

Club Mont Sainte Marie : Guide des parents

Bienvenue au Club Mont Ste Marie (le Club). Le Club a été fondé en 1967. Depuis, il s'est imposé comme l'un des clubs de ski alpin les plus prestigieux de la région. Bien qu'il soit facile de mesurer notre succès par le nombre de finissants qui ont rejoint l'équipe provinciale de ski du Québec ou l'équipe nationale, nous croyons que les compétences que nos athlètes développent grâce à la course de ski sont inestimables, peu importe où leur passion et leur talent les mènent.

Ce guide est conçu pour être une ressource pour les nouveaux membres du Club. Nous entendons souvent dire que certains parents, nouveaux dans le domaine de la course de ski alpin et au Club, se sentent dépassés. Nous espérons que ce guide vous présentera le Club Mont Ste Marie ainsi que le sport de la course de ski alpin, et qu'il deviendra un outil à consulter lorsque vous avez des questions. Ce guide est un document évolutif et nous sommes toujours ouverts aux suggestions d'ajouts ou de modifications.

À propos du Club Mont Ste Marie

Le Club est un organisme à but non lucratif, qui fonctionne indépendamment de la station de ski Mont Ste Marie. Le Club est géré et soutenu par des parents bénévoles, une administration comprenant un conseil d'administration et un comité alpin (dirigé par le directeur alpin) tous deux composés de bénévoles, un entraîneur en chef. Le Club est dédié au développement de la course de ski alpin pour les catégories d'âges U10 à U18. Le Club possède également une division de vélo de montagne "Vélo MSM" en plein essor, ainsi qu'une adhésion sociale très présente, connue sous le nom des "Amis du Club" pour ceux qui souhaitent rester connectés et participer aux activités du Club, mais qui ne sont pas membres du programme alpin ou de vélo MSM.

Chaque saison, 100 à 120 jeunes athlètes participent activement à notre programme alpin. Nos membres ont une vaste expérience dans l'organisation d'événements régionaux, provinciaux et internationaux. Le nombre d'athlètes qui ont accédé à l'équipe régionale (NCO), à l'équipe provinciale (SQA) et à l'équipe nationale témoigne de la qualité des programmes de course de ski alpin du Club. Parmi les athlètes et entraîneurs actuels et anciens de l'équipe canadienne de ski, on compte les anciens du Club Dustin Cook, Sierra Smith, Chris Steinke, Julie Klotz, Ryan Malmberg, Chris Powers et Caroline Calvé.

Nous avons un groupe d'entraîneurs talentueux et enthousiastes, formés et certifiés par Canada Alpin, et dont les résultats positifs en compétition ces dernières années ont conduit à faire du programme du Club l'un des plus réputés. Le Club entretient un partenariat solide avec la station de ski Mont Ste Marie et la zone de ski de l'Outaouais, est membre de Ski Québec Alpin et de Canada Alpin, et se conforme aux règles de la Fédération Internationale de Ski (FIS).

Plus d'informations sont disponibles à l'adresse suivante : <https://clubmsm.com/fr>

Mandat du Club Mont Ste Marie

- Établir, maintenir, conduire, fournir et offrir des programmes, activités et services récréatifs et éducatifs, et promouvoir un intérêt pour les sports, jeux, loisirs, exercices athlétiques et autres passe-temps, ainsi que d'organiser des matchs et compétitions de toute nature;
- Fournir, dans la mesure du possible, toutes autres activités sociales, culturelles ou récréatives pour le plaisir des membres du Club; et
- Coopérer, dans la mesure du possible, avec d'autres organisations ayant pour objectif la promotion de la santé et des activités récréatives auprès du grand public.

Personnel Professionnel

Entraîneur en chef : Ken Rodgers

L'entraîneur en chef, sous la direction du Directeur alpin et du Comité alpin, est responsable de la conception, de la mise en œuvre et de la gestion du programme alpin pour les athlètes du Club Mont Ste Marie. L'entraîneur en chef travaille avec l'Administrateur alpin et la direction de la station pour coordonner les horaires et l'espace d'entraînement sur les pistes, en collaboration avec le personnel du Club. Il communique les informations appropriées concernant les événements et les entraînements par l'intermédiaire de Club Studio.

L'entraîneur en chef communique également et collabore avec d'autres parties prenantes (telles que le Comité alpin, Conseil d'administration du Club) et entretient des relations appropriées avec les organisations alpines régionales, provinciales et nationales.

Comptable : Sarah Burroughs

Sarah est notre incroyable comptable polyvalente qui assure le bon fonctionnement du Club. Parmi ses responsabilités, elle:

- tient à jour tous les registres comptables pour le compte du Club et des membres;
- effectue la facturation pour les inscriptions aux programmes, les camps de ski, les autres opportunités de ski supplémentaires et événements sociaux;
- traite tous les paiements au nom du Club, y compris les salaires;
- gère le processus d'audit annuel;

- s'assure que l'assurance, l'Internet et d'autres services critiques soient en place pour soutenir les opérations du Club; et
- assiste aux réunions mensuelles du Conseil d'administration afin de fournir des informations au besoin et assurer le suivi des questions relevant de ses responsabilités.

Conseil d'administration et Comités du Club

Le Club est dirigé et soutenu par un conseil d'administration et plusieurs sous-comités qui soutiennent les opérations et les activités du Club. La plupart des sous-comités sont présidés par un membre du Conseil d'administration et impliquent d'autres membres du Club ayant des talents ou un intérêt pour le domaine spécifique. Nous souhaitons offrir des opportunités de participation et partager la charge de travail pour faire bien fonctionner notre Club avec succès. Notez que lorsque vous joignez notre Club, vous n'achetez pas simplement un service. Le Club est dirigé par les membres, et une grande partie de notre succès est due à la participation des membres et à leur important bénévolat.

