



# Présentation Équipe du Québec et Espoir

Par Francis Sarrasin Larochelle

Montréal

7-8 février



# Aperçu de la présentation

- ❖ Description du programme d'excellence
- ❖ Profil Médaille d'Or
- ❖ Environnement Quotidien Performance
- ❖ Fixation d'objectifs
- ❖ Schéma long terme de l'athlète québécois
- ❖ Processus d'identification et bénéfices
- ❖ Calendrier compétitions et camps 2015
- ❖ Perspectives 2016-2017
- ❖ Maillots ITU et Règles d'Équipements
- ❖ To do liste pour un camp ou une compétition



# Mission du programme

- ❖ **Placer et maintenir nos athlètes sur la trajectoire Olympique (PMO)**
  - ❖ Au passage, nous serons la province leader au Canada en terme de performances et de profondeur (*dans toutes les catégories, en suivant et en respectant le développement de l'athlète et son cheminement vers le plus haut niveau*)
- ❖ **Créer des opportunités pour outiller et développer\***
  - ❖ Complémenter l'environnement de performance quotidien
  - ❖ Camps, projets, compétitions, formation, équipe IST

*\*Permettre aux athlètes de répondre aux exigences de compétition à tous les stades de développement et de performer jusqu'au plus haut niveau*

# Quatre axes principaux

- 1. Coordination de projets spécifiques** (camps d'entraînements courts et longs, compétitions)
  
- 2. Établissement d'un circuit de compétitions** (local, relevé et spécifique dans le développement des athlètes pour répondre aux exigences du niveau supérieur)
  
- 3. Suivi des athlètes** (performances, médicales, habiletés)
  
- 4. Perfectionnement et formation des entraîneurs**

# Objectifs excellence 2014-2015 (1/3)

## Maintenir son statut de province leader

- Soutenir et investir (*dans les athlètes québécois qui s'illustrent au niveau national et international*)
- Coordonner une programmation de haute performance
- Consolider le système de support aux athlètes

Indicateurs de succès : performance aux championnats Canadiens, du monde, Québécois sur Équipe Nationale, qualité du programme (santé des athlètes, qualités des projets, profondeur)

# **Objectifs excellence 2014-2015 (2/3)**

## **Soutenir et développer la prochaine génération**

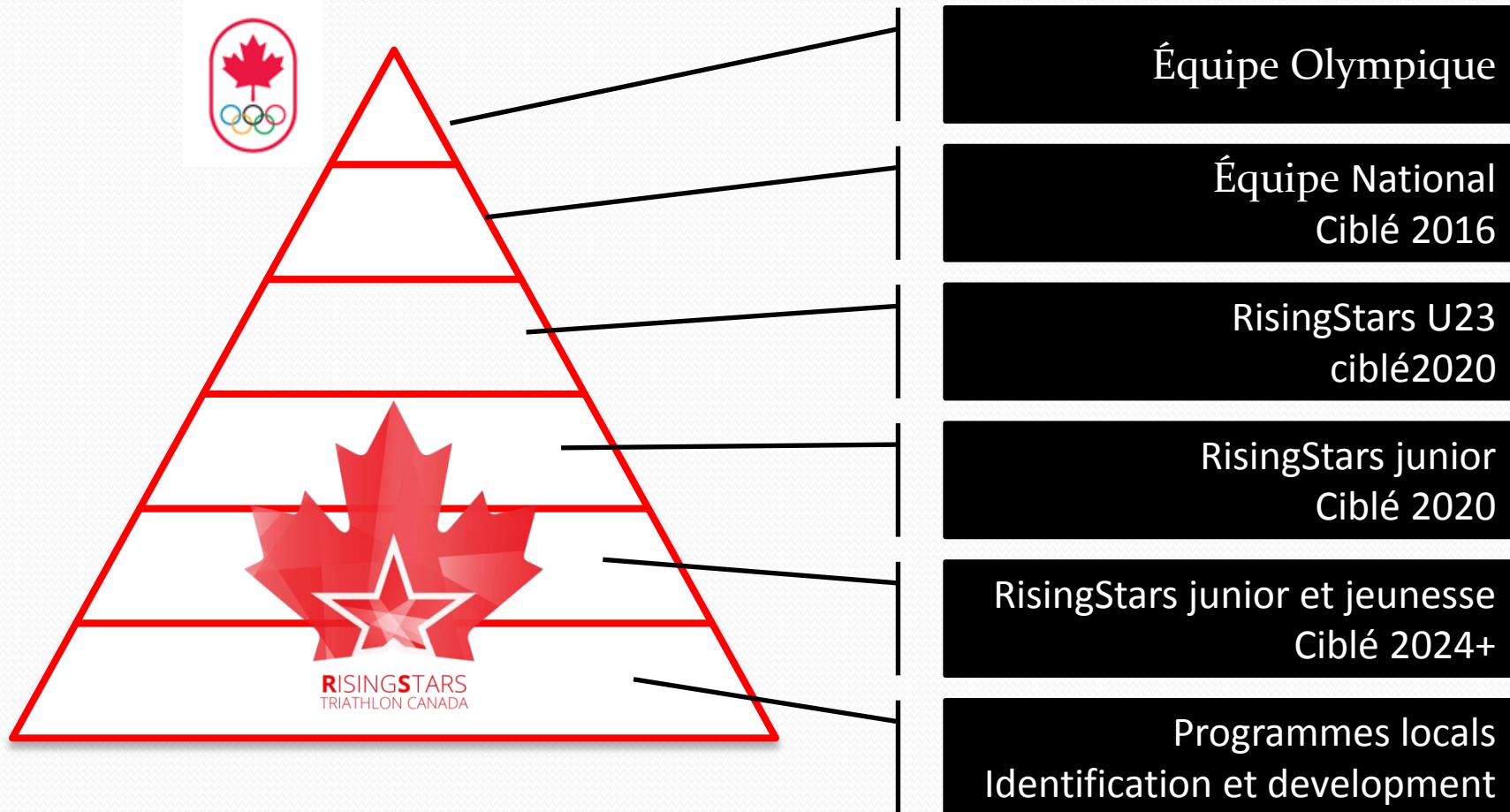
- Programmation annuelle pour les espoirs 13–18 ans
- Identifier et suivre les athlètes émergents
- Soutenir la structure immédiate

