

GUIDE DU PARENT

Édition 2011-2012

1. INTRODUCTION

Bienvenue Parents !!

Ce guide s'adresse à tous les nouveaux parents qui se joignent à la grande famille du ski acrobatique de la région de Québec. Il a été conçu dans le but de vous fournir l'information la plus pertinente possible sur ce sport électrisant, les différents clubs de la région ainsi que les différents organismes régional, provincial et national de notre sport.

Il peut également s'adresser aux parents de la famille qui désirent rafraîchir leurs souvenirs ou avoir un document de référence, bref, un genre d'aide-mémoire.



2. LE SKI ACROBATIQUE OU SKI ACRO, ça mange quoi en hiver ?

Le ski acrobatique (freestyle skiing) est une forme de ski attrayante et spectaculaire qui comprend 4 disciplines : les bosses en simple (single moguls) et en parallèle (dual moguls), le saut aérien (aerials), la demi-lune (halfpipe), le big air (Table Top) et le parc (slopestyle). On a indiqué l'équivalent anglais des disciplines afin de vous aider à mieux vous retrouver dans tous ces termes.

Les bosses et le saut aérien sont des disciplines olympiques. La demi-lune et le slopestyle feront leur entrée aux Jeux Olympiques de 2014 à Sotchi en Russie.

Au Canada, le Québec est reconnu comme le berceau du ski acro depuis les prouesses innovatrices de la famille Laroche (sauts aériens) du Lac-Beauport et la structuration du sport des années de Jean-Luc Brassard (bosses). La qualité des programmes développés en région et en province permet de voir par exemple une Équipe Canadienne de bosses avec près de 70 % de Québécois. Ils font notre fierté...

3. LES DISCIPLINES DU SKI ACROBATIQUE VUES DE PLUS PRÈS

Historiquement au Québec, les principales disciplines pratiquées étaient les bosses en simple, en parallèle et le saut aérien. Maintenant, l'Association Canadienne de Ski Acrobatique (A.C.S.A) fait la promotion des 5 disciplines acrobatiques, dont 4 (excluant la demi-lune) sont enseignées aux athlètes régionaux selon leur âge et leur habilité.

Les bosses en simple : Vitesse, virages, sauts... Vite, vite, vite mais pas trop !

Le ski de bosses est probablement la discipline la plus accessible du ski acrobatique. Parcours d'une longueur variant de 140 à 220 mètres, jalonné de bosses à dévaler le plus rapidement possible où l'athlète doit par ailleurs négocier deux sauts de manœuvres aériennes différentes.

Jugement de 5 à 7 juges. 50 % de la note va à la technique de ski, 25 % va aux sauts et un autre 25 % au temps de descente.

Les bosses en parallèle : Vitesse, virages, sauts, côte à côte... parce qu'à deux, c'est mieux !

Duel entre deux athlètes qui s'exécutent sur le parcours de bosses. Le skieur le plus rapide ne remporte pas nécessairement la course car la technique et les sauts sont très importants pour déterminer le vainqueur. La qualification se fait soit par ronde d'élimination par rapport à une compétition antérieure ou encore par une ronde de qualification constituée d'une descente en simple.

Jugement de 5 à 7 juges avec signalisation de couleur.

Le saut aérien : s'envoyer en l'air les skis en avant !

À la base, les entraînements pour le saut aérien sont les mêmes que ceux pour le ski de bosses. En compétition, les athlètes doivent exécuter deux sauts différents. L'athlète s'élance sur des tremplins spécialement conçus pour le projeter dans les airs et exécuter des sauts périlleux, les plus perfectionnés atteignant jusqu'à 5 vrilles. Ils atterrissent sur un plan pas mal incliné. Jugement : l'envol (20 % de la note), la position dans les airs (50 % de la note) et l'atterrissage (30 % de la note). Les scores des deux sauts peuvent être additionnés pour constituer le pointage total ou le meilleur des deux sauts choisis.



Gracieuseté J.Y Gauthier

Le Big Air (Table Top) :

Une compétition de sauts « Big Air » consiste en l'exécution de deux sauts par l'athlète, si possible différents, sur un tremplin aménagé en neige (se référer aux critères de jugement). Le meilleur des deux sauts sera retenu comme résultat final.

