

ALPINE CANADA



ACA SKILLS COMBINE

ALPINE CANADA ALPIN
CONCOURS D'HABILETÉS EN SKI U16

MANUEL DES ACTIVITÉS DU COC
2024





2024
CONCOURS D'HABILITÉS EN SKI U16
MANUEL DES ACTIVITÉS DU COC
MARS 2024

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Aperçu | 3 |
| Organisation préalable aux épreuves sur neige | 3 |
| Annonce et prix | 3 |
| Prix pour le Concours d'habiletés d'ACA | 3 |
| Leadership et préparation | 3 |
| Administrateur du concours d'habiletés (ACH) | 3 |
| Responsables et bénévoles de station | 3 |
| Responsables de groupe (entraîneurs) | 3 |
| Journée des épreuves sur neige | 4 |
| Préparation de l'équipement et des plateaux | 4 |
| Aperçu de la préparation de chaque station | 5 |
| Départ en patinant chronométré | 5 |
| Virages sur le ski extérieur | 6 |
| Virages Spiess | 7 |
| Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux | 8 |
| Skier sur un ski chronométré | 10 |
| Patiner sans bâtons chronométré | 11 |
| Aperçu de la réunion des chefs d'équipes | 12 |
| Préparation des stations | 12 |
| Sécurité des stations | 12 |
| Besoins de la part de l'organisateur | 12 |
| Circulation des groupes | 12 |
| Déroulement des activités aux stations | 12 |
| Saisie des résultats | 12 |
| Résultats et remise des prix | 12 |
| Annexe A – Feuilles de résultats pour le concours d'habiletés | 13 |
| Feuille de résultats pour les épreuves qualitatives | 13 |
| Feuille de résultats pour les épreuves chronométrées | 14 |
| Annexe B – Liste de contrôle pour les épreuves d'habiletés sur neige | 15 |
| Besoins en personnel | 15 |
| Besoins en équipement | 16 |

REMERCIEMENTS

Le document Concours d'habiletés d'ACA a été élaboré par Alpine Canada Alpin en partenariat avec les responsables provinciaux et territoriaux de l'entraînement technique.

Les membres de ce groupe de travail sont : Jennifer Stielow, Josh Bengé, Johnny Crichton, Kip Harrington, Éric Préfontaine et Jeff Thompson.

Traduction : Josée Rochon

Image de la photo de couverture : GEPA





APERÇU

Le Concours d'habiletés en ski U16 d'ACA, qui fait partie des Championnats régionaux U16 d'ACA vise à évaluer les habiletés techniques pour souligner le développement des athlètes au-delà des épreuves traditionnelles. Bien que le Concours 2024 comporte cinq (5) épreuves d'habiletés en ski, il est possible d'y apporter des modifications si des enjeux de sécurité ou d'équité surviennent en raison du terrain, de la météo ou de manque de personnel. Cette décision sera prise lors de la réunion des chefs d'équipes avant l'événement. Il est très important que les tests soient bien gérés et que les résultats soient bien consignés afin de pouvoir transmettre des rapports précis qui seront utiles aux athlètes et aux entraîneurs. Le personnel et les bénévoles doivent assurer la confidentialité des résultats des participants.

ORGANISATION PRÉALABLE AUX ÉPREUVES SUR NEIGE

- **Annnonce et prix** : Le Concours d'habiletés U16 est présenté en détail dans l'annonce officielle des Championnats régionaux U16. Les médailles seront remises aux trois premières filles et aux trois premiers garçons du classement général du Concours d'habiletés.
 - **Leadership et préparation** : Le personnel d'ACA supervisera le Concours en collaborant avec le COC pour coordonner la mise en place et l'exécution des tests. Il vérifiera le site à l'avance pour s'assurer qu'il répond aux normes et aider à organiser les athlètes en groupes. Une réunion avec les responsables de station et les évaluateurs sera organisée pour discuter des détails.
 - **Administrateur du concours d'habiletés (ACH)** : Ce rôle est distinct des tâches de la secrétaire de course. L'ACH s'occupe des inscriptions, de la saisie des données et des résultats. Il tient à jour les listes de participants et les numéros de dossard, s'assure que les athlètes portent les bons dossards et recueille les coordonnées des personnes à contacter pour la transmission des résultats.
 - **Responsables et bénévoles de station** :
 - Chaque station comprend un responsable veillant à la préparation et la sécurité.
 - Les bénévoles affectés aux épreuves chronométrées assurent le bon déroulement des départs et le chronométrage.
 - Les bénévoles expérimentés affectés aux épreuves qualitatives (c.-à-d. les épreuves évaluées) coordonnent les départs et évaluent les performances sous divers angles.
 - Les bénévoles généralistes aident à l'entretien du parcours et au ramassage des résultats.
 - **Responsables de groupe (entraîneurs)** : L'entraîneur affecté à un groupe s'occupe d'amener les participants à chacune des stations. Il s'assure que les participants sont prêts et qu'ils comprennent bien les exercices à exécuter. Il vérifie les dossards, garde le groupe actif et s'assure que les notes ou les temps de chacun ont été consignés.
-



