

SKI ACROBATIQUE

Val Saint-Côme



<http://skiacrobatiquevsc.com/>

SkiacrobatiqueVSC@gmail.com

Équipe de ski acrobatique Val St-Côme

Saison 2015-2016

Document d'information pour les parents

Partenaires



Le conseil d'administration

Guy Desharnais – Président – 514-475-5655

Serge Carrier – Vice-Président et Directeur des Compétitions

Lyne Chartrand - Trésorière

Éric Tomeo – Directeur Marketing et Financement

José Riva – Secrétaire

Jean-Francois Wolfe – Directeur des entraîneurs

Manon Bertrand – Directrice Slope Style

Nous sommes disponibles pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à nous soumettre vos suggestions, il nous fera plaisir de les étudier. Vous pouvez communiquer avec nous par courriel au SkiacrobatiqueVSC@gmail.com

L'équipe d'entraîneurs

Acsa	Nom	PNCE	Modules
100353	Simon Thibault	5610732	Club coach formé (manque PNCE partie A), TSM1, TSM2, A1, A2, A3a(eau et bag), A4a
102928	Etienne Morache	5609504	Club coach en formation, TSM1, Park and pipe, A3b EAU
104144	J-F Wolfe	552963	Club coach en formation, TSM1, TSM2, Prendre une tête d'avance (commotion)
100166	François Leclerc	6022879	A1
101942	Félix Chouinard	6001832	Club coach en formation
106719	Serge Carrier	5888554	Club coach en formation
108900	Sébastien Chartrand	5889563	Club coach en formation

Pour toute question concernant l'entraînement, les compétitions ou encore la progression de votre enfant, veuillez communiquer avec l'entraîneur-chef (Simon) au 514-882-9293 ou encore par courriel au simthibault@hotmail.com

Entraînements

Horaire : Samedi de 9h00 à 13h00 **et** Dimanche de 9h30 à 13h30 pour le groupe compétitif
Samedi de 9h00 à 13h00 **ou** Dimanche de 9h30 à 13h30 pour le groupe récréatif (selon inscription)

L'horaire pourra être adapté en cours d'année selon les besoins.

Point de rencontre : Au télésiège triple 5 à 10 minutes avant l'entraînement. Le groupe quittera à l'heure pile. Si un jeune est en retard, il doit attendre son groupe au Centre d'Excellence (l'attente peut parfois être longue donc, il est beaucoup plus facile d'être ponctuel).

Pauses : Des pauses seront prises pendant les entraînements en quantités et durées variables dépendamment de la température extérieure.

Méthodes : Les entraînements sont variés et ne se font pas uniquement dans la piste à bosses. Ainsi, des techniques de ski sur le plat, des sous-bois, des descentes dans les parcs à neige ou encore sur des sites d'absorption seront au menu du programme d'entraînement. La vidéo est une technique qui pourra aussi être utilisée en cours de saison. Les ateliers typiques seront : Sauts dans les bosses, ski sur le plat, parc à neige et slopestyle, bosses, etc...

Le programme d'entraînement pour le groupe slopestyle sera conçu par Phil Morin de SWAT.

Camp de Noël

Le camp de Noël s'échelonnait sur 3 jours cette année (28, 29 et 30 décembre 2015) de 9h30 à 12h00 et 13h00 à 15h30. La formule de ce camp cible un entraînement plus intensif avant la première compétition. Il y aura entraînement le weekend précédant Noël (19-20 et 27 décembre 2015).

Groupes

Les groupes sont formés par les entraîneurs et prennent en considération le niveau de votre enfant. Les parents n'ont pas à intervenir dans la formation de ces groupes.

Compétitions

Bien que les compétitions soient optionnelles, nous encourageons activement tous les athlètes à y participer (à condition d'avoir le feu vert de l'entraîneur-chef) car il s'agit d'un excellent moyen de renforcer l'esprit d'équipe, de fraterniser avec des athlètes des autres montagnes et de mesurer l'évolution personnelle du jeune. Lors des compétitions, les athlètes sont pris en charge par les entraîneurs et ils sont tenus de suivre les consignes de regroupement et de cédule de compétition. Les frais de coaching lors des compétitions de niveau Acrobatz, régional et provincial sont inclus dans les frais d'inscription. Par contre, ces frais ne sont pas inclus pour les niveaux de compétition supérieurs (Canadiennes, NORAM, etc...). Nous encourageons les parents à venir supporter les athlètes!

Compétitions Acrobatz

Admissibilité

-Les jeunes de 9 ans et moins au 1^{er} janvier 2016.

