



# ***SYSTÈME DE QUALIFICATION DES SAUTS***

Coussin d'air ♦ Rampe d'eau ♦ Neige

FREESTYLE CANADA

Saut ♦ Demi-lune ♦ Bosses ♦ Slopestyle/BigAir

Version 1.1  
Novembre 2021



## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>QUALIFICATION DES SAUTS ET DLTA.....</b>	<b>3</b>
<b>DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PAR LES FORMATIONS «AIR».....</b>	<b>3</b>
<i>Le développement des habiletés et la gestion des risques par les formations «Air» .....</i>	<i>4</i>
Air 1.....	4
Air 2.....	4
Air 3.....	5
Air 4.....	6
<b>QUALIFICATION DES SAUTS FC.....</b>	<b>7</b>
<i>Manœuvres inversées .....</i>	<i>7</i>
Qualification des Corked /Bio .....	8
<i>Règles importantes à appliquer lors de la qualification .....</i>	<i>8</i>
<i>Charte de progression des sauts .....</i>	<i>9</i>
<i>Qualification des manœuvres inversées avec vrille .....</i>	<i>10</i>
<i>Responsabilité de l’entraîneur .....</i>	<i>11</i>
<i>Requalification des manœuvres inversées.....</i>	<i>11</i>
<i>Processus d’accréditation pour les manœuvres simples inversées .....</i>	<i>12</i>
<i>Qualification des doubles .....</i>	<i>12</i>
<b>QUESTIONS ET REQUÊTES.....</b>	<b>12</b>



## **INTRODUCTION**

Ce document vise à aider les membres et les partenaires de Freestyle Canada à mieux comprendre le système de qualification des sauts inversés.

Merci à Sport Canada, Au Canada Sport pour la vie, Gymnastique Canada et Snowboard Canada pour leur support et leur partenariat lors de la rédaction de ce programme.

## **QUALIFICATION DES SAUTS ET DLTA**

Le cheminement de formation des entraîneurs s'arrime avec le Modèle de développement à long terme des athlètes de Freestyle Canada, qui se trouve ici : [www.ltad.freestylecanada.ski](http://www.ltad.freestylecanada.ski) ainsi qu'avec le Programme national de certification des entraîneurs.

Les disciplines de bosses, de saut, de slopestyle, de demi-lune et de big air demandent toutes le contrôle d'une variété de forces lors du départ d'un saut, de l'atterrissage et durant la partie aérienne. Il est nécessaire de maîtriser l'acrobatie afin de pouvoir exécuter des sauts en toute sécurité dans des conditions instables (météo, conditions des sites), mais aussi, pour être performant dans ce sport.

Les sauts incluent dans ce système de qualification ont été choisis judicieusement de manière à développer chez les athlètes leurs habiletés acrobatiques et leur orientation spatiale afin de les préparer à une variété de sports.

## **DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS PAR LES FORMATIONS «AIR»**

Les skieurs acrobatiques ont besoin d'habiletés très relevées pour exécuter des sauts complexes à une grande vitesse et dans des conditions variables. Depuis plusieurs années, Freestyle Canada améliore son système de qualification des sauts pour que les athlètes puissent suivre de bonnes progressions sécuritaires. Les formations d'entraîneur sont également mises à jour afin de s'assurer qu'elles contiennent le savoir technique pour permettre aux entraîneurs d'enseigner les habiletés acrobatiques à différents niveaux d'athlète et dans des environnements variés.

## ***Le développement des habiletés et la gestion des risques par les formations «Air»***

### Air 1

Cette formation porte sur la mécanique des habiletés fondamentales sur trampoline :

- Comment créer la rotation pour faire des périlleux et des vrilles
- Comment atterrir de manière sécuritaire

En général, ce cours aide les entraîneurs à bien développer les habiletés fondamentales qui préparent à enseigner les mouvements du Air 2.

Les entraîneurs certifiés Air 1 peuvent entraîner des manœuvres non-inversées (à l'exception du front groupé) sur trampoline.

### Air 2

Cette formation porte sur la progression sécuritaire des différentes manœuvres axées et désaxées. Des outils tels que:

- L'utilisation du tapis de parade,
- Les repères visuels,
- Minimiser les risques et bâtir la confiance.

Y sont enseignés.

