



**Club de compétition
Val Mont-Bleu**

**GUIDE POUR LES
PARENTS
ET
COUREURS

2009-2010**

Table des matières

MOT DU PRÉSIDENT.....	3
PHILOSOPHIE DU CLUB.....	4
AFFILIATIONS	4
ORGANISATION.....	5
COMMUNICATIONS.....	5
L'ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS.....	6
PROGRAMMES.....	7
ENTRAÎNEMENTS.....	8
CALENDRIER.....	9
DÉROULEMENT D'UNE COURSE.....	10
ÉQUIPEMENT.....	11
LE CODE DE CONDUITE.....	13
LA RESPONSABILITÉ DU COUREUR	14
LEVÉES DE FONDS ET COMMANDITES	14
BÉNÉVOLAT.....	15
POLITIQUE DE REMBOURSEMENT.....	15
GRIEFS ET PLAINTES.....	15
BESOIN D'INFORMATION.....	16

MOT DU PRÉSIDENT

Bienvenue au club de compétition Val Mont-Bleu. Depuis plus de 30 ans, le club a su conserver son caractère familial tout en proposant des programmes de développement qui tiennent compte des habiletés et des intérêts de ses membres. Nous sommes l'un des derniers club de la province qui soit entièrement autonome, c'est-à-dire administré à 100% par ses propres membres.

Le plaisir de skier à Vallée Bleue, l'atmosphère de camaraderie et les succès de nos coureurs composent le caractère unique du club de compétition et c'est ainsi qu'aujourd'hui, plusieurs de nos petits coureurs sont des enfants de parents qui ont déjà fait parti du club il y a plusieurs années...

Je souhaite à tous une excellente saison 2009-2010, remplie de neige, de parcours rouges et bleus, de succès et de plaisir.

Dominique Laurin
Président



L'équipe des coureurs 7 et 8 ans, saison 2008-2009

PHILOSOPHIE DU CLUB

Le programme du club de compétition de Vallée Bleue favorise l'apprentissage du ski alpin chez les jeunes de 5 à 14 ans désirant améliorer et approfondir leur technique de ski et ce, dans un environnement compétitif où de plaisir, l'équité et la sécurité sont une priorité.

L'objectif des programmes consiste à améliorer les habiletés techniques de ski et de compétition, de maîtriser différentes techniques de courses (slalom, slalom géant, super géant), d'acquérir un meilleur ski libre contrôlé, de connaître les différents règlements qui régissent les différentes catégories de course, etc.

Ces programmes sont préparés et supervisés par des entraîneurs d'expérience, qualifiés et sont en tout temps adaptés à l'âge et l'habileté des jeunes auxquels ils s'adressent. Ils visent l'apprentissage, le perfectionnement, l'amélioration, tout en gardant comme objectif ultime de permettre à chaque jeune de pouvoir participer à des circuits régionaux et provinciaux selon son groupe d'âge.

AFFILIATIONS

Le club de compétition Val Mont-Bleu est affilié à la Division Laurentienne de ski¹, à Ski Québec alpin² et à Ski Canada alpin³.

Chaque participant doit être membre en règle de ces trois organisations. Les coûts reliés à ces adhésions sont mentionnés et inclus dans les frais d'inscription du club.

¹ <http://www.div-laur.com/>

² <http://www.skiquebec.qc.ca/>

³ <http://www.canski.org/>

ORGANISATION

Le club de compétition du centre de ski Vallée Bleue (Val Mont-Bleu Inc.) est un organisme à but non lucratif. Il est administré par un conseil d'administration, composé de parents bénévoles qui sont élus lors de la rencontre des parents à la fin de chaque saison. Deux rencontres sont normalement prévues soient : la 1^{ère} en début de saison (octobre) et une autre en fin de saison (avril). Les dates et l'agenda vous sont communiqués quelques semaines à l'avance.

Le conseil d'administration gère les entrées et sorties de la corporation tout en veillant à respecter les politiques de l'organisation. En somme, il organise, supervise, encadre, planifie, recrute, supporte les programmes offerts, procède à l'embauche d'entraîneurs, applique-les règlements du club et travaille en coopération avec l'administration du centre de ski.