Bien que la nature des sous-comités puisse changer, les sous-comités suivants sont présentement en place :

- Comité alpin : Le Club Mont Ste Marie a établi un Comité alpin (CA) dirigé par le Directeur alpin. L'objectif du CA est de soutenir et de conseiller l'Entraîneur en chef et le Directeur alpin.
- Comités de course
- Comité de développement
- Comité social
- Comité marketing et commandites
- Comité d'engagement des bénévoles
- Comité d'audit : Le Comité d'audit sert de conseil pour le Trésorier en soutien à l'établissement du budget annuel, en recommandant l'approbation des états financiers audités annuels au Conseil, et dans d'autres responsabilités financières.
- Vélo MSM
- Responsables bénévoles par catégorie d'âge

N'hésitez pas à contacter les responsables des sous-comités ou à envoyer vos questions par courriel : <https://clubmsm.com/fr/contact>

Nos entraîneurs

Un entraîneur principal est nommé pour chaque catégorie d'âge U10, U12, U14, U16, U18. Les entraîneurs principaux travaillent avec l'Entraîneur en chef, le Directeur alpin

et le Comité alpin pour recruter une équipe d'entraîneurs afin d'offrir un programme de ski alpin de haute qualité.

Parents bénévoles

Il est impossible de parler du Club Mont Ste Marie sans reconnaître l'énorme quantité de travail effectué par les parents bénévoles. En termes simples, sans le soutien de nos bénévoles, le Club ne pourrait pas fonctionner. Une multitude d'opportunités de bénévolat sont disponibles, tant sur la montagne qu'en dehors. Chaque famille du Club est tenue de s'engager à compléter 8 crédits de bénévolat pendant la saison de ski alpin. Veuillez consulter la politique de bénévolat signée lors de l'inscription.

Relation avec la Zone de Ski de l'Outaouais (ZSO), Ski Québec Alpin (SQA) et Alpin Canada Alpin (ACA)

La course de ski alpin au Canada est régie au niveau régional, provincial et national. Notre organisme régional de gouvernance est la Zone de Ski de l'Outaouais (<https://www.skioutaouais.qc.ca/fr/accueil-fr/>). L'organisation sportive provinciale est Ski Québec Alpin (SQA) (<https://www.skiquebec.qc.ca>) et notre organisation sportive nationale est Alpin Canada Alpin (ACA) (<https://alpinecanada.org>). La course de ski est régie à l'échelle mondiale par la Fédération Internationale de Ski (FIS) (<https://www.fis-ski.com>).

Les décisions du Club sont faites en fonction des orientations et des actions prises par les organisations sportives de niveaux supérieurs. Nos événements doivent être sanctionnés par la SQA, l'ACA et la FIS afin de garantir que des environnements sûrs, de qualité et adaptés à l'âge soient créés et maintenus pour tous nos athlètes.

Programmes alpins du Club

Inscriptions et tarifs

Le Club offre une pré-inscription prioritaire aux familles qui reviennent pour la saison suivante ainsi qu'à la fraternité. Le calendrier des inscriptions et les tarifs seront publiés à la fin de l'été ou au début de l'automne pour la saison suivante.

Tous les athlètes du programme doivent posséder une carte de compétition qui leur permet de participer aux événements de course de ski alpin régis par soit la SQA, l'ACA et la FIS. Ces cartes peuvent être obtenues via le portail de la SQA à l'automne. Plus amples informations ainsi que des instructions seront fournies par le Club lors de la période des inscriptions.

Politique de remboursement

Veillez vous référer à la "Politique Financière du Club Mont Ste Marie – Remboursements".

Si la saison de ski est annulée pour une raison indépendante de la volonté du Club avant le début de la saison, un remboursement complet des frais de programme sera effectué. Les frais d'adhésion du Club pour la saison ne seront pas remboursés.

Si la saison de ski est annulée pour une raison indépendante de la volonté du Club pendant la saison de ski régulière, un remboursement des frais de programme sera effectué au prorata, déduction faite des coûts non remboursables (par exemple : frais d'entraîneur, frais d'administration, coûts de déplacement ou d'équipement non remboursables, etc.) engagés par le Club.

Note : *Tout comme lors des saisons précédentes, s'il existe une circonstance exceptionnelle et unique, et avec la documentation justificative, le Conseil peut envisager un remboursement.*

Le programme Nancy Greene proposé au Mont Ste Marie est offert par la station de ski et ne fait pas partie du programme du Club Mont Ste Marie. Les athlètes Nancy Greene qui participent à des courses sanctionnées devront obtenir une carte de la SQA et pourraient devoir payer des frais de course. Si un athlète Nancy Greene souhaite joindre le programme du Club, nous vous demandons de nous contacter au printemps lors de notre « Journée d'introduction au Club » où les athlètes peuvent skier avec nos entraîneurs. Cette journée d'introduction sert à évaluer si l'athlète est prêt pour le programme du Club.

Veillez noter que nous n'offrons pas de programme U8 pour le moment. Nous ne pouvons accepter que des athlètes âgés de 8 ans et plus (âge au 31 décembre du début de la saison). Certaines exceptions peuvent être approuvées par l'entraîneur en chef et le directeur alpin.

Entraînement

L'objectif de l'ACA, de la SQA et du Club Mont Ste Marie est de s'assurer que tous les athlètes entrant dans le programme de course de ski alpin soient offerts toutes les opportunités possibles pour acquérir les compétences nécessaires pour atteindre les plus hauts niveaux du sport. À cette fin, l'ACA a produit un guide de développement à long terme de l'athlète pour la course de ski alpin. Ce guide peut être consulté en ligne à l'adresse suivante : <https://itad.alpinecanada.org>.

Le guide est conçu comme une ressource pour les entraîneurs, les gestionnaires, les administrateurs, les parents, les enseignants et les bénévoles qui jouent un rôle dans le

développement des athlètes de ski alpin. Bien que l'objectif principal du guide soit de produire un plus grand nombre de skieurs capables de performer au plus haut niveau, il fournit également une plate-forme pour que les clubs et les entraîneurs encouragent et soutiennent les participants à tous les niveaux pour qu'ils réalisent le potentiel des athlètes et maintiennent une implication à vie dans le sport du ski alpin.

Un nombre important de nos entraîneurs sont d'anciens participants du programme de course alpine du Club, avec des certificats de niveaux d'entraîneurs complémentaires. Notre objectif de ratio entraîneur/skieur est de 6/7:1.