JOURNÉE DES ÉPREUVES SUR NEIGE

PRÉPARATION DE L'ÉQUIPEMENT ET DES PLATEAUX (à fournir par le COC et/ou l'OPTS)

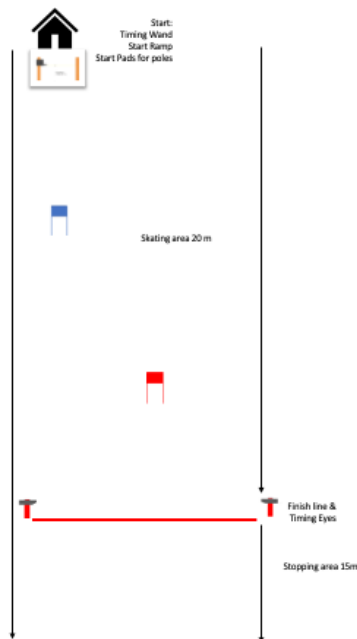
- **Feuilles de résultats et matériel** : 30 feuilles pour consigner les résultats, planchettes à pince et crayons. Voir l'annexe A pour les feuilles de résultats.
- **Équipement de communication** : Environ 15 radios pour les 5 stations (départ et arrivée, responsable de station, évaluateurs à deux stations, DT et ACH). Le nombre de radios peut varier selon les besoins.
 - **Systèmes de chronométrage** : Systèmes pour les épreuves suivantes : départ en patinant chronométré, virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux, patiner sans bâtons chronométré et skier sur un ski (si chronométré). Équipement nécessaire pour le départ et l'arrivée.
- **Préparation des stations** :
 - Les plateaux doivent être fermés au public.
 - Utiliser des brosses pour délimiter les couloirs et installer des filets de protection selon les besoins.
 - Suivre les instructions spécifiques pour la préparation des stations et la fabrication des rouleaux; bien indiquer le départ et l'arrivée avec des portes et du colorant.
- **Dossards** : Les athlètes garderont le dossard porté pour la course afin d'assurer le bon suivi des résultats. Le numéro doit être visible. Le dossard doit être remis à l'arrivée de la dernière station.
- **Listes de départ** : À remettre aux responsables de groupe et au personnel des stations. Les évaluateurs n'ont pas de liste, car ils doivent inscrire le numéro de dossard communiqué par radio puis consigner la note attribuée.