Le conseil d'administration 2009-2010:

Président	Dominique Laurin	do.laurin@gmail.com
Vice-président	Peter Reise	peter.reise@nbf.ca
Secrétaire	Adam Pearce	apearce39@hotmail.com
Trésorier	vacant	
Événements sociaux	Caroline Pageau	automanie@bellnet.ca
Directeur Alpin	Hugues Forget	hugues_forget@hotmail.com

Une description des tâches de chacun des poste du conseil est disponible sur le site internet du club.

COMMUNICATIONS

Veillez noter que la majorité des communications du Club se font par courrier électronique et via notre site Web. Pendant la saison de ski, le "Billet Hebdomadaire" est mis à jour le mercredi en fin d'après-midi et contient l'information pertinente sur les activités du weekend à venir. Si vous souhaitez communiquer des informations via le billet hebdomadaire, vous devez vous adresser au Club par courriel avant mercredi midi.

Une adresse de courriel valide est nécessaire pour que nous puissions vous communiquer les plus récentes informations.

Assurez-vous de visiter notre site web www.competitionvallee-bleue.com régulièrement.

L'ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS

Entraîneurs

Marilou Beaudoin	cool_marilou11@hotmail.com
Nicolas Benoît-Guay	nicolas_bg92@hotmail.com
François Castegnier	fcastegnier@gmail.com
Patricia Laforce	ms.path@hotmail.com
Christopher Snow	snow_christopher15@hotmail.com

Directeur Alpin

Hugues Forget	hugues_forget@hotmail.com
---------------	---------------------------

Tous nos entraîneurs sont qualifiés par la Fédération des Entraîneurs de Ski du Canada (FESC) et / ou par l'Alliance des Moniteurs de Ski du Canada (AMSC). Ils reçoivent des séances d'amélioration du ski et des techniques d'enseignement et d'entraînement.

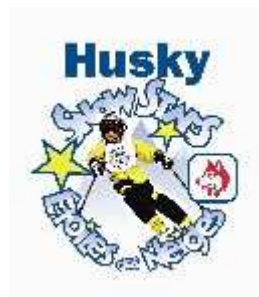
PROGRAMMES

Les programmes dispensés par le club sont en fonction du Modèle Alpin d'Intégration Nationale MAIN2 de Canada Alpin

Les entraîneurs du niveau Introduction appliquent les principes du programme d'entraînement pancanadien *Étoiles des Neiges Husky* développé par *Canada Alpin* et par la *FESC*.

Différentes formes d'évaluation en début, mi- et fin de saison seront fait afin d'évaluer les objectifs atteints et à atteindre pour votre enfant.

Le ratio d'enfants par entraîneur pour le niveau Introduction n'est pas fixé mais nous essayons de tenir compte de l'habileté, de l'expérience, de l'aisance, de la capacité du jeune pour rassemblé les jeunes de talents similaires.



Quatre programmes sont offertes pour la saison 2009-2010 :

1) Introduction (temps plein / 40 jours) Ce programme s'adresse aux skieurs âgés entre 6 et 10 ans⁴ et vise à développer et améliorer les habiletés de base nécessaires au ski alpin de compétition. Des petits groupes de skieurs sont formés en fonction de leur âge et de leurs habiletés au cours des premiers entraînements sur neige. Les participants améliorent leurs habiletés, apprennent les rudiments du ski de compétition et participent à quelques (3 à 5) courses au cours de la saison, le tout dans un esprit de camaraderie et d'entraide. Le programme Introduction comprend les entraînements hors piste, les entraînements sur neige les samedis et dimanches dès l'ouverture de la station et le Camp de Noël.

2) Introduction (temps partiel / 24 jours) Identique au programme Introduction, à l'exception des entraînements sur neige qui ont lieu une journée par fin de semaine, le samedi ou le dimanche et le Camp de Noël.

