

TRAINING



FORMATION PROSNEIGE PROGRAMME ENTRAINEMENT TEST TECHNIQUE

2016/2017

Chaque période a un objectif global et se décompose en 3 parties :

- ◆ Partie technique réalisée sur les skis (objectif, moyens, évaluation)
- ◆ Partie préparation mentale (objectif, moyens, évaluation)
- ◆ Partie préparation physique, hygiène de vie (objectif, moyens, évaluation)

Prosneige



PERIODE 1 : du 13 novembre au 9 décembre 2016

OBJECTIFS DE LA PERIODE :

- ◆ Reprendre contact avec la neige
- ◆ Faire connaissance avec le groupe
- ◆ Apprendre à se connaître

PARTIE TECHNIQUE :

- ◆ **Objectif :** Acquérir les fondamentaux du virage coupé.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Ateliers de ski libre sur neige dure / ski foncier / ski toute neige.
 - Exercices de centrage, équilibration, prise de carres. Position du haut du corps.
 - Premiers entraînements en slalom sur stade privatisé avec petits piquets.
- ◆ Evaluation des résultats :
 - Séances vidéos personnalisées avec correction par un entraîneur.
 - Bilan hebdomadaire individuel des progrès du stagiaire.

PARTIE MENTALE :

- ◆ **Objectif :** Faire connaissance et se connaître.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Présentation du programme du préparateur mental.
 - Présentation du groupe et des objectifs (cohésion).
 - Mécanismes comportementaux et engagement.
- ◆ **Evaluation des résultats :**
 - Auto évaluation de l'athlète sur ses niveaux de sérénité, de sensation et de concentration. Le stagiaire est invité à tenir un carnet de bord.

PARTIE PHYSIQUE :

- ◆ **Objectif :** Entretenir la condition physique, appréhender la durée de la saison.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Accompagnement au Centre sportif de Val Thorens par un préparateur physique.
 - Bases de l'hygiène sportive personnelle.
 - Techniques d'échauffement.
 - Renforcement musculaire / Gainage.
- ◆ **Evaluation des résultats :**
 - Suivi individuel de la progression des stagiaires / exercices complémentaires.
 - Entretiens individuels.



PERIODE 2 : du 10 au 23 décembre 2016

OBJECTIFS DE LA PERIODE :

- ◆ Acquérir les techniques spécifiques au slalom.

PARTIE TECHNIQUE

- ◆ **Objectif** : Devenir à l'aise dans les piquets, avoir une attitude de slalomeur sur les skis.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Ateliers de perfectionnement en slalom - mini rotules puis grands piquets.
 - Exercices de vitesse et de fréquence gestuelle.
 - Poursuite du ski libre toute neige.
 - Exercices personnalisés suivant les besoins de chacun.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Tests chronométrés en situation.
 - Séances vidéos personnalisées avec correction par un entraîneur.

PARTIE MENTALE :

- ◆ **Objectif** : Visualiser ses séquences et capitaliser.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Exercices de visualisation et de répétition mentale.
 - Exercices de routines, postures, sensations, apprentissages, ancrages.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Débriefing individuel à l'aide du carnet de bord.
 - Ajustement des programmes.

PARTIE PHYSIQUE :

- ◆ **Objectif** : Entretenir la condition physique, appréhender la durée de la saison.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Accompagnement au Centre sportif de Val Thorens par un préparateur physique.
 - Bases de l'hygiène sportive personnelle.
 - Techniques d'échauffement.
 - Renforcement musculaire / Gainage.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Suivi individuel de la progression des stagiaires / exercices complémentaires.
 - Entretiens individuels.



PERIODE 3 : du 8 janvier au 27 janvier 2017

OBJECTIFS DE LA PERIODE :

Etre au top le jour J

PARTIE TECHNIQUE

- ◆ **Objectif** : répéter et acquérir des réflex et de bonnes attitudes.
- ◆ Moyens pédagogiques
 - Poursuite de l'entraînement en slalom dans les conditions du test.
 - Exercices sur la technique de départ du slalom et mise en action sur les premières portes.
 - Travail sur la vitesse et l'enchaînement des portes.
 - Notion de trajectoire.
 - Poursuite du ski libre toute neige.
 - Exercices personnalisés
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Tests chronométrés en situation.
 - Séances vidéos personnalisées avec correction par un entraîneur.

