

De l'athlète junior au champion olympique

ÉCHANGES SUR MON EXPÉRIENCE, MES RÉUSSITES... ET SURTOUT MES ERREURS.

3 parties

Le parcours d'un groupe d'athlètes U15 et junior vers le haut niveau: leçons et apprentissage. Et si c'était à refaire...

La mise en place d'une structure de club efficace et durable: le cas de Tri-O-Lacs.

Les enseignements du haut niveau: qu'est-ce que les athlètes d'exception font de différent ? Retour sur une expérience d'entraîneur de l'équipe nationale.



Maui: janvier 2010...

À la croisée de chemins.

Post de Simon Des Moines 2009

8 mois plus tôt...



Le parcours d'un groupe d'athlètes U15 et junior vers le haut niveau: leçons et apprentissage. Et si c'était à refaire...



Une vision identique, des moyens différents.

Des facteurs clés pour le développement d'un groupe junior

Un entraîneur passionné
avec une vision et une
perspective à long
terme

Un C.A. et un club avec
une vision identique à
celle de l'entraîneur



Environnement social
stimulant

Infrastructure adéquate

Un entraîneur passionné avec une vision et une perspective à long terme (DLTA)

Des qualités clés (diffèrent peu d'un entraîneur de haut niveau... seul l'ordre change):

- Passion
- Communicateur efficace
- Empathie
- Leadership mobilisateur
- Curiosité
- Connaissances physiologiques
- Connaissance de soi (avec ses forces et ses faiblesses)
- Savoir s'entourer
- Planificateur



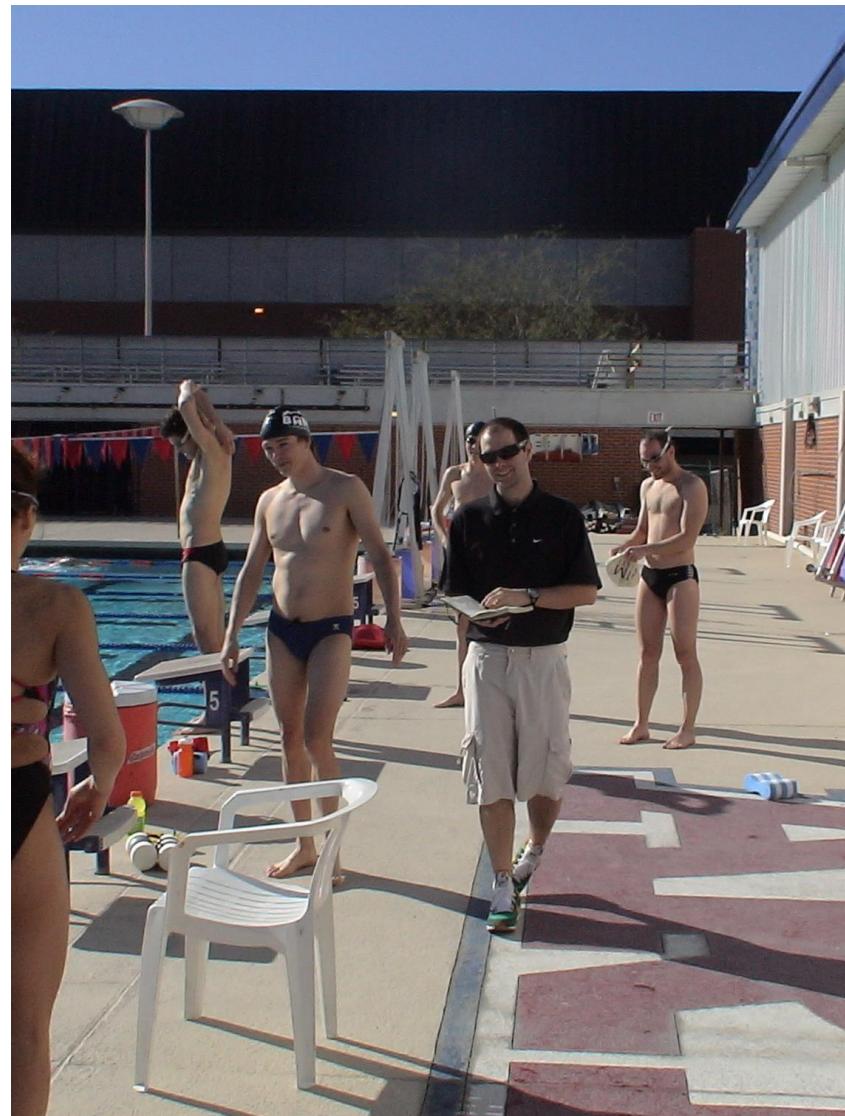
Avec le recul... leçons et apprentissages en rafale (par thème)