3) K1 et 4) K2 (temps plein / 40 jours) Ces programmes mettent l'emphase sur le raffinement des habiletés dans une atmosphère qui prépare les coureurs âgés entre 11 et 14 ans pour la compétition de ski. Les participants s'entraînent les samedis et dimanches et participent à des courses (6) de Slalom, Slalom Géant et possiblement un Super Géant. Les programmes K1 et K2 comprennent les entraînements hors-piste, les entraînements sur neige les samedis et dimanches dès l'ouverture de la station et le camp de Noël.

⁴ Les enfants âgés de 5 ans peuvent être admis sur recommandation d'un entraîneur, suite à une évaluation sur neige.

ENTRAÎNEMENTS

Horaire Intro/K1/K2: 9h00 à 11h30 et de 12h30 à 14h30 à moins d'avis contraire. Au cours de la saison, il se pourrait que des séances d'entraînements aient lieu à l'occasion dans d'autres centres de ski. Consultez le calendrier ainsi que le billet hebdomadaire sur le site Web du club.

Déroulement d'un entraînement

Le lieu de rassemblement en début de journée est toujours au bas de la piste face au chalet de ski principal. Une séance de réchauffement est effectuée avant que les groupes se divisent et quittent

Si l'heure de départ est manquée, l'enfant doit rejoindre son groupe et établir un contact avec l'entraîneur afin que ce dernier puisse être informé de sa présence et assurer son encadrement.

À la fin de chaque entraînement, les entraîneurs arriveront de façon aléatoire au bas de la piste à l'heure +/- prévue. Assurez-vous d'être au bas des pistes pour l'arrivée de votre enfant ou avisez le des consignes à suivre. La responsabilité de son entraîneur s'arrête à ce moment.

Les entraînements sont effectués selon le principe *apprendre en s'amusant* dans une atmosphère propice à l'apprentissage (choix de terrain, choix des exercices et tactiques, démonstrations fréquentes des entraîneurs, adaptation de la séance en fonction de la météo) Il est donc important de vous assurer que votre enfant ait à sa disposition tout l'équipement identifié et nécessaire dans l'exercice de son entraînement.

Notes supplémentaires

- Généralement, le programme d'entraînement précédant la tenue d'une course est effectué en fonction des habiletés et des défis qu'elle comporte.
- Votre enfant doit être habillé convenablement selon les conditions météorologiques annoncées
- Lors de température très, très froide, une pause pourra être allouée. C'est l'entraîneur de votre enfant qui jugera de la fréquence.
- Si votre enfant devait quitter son groupe. Il doit aviser son entraîneur.
- Les parents sont les bienvenus à assister et à encourager les jeunes aux entraînements à titre de spectateurs. Cependant laissez le soin aux entraîneurs l'art de leur enseigner.

CALENDRIER

Le calendrier pour la saison 2009-2010 comporte 40 journées pour les programmes à temps plein et 24 journées pour le programme à temps partiel.

Hors piste (4 demi-journées)

Les entraînements hors-piste débuteront le dimanche 18 octobre 2009 pour une période de 4 semaines. Un entraînement spécifique à la compétition de ski alpin sera dispensé aux coureurs et aux parents qui souhaiteront se joindre. Les entraînements hors-piste ont lieu de 10h00 à 12h00 à moins d'avis contraire. Veuillez consulter le calendrier et billet hebdomadaire pour connaître le lieu et le programme des entraînements.

Camp de Noël (10 jours)

Le camp de Noël pour tous les coureurs (temps plein et partiel) se tiendra du 26 décembre 2009 au 3 janvier 2010. Le camp fera relâche le 1^{er} janvier 2010 ainsi que les avant-midi du 26 décembre 2009 et du 2 janvier 2010. Au moins une sortie est prévue pendant l'entraînement durant le Camp de Noël. N'oubliez pas que c'est une période d'entraînement intensive pour vos jeunes. On dénote généralement une bonne progression et une meilleure assimilation de la technique. Soyez assidu!

Fins de semaines (30 jours)

Les entraînements sur neige débuteront dès l'ouverture de la station de ski et se poursuivront jusqu'à la dernière course prévue et sanctionnée au calendrier de la DLS (généralement, fin-mars)

Les courses débutent généralement après le Camp de Noël.