Objectifs de l'entraînement du programme alpin

U10/12

ESSENTIELS DU SKIEUR / APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - Le programme U10/12 est spécifiquement conçu pour les enfants de huit et neuf ans, et de dix et onze ans qui ont déjà montré une forte inclination pour la course et démontré des compétences de ski très solides. Les entraîneurs U10/12 élèvent le niveau de compétence technique de chacun grâce à un volume accru de ski, une diversité d'expériences sur et hors neige, y compris un entraînement physique et mental adapté à l'âge et à la phase, ainsi que l'introduction à une compétition structurée. Le modèle technique de ce programme est fermement basé sur le document AIM2WIN d'Alpine Canada Alpin, avec une participation limitée à un certain nombre de compétitions, 9:1 (U10), 7:1 (U12) jours d'entraînement par rapport aux jours de course. Les entraîneurs s'efforcent de promouvoir un bon ski et le développement athlétique plutôt que les résultats chronométrés.

Événements spéciaux

Défi Alpin - Cet événement est organisé chaque année au Relais dans la région de Québec. Le Club Mont Ste Marie y est toujours bien représenté et c'est un événement amusant pour ce groupe d'âge. La course est un événement de deux jours et nous encourageons tous les athlètes de moins de 12 ans à y participer. <https://defi.clubskirelais.org/>

Les meilleurs athlètes U12 de la région ont l'opportunité de participer aux championnats provinciaux, appelés Regroupement, à condition qu'ils se qualifient au niveau régional. C'est un événement de trois jours qui comprend des compétences et des exercices, du slalom et du slalom géant. Les informations sur la course sont disponibles sur le site web de la SQA : <http://www.skiquebec.qc.ca>.

Les qualifications régionales sont publiées sur le site web de la ZSO : <http://www.skioutaouais.qc.ca>.

Les points régionaux pour chaque groupe d'âge sont mis à jour régulièrement sur le site web de la ZSO.

U14

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER/APPRENDRE À COURSER - Les entraîneurs au niveau U14 travaillent pour modéliser de solides compétences techniques de ski à travers un ski tout-terrain et tout-montagne. De plus, les entraîneurs créent des environnements spécifiques (en plaçant des parcours) en utilisant des marqueurs sur la neige tels que des brosses ou des piquets dans diverses configurations qui définissent la forme des virages, le rythme et la vitesse. Les expériences d'entraînement sur et hors neige sont plus structurées, mais un environnement d'équipe amical et amusant est promu pour maintenir l'engagement et la motivation des athlètes tout en s'améliorant. L'exposition à des compétitions locales, provinciales et internationales permet aux entraîneurs d'introduire des compétences plus spécialisées telles que les stratégies d'inspection des parcours, la mémorisation du parcours ou l'imagerie, la préparation adéquate de l'équipement, la compréhension des règles du sport, et plus encore.

Événements spéciaux

Camp de vitesse - Les athlètes U14 sont initiés à un camp de vitesse de trois jours (Super géant - SG) suivi d'une course de SG. Ce camp est conçu pour introduire, enseigner et fournir aux athlètes les compétences nécessaires pour des vitesses plus élevées dans un environnement contrôlé. Ce camp U14 est généralement organisé par le club de course de Calabogie, mais peut changer de station.

Provinciaux / Jeux du Québec - Les meilleurs athlètes U14 de la région ont l'opportunité de participer aux championnats provinciaux ou aux Jeux du Québec en alternance chaque année, à condition qu'ils se qualifient au niveau régional. Il s'agit traditionnellement d'un événement de quatre jours qui comprend des compétences et des exercices, SL, GS et SG - les informations sur les courses sont disponibles sur le site web de la SQA : <http://www.skiquebec.qc.ca/>

Les qualifications régionales sont publiées sur le site web de la ZSO : <http://www.skioutaouais.qc.ca/>

Les athlètes peuvent passer des provinciaux U14 aux courses internationales - CanAms de l'Est, les informations sur les courses et les qualifications sont publiées sur le site web de la SQA : [http://www.skiquebec.qc.ca.](http://www.skiquebec.qc.ca/)

Les points régionaux pour chaque groupe d'âge sont mis à jour régulièrement sur le site web de la ZSO.

U16

APPRENDRE À COURSER - Au niveau U16, les entraîneurs travaillent à renforcer et affiner les compétences techniques de ski. Reconnaisant leur croissance physique et leur maturité, les entraîneurs encouragent un entraînement physique plus rigoureux. L'engagement dans la préparation devient une partie intégrante de la routine globale et quotidienne. Grâce à une exposition accrue aux défis sur la montagne et à travers des environnements contrôlés, les entraîneurs encouragent un objectif commun afin que les athlètes puissent devenir plus confiants et indépendants dans la gestion et l'appropriation de leur entraînement et de leurs résultats de course. L'augmentation du volume et de l'intensité des compétitions au niveau provincial, national et international, ainsi que la sélection de divers projets d'entraînement avancés, font de la gestion des athlètes une partie intégrante du plan de l'entraîneur pour chaque membre de l'équipe.

Événements spéciaux

Camp de vitesse - Les athlètes U16 participent à un camp de vitesse Super géant (SG) de trois jours suivi d'une fin de semaine de courses. Note : une course de SG est une course en une seule manche. Cet événement U16 est généralement organisé par le Club Mont Ste Marie.

Championnats provinciaux - Les meilleurs athlètes U16 de la région ont l'opportunité de participer aux championnats provinciaux, à condition qu'ils se qualifient au niveau régional. Il s'agit traditionnellement d'un événement de six jours qui comprend des compétences et des exercices, 2x SL, 2x GS et SG. Les informations sur les courses sont disponibles sur le site web de la SQA : <http://www.skiquebec.qc.ca/>

Les qualifications régionales sont publiées sur le site web de la ZSO : <http://www.skioutaouais.qc.ca/>

Les athlètes peuvent progresser des provinciaux U16 aux courses nationales - les Championnats de l'Est, les informations sur les courses et les qualifications sont publiées sur le site web de la SQA : <http://www.skiquebec.qc.ca/>

Les championnats nationaux U16, les Jeux d'hiver du Canada, la Coupe Whistler et les courses européennes peuvent être ajoutés chaque année par la SQA pour les meilleurs athlètes U16 de la province. Ces annonces et les notifications sur le processus de qualification seront disponibles sur le site web de la SQA au début de chaque nouvelle saison.

