

PROGRAMMES POUR ENFANTS

Ski de Fond Canada offre un programme d'apprentissage technique pour les enfants. Ces programmes visent à développer le savoir-faire physique et à encourager la pratique du ski de fond par tous selon le guide canadien 'Le Sport c'est pour la vie'. Ces programmes peuvent être vus dans une continuité verticale où les skieurs progresseront par étape : les Jeannot Lapins (Enfant actif) sont la première étape, suivie par celle des Jackrabbits (FONDements techniques) et le programme PISTE.

ENFANT ACTIF

Programme Jeannot Lapin – Ce programme s'adresse aux enfants de cinq ans et moins. Ce programme est le premier stade ou le premier niveau du programme d'apprentissage technique de SFC pour les enfants. Il correspond au stade de « l'enfant actif » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de cinq ans et moins). Chaque Jeannot Lapin dispose d'un livret dont le contenu est adapté à son âge et reçoit l'écusson du programme ainsi qu'un autocollant pour la technique. Au moyen de jeux physiques et d'activités structurées, ce programme a pour objectif d'initier les enfants au ski de fond et au style de vie sain qui lui est associé. Ce programme vise aussi les objectifs suivants :

- Aider l'enfant à acquérir une perception positive de lui-même.
- Faire vivre une expérience plaisante.
- Donner à l'enfant l'occasion de se faire des amis.
- Permettre l'apprentissage des mouvements et des techniques de base.
- Aider l'enfant à développer sa conscience et son intérêt envers l'environnement.

Chaque enfant qui s'inscrit au programme Jeannot Lapin ou Jackrabbbit recevra en cadeau un sac à dos à la mode illustrant un lapin blanc en pleine course.



FONDEMENTS TECHNIQUES

Programme Jackrabbbit – Ce programme s'adresse aux enfants de six à neuf ans. Ce programme est le second stade ou le deuxième niveau du programme d'apprentissage technique de SFC. Il correspond au stade des « FONDements techniques » dans le modèle de développement de l'athlète (enfants de six à neuf ans). Le livret Jackrabbbit permet au jeune skieur de noter toutes les étapes de sa progression. Un ensemble d'autocollants lui permet de souligner chaque étape atteinte en technique et dans les autres aspects du programme. Le jeune reçoit également l'écusson distinctif du programme Jackrabbbit.

Ce programme a pour objectif d'enseigner aux jeunes les bases techniques du ski de fond (technique classique et patin) et de les sensibiliser à intégrer la pratique sportive à leur vie, dans le but d'améliorer leur santé et leur qualité de vie. Ce programme vise aussi les objectifs suivants :

- Aider l'enfant à acquérir une confiance en lui-même.
- Faire vivre une expérience plaisante.
- Donner à l'enfant l'occasion de skier en fraternisant avec ses amis.
- Contribuer au développement de la motricité.
- Aider les enfants à adopter des habitudes sécuritaires pour aller dehors en hiver.
- Initier les jeunes à la compétition.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Programme PISTE – Ce programme s'adresse aux jeunes de dix à douze ans. Ce programme correspond au stade « Apprendre à s'entraîner » du modèle de développement de l'athlète (skieurs de dix à douze ans). Il est le troisième stade ou niveau du programme d'apprentissage technique de SFC. Le matériel du programme comprend un carnet de route (la suite du carnet Jackrabbbit, adapté à ce groupe d'âge) et 15 cartes récompenses correspondant chacune à l'une des 15 cibles du programme. Ce programme a pour objectif de développer la technique et d'amener les skieurs à utiliser leurs habiletés pour expérimenter une variété de pratiques du ski de fond, de la randonnée hors piste aux tournois de ski. Ce programme vise aussi les objectifs suivants :

- Développer la condition physique au moyen de jeux physiques et d'activités variées.
- Faire vivre une expérience plaisante.
- Donner à l'enfant l'occasion de s'intégrer à une équipe.
- Développer des habiletés sportives générales.
- Exposer l'enfant à une variété d'aventures autour du ski de fond.

Chaque enfant qui s'inscrit au programme PISTE recevra en cadeau un **coffret** illustrant un skieur de fond pour ranger un ensemble de farts de débutant.