# **Objectifs excellence 2014-2015 (3 /3)**

## **Transfert de connaissance aux entraîneurs**

- Perfectionnement et formation continue  
(conférence, nouveaux modules, ateliers)
- Mentorat (lors de mini-camps)
- Conseil technique et support
  - Environnement d'entraînement
  - Projets régionaux et provinciaux

# Cheminement vers les JO



# Profil médaille d'Or (PMO)

- Ensemble des habiletés requises pour monter sur la plus haute marche du podium olympique.
- Outil 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)
- Un DPE de classe mondiale est la preuve d'une culture d'excellence
- Essentiel pour supporter l'athlète dans la poursuite du Profil Médaille d'Or.

# Trois indicateurs clés de la performance (KPI) du PMO

- 1) Résultats dans les épreuves du plus haut niveau (*corrélation directe avec l'exigence d'atteindre le podium olympique, soit les performances en Série mondiales (WTS)*)
- 2) Indicateurs mesurables de performances (*temps de natation et course à pied vs PMO, corrélation forte sur avec la performance finale en triathlon si natation et course à pied proche de 100%*)
- 3) L'environnement quotidien de performance

***C'est le plus important pour vous présentement***

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	1er KPI
2	Training to Compete	WTS top 8 WTS GF top 12	
3	Learning to Compete	WC Podium U23 World WIN	
4		WTS top 20 WC top 8 U23 World top 5 Continental Cup WIN	
5		U23 World top 10 Junior World top 10 Continental Cup PODIUM	
6		U23 World top 15 Junior World top 15 Continental Cup top 5	
7		JR National Championships WIN JR National Series PODIUM JR National Championships PODIUM JR National Series top 10	
8		International draft legal experience National draft legal experience Provincial draft legal experience Regional draft legal experience Non-drafting experience	

Sarah-Anne



Amélie



Alexis, Xavier

3  
4

Learning to Compete

Emy, Jérémy

5

Training to Train

Équipe Qc

6

7

Équipe Qc Espoir

8

Learning to Train

# Profil médaille d'or Natation

**Temps exprimés  
en bassin long**

Homme			
GMP	400	800	1500
100%	<b>04:26</b>	<b>08:57</b>	<b>16:45</b>
99%	04:28	09:02	16:54
98%	04:31	09:08	17:04
97%	04:34	09:14	17:15
96%	04:37	09:19	17:24
95%	04:40	09:25	17:34
94%	04:43	09:31	17:45
93%	04:46	09:37	17:55
92%	04:49	09:44	18:07
91%	04:52	09:50	18:18
90%	04:55	09:57	18:30
89%	04:59	10:03	18:40
88%	05:02	10:10	18:53
87%	05:06	10:17	19:04
86%	05:09	10:24	19:17
85%	05:13	10:32	19:32
84%	05:17	10:39	19:43
83%	05:20	10:47	19:57
82%	05:24	10:55	20:11
81%	05:28	11:03	20:25
80%	05:33	11:11	20:39

Femme			
GMP	400	800	1500
100%	<b>04:37</b>	<b>09:20</b>	<b>17:45</b>
99%	04:40	09:26	17:57
98%	04:43	09:31	18:07
97%	04:46	09:37	18:18
96%	04:49	09:43	18:29
95%	04:52	09:49	18:40
94%	04:55	09:56	18:53
93%	04:58	10:02	19:04
92%	05:01	10:09	19:17
91%	05:05	10:15	19:28
90%	05:08	10:22	19:41
89%	05:12	10:29	19:54
88%	05:15	10:36	20:07
87%	05:19	10:44	20:22
86%	05:23	10:51	20:35
85%	05:26	10:59	20:50
84%	05:30	11:07	21:05
83%	05:34	11:15	21:20
82%	05:38	11:23	21:35
81%	05:43	11:31	21:49
80%	05:47	11:40	21:12

Jeunesse (13-15 ans) : 400 ; Juniors : 400/800 ; U23 : 400/800/1500 ; pour tous 50m vitesse pure

# Profil médaille d'or Course

## HOMME

GMP	<b>1.5 km</b>	<b>3 km</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>
<b>100%</b>	<b>03:41</b>	<b>07:52</b>	<b>13:41</b>	<b>28:32</b>
99%	03:43	07:56	13:49	28:44
98%	03:45	08:01	13:57	29:01
97%	03:47	08:05	14:06	29:17
96%	03:49	08:11	14:15	29:35
95%	03:52	08:16	14:24	29:54
94%	03:54	08:21	14:33	30:13
93%	03:57	08:27	14:43	30:34
92%	03:59	08:33	14:52	30:52
91%	04:02	08:38	15:02	31:13
90%	04:05	08:44	15:12	31:34
89%	04:08	08:50	15:22	31:53
88%	04:10	08:56	15:33	32:15
87%	04:13	09:03	15:44	32:37
86%	04:17	09:09	15:55	33:00
85%	04:20	09:16	16:06	33:24
84%	04:23	09:22	16:17	33:46
83%	04:26	09:30	16:29	34:11
82%	04:29	09:37	16:41	34:36
81%	04:33	09:45	16:54	35:03
80%	04:36	09:52	17:06	35:27