APERÇU DE LA PRÉPARATION DE CHAQUE STATION

DÉPART EN PATINANT CHRONOMÉTRÉ

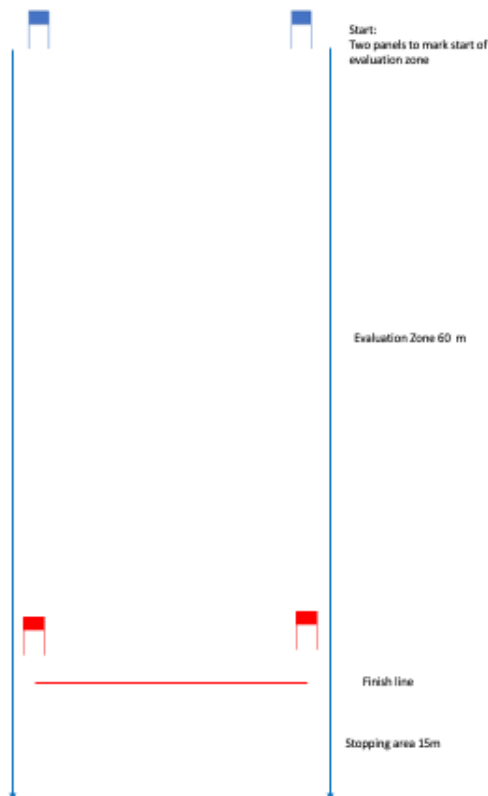
- **Préparation de la station :** Rampe de départ réaliste et un terrain d'une distance totale de 45 à 60 mètres entre le début et l'arrivée.
- **Équipement :**
 - Plaques de départ : Elles doivent être bien ancrées dans la neige pour que l'athlète puisse
 - Système de chronométrage : Doit comprendre une baguette de départ, jeu de faisceau lumineux à l'arrivée et une méthode pour enregistrer les temps (afficheur, imprimante ou feuille).
 - Portes : Utiliser deux portes de GS pour tracer deux virages (1 porte rouge et 1 porte bleue) et deux autres pour indiquer la ligne d'arrivée (de la même couleur).
 -
 - Fouritures de bureau : Une radio pour le responsable de station, 2 ou 3 planchettes à pince, feuilles pour consigner les temps, listes de départ, crayons, et pochettes de plastique pour protéger les planchettes en cas de pluie.
- **Personnel :**
 - 2 ou 3 personnes : comprend le responsable de station (peut aussi occuper le poste de préposé au départ ou de chronométreur), le préposé au départ (gère les départs et communique avec le chronométreur) et le chronométreur/compilateur à l'arrivée (enregistre les temps et donne le feu vert pour le prochain participant).





VIRAGES SUR LE SKI EXTÉRIEUR

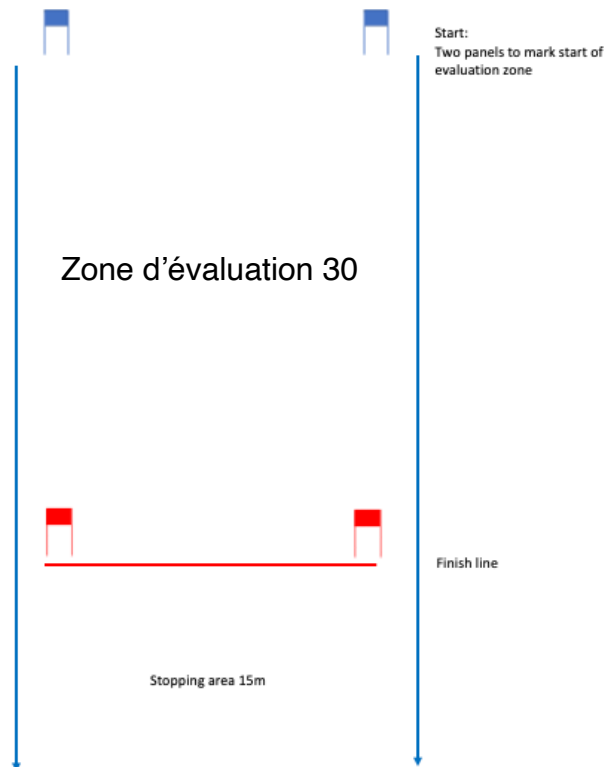
- **Terrain** : Piste intermédiaire damée.
- **Équipement** :
 - Matériel pour la piste : 4 portes de GS pour indiquer le départ et la fin de la zone d'évaluation; 20 broches ou du colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation.
 - Fournitures de bureau : 2 radios, 3 planchettes à pince, 3 feuilles pour consigner le pointage, 3 listes de départ (nom des athlètes et leur dossard), 4 à 6 crayons, 4 à 5 pochettes de plastique (en cas de pluie).
- **Personnel** :
 - 3 ou 4 personnes : comprend le responsable de station (occupe aussi le rôle d'évaluateur en chef), le préposé au départ pour communiquer le dossard prenant le départ, et deux autres évaluateurs (des entraîneurs expérimentés) pour évaluer l'exécution de l'exercice.





