

## Mission du Programme Plus : Augmenter le nombre de jour sur neige en lien avec le MAIN2 d'Alpine Canada Alpin.



Tableau explicatif des différentes journées offertes au Programme Plus :

| BLOC     | Types de journée   | Dates   | Horaire       | Endroit  | Types d'entraînement     | Prix / équivalent jour     | Date butoir pour réservation | Objectifs généraux   |
|----------|--------------------|---|---------------|----------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|--|
| <b>A</b> | MSA 4 jrs          | 24 au 27 novembre   | départ 23 nov | Ste-Anne | SLT / SLS / TH / DR      | 42\$ / 1 jour (+ dépenses) | 10 novembre 22h00            | Développement habiletés de base<br>Technique<br>Physique, Équipement<br>Maximiser le temps sur neige<br>Préparer les premières courses |
|          | MSA 7 jrs          | 24 au 30 novembre   | départ 23 nov | Ste-Anne | SLT / SLS / TH / DR / PA | 42\$ / 1 jour (+ dépenses) | 10 novembre 22h00            |  |
|          | Pré-saison         | 12-13 décembre  | 9h00 à 15h00  | Club     | SLT / TH / DR            | 42\$ / 1 jour              | 10 décembre 22h00            |  |
|          | Extra Camp Noël    | 20-21-22 décembre   | 9h00 à 15h00  | Club     | SLT / TH / DR            | 42\$ / 1 jour              | 16 décembre 22h00            |  |
| <b>B</b> | Mardis et jeudis   | Du 10 jan au 23 février<br>(sauf pendant camp de vitesse) | 18h00 à 21h00 | Club     | TH / PA                  | 21\$ / ½ jour              | Lundi / mercredi 14h00       | Développement habiletés spécifiques<br>Technique, Tactique<br>Maximiser le temps sur neige<br>Se qualifier pour les provinciaux        |
|          | Vendredis          | Du 13 jan au 24 février<br>(sauf pendant camp de vitesse) | 9h00 à 15h00  |          |                          |                            |                              |  |
|          | Vitesse K2-JR      | 30 jan au 2 février                                       | 8h00 à 15h00  | Club     | TH / DR / PA             | 50\$ / 1 jour + 8\$        | 7 jours avant 22h00          |  |
|          | À l'Extérieur      | 13 février  | à déterminer  | Sutton   | SLS                      | 42\$ / 1 jour (+ dépenses) | 8 février 22h00              |  |
|          | Relâche 7-8 ans    | 6 mars  | 9h00 à 15h00  | Club     | PA / DR                  | 42\$ / 1 jour              | 2 mars 22h00                 |  |
|          | Relâche 9-10 ans   | 6-7 mars  | 9h00 à 15h00  | Club     | PA / DR                  | 42\$ / 1 jour              | 2 mars 22h00                 |  |
| <b>C</b> | Relâche 11-12 ans  | 7-8 mars  | 9h00 à 15h00  | Club     | PA / DR                  | 42\$ / 1 jour              | 2 mars 22h00                 | Tactique<br>Maximiser le temps sur neige<br>Performeur pour les provinciaux / les nationaux / les finales de circuit                   |
|          | Relâche 13 et plus | 8-9 mars  | 9h00 à 15h00  | Club     | PA / DR                  | 42\$ / 1 jour              | 2 mars 22h00                 |  |
|          | À l'Extérieur      | 12 mars   | à déterminer  | Jay Peak | SLS                      | 42\$ / 1 jour (+ dépenses) | 7 mars 22h00                 |  |
|          | Mardis et jeudis   | Du 27 fév au 15 mars                                      | 18h00 à 21h00 | Club     | TH / PA                  | 21\$ / ½ jour              | Lundi / mercredi 14h00       |  |
|          | Vendredis          | Du 2 au 16 mars   | 9h00 à 15h00  | Club     | TH / PA / SLT            | 42\$ / 1 jour              | Mercredi 22h00               |  |

- Prioriser la sélection des journées dans les proportions : **Bloc A = ¼ ; Bloc B = ½ ; Bloc C = ¼**. Exemple si 12 jrs à choisir : A=3jrs; B=6jrs; C=3jrs
- Le Programme Plus favorise le développement à long terme des habiletés et non la préparation de la course du lendemain
- Le nombre TOTAL de journées offertes au Programme Plus est de 40 jours
- SVP respectez les dates butoirs pour les réservations pour déterminer le nombre d'entraîneurs
- Le club se réserve le droit d'annuler une journée d'entraînement Plus si le minimum de 4 athlètes n'est pas atteint
- Légende des types d'entraînement :
  - SLT = Ski libre technique
  - SLS = Ski libre supervisé
  - TH = Entraînement par thèmes
  - DR = Exercices spécifiques (Drills)
  - PA = Entraînement en parcours