Les coureurs du groupe Introduction inscrits à temps partiel pourront participer à une journée de leur choix par fin de semaine. Les journées de course comptent comme une journée de participation.

***** IMPORTANT *****

À compter décembre nous espérons pouvoir vous faire connaître le calendrier de course et des événements pour la saison 2009-2010. Les événements du calendrier sont sujets à changement, assurez-vous de consulter régulièrement le calendrier en ligne sur le site Web du club pour en savoir plus.

DÉROULEMENT D'UNE COURSE

La semaine précédant la tenue d'une course, les entraîneurs vous indiqueront l'heure et l'endroit où le groupe se rencontrera. Il est de votre responsabilité que votre enfant soit à l'heure et prêt. Pour des raisons de sécurité, nous réservons le droit à l'entraîneur d'abstenir un enfant de faire une course pour des raisons d'habiletés non acquises et de sécurité.

Le matin de la course, les entraîneurs vous communiqueront le déroulement de la journée et vous feront part de leurs attentes quant à votre rôle à jouer comme parent.

Les enfants sont sous la responsabilité de leurs entraîneurs pendant l'échauffement, l'inspection du parcours ainsi que pendant la course elle-même. Entre les manches et après sa dernière descente, votre enfant est sous votre responsabilité.

Prévoyez dans votre sac une collation rapide qui pourra être prise entre les 2 manches: fruits / sandwich / barre granola / eau ou jus. Privilégiez la qualité plutôt que la quantité.

Les parents qui ont des radios sont invités à utiliser une fréquence commune lors des courses et à divulguer cette fréquence aux entraîneurs.

À la fin de chaque course, les enfants, parents et entraîneurs doivent se présenter à la remise des médailles. Les enfants et entraîneurs doivent porter l'uniforme du Club. Les entraîneurs doivent rassembler les enfants et tous doivent encourager les vainqueurs.

N'oubliez pas que les courses comptent pour quelques minutes de la journée seulement... À vous de profiter de vos billets de ski pour explorer d'autres montagnes et d'autres terrains de jeux.

Vous trouverez sur le site Web du club le déroulement d'une course. Consultez-le, si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous en faire part.

ÉQUIPEMENT

En tout temps, en ce qui concerne les questions d'équipements, n'hésitez pas à demander conseil à l'entraîneur de votre enfant. Plusieurs boutiques spécialisées dans la région offrent de l'équipement de ski de compétition.

Identification

N'oubliez pas d'identifier toute pièce d'équipement au nom de votre enfant. Le club n'est pas responsable des pertes ou de vol des équipements.

Skis

Toutes les compagnies de ski offrent de bons produits. Les skis de Slalom (SL) ont une coupe latérale plus prononcée que les skis de Slalom Géant (GS) et tournent plus rapidement. Il est généralement recommandé de choisir un ski plus court, qui facilitera les virages et permettra une progression plus rapide en plus d'être plus agréable pour les coureurs. Les skis de Slalom devraient arriver au menton de l'enfant et les skis de Slalom Géant au niveau du front.

Introduction Une paire de skis, préférablement de SL (Slalom) pourra être utilisée tant pour les entraînements que pour les courses.

K1 et K2 Une paire de ski de SL (Slalom) et une paire de GS (Slalom Géant) sont recommandés.

Important Les skis doivent être aiguisés en tout temps. Avant chaque course, un entretien complet incluant une application de cire est fortement recommandé. Une séance d'information est prévue au calendrier à cet effet.

Bottes

Pour les plus jeunes, des bottes flexibles et confortables comportant 3 ou 4 boucles sont recommandées. Pour les plus grands, des bottes de compétition "junior" avec 4 boucles offriront de meilleures performances. Dans tous les cas, les coureurs devraient être en mesure de fléchir leurs bottes. Les bottes devraient être bien ajustées et confortables.