Dans plusieurs cas, les épreuves de sauts aériens et celles de Bir Air sont combinées dans une seule épreuve.



Gracieuseté J.Y Gauthier

La demi-lune (Half-Pipe) : elle n'est pas en miel, mais bien en glace !

C'est la plus récente des disciplines de la Coupe du monde.

En demi-lune, les skieurs s'élancent dans les airs à partir des parois d'une demi-lune géante dont les murs atteignent 6 mètres de hauteur. Les skieurs exécutent une multitude de vrilles, de rotations et de prises. Un compétiteur peut habituellement exécuter 5 ou 6 sauts en cours de descente. En demi-lune, toutefois, l'envol et l'atterrissage se font au même point ; la trajectoire de l'athlète est donc à la verticale ! Les athlètes les plus avancés arrivent à atterrir et à se diriger vers leur prochain saut à reculons, ce qui est tout simplement époustouflant à regarder !

Jugement de 5 à 7 juges. Des points sont attribués pour le saut, le style* et l'atterrissage, qu'ils multiplient par un degré de difficulté.

* Le style est en fait le sens de la mise en scène - la « personnalité » ou le caractère dont les athlètes font preuve dans l'exécution de leurs sauts.

Le parc (slopestyle) : les rails, les boîtes (box), les Big Air, un vrai parc d'attraction !

En slopestyle, les skieurs s'élancent dans les airs à partir d'un tremplin plutôt arrondi et exécutent des vrilles, rotations ou prises. Le skieur peut choisir de s'élancer, ou d'atterrir, de l'avant ou à reculons. Cette discipline combine les aptitudes et l'exécution des sauts à la liberté d'expression de la tendance « Free Ride ». Cette discipline procure aussi la base de l'apprentissage de plusieurs nouveaux sauts que l'on exécute maintenant dans les bosses. Jugement de 5 à 7 juges. Ronde de qualification constituée d'une seule descente, suivie d'une finale à laquelle accèdent les 12 meilleurs, ou meilleure de deux descentes.



Gracieuseté J.Y Gauthier

4. LE SKI ACROBATIQUE ET SES ORGANISMES

- ▶ Tout athlète est affilié à l'entité nationale A.C.S.A., provinciale F.Q.S.A. et régionale SKIBEC ACROBATIQUE (pour la région de Québec).
- ▶ Tout club est affilié à l'entité nationale A.C.S.A., provinciale F.Q.S.A. et régionale (SKIBEC ACROBATIQUE (pour la région de Québec).
- ▶ Toutes activités d'entraînement (ski, trampoline, rampes d'eau, gymnastique...) et de compétition (hiver comme été) sont sanctionnées par l'A.C.S.A.

L' A.C.S.A. (L'Association Canadienne de Ski Acrobatique) : Organisme national reconnu par la F.I.S. (Fédération Internationale de Ski) régit le ski acrobatique canadien, notamment les équipes nationales de développement et de Coupe du monde féminines et masculines. Il assure également :

1. le programme et le suivi des programmes généraux d'entraînement, toutes catégories confondues (sexe et âge)
2. le circuit national des compétitions nationales (série canadienne, Championnat Canadien Junior et Senior)
3. La gestion des inscriptions de tous les athlètes canadiens des divers niveaux.



La F.Q.S.A. (La Fédération Québécoise de Ski Acrobatique) : Organisme provincial, sans but lucratif (chaque province possède son entité provinciale). Reconnu par l'A.C.S.A., il gouverne le ski acrobatique dans notre province, notamment les équipes du Québec de bosses et de sauts. Il assure également :

1. le développement du sport dans ces différents programmes
2. de favoriser le développement de l'élite de la province
3. la formation des entraîneurs, juges, officiels...
4. le circuit provincial des compétitions à travers la province.



Conseil d'administration de 7 personnes, formé normalement de représentants régionaux élus en région. Mandat de 2 ans.

Skibec Acrobatique 2003 inc. : Organisme régional sans but lucratif de la région de Québec (Acroski Laurentides pour la région des Laurentides). Reconnu par la F.Q.S.A., il assure :

1. le regroupement des divers clubs de ski acrobatique de la région pour favoriser le développement de ce sport et de coordonner la planification d'activités sur son territoire
2. de favoriser le développement de l'élite des clubs sur son territoire
3. de favoriser la communication entre les clubs sur son territoire
4. le circuit régional des compétitions de la région de Québec



Conseil d'administration de 9 personnes, formé de 2 représentants par club (nominés par leur club) et d'un administrateur élu à l'assemblée générale annuelle des membres. Mandat de 2 ans.