Déroulement

Les compétitions Acrobatz se déroulent le samedi dans le cadre des compétitions régionales. Les jeunes descendront une piste de 130-150m avec 2 sauts et des modules (box, roller, baby gate) au choix du club organisateur. Le jour de compétition amicale consiste en une séance d'entraînement suivie de deux descentes chronométrées (chrono manuel) mais non jugée. Acroski encourage les entraîneurs à noter leurs jeunes pour leur offrir de la rétroaction. La journée se termine dans le chalet de ski ou encore au pied de la piste lorsque la température est clémente pour la remise des médailles à tous les participants. Le coût pour ces compétitions est généralement autour de 30\$ incluant le billet de remontées pour la journée. Le coût des compétitions n'est pas inclus dans les frais d'inscription.

Compétitions régionales

- **9 et 10 janvier 2016 à Val Saint-Côme – Qualification provinciale**
- 6 et 7 février au Mont Gabriel
- 27 et 28 février à Saint-Sauveur
- 12 et 13 mars à Belle-Neige (formule Championnat régional)

Admissibilité

-Les jeunes qui auront 10 ans et plus au 1er janvier 2016.

-Les jeunes qui auront 9 ans et moins au 1er janvier 2016 et qui ont fait le circuit régional en 2014-15 pourront continuer dans la catégorie U12 en 2015-16.

-Les jeunes qui auront 9 ans au 1er janvier 2016 qui ont fait 2 saisons complètes dans le circuit Acrobatz. Ces jeunes seront admis au circuit des compétitions régionales à partir de la deuxième compétition de la saison dans la catégorie U12.

Déroulement

Les compétitions régionales se déroulent sur 2 jours (samedi et dimanche). Le samedi est la journée de pratique dans le parcours qui servira à la compétition jugée du dimanche. Le jour de compétition consiste en une séance d'entraînement d'environ 1 heure le matin, suivie par la première descente jugée, le diner, une autre séance d'entraînement de 30 à 45 minutes avant la deuxième descente jugée. La journée se termine dans le chalet de ski ou encore au pied de la piste lorsque la température est clémente pour la remise des médailles. Le coût pour ces compétitions est généralement autour de 75\$ incluant les billets de remontées pour les 2 jours. Le coût des compétitions n'est pas inclus dans les frais d'inscription.

Compétitions provinciales de bosses

- 29-31 janvier 2016 – Mont Saint-Sauveur
- 12-14 février 2016 – Mont Saint-Anne
- 4-6 mars 2016 –Le Relais
- 25-27 mars 2016 – Championnat Québécois

Les compétitions provinciales se déroulent sur 3 jours (vendredi, samedi et dimanche). Le vendredi est la journée de pratique alors que le samedi et le dimanche sont les jours de compétition. Seulement les athlètes qui se qualifient peuvent participer à ces compétitions. Le coût pour ces compétitions est généralement autour de 150\$ incluant les billets de remontées pour les 3 jours. Le coût des compétitions n'est pas inclus dans les frais d'inscription. Les athlètes qui sont pré-sélectionnés ou qualifiés qui acceptent leur place sur le circuit provincial doivent payer les 3 compétitions (chèques post-datés) lors de la première compétition.

Compétitions de Slopestyle/Halfpipe

Un circuit de Slopestyle sera accessible cette année. Ces nouvelles disciplines « nouveau genre » sont désormais des épreuves Olympiques et la FQSA a le devoir de les promouvoir par le biais des clubs et d'un circuit de compétition.

- 16 janvier 2016-Stoneham : régionale et provinciale
- 30 janvier 2016-Belle-Neige : provinciale
- 31 janvier 2016-Belle-neige : régionale
- **14 février 2016-Val Saint-Côme : régionale et provinciale**
- 11 mars 2016-Stoneham

Le format de ces compétitions sera d'une pratique le matin suivie de la compétition en après-midi. Le tout se déroulera donc en une seule journée. Le coût approximatif sera de 60\$ incluant le billet de remontées mécaniques.

Formations diverses

Une clinique de juges est habituellement offerte dans les Laurentides en décembre. Le CA vous suggère fortement d'y assister pour comprendre le sport et l'évaluation que recevront vos enfants. Une clinique de compilation sera aussi offerte pendant les vacances de Noël à Val Saint-Côme pour ceux et celles qui désirent une mise à jour ou une première formation sur le logiciel utilisé aux compétitions.

Activités de financement

Quelques activités de financement se dérouleront tout au cours de la saison. Bien que ces activités de financement ne consistent pas uniquement par de la sollicitation (billets de tirage, vente de t-shirt/tuque, souper spaghetti, entraînement pré-saison etc...), nous vous encourageons fortement à y participer.

Les compétitions provinciales et régionales seront parmi nos activités de financement. Si la température est clémente, une somme considérable peut aisément être amassée.

Pour ce qui est des commandites, certains employeurs offrent un programme de commandite à leurs employés. Si tel est le cas dans votre entreprise, nous vous invitons à vous en prévaloir, ça aidera grandement le club pour des activités spéciales. Pour chaque commandite que vous apporterez au club au cours de l'année, un rabais équivalent à 25% de la commandite sera déduit sur votre inscription de l'an prochain.