VIRAGES SPIESS

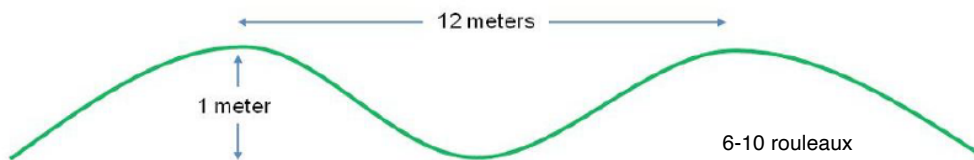
- **Terrain** : Piste intermédiaire damée.
- **Équipement** :
 - Matériel pour la piste : 4 portes de GS pour indiquer le départ et la fin de la zone d'évaluation; 20 brosse ou du colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation.
 - Fournitures de bureau : 2 radios, 3 planchettes à pince, 3 feuilles pour consigner le pointage, 3 listes de départ (nom des athlètes et leur dossard), 4 à 6 crayons, 4 à 5 pochettes de plastique (en cas de pluie).
- **Personnel** :
 - 3 ou 4 personnes : comprend le responsable de station (occupe aussi le rôle d'évaluateur en chef), le préposé au départ pour communiquer le dossard prenant le départ, et deux autres évaluateurs (des entraîneurs expérimentés) pour évaluer l'exécution de l'exercice.



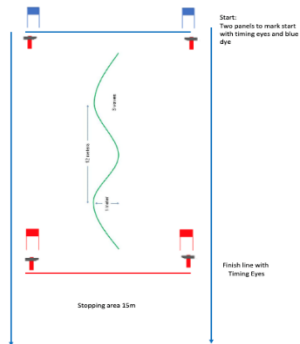


VIRAGES CHRONOMÉTRÉS SUR UNE PISTE AVEC DES ROULEAUX

- **Terrain** : Piste facile à intermédiaire.
- **Rouleaux** : Une dameuse est nécessaire pour fabriquer de 6 à 10 rouleaux d'une hauteur d'un mètre. Les rouleaux doivent être perpendiculaires à la ligne de pente et espacés de 12 mètres (entre les crêtes). La largeur du couloir de rouleaux doit être d'environ 10 à 15 mètres (ou deux largeurs de dameuse).
- **Préparation** : Le couloir de rouleaux doit être fabriqué deux jours avant l'événement selon les directives indiquées dans le Concours d'habiletés en ski U16 d'ACA
 - Lien vers une vidéo montrant la fabrication de rouleaux (US Ski and Snowboard) : <https://videos.us skiandsnowboard.org/alpineed/detail/videos/tactical/video/5308117452001/building-a-wave-track>



- **Équipement** :
 - Système de chronométrage : Faisceau lumineux au départ et à l'arrivée et méthode pour enregistrer les temps à l'arrivée.
 - Portes : 2 portes de GS pour indiquer la porte de départ, 6 portes (rouges et bleues) pour indiquer les virages, 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée.
 - Colorant : Colorant rouge pour tracer la ligne d'arrivée et indiquer la fin de la zone d'arrêt; colorant bleu pour marquer les changements de terrain en cas de temps laiteux.
 - Fournitures de bureau : 2 radios, 2 planchettes à pince, 2 feuilles pour consigner les temps, 2 listes de départ (nom des athlètes et leur dossard), 6 à 7 crayons, pochettes de plastique (en cas de pluie).
- **Personnel** :
 - 2 ou 3 personnes : comprend le responsable de station (veille aussi à l'entretien de la piste), le préposé au départ (gère les départs et communique avec le chronométrateur) et le chronométrateur/compilateur à l'arrivée (enregistre les temps et donne le feu vert pour le prochain participant).