LE RELAIS
ACROBATIQUE
CLUB DE SKI



Les clubs : Organisme sans but lucratif formé chacun par un conseil d'administration de 4 à 8 membres.

Club de Compétition Le Massif, contact Lucie Bouchard

Site Internet www.clubdecompetitionlemassif.com

courriel clubmassif@gmail.com

Club de Ski Acrobatique Le Relais-Lac-Beauport, présidente Julie Gagnon

Tél. 418.849.8383 Julie.gagnon@roche.com Site Internet

www.skiacrobatiqulerelais.com ; courriel info@skiacrobatiqulerelais.com

Club de ski Acrobatique Mont-Sainte-Anne 2007, président Sébastien Viau

Tél. 418.656.1411 sebviau@videotron.ca ; Site Internet

www.clubdeskiacrobatiqemsa.com ; courriel csamsa2007@hotmail.com

Club de ski Acrobatique Stoneham, présidente Tania Fortin

Site Internet www.clubskiacrobatiquestoneham.ca ; courriel (tania_fortin@me.com)

Programme de saut : La discipline de saut s'apprend en bas âge dans les clubs de la région. Selon l'intérêt de l'athlète vers 11-12 ans, son entraîneur va le diriger en camp de détection auprès de l'entraîneur provincial de sauts.

Ils ne sont pas des clubs à proprement dits, toutefois ils sont très présents dans l'univers de nos programmes de développement d'athlète :

1. **Club Acrobatx**, Organisme sans but lucratif formé par un conseil d'administration de 4 à 8 membres, président Nicolas Fontaine. Opérationnel seulement du 1^{er} juin au 30 septembre, il gère les activités sur rampes d'eau (CNEAYL) des clubs.
2. **Camp D. SPLASH**
3. **Sports-Études Gabriel Roy**
4. **Concentration ski acrobatique Le Sommet**
5. **Concentration ski acrobatique La Seigneurie**



5. LE SKI ACROBATIQUE ET SES CIRCUITS DE COMPÉTITION AU CANADA

- ◆ **Circuit Coupe du monde** : géré par la F.I.S., réservé à l'élite des athlètes internationaux, nos meilleurs canadiens, soit l'équipe nationale du Canada.
- ◆ **Circuit Nor-Am** : géré par la F.I.S., réservé à l'élite des athlètes, l'équipe de Développement Canadienne ainsi que l'équipe du Québec performance.
- ◆ **Circuit « La Fièvre du Ski Acrobatique POSTES CANADA » série canadienne** : géré par l'A.C.S.A., réservé aux athlètes de l'équipe de Développement du Canada, équipe élite provinciale, les meilleurs provinciaux dans les clubs des régions. Trois (3) évènements à travers le pays.
- ◆ **Circuit provincial géré par la FQSA**
 - **discipline bosses**: réservé à l'élite provinciale et aux meilleurs régionaux, pré sélection par rapport aux résultats de la saison passée et à une compétition de sélection en début de saison. Quatre (4) compétitions par an en bosses (2 dans les Laurentides, 2 dans la région de Québec) incluant le Championnat Québécois. Trois (3) compétitions de sauts, en utilisant les infrastructures du Mont-Gabriel, de Val-St-Côme et du Relais.
 - **discipline Slopestyle** : le «Futur Pro Tour» en collaboration avec le club de ski FreeskiFirm et sanctionné par l'ACSA. Ce circuit comprend 4-6 arrêts au Québec qui comptent chacun une épreuve. Le circuit dans son ensemble peut comprendre des épreuves de Slopestyle, de Sauts (ou Table Top ou Big Air) et de Demi-lune.
- ◆ **Circuit régional** : géré par Skibec Acrobatique, circuit de découverte et développement des athlètes âgés de 10 à 18 ans. Trois (3) compétitions de bosses dont une Finale des Jeux du Québec (avec en prime la chanson des Jeux) et la 1^{ère} régionale est sélective pour le circuit provincial. Possibilité d'un évènement Sauts ouvert ou Parc à tous.
- ◆ **Circuit mini-acrobatique** : géré par Skibec Acrobatique, journées d'initiation à la compétition pour les athlètes de 6 à 9 ans dans un esprit de s'amuser grâce au sport. Deux évènements forment le circuit : un de type Parc et un de type Bosses avec un seul saut.

