

1^{er} Colloque d'entraîneurs

7-8 novembre

**Comment préparer de façon optimale nos athlètes
dans leur cheminement vers le haut niveau ?**

Présentation d'introduction – Francis Sarrasin Larochelle
Coordonnateur technique à Triathlon Québec
Programmes de développement et d'excellence

Aperçu de la présentation

- * Horaire et objectifs de la fin de semaine
- * Qu'est-ce que la sphère excellence ?
 - * Structures et programmes
 - * Processus d'identification
 - * Perspectives 2016
- * Notre évolution et l'état des lieux en 2015
- * Exigences de la performance internationale
- * Cadre de travail pour la fin de semaine (IPP)

Horaire samedi

- * 8h15 – 9h00 – Programmes, objectifs, perspectives
- * 9h00 – 10h00 – Nutrition
- * 10h00 – 11h00 – Prévention des blessures
- * 11h00 – 12h00 – Préparation physique
- * 12h00 – 13h30 – Dîner
- * 13h30 – 14h30 – Planification et périodisation
- * 14h30 – 15h00 – Atelier 1
- * 15h00 – 16h00 – Habiletés en vélo
- * 16h00 – 16h45 – Atelier 2
- * 16h45 – 17h00 – Mot de la fin

Horaire dimanche

- * 9h00 – 10h00 – Habiletés et qualités natation
- * 10h00 – 11h30 – Observation/support à l'entraînement
- * 11h30 – 12h30 – Dîner
- * 12h30 – 13h30 – Habiletés et qualités course à pied
- * 13h30 – 14h30 – Observation/support à l'entraînement
- * 15h00 – 16h00 – Atelier 3

Objectifs de la fin de semaine

- * Offrir un contenu théorique nouveau
 - * Aborder diverses composantes de la performance qui sont spécifiques aux athlètes en développement
- * Se familiariser avec des outils de travail
 - * Plan individuel de performance
 - * Plan annuel
- * Interagir, partager, collaborer
 - * Se rassembler autour d'un projet commun

Qu'est-ce que la sphère développement et excellence ?

Ensemble des opportunités permettant aux athlètes et aux entraîneurs de répondre aux exigences de la compétition à tous les stades de développement et de performer jusqu'au plus haut niveau (JO)

Vision

- * **Être un leader** dans le développement des athlètes des catégories jeunesses, juniors, U23 au niveau national et international



Les opportunités (3 axes)

1. **Projets et programmes**

- a) Suivi des athlètes (performances, services médicaux, soutien financier, etc.)
- b) Projets et compétitions à l'extérieur
- c) Activités et camps de développement
- d) Sports-études

2. **Compétitions domestiques** (Série Grand Prix, Coupe du Québec U13-U15, Jeux du Québec, Course ITU)