PARTIE MENTALE :

- ◆ **Objectif** : Aborder sereinement la compétition.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Exercices de préparation au départ et pleine conscience
 - Gestion du stress.
 - Répétition en condition de course.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Débriefing individuel à l'aide du carnet de bord
 - Ajustement des programmes

PARTIE PHYSIQUE :

- ◆ **Objectif** : Arriver en forme le jour J, entretenir sa forme physique et conserver l'énergie.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Exercices de vitesse de réaction, de vitesse gestuelle, de détente et d'équilibre.
 - Educatifs de coordination et de souplesse.
 - Récupération : assouplissement, relaxation.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Suivi individuel de la progression des stagiaires / exercices complémentaires.
 - Entretiens individuels.



PERIODE 4 : du 29 janvier au 3 mars 2017

OBJECTIFS DE LA PERIODE :

- ◆ Se recentrer sur le 2eme test technique de fin mars.
- ◆ Continuer la progression.

PARTIE TECHNIQUE

- ◆ **Objectif** : Reprendre les fondamentaux, se sentir à l'aise sur les skis.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Poursuite de l'entraînement en slalom.
 - Poursuite du ski libre toute neige.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Tests chronométrés en situation.
 - Séances vidéos personnalisées avec correction par un entraîneur.

PARTIE MENTALE :

- ◆ **Objectif** : Se calibrer, progresser et rebondir après l'échec.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Exercices de confrontation aux peurs.
 - Relaxation dynamique et sophro-déplacement du négatif.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Débriefing individuel des résultats du test et ressentis.
 - Ajustement des programmes.

PARTIE PHYSIQUE :

- ◆ **Objectif** :
 - Arriver en forme le jour J, entretenir sa forme physique et conserver l'énergie.
- ◆ Moyens pédagogiques :
 - Exercices de vitesse de réaction, de vitesse gestuelle, de détente et d'équilibre.
 - Educatifs de coordination et de souplesse.
 - Récupération : assouplissement, relaxation.
- ◆ **Evaluation des résultats** :
 - Suivi individuel de la progression des stagiaires / exercices complémentaires.
 - Entretiens individuels.



PERIODE 5 : du 4 au 24 mars 2017

OBJECTIFS DE LA PERIODE :

Préparation spécifique au passage du test technique, être au top le jour J.

PARTIE TECHNIQUE :

◆ Objectifs :

◆ Moyens pédagogiques :

- Poursuite de l'entraînement en slalom dans les conditions du test.
- Exercices sur la technique de départ du slalom et mise en action sur les premières portes.
- Travail sur la vitesse et l'enchaînement des portes.
- Notion de trajectoire.
- Poursuite du ski libre toute neige.

◆ Evaluation des résultats :

- Tests chronométrés en situation.
- Séances vidéos personnalisées avec correction par un entraîneur.

PARTIE MENTALE :

◆ Objectif : Se renforcer.

◆ Moyens pédagogiques :

- Exercices de déverrouillage de ses freins.
- Identifier et se servir de ses points forts.
- Relaxation dynamique.

◆ Evaluation des résultats :

- Débriefing individuel.
- Répétitions en condition de course et débriefing.

PARTIE PHYSIQUE :

◆ Objectif :

- Arriver en forme le jour J, entretenir sa forme physique et conserver l'énergie.

◆ Moyens mis en place :

- Exercices de vitesse de réaction, de vitesse gestuelle, de détente et d'équilibre.
- Educatifs de coordination et de souplesse.
- Récupération : assouplissement, relaxation.

◆ Evaluation des résultats :

- Suivi individuel de la progression des stagiaires / exercices complémentaires.
- Entretiens individuels.