Le calendrier est disponible sur le site Internet de la F.Q.S.A.

http://www.fqsa.com/index.php?option=com_fqsa&view=events&Itemid=2

6. MIXITÉ ET CATÉGORIES D'ÂGE

Les quatre (4) clubs de la région favorisent les entraînements et déplacements en groupe . De plus, des formules de camps d'été, d'automne et d'hiver pendant les congés scolaires sont proposées (se rapprocher de chacun des clubs pour connaître leur programmation, rampes d'eau, trampoline).

Il appartient au club d'organiser et d'évaluer les groupes de niveau pour leurs entraînements et activités. Toutefois, lors des compétitions régionales, il sera tenu compte du sexe de l'athlète et de sa catégorie d'âge :

Pré espoir :	6 ans et 7 ans	Jeunesse :	12 ans et 13 ans
Espoir :	8 ans et 9 ans	Juvenile :	14 ans et 15 ans
Relève :	10 ans et 11 ans	Junior :	16 ans et plus

Ces catégories entrent en vigueur le 1^{er} juillet de la saison d'hiver en cours.

Les programmes développés par les clubs respectent les principes établis par l'A.C.S.A. (programme AcroCan) qui sont fixés par rapport à l'âge de l'athlète. Disponible sur le site de l'A.C.S.A.

www.freestyleski.com

7. LES COÛTS D'INSCRIPTION

Ceux-ci sont variables d'un club à l'autre en plus pour certains, de prévoir une levée de fonds de près de 200,00 \$ et des jours de bénévolat*, dont le nombre de jour est variable selon le club.

Les coûts d'inscription au club comprennent les montants d'inscription aux organismes provincial et régional qui sont de :

20,00 \$ les frais relatifs à la cotisation de Skibec Acrobatique

50,00 \$ d'inscription à la F.Q.S.A. pour l'athlète de moins de 10 ans évoluant en mini-bosses

OU

75,00 \$ pour l'athlète inscrit dans le circuit régional et autre circuit supérieur

Aucune autre cotisation n'est exigée par un club.

Les clubs et Skibec Acrobatique offriront des initiations aux rampes d'eau, trampoline, gymnase en sus, coûts variables selon le club.

En outre, devront être assumés les coûts supplémentaires suivants :

Inscription à l'A.C.S.A. (obligatoire avant toute participation à une activité sanctionnée par l'A.C.S.A.)

<http://www.freestyleski.com/page.php?la=fr&pa=registration&id=home>

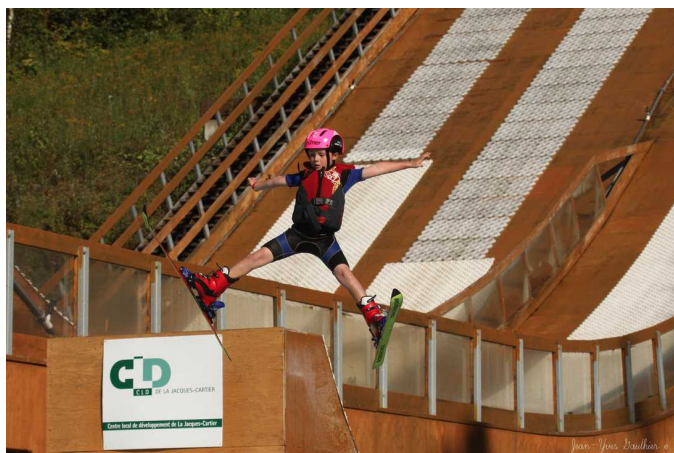
et **assurance accident** (optionnelle) selon la catégorie de compétition

<http://www.freestyleski.com/page.php?la=fr&pa=member&id=insurance>

Le billet de saison à la station du club

Frais de compétition variables selon le circuit :

- ◆ Frais d'inscription à l'évènement
- ◆ Billet pour les remontées mécaniques
- ◆ Frais de déplacement, de nourriture et d'hébergement



*En ce qui attrait au bénévolat, si le bénévolat extérieur vous plait plus en été, il y a la possibilité de le faire au CNEAYL (rampes d'eau) lors de la période estivale. À prendre entente auprès de votre club .

