



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**



Planification de la performance

Parachutisme de compétition

Cahier de travail de l'entraîneur

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs



PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Alberta



BRITISH
COLUMBIA



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage

REMERCIEMENTS

Chef de projet

Ed Rechnitzer

Collaborateurs et collaboratrices

David Hill

Anita Cote, MSc

Kurt Innes

Veronica Planella, MA

Gordon Sleivert, PhD

Cindy Thomson, MA

Andy Van Neutegem, MSc

Don Watts

Production

Lucie LeBel, MATRA • gs Translation Services Inc., Tressa Sorochan, Louise Wood

L'Association canadienne de parachutisme sportif exprime ses remerciements à l'Association canadienne des entraîneurs pour l'avoir autorisée à adapter sa documentation.

Traduit de l'anglais par Lucie Plamondon

Note : Le genre masculin a été utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

Objectif du document	Error! Bookmark not defined.
1. Introduction	Error! Bookmark not defined.
1.1 Compétences de base du PNCE	Error! Bookmark not defined.
1.2 Résultats d'apprentissage	Error! Bookmark not defined.
1.3 Contexte général	Error! Bookmark not defined.
1.4 Sujets abordés dans le cahier de travail	Error! Bookmark not defined.
2. Étape 1 : Analyser les éléments qui sont d'une importance critique pour la performance	Error! Bookmark not defined.
2.1 Mythe ou réalité?	Error! Bookmark not defined.
2.2 Feuille de travail – Examen du parachutisme	Error! Bookmark not defined.
3. Étape 2 : Proposer un plan de performance	Error! Bookmark not defined.
3.1 Identifier vos athlètes.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Planifier l'année d'entraînement (périodisation)	Error! Bookmark not defined.
3.3 Fixer des objectifs	Error! Bookmark not defined.
3.4 Intégrer la récupération dans le plan de performance	Error! Bookmark not defined.
3.5 Déterminer la charge d'entraînement.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Établir les priorités parmi les facteurs de performance	Error! Bookmark not defined.
3.7 Élaborer un programme d'affûtage	Error! Bookmark not defined.
3.8 Planifier les microcycles	Error! Bookmark not defined.
4. Étape 3 : Effectuer un suivi de la performance	Error! Bookmark not defined.
4.1 Mesurer et suivre la performance	Error! Bookmark not defined.
4.2 Ajuster votre plan afin d'assurer une performance optimale	Error! Bookmark not defined.
4.3 Calculer le rapport entraînement-compétition	Error! Bookmark not defined.
4.4 Analyser votre programme	Error! Bookmark not defined.
5. Autoévaluation	Error! Bookmark not defined.
6. Annexe A : Réponses à l'activité Mythe ou réalité? concernant le DLTA	Error! Bookmark not defined.
7. Annexe B : Feuille de travail – Liste des athlètes	Error! Bookmark not defined.
8. Annexe C : Plans de performance	Error! Bookmark not defined.
9. FICHE D'ACTIONS	Error! Bookmark not defined.
10. Bonnes idées	Error! Bookmark not defined.

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) en collaboration avec ses partenaires du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), ne collectent, n'utilisent et ne communiquent que les renseignements personnels nécessaires à la prestation de services ou d'information aux gens, à la gestion de dossiers de formation des entraîneurs du PNCE, aux recherches et pour autres fins telles qu'indiquées dans la politique sur la protection des renseignements personnels de l'ACE.

L'ACE ne fait ni le commerce, ni la vente ni l'échange des renseignements personnels obtenus contre rétribution. La collecte, l'utilisation et la communication de renseignements personnels par l'ACE se fait conformément à sa politique sur la protection des renseignements personnels disponible au www.coach.ca.

Objectif du document

Ce cahier de travail de l'entraîneur vous permet de garder un suivi de ce que vous avez fait et ce que vous avez appris au cours de l'atelier sur la planification de la performance. Le cahier de travail est conçu de manière à ce que vous puissiez travailler par vous-même, après l'atelier, afin de continuer de vous améliorer en tant qu'entraîneur. Ainsi, nous vous recommandons de conserver votre cahier de travail et de le consulter régulièrement afin d'assurer une amélioration continue de vos