

ECI Portefeuille de Plans Saisonniers

2019



Table de Matières

Concevoir un programme saisonnier pour des athlètes du stade Apprendre à S’entraîner	3
Feuille De Planification D’une Séance Pratique : Exemple	4
Le Plan D’urgence	10
Exemple de Plan D’urgence.....	12
Exemple de Plan Saisonnier	14
Plan Saisonnier (vierge)	25

Concevoir un programme saisonnier pour des athlètes du stade

Apprendre à S'entraîner

L'entraîneur remet son portfolio complet au formateur. Le portfolio comprend les éléments suivants :

- Un programme de séance de la séance d'observation sur neige au choix de l'entraîneur
- Un plan d'urgence adapté à la séance d'observation sur neige.
- Un programme saisonnier pour chacune des périodes d'entraînement de l'année, incluant :
 - a) Un bref profil de l'athlète incluant toutes les informations nécessaires à l'élaboration du plan : âge, stade de développement, niveau d'habileté, expérience d'entraînement, calendrier de compétition. Veuillez inclure la justification de votre calendrier de compétition en comparaison des normes pour le stade de développement de votre athlète et comment le développement des aptitudes mentales (visualisation et fixations d'objectifs) sera intégré à votre plan.
 - b) Un sommaire des buts et objectifs de votre équipe pour la saison
 - c) Assurez-vous d'indiquer la fréquence et la durée des séances d'entraînement et expliquez brièvement pourquoi vous choisissez de développer certaines habiletés athlétiques à divers moments du plan

Le formateur évalue tous les programmes d'entraînement (de la séance et saisonniers) et le plan d'urgence élaboré précisément pour la séance selon les directives suivantes:

- Le programme est-il structuré et complet?
- Y a-t-il des questions de clarification à poser à l'entraîneur?
- Faire des commentaires à l'entraîneur avant la séance d'observation.

Feuille De Planification D'une Séance Pratique : Exemple

Équipe / programme : club de ski nordique Mouski **Date :** 10 novembre 2014

Lieu : centre de ski de fond Mouski **Heure :** 18:00

Durée : 1 h 45 min

Objectif(s) : travail des techniques de base au cours de cette première séance sur neige : équilibre et agilité. Skier un parcours facile pour familiariser les membres de l'équipe avec les pistes de compétition. Se concentrer particulièrement sur l'équilibre sur une jambe et exécuter différents exercices demandant des sauts et des bonds à ski. En début de séance, utiliser des jeux pour l'échauffement et mettre en pratique les aptitudes mentales.

Équipement : athlètes: équipement pour le ski de patin, eau et nourriture ; entraîneurs : cônes, ballons de soccer, trousse de premiers soins.

Entraîneurs : Steve et Julie.

<p style="text-align: center;">Activités</p> <p>Objectifs : habiletés sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.</p>	<p style="text-align: center;">Éléments et messages clés</p> <p style="text-align: center;">Directives, sécurité, etc.</p>
<p>Introduction (durée = 5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir les athlètes • Expliquer les objectifs de la séance • Veiller à ce que tous aient l'équipement et les vêtements adéquats et soient prêts à commencer • Directives de sécurité • Explication du premier jeu

<p>Échauffement général (durée = 25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soccer à trottinette <p>Échauffement spécifique (durée = 5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étirement dynamique et directives pour le restant de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux à l'intérieur du stade ; préparation faite avant le début de la séance • Les athlètes s'intègrent dans l'équipe désignée par les entraîneurs à mesure qu'ils arrivent • Intégrer des consignes qui font varier l'objet de l'attention au cours du jeu (voir ci-dessous) • Jeux variés en petits groupes pour que tous soient actifs • Intégrer des consignes qui font varier l'objet de l'attention au cours du jeu
<p>Partie principale (durée = 35 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de descente et d'arrêt (15 min) <p><u>Trois plateaux :</u></p> <p>Chasse-neige – virages multiples autour de cônes</p> <p>Pas tournant – virages en S au moyen du pas tournant</p> <p>Virage glissé – se concentrer sur le dérapage Durant la descente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux d'équilibre (20 min) : 	<p><u>Descente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de bâtons. Utiliser l'ovale des Jackrabbit. Placer les cônes d'avance. <p><u>Équilibre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si possible, utiliser une descente graduelle pour les exercices d'équilibre. • Les athlètes qui ont des bottes de moins bonne qualité auront de la difficulté à exécuter les exercices d'équilibre. Dans ce cas, utiliser des exercices qui demandent des bonds sur deux jambes.