3. **Formation des entraîneurs**

Notre mandat

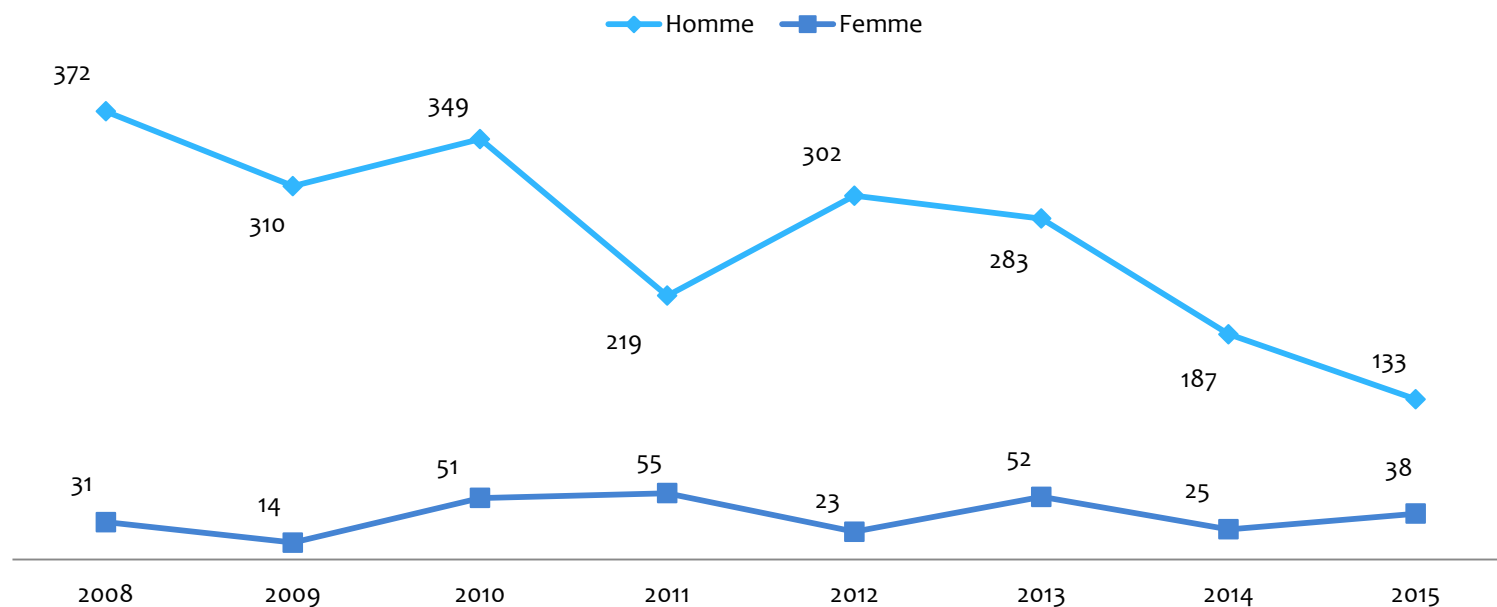
Contribuer au développement optimal et intégral des athlètes vers l'atteinte du plus haut niveau

- Optimiser santé, prévention des blessures, équilibre
- Adopter une attitude et éthique de travail adaptée
- Maîtrise des habiletés techniques
- Progression graduelle des indicateurs de performance
- Performance en compétition
- Faciliter le passage à la catégorie supérieure

Où en sommes nous en 2015 ?