Casques

TOUS les coureurs DOIVENT obligatoirement porter un casque de ski certifié EN TOUT TEMPS. La partie rigide doit recouvrir entièrement les oreilles. Ils doivent avoir une marque "CE" et correspondre aux standards reconnus comme par exemple CEE 1077 ou US 2040, ASTM F2040, SNELL S98 ou RS 98, etc. Les coureurs K1 et K2 participant à des épreuves de Slalom doivent avoir un protecteur facial intégré au casque.

Lunettes

Le choix des lunettes est personnel. Si vous ne devez choisir qu'une seule lentille, il est préférable d'opter pour une lentille double conçue pour les conditions dites "flat light" plutôt que des lentilles conçues pour le soleil.

Combinaison de course (Skinsuit)

Introduction Les coureurs du groupe Introduction ne sont pas autorisés à porter une combinaison de course lors des courses sanctionnées. Ils peuvent toutefois la porter pour les entraînements à Vallée-Bleue.-

K1 et K2 Le port de la combinaison de course n'est pas obligatoire, mais fortement suggéré tant lors des entraînements que lors des courses. Dans la mesure du possible, essayez d'avoir une combinaison de type Slalom Géant (GS Suit) avec des protections intégrées. Des shorts peuvent être portés pendant les entraînements pour se garder au chaud. Des protège-tibias devraient être utilisés lors des entraînements en parcours et en course.

Vêtements

Le port de vêtements de coton est déconseillé, car ce dernier n'évacue pas l'humidité. Utilisez plutôt des vêtements de laine ou de fibre synthétique (polyester, polypropylène) pour demeurer au chaud. Une seule paire de bas à la fois devrait être utilisée dans les bottes et prévoyez des rechanges. Quant aux gants ou aux mitaines, essayez d'avoir aussi une paire de rechange pour la séance d'entraînement de l'après-midi.

Uniforme du club

L'uniforme du club n'est pas obligatoire, quoique la plupart des compétiteurs le portent. Les écussons des commanditaires du club qui sont remis avec l'habit doivent être cousus aux endroits désignés. Nous avons conclu une entente avec la compagnie Spyder pour la confection des uniformes du club pour la présente saison ainsi que pour les saisons à venir. Une séance d'essayage et une commande pour la saison 2010-2011 aura lieu au printemps 2010.

Équipement d'entretien des skis

La solution la plus économique pour conserver ses skis en bon état est de les entretenir soi-même. Voici une liste non exhaustive des items à avoir dans sa trousse d'entretien:

- pierre à poncer en diamants
- grattoir en plastique
- brosse pour nettoyer les limes
- fer à cirer
- brosse en nylon
- gros élastiques ou velcros pour retenir les fixations
- gants
- cire
- cire à application rapide pour les courses
- limes
- guide pour lime

LE CODE DE CONDUITE

En tout temps, les athlètes, parents, entraîneurs acceptent de se comporter de façon responsable et respectueuse. Que ce soit en entraînement, lors de réunions ou de compétitions, etc., le club Vallée-Bleue promeut les relations saines et positives.

Particulièrement, les athlètes membres du club doivent éviter :

- Un langage vulgaire, irrespectueux et/ou abusif ;
- De manquer d'esprit sportif envers un coureur, entraîneur, parents, officiels, ou skieurs de la station ;
- D'adopter un comportement non sécuritaire en skiant hors limite, en violant le code de sécurité de la station de ski, en laissant tombé ses équipements de ski en bas des chaises ;
- de faire du "downhill" dans les heures d'entraînement de façon non supervisée et/ou non autorisé ;
- D'aller skier sans supervision dans un autre piste autre que mentionné par l'entraîneur ;
- De passer dans le corridor réserver au cours privé et/ou patrouilleur et/ou utiliser la ligne simple de façon inadéquate.

La gestion de la discipline se fera selon la procédure suivante :

- 1) L'athlète sera informé du manquement au code de conduite ;
- 2) L'entraîneur responsable de l'athlète sera informé de l'infraction de son athlète ;
- 3) Les parents en seront informés ;
- 4) Les parents qui désirent discuter de l'incident pourront le faire en discutant avec le comité de discipline (Membre : Président, Vice-président, Directeur technique)

1 ^{ère} infraction :	Avis verbal
2 ^{ième} infraction :	L'athlète pourra être suspendu pour une ½ journée
3 ^{ième} infraction ou plus sérieuse :	À la discrétion du club et aucun remboursement des frais pour la période restante ne sera applicable.