Merci à nos commanditaires : Baril Ford Lincoln, Automobiles Réjean Laporte, Overhead Doors, Rénovation RT/RMD Construction, Équipement de Ferme Lanaudière, Carrosserie Robillard, Alarmes Repentigny, Accro Ski-Vélo, PC Voyages, Armada, Spy, Level, Bern, TAZ.



Reçu pour impôts 2015

Un reçu pour déduction d'activité sportive vous sera envoyé par courriel en janvier pour le montant de l'inscription. Vous pourrez ainsi déduire les frais d'inscription jusqu'à concurrence de 500\$ sur votre rapport d'impôt.

Fédération québécoise de ski acrobatique <http://fqsa.com>

La Fédération québécoise de ski acrobatique a pour mission de faire la promotion de la pratique du ski acrobatique à tous les niveaux en coordonnant les activités, programmes et compétitions de ski acrobatique afin de favoriser la formation d'une élite de compétition en ski acrobatique au Québec, en suivant les principes du modèle de Développement à Long Terme de l'Athlète.

Nous vous invitons à visiter régulièrement le site de la FQSA pour vous tenir au courant des dernières nouvelles, du calendrier et des résultats des compétitions.

Site Internet du club <http://skiacrobatiquevsc.com/>

Un site Internet a été créé et sera mis à jour régulièrement cet hiver. Bien que les courriels soient encore utilisés dans certaines circonstances, nous vous invitons à visiter régulièrement le site pour vous tenir au courant des activités du club. De plus, le site comporte une section Blogue pouvant servir à communiquer entre nous que ce soit pour organiser le covoiturage lors des compétitions ou pour tout autre sujet. Le mot de passe pour cette section est : **VSC**. De plus, une foule d'informations sont disponibles dans la section Documentation. Finalement, faites nous parvenir vos photos et vidéos (ou encore le lien s'ils sont déjà sur Youtube) et nous les ajouterons au site dans la section Multimédias.

Une nouveauté cette année! Vous recevrez tous les jeudis, un communiqué présentant des informations utiles pour les entraînements et les pauses de la fin de semaine, des conseils des entraîneurs, un retour sur les compétitions.

Habits 2013-2016

Les habits sont disponibles sur commandes, même chose au niveau des réparations.

Bénévolat

Votre implication est absolument essentielle au succès de l'équipe et votre participation active nous permet de maintenir les frais d'inscriptions à un niveau raisonnable. Un des éléments essentiels du bon fonctionnement de l'équipe est l'engagement indéfectible des parents. L'équipe de ski acrobatique de Val St-Côme est reconnue pour son esprit d'équipe et les encouragements nourris des parents pour tous les athlètes, du plus petit qui en est à ses débuts, au plus grand qui nous épate par ses performances.

Lors des entraînements du samedi et du dimanche, des bénévoles sont sollicités pour faire et former les sauts, si nécessaire, et casser les zones d'atterrissage occasionnellement. Ces tâches sont indispensables pour assurer la sécurité de la piste et permettre aux entraîneurs de se dédier à l'entraînement de nos jeunes. Un groupe de quatre peut finir ce travail en moins de 30 minutes!

Lors de compétitions à Val St-Côme, un bon nombre de tâches doivent être assurées par l'ensemble des parents. Les postes nécessitant de la formation sont ceux de juge des sauts et bosses et de scoring (compilation des points) ainsi que délégué technique. Les postes pour lesquels une certaine expertise est de mise sont chef de piste et chef de compétition. Si vous avez un intérêt particulier pour ce genre de postes, profitez des formations annoncées par la FQSA et sur notre site. Les autres postes à combler sont : préposé à l'accueil et inscription des athlètes, responsable de la reprise des dossards, responsable du chronomètre électronique, responsables des chronomètres manuels, juge au départ et assistant-juge au départ, responsable du drapeau signalant le départ, annonceur de l'événement, responsables de la cantine, personne à tout faire, responsables de l'entretien des sauts et des zones d'atterrissage, etc... Comme vous voyez, il y en a pour tous les goûts et compétences.

Étant donné qu'il y aura une compétition régionale cette année, nous comptons sur votre généreux appui pour mener à bien ces activités! Pour votre information, nous sommes un des derniers clubs à ne pas imposer de frais pour le bénévolat et votre CA ne veut pas en arriver à ça. SVP, impliquez-vous! **Nous nous attendons à ce que vous vous impliquiez 2 journées complètes sur le total des 3 jours de compétitions à VSC (2 jours Bosse incluant 1 jour Acrobatz les 9-10 janvier 2016 et 1 jour Slope Style le 14 février 2016).**

Bonne saison 2015-2016 à tous !