## FEMME

GMP	<b>1.5 km</b>	<b>3 km</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>
<b>100%</b>	<b>04:06</b>	<b>08:46</b>	<b>15:14</b>	<b>31:40</b>
99%	04:08	08:51	15:23	31:55
98%	04:10	08:56	15:33	32:15
97%	04:13	09:02	15:42	32:35
96%	04:16	09:08	15:52	32:55
95%	04:19	09:14	16:02	33:16
94%	04:21	09:19	16:12	33:35
93%	04:24	09:26	16:23	34:00
92%	04:27	09:32	16:33	34:19
91%	04:30	09:39	16:44	34:42
90%	04:33	09:45	16:56	35:06
89%	04:37	09:52	17:07	35:30
88%	04:40	10:00	17:19	35:55
87%	04:43	10:07	17:31	36:20
86%	04:46	10:13	17:43	36:43
85%	04:50	10:21	17:55	37:10
84%	04:54	10:29	18:08	37:37
83%	04:57	10:36	18:21	38:02
82%	05:01	10:44	18:35	38:31
81%	05:05	10:53	18:48	39:00
80%	05:09	11:01	19:02	39:27

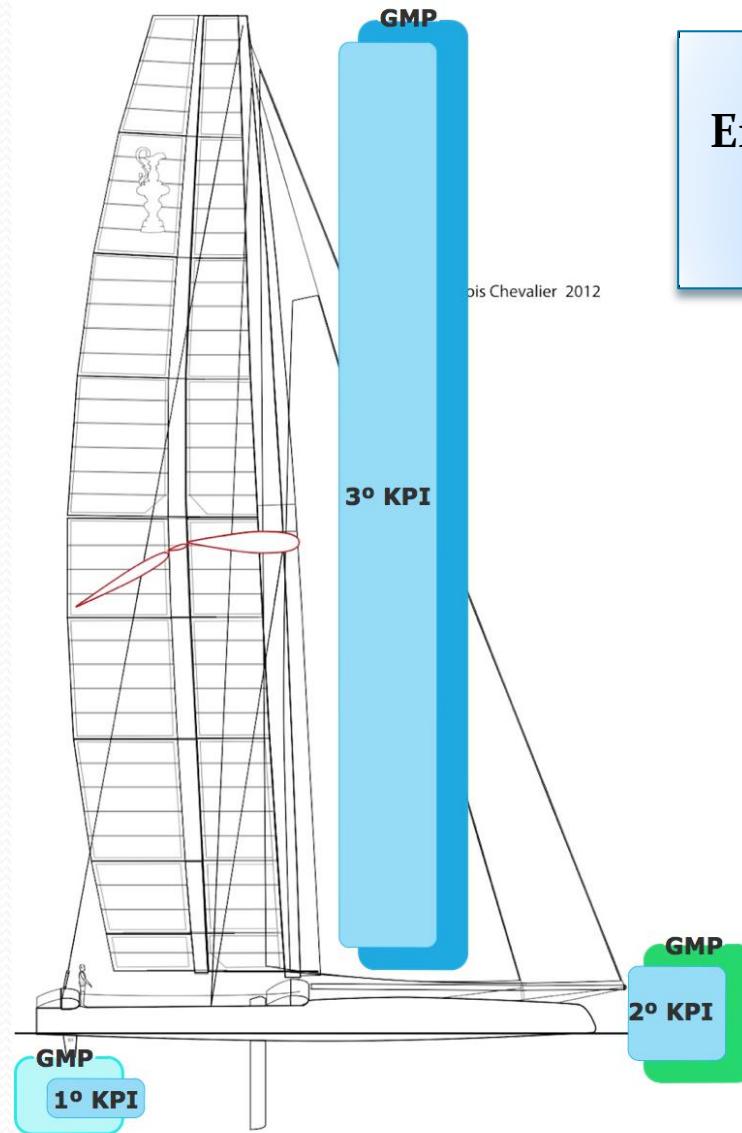
Jeunesse (13-15 ans) : 1500/3000 ; Juniors : 3000/5000 ; U23 (5000/10000)

# Composantes du PMO/DPE

3<sup>e</sup> KPI

- a. **Santé\*\*\*** (évaluation et suivi médical, évaluation fonctionnelle, postural, de la force, hygiène de sommeil)
- b. **Leadership\*\*\*** (conscience de soi, relation avec les autres et son entraîneurs, 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. **Habiletés techniques natation\*\***
- f. **Habiletés techniques en cyclisme\*\***
- g. **Habiletés techniques course à pied\*\***
- h. **Habiletés tactiques\*** (exécution du plan, compréhension et gestion de course, adaptabilité)
- i. **Capacités Physiologiques\*** (puissance/Vo2, anaérobie lactique, endurance, économie du mouvement)
- j. **Équipe de Support intégrée (IST)\*\***

**1<sup>er</sup> KPI = Quille**



**2<sup>e</sup> KPI  
Gouvernail**

**3<sup>e</sup> KPI = Mat + Voile  
Ensemble des éléments  
du PMO et du DPE  
Structure**

# Relation entre PMO et le DPE

1. Identifier les écarts individuels vs PMO  
*relatifs au développement de l'athlète et aux exigences*
2. Définir les priorités et les objectifs
3. Établir le plan de performance individuelle
4. Améliorer et optimiser son DPE