Sur la planification

- On ne planifie jamais assez...
- Signe d'un bon questionnement
- Pensez développement à long terme.
- Planification annuelle sert de squelette (cadre de référence)
- Ne jamais arrêter de se questionner (équilibre entre confiance et questionnement)
- Formation continue: apprenez de vos athlètes.
- Emmagasinez des données: testing, anthropométrie, PAM, etc.





Sur l'importance de la présence de l'entraîneur

- Vous êtes le premier modèle pour vos juniors.
- Ils ont besoin d'une présence significative et fréquente
- Rôle clé dans la persévérance de vos athlètes (durée dans le temps)
- Pour Tri-O-Lacs, j'étais présent entre 8-10 entraînements par semaine
- Primordial pour:
 - Déceler l'état de fatigue ou de récupération
 - Gérer l'intensité et la dynamique des entraînements
 - Instaurer un climat de développement de l'excellence
 - Gérer les conflits, les baisses de motivation, les parents...

Sur la relation entraîneur-athlète



- Repose sur le respect et la confiance
- « Day in, day out »
- Établissez une relation qui va au-delà de l'athlète.
- Vous contribuez à leur développement en tant que personne... cela doit se refléter dans votre coaching.
- Développez des athlètes autonomes et intelligents.
- Ramenez vos athlètes vers le processus plutôt que vers les résultats
- Environnement doit être léger et amusant



Sur la densité d'entraînement

- Importance d'avoir des références des années antérieures
- Chaque individu est unique.
- Capacité de prendre la charge
- Longueur du calendrier
- Motivation
- Etc.



Sur les attentes

- Planification à rebours... quelle est la demande du haut niveau ?
- Revoir les attentes au fur à mesure que le niveau augmente.
- Courir pour la victoire plutôt que pour le standard... On doit changer le paradigme.
- Enlever les complexes face aux autres provinces, pays.
- Multiplier les expériences, les apprentissages (club français, championnats, etc.)

Sur les camps d'entraînement

Primordial pour l'autonomie plus que pour la qualité d'entraînement

- Organisation de l'équipement
- Voyagement
- Vivre en groupe
- Récupération
- Nutrition
- Motivation
- Etc.





Sur les infrastructures

- Disponibilité des plateaux: piscine, piste, etc.
- Sécurité des routes
- Plan d'eau et transitions.
- Contribue au succès des athlètes



Sur l'effet de groupe (émulation)

- à ne pas sous-estimer et à utiliser à bon escient
- intéressez-vous à la dynamique sociale du groupe, gars vs filles, etc.
- instaurez des valeurs et des attentes claires
- tuez les conflits dans l'œuf
- favorisez les activités sociales (sortir du cadre d'entraînement)



Sur la communication

Agissez en professionnel: on doit pouvoir compter sur vous.

Allez au-devant des parents:
explication des objectifs, des
attentes.

Ne présumez pas que les parents sont
au courant, que leur jeune leur a dit...

Collaborez avec le C.A. du club

Mettez des règles claires: texto,
cellulaire, etc.

L'exemple de Tri-O-Lacs

Fondé en 2001

C.A. dynamique

Mission claire

Implication des parents

Entraîneurs compétents

Instauration d'une culture de développement

Fonds orientés vers les juniors et les élites.

Équipe IST



Le haut niveau... qu'est-ce que c'est ?

- ... médaillée aux championnats du monde ?
- ... Médaillé aux Jeux olympiques ?
- ... Membre de l'équipe nationale ?





Le cycle olympique: une guerre de tous les instants

« chopping wood and carrying water »

« process, process, process »

« relentless pursuit of excellence »

...

“Program driven or athlete driven” ?

Beijing 2008

Succès d'équipe ou succès individuel ?

[Attributs des athlètes élites selon
trilogies](#)







Questions ?
