

Bonjour à tous,

Croyez-le ou non, nous sommes déjà rendus à la mi-saison. Plusieurs courses sont déjà derrière nous et ayant eu la chance d'assister à celles de Owl's Head et Sutton et de débriefer avec les entraîneurs, je tiens à partager certaines de mes observations avec vous afin que nous travaillions ensemble à relever le niveau.

CÉRÉMONIE DE REMISE DE MÉDAILLES ET SUPPORT AU COMITÉ ORGANISATEUR

À plusieurs reprises, il a été porté à mon attention que nos coureurs et leurs parents quittent immédiatement après la dernière course et ne participent pas à la cérémonie de remise des médailles. Le comité organisateur de chaque montagne gère de mieux en mieux le fonctionnement des courses ainsi, les cérémonies de remise des médailles se passent habituellement 45 min après que le dernier coureur ait franchi la ligne d'arrivée. Dans l'intervalle, les enfants et les parents doivent aider le club hôte à démonter les b-nets, barrières et autres équipements. Il existe un accord interne au sein de la zone qui stipule que tous les coureurs, entraîneurs et parents doivent rester et aider à descendre le parcours.

Quand tout le monde contribue à défaire le parcours, le travail ne s'exécute que plus rapidement. C'est ce qui se passe lorsque nous organisons les courses. Par obligation ou simplement par bonne volonté, nous nous devons de rendre la pareille aux autres montagnes. Par respect pour les athlètes et les bénévoles, je vous demande s'il vous plaît de rester pour la cérémonie de remise des médailles

PROTOCOLE DE COURSE

Aussi, j'ai été informé par les entraîneurs que certains coureurs arrivent en retard aux courses. S'il vous plaît, assurez-vous que vous arrivez au lieu de réunion au moment indiqué par les entraîneurs ou plus tôt. Les entraîneurs ont un horaire très serré à respecter, et afin de gérer le groupe de coureurs de manière efficace, il est important d'être à la montagne, à l'heure et de suivre les instructions de l'entraîneur. Occasionnellement, un de nos entraîneurs est appelé à être jury lors de la course ce qui signifie par conséquent que nous perdons cet entraîneur pour cette course. S'il vous plaît, vous rendre disponible pour aider les entraîneurs s'il en manifeste le besoin. (Descendre les manteaux, surveiller les enfants pendant le dîner, etc.)

Ci-dessous les règles à suivre lors d'une journée de course :

AM

- Réunion avec les entraîneurs
- Les entraîneurs donnent un aperçu de la journée ainsi que leurs directives
- Réunion de tous les entraîneurs et réception des dossards des coureurs
- Inspection du parcours avec les entraîneurs
- Début de la course par la descente des ouvreurs de pistes
 - o Au moins un entraîneur est au sommet, un au milieu et un au bas de la piste de course
 - o Ils communiquent tous entre eux fournissant une rétroaction (feedback) aux enfants
 - o Les parents descendent les manteaux et saluent les coureurs après leur descente
- Fin de la première manche
- L'heure du repas

PM

- Inspection du parcours de la deuxième manche
- Début de la deuxième manche par la descente des ouvreurs de pistes
 - o Au moins un entraîneur est au sommet, un au milieu et un au bas de la piste de course
 - o Ils communiquent tous entre eux fournissant une rétroaction (feedback) aux enfants
 - o Les parents descendent les manteaux et saluent les coureurs après leur descente
- À la fin de la deuxième manche
- Tout le monde contribue à démonter le parcours
- Remise des médailles
- Fin de la journée

En tout temps, les entraîneurs doivent savoir où sont leurs enfants. Les parents ou les enfants

devraient informer les entraîneurs de tout changement par rapport à l'horaire initial. Toutes les activités supplémentaires non programmées doivent être autorisées par les entraîneurs (ski avec des amis, quitter plus tôt, n'assistent pas à la course, etc.)

S'il vous plaît, prendre note que les enfants portent les couleurs du club de ski et qu'ils représentent notre club, ses membres, ses entraîneurs et sa montagne. Tout comportement inconvenant contribue à donner une mauvaise image de notre club.

Ce protocole de course et d'autres questions ont déjà été discutés avec les entraîneurs, car pour relever le niveau nous devons tous être sur la même longueur d'onde.

Jusqu'à maintenant, j'ai assisté à quelques courses hors site et je prévois me déplacer un peu plus d'ici la fin de la saison.

VÊTEMENTS DU CLUB DE SKI

Manteaux et pantalons du club sont obligatoires pour tous les enfants pendant l'entraînement. Le non-respect de cette directive peut entraîner une suspension à l'entraînement.

Formation d'entraîneur NIVEAU 1

Il y aura une formation de certification d'entraîneur niveau 1 du 12 au 14 février 2010 à Owl's Head. Si vous êtes intéressé à suivre cette formation s'il vous plaît vous inscrire à l'adresse:

<https://www.snowpro.com/cscf/f/programs/level1.html>

Si vous avez des questions ou des commentaires, s'il vous plaît n'hésitez pas à me contacter cedomir@snowpro.com ou 514-771-9840

À bientôt sur les pistes.

Cedo

OHSC Head Coach