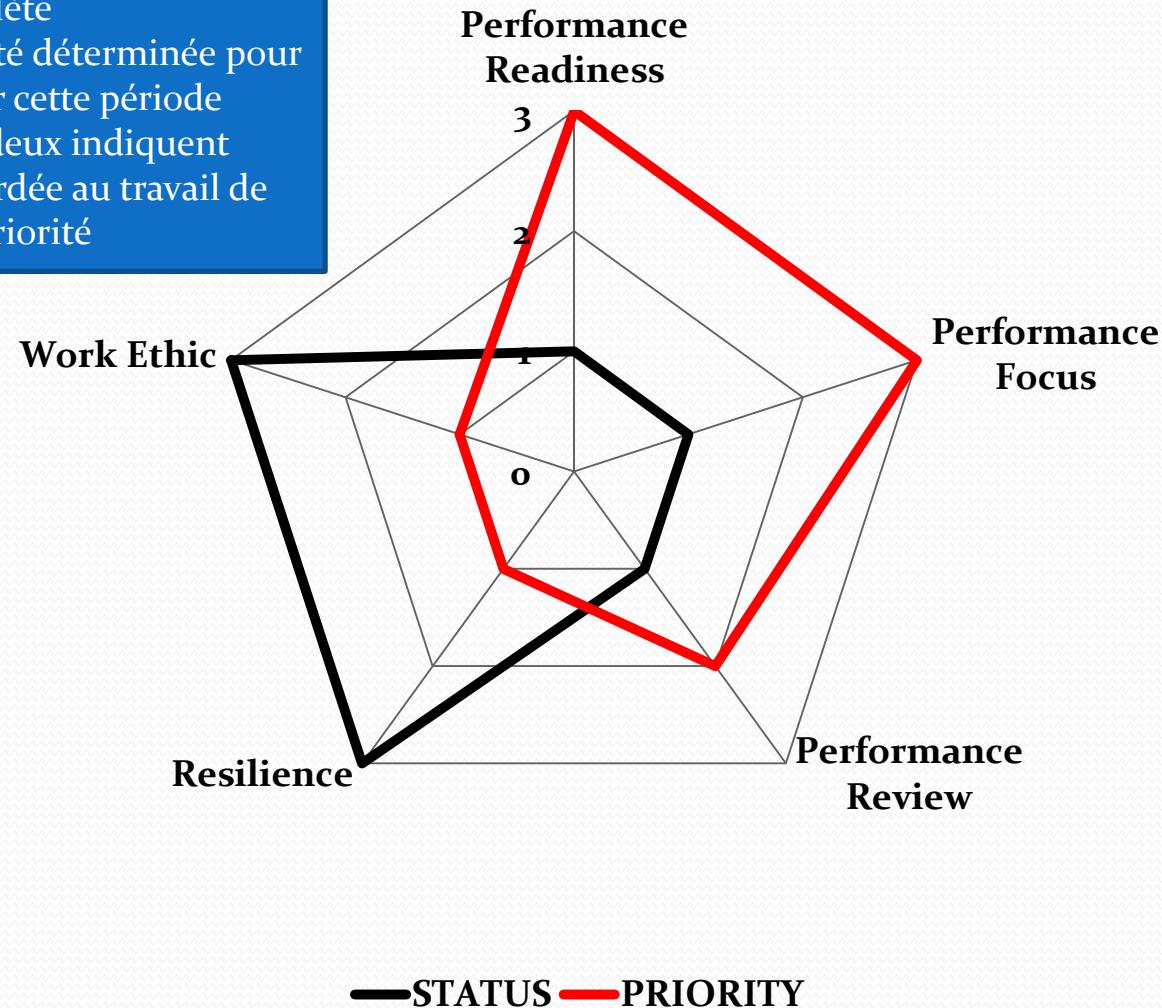
*Le plan de performance individuelle est développé à partir des écarts observés et est de suite utilisé dans le développement du plan annuel. Prendre les moyens d'améliorer et d'optimiser son DPE, c'est travailler à réduire les écarts qui séparent l'athlète du Profil Médaille d'Or*

