encourage innovation</p>	<p>Maximize DD in jumps Encourage innovation</p>	<p>Maximum amplitude 95% landing and exit execution.</p>	<p>FEMALE Back Full Cork 7 Variety of grabs</p> <p>MALE Double Full Cork 1080 Dub Cork Variety of grabs</p>
T O R A I N I N G	<p>Perfecting competitive skills and increasing a consistent medal contending performance.</p>					
A C T I V E	<p>Engage in Freestyle as interested to help the sport in your community.</p>					



Slopestyle/Big Air Skills Matrix, Technical component

LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	SKIING SKILLS	SLOPESTYLE / BIG AIR SKILLS		STRATEGIC / TACTICAL PLANNING	
			JUMPS	FEATURES		
A C T I V E	FUNDAMENTAL MOVEMENTS: Locomotor skills Object manipulation Balance skills on land, water, snow, air.	Start to ski with parallele skis. Improve ability to stop and turn. Start to control speed.	FUN LEARNING: Safe, exploring in Skiing		ACTIVITIES ARE: Fun, safe, enjoyable, inclusive and part of the daily routine.	
F U N D A M E N T A L S	FUNDAMENTAL acrobatic and skiing skills for all freestyle disciplines.	Standing on outside ski, independence, weight transfer. Controlled turn shapes, range of motion. Switch power plow.	Solid body position in skiing. Spend the time needed to work on the pop. Up-right jumps with a variety of positions and grabs. 180° both ways 360° both ways Carve and straight take off. BENCHMARK: Strong pop doing up-rights.		NO EXPECTATIONS. Encourage creativity and all mountain skiing	
L E A R N T O T R A I N	Fundamental skiing and acrobatic skills have to be consolidated by the end of this stage.	Snow plow switch turns. Racing skills, gates carving long turns. Pressure. Weight dosage in pump track. Initiation to mini-pipe.	FEMALE Switch 180 both directions 360 both directions Up-rights with a wide variety of the grabs. Front Flip or Backflip Using the proper size of jump. MALE 360 and switch 360 both directions Backflip & Front flip, 1 way 540-720, Switch 540, 180 all four ways BENCHMARK: Strong pop doing 180, 360, 540.	FEMALE Rail slide to forward Rail slide to switch All 8 ways on box Surface switch up on box Initiation to scisors on rails MALE All 8 on rails 270 and switch 270 off	NO EXPECTATIONS. Encourage creativity and all mountain skiing	
T R A I N T O T R A I N	Developing the discipline specific skiing and acrobatic skills refinements. By the end of this stage, specialization.	Parallele skiing switch looking over both shoulders. Efficient carving. Pressure control skills. Skiing transitions and pipe.	Carve on jumps and pipe FEMALE 360 all directions Two 540 Straight 720, mute & tail ++ Using the proper size of jump. MALE 9 all directions Switch 10 All different axis 3-5-7-9 Initiation to big jumps Pipe 5's above lip. BENCHMARKS: Focus on different grabs in singles. Start doubles only when all the aboves are completed.		FEMALE Slide rail both ways, 270 both feet fwd, Lip, sw lip and sw tails on urban tube Initiation to "rock&roll" on the rail. MALE Switch 270 on, Both 270 on, All 450 off, F/B swaps combos	Learn to strategize a good line in a park. Self awareness on readiness to take different size jumps, strategize the rails and other features. Positive environment and enjoy learning new skills.



LTAD STAGES	SKILL DEVELOPMENT	SKIING SKILLS	SLOPESTYLE / BIG AIR SKILLS		STRATEGIC / TACTICAL PLANNING
			JUMPS	FEATURES	
LEARN TO COMPETE	<p>Specialization Learning and improving discipline specific competitive skills and tactics for competition.</p>	<p>Use shark fin and ski pipe. Carving off jumps and pipe, alley-oops down the pipe.</p>	<p>FEMALE All 540's 3 different grabs Rodeo 5 Misty 5 Cork 7 Initiation to big jump</p> <p>MALE All 4 ways off-axis single 10 3 ways doubles 4 different grabs Fwd 9's and sw7 in the pipe</p>	<p>FEMALE All 8 ways on, All ways 2s off One 450 off All swaps reg/sw out Combo swap 2 off (all on urban comp rails)</p> <p>MALE All 8's 270 on 3 different 450 on & off 360 switch up, Front 630 out Back 8 out.</p>	<p>Flow of runs - speed management, awareness to adapt to different courses and variety of jump types & snow conditions. Feature plan within a competition.</p>
TRAIN TO COMPETE	<p>Entry to the Podium Pathway. Increasing competitive knowledge and mileage for consistent base performance level.</p>	<p>Speed control techniques: scrubbing, using pressure through edging, Parallel switch skiing looking over both shoulders. Driving knee/ankles in turn.</p>	<p>FEMALE All 7's 3 grabs Cork 9's One off axis 5 on shark fin or pipe</p> <p>MALE 4 ways doubles 9-10-12-14 One 16 Initiation to creative grabs Double on shark fin or pipe.</p>	<p>FEMALE 270 on F/B 450 off FswapF2's BswapF2's sw 270 on (all on comp urban rail)</p> <p>MALE Cork 8 out 630 on & off Nose butter 450 on F/B 3 swaps 4 different 4 on All 8 2p2/2c2.</p>	<p>Course/feature management. Speed to support flow of run Strategize the features in a course. Judge panel in within the competitor field.</p>
LEARN TO WIN	<p>Improving competitive skills and developing higher level performances</p>	<p>Strategic skiing Landing switch looking over the opposite shoulder of the rotation. Learn to execute style follow through with the head. Arms have minimal movement (grounded), effortless skiing.</p>	<p>FEMALE Sw off axis 9 Sw 10 L/R Cork 9, 3 different grabs If all skills are mastered, introduction to doubles.</p> <p>MALE Doubles all 4 ways with 3 different grabs 16's, 14's 1 triple.</p>	<p>FEMALE Most F/B swaps 2 out 3 ways 2 on 2 out All 4 out's, one 4 on.</p> <p>MALE All 2on swaps 2out, All 2on 4 out All 4 on 2 out.</p>	<p>Introducing tricks needed to podium into their runs so they can begin to get comfortable with competing the big tricks vs holding back and chasing a result on the day.</p>
TO WIN	<p>Perfecting competitive skills and increasing a consistent medal contending performance.</p>	<p>Mastering the above with a strategic & line in the park & style.</p>	<p>Perfecting and amplifying the above skills, encouraging innovation.</p>		<p>Training Podium tricks on a consistent & daily basis, regardless of weather conditions & course set up.</p>
ACTIVE LIFE	<p>Engage in Freestyle as interested to help better the sport in your community</p>				