<p>a) Flexion et extension de jambe en mouvement sur les skis.</p> <p>b) Sauts à ski (sur le plat). Petits sauts en extension, 90 et 180 degrés.</p> <p>c) Équilibre sur une jambe avec bâtons. Refaire l'exercice en skiant.</p> <p>d) Exercices d'équilibre sur une jambe en skiant (pour ceux qui sont capables) et bonds sur deux jambes pour ceux qui travaillent leur équilibre.</p>	
<p>Récupération (durée = 25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Skier un parcours facile, exécuter 50 doubles poussées puis 50 poussées de jambe seulement afin de conserver l'intérêt. 	<ul style="list-style-type: none"> Faire des sous-groupes au besoin pour tenir compte du niveau de technique et d'habileté.
<p>Conclusion (durée = 15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Retour au chalet et terminer avec un exercice d'étirement statique à l'intérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> Réviser les conseils donnés aujourd'hui.

Justification de cette séance : ce groupe d'athlètes vient tout juste de reprendre l'entraînement sur neige après la période hors saison. C'est pourquoi l'objectif de la séance portera sur les exercices d'agilité et d'équilibre. Le stade Apprendre à s'entraîner est la dernière période de réceptivité optimale à l'entraînement des capacités motrices et c'est pourquoi les exercices d'équilibre et d'agilité sont un objectif important pour les athlètes de ce stade. L'entraînement de ces habiletés sera un bon départ pour les athlètes avant les plus longues sorties à ski en terrain plus difficile. Plus tard au cours de la saison, lorsque les athlètes seront devenus plus habiles, les exercices d'agilité et d'équilibre de la séance actuelle deviendront des activités

d'échauffement. Nous ajouterons aussi l'entraînement des aptitudes mentales au programme de cette séance, en utilisant un jeu de soccer au cours duquel on fait varier l'objet de l'attention. Cet exercice permet aux athlètes d'apprendre à se concentrer sur différents points de repères au cours d'une activité physique. À chaque coup de sifflet, le joueur doit porter son attention d'un coéquipier vers un opposant, ou vice-versa, et essayer de l'observer le plus longtemps possible tout en continuant de jouer.

Nom de l'entraîneur : Steve

Numéro de carte d'entraîneur (CC) : 007

Feuille De Planification D'une Séance Pratique

Équipe / programme :

Date :

Lieu :

Heure :

Durée :

Objectif(s) :

Équipement :

Entraîneurs :

Activités Objectifs : habiletés sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Éléments et messages clés Directives, sécurité, etc.
Introduction (durée = min)	
Échauffement général (durée = min) Échauffement spécifique (durée = min)	
Partie principale (durée = min)	
Récupération (durée = min)	

Conclusion (durée = min)	
---------------------------------	--

NB : Veuillez vous assurer d'expliquer comment votre plan de séance respecte les principes du DLTA et pourquoi vous avez choisi les activités et exercices inclus dans ce plan.

Justification de cette séance :

Nom de l'entraîneur:

CC#:

Le Plan D'urgence

Un plan d'urgence a pour but d'aider l'entraîneur ou d'autres personnes à agir d'une manière responsable en situation d'urgence. Ce plan vous aidera à agir de façon organisée et responsable si jamais une urgence survient.

Vous devriez disposer d'un plan d'urgence pour les installations ou le site où se déroulent habituellement vos séances d'entraînement et pour tout site ou installation où vous tenez régulièrement des compétitions.

