

# DLTA ET LA PROGRAMMATION ANNUELLE

Étude de cas – Amélie Kretz  
Programmation du vélo en hiver

# DÉFINITION DU DLTA

- **La définition** - Une philosophie de développement athlétique de la naissance au retrait de la vie active qui fournit un guide pour le développement de programmes d'entraînements, de compétitions de récupération. La structure du DLTA est fondée sur la recherche actuelle en matière de croissance, sur la maturité, l'expertise et les sciences sportives.
- **Ma définition** – Un plan à la fois pédagogique et non qui amène l'athlète à un niveau supérieur d'estime de soi et qui bâtit une fondation sur laquelle l'athlète peut se pencher pour trouver la motivation de s'engager à un niveau supérieur de performance PARTOUT dans sa vie.

# MODALITÉS DU DLTA

- Pamphlet et discussion - Adhérer aux modalités
- Pourquoi? – Ligne directrice
- Quand ? – Élaboration du profil d'athlète
- Comment ? – Panoplie d'approches
- La théorie et l'application des modalités – **Mon approche (item 3 – Pamphlet)**
- **S'amuser grâce au sport et expérimentation;** dépassement du coach et de l'athlète\*\*



# DLTA - MON APPROCHE

- ‘Only those who will risk going too far can possibly find out how far one can go’

• - T.S. Eliot

# SPÉCIALISATION

- Qu'est ce que c'est la spécialisation? Devenir un expert dans une matière
- Le rôle du coach en spécialisation - Être expert:
  - **Qui a acquis une grande habileté, un grand savoir-faire dans une profession, une discipline, grâce à une longue expérience ou qui a une grande habileté dans une activité quelconque.**
  - - mise en context/surspécialisation

# INVESTISSEMENT

- **Investissement** – Émotionnel, financier, temps et al.
- My equation for succes -
- Time x time x time = Performance (progression, primes et podiums)

# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS



# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS

- Introduction – Qui, Quand et Comment?
- Sexe (hommes vs femmes) – Rôle du coach vs. athlète
- Âge (relative, physique, physiologique, psychologique)
- Forces et faiblesses (limitations – financiers, logistiques, soutien familiales/amies, aspects physiques, physiologiques et émotionnels/personnalité

# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS

- **Qui?**

- Jeune femme de 16 ans avec des antécédents en athlétisme général modérément développer

- **Quand?**

- Programmation préliminaire à raison de 2 fois par semaine; plan annuel bien établit (YTP)

- **Comment?**

- Dans le plaisir avec des objectifs de parcours pointu et un objectif de fin bien défini.

# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS

Fall training schedule 2010 (October 19 - January 1)							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
AM	Swim 7h30-900	Swim 7h30-9h00	Swim 7h30-9h00	Swim 7h30-9h00	Swim 7h30-9h00	Swim 6h00-8h00	OFF or ez x-train
	Core strength	Flexibility	Core strength	Flexibility	Core strength	Flexibility	
PM	Long run	Mountain bike/run	Tempo intervals/ Track workout	Optional run	OFF	Studio brick 11h30-13h00	OFF

Notes:

- 1) Flexibility could be a yoga class together.
- 2) Mountain bike ride/run could/will become an indoor trainer/and or ski/run session once snow is on the ground.
- 3) An additional (7th) swim will be added after x-mas on the Thursday or Friday afternoon.

# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS

- Training hours/week – 18 hours
- 2010 – Hours/week @ 13.5 – 16.5 hours - % of swim:bike:run – 54%:17%:29%
- 2011 – Hours/week @ 15-18 hours - % of swim:bike:run – 54%:25%:21%\*\*
- 2012 - Hours/week @ 18-20 hours - % of swim:bike:run – 42%:27%:33%
- Camps d'entraînement en sus – 25 heures
- \*\*Context – blessure



## • FICHIERS DE RÉFÉRENCE

# AMÉLIE – LIMITATIONS

- Émotionnels – Anxiété (eg: Mallorque)
- Physique – Croissance et antécédents de blessure
- Physiologiques – Médico-sportif – Parents/accès

# AMÉLIE – UNE ÉTUDE DE CAS

- Comment...encore? Qu'es ce qui a fait la différence au niveau de l'évolution et le développement d'Amélie?
- La vision
- La perséverance
- La camaraderie et le soutien (à la fois financier et émotionnel)
- Le vélo
- L'Europe



# AMÉLIE - LA DIFFÉRENCE

- Volume et plaisir (camps) en vélo
- Vélo de montagne et habiletés
- Difficultés (revenant à l'anxiété)



# L'EUROPE

- Point tournant de sa carrière – Aspect vélo
- Point pivotal pour mon programme aujourd'hui – Environnement
- Vos possibilités?