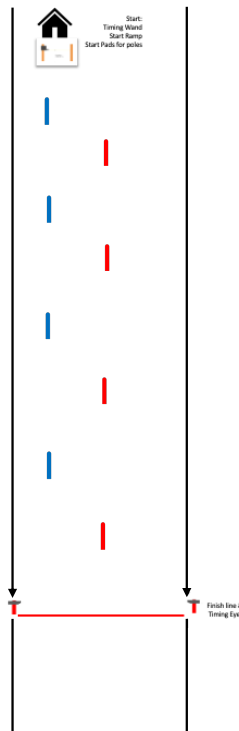
N'est pas à l'échelle – 6 à 10 rouleaux espacés de 12 m (distance estimée de 60 à 120 m)

Ajouter 10 m pour la zone de départ et 15 à 20 m pour la zone d'arrivée



SKIER SUR UN SKI CHRONOMÉTRÉ

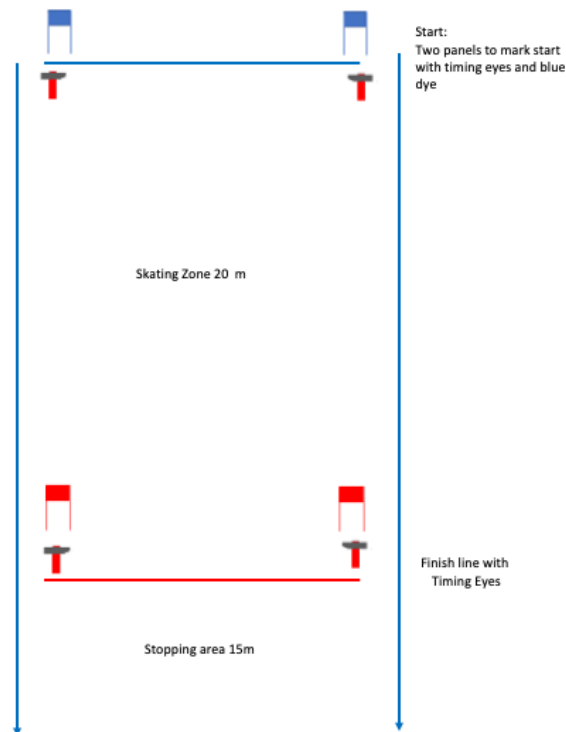
- **Terrain** : Piste facile à intermédiaire.
- **Parcours** : Le départ doit être plat afin que l'athlète puisse facilement partir sur un seul ski. Il doit comprendre 6 à 8 virages tracés à l'aide de brosses ou de mini-piquets; distance de 12 à 16 m selon les skis utilisés (SL ou GS).
- **Équipement** :
 - Systeme de chronométrage : Baguette au départ et faisceau lumineux à l'arrivée; méthode pour enregistrer les temps à l'arrivée.
 - Portes : 2 portes de GS pour indiquer la porte de départ, 6 à 8 portes (rouges et bleues) pour indiquer les virages, 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée.
 - Colorant : Colorant rouge pour tracer la ligne d'arrivée et indiquer la fin de la zone d'arrêt; colorant bleu pour marquer le terrain en cas de temps laiteux.
 - Fournitures de bureau : 2 radios, 2 planchettes à pince, 2 feuilles pour consigner les temps, 2 listes de départ (nom des athlètes et leur dossard), 6 ou 7 crayons, pochettes de plastique (en cas de pluie).
- **Personnel** :
 - 2 ou 3 personnes : comprend le responsable de station (veille aussi à l'entretien de la piste), le préposé au départ (gère les départs et communique avec le chronométreur) et le chronométreur/compilateur à l'arrivée (enregistre les temps et donne le feu vert pour le prochain participant).





PATINER SANS BÂTONS CHRONOMÉTRÉ

- **Terrain** : Terrain plat sur une distance de 15 à 20 mètres
- **Équipement** :
 - Systeme de chronométrage : Faisceaux lumineux au départ et à l'arrivée; méthode pour enregistrer les temps à l'arrivée.
 - Portes : 2 portes de GS pour indiquer la porte de départ et 2 portes de GS pour indiquer la ligne d'arrivée.
 - Colorant : Colorant rouge pour tracer la ligne d'arrivée.
 - Fournitures de bureau : 1 radio, 4 ou 5 planchettes à pince, 1 feuille pour consigner les temps, 1 liste de départ (nom des athlètes et leur dossard), 6 ou 7 crayons, pochettes de plastique (en cas de pluie).
- **Personnel** :
 - 2 personnes : comprend le préposé au départ (gère les départs) et le chronométreur/compilateur à l'arrivée (enregistre les temps et donne le feu vert pour le prochain participant).