Un plan d'urgence peut être simple ou très élaboré, et il devrait contenir les éléments suivants :

- 1) Déterminer à l'avance la personne responsable si une situation d'urgence se produit : il est fort possible que ce soit vous.
- 2) Avoir en sa possession un téléphone cellulaire ou un appareil de communication qui fonctionne à l'endroit où vous êtes et dont les piles sont chargées.
- 3) Avoir avec soi les numéros de téléphone utiles en cas d'urgence (responsable des installations, service des incendies, police, ambulance) ainsi que la liste des personnes à joindre pour chaque participant (parents, tuteurs, proches parents, médecin de famille).
- 4) Avoir sous la main la fiche médicale de chaque athlète de manière à pouvoir fournir l'information nécessaire au personnel médical d'urgence. Joindre à cette fiche un formulaire de consentement signé par le parent ou le tuteur qui autorise tout traitement médical en cas d'urgence.
- 5) Dresser une liste de directives à fournir aux responsables du service d'urgence afin qu'ils puissent parvenir le plus rapidement possible sur place. Vous pouvez y indiquer l'intersection principale la plus proche, les sens uniques et tout point de repère particulier.
- 6) Avoir en tout temps en votre possession une trousse de premiers soins complète ainsi qu'un ensemble de couvertures. Tous les entraîneurs sont fortement incités à suivre une formation en premiers soins.
- 7) Le centre de ski devrait disposer, au départ des pistes, d'une motoneige et d'un traîneau approprié pour transporter les skieurs blessés jusqu'à l'ambulance. Le centre devrait également disposer d'une chaufferette portative pour les cas où un skieur doit demeurer étendu sur la neige jusqu'à l'arrivée du personnel de premiers soins.

- 8) Déterminer à l'avance une « personne responsable des appels » qui aura la tâche de communiquer avec les autorités médicales et, au besoin, d'assister la personne responsable. Assurez-vous que la personne responsable des appels puisse donner des instructions précises pour que le service d'urgence puisse atteindre le centre et pour que le conducteur de la motoneige puisse trouver le blessé sur les pistes.

En cas d'urgence, activez immédiatement le plan d'urgence lorsque le blessé montre les signes suivants :

- Ne respire plus
- N'a plus de pouls
- Saigne abondamment
- A perdu connaissance
- Semble blessé au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur évident à un membre

Exemple de Plan D'urgence

Personnes à contacter:

Inclure la fiche médicale de chaque participant et de chaque membre du personnel d'entraîneurs et joindre suffisamment de pièces de monnaie pour être en mesure de faire plusieurs appels téléphoniques. Le plan d'urgence devrait être imprimé recto-verso sur une seule page.

Numéros de téléphone d'urgence	911 pour tous types d'urgence
Numéro du cellulaire de l'entraîneur :	(xxx) xxx-xxxx
Numéro du cellulaire de l'assistant entraîneur :	(xxx) xxx-xxxx
Numéro de téléphone du centre de ski :	(xxx) xxx-xxxx
Personne responsable (première option) :	François Lavallée (entraîneur)
Personne responsable (deuxième option) : entraîneur)	Marie-Pier Turgeon (assistante-entraîneur)
Personne responsable (troisième option) : sur place)	Mélanie Hamelin (parent, infirmière, sur place)
Responsable des appels (première option) :	Stéphane Melançon (parent, xxx-xxxx)
Responsable des appels (deuxième option) :	Isabel Sauvé (parent, xxx-xxxx)
Responsable des appels (troisième option) :	Brigitte Lachance (parent, xxx-xxxx)
Responsable des appels (troisième option) :	Odette Gauthier (parent, xxx-xxxx)

Rôles et responsabilités:

Personne responsable:

- Réduire les risques additionnels de blessures en rendant sécuritaire le lieu où se trouve la personne blessée et en la protégeant contre les intempéries.
- Désigner la personne qui aura la responsabilité de superviser les participants.
- Se protéger soi-même, p. ex. en portant des gants s'il y a contact avec des liquides corporels ou le sang de la personne blessée.
- Évaluer les signes vitaux de la personne blessée : s'assurer qu'elle respire et que les voies respiratoires ne sont pas obstruées, que le cœur bat et qu'il n'y a pas de saignements abondants.
- Demeurer auprès de la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence et jusqu'à ce que ces derniers aient pris la situation en charge.
- Remplir un rapport d'accident.