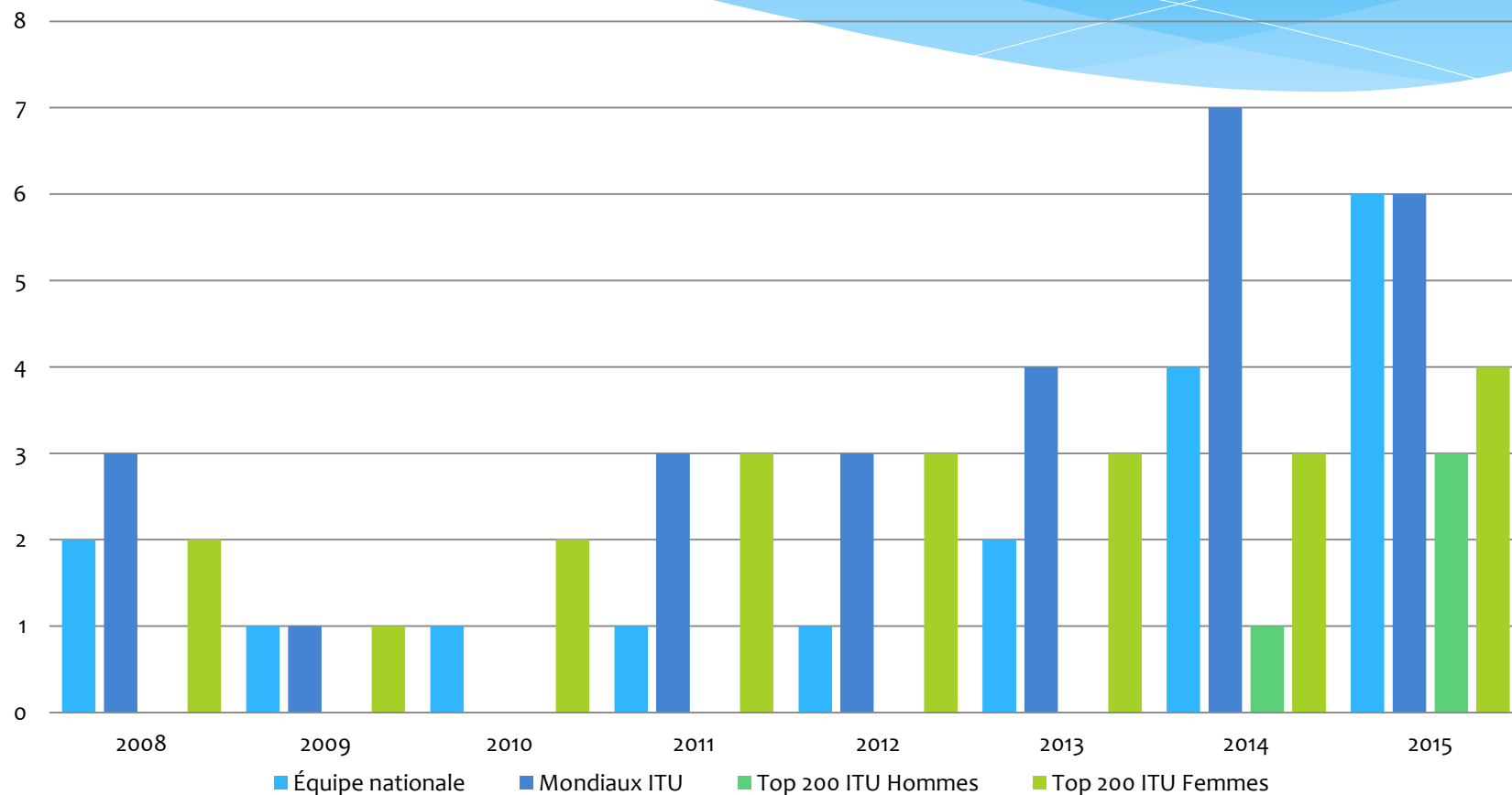
Évolution des performances

Évolution du meilleur rang mondial par un(e) Québécois(e)



Indices de profondeur

Évolution du niveau des Québécois





Qu'ont-ils en commun ?



Amélie Kretz, 22 ans
Blainville, Qc

Médaillée d'argent
Coupe du Monde
Mooloolaba, Australie
Mars 2015

En route vers Rio 2016

Est-ce que vos jeunes la
connaissent !?

Sont-ils les prochains !?