La ligne noire = statut actuel de l'athlète

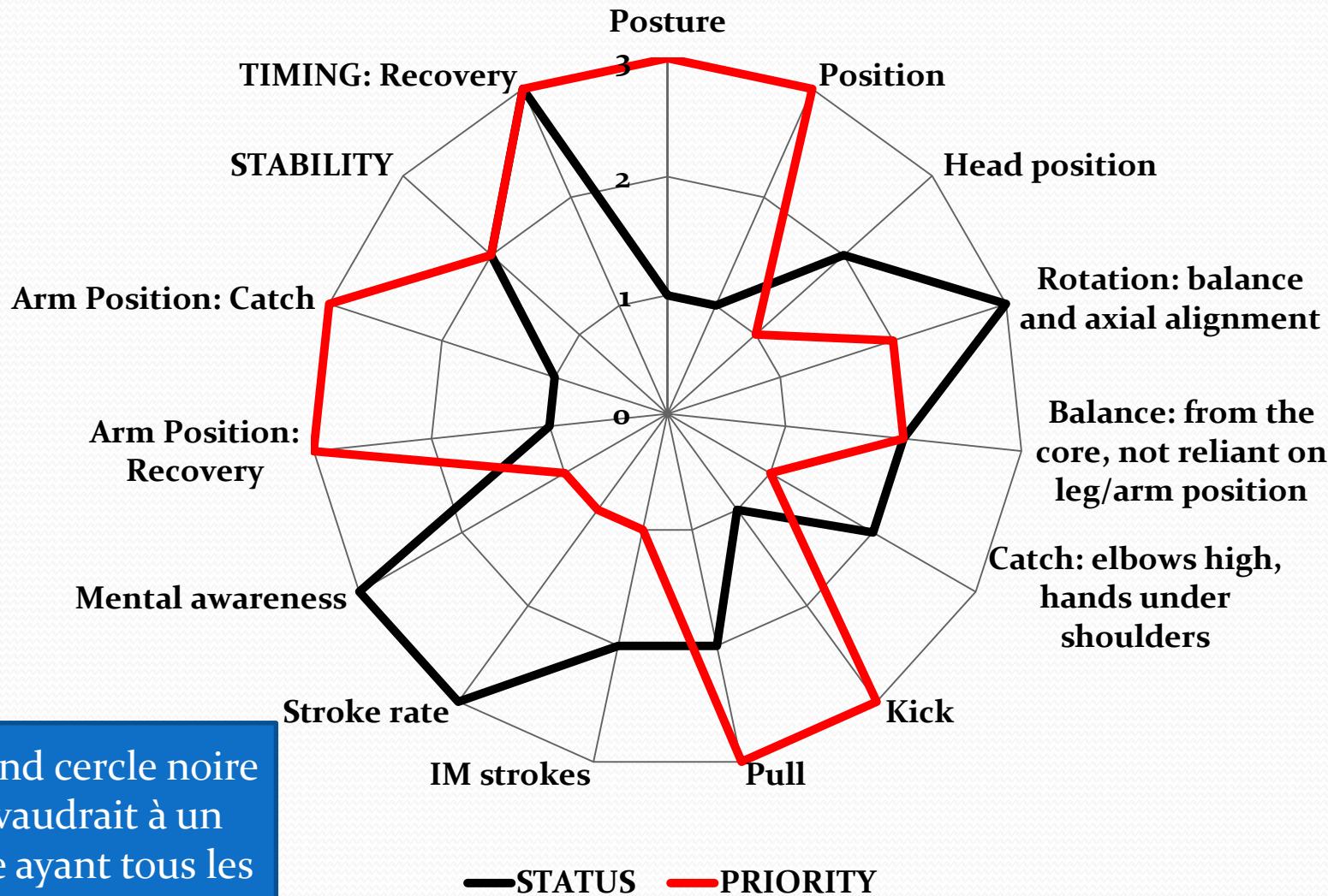
Ligne rouge = priorité déterminée pour cet athlète pour cette période

Écart entre les deux indiquent l'importance accordée au travail de cette priorité

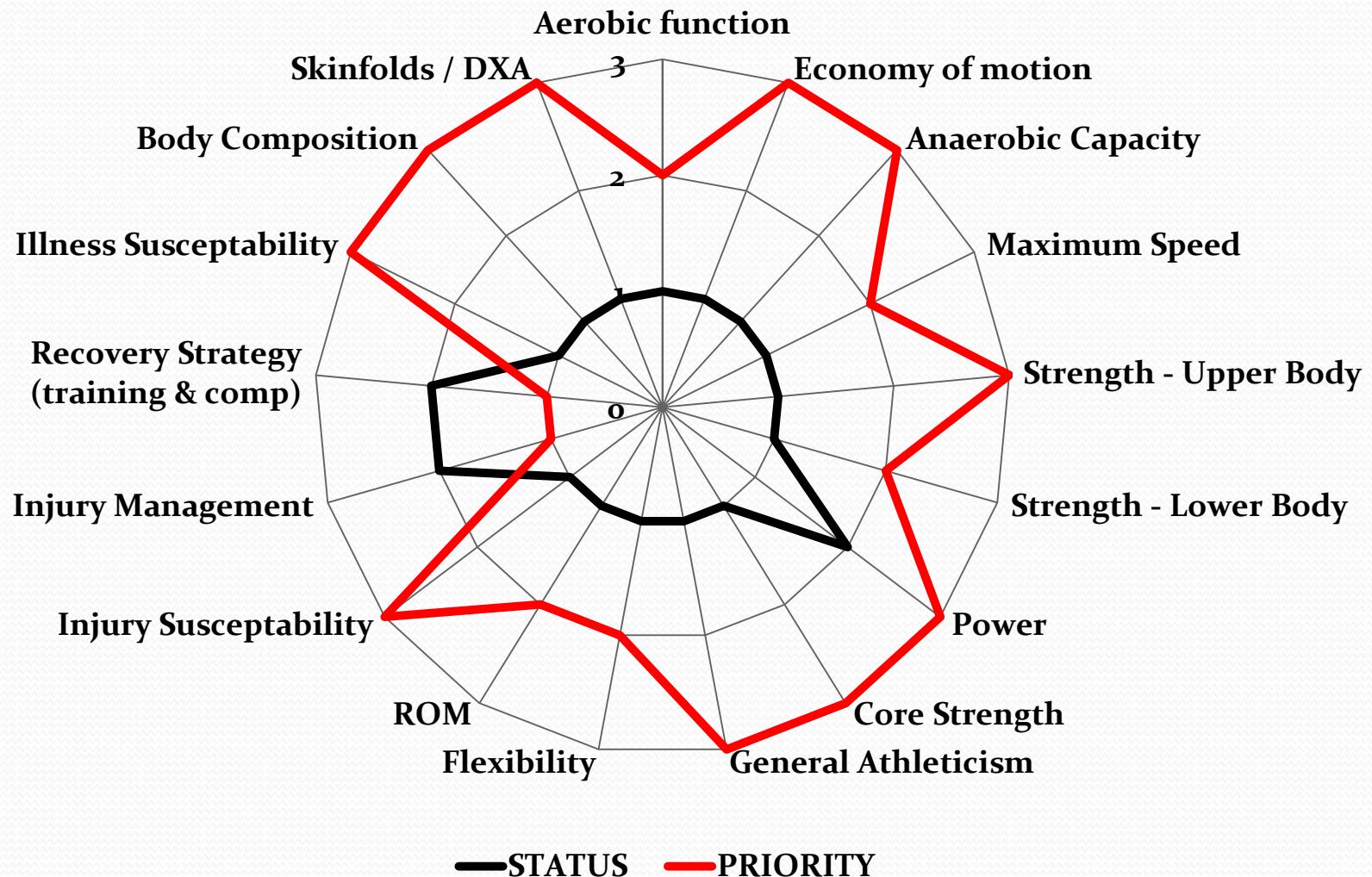
## Aspect mental



# Habiletés techniques - Natation



# Capacités physiologiques



# La fixation d'objectifs

❖ Un objectif est le résultat escompté d'une action, d'un projet ou d'un processus

Ex : une compétition, un camp, une saison, une carrière

❖ Pourquoi s'en fixer ?