Les points régionaux pour chaque groupe d'âge sont mis à jour régulièrement sur le site web de la ZSO.

U18

S'ENTRAÎNER POUR COURSER / APPRENDRE À ENTRAÎNER - Conçu comme une passerelle vers les courses FIS ou une carrière dans l'industrie du ski, ce programme offre aux participants la flexibilité de poursuivre des activités de course, des études académiques et de développer des compétences en entraînement. Des standards élevés seront imposés pour se concentrer sur les tâches à accomplir - qu'il s'agisse d'améliorer les compétences mentales, techniques ou physiques, de suivre des cours d'entraînement ou des cours de sécurité en montagne, les participants acquerront des informations précieuses et des leçons pour se préparer à atteindre leurs objectifs.

Le circuit junior provincial (CJP) U18 comprend environ 5 fins de semaine de course réparties dans toute la province du Québec. Les informations sur les courses sont disponibles sur le site web de la SQA et les points du circuit junior provincial sont mis à jour régulièrement sur le site de la SQA.

Programme étendu

Le programme de performance a eu sa première année en 2023. Ce programme s'adresse aux athlètes U14/16 et offre 4 jours sur neige dès l'ouverture de la station de ski Mont Ste Marie. Ce programme offre également une opportunité de skier avec un entraîneur dédié durant toute la saison.

Camps de pré-saison

Sous réserve de modifications d'une saison à l'autre, chaque année, le Club essaie d'organiser un camp d'entraînement pré-saison pour toutes les catégories d'âge. .

Condition physique, nutrition et psychologie sportive

Condition physique

L'entraînement hors neige est une partie essentielle de la course de ski qui aide à développer l'agilité, l'équilibre, la vitesse, la force et la capacité aérobie des athlètes. Les séances d'entraînement ont généralement lieu à l'automne et sont conçues pour être amusantes, stimulantes et toujours changeantes. La présence de tous les athlètes est fortement encouragée. Les tests de condition physique offrent aux athlètes l'opportunité de comprendre leurs forces et faiblesses physiques. Les participants des années précédentes peuvent comparer leurs résultats et suivre leur amélioration, tandis que les nouveaux participants peuvent établir une base de référence pour comparer les résultats futurs.

Ressources en nutrition

La nutrition est aussi importante que les séances d'entraînement des athlètes. Les athlètes qui mangent correctement et se reposent suffisamment sont mieux en mesure de s'entraîner et de performer. Le dicton « On est ce que l'on mange » pourrait être adapté pour les athlètes en « On compétitionne comme on mange ». De plus, la nutrition des athlètes adolescents doit permettre la croissance physique et le développement.

Rôles des athlètes, entraîneurs, parents et administration du Club

Pour atteindre les objectifs du Club, tous les acteurs clés [athlètes, entraîneurs, parents et administration] doivent se considérer comme une équipe et appliquer un effort coordonné. Le Club et les athlètes ne peuvent réussir que si tout le monde s'engage à faire sa part. Nous demandons à tous les intervenants de signer et de respecter un code de conduite. Celui-ci doit être signé et retourné lors de l'inscription.

Le Code de Conduite peut être consulté sur notre site web : <https://www.clubmsm.com>

Équipement et Vêtements

Quoi acheter et quand

Le ski alpin est un sport qui nécessite beaucoup d'équipement, mais il n'est pas nécessaire d'acheter du matériel coûteux. Il est possible de dépenser des sommes considérables pour l'équipement. Cependant, en achetant de manière avisée, en achetant du matériel d'occasion et en n'achetant que ce qui est essentiel, vous pouvez réduire les coûts.

Il est impératif que tout l'équipement de course soit bien entretenu. Investir dans une trousse d'entretien pour garder les skis affûtés et cirés améliorera considérablement le potentiel des athlètes. Le Club essaie d'organiser quelques ateliers d'entretien, de niveaux débutant et intermédiaire, pendant le camp de Noël. Surveillez vos courriels pour les informations sur les ateliers organisés cette saison.

U10

Les athlètes U10 auront besoin de l'équipement suivant :

- Une paire de skis de style SL (slalom)
- Bottes de ski
- Bâtons de ski
- Casque (casque de course avec des protections d'oreilles rigides)
- Lunettes de ski
- Gants
- Protège-tibias (les U10 ne s'entraînent qu'au SL avec des piquets courts)
- Manteau de l'équipe

U12

Les athlètes U12 auront besoin de l'équipement suivant :

- Une paire de skis de style GS (géant) ou SL (slalom)
- Bottes de ski
- Bâtons de ski
- Casque (casque de course avec des protections d'oreilles rigides)
- Lunettes de ski
- Gants
- Manteau de l'équipe

Équipement de protection recommandé : protège-tibias, protège-bâtons, protège-menton, protège-dents (optionnel).

Bâtons de ski : Nous recommandons que les athlètes aient deux ensembles de bâtons - un pour le GS et un pour le slalom. Ce n'est pas un article coûteux et avoir un ensemble pour le slalom et un autre pour le GS évite à l'athlète d'avoir à installer et retirer les protège-bâtons à chaque fois.

U14, U16

Les coureurs U14 et U16 auront besoin de l'équipement suivant :

- Équipement mentionné ci-dessus, plus :
 - Une paire de skis GS
 - Une paire de skis SL
 - En fonction du nombre de jours sur neige, certains athlètes peuvent avoir besoin de 2 paires de SL, 2 de GS - l'entraîneur principal pourra évaluer si cela est nécessaire.

Skis Super géant (SG) : Un ski spécifique SG junior ou un ski GS plus long est fortement recommandé pour le camp de vitesse, et il est préférable d'acheter ces skis d'occasion auprès d'athlètes plus âgés ou de les louer auprès du magasin de ski local. Note : aux provinciaux, il y a un rayon minimum de ski requis pour participer à la course SG. Vérifiez avec votre entraîneur pour confirmer la taille recommandée.