APERÇU DE LA RÉUNION DES CHEFS D'ÉQUIPES

- Confirmation des habiletés qui seront évaluées.
- Confirmation de la participation des athlètes (physiquement aptes à faire les épreuves) par les chefs d'équipes.
- Les chefs d'équipe doivent fournir une liste de responsables de groupe (entraîneurs) sélectionnés 24 heures avant la réunion.
- Les renseignements sur l'emplacement des stations, le temps estimé pour compléter l'épreuve et la meilleure façon de se rendre aux divers plateaux.
- Vérification et confirmation de la répartition des groupes; responsables de groupe (entraîneurs) et athlètes affectés.
- Les heures de départ de chaque groupe aux différentes stations; l'heure de communication des résultats.

Préparation des stations :

- L'équipe du Concours d'habiletés et le COC local s'occuperont de gérer la préparation et les activités.
 - Les plateaux sont fermés au public.
 - Les mesures de sécurité sont en place (filets B, s'il y a lieu, et départs et arrivées bien indiqués).
 - Les conditions de neige ont été vérifiées et le chronométrage a été testé.

Sécurité des stations :

- La piste ou le plateau est fermé au public; le port du casque est obligatoire pour tous les athlètes; le terrain et les conditions sont adaptés à l'exercice.
- Les zones d'arrêt et les filets de protection sont adéquats.
- Les conditions sont vérifiées pour assurer la sécurité.

Besoins de la part de l'organisateur :

- Fournir le matériel, le personnel de soutien et les listes de participants nécessaires.
- Fournir un terrain approprié pour les épreuves d'habileté.

Circulation des groupes :

- Les athlètes seront divisés en groupe et accompagnés d'un entraîneur qui assurera le bon déroulement des épreuves. L'entraîneur doit aussi les accompagner pendant l'échauffement.
- Les groupes visent à favoriser la socialisation et peuvent être encadrés par un entraîneur d'une autre province.

Déroulement des activités aux stations :

- Les athlètes sont placés par ordre de dossards au départ. La description de l'exercice et les éléments essentiels doivent être communiqués.
- Le temps ou le pointage (pour les épreuves qualitatives) est consigné immédiatement après la descente.

Saisie des résultats :

- Les résultats sont saisis dans un document Excel après l'événement. Faire une dernière pour garantir l'exactitude des résultats.
- Le pointage global détermine le classement des athlètes et attribution des points de Coupe du monde

Résultats et remise des prix :

- Les résultats seront communiqués aux athlètes et entraîneurs. Les trois meilleures filles et les trois meilleurs garçons seront récompensés à la remise des prix finale.



ANNEXE A

FEUILLE DE RÉSULTATS POUR LES ÉPREUVES QUALITATIVES

Station d'habileté : _____ Nom de l'évaluateur : _____

Angle de vue de l'évaluateur (encerclez 1 choix) Face Dos Côté

Date de l'épreuve : _____ Responsable de station : _____

| # dossard athlète | Note 1 à 6 | Commentaires | # dossard athlète | Note 1 à 6 | Commentaires |
|-------------------|------------|--------------|-------------------|------------|--------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



FEUILLE DE RÉSULTATS POUR LES ÉPREUVES CHRONOMÉTRÉES

Station d'habileté : _____ Nom du chronométreur : _____

Date de l'épreuve : _____ Responsable de station : _____

| # dossard athlète | Temps en secondes <i>p. ex., 25,432 s</i> | # dossard athlète | Temps en secondes <i>p. ex., 25,432 s</i> |
|----------------------|--|----------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