8. CLINIQUES (ou comment acquérir de bonnes notions de ski acro)

Des cliniques sont organisées en début de saison (octobre, novembre, décembre) chaque année afin de permettre aux nouveaux venus d'intégrer des notions importantes relatives au ski acrobatique. Elles permettent de se tenir à jour des nouvelles règles ainsi que des perfectionnements d'officiels et de juges qui souhaitent évoluer à des niveaux de compétition supérieurs. Ces cliniques sont bien évidemment adaptées à l'expérience des participants.

Pour ce faire, nous dénombrons trois types de cliniques principales, données par des formateurs accrédités :

Les officiels et délégués techniques — Les juges régionaux et provinciaux — La compilation

Pour toutes informations complémentaires et coordonnées, se rendre sur le site de la F.Q.S.A. :

<http://www.fgsa.com> (technique)

9. QUELQUES NOTIONS

Il est à noter que le Canada s'est doté d'un plan d'évolution pour l'athlète en ski acrobatique (MDLTA). Dans la discipline des bosses aucun âge minimum n'est requis pour faire des manœuvres inversées simples en compétition (les accréditations trampoline, rampe, neige sont exigées) mais les manœuvres doubles et triples en sont interdites. Pour les autres disciplines, les manœuvres inversées doubles et triples se font selon l'âge.

L'appellation d'une manœuvre (saut) peut être différente selon la discipline bosses ou saut, mais il reste identique dans la forme. Seul, le coefficient de difficulté (DD) sera différent (ex : 360 ou hélicoptère) et fera appel à des critères de jugement distincts selon la discipline.

Dans les bosses, les DD concernant le sexe féminin sont majorés d'un bonus de 0,15 par rapport aux DD pour le sexe masculin.

Tous les compétiteurs doivent exécuter deux sauts différents pour que deux sauts soient comptabilisés et ce, dans les deux disciplines. Si un saut de même catégorie est répété ou encore considéré identique, seul le saut ayant le plus haut pointage entre les deux sera comptabilisé.

Au niveau du circuit régional, des variantes peuvent intervenir.

Sauts droits : saut exécuté à l'axe vertical sans rotation (spread, twist, kosak...)

Sauts de rotation : saut au cours duquel le skieur effectue une ou plusieurs rotations autour de l'axe vertical (360, 720, 1080...)

Sauts inversés : saut au cours duquel le skieur effectue une ou plusieurs rotations complètes, vers l'avant ou vers l'arrière et qui peut être accompagné d'une ou plusieurs vrilles (back flip, front flip...)

Sauts « Loop » : saut de côté au cours duquel le skieur effectue une rotation autour de l'axe central (Lincoln loop...)

Sauts désaxés : saut au cours duquel le skieur effectue une rotation verticale ou horizontale dont il modifie l'axe en plein vol par un mouvement des épaules (Dspin, Cork, Misty...)

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le manuel complet des juges sur le site web de l'ACSA www.freestyleski.com

10. FOIRE AUX QUESTIONS (F.A.Q.)

1. Est-ce que ce sport est dangereux pour l'enfant ?

Comme tout sport extrême, le ski acro présente une certaine part de risque pour ceux et celles qui le pratiquent. Toutefois, l'encadrement fourni par les clubs et les entraîneurs minimise le risque d'accident et rend la pratique de ce sport la plus sécuritaire possible.

2. Quel est le nombre d'entraîneurs versus le nombre d'athlètes ?

En général, il y a un entraîneur pour un maximum de 7-8 athlètes. De cette façon, chaque athlète est assuré d'obtenir le maximum d'attention de la part de son entraîneur.

3. Est-ce que les athlètes descendent la piste en même temps ?

Les seules fois où les athlètes descendent une piste en même temps, c'est lorsqu'il faut monter un parcours de bosses. Évidemment, les skieurs peuvent descendre côte à côte avec un maximum de skieurs correspondant au nombre de couloirs de la piste (ex. : 4 couloirs = 4 athlètes maximum en même temps) ou lors d'une compétition de Duel (descente par deux).