- Casque : doit être approuvé FIS pour le GS et le SG
- Combinaison de vitesse
- Haut protecteur (optionnel)
- Shorts de slalom (non essentiels, mais recommandés)
- Sac à skis
- Trousse d'entretien
- Protection dorsale pour GS/SG

Recherchez toujours des équipements conçus pour la course junior plutôt que du matériel de loisir. Tous les produits de course junior ont été conçus spécifiquement pour les vitesses de course junior et les tailles d'athlètes. Nous reconnaissons que cela peut être accablant pour ceux qui sont nouveaux dans le sport de la course de ski alpin. Nous recommandons donc de contacter l'entraîneur principal pour vous assurer que votre athlète dispose du bon équipement qui fera le travail, sans être excessivement coûteux.

U18

Tout l'équipement ci-dessus. Veuillez vérifier avec votre entraîneur principal U18.

Où acheter de l'équipement neuf

Plusieurs magasins à Ottawa se spécialisent dans la vente de matériel pour coureurs et connaissent bien les besoins des coureurs. Lorsque vous allez acheter votre équipement, mentionnez que vous êtes un athlète du Club Mont Ste Marie et demandez un rabais pour les coureurs. Le montant du rabais dépend des autres ventes et promotions en cours à ce moment-là.

Où acheter de l'équipement d'occasion

Beaucoup de matériel d'occasion peut être trouvé au club, et en fait, c'est votre meilleure et plus facile solution. Club Studio a une section bazar pour vendre du matériel d'occasion à d'autres membres du Club.

Le Club a également une section d'achat et de vente sur son site web où les membres peuvent annoncer des articles qu'ils souhaitent vendre ou des articles qu'ils cherchent à acheter. Nous vous recommandons de consulter régulièrement ce site pour trouver des articles : https://classified.clubs.studio/en?club_id=12

L'échange de skis

L'échange de skis aura lieu pendant l'inscription, la journée de l'équipement, et le barbecue d'automne, c'est le meilleur endroit pour trouver une bonne paire de skis d'occasion ainsi que d'autres équipements.

Uniforme de l'équipe

Tous les athlètes participant à notre programme de course doivent porter un manteau du Club avec un pantalon noir. Les commandes pour de nouvelles vestes sont généralement passées à la fin de la saison de ski, cependant, des vestes d'occasion sont disponibles.

Lieux de rencontre dans le chalet principal

Les athlètes du Club se rassemblent dans le sous-sol du chalet principal; c'est notre lieu de rencontre officieux. C'est là que nous demandons aux athlètes d'être pendant les jours d'entraînement, s'ils ne sont pas sur la piste. Le diner doit également être pris à cet endroit en équipe. Le diner n'est pas superviser.

Informations sur les courses

Le Club organise généralement un certain nombre de courses au cours d'une saison. L'organisation de ces courses nécessite l'engagement de tous les parents. Pour ceux qui sont nouveaux dans le domaine de la course de ski alpin, cela peut sembler accablant et peut être intimidant. Cependant, soyez assurés qu'il ne faudra pas longtemps pour comprendre l'organisation des courses de ski. Suivre des cours pour devenir officiel peut grandement aider, et à ce titre, tous les nouveaux parents sont censés suivre au moins leur cours de niveau 1 (2 heures).

Nous sommes très chanceux au Club Mont Ste Marie d'avoir une piste de course homologuée FIS pour le slalom géant, l'une des rares au pays. Cela donne à nos athlètes un avantage pour s'entraîner et courser sur une piste de calibre mondiale et nous offre également l'opportunité d'accueillir des événements internationaux. C'est la meilleure opportunité pour nos athlètes d'observer et d'apprendre de certains des meilleurs athlètes en Amérique du Nord. Nous encourageons tout le monde à venir aider ou assister à ces événements. Ces événements sont organisés par le Club, la communauté régionale des courses et nos anciens. C'est une excellente opportunité d'apprentissage pour tout le monde!

Bénévolat pour les courses

Toutes les courses organisées par le Club sont gérées par des parents bénévoles. Ainsi, si vous avez un athlète qui participe à une course, vous serez attendu pour aider d'une manière ou d'une autre. C'est une manière amusante de rencontrer d'autres parents et de voir votre enfant compétitionner. De nombreux postes de bénévoles [tant sur la montagne qu'en dehors] sont disponibles. Le coordinateur des bénévoles peut vous aider à trouver un poste correspondant à vos intérêts, compétences et disponibilité, qui conviendra le mieux à vos besoins et à ceux du Club. Le coordinateur des bénévoles suivra également votre temps de bénévolat pour s'assurer que tous les membres contribuent de manière équitable. Chaque famille est tenue d'effectuer 8 crédits de bénévolat.

La veille de la course est généralement une journée d'installation de la sécurité. Les parents doivent aider à installer les filets de sécurité. Les bénévoles sont organisés en équipes, généralement dirigées par un parent plus expérimenté. Sauf indication contraire, les bénévoles se retrouvent au lodge au bas de Cheval Blanc à neuf heures les jours d'installation. En même temps, certains bénévoles travaillent à l'intérieur, préparant le bureau des courses, les listes de départ et les programmes.

Les bénévoles sont également organisés en équipes les jours de la course. L'inscription aux postes de bénévoles sur Club Studio se fait plusieurs semaines avant les courses et sera annoncée par un courriel du Club. Voici, ci-dessous, quelques exemples des opportunités de bénévolat. Cependant, si vous n'êtes pas certain du poste qui vous convient le mieux, veuillez contacter le coordinateur des bénévoles à l'adresse suivante : volunteer@clubmsm.com.

Inscription des bénévoles

Le site web du Club est utilisé pour remplir et suivre les rôles les jours de course et d'installation. Il est essentiel que vous vous inscriviez à l'avance pour que vos crédits soient comptabilisés et pour permettre aux responsables de savoir à l'avance qui aidera et dans quelle capacité. Veuillez vous inscrire bien à l'avance afin que nous ne soyons pas obligés d'envoyer des courriels pour rechercher des bénévoles.