ANNEXE B

LISTE DE CONTRÔLE POUR LES ÉPREUVES D'HABILITÉS SUR NEIGE

BESOINS EN PERSONNEL

| Nombre | Postes | Nom |
|--------|---|--------------------------|
| 1 | Responsable(s) du concours d'habiletés | |
| 1 | Administrateur du concours d'habiletés | |
| 5 | Responsables de station | |
| | Départ en patinant chronométré | |
| | Virages sur le ski extérieur | |
| | Virages Spiess | |
| | Skier sur un ski | |
| | Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux | |
| | Patiner sans bâtons chronométré | |
| 5 | Préposés au départ (<i>peut être rempli par le responsable de station</i>) | |
| | Départ en patinant chronométré | |
| | Virages sur le ski extérieur | |
| | Virages Spiess | |
| | Skier sur un ski | |
| | Virages chronométrés sur une piste avec des rouleaux | |
| | Patiner sans bâtons chronométré | |
| 2 | Évaluateurs en chef (DA d'OPTS) | Affectation par ACA/OPTS |
| | Virages sur le ski extérieur | |
| | Virages Spiess | |
| 4 | Évaluateurs | Affectation par ACA/OPTS |
| | Virages sur le ski extérieur | |
| | Virages Spiess | |
| 3 | Chronométrateurs, épreuves chronométrées | Affectation par le COC |
| | Départ en patinant chronométré | |
| | Virages chronométrés sur piste avec rouleaux | |
| | Patiner sans bâtons chronométré | |
| 6 | Responsable de groupe par OPTS (1 par sexe) | Affectation par ACA/OPTS |
| | Entraîneur Atlantique – Femmes | |
| | Hommes | |
| | Entraîneur Québec – Femmes | |
| | Hommes | |
| | Entraîneur Ontario – Femmes | |
| | Hommes | |



BESOINS EN ÉQUIPEMENT

| Nombre | Équipement requis (à fournir par le COC ou l'OPTS) | |
|--------|--|--|
| 5 | Radios avec 5 fréquences | |
| 10-15 | Radios chargées (2-3/station + ACH et DT) | |
| 10 | Portes de GS avec fanions bleues | |
| 10 | Portes de GS avec fanions rouges | |
| 10 | Brosses rouges | |
| 10 | Brosses bleues | |
| | Colorant bleu pour délimiter la zone d'évaluation | |
| | Colorant rouge pour tracer la ligne d'arrivée | |
| 1 | Système de chronométrage (p. ex., Brower, TAG, TIMY) | |
| | 1 portillon de départ + baguette | |
| | 1 jeu de faisceau lumineux sur poteaux à l'arrivée | |
| | 1 tableau d'affichage ou imprimante pour les temps | |
| 2 | Système de chronométrage (p. ex., Brower, TAG, TIMY) | |
| | 2 jeux de faisceau lumineux sur poteaux au départ | |
| | 2 jeux de faisceau lumineux sur poteaux à l'arrivée | |
| | 2 tableaux d'affichage ou imprimantes pour les temps | |
| 6 | Râteaux | |
| | 1 râteau - Départ en patinant chronométré | |
| | 1 râteau - Virages sur le ski extérieur | |
| | 1 râteau - Virages Spiess | |
| | 2 râteaux - Virages chronométrés sur piste avec rouleaux | |
| | 1 râteau - Patiner sans bâtons chronométré | |
| 5 | Pelles (<i>uniquement en cas de mauvais temps</i>) | |
| | Départ en patinant chronométré | |
| | Virages chronométrés sur piste avec rouleaux | |
| 20 | Planchettes à pince dans un grand sac Ziploc | |
| 50 | Crayons aiguisés | |
| 100 | Listes de départ pour chacune des stations et les responsables de groupe (entraîneurs) | |
| | Feuilles pour consigner les résultats à chaque station | |
| 3 | Départ en patinant chronométré | |
| 4 | Virages sur le ski extérieur | |
| 4 | Virages Spiess | |
| 3 | Skier sur un ski | |
| 3 | Virages chronométrés sur piste avec rouleaux | |
| 3 | Patiner sans bâtons chronométré | |



ALPINE CANADA ALPIN

Canada Alpin est l'organisme qui régit la compétition de ski alpin, de ski para-alpin et de ski cross au Canada de même que les entraîneurs de ski du Canada en leur offrant de la formation, des certifications, de l'assurance et un code de conduite de l'entraîneur à respecter. Grâce à l'appui de précieux partenaires corporatifs, de donateurs, du gouvernement du Canada, du programme À nous le podium, du Comité olympique canadien et de l'Association canadienne des entraîneurs, Canada Alpin forme des athlètes olympiques, paralympiques, de Championnats du monde et de Coupe du monde afin de stimuler la visibilité, l'inspiration et la croissance au sein de la communauté de ski.

Siège social de Canada Alpin
151 Canada Olympic Road SW., bureau 250
Canada Olympic Park
Calgary, AB T3B 6B7
403-777-3200
info@alpinecanada.org