4. Est-ce qu'il y a des compétitions ? Si oui, combien et sont-elles obligatoires ?

Évidemment, en inscrivant l'enfant dans un club de compétition, il faut bien s'attendre à ce que ce dernier participe aux différentes compétitions qui lui sont offertes. Toutefois, ne vous en faites pas, aucun athlète n'est obligé d'y prendre part. Voir l'item 5 (Le ski acrobatique et ses circuits de compétition au Canada) pour le nombre de compétitions rattachées au circuit auquel l'athlète appartient.

5. Quel est le niveau de ski demandé à mon enfant pour débiter en ski acrobatique ?

Un skieur devrait être âgé d'au moins 6 ans et être en mesure de contrôler sa vitesse ainsi que ses virages sans être tout le temps en chasse-neige pour commencer la pratique du ski acro.

6. Combien ça coûte pour inscrire un enfant dans un club de ski acrobatique ?

Voir l'item 7. Les coûts d'inscription. Chaque club ayant des frais d'inscription différents, il est fortement conseillé aux nouveaux parents de prendre bien note de tous les frais requis afin d'éviter de mauvaises surprises au moment du paiement.

7. Mon enfant devra-t-il exécuter des sauts pour faire partie du club de ski ?

Les sauts font partie intégrante du ski acrobatique. L'athlète ne les exécutera seulement lorsque son entraîneur le jugera prêt à exécuter chacun d'eux de façon sécuritaire et que l'enfant se sentira prêt. Ne pas oublier que toutes les étapes de son développement se font sous la supervision directe de l'entraîneur.

8. Pour exécuter des sauts inversés sur neige, tous les athlètes doivent qualifier leurs sauts sur rampe d'eau durant la période estivale et doivent préalablement performer ces manœuvres sur le trampoline et faire une certification sur la neige également.

9. L'entraînement sur trampoline avec un entraîneur certifié est fortement recommandé pour l'apprentissage des manœuvres acrobatiques.

10. Est-ce que le ski acrobatique est un sport fédéré ?

Et oui, le ski acro est un sport fédéré et pour en savoir plus, voir l'item 4. Le ski acrobatique et ses organismes.

NOS ATHLÈTES DE LA RÉGION DE QUÉBEC D'HIER ET AUJOURD'HUI SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE (coupe du monde)

- Audrey Robichaud** (RELAIS) - Bosses - Active
- Pierre Alexandre Rousseau** (MSA) - Bosses - Actif
- Philippe Marquis** (STONEHAM) - Bosses - Actif
- Simon Pouliot Cavanagh** (MSA) - Bosses - Actif
- J.F Houle** (Stoneham) - Slopestyle - Actif
- Kim Lamarre** (Lac Beauport) - Slopestyle - Active
- Charles Gagnier** (St Ferréol des neiges) - Slopestyle - Actif
- Vincent Marquis** (STONEHAM) - Bosses - Entraîneur chef Stoneham, Étudiant en physiothérapie
- Stéphanie St Pierre** (MSA) - Bosses - Étudiante Comm. Marketing
- Stéphane Agnard** (MSA) - Bosses - Entraîneur
- Guillaume Turgeon** (MSA) Bosses—Entraîneur Éq. Du Québec
- Dominick Gauthier** (MSA) - Bosses - Co fondateur B2ten
- Ann-Marie Pelchat** (MSA) - Bosses - Ostéopathe
- Christian Marcoux** - Bosses - Ébéniste
- Caroline Olivier** - Sauts - Physiothérapeute
- Lucie Barma** - Ballet - Vie Sportive
- Yves Laroche** (Lac Beauport) - Sauts - Conférencier
- Alain LaRoche** (Lac Beauport) - Combiné - Opérateur machinerie lourde
- Dominick LaRoche** (Lac Beauport) - Sauts - Agent d'immeuble
- Philippe LaRoche** (Lac Beauport) - Sauts - Proprio. Restaurant Cage aux Sports
- Serge Lavoie** (Lac Beauport) - Ballet - Proprio. Restaurant Pacini
- Guy Lafrance** - Sauts - Directeur CNEAYL
- Bernard Sévigny** - Sauts - Provigo
- Daniel Côté** - Ballet - Agent d'immeuble