Pour toute infraction, peu importe la nature et la gravité, il est attendu que des excuses doivent être faites, et s'il y a lieu, que tout le matériel détruit ou endommagé soit remplacé aux frais du responsable de ces dommages.

Substances interdites

L'usage d'alcool ou autre substances interdites par la loi est incompatible avec le club de compétition ainsi que les lois provinciales et fédérales. L'usage du tabac, d'alcool et / ou de substances illégales est interdit pendant la saison de course (du premier jour d'entraînement au dernier jour de course).

Tout athlète qui sera pris à enfreindre ce règlement sera automatiquement exclu du club de compétition et les frais ne seront pas remboursés.

LA RESPONSABILITÉ DU COUREUR

Le coureur doit participer de façon assidue aux entraînements. De plus, la ponctualité est une qualité appréciée. Le coureur doit s'assurer d'avoir en tout temps un équipement adéquat tant pour les entraînements que pour une course:

- * Des skis aiguisés
- * Des lunettes de ski
- * Aucun équipement défectueux
- * Des vêtements pour toutes les conditions météorologiques
- * Casque est obligatoire pour chaque session d'entraînement et course

LEVÉES DE FONDS ET COMMANDITES

La levée de fonds principale et annuelle du club, est le souper spaghetti. Cet événement a lieu la journée du carnaval au centre de ski Vallée Bleue. Tous les parents sont impliqués. Une forme de commandite des parents est normalement demandée. Le club compte sur cet événement pour amasser une somme importante afin d'assurer un renouvellement dans l'équipement de course (perceuses, radios, chronomètres, piquets, clôtures, etc.) pour nos jeunes.

BÉNÉVOLAT

Le fonctionnement et l'existence du club reposent sur l'implication des parents de coureurs. Sans bénévolat de l'ensemble des parents, le club ne pourrait exister.

Entraînements Au cours de la saison, vous serez sollicité à une ou deux reprises pour aider à monter / démonter les parcours de compétition pendant une journée complète, afin de libérer les entraîneurs et leur permettre de s'occuper de l'essentiel: VOS ENFANTS!

Comité de course À titre de parent, vous serez sollicité pour faire partie du comité de course pour l'une ou l'autre des courses organisées à Vallée-Bleue. Votre présence est essentielle au bon déroulement de ces courses. Pour les familles qui se joignent au club cet hiver, nous organiserons en début de saison une formation d'officiels niveau 1, qui vous permettra de mieux comprendre et d'apprécier le fonctionnement d'une course de ski alpin. Cette formation d'une demi-journée n'est pas obligatoire, mais fortement conseillée.

Levée de fonds et événements divers Un groupe sera mis de l'avant pour promouvoir le club de compétition et amasser des fonds. Les parents sélectionneront les événements où ils souhaitent s'impliquer plus à fond.

Le Conseil d'administration regroupe six parents qui s'impliquent de façon extraordinaire pour les intérêts du club. Vous êtes intéressé à faire parti du C.A., laissez-nous le savoir.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ne sera alloué et aucune déduction ne sera attribuée pour une ou plusieurs absences.

Pour un enfant qui ne peut compléter la saison pour cause de blessure ou de maladie, le remboursement des frais d'entraînement sera effectué au prorata des entraînements reçus et ceux restant. En aucun cas, les cotisations (DLS / SQA / Canada Alpin) ne seront remboursées.

GRIEFS ET PLAINTES

Tout litige peut être adressé directement au C.A.

BESOIN D'INFORMATION

Si vous avez des questions:

Club de ski Val Mont-Bleu
908 du Ruisseau
Deux-Montagnes (Québec)
J7R 5Z3

Courriel: info@competitionvallee-bleue.com
Site Web: <http://www.competitionvallee-bleue.com>

VOTRE IMPLICATION EST UN GAGE DE SUCCÈS POUR UNE SAISON EXTRAORDINAIRE !!!