Responsable des appels:

- Appeler l'aide médicale d'urgence.
- Organiser le transport en motoneige ou en ambulance du blessé et du personnel d'urgence.
- Fournir au répartiteur les informations requises : situation du centre de ski, nature de la blessure, quoi, description des premiers soins donnés.
- Dégager l'entrée et l'accès au centre de ski avant l'arrivée des véhicules d'urgence.
- Appeler le premier nom de la liste des personnes à appeler en cas d'urgence pour la personne blessée.

Nom de l'entraîneur : _____ No de carte : _____

Exemple de Plan Saisonnier

Profil de l'athlète et objectifs

Nom : Julie

Âge : 12

Antécédents sportifs	<p>Julie pratique le soccer au niveau récréatif. Elle a fait de la gymnastique jusqu'à l'âge de 11 ans et de la danse écossaise jusqu'à 10 ans. Elle a peu d'expérience à ski en dehors du programme du club. Elle a essayé le ski à roulettes l'été dernier et est à l'aise pour skier et jouer en ski à roulettes.</p>
Niveau de motivation	<p>Julie n'a pas de partenaires d'entraînement durant l'été parce qu'elle passe presque toute la saison estivale au chalet familial. Ses parents ont fait des efforts pour passer du temps en ville pour que Julie puisse faire du sport avec des amis au cours de l'été, ce qui la motive à s'entraîner davantage.</p>
Principaux résultats de la dernière année (principales manifestations)	<p>Elle a participé à des épreuves locales de ski. L'an dernier, elle a fait toutes les épreuves de la Coupe des Fondeurs (5 épreuves) dans la catégorie midget et est même montée sur le podium en quelques occasions. Comme elle a été malade au cours de l'hiver, elle n'a pas pu participer aux championnats NorAm midget.</p>
Systèmes d'énergie +/-	<p>Ses forces sont en sprint et dans les épreuves de courte distance. À cause d'un trop faible volume d'entraînement, elle manque d'endurance et de puissance aérobie.</p>
Force +/-	<p>À son arrivée au club, elle avait un bon niveau de force générale à cause de sa pratique de la gymnastique. Mais elle ne s'est pas améliorée parce qu'elle n'a pas fait assez d'entraînement de la force.</p>

	<p>Son dernier résultat au test national d'évaluation de la force était de 121.</p>
Technique +/-	<p>Elle a un bon synchronisme et un bon transfert de poids en patin et en classique. Actuellement, elle n'utilise pas complètement le haut du corps et la puissance de ses jambes.</p>
Tactique +/-	<p>Pour le moment, elle n'a participé qu'à des épreuves locales et manque d'expérience dans les épreuves comptant un grand nombre de concurrents. Ce manque d'expérience lui enlève de la confiance lors des départs groupés au niveau local. Au cours de la saison d'entraînement, nous ferons des séances avec des grands groupes, en collaboration avec les athlètes de la première partie du stade S'entraîner à s'entraîner, afin d'augmenter sa confiance lorsqu'elle ski parmi un plus grand groupe de skieurs.</p>
Aptitudes mentales +/-	<ul style="list-style-type: none"> • Elle a participé au stage d'élaboration d'objectifs au cours de la dernière saison et a fait toutes les activités d'entraînement mental avec l'équipe. On a remarqué que le fait de se concentrer sur ses résultats ou sa performance était paralysant dans son cas et la rendait nerveuse au point qu'elle perdait sa motivation et ses aptitudes techniques en cours d'épreuve. Cette année, on l'encourage à atteindre ses objectifs et à essayer de ne pas considérer ses résultats comme une évaluation de sa course ou de sa performance. Au cours de la saison, nous organiseront des activités portant sur les sujets suivants lors des camps d'entraînement ou des activités spéciales. • Préparation avant l'épreuve. • Continuer d'insister sur l'effort, faire de son mieux, terminer, persister et persévérer. • Prise de conscience de ses émotions avant l'épreuve.

