



Le projet Excel est une initiative nationale visant à accélérer les performances de nos athlètes de haute performance au Canada.

ACCÉLÉRER LA PERFORMANCE

Le projet Excel vise principalement les athlètes se situant dans le cheminement haute performance et ayant progressé jusqu'à U21, mais qui ne font pas partie de l'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 de membres des équipes nationales de ski alpin et de ski cross. Le GTPE a été mise 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 2023-2024 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

Le rapport L'intervalle du projet Excel sera publié périodiquement pour rendre compte des activités, des résultats et des réalisations du GTPE.

LE POINT SUR LE PLAN D'ACTION

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 ciblés dans notre cheminement de performance.
2. Offrir un événement où nos meilleurs athlètes canadiens pourront se comparer.
3. Permettre aux athlètes de baisser leurs points dans le système et d'améliorer leur rang de départ pour les prochaines courses.

Les activités menées

- a. Confirmer les dates pour le camp printanier du projet Excel (U16 et U21).
- b. Confirmer la possibilité d'une série de courses FIS du printemps.
- c. Envisager d'intégrer au projet des possibilités de DP pour les entraîneurs.
- d. Chercher à confirmer la participation de l'ÉCSA ainsi que le calendrier et le budget connexes.



Le Plan d'action du projet Excel comprend huit recommandations clés.

LE POINT SUR LE PLAN D'ACTION (suite)

- 2** Mettre en place un programme à temps plein pour servir nos meilleurs athlètes sur la voie vers le podium, mais ne faisant pas partie de l'ÉCSA.

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Centraliser nos meilleurs athlètes au sein d'un programme/équipe.
2. Répondre de manière précise aux besoins des athlètes de ce niveau.
3. Préparer ce groupe aux exigences du ski au niveau de la Coupe du monde.
4. Réorienter le temps et les ressources des OPTS vers les athlètes qui se situent aux stades inférieurs du cheminement de développement.

Les activités menées

- a. Finaliser l'ébauche du plan d'affaires (avec le budget connexe) à présenter à ACA et aux OPTS; d'ici la fin janv. 2024.
- b. Décision « oui ou non » des partenaires; d'ici févr. 2024.
- c. Selon la décision, établir le processus de sélection des athlètes et le plan saisonnier; d'ici mars 2024.

- 3** Accélérer le développement de nos athlètes les plus performants, qui sont très près des critères de l'ÉCSA, en leur donnant la possibilité de participer à des épreuves de la CdM.

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Offrir des possibilités d'entraînement de haute qualité pendant la phase de préparation.
2. Aider les athlètes de HP à se mesurer aux groupes de la CdM.
3. Renforcer la motivation et la confiance des athlètes ayant des chances de remporter un titre NorAm.

Les activités menées

- a. Finaliser les lignes directrices visant à identifier les athlètes.
- b. Identifier les athlètes et coordonner des départs aux CdM (Levi, Killington, Tremblant).
- c. Faire un retour sur les leçons tirées par les athlètes ayant participé à la CdM Tremblant.
- d. Communiquer avec les entraîneurs de l'ÉCSA et les entraîneurs-chefs provinciaux pour identifier d'autres athlètes potentiels; en continu.

- 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. Développer des athlètes plus forts et plus polyvalents en améliorant les principales habiletés et compétences dont ils auront besoin pour passer au circuit FIS.
2. Éduquer nos meilleurs athlètes de HP sur les réalités de la prochaine étape (rang de départ et conditions de neige) qui affecteront leur technique et leur approche mentale à la compétition de HP.

Les activités menées

- a. Un « livre blanc » décrivant le concept est terminé; les principaux acteurs l'ont reçu aux fins d'examen.
- b. La C.-B., l'Alberta, l'Ontario et le Québec ont finalisé leur plan pour tester différentes structures de l'ODA pendant la saison 2023-2024.
- c. La structure des groupes de départ pour les Championnats régionaux U16 d'ACA a été établie.
- d. Mettre au point le processus de collecte de données et d'analyse des résultats à la fin de la saison (à compléter).

- 5** Mettre en œuvre un programme national de reconnaissance ciblant nos meilleurs athlètes juniors afin de leur donner accès aux fournisseurs d'équipement et à d'autres avantages.

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Procurer une reconnaissance nationale et une motivation aux athlètes qui atteignent les normes de performance.
2. Soutenir les performances par de l'équipement et des ressources (p. ex., favoriser l'égalité des chances de nos athlètes en leur donnant accès à de l'équipement CdM).
3. Aider les athlètes qui ne font pas partie de l'ÉCSA à obtenir du financement gouvernemental (brevet) s'ils y sont admissibles.