Constats généraux et réflexions

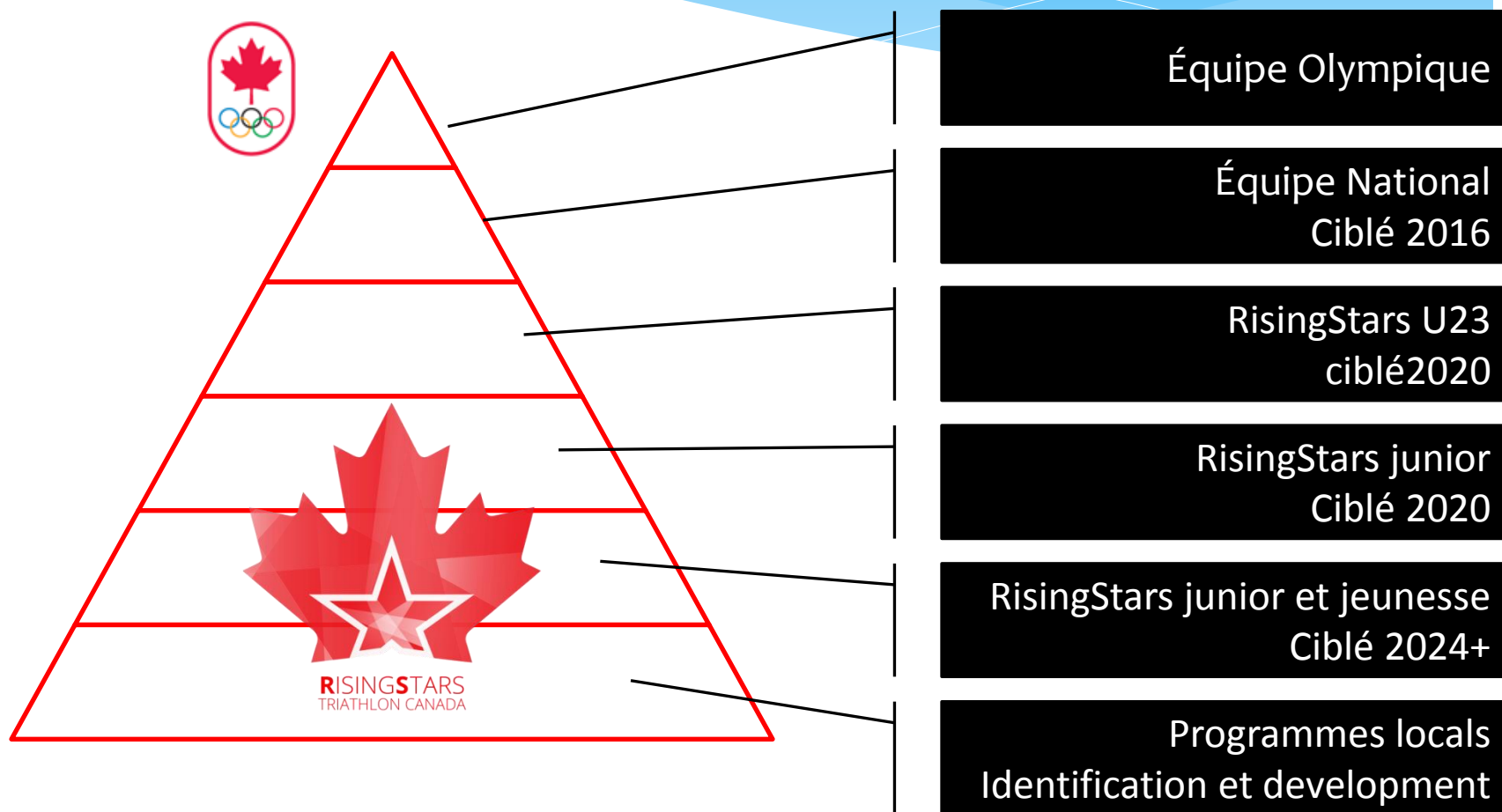
- * Transition Junior à U23 finalement en voie de réussite ?
 - * Génération émergente prometteuse
 - * Gars sur le voie du succès (1^{ère} fois dans l'histoire)
 - * Attribuable aux projets de développement depuis 2008, à du coaching de qualité, à des athlètes talentueux, au hasard ?
- * Fragilité de l'élite, d'accéder et de se maintenir en haut
 - * Blessures et condition médicale (importance de la prévention et des bonnes décisions jeunes)
 - * Investissement requis (corrélation augmentation niveau et coûts)

Comment bien encadrer la prochaine génération et faire les bons choix maintenant pour influencer positivement le futur?

Montréal 2016, Winnipeg 2017, le début d'un processus...

- * Ce n'est pas une finalité...
- * Préparer aux prochaines étapes...
- * Amélie et Sarah-Anne, 6 ans plus tard... WTS
- * Alexis, Xavier, Jérémy, Charles et Emy, 2 ans plus tard...
Mondiaux Junior, Mondiaux U23
- * Trajectoire vers Rio 2016/Tokyo 2020..
- * Et vos athlètes, 2024, 2028 ?