Coordinateur des bénévoles

Le coordinateur des bénévoles travaille en étroite collaboration avec le chef de course et les coordinateurs des catégories d'âge pour pourvoir les postes les jours d'installation et de course. Il est essentiel que tous les postes soient pourvus avant la course afin d'offrir un événement juste et sécuritaire pour tous les athlètes.

Équipe de préparation de la piste

Sous la direction du chef de piste, l'équipe de préparation est responsable de la préparation de la piste et de son entretien pendant la course. Cela inclut le marquage de la piste, la position des piquets, ainsi que l'assistance et la fourniture de l'équipement nécessaire au poseur de parcours. L'équipe de préparation prépare également les zones de départ et d'arrivée et veille à ce que la piste soit bien préparée et entretenue pendant la course. Certains membres de l'équipe sont placés à des endroits clés le long de la piste et utilisent des râteliers et des pelles pour maintenir la piste en bon état. D'autres membres sont positionnés au sommet de la piste et descendent l'équipement aux endroits où il est nécessaire pendant la course. D'autres membres encore agissent comme glisseurs, glissant latéralement sur la piste pour minimiser les ornières et les bermes.

Juges de porte

Le juge de porte est responsable de juger le passage de chaque compétiteur à travers les portes et de décider si le passage est correct. Le juge de porte doit avoir complété son cours officiel de niveau 1 pour connaître les règles concernant le passage correct. Le chef des juges assigne un certain nombre de portes à chaque juge pour qu'il les surveille. Les juges se tiennent sur le côté de la piste et surveillent chaque compétiteur passer par leurs portes assignées. Si un compétiteur ne passe pas correctement, le juge de porte l'inscrit sur une carte de juge.

Équipe de départ

L'arbitre de départ, qui doit être un officiel de niveau 2, supervise la zone de départ. Les postes bénévoles au départ incluent : le starter, les assistants starter(s) et un chronométreur manuel. Le starter porte un casque audio et communique avec l'équipe de chronométrage. La course commence sur le signal du starter. L'assistant starter organise les coureurs selon l'ordre de départ. Le chronométreur manuel utilise un chronomètre et une feuille d'enregistrement pour enregistrer manuellement l'heure de départ de chaque coureur. Cela constitue un temps de secours pour tous les systèmes de chronométrage électronique. Les postes d'assistant starter et de chronométreur manuel sont appropriés pour les bénévoles inexpérimentés.

Équipe d'arrivée

La zone d'arrivée est supervisée par l'arbitre d'arrivée qui doit être un officiel de niveau 2. L'équipe d'arrivée est composée d'un chronométreur manuel, d'un enregistreur de tableau de résultats et de collecteurs de dossards. Le chronométreur manuel, comme les chronométreurs manuels du départ, utilise un chronomètre et une feuille d'enregistrement pour enregistrer manuellement l'heure d'arrivée de chaque coureur. Le bénévole chargé du tableau de résultats peut voir un tableau de résultats électronique

sur lequel les temps sont affichés. Il ou elle enregistre manuellement ces temps sur le tableau pour que les coureurs puissent rapidement voir leur temps. Le collecteur de dossards récupère les dossards des coureurs après leur dernière course. Ces postes sont appropriés pour les bénévoles inexpérimentés.

Équipe de chronométrage

Sous la supervision du chef de chronométrage (officiel de niveau 2), l'équipe de chronométrage est responsable des systèmes de chronométrage électroniques de la course. Il y a généralement deux systèmes de chronométrage électroniques indépendants. Chacun nécessite deux paires de câbles pour relier le départ et l'arrivée afin de transmettre le signal de chronométrage et les communications entre les zones; la barrière de départ, le faisceau de lumière de l'arrivée et une unité de chronométrage pour recevoir et traiter les signaux de départ et d'arrivée. Peu importe la configuration du système, les principes de chronométrage sont les mêmes. Le starter donne le signal de départ. Lorsque le coureur ouvre la barrière de départ, le circuit est interrompu et le signal de départ est envoyé à la machine de chronométrage. Lorsque le coureur franchit le faisceau lumineux à l'arrivée, le circuit est à nouveau interrompu et le signal d'arrivée est envoyé à la machine, qui calcule le temps écoulé du coureur et l'imprime. Les membres de l'équipe de chronométrage travaillent ensemble en équipe pour s'assurer que les systèmes sont en place et fonctionnent correctement. Tout bénévole ayant des connaissances en électricité/informatique serait le bienvenu dans cette équipe.

Bureau des courses [poste hors piste]

Supervisé par le chef d'administration (qui doit être un officiel de niveau 2), également appelé secrétaire de course, le bureau des courses s'occupe de la grande quantité de paperasse qu'une course nécessite inévitablement. Cela inclut l'envoi de l'avis de course, la prise de minutes lors de toutes les réunions du comité de course, des réunions du jury et des réunions des capitaines d'équipe, la gestion de toute la correspondance, la réception de toutes les inscriptions et des frais d'inscription aux courses, la préparation des cartes de tirage, la préparation des listes de départ, la distribution et la collecte des dossards, ainsi que la diffusion d'informations. Le bureau des courses est également responsable de la préparation et de la distribution des résultats. Le bureau des courses est un lieu approprié pour les bénévoles qui ne souhaitent pas être dehors pendant toute la durée de la course et qui ont d'excellentes compétences organisationnelles et administratives.

Repas pour les bénévoles (poste hors-piste)

Tous les bénévoles les jours de course reçoivent un diner, généreusement fourni par les membres du Club. Nous encourageons chaque famille à contribuer à ce diner de style potluck au moins une fois au cours de la saison de ski. Le coordinateur du diner ou les

aides sont d'excellents postes de bénévole pour les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas être sur la montagne et qui ont peut-être d'autres engagements, comme des enfants plus jeunes.

Bénévole de catégorie d'âge

Chaque saison, nous recherchons un ou plusieurs bénévoles pour chaque catégorie d'âge qui peuvent aider à soutenir ce groupe d'âge. Notre espoir est d'avoir quelqu'un disponible pour aider les entraîneurs avec la communication nécessaire, les activités/ événements sociaux pendant les jours d'entraînement si nécessaire, et lors des courses pour aider à distribuer les dossards, les forfaits de ski et fournir des informations sur les horaires de course. Nous demandons également au bénévole de catégorie d'âge de travailler avec le chef de course et le coordinateur des bénévoles pour aider à pourvoir les postes lors des courses spécifiques à leur catégorie d'âge dans notre station.