Les entraîneurs certifiés Air 2 peuvent entraîner des manœuvres simples inversées avec vrille sur trampoline.



### Air 3

Cette formation porte sur les progressions logiques à utiliser pour que l'athlète transfère les mouvements qu'il maîtrise au trampoline sur la rampe d'eau et le coussin d'air.

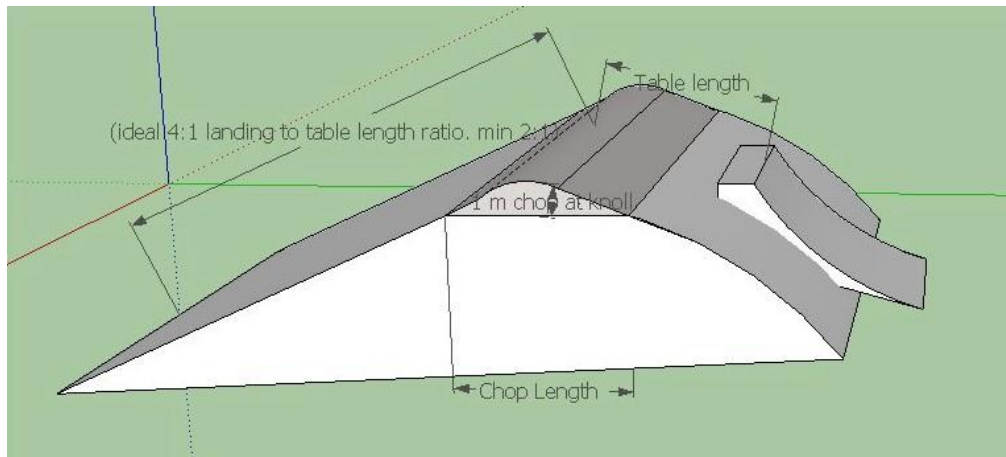
Les skieurs apprennent à gérer leur vitesse, à travailler avec le poids des skis et ajuster leur départ. Les athlètes doivent qualifier la plupart de leurs manœuvres inversées sur la rampe et sur le coussin d'air avant de les faire sur la neige. Le processus de qualification peut être stressant pour l'athlète, mais il sert à prouver que ce dernier est prêt et confiant pour la prochaine étape.

Les entraîneurs certifiés Air 3 peuvent entraîner des manœuvres simples inversées avec vrille sur la rampe d'eau et sur le coussin d'air.



#### Air 4

Cette formation porte sur les étapes de progression sécuritaire pour amener un athlète à exécuter sur la neige les manœuvres inversées qu'ils ont apprises sur la rampe d'eau et/ou le coussin d'air.



Il n'est jamais recommandé de faire faire à un athlète une manœuvre inversée pour la première fois dans un parc à neige libre où les sauts sont plats et que les atterrissages sont durs. Un atterrissage mou et entretenu offre une meilleure première expérience aux athlètes.

Au cours du Air 4, les entraîneurs apprennent à enseigner une grande variété de manœuvres inversées avec et sans vrille dans un environnement de ski acrobatique compétitif du stade S'entraîner à s'entraîner (site de saut, saut de bosses, piste de slopestyle/big air et demi-lune).

À noter que cette formation est orientée sur la technicité des manœuvres acrobatiques. Les stratégies plus spécifiques à la performance en compétition sont abordées dans les formations Air double du contexte Compétition-Développement.

Les entraîneurs Air 4 certifiés peuvent entraîner des manœuvres inversées simples avec vrille sur la neige. Les entraîneurs sont également responsables de l'environnement dans lequel les athlètes s'entraînent.

Le Cheminement de formations des entraîneurs se trouvent ici:

<https://www.freestylecanada.ski/files/Locker%20Freestyle%20Pathways.pdf>

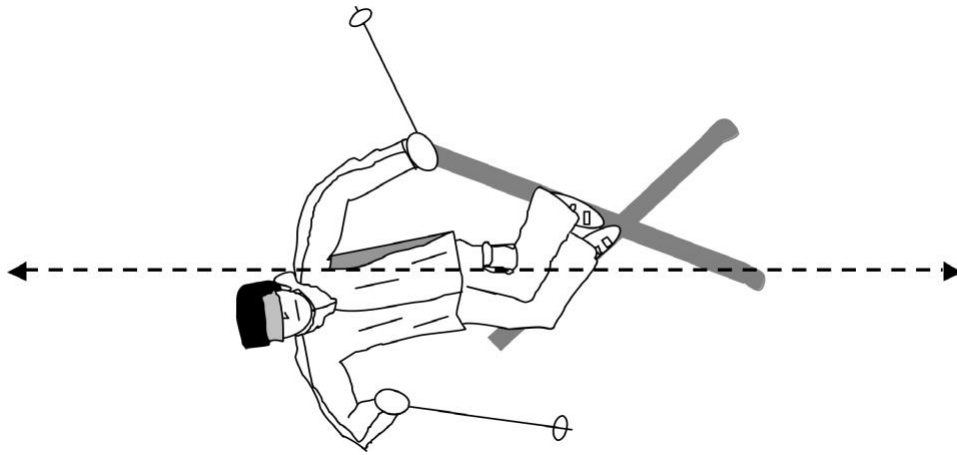
## QUALIFICATION DES SAUTS FC

Les manœuvres simples inversées **doivent** être qualifiées de la façon suivante :

- Le formulaire de qualification doit être complet et dûment rempli.  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1LCiS9Ec7ET3C4UC8JWBSDPkP\\_QychFrLdhW3\\_YwqzYSpBQ/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1LCiS9Ec7ET3C4UC8JWBSDPkP_QychFrLdhW3_YwqzYSpBQ/viewform?usp=sf_link)
- Pour les qualifications sur rampe d’eau et coussin d’air, les athlètes doivent avoir fait, préalablement à la qualification, au moins 50 répétitions du saut à qualifier.
- Pour les qualifications sur neige, les athlètes doivent avoir fait, préalablement à la qualification, au moins 15 répétitions du saut à qualifier.
- L’entraîneur en charge de la qualification de l’athlète doit avoir vu au moins la moitié de ses répétitions.
- Pour être qualifié, l’athlète devra exécuter 5 fois de suite le même saut et obtenir un pointage minimal de 75 pour chacun de ces sauts.
- Si l’athlète ne réussit pas sa qualification, celle-ci ne peut pas être répétée la même journée.
- La qualification doit être faite sur le même type de saut que l’athlète utilisera en compétition.
- L’entraîneur qui s’occupe de la qualification doit remettre une copie du formulaire de qualification à l’OPS et à [info@freestylecanada.ski](mailto:info@freestylecanada.ski) .
- Les athlètes **doivent qualifier le front ou le back groupé avant de passer aux manœuvres inversées avec vrille** dans cette même famille de départ. (e.g. Misty, Rodeo, Flatspin etc)
- Les athlètes doivent qualifier bio/cork lorsque les pieds ou les hanches passent par-dessus la tête (voir image plus bas). \*\*NOTE Les jeunes athlètes exécutant ces sauts dans un angle moins incliné (les pieds et les hanches ne passent pas au-dessus de la tête) et sur un saut plus petit PEUVENT faire le cork 540 ou 720 sans qualification. Il est tout de même recommandé d’utiliser le système de qualification des sauts.
- Ce système de qualification s’applique à tous les athlètes sauf aux athlètes de l’équipe nationale.

### ***Manœuvres inversées***

Une manœuvre inversée est une manœuvre où les pieds ou les hanches de l’athlète passent au-dessus de sa tête (voir image plus bas). Le Misty, Rodeo, Flat Spin, Flair, et Underflip sont considérés comme étant des manœuvres inversées par Freestyle Canada. S’il y a des questions à propos du statut de certaines nouvelles manœuvres, elles doivent être clarifiées avant d’être exécutées sur un site d’entraînement sanctionné par Freestyle Canada.



### Qualification des Corked /Bio

Bien comprendre quel type de Cork/Bio doit être qualifié. Certains jeunes skieurs exécuteront des manœuvres désaxées sur de petits sauts où ils ne seront pas complètement désaxés. Ces manœuvres ne nécessitent pas de qualification, bien qu'il soit recommandé aux entraîneurs d'utiliser le processus de qualification pour construire la confiance chez l'athlète. Tous les athlètes performant en compétition une manœuvre où les pieds/hanches passent par-dessus la tête sans détenir de qualification pour cette manœuvre recevra un DNF pour ce saut. S'il est démontré que l'athlète a intentionnellement fait ce saut en entraînement et en compétition sans qualification, il sera disqualifié.

### **Règles importantes à appliquer lors de la qualification**

- L'athlète devra qualifier seulement une manœuvre inversée dans chacune des familles suivantes:
  - Départ vers l'avant (Front),
  - Départ vers l'arrière (Back),
  - Départ sur le côté (Side)Les athlètes peuvent exécuter des sauts plus complexes (ex.: avec plus de vrilles) dans chacune des familles lorsqu'ils ont qualifié un saut de base de cette même famille.
- Dans le cas où l'athlète démontre un haut niveau de compétence, mais qu'il n'a pas eu l'occasion d'évoluer dans le système de qualification des sauts de Freestyle Canada, le processus d'accréditation peut être utilisé.
- Les délégués techniques de FC sont responsables de la vérification en ligne des qualifications



pour les sauts inversés lors des événements domestiques sanctionnés par Freestyle Canada.

**Recommandation:** Les entraîneurs devraient avoir une preuve démontrant la progression utilisée pour leurs athlètes pour chacune des manœuvres apprises. Ils sont également encouragés à utiliser le processus de qualification des sauts pour construire la confiance des athlètes.

(Ex.: avant d’augmenter le degré de difficulté d’un Misty 540 vers un Misty 720 sur la neige, l’athlète et l’entraîneur devrait avoir travaillé le saut au moins 50 fois sur la rampe d’eau et/ou le coussin d’air et se sentir en confiance pour faire ce saut sur la neige).

### **Charte de progression des sauts**

Il est recommandé pour les skieurs de maîtriser tous les éléments de la liste suivante, mais seuls les éléments en **gras** nécessitent une qualification.

Faire le front et le back en position groupé enseignant aux athlètes comment contrôler leur vitesse de rotation et comment rester en contrôle même lorsqu’ils perdent le sol de vue. Les athlètes qui ne maîtrisent pas ces manœuvres sont à risque de « se perdre » dans les airs, ce qui pourrait entraîner des blessures et une perte de confiance.

**Certification d’entraîneur requise** pour superviser les athlètes exécutant des manœuvres inversées spécifiques. Celles-ci sont en **gras**.

Type d’éléments	Certification d’entraîneur requise	# minimale de sauts atterris sur la rampe et/ou le cousin d’air à compléter avant d’entamer la qualification.	# minimale de sauts atterris à compléter sur la neige avant d’entamer la qualification.
360 (2 directions)	<b>SkiAcrobatz</b>	0	0
540	<b>SkiAcrobatz</b> + module Park & Pipe recommandé	0	0
720	<b>SkiAcrobatz</b> + module Park & Pipe recommandé	0	0
<b>FRONT GROUPÉ</b>	<b>Air 4</b>	50	15
<b>BACK GROUPÉ</b>	<b>Air 4</b>	50	15
<b>LINCOLN</b>	<b>Air 4</b>	50	15



<b>Cork 720</b>	<b>Module Park &amp; Pipe* ou Air 4</b>	50	15
<b>Bio 720</b>	<b>Module Park &amp; Pipe* ou Air 4</b>	50	15
<b>Tout autre manœuvre inverse avec vrille</b>	<b>Air 4</b>	50	15

\*Cork ou désaxé dont les pieds/hanches ne passent pas au-dessus de la tête.

### **Qualification des manœuvres inversées avec vrille**

Freestyle Canada requiert que chaque athlète qualifie une manœuvre inversée avec vrille dans chacune des trois familles: vrille avec départ vers l’avant, vrille avec départ vers l’arrière et vrille avec départ sur le côté; avant d’exécuter toute autre manœuvre inversée avec vrille de cette même famille.

Les familles suivantes indiquent les éléments les plus communs avec un départ vers l’avant, vers l’arrière et sur le côté.

**FAMILLE 1**  
**Départ vers l’avant avec vrille**

Exemple de saut:  
MISTY  
RODEO\*  
BIO

**FAMILLE 2**  
**Départ sur le côté avec vrille**

Exemple de saut:  
  
RODEO\*

**FAMILLE 3**  
**Départ vers l’arrière avec vrille**

Exemple de saut:  
  
FLATSPIN D  
SPIN  
UNDERFLIP/FLARE RODEO\*  
CORK  
BACK FULL

\* Il est à la discrétion de l’entraîneur de choisir quelle manœuvre de base sans vrille précède le Rodeo entre le front, le lincoln ou le back. Ceci s’applique puisqu’il y a plusieurs techniques différentes enseignées pour le départ du Rodéo.

**Exemple 1:** Lukas a qualifié Front, Back et Rodeo 540. Après avoir travaillé fort tout l’été sur son Rodéo 9, il veut le faire en compétition. Son entraîneur lui donne le OK. Est-ce correct de faire ce saut?



Réponse: OUI! Il a qualifié tous les prérequis.

**Exemple 2:** Leslie a qualifié Front et Misty 540 et elle se sent prête à faire Flatspin 540 aux championnats canadiens junior. Est-elle OK pour faire ce saut? Réponse: NON! Son entraîneur a vérifié et Leslie n'a pas qualifié son Back groupé. Les championnats canadiens junior étant dans 8 semaines, elle aura le temps de faire 50 Back groupé sur le coussin d'air avant de faire la qualification sur le coussin d'air. Elle devra ensuite faire 15 répétitions sur la neige avant de faire la qualification sur neige. Par la suite, elle devra faire 15 Flatspin sur la neige avant de qualifier ce saut et pouvoir le faire lors des championnats canadiens junior.

### ***Responsabilité de l'entraîneur***

Si vous, en tant qu'entraîneur et ce, à n'importe quel moment, ne pensez pas avoir vu suffisamment de répétitions du saut à qualifier de la part de l'athlète pour prendre la responsabilité d'un processus de qualification, vous avez le droit de refuser.

Aussi, si votre athlète a qualifié un saut inversé au cours de l'été sur la rampe d'eau ou sur le coussin d'air avec un autre entraîneur, vous avez la responsabilité de communiquer avec l'entraîneur en charge de la qualification de cet athlète. Ce n'est pas parce que l'athlète est qualifié pour un saut que vous devez absolument lui faire faire ce saut sur la neige. Vous, comme entraîneur, décidez lorsque l'athlète est prêt à faire son saut qualifié sur la neige. Ce n'est pas la décision de l'athlète ou du parent, c'est la vôtre.

### ***Requalification des manœuvres inversées***

Les athlètes n'ont pas à requalifier leurs sauts année après année. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de mettre en place un système où l'athlète prouve qu'il est prêt à faire un certain saut sur la neige à tout moment (ex. : utiliser le système de qualification des 5 sauts).

Les entraîneurs ou les officiels peuvent retirer une qualification à un athlète dans le cas unique où ils sentent que l'athlète a perdu ses repères pour ce mouvement ou cette catégorie de mouvement. FC doit en être informé et l'athlète devra requalifier ce saut.

Un entraîneur ou un officiel peut déterminer qu'un athlète vit simplement une mauvaise journée, ce qui explique que l'athlète n'est pas en mesure d'exécuter un certain saut. Il sera donc dans l'intérêt de l'athlète de ne pas exécuter ce saut aujourd'hui, mais cela ne signifie PAS automatiquement que la qualification de ce saut doit être retirée.



### ***Processus d'accréditation pour les manœuvres simples inversées***

Les entraîneurs et les officiels de FC s'entendent pour dire qu'il est rare qu'un athlète n'ait pas qualifié un saut, mais qu'il ait l'expérience et les compétences pour l'exécuter de façon sécuritaire; par exemple, un athlète étranger ou un athlète qui n'a pas cheminé dans un programme provincial.

Lors de ces rares cas, un entraîneur certifié Air 4 ou Air double approuvé par FC, peut valider par écrit que l'athlète est en mesure de faire ce saut en envoyant un courriel à [info@freestylecanada.ski](mailto:info@freestylecanada.ski)

L'entraîneur en charge de cette accréditation peut demander des étapes préliminaires, s'il en sent le besoin, afin de s'assurer que l'athlète est prêt à faire ce saut.

### ***Qualification des doubles***

Les athlètes peuvent faire qualifier leurs manœuvres doubles par leur propre entraîneur si ce dernier est certifié Air Double sur coussin d'air, sur rampe d'eau ou sur la neige.

## **QUESTIONS ET REQUÊTES**

David Mirola

Directeur, Développement de l'athlète et relations avec les organismes provinciaux et territoriaux

[david@freestylecanada.ski](mailto:david@freestylecanada.ski)