❖ Guider ses actions

❖ Justifier son quotidien d'entraînement

❖ Point de départ d'une planification (point A vers un point B)

«Il n'est point de vent favorable pour celui qui ne sait où il va» (Sénèque)

# Objectif «SMART»

- ❖ Spécifique
- ❖ Mesurable (le plus possible chiffré)
- ❖ Atteignable (mais ambitieux)
- ❖ Réaliste
- ❖ Temporel (quand ou d'ici quand ?)

Avec des étapes intermédiaires

# Quelques exemples

- ❖ Gagner les Championnats Canadiens
- ❖ Top 5 dans la Coupe du Québec
- ❖ Natation : 800m sous 10'00
- ❖ Course : 5km en 18'30
- ❖ Qualification pour les CAMTRI Juniors

À éviter (*ou mieux définir*) :

- Prendre de l'expérience
- M'améliorer

Comment allez-vous mesurer l'atteinte de votre objectif ?

# Processus

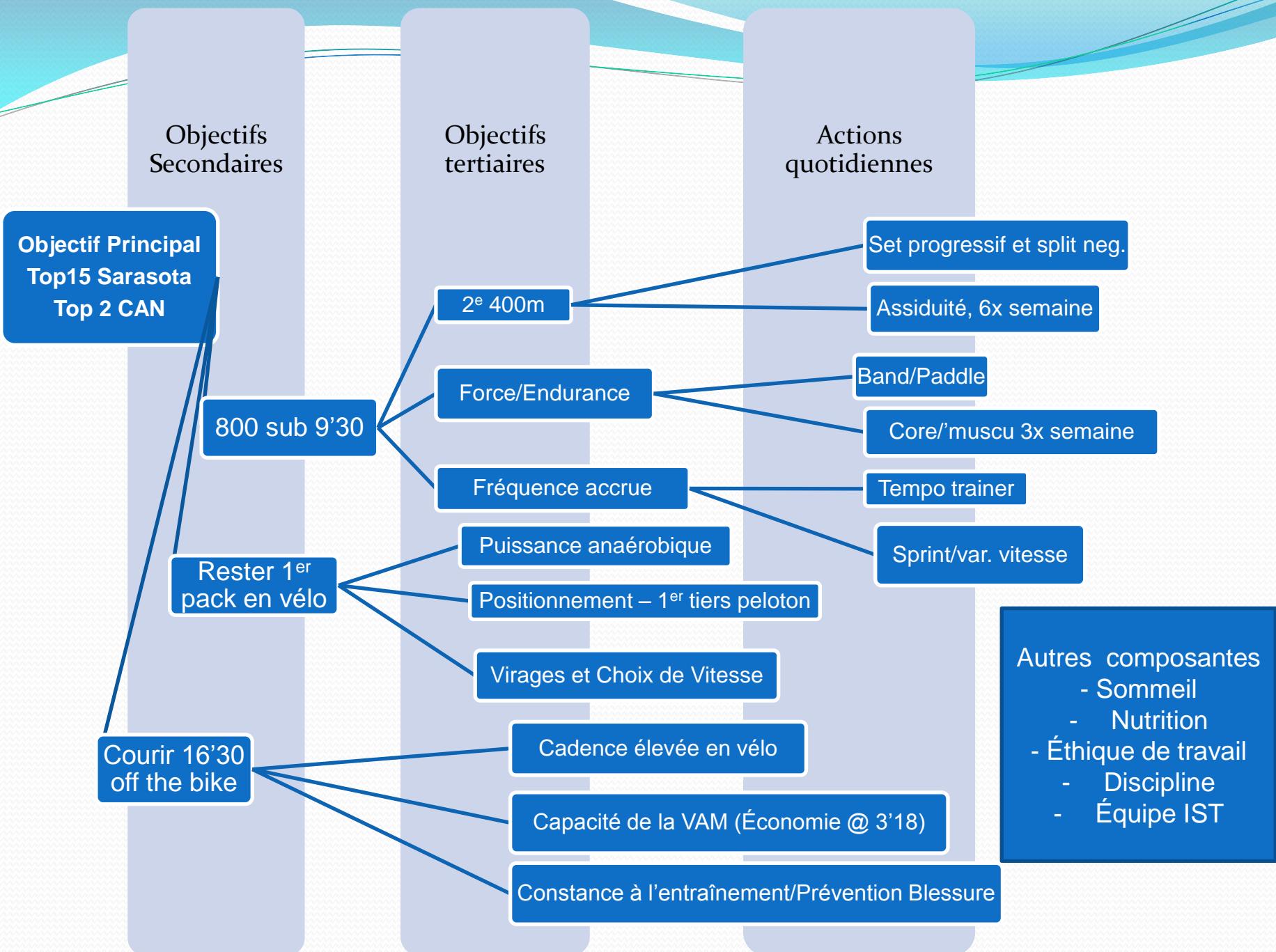
- ❖ Déterminer l'objectif principal (ex : peak de saison)
  - ❖ Déterminer des sous-objectifs (ex : par discipline)
  - ❖ Sous-objectifs doivent être cohérents avec votre objectif principal. *Il faut ceci pour atteindre cela*
- 
- ❖ Prendre les moyens et définir ses actions quotidiennes  
*Je dois travailler sur X, Y, Z pour atteindre mon sous-objectif qui me permettra d'atteindre mon objectif central*

