

A grayscale background image showing several swimmers in a pool, with water splashing around them. The focus is on a swimmer in the foreground who is wearing a swim cap and goggles.

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 champ. 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

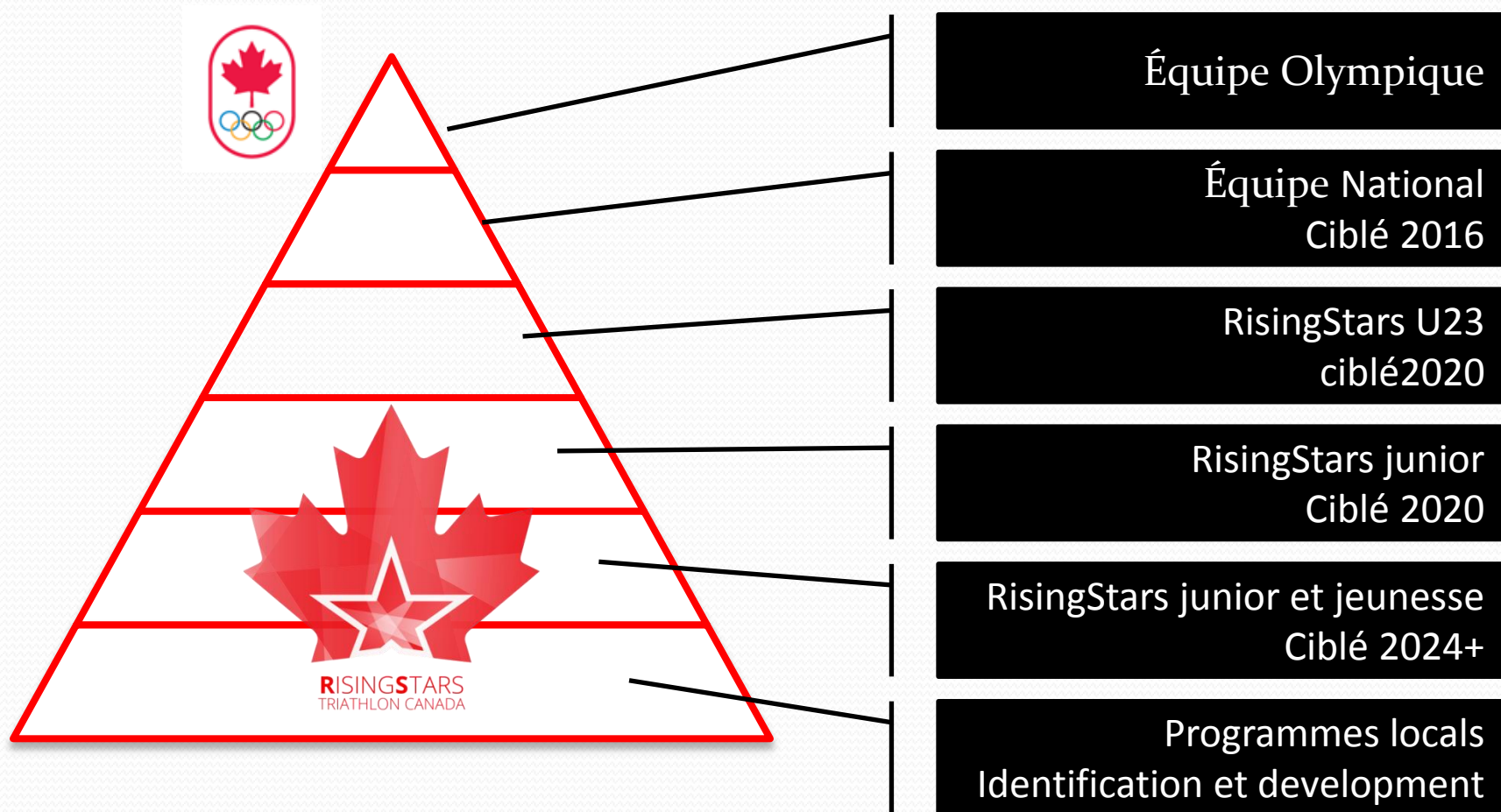
- Programmation annuelle pour les espoirs 13–18 ans
- Identifier et suivre les athlètes émergents
- Soutenir la structure immédiate

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 performance 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	1 ^{er} KPI	
		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		
		WC Podium		
		U23 World WIN		
3	Learning to Compete	WTS top 20		
		WC top 8		
		U23 World top 5		
		Continental Cup WIN		
4		U23 World top 10		
		Junior World top 10		
		Continental Cup PODIUM		
5		Training to Train	U23 World top 15	
			Junior World top 15	
			Continental Cup top 5	
6	JR National Championships WIN			
	JR National Series PODIUM			
7	JR National Championships PODIUM			
	JR National Series top 10			
8	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

Emy, Jérémy

Équipe Qc

Équipe Qc Espoir

Profil médaille d'or Natation

Temps exprimés
en bassin long

Homme			
GMP	400	800	1500
100%	04:26	08:57	16:45
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%	04:37	09:20	17:45
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	1.5 km	3 km	5 km	10 km
100%	03:41	07:52	13:41	28:32
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	1.5 km	3 km	5 km	10 km
100%	04:06	08:46	15:14	31:40
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)

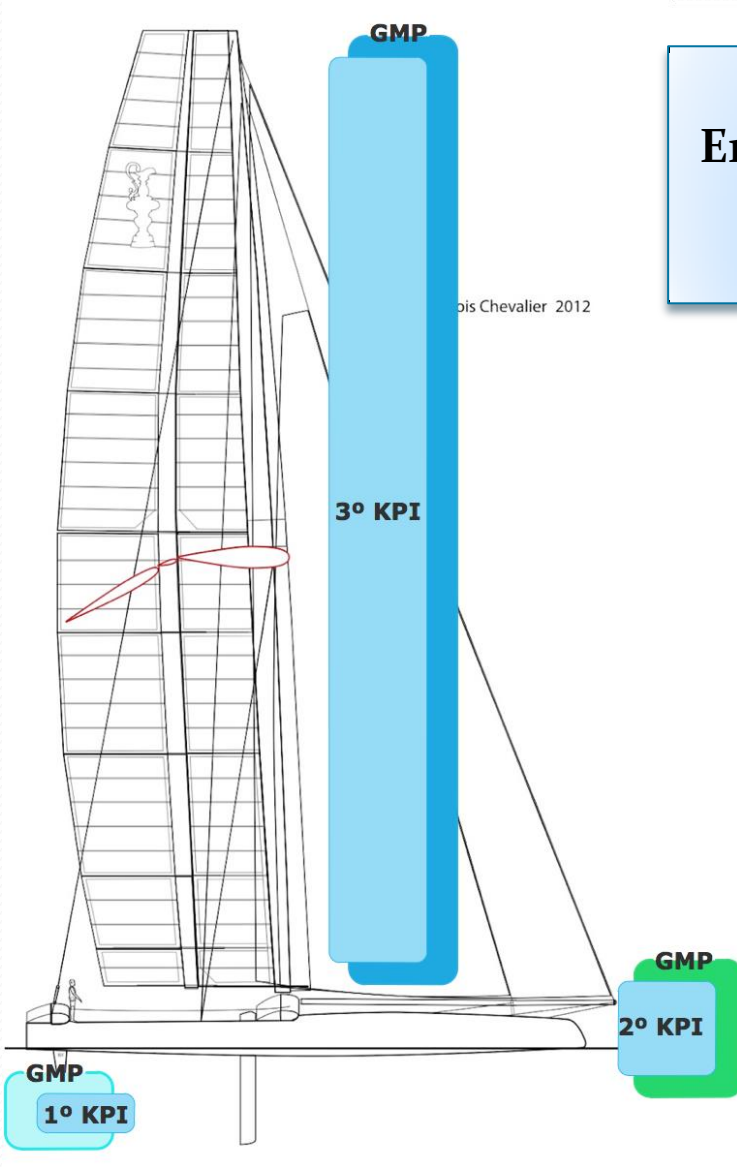
PMO = Profil médaille d'or
DPE = Environnement quotidien de performance

Composantes du PMO/DPE

3^e 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^{er} KPI = Quille



3^e KPI = Mat + Voile
Ensemble des éléments
du PMO et du DPE
Structure

2^e KPI Gouvernail

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

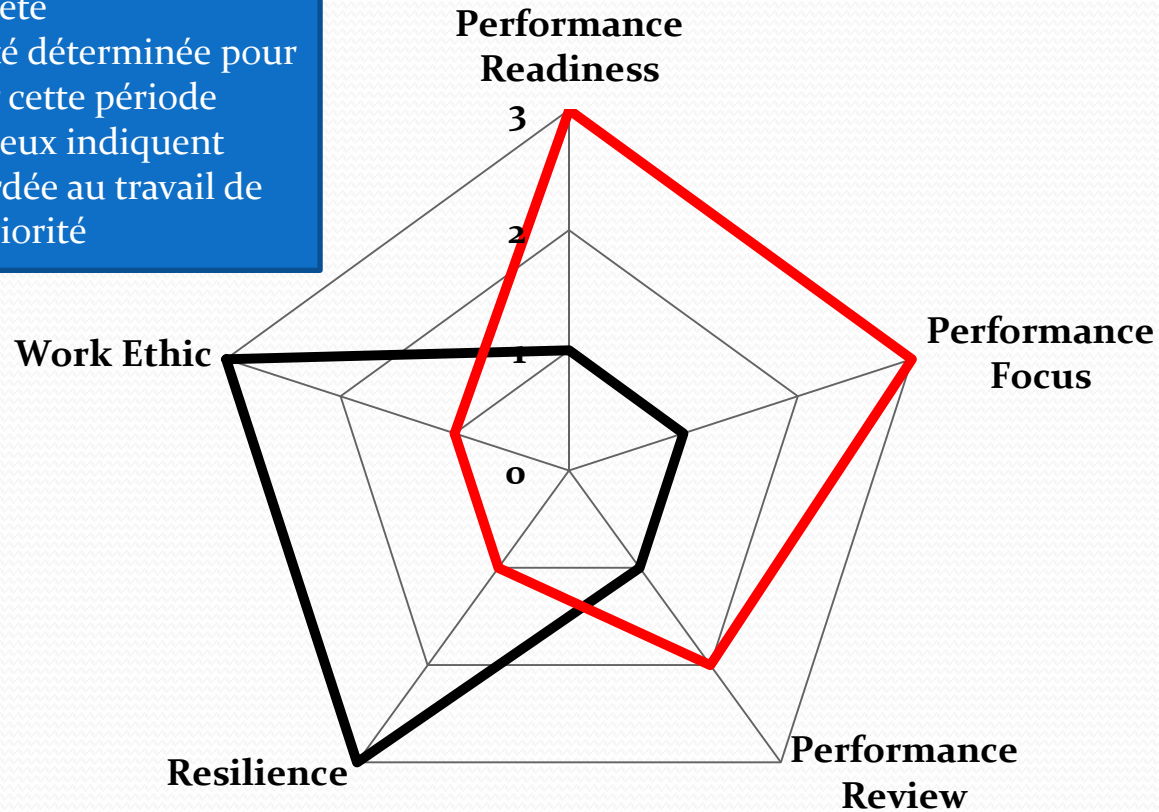
Le plan de performance individuelle est développé à partir des écarts observés et est de suite utilisé dans le développement du plan annuel. Prendre les moyens d'améliorer et d'optimiser son DPE, c'est travailler à réduire les écarts qui séparent l'athlète du Profil Médaille d'Or

Aspect mental

La ligne noire = statut actuel de l'athlète

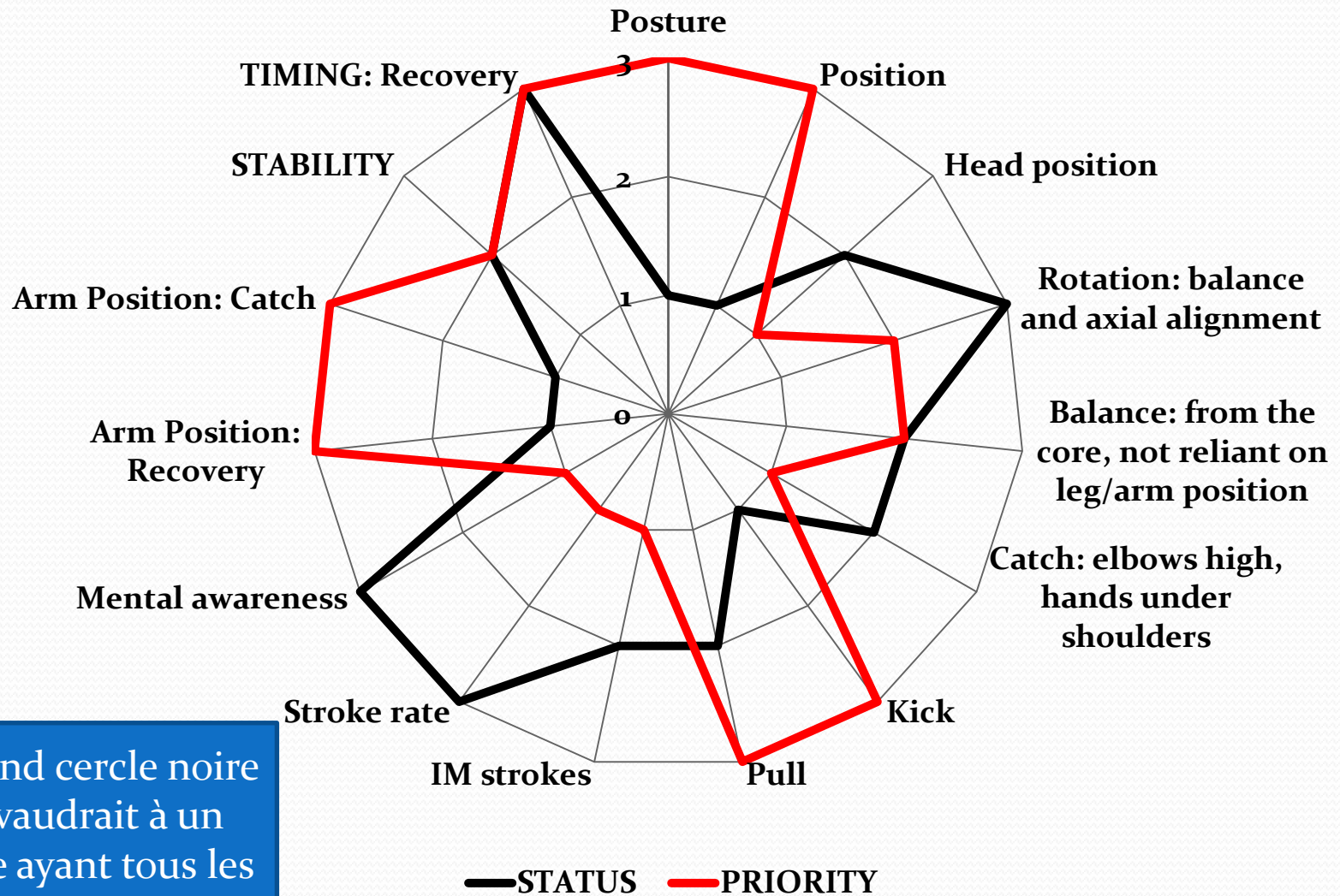
Ligne rouge = priorité déterminée pour cet athlète pour cette période

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



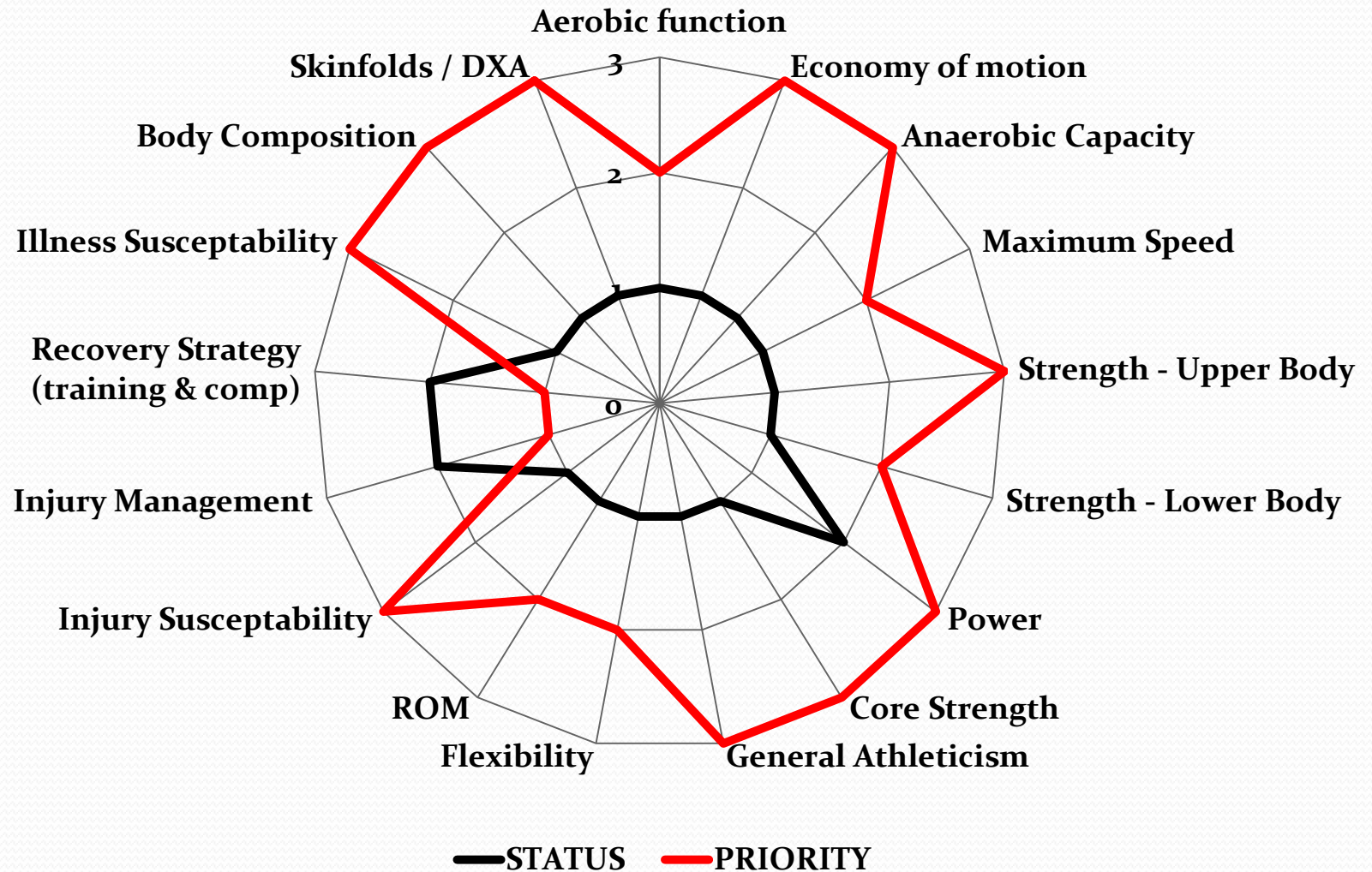
—STATUS —PRIORITY

Habiletés techniques - Natation



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

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^e année junior
- 1^{er} KPI - Meilleures perf.: Top 3 Coupe Qc Junior, Top 5 SNJ
- 2^e 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)

Objectifs Secondaires

Objectifs tertiaires

Actions quotidiennes

Objectif Principal
Top15 Sarasota
Top 2 CAN

800 sub 9'30

Rester 1^{er}
pack en vélo

Courir 16'30
off the bike

2^e 400m

Force/Endurance

Fréquence accrue

Puissance anaérobie

Positionnement – 1^{er} tiers peloton

Virages et Choix de Vitesse

Cadence élevée en vélo

Capacité de la VAM (Économie @ 3'18)

Constance à l'entraînement/Prévention Blessure

Set progressif et split neg.

Assiduité, 6x semaine

Band/Paddle

Core/muscu 3x semaine

Tempo trainer

Sprint/var. vitesse

Autres composantes

- Sommeil
- Nutrition
- Éthique de travail
- Discipline
- Équipe IST

Plan de course

- ❖ Établir sa stratégie, focaliser 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 programmes 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 sillonnage	Joliette
13-juin	Coupe Québec U15 #2 avec sillonnage et juniors	Drummondville
21-juin	Course nationale Jeunesse	Saskatoon
28-juin	Grand Prix 3 (super sprint) - 1 Vague U15	Victoriaville
04-juil	Coupe Qc U15 # 3 sans sillonnage	Gatineau
26-juil	Championnats Canadiens Jeunesse / Coupe Qc #4 avec sillonnage	Magog
09-août	Coupe Qc U15 # 4 sans sillonnage – 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
- 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

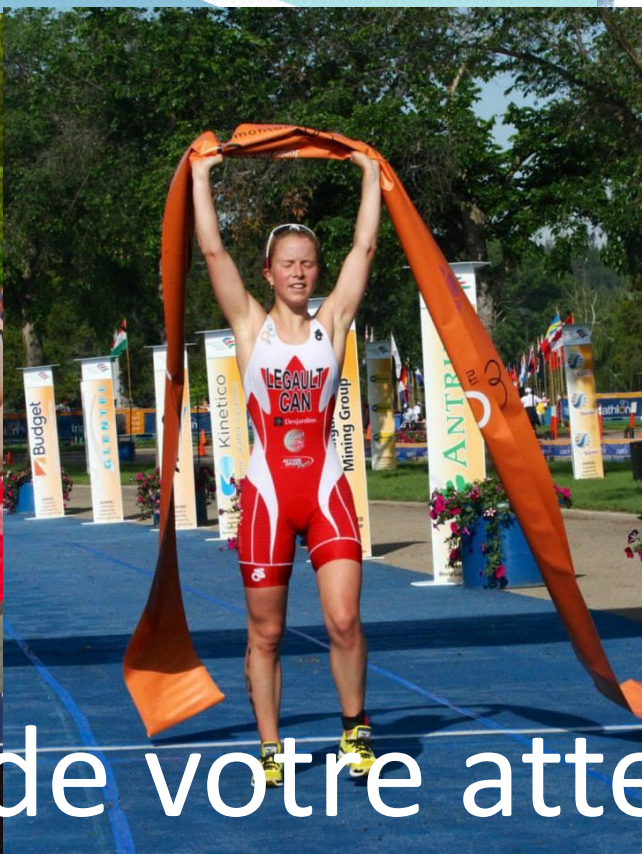
- Tune-up de votre vélo
- Positionnement
- Assurance étranger
- Passeport valide
- Liste quoi apporter

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 !