Les activités menées

- a. Actualiser les données de performance afin de réviser les courbes de performance; fin janv. 2024.
- b. Selon les données à jour des courbes de performance, rédiger une ébauche des normes de reconnaissance; fin févr. 2024.
- c. Contacter les fournisseurs pour confirmer les critères de reconnaissance; d'ici le début mars 2024.
- d. Élaborer les grandes lignes du programme (dont les politiques); d'ici la fin mars 2024.
- e. Gérer les relations pour s'assurer que les athlètes reçoivent l'équipement nécessaire; printemps 2024 et après.



LE GROUPE DE TRAVAIL DU PROJET EXCEL

Josh Benge

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

Martin Durocher

Directeur haute performance,
Ski Québec Alpin

Jean-François (JF) Rapatel

Directeur de la haute
performance, Ski alpin,
ACA

Francis Royal

Entraîneur responsable du
groupe féminin SL de l'ÉCSA,
ACA

Jenni Stielow

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

Jeff Thompson

Vice-président, Développement
du sport et événements,
ACA

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

- 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 de s'entraîner en vitesse ensemble avant les courses NorAm à l'automne.
2. Optimiser les chances de remporter des titres NorAm.
3. Contribuer à baisser les points dans le système.

Les activités menées

- a. Tenu d'un projet Excel à Panorama pour les athlètes ciblés sur la longue liste des CMJ; nov. 2023.
- b. Piste réservée à Copper Mtn pour l'entraînement de vitesse avant les DH/SG NorAm; déc. 2023
- c. Communication proactive auprès des athlètes de la longue liste des CMJ, peu importe leur programme, afin d'accroître la communication et de faire connaître les possibilités au Canada; en continu.

- 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
À DÉMARRER

Les avantages

1. L'adoption de cibles/objectifs nationaux selon les principaux secteurs de performance et d'habiletés permettra de normaliser le travail de nos entraîneurs et d'établir les bonnes attentes pour les athlètes et leurs parents.
2. Une autre méthode pour identifier nos meilleurs athlètes (U14 et +) au lieu de se contenter du système de points nationaux.

Les activités menées – À amorcer après la saison de ski 2023-2024

- a. Recueillir, organiser et explorer les données actuelles.
- b. Engager un graphiste pour concevoir de l'information simple, claire et concise à partager avec la communauté du ski de compétition; d'ici juin 2024.
- c. Lancer l'initiative avant la fin août 2024.

- 8** Devenir la nation de ski la plus en forme du monde en relançant les tests physiques d'ACA, et en veillant à ce que l'ÉCSA, l'ÉSI et les équipes OPTS soient alignées sur la façon de les appliquer en fonction de divers athlètes.

STATUT
EN COURS

Les avantages

1. Améliorer les performances en renforçant la condition physique de nos meilleurs athlètes.
2. Aligner l'ÉCSA et les OPTS quant à la mise en œuvre de tests physiques pour les athlètes nationaux et provinciaux sur la voie vers le podium.
3. Jeter les bases d'une nouvelle image de marque pour ACA: « les athlètes de ski alpin les plus en forme de la planète ».

Les activités menées

- a. Partager les tests physiques d'ACA avec les préparateurs physiques de l'ÉCSA pour obtenir leurs commentaires; d'ici janvier 2024.
- b. Actualiser les tests physiques d'ACA; d'ici mai 2024.
- c. Utiliser les tests physiques d'ACA pour inclure les athlètes dans les projets Excel 2024; à compter de juillet 2024.
- d. Intégrer les tests physiques d'ACA dans tous les programmes HP au Canada (ÉCSA, OPTS, clubs); d'ici sept. 2024.

LA SUITE DES CHOSES

- Finaliser les dates de la série FIS du printemps (incluant les athlètes de l'ÉCSA); d'ici la fin janvier 2024. La station proposée est Sun Peaks.
- Le GTPE commencera le cycle de planification 2024-2025 le mois prochain.
- Une séance de discussion ouverte visant à recueillir les commentaires des principaux acteurs sur le plan 2024-2025 est envisagée pendant la série FIS à Sun Peaks. Les personnes présentes auront ainsi l'occasion de donner leur avis sur les plans d'action du projet Excel.
- Les personnes ne pouvant pas y assister pourront donner leurs commentaires dans un autre forum.