# Implications

- ✓ Connaître les critères et politiques de sélections (visiter le site de Triathlon Canada)
- ✓ Faire les bons choix de course et de projets
- ✓ Acquitter les formalités (ex : demande discrétionnaire, être sur le start list)
- ✓ Connaître l'exigence de la compétition ciblée (vitesses de course, type de parcours, conditions environnementales)
- ✓ Établir les plans (individuel, annuel, de course)
- ✓ Compétitionner
- ✓ Autoévaluation

# Ex: Qualification pour les CAMTRI

- Profil de l'athlète (hypothétique) : Gars - 3<sup>e</sup> année junior
- 1<sup>er</sup> KPI - Meilleures perf.: Top 3 Coupe Qc Junior, Top 5 SNJ
- 2<sup>e</sup> KPI - Nat – 26 au 50 / 4'40 au 400 /10'00 au 800 ;  
Vélo - Moyen, techniquement faible ;  
PB de 16:45 au 5k
  
- Spécifique : OUI
- Mesurable : OUI
- Atteignable : OUI
- Réaliste : OUI
- Temporelle : OUI (le 14 mars 2015)



# Plan de course

- ❖ Établir sa stratégie, focuser sur des éléments clés
- ❖ Objectifs de processus au-delà du résultat final
- ❖ Avoir des indicateurs de succès (ou d'échec) pour s'auto-évaluer
- ❖ Faire un bilan, réfléchir sur les moyens pris et à prendre
- ❖ Réévaluer les prochains objectifs



## Schéma du développement de l'athlète québécois

Journées d'identification provinciales  
Camp Merrell  
Coupe du Québec  
Jeux du Québec  
Compétitions de discipline  
± 150 athlètes compétitifs (min. 2 CQ)

Invitation Camps provinciaux de  
Perfectionnement ou de  
Pré-sélection (± 60 athlètes  
invités)

**Sélection Équipe du Québec**  
**Identification des athlètes**  
Élite-Relève-Excellence  
± 18 athlètes au Québec  
Catégories Junior et U23  
Programmation annuelle  
- Camp d'entraînement  
- Support en compétition  
- Soutien financier par projet  
- Services médicaux-sportifs

Coupe Québec/Grand Prix  
Course Nationale Jeunesse  
Série Nationale Junior  
Championnats Canadiens  
Courses internationales ITU

**Sélection Équipe du Québec Espoir**  
± 30 athlètes au Québec  
Catégories U15 et Junior  
Programmation annuelle  
- Camp d'entraînement ponctuel  
- Support en compétition  
- Mentorat des entraîneurs,  
- Invitation sur projet de l'EDQ\*

Championnat du Monde Junior  
Championnat du Monde U23  
Coupe du Monde ITU  
Série Mondiale ITU (WTS)  
Grands Jeux

**Équipe nationale Senior**  
**Équipe Nationale Développement**  
Athlète identifié PAA et Excellence  
± 16 athlètes au Canada

# Processus d'identification des athlètes

- ❖ Identification par TQ pour le MELS
  - ❖ Excellence, Élite, Relève, Espoirs
    - ❖ Excellence : 0 à 6 (Soutien Gouv + Soutien TQ/TC)
    - ❖ Élites : 3 gars et 3 filles (Soutien Gouv. + soutien TQ)
    - ❖ Relèves : 4 gars et 4 filles (Soutien Gouv.+ soutien TQ)
    - ❖ Espoirs : nombre indéterminé
- ❖ Équipe nationale développement ou senior (6 en 2015)
- ❖ Équipe du Québec (19 incluant Équipe Nationale)
- ❖ Équipe du Québec Espoir ( $\pm$  36 athlètes)

# Critères d'identification

- Carding national
- Nomination sur l'équipe nationale
- Performances internationales  
Championnats du monde, Courses Continentales, PATCO
- Performance aux Championnats Canadiens
- Performances sur Circuit Québécois/ Coupe Qc/Jx du Qc
- Temps natation et temps course à pied relatif au PMO\*
- Autre critères : attitude, progression, engagement, potentiel
- \*Faites le suivi SVP

# Bénéfices

- ❖ Crédit d'impôt annuel
- ❖ Soutien pour compétitions et camps
- ❖ Accès aux programme de bourses de Sports Québec
- ❖ Accès à des services médico-sportifs
- ❖ Invitation sur des camps et encadrement aux projets et sur les compétitions
- ❖ Autres (exemple : vêtements)

# Calendrier 2015 (U15)



Date	Événement	Lieu
31-mai	Coupe Qc U15 #1 avec sillonage	Joliette
13-juin	Coupe Québec U15 #2 avec sillonage et juniors	Drummundville
21-juin	Course nationale Jeunesse	Saskatoon
28-juin	Grand Prix 3 (super sprint) - 1 Vague U15	Victoriaville
04-juil	Coupe Qc U15 # 3 sans sillonage	Gatineau
26-juil	Championnats Canadiens Jeunesse / Coupe Qc #4 avec sillonage	Magog
09-août	Coupe Qc U15 # 4 sans sillonage – Championnat Provincial	Verdun
22-août	Course nationale Jeunesse	Kelowna