Cheminement vers les JO



Connaître l'exigence de la compétition

En arrière-plan

Profil médaille d'Or (PMO)

- * Ensemble des habiletés requises pour monter sur la plus haute marche du podium olympique.
- * Cadre de référence du développement à long terme de l'athlète (DLTA) vers la haute performance
- * Guide l'établissement d'un environnement quotidien de performance (DPE) de qualité
 - * Nécessaire pour supporter l'athlète dans la poursuite d'une carrière internationale

Trois indicateurs clés de la performance internationale (PMO)

- 1) Résultats dans les épreuves du plus haut niveau
corrélation directe avec l'exigence d'atteindre le podium olympique, soit les performances en WTS
- 2) Indicateurs de performance
Natation et course à pied = corrélation forte avec le résultat final de l'épreuve
- 3) **L'environnement quotidien de performance – c'est le plus important!**
Il doit permettre l'acquisition, le développement et le perfectionnement des habiletés et composantes requises dans le cheminement d'un athlète vers le haut niveau

RANK	APROX LTAD STAGE	BENCHMARK
1	Competing to Win	WTS Podium
		WTS GF top 5
		WTS Series top 8
		Olympic Top 5
		Major Games Podium
2	Training to Compete	WTS top 8
		WTS GF top 12
3	Learning to Compete	WC Podium
		U23 World WIN
		WTS top 20
		WC top 8
		U23 World top 5
		Continental Cup WIN
		U23 World top 10
		Junior World top 10
4	Training to Train	Continental Cup PODIUM
		U23 World top 15
		Junior World top 15
		Continental Cup top 5
		JR National Championships WIN
		JR National Series PODIUM
		JR National Championships PODIUM
		JR National Series top 10
5	Learning to Train	International draft legal experience
		National draft legal experience
		Provincial draft legal experience
		Regional draft legal experience
		Non-drafting experience

1^{er} KPI

Sarah-Anne/Amélie →

Alexis, Xavier,
Charles →

Emy, Jérémy →

Équipe Qc →

Équipe Qc Dév. →

Indicateur natation

HOMME				FEMME			
PMO	400	800	1500	PMO	400	800	1500
100%	04:15	08:46	16:30	100%	04:26	09:10	17:30
99%	04:18	08:51	16:40	99%	04:29	09:16	17:41
98%	04:20	08:57	16:50	98%	04:31	09:31	17:51
97%	04:23	09:02	17:01	97%	04:34	09:37	18:02
96%	04:26	09:08	17:11	96%	04:37	09:43	18:14
95%	04:28	09:14	17:22	95%	04:40	09:49	18:25
94%	04:31	09:20	17:33	94%	04:43	09:56	18:37
93%	04:34	09:26	17:45	93%	04:46	10:02	18:49
92%	04:37	09:32	17:56	92%	04:49	10:09	19:01
91%	04:40	09:38	18:08	91%	04:52	10:15	19:14
90%	04:43	09:44	18:20	90%	04:56	10:22	19:27
89%	04:47	09:51	18:32	89%	04:59	10:29	19:40
88%	04:50	09:58	18:45	88%	05:02	10:36	19:53
87%	04:53	10:05	18:58	87%	05:06	10:44	20:07
86%	04:57	10:12	19:11	86%	05:09	10:51	20:21
85%	05:00	10:19	19:25	85%	05:13	10:59	20:35
84%	05:04	10:26	19:39	84%	05:17	11:07	20:50
74%	05:45	11:51	22:18	74%	05:59	11:51	23:39
65%	06:32	13:29	25:23	65%	06:49	13:29	26:55

Indicateur course à pied

Homme					Femme				
GMP	1.5 km	3 km	5 km	10 km	GMP	1.5 km	3 km	5 km	10 km
100%	03:41	07:52	13:41	28:32	100%	04:06	08:46	15:14	31:40
92%	04:00	08:33	14:52	31:01	92%	04:27	09:32	16:33	34:25
91%	04:03	08:39	15:02	31:21	91%	04:30	09:38	16:44	34:48
90%	04:06	08:44	15:12	31:42	90%	04:33	09:44	16:56	35:11
89%	04:08	08:50	15:22	32:04	89%	04:36	09:51	17:07	35:35
88%	04:11	08:56	15:33	32:25	88%	04:40	09:58	17:19	35:59
87%	04:14	09:03	15:44	32:48	87%	04:43	10:05	17:31	36:24
86%	04:17	09:09	15:55	33:11	86%	04:46	10:12	17:43	36:49
85%	04:20	09:15	16:06	33:34	85%	04:49	10:19	17:55	37:15
84%	04:23	09:22	16:17	33:58	84%	04:53	10:26	18:08	37:42
83%	04:26	09:29	16:29	34:23	83%	04:56	10:34	18:21	38:09
82%	04:30	09:36	16:41	34:48	82%	05:00	10:41	18:35	38:37
81%	04:33	09:43	16:54	35:14	81%	05:04	10:49	18:48	39:06
80%	04:36	09:50	17:06	35:40	80%	05:07	10:58	19:02	39:35
79%	04:40	09:57	17:19	36:07	79%	05:11	11:06	19:17	40:05
78%	04:43	10:05	17:33	36:35	78%	05:15	11:14	19:32	40:36
77%	04:47	10:13	17:46	37:03	77%	05:19	11:23	19:47	41:08
76%	04:51	10:21	18:00	37:33	76%	05:24	11:32	20:03	41:40
70%	05:16	11:14	19:33	40:46	70%	05:51	12:31	21:46	45:14
65%	05:40	12:06	21:03	43:54	65%	06:18	13:29	23:26	48:43

Jeunesse (13-15 ans) : 1500/2000 ; Juniors : 3000/5000 ; U23 (5000/10000)

Composantes et habiletés

Environnement de performance quotidien

Plan individuel de performance

- a. **Santé***** (évaluation et suivi médical, évaluation fonctionnelle, posturale, de la force, hygiène de sommeil)
- b. **Équilibre et croissance personnelle***** (conscience de soi, relation avec les autres et son entraîneur, équilibre de vie)
- c. **Nutrition***** (connaissance générale pré/pendant/post entraînement et compétition)
- d. **Aspect mental ***** (résilience, capacité de focus/concentration, auto-évaluation, éthique de travail)
- e. **Équipe de Support intégrée (IST)****

Composantes et habiletés

Environnement de performance quotidien

- a. **Habiletés techniques natation****
- b. **Habiletés techniques en cyclisme****
- c. **Habiletés techniques course à pied****
- d. **Habiletés tactiques*** (exécution du plan, compréhension et gestion de course, adaptabilité)
- e. **Capacités Physiologiques*** (puissance/Vo₂, anaérobie lactique, endurance, économie du mouvement)

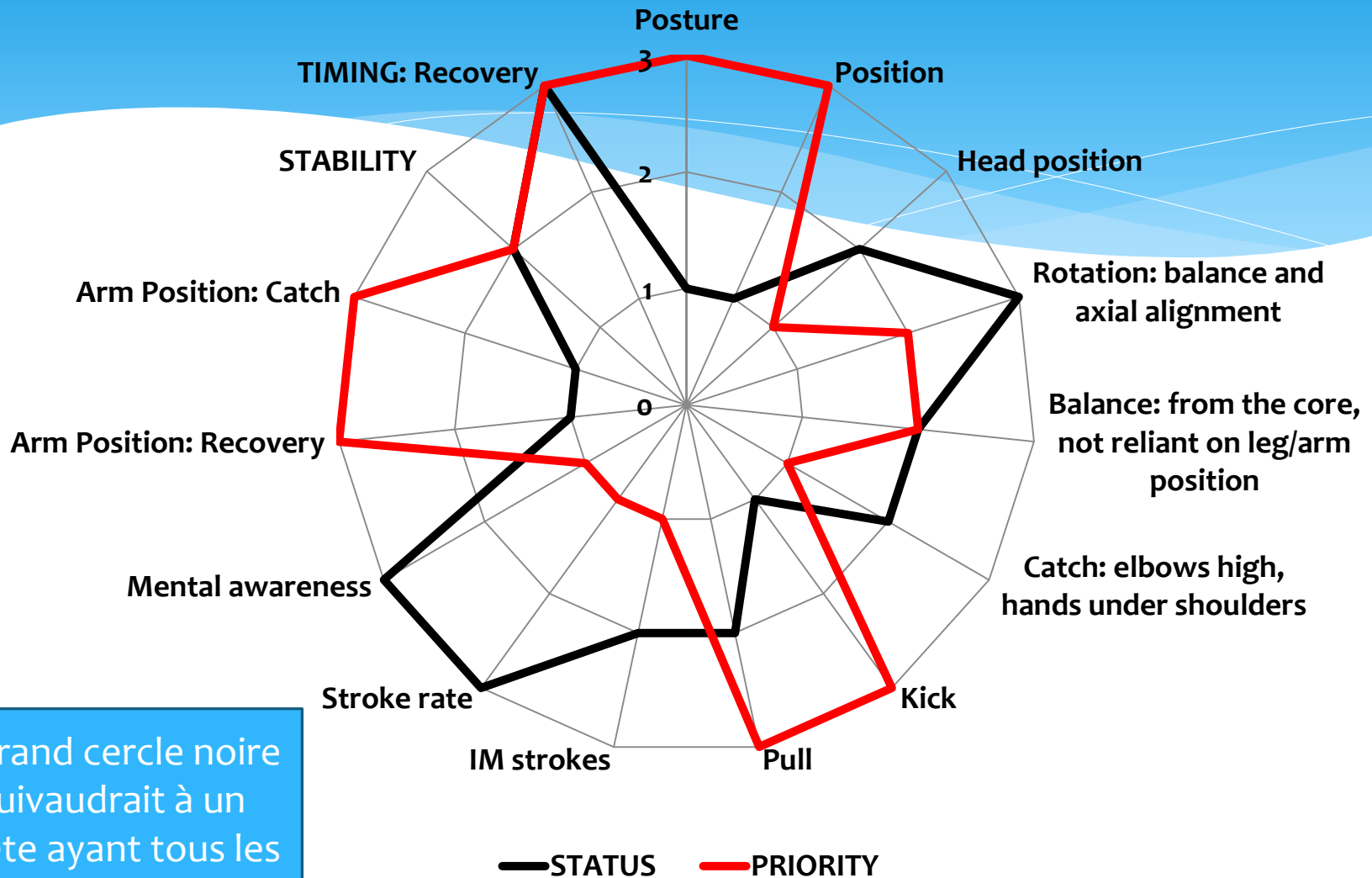
Plan de performance individuel

- * Outil de questionnement et de réflexion
- * Cadre de référence pour l'élaboration
 - * Portrait de votre athlète (forces et faiblesses)
 - * La fixation d'objectifs et des priorités
 - * Plan annuel, mésocycles et microcycles
- * Guide, support et justification
 - * Contenu de vos séances d'entraînements
 - * Interventions quotidiennes

Étapes à suivre

1. Connaître votre athlète
2. Définir les objectifs sommaires à long terme
3. Identifier les écarts individuels entre l'atteinte des objectifs et le statut de votre athlète
relatifs au développement de l'athlète et aux exigences de la compé
2. Définir les priorités pour l'année
3. Définir les moyens d'actions pour chaque priorité
4. Définir la façon de mesurer la progression
5. Élaboration du plan annuel
6. Bilan / réévaluation des objectifs

Habiletés techniques - Natation



Un grand cercle noire équivaudrait à un athlète ayant tous les aspects du PMO

Évaluation subjective

- * Certains critères ne sont pas évidents à quantifier
- * Par exemple : comment savoir si le degré d'acquisition de l'habileté X , pour mon athlète de 14 ans, est satisfaisante ? Selon quels critères ?
- * Garder en tête deux choses
 - * 1) Est-ce que mon athlète remplit ou dépasse les exigences de sa catégorie de compétition actuellement ?
 - * 2) Est-ce que mon athlète a les outils et habiletés pour faire le saut à la catégorie supérieure (se préparer un an d'avance) ?

Merci de votre attention !