Les bénévoles de catégorie d'âge des années précédentes ont organisé des concours de conception de t-shirts ou de sweatshirts pour leur groupe d'âge et des cadeaux de fin d'année pour les entraîneurs. Un grand merci à ces bénévoles !

Cours pour officiels

Le programme national des officiels alpins est un programme structuré et intégré comprenant quatre niveaux d'officiels. Il est administré par le Comité national des officiels d'Alpin Canada Alpin (ACA), qui comprend des présidents des officiels des organisations sportives provinciales (OSP). Étant donné que les parents doivent aider à organiser les courses du CSM, tous les parents sont censés suivre leur cours pour officiels de niveau 1. Le cours est organisé au début de la saison et peut être complété en seulement trois heures.

Niveau 1

C'est un cours de base destiné aux bénévoles de course ayant peu ou pas d'expérience en tant qu'officiels de course de ski alpin. L'objectif est simple : informer les participants sur la course de ski alpin. Les différents types de courses sont expliqués, ainsi que la manière dont les courses sont organisées, le personnel nécessaire pour organiser une course et les rôles et devoirs des personnes impliquées. Les participants reçoivent des informations sur le chronométrage et apprennent les responsabilités des juges de porte. Des exemples illustrant diverses situations sont fournis. L'objectif principal est de permettre à tous les officiels de niveau un de mieux comprendre les aspects fondamentaux de la course de ski alpin. Tous les sports sont régis par un ensemble de règles, et le ski alpin ne fait pas exception. Cependant, au cours de ce cours, seules les règles nécessaires à ce niveau seront présentées de manière informelle.

Niveau 2

Ce cours est une introduction détaillée à la course de ski alpin et aux rôles et responsabilités des différents postes d'officiels. C'est un cours assez intensif qui ne répète pas le matériel couvert dans le niveau 1 et qui nécessite une certaine connaissance préalable et expérience pour que le matériel couvert soit assimilé de manière optimale. Il dure environ 8 heures et comprend un examen à livre ouvert d'une heure. À l'issue du cours de niveau 2, les participants assument des postes de leadership dans les courses, tels que chef de piste, arbitre de départ ou chef d'administration.

Niveau 3

Il s'agit d'un cours interactif mettant l'accent sur la discussion et l'échange d'idées, d'opinions et d'expériences entre les participants et les instructeurs. Le cours est destiné aux officiels ayant une expérience pratique considérable. Il couvre les règles spécifiques aux disciplines, ainsi que le travail et les devoirs du jury et du délégué technique en détail. Sont également abordées les tâches des officiels seniors, la préparation, l'entretien et la mise en place des parcours, ainsi que le calcul des points et des pénalités. Tout au long du cours, les participants prennent part à de nombreuses études de cas tirées d'expériences réelles et sont invités à prendre des décisions sur ces situations, ainsi qu'à participer aux décisions du jury. Il dure 12 heures et comprend un examen à livre ouvert de deux heures.

Niveau 4

Pour devenir un officiel de niveau 4, il est nécessaire d'être recommandé au Comité national des officiels par le président des officiels de l'Organisation sportive provinciale. Les officiels de niveau 4 sont les plus expérimentés, ayant démontré un niveau de compétence supérieur.

Délégué Technique FIS

Après avoir complété tous les cours nationaux pour officiels et acquis beaucoup d'expérience sur les parcours de course, certains officiels choisissent de poursuivre leur formation et d'officier au niveau international. Cette opportunité est offerte à un ou deux officiels à travers le pays chaque année et le processus pour devenir délégué technique FIS dure environ 3 à 4 ans. Chaque région a généralement 1 ou 2 délégués techniques FIS, pour un total d'environ 40 à travers le pays.

Les choses à faire et à ne pas faire en tant que bénévole de course

La plupart des parents trouvent que le bénévolat pour une course est une expérience amusante et gratifiante. Cependant, les directives suivantes doivent être respectées :

- Chaque famille doit effectuer les 8 crédits de bénévolat requis si elle a un athlète dans le programme alpin du Club Mont Ste Marie.
- Si vous vous êtes inscrit pour un poste, présentez-vous. De nombreuses personnes comptent sur votre présence. Si une urgence survient et que vous ne pouvez pas vous présenter, veuillez trouver un remplaçant et contacter votre chef d'équipe dès que possible.
- Si votre athlète participe à une course au Mont Ste Marie, il est fortement recommandé que vous soyez bénévole lors de cet événement.
- Si vous voulez voir votre athlète courser, envisagez de travailler dans l'équipe de préparation de la piste. Ainsi, vous serez sur la piste lorsque votre athlète courra.
- Ne glissez pas la piste juste avant que votre athlète ne passe, puis ne disparaissiez pas. Bien qu'il n'y ait rien de mal à glisser juste avant que votre enfant ne descende pour le retrouver en bas de la piste, veuillez être conscient que d'autres athlètes dépendent de votre retour au sommet de la piste dès que possible.
- Si vous êtes bénévole dans la zone de départ, laissez les entraîneurs faire leur travail et gérer les athlètes. Les parents font souvent plus de mal que de bien au départ d'une course, malgré leurs bonnes intentions.
- Si vous ne savez pas quoi faire, demandez simplement à un parent plus expérimenté. Personne n'a d'attentes de perfection de votre part.
- Ne vous inquiétez pas de transporter les vêtements [pantalon et manteau] jusqu'en bas de la piste pour les athlètes. Les garçons et les filles skient à des moments différents et s'occupent généralement de ce rôle les uns pour les autres.
- Veuillez éviter d'utiliser votre téléphone portable pendant la course. Cela peut être une distraction pour les athlètes et les autres bénévoles.

Lieux de rencontre des athlètes

Les athlètes sont généralement attendus à la station pour 8h30 les jours d'entraînement, avec leurs bottes aux pieds, prêts à s'entraîner à 8h45 au télésiège Vanier. Il n'est pas juste pour les athlètes qui arrivent à l'heure d'attendre ceux qui ne le sont pas. Veuillez vous assurer que tous les athlètes sont à l'heure.