# Calendrier 2015 (Juniors)

Date	Événement	Lieu
14-15 mars	Championnat ITU Nord-Américain - CAMTRI*	Sarasota, FL
03-mai	Championnat ITU Panaméricain - CAMTRI*	Monterrey, MX
31-mai	Grand Prix 1 (sprint)	Joliette
13-juin	Grand Prix 2 (Super sprint 14-19 ans ou Olympique 18-19 ans)	Drummondville
20-21 juin	Série Nationale Junior 1	Saskatoon
28-juin	Grand Prix 3 (super sprint Demi-Finale/Finale)	Victoriaville
25-26 juillet	Championnat Canadiens - SNJ 2	Magog
09-août	Grand Prix 4 /Championnat provincial (sprint)	Verdun
22-août	Série nationale Junior 3	Kelowna
05-sept	Série nationale Junior 4	Edmonton
20-sept	Championnats du monde*	Chicago

\* Sélection par Triathlon Canada

# Calendrier 2015 (U23)



Date	Événement	Lieu
07-mars	Coupe Continental - CAMTRI	Clermont, FL
14-15 mars	Championnat ITU Nord-Américain - CAMTRI	Sarasota, FL
03-mai	Championnat ITU Panaméricain - CAMTRI*	Monterrey, MX
31-mai	Grand Prix 1 (sprint)	Joliette
13-juin	Grand Prix 2 (Olympique)	Drummondville
28-juin	Grand Prix 3 (super sprint Demi-Finale/Finale)	Victoriaville
25-26 juillet	Championnat Canadiens - (Olympique)	Magog
09-août	Grand Prix 4 /Championnat provincial (sprint)	Verdun
20-sept	Championnats du monde U23*	Chicago

\* Sélection par Triathlon Canada

# Projets et camps

- ❖ 22-23 novembre – Camp de pré-sélection (Montréal)
  - ❖ 7-8 février – Mini-camp #2 (Montréal)
  - ❖ 23 février au 15 mars – Camp Hivernal + CAMTRI, US
  - ❖ 28-29 mars – Mini-camp #3 (Côte St-Luc)
  - ❖ 16-18 mai – Mini-camp #4 (Bromont)
  - ❖ 4-5 juillet\* – Mini-camp #5 (Gatineau)
- 
- ❖ Support en compétition : Sarasota, Monterrey, Saskatoon, Magog, Kelowna

# Perspectives 2016-2017

- Changements prévus aux Jeux du Québec 2016
  - Abolition catégorie U17, élargissement du U15 à 13-15 ans
  - Une seule catégorie d'âge  
Délégation de 3 gars – 3 filles par région
  - Sillonage autorisé
  - Modification de la formule de relais, ajout d'un super sprint
- Changements prévus pour Jeux du Canada 2017 Winnipeg
  - Catégorie junior (16-19 ans) et non (16-20 ans)
  - \* ***Éligibles si vous êtes nés en 1998 et après***

# Règlements maillots ITU

Devant



Derrière



À retenir

- NOM en majuscule
- CAN nécessaire à partir de **course continental junior**
- Uniforme national nécessaire à partir de **Championnat Panaméricain Junior** ; Triathlon Canada vous contacte
- Spot A – 3 logos possibles, respecter les dimensions
- Quantifier vos sponsors...\$\$\$\$
- **Coupe QC/Grand Prix et SNJ = noms et zipper arrière SVP**
- **Logo ITU et CAN optionnel Lettrage QC accepté**

# Quelques règlements

## Règles vélos

- Aérobars (reliés au milieu de façon solide.. Pas de tape..), ne dépasse pas les cocottes
- Bouchon sur le bout des drops
- Roues conformes (16 rayons, 2,5cm de jante, même diamètre).
- Sinon liste UCI  
[http://triathlonquebec.objectif226.ca/wp-content/uploads/2014/01/Rules-Nonstandardwheels-ENG\\_English.pdf](http://triathlonquebec.objectif226.ca/wp-content/uploads/2014/01/Rules-Nonstandardwheels-ENG_English.pdf)
- Casque en excellent état (pas de fissure, ajusté au cou)
- Pas de cales pieds, même pour les formats super sprint

## Antidopage

- Contrôles lors des courses ITU ou sanctionnés par TC/TQ
- Revoyez les listes de substances interdites
- Attention à ce que vous ingérez !
- Supplément alimentaires /produits de récupération/ médicaments pour le rhume!
- C'est VOTRE responsabilité

# Encore des règlements

## Procédure course ITU

- Respect des deadlines de politiques de sélections lorsqu'applicable (Trican)
- Inscription sur le start list au moins 45 jours avant
- Diffusion du start list 32 jours avant les courses
- Demande de Carte internationale de Triathlon Canada dès que possible pour
  - a) Athlètes U23/Élite pour courses **ITU domestique et étranger**
  - b) Juniors qui veulent exceptionnellement courser U23/Élite dans une Course ITU

## Race meeting SNJ/ITU

- Veille de la course ou 2 jours avant lors d'événement majeur
- Présence obligatoire !!!
- Pièce d'identités
- Parfois, inscription à payer sur place (devise étrangères)

## Avant la course

- Bike/helmet check, Uniform check
- Prévoir à l'avance toute votre routine et du temps suffisant...
- Des fois, c'est long..!!

# Quoi apporter pour camp et compétition à l'étranger

## Avant de partir

- Tune-up de votre vélo
- Positionnement
- Assurance étranger
- Passeport valide
- Liste quoi apporter

## Carry-on de l'avion

- Race suit + lunettes
- Soulier vélo/course
- Pédales
- Nutrition pré-race/race
- Casque si possible

## Emballer votre vélo

- Être autonome !!!
- Boîte rigide ou sac
- Guidon/dérailleur/pédales/jeu de direction\*/quick release/selle aérobars
- **Photo de fit (tige de selle, guidon)**
- Foam, foam, foam
- 2 paires de roues \*
- Nouvelle cales SVP
- Kit réparation (tubes/boyau, clé allen)
- Wetsuit, toujours !



# Merci de votre attention !

