

**Rapport de projet – Europe 2014**  
**par Francis Sarrasin Laroche, coordonnateur à Triathlon Québec**

**1- Présentation du projet**

**Description :** Camp d'entraînements à Vitoria-Gasteiz, Espagne, de 14 à 16 jours dans un environnement quotidien de haute performance (base d'entraînement de l'Équipe nationale canadienne et du groupe d'entraînement de Jamie Turner) suivi d'une ou deux compétitions, soient les Coupes Européennes Senior de Riga et Karlovy Vary ou la Coupe Junior Européenne de Tiszaúváros (Hongrie).

**Dates :** 21 juillet au 11 août pour les Juniors et jusqu'au 11 ou au 18 août 2014 pour les seniors

**Encadrement :**

- Entraineur en chef du projet : Kyla Rollinson
- Coordonnateur et responsable de la logistique : Francis Sarrasin Laroche

**Athlètes participants :**

4 athlètes juniors : Xavier Grenier-Talavera, Jérémy Obrand, Emy Legault, Véronique Demers

3 athlètes U23 : Alexis Lepage, Gabriel Legault, Philippe Tremblay

**Objectifs immédiats :**

- S'entraîner et s'imprégner dans un environnement quotidien de performance
- Côtoyer et apprendre des athlètes et entraîneurs de calibre international
- Accentuer le lien entre les athlètes et entraîneurs avec Jamie Turner (formation continue)
- Réaliser des séances avec des athlètes de niveau international et comprendre la réalité du haut niveau
- Préparation en vue des Championnats du Monde et opportunités de performer sur des courses continentales européennes qui constituent l'étape intermédiaire avant les Coupes du Monde
- Comprendre les écarts entre le niveau actuel des Québécois et le haut niveau, ou les exigences requises pour performer internationalement au quotidien et compétition

**Objectifs long terme :**

- Développer plate-forme d'entraînements et de compétition européennes pour permettre aux athlètes québécois d'avoir des opportunités de développer leur potentiel au niveau international
- Transférer les connaissances sur la communauté d'entraîneurs et d'athlètes au Québec



*Sarah-Anne Brault et Francis S. Laroche devant le lac d'entraînement de natation en eau libre*

## 2- Description de l'environnement quotidien d'entraînement

- Vie en appartement pour le confort, l'autonomie, la possibilité de concocter des repas et inciter les athlètes à développer de bonnes habitudes nutritionnelles et gérer cet aspect.
- Accessibilité à des installations (piscine, piste d'athlétisme, salle de musculation) à moins de 15 minutes (en vélo).
- Proximité de trails, multiples possibilités de parcours de vélos (plat, vallonneux, montagneux, sans circulation) et lac pour séance en eau libre dans un rayon de 5-10km.
- Accès quotidien à spécialistes pour soins et traitements (massothérapeute et physiothérapeute).
- Accès à un physiologue et médecin sportif au besoin
- Simplicité, efficacité, accessibilité
- **Répétition, jour après jour, d'une routine similaire avec des objectifs précis pour chaque séance à réaliser. Ce processus permet l'acquisition de la confiance et des habiletés nécessaires à la performance en compétition.**



*Les athlètes peuvent se rendre facilement à la piscine en vélo*

Les journées sont souvent ordonnées sur l'horaire suivant :

- 8h30 – Morning jog 35-45min.  
10h00 – Entraînement de natation en piscine ou eau libre) (90min.)  
12h00 – 16h00 repas, récupération, commissions  
16h00 – Entraînement de vélo et/ou course à pied (120 – 180min.)

## 3- Observations générales sur la planification de l'entraînement

- En natation, beaucoup de travail sur la fréquence des bras et celle requise pour la compétition. L'important n'est ainsi pas tant le temps réalisé en piscine, que la vitesse générée par sa vitesse (rythme) et son efficacité sur chaque traction. Les changements de vitesse sont présents et demandés dans plusieurs principales, de même que la vitesse pure requise lors du départ, des virages de bouées en compétitions ou des accélérations nécessaires pour un bon positionnement. Beaucoup de travail avec matériel (pull, band et paddle) est aussi réalisé pour développer l'endurance musculaire et effectué avant des séries où on demande aux athlètes des accélérations et des fréquences cibles de bras.

En eau libre, une série type sera faite sur un parcours en triangle de 300m avec une série principale de 6x 200 ou 300m à race pace avec départ de masse à chaque fois et repos de 30 à 45 secondes.



*Séance en eau libre avec groupe d'athlètes internationaux*

- En vélo, les sorties ont une composante extrêmement exigeante 2 à 3 fois par semaine. Les efforts très élevés requis dans le triathlon de type ITU y sont fréquemment simulés et les séances prescrites en fonction du terrain des prochaines compétitions. Les entraînements comprennent ainsi plusieurs efforts courts et demandant beaucoup de puissance (10-15 secondes) et d'autres efforts en montées de quelques minutes.

Un entraînement typique est la sortie «hop» pour Hour of Power qui consiste en un 40 kilomètres de vélo où sur les 30 premiers kilomètres, les athlètes alternent 4min fort – 1min facile, puis 10 kilomètres où les athlètes peuvent attaquer et faire ce qu'ils veulent. Un autre type d'entraînement consiste à faire des 2min effort très intenses en montée à 4-5%, bien assis sur la selle avec une haute cadence.



*Sortie classique »HOP» qui signifie Hour of Power, soit une heure à haute intensité !*

- En course à pied, l'intensité est moins présente que dans les deux autres disciplines et toujours représentative de l'exigence de la compétition. Les meilleurs hommes présents ainsi courront ainsi très rarement plus vite que 3'00 au kilomètre et réalisent des temps entre 30'00 et 31'30 en compétitions sur 10 kilomètres. La majorité des séances de courses se font aussi sur terre battue. Une bonne partie des entraînements est faite à basse intensité. Un entraînement typique est un progressif vers la vitesse de compétition sur les 2 derniers kilomètres par exemple.

[Vidéo d'entraînement – Youtube Triathlon Québec](#)

#### 4- Exigences des compétitions européennes et du haut niveau

- Profondeur du "field"
- Coefficient technique plus élevés en vélo (virages, montées, grosseur des pelotons)
- Rythme et niveau plus élevé en vélo
- Densité en natation (ex : Banyoles)
- Positionnement en natation, maintien de la position, efficacité des "run out, dive in"
- Positionnement à l'approche de la T2 – crucial
- Départ rapide en course à pied
- Peaks power, changements vitesse très nombreux



##### Habiletés à maîtriser

- Haut degré d'habiletés techniques et tactiques à vélos requis (virages et positionnement dans le peloton)
- Haut degré d'habiletés tactiques requis pour natation et transition
- Puissance et capacité anaérobique élevée requise (capacité de reproduire nombreux changements de vitesse, notamment lors des relances de virages et des courtes montées)
- Capacité de démarrer rapidement en course à pied
- Capacité d'avoir un départ rapide en natation et une technique permettant de se maintenir efficacement et économiquement dans le peloton sans perdre de position



*Le peloton chasse avant de rattraper la tête de course*

#### **4- Observations générales sur la relation athlète-entraîneur et personnel IST (Équipe de soutien intégrée)**

- Les consignes (horaire et détails sommaire des entraînements) sont toujours envoyées la veille au soir. Chaque athlète a des consignes précises, mais très simple en fonction de ses faiblesses à travailler.
- En période de compétition, la rétroaction est moins fréquente comparativement à la période de préparation générale où l'entraîneur focalise son attention sur les faiblesses des athlètes pendant une longue séquence d'entraînements (ex : 2 mois)
- Chaque détail est pris en compte lors de l'approche aux entraînements (tenue vestimentaire adéquate, équipements de vélo en règle et similaire aux exigences de la prochaine compétition (ex choix de cassette), utilisation d'outil (power meter, tempo trainer en natation, matériel de natation, hydratation et nourriture post-compétition, post-entraînement.
- Le personnel de l'IST (massothérapeute et physiothérapeute) rencontre les athlètes sur une base quasi-quotidienne, fait un rapport dans la base de données CAMP et l'envie aussi aux entraîneurs, coordonnateur, présents. Tout le monde est ainsi au courant de la santé de l'athlète et de sa réponse aux entraînements.
- Des exercices d'activation, de prévention ou de renforcement sont prescrits à l'athlète qui en a besoin. Très peu de temps est alloué à la préparation physique, mais les athlètes ont des exercices individuels à accomplir.
- Le leadership de l'entraîneur n'est jamais contesté. L'athlète ne décide rien. Tous les aspects du programme doivent provenir de l'entraîneur (coach-driven program) et peu sont à la discrétion de l'athlète. Il n'y a pas ou très peu de place à la négociation.
- Les déplacements vers les compétitions, la logistique, les lieux d'entraînement sont minutieusement orchestrés pour les compétitions de grande importance et longtemps d'avance. Jamie a aussi des contacts à peu près partout, car il prend le temps de parler à tous les gens qu'ils rencontrent (autres entraîneurs, coordonnateur de programme ou d'installations, athlètes, etc..).
- Les entraîneurs de haute performance font preuve de professionnalisme et ont le souci du détail très développé. Ils adaptent leur programme aux spécificités individuelles de chacun des athlètes. Ils sont conscients des éléments hors entraînements nécessaire au développement de l'athlète (nutrition à l'entraînement et en compétition, choix de matériel (roues, vélo, cassette, souliers, pédales), analyse des parcours de compétition, stratégie de course, gestion de l'effort à l'entraînement par l'analyse des fichiers (ex powermeter), positionnement sur le vélo).

## 5a - Bilan des performances des Québécois sur place

### Athlètes juniors

#### Coupe Européenne de Tiszaujvaros

- Emy Legault (2<sup>e</sup> en demi-finale et 2<sup>e</sup> en finale)
- Véronique Demers (9<sup>e</sup> en demi-finale et 12<sup>e</sup> en finale)
- Jérémy Obrand (3<sup>e</sup> en demi-finale et 25<sup>e</sup> en finale)



Emy termine 2e de la Coupe continentale en Hongrie

#### Grand prix d'Embrun

- Xavier Grenier-Talavera (23<sup>e</sup> chez les Seniors)

### Athlètes seniors

- Gabriel Legault  
Banyoles (25<sup>e</sup> / 65 , ranked 22<sup>e</sup>, à 3,27% du Vainqueur)  
Riga (15<sup>e</sup> / 67 , ranked 7<sup>e</sup>, à 2,17% du Vainqueur)  
Karlovy Vary (18<sup>e</sup> / 50, ranked 10<sup>e</sup>, à 3,96% du Vainqueur)
- Alexis Lepage  
Banyoles (38<sup>e</sup> / 65 , ranked 25<sup>e</sup>, à 5,28% du Vainqueur)  
Riga (DNF, ranked 9<sup>e</sup>, douleur à l'ischio).
- Philippe Tremblay  
Riga (48<sup>e</sup> / 67, no ranking, à 7,78% du Vainqueur)  
Karlovy Vary, (29<sup>e</sup> / 50, no ranking, à 5,78 % du Vainqueur)

#### Coupe continentale Européenne de Banyoles – [Vidéo de la course](#)



Instructions avant le départ de Banyoles

## 5b – Bilan des performances des Québécois après le projet

**Alexis Lepage** – 7<sup>e</sup> aux Championnats du Monde U23 d’Edmonton (meilleure performance de l’histoire d’un Québécois)

**Emy Legault** – 14<sup>e</sup> aux Championnats du Monde Juniors d’Edmonton

**Xavier Grenier-Talavera** – 9<sup>e</sup> aux Championnats du Monde Juniors d’Edmonton (meilleure performance de l’histoire d’un Québécois)

**Jérémy Obrand** – 3<sup>e</sup> à la Série Nationale Junior de Kelowna (meilleur résultat de la saison)

**Véronique Demers** – 7<sup>e</sup> à la Série Nationale Junior de Kelowna (meilleur résultat de la saison), 3<sup>e</sup> aux Championnat Provincial Junior

**Philippe Tremblay** – 2<sup>e</sup> au Championnat provincial Senior de Valleyfield (meilleur résultat de la saison)

Dans l’ensemble, les résultats ont été égaux ou supérieur aux attentes. Grâce à sa performance, Emy devrait accéder à l’équipe nationale développement tandis qu’Alexis et Xavier devraient conserver leur statut sur l’équipe.

## 6- Bilan et perspectives futures

- Projet bénéfique pour les athlètes au niveau de la compréhension des exigences du haut niveau, des expériences de compétitions de calibre supérieur, d’un encadrement resserré et de l’intervention de divers personnes (Jamie, physio, massothérapeute).
- Les performances sur place ont été bonnes avec comme fait saillant la médaille d’argent d’Emy en Hongrie, la 3<sup>e</sup> place de Jérémy en demi-finale, le 23<sup>e</sup> place de Xavier en Grand Prix Français et les deux tops 20 de Gabriel en Coupe Continentale Européenne.
- Les performances après le projet ont été très solides et au-dessus des attentes. Les trois athlètes présents ont fini dans le top 15 avec Alexis en 7<sup>e</sup> position chez les U23, Xavier en 9<sup>e</sup> position chez les Juniors Hommes et Emy en 14<sup>e</sup> position chez les Juniors Femmes. Les autres athlètes ont aussi bien performé dans les compétitions suivantes malgré un important décalage horaire (Jérémy médaillé de bronze à Kelowna et Philippe médaillé d’argent au Championnat Provincial Élite de Valleyfield. On peut admettre que l’expérience d’entraînement et de compétition en Europe aura eu des répercussions positives à court terme.
- Expérience personnelle inestimable à plusieurs égards, tels que réaliser nombre d’apprentissages qui pourront être apportés à la communauté d’entraîneurs (via intégration d’informations dans des formations d’entraîneurs, dans le mentorat avec des entraîneurs ciblés en développement sur une base courante, publication d’un rapport).
- Projet à refaire selon calendrier de compétitions 2015, financement, et niveau des athlètes concernés.