Diner / Pauses

Lorsque cela est possible, le diner doit durer une heure, quelque part entre 11h30 et 13h30. Certains jours d'entraînement, et planifié à l'avance, certains groupes d'âge peuvent dîner au lodge au bas de Cheval Blanc. Il n'est également pas rare d'avoir deux

courtes pauses, une en milieu de matinée et une en milieu d'après-midi, pour éviter les foules et faciliter l'entraînement.

Les athlètes sont encouragés à manger sainement, que ce soit en apportant leur propre nourriture de la maison ou en l'achetant sur place. Ce qu'ils mangent a un impact direct sur leur performance. Par conséquent, nous demandons que certains articles ne soient pas consommés, comme les frites, les bonbons, les sodas ou les aliments riches en sucre ou en graisses saturées.

Nous avons des athlètes souffrant d'allergies sévères à certains aliments. Veuillez respecter ces restrictions et éviter d'emballer des diners ou des collations pour votre enfant qui pourraient provoquer une réaction anaphylactique chez ses coéquipiers.

Fin de l'entraînement

La journée d'entraînement se termine généralement entre 14h30 et 15h00. L'heure de fin dépend des conditions, de la luminosité et de la fatigue des athlètes. Les athlètes sont encouragés à aider les entraîneurs à ramasser les piquets et autres équipements, si possible.

Absence à l'entraînement

Veuillez vérifier votre présence sur Club Studio (même si vous ne pouvez pas venir). Lorsque votre athlète est malade ou ne peut pas participer de manière inattendue, veuillez appeler ou envoyer un courriel à votre entraîneur principal avant l'heure de rendez-vous de la journée d'entraînement. Cela évitera que les entraîneurs attendent inutilement pour rencontrer votre athlète.

Confirmation des inscriptions aux courses

La confirmation des inscriptions aux courses dans la région est attendue avant 17h00 le mercredi précédant l'événement de course. Veuillez informer l'entraîneur principal et le coordinateur de votre catégorie d'âge à l'avance de la date limite afin que l'avis puisse être donné aux clubs de course appropriés si votre athlète ne participera pas.

Équipement sur la montagne

Tous les athlètes doivent disposer de l'équipement approprié pour bien performer. Il est recommandé d'avoir un petit sac contenant une collation de mi-matinée (barre énergétique ou fruit) et de l'eau. Des vêtements supplémentaires doivent également être organisés dans le sac.

Interaction avec les parents

Bien que nous reconnaissons que les parents souhaitent voir leurs athlètes pendant la journée, nous déconseillons l'interaction avec les parents pendant l'entraînement. Nous demandons aux parents de respecter le travail des entraîneurs, de la même manière que nous respectons les enseignants dans le milieu scolaire. Souvent, si l'athlète sait que son parent est proche, il ou elle se comporte différemment et est moins concentré(e) sur l'entraînement. Ces distractions affectent non seulement eux-mêmes, mais aussi les autres athlètes. Si une opportunité de voir votre athlète pendant l'entraînement se présente, l'entraîneur principal vous en informera. De la même manière, veuillez éviter de parler aux entraîneurs de votre athlète pendant une session d'entraînement. Les entraîneurs sont disponibles à la fin des journées d'entraînement ou de course pour discuter avec les parents.

Banquet de fin de saison

Le Club organise un banquet de fin de saison. Nous encourageons tout le monde à y assister pour célébrer la fin d'une excellente saison de ski. Cet événement comprend un diaporama, donc veuillez contribuer en envoyant vos photos lorsqu'on vous le demandera.

Remise des prix

Groupe d'âge U10/12/14/16 - Prix unisexes U18 :

Athlète de l'année

Meilleurs athlètes selon les points de la série, les provinciaux et les CanAms. Accent mis davantage sur les provinciaux et les CanAms.

Athlète le plus amélioré

Amélioration technique basée sur l'amélioration des points d'une saison à l'autre ou de la première course à la dernière course de la saison.

Choix des entraîneurs, Esprit sportif

Basé sur l'effort, la performance, l'esprit d'équipe et l'amélioration.

Prix spéciaux

Prix Abby - Prix U10 (garçon ou fille) :

Le prix Abby a été créé en mémoire d'Abrielle "Abby" Beverley Wunsch. C'est une médaille en forme de flocon de neige qui est décernée à un coureur de ski de niveau U10. Ce prix incarne le bonheur, l'esprit d'équipe, l'engagement, le dévouement et l'effort qu'Abby mettait dans la course de ski alpin. Abby aimait ce sport, elle aimait son équipe et elle s'amusait énormément lorsqu'elle skiait avec eux, une vraie passion pour le ski. Pour plus d'informations, visitez <http://abbyaward.com/>.

Prix Coupe du Monde

Ce prix récompense un athlète qui ne monte peut-être pas sur le podium, mais qui s'engage dans la course de ski d'autres manières.

Athlète de l'année

Meilleur athlète du club, basé sur l'effort et la performance globale. Points de la série, mais pondération basée sur la performance en dehors de la région, provinciaux, CanAms.

Athlète le plus amélioré

Amélioration technique,
Amélioration des résultats.

Prix Golden Rake

Meilleur bénévole du Club, va au-delà des attentes et joue un rôle significatif dans le bon fonctionnement des activités du Club.

Prix Duh-Walt

Décerné à un entraîneur ou membre du Club qui commet la plus grande et parfois la plus publique des erreurs 😂

Entraîneur de l'année

Récompense l'entraîneur qui démontre passion et engagement envers ses athlètes et le sport.

Médias sociaux

Page Facebook : Club MSM - Athlètes, entraîneurs et parents
Page Facebook : MSM World Cup Athlete Development Fund
Instagram : @clubmontstemarie

Sites Web

Club Mont Ste Marie - <https://www.clubmsm.com>

ZSO - <https://www.skioutaouais.qc.ca/>

NCO - <https://ncoski.ca/>

SQA - <https://www.skiquebec.qc.ca/>

ACA - <https://alpinecanada.org/>

FIS - <https://www.fis-ski.com/>