# LA DIFFÉRENCE – LE VÉLO

- **POURQUOI?**
- 1500m swim (18.5 minutes) pour un temps moyen de 1:52 sur une distance olympique en WTS, WC and EC/CC = 17% de la durée de la course
- 10km run @ (33.5 minutes) pour un temps moyen de 1:52 sur une distance olympique en WTS, WC and EC/CC  
= 29% de la durée de la course
- 40km (60 minutes) pour un temps moyen de 1:52 sur une distance olympique en WTS, WC and EC/CC  
= 54% de la durée de la course

# POURQUOI – CONTINUER...

- Impact du vélo sur la course à pied...et la natation (à l'entraînement et en course)
  - mesurer la charge et doser la charge - Context junior pour Amélie (qualité vs. quantité)
- Sécurité et santé
  - pour l'individu et les autres – Context junior pour Amélie
- Anxiété – aspects emotionnels
  - La peur/coachability etc. – Context junior pour Amélie
  - Aspects financiers

# COMMENT?

- 1) Assurer le bon fit pour l'athlète; son confort et sa sécurité et sa santé
- 2) Assurer la confiance de l'athlète avec l'introduction et l'assimilation des techniques et des habiletés de vélo menant à la performance (exécution et transfert d'habiletés/acquisition d'habiletés)
- 3) Travailler les bons aspects pour les exigences du vélo en ITU (physiologique)

# LE VÉLO – COMMENT L'HIVER?

- L'équipement – Rouleau, Computrainer (logiciel), centre de vélo avec computrainer/logiciel, 3 rouleau (plastique vs. métal)
- Gymnase avec parcours
- Fitting/Ajustements
- Camp d'entraînements – Quand? Pourquoi?\*\*
- Fat bike et vélo de montagne \*\*
- X-train (ski de fond) \*\*

# LE VÉLO – COMMENT L'HIVER?

- Sur la piscine pour acclimater/faire des enchaînements
- La mécanique
- Le contenu; volume et intensité
- 66% de qualité en hiver avec camp de volume (blocs de 7 à 35 jours)

# LES HABILETÉS

- Équilibre (push scooter/big bikes) – Le trois rouleau
- Gearing/Gear Selection – Accélération et décélérations en maintient de forme, de force et de pedal torque
- Embarquer/Débarquer (timing/sauter à la corde)
- Freinage – Utilisation du frein avant/en rentrant dans les virages
- Virages – 3 types y compris countersteering
- Ascension et descente
- Vélo en peloton – Le spatiale et la communication
- La mécanique et l'entretien général; OUI, ceci est un habileté!!

# DÉVELOPPEMENT D'UN HABILETÉ

- Comment bâtir une programmation qui nous amènent à l'atteinte de l'objectif no. 2 sur le diapositif précédent?
  - Identify the skills necessary for the performance level of the athlete concerned (your philosophy – keep it simple)
  - Ensure your ability to demonstrate/communicate these skills
  - Establish a skill progression (as per slide no.12)

# COMMENT? ON CONTINUE....

- La répétition

«Repeat and master to perfection»

Sample skill and progression through skill from introduction to mastery:

***Understanding pedal torque and gearing***

# UNDERSTANDING PEDAL TORQUE AND GEARING – L'ACQUISITION D'UN HABILETÉ

Note: Skill is NOT independent of other skills, aka: understanding balance

Skill acquisition can begin as early as 5-6 years of age with a fixed gear and training wheels, however the exercise below should be done with athletes from 9-13 years at a beginner to intermediate level.

**Coaches – First YOU must understand pedal torque (Slide no.15)**

**PEDAL TORQUE:** Power being delivered to the pedal (strength required to move the pedal) and the amount of watts effectively being used to move the pedal/bike forward.

Step 1: Have athletes identify the size of their two front plates and their crank length. Count number of gears on back cassette. Discuss the use of gearing as well as the use of braking ☺

# ACQUISITION ET PROGRESSION D'UN HABILETÉ

Step 1: Have athletes identify the size of their two front plates and their crank length. Count number of gears on back cassette. Discuss the use of gearing as well as the use of braking ☺

Step 2: Have athletes lift rear wheel of bike (this can be done in teams of 2) and spin rear wheel by moving crank with hand

Step 3: Have athletes (while still working in teams of two and holding rear wheel aloft) shift through gears. Discuss what happens.

Step 4: Have athletes mount bicycles and give specific instructions on gear ratio (39x14) and have them ride around in ONLY that gear – Get feedback

# PROGRESSION D'UN HABILETÉ

Step 5: Ask athletes to change plates (50x11) and ask them to repeat exercise.  
Get feedback.

Step 6: Explain torque using the parameters above

Step 7: Une fois la maîtrise de cet exercice soit sur le trainer, ou dans le  
gymnase, stationnement, REPÉTEZ sur le 3 rouleau (métal vs plastique et  
tension)

# POSSIBILITÉS DE TRAVAIL EN ACQUISITION ET PROGRESSION

- Riding track bikes or fixed gear bikes (BMX etc.) (12-13yrs+)
- Blocking out gears (13-14yrs)
- Writing workouts that dictate specific gearing  
(adapt workouts for road and trainer) (14+ yrs)
- Riding on rollers (14+yrs)
- Sprinting in specific gears (16+yrs)