	<ul style="list-style-type: none">• Développer la confiance en soi.• Développer les aptitudes de concentration et d'adaptation.• Deux semaines après la tenue de ces activités, nous ferons des exercices pour mettre en pratique ces habiletés et en assurer le maintien.
--	--

Calendrier de compétition de l'athlète et justification :

25 décembre : lendemain de Noël, élimination des calories

7 janvier : duathlon de ski de fond (patin et classique)

20 janvier : épreuve junior (classique)

28 janvier : course populaire de courte distance (classique)

17 février : championnats NorAm midget (patin et classique)

3 mars : compétition hors-piste et séance d'étirement au chalet

10 mars : course au biscuit (patin)

27 mars : Coupe barbotine (patin)

Le calendrier de compétition de Julie comprend 8 épreuves au cours de la saison. Sauf les championnats midget NorAm, toutes les épreuves sont locales, ont la bonne distance (2 à 3 km) et offrent un bon niveau compétitif : au niveau midget, la plupart des épreuves locales comptent une vingtaine d'athlètes dans la catégorie de Julie. Les épreuves choisies comprennent une diversité de distances et de techniques et offrent des formats variés ; cela posera un bon défi à Julie tout en conservant son intérêt. Les épreuves sont bien réparties dans le temps, ce qui lui permet de récupérer et de s'entraîner entre chaque épreuve, tout en améliorant et consolidant sa technique.

Objectifs de l'équipe : cette saison, le groupe des athlètes du stade Apprendre à s'entraîner a 4 objectifs :

- 1) L'ensemble du groupe skie au moins 3 fois par semaine entre janvier et mars.
- 2) Chaque athlète participe au moins à 3 épreuves sur neige.
- 3) Allonger la distance sur laquelle on reste en équilibre sur un ski en ski à roulettes et sur neige : distance mesurée au début et à la fin de la période hors saison et de la période sur neige.
- 4) Donner au moins 3 informations amusantes et tenir 3 manifestations spéciales par période.

Période Hors-Saison : préparation spécifique (septembre à novembre)

Objectifs :

- Technique et équilibre en ski à roulettes.
- Faire des tractions verticales à chaque séance (utiliser les mains).
- Amorcer la définition d'objectifs. Lors de chaque séance, l'athlète disposera d'une période de temps pour écrire ses objectifs sur un tableau. Réviser ces objectifs à la fin de chaque séance lors de la période de récupération.
- Se concentrer sur la technique lors de la transition sur neige et veiller à l'acquisition de bonnes habitudes. Au début de la saison sur neige, faire souvent des exercices d'équilibre et de transfert de poids.
- Se concentrer sur la technique classique sur neige : pas de technique classique en skis à roulettes avec ce groupe.
- Faire des exercices de force à ski, en particulier sur neige.
- Augmenter le volume d'exercices de vitesse une fois sur neige.

Mois:	Août-Sept.				Sept-Oct				Oct-Nov				Nov-Déc			
	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9
Camp de formation technique					x										X	
Préparation de course (essais chrono.)																
Compétitions													X			
Activités spéciales – en classe										x	x					
Activités spéciales – extérieur hors-saison								X		X						
Activités spéciales – extérieur sur neige																X
Activités sociales					X											
Ski à roulettes			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		
Technique classique sur neige															X1	X1
Technique patin sur neige										X1	X1	X1	X	X	X	X
Technique montée/descente															X1	X1
Séance régulière d'entraînement hors-saison			X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2		

Séance régulière d'entraînement sur neige															X2	X2
Aptitudes mentales			G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
Autres											SW					
Volume d'entraînement			2 séances par équipe par semaine. Activités d'aventure amusantes le reste du temps													

Activités spéciales : 29 sept. : activité de ski à roulettes et repas-partage. Journée complète de ski à roulettes incluant des goûters et des collations que tous auront apportés ; 29 sept. : course récréative de l'Action de Grâce et discussion sur les Olympiques avec les athlètes du stade Apprendre la compétition ; 3 nov. : sortie avec coucher dans un refuge et exercices de force avec l'entraîneur Steve ; 28 nov. : présentation d'une course à obstacles sur neige ; 1 déc. : journée des premières neiges au Mont Tremblant ; Journée de vente-échange de ski.

Période Sur Neige : Compétition (Décembre À Mars)

Objectifs :

- Simulation de divers formats d'épreuves.
- Faire deux longues sorties hors-piste par mois
- Maintien de la force et maintien de la force spécifique sur neige.
- Durant les entraînements, développer l'aptitude d'adaptation au stress en vue des épreuves. Inclure la routine de compétition et les trois repères indiquant que les athlètes se sentent reposés.
- Évaluer les forces et les faiblesses après une épreuve et essayer d'améliorer les points faibles avant l'épreuve suivante.
- Aller à l'extérieur pour participer aux midget NorAm.

NB : mois d'avril : se mettre en forme et avoir du plaisir avec des activités sportives !

Mois:	Déc-Jan				Jan-Fév.				Fév.-Mars				Mars			
Semaine:	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
Camp de formation technique																
Préparation de course (essais chrono.)	x															
Compétitions			x				x		x		x			x	x	
Activités spéciales – en classe				x								x				
Activités spéciales – extérieur hors-saison																
Activités spéciales – extérieur sur neige						x				x				x		
Activités sociales											x					
Ski à roulettes																
Technique classique sur neige	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x
Technique patin sur neige	x	x	x	x	x	x	x	x1	x	x1	x	x	x1	x	x	x
Technique montée/descente			x1				x1				x1					

																X1
Séance régulière d'entraîn. hors-saison																
Séance régulière d'entraîn. sur neige	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X2	X1	X2	X2	X2
Aptitudes mentales	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Autres																
Volume d'entraînement	2-3 séances par équipe par semaine; compétitions occasionnelles les fins de semaines															

25 déc. : lendemain de Noël, élimination des calories; 7 janv. : duathlon de ski de fond et préparation en vue d'un voyage à l'extérieur ; 28 janv. : course populaire de courte distance ; 10 février : ski hors-piste avec coucher en refuge ; 17 février : championnats NorAm midget ; 3 mars : compétition hors-piste et séance d'étirement au chalet ; 10 mars : course au biscuit ; 27 mars : Coupe barbotine et fête de fin de saison.

PHASE DE TRANSITION: Hors-Saison (Avril-Mai À Août Inclus)

Pas d'entraînement d'équipe planifié. Les athlètes de ce stade sont encouragés à participer à des activités sportives variées tout au long de l'été afin de demeurer actif et améliorer leurs habiletés de savoir-faire général. Par exemple, les jeunes peuvent jouer au soccer, baseball, faire du kayak, du vélo de montagne, de l'orienteeing, de l'athlétisme, etc.

Plan Saisonnier (vierge)

Justifications du plan saisonnier

- a) Veuillez fournir un bref profil de l'athlète incluant toutes les informations nécessaires à l'élaboration du plan : âge, stade de développement, niveau d'habileté, expérience d'entraînement, calendrier de compétition. Veuillez inclure la justification de votre calendrier de compétition en comparaison des normes pour le stade de développement de votre athlète et comment le développement des aptitudes mentales (visualisation et fixations d'objectifs) sera intégré à votre plan.
- b) Veuillez fournir un sommaire des buts et objectifs de votre équipe pour la saison
- c) Assurez-vous d'indiquer la fréquence et la durée des séances d'entraînement et expliquez brièvement pourquoi vous choisissez de développer certaines habiletés athlétiques à divers moments du plan

PS: svp utiliser autant de feuilles dont vous avez besoin pour planifier toutes les périodes d'entraînement de votre programme. Le plan doit inclure au moins deux périodes distinctes et visant le développement d'habiletés différentes : périodes hors-saison et sur neige

Mois:														
Semaine:														
Camp de formation technique														
Préparation de course (essais chrono.)														
Compétitions														
Activités spéciales – en classe														
Activités spéciales – extérieur hors-saison														
Activités spéciales – extérieur sur neige														
Activités sociales														
Ski à roulettes														
Technique classique sur neige														
Technique patin sur neige														
Technique montée/descente														
Séance régulière d'entraîn. hors-saison														

Séance régulière d'entraîn. sur neige																
Aptitudes mentales																
Autres																
Volume d'entraînement																

Nom de l'entraîneur:

CC#: