



Le projet Excel est une initiative nationale visant à accélérer les performances de nos coureuses et coureurs de ski de haute performance au Canada.

ACCÉLÉRER LA PERFORMANCE

Le projet Excel vise principalement les coureuses et coureurs se situant dans le cheminement haute performance et ayant progressé jusqu'à U21, mais qui ne font pas partie de l'équipe canadienne de ski alpin (ÉCSA).

Bien que ce projet soit dirigé par ACA, sa force repose sur une étroite collaboration avec les organismes provinciaux de ski ainsi que sur leur expertise. Par ailleurs, le Groupe de travail du projet Excel (GTPE) est composé d'experts techniques de partout au pays, notamment des membres des équipes nationales de ski alpin et de ski cross. Le GTPE a été mis en place et continuera de générer de nouvelles idées, d'élaborer des plans d'action et de consulter les entraîneurs et les leaders techniques au pays pour aller de l'avant.

Le Plan d'action du projet Excel comprend quatre volets clés:

VOLET CLÉ

Utiliser les normes de référence nationales pour guider le développement de l'athlète.

1

VOLET CLÉ

Identifier les compétitions où les athlètes peuvent s'améliorer et être testés.

2

VOLET CLÉ

Procéder à une analyse des lacunes avec les OPTS/clubs pour stimuler l'amélioration continue.

3

VOLET CLÉ

Trouver des solutions novatrices, des programmes et des partenariats pour les athlètes sur la voie vers le podium.

4

PRINCIPALES RÉALISATIONS DU PLAN D'ACTION 2023-2024

Lancement de l'équipe D de l'ÉCSA

La première recommandation formulée par les principaux acteurs, à savoir les entraîneurs des équipes nationales et provinciales, portait sur la nécessité de mettre en place une équipe nationale de développement.

Le GTPE a donné la priorité à cette recommandation et a travaillé l'hiver dernier sur une analyse de rentabilité qui pourrait être acceptée par ACA, les OPTS, les athlètes et leurs parents.

L'équipe D de l'ÉCSA a été approuvée en mai dernier. Les entraîneurs et les athlètes ont été sélectionnés (voir ci-dessous) puis le premier camp d'entraînement a eu lieu en août.

Femmes

Amélie Bourgeois (Saint-Bruno, QC/Mont-Avalanche)
Andreea Nicolici (Ottawa, ON/Camp Fortune Ski Club)
Anne-Catherine Thériberge (Lac-Beauport, QC/Club de ski Stoneham)
Estelle Martin (Outremont, QC/Club de ski Sutton)
Kendra Giesbrecht (St. Albert, AB/Banff Alpine Racers)

Hommes

Jesse Kertesz-Knight (Jasper, AB/Banff Alpine Racers)
Kyle Blandford (Oakville, ON/Toronto Ski Club)
Pierick Charest (Blainville, QC/Club de ski Tremblant)
Sascha Gilbert (Whistler, BC/Whistler Mountain Ski Club)

Coaches

Marie-Ève Boulianne (entraîneure-chef, équipe féminine)
Katjat Kacc (adjoint et technicien)
Urban Planisek (entraîneur-chef, équipe masculine)
Cam McKenzie (entraîneur adjoint)
Lenart Voegler (adjoint et technicien)
Miha Dolinar (technicien d'entretien des skis)



Le Plan d'action
2024-2025
comprend huit
initiatives clés

LE POINT SUR LE PLAN D'ACTION 2024-2025

1 Donner à nos meilleurs athlètes la possibilité d'améliorer leur classement FIS en organisant au printemps 2024 une série de courses FIS à laquelle participeront des membres de l'ÉCSA.

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Organiser une série nationale ayant une faible pénalité, au printemps et/ou à l'automne, à laquelle participeront les membres de l'ÉCSA et les athlètes de HP identifiés dans le cheminement de performance d'ACA.
2. Offrir un événement où nos meilleurs athlètes canadiens pourront se comparer.
3. Permettre aux athlètes de baisser leurs points dans le système, tout en améliorant leur rang de départ pour les prochaines courses.

Les activités menées

- a. Finaliser les détails des courses FIS prévues à Panorama, à Mt. Norquay et aux Championnats nationaux (note: cela dépend des conditions de neige et du calendrier du circuit Nor-Am).
- b. Finaliser les politiques visant à favoriser la participation prioritaire des athlètes ayant de faibles points et à offrir une structure de quotas équitable entre les provinces.
- c. Chercher à intégrer des possibilités de développement professionnel pour les entraîneurs lors de ces événements.

2 Exposer les athlètes plus tôt au ski cross en organisant des épreuves mixtes pendant la saison 2024-2025, ouvertes à tous (ciblant les coureurs U14-U16).

NOUVEAU
COMMENCÉ

Les avantages

1. Offrir une exposition précoce aux habiletés et compétitions de ski cross.
2. Motiver les meilleurs skieurs et skieuses au Canada à envisager une transition vers le ski cross.
3. Former les entraîneurs à la progression des habiletés en ski cross.
4. Sensibiliser les exploitants de stations de ski aux normes de construction d'un parcours de ski cross.

Les activités menées

- a. Solliciter l'intérêt et le soutien de diverses stations.
- b. Planifier des courses dans le calendrier national.
- c. Élaborer un plan et un calendrier pour promouvoir, préparer et organiser les courses.
- d. Chercher à intégrer des possibilités de développement professionnel pour les entraîneurs lors de ces événements.

3 Élaborer un outil d'analyse des lacunes à l'échelle nationale pour renforcer le développement des athlètes de haut niveau.

NOUVEAU
COMMENCÉ

Les avantages

1. Normaliser le type de commentaires que les meilleurs clubs au pays reçoivent sur les programmes qu'ils offrent à leurs athlètes de haut niveau.
2. Offrir la possibilité de comparer les programmes offerts dans l'ensemble du pays, ce qui entraîne la création de pratiques exemplaires.
3. Permettre aux clubs participants d'utiliser les renseignements obtenus pour améliorer leur image de marque sur le plan du développement des athlètes d'élite.

Les activités menées

- a. Examiner un échantillon représentatif de clubs (de l'Ouest, du Centre et de l'Est) afin de les contacter pour discuter de leur approche en matière d'évaluation.
- b. Envisager la création de différents outils pour les U14, U16 et FIS qui intègrent les pratiques exemplaires.
- c. Discuter du type de plan de communication nécessaire pour accompagner la mise en œuvre d'un outil d'analyse des lacunes à l'échelle nationale en 2025-2026.

4 Améliorer la préparation à la compétition des coureurs U14-U16 en testant et en analysant les avantages et les limites de l'utilisation d'un ordre de départ aléatoire (ODA).

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Former des athlètes plus forts et plus polyvalents en améliorant les principales habiletés et compétences dont ils auront besoin pour passer au niveau FIS.
2. Fournir des expériences réelles quant à ce que sera la prochaine étape par rapport aux rangs de départ, aux conditions de neige et aux modifications techniques et mentales nécessaires pour réussir.

Les activités menées

- a. Finaliser le livre blanc décrivant l'approche et les avantages de l'ODA en vue d'une diffusion à l'échelle nationale en novembre.
- b. Établir et communiquer les lignes directrices à utiliser lors des Championnats régionaux U16 d'ACA (Est et Ouest) en 2025.
- c. Continuer le suivi et l'évaluation du système ODA tout au long de la saison 2024-2025 afin de le perfectionner.



LE POINT SUR LE PLAN D'ACTION *(suite)*

5

Mettre en œuvre un programme de cheminement haute performance dans le cadre de la formation des entraîneurs.

NOUVEAU COMMENCÉ

Les avantages

1. Renforcer le bassin de talents parmi les entraîneurs canadiens.
2. Offrir un cheminement spécifique aux entraîneurs de ski de haut niveau du Canada pour venir compléter les programmes du PNCE.

Les activités menées

- a. Envisager un cheminement axé sur le développement des entraîneurs de HP en tenant compte du diplôme avancé en entraînement du PNCE/RISOPC.
- b. Communiquer avec les responsables de la HP et des OPTS afin de dresser un tableau détaillé des entraîneurs canadiens qui ont le potentiel de travailler avec des athlètes de HP aux niveaux provincial et national.
- c. Élaborer un plan de communication pour le programme.

6

Tirer parti des courses NorAm pour améliorer la communication et la planification avec les entraîneurs du circuit NorAm, de l'ÉCSA et des OPTS.

STATUT EN COURS

Les avantages

1. Améliorer les possibilités d'entraînement en commun pour les meilleurs athlètes canadiens où se déroulent des épreuves NorAm.
2. Réduire les dépenses liées aux pistes d'entraînement avant les compétitions.
3. Aider les athlètes canadiens à optimiser leurs performances lors des compétitions NorAm.

Les activités menées

- a. Communiquer avec les athlètes figurant sur la liste préliminaire des Mondiaux juniors, quel que soit le lieu de leur programme.
- b. Améliorer la coordination et la communication avec les entraîneurs avant les compétitions NorAm pour offrir des possibilités d'entraînement aux athlètes sélectionnés de partout au pays.

7

Aligner notre système de développement en améliorant la communication des données relatives à la performance, la condition physique et la progression des habiletés par groupe d'âge à l'ensemble de la communauté du ski de compétition.

STATUT EN COURS

Les avantages

1. Aider à normaliser la façon dont les entraîneurs au Canada travaillent et établir les bonnes attentes pour les athlètes et leurs parents.
2. Fournir d'autres moyens d'évaluation afin d'identifier les meilleurs athlètes canadiens - U16 et plus - plutôt que de compter uniquement sur le système de points nationaux d'ACA.

Les activités menées

- a. Recueillir, organiser et analyser les résultats (en continu).
- b. Concevoir, établir et communiquer les courbes de performance des grands jeux à la communauté du ski.
- c. Communiquer l'information sur le site du DLTA d'ACA d'ici la fin novembre.

8

Devenir la nation de ski la plus en forme du monde en mettant en œuvre, à l'échelle nationale, les normes de référence contenues dans les tests physiques d'ACA.

STATUT EN COURS

Les avantages

1. Améliorer les performances en renforçant la condition physique des athlètes sur la voie vers le podium.
2. Aligner les normes de performance en matière de condition physique, à partir des clubs jusqu'aux équipes de haut niveau, pour s'assurer que les athlètes sont préparés au stress de l'entraînement et de la compétition de haut niveau plus tard dans leur carrière.
3. Fournir des normes de performance claires pour les athlètes de niveau provincial et de club sur la voie vers le podium.

Les activités menées

- a. Adopter les tests physiques d'ACA à tous les niveaux du cadre canadien de HP (ÉCSA, OPTS, clubs).
- b. Inclure les résultats des tests physiques d'ACA dans tous les projets Excel 2024-2025 comme condition de participation des athlètes.
- c. Mettre à jour le Concours d'habiletés U16 pour y inclure des tests physiques; récompenser l'athlète U16 le plus en forme aux Championnats régionaux dans le cadre du podium du Concours d'habiletés U16.
- d. Élaborer des documents faciles à utiliser, et les faire circuler, afin d'accroître la sensibilisation et la compréhension des normes en matière de condition physique.



LE GROUPE DE TRAVAIL **DU PROJET EXCEL**

Jean-François Belisle

Directeur haute performance,
Ski Québec Alpin

Josh Bengé

Directeur athlétique,
Alberta Alpine Ski Association

Patrick Biggs

Directeur général,
Alpine Ontario

Johnny Crichton

Vice-président,
British Columbia Alpine

Dave Ellis

Directeur de la haute
performance, Ski cross,
ACA

Jean-François (JF) Rapatel

Directeur de la haute
performance, Alpin,
ACA

Pierre Ruel

Gestionnaire sénior,
Formation des entraîneurs
et développement,
ACA

Jenni Stielow

Gestionnaire du cheminement
performance Excel et analyste
des données de performance,
ACA

Jeff Thompson

Vice-président senior,
Programmes et événements
sportifs nationaux,
ACA

LA SUITE DES CHOSES

- Suivi des progrès de l'équipe D de l'ÉCSA et mise à jour du plan selon les besoins.
- Mise en œuvre du Plan d'action 2024-2025 du projet Excel.
- Commencer à recueillir des renseignements sur la façon dont les provinces et les meilleurs clubs du Canada évaluent le développement des skieurs sur la voie vers le podium.
- Planification de la saison 2025-2026

Le rapport L'intervalles du projet Excel est publié périodiquement
pour faire le point sur les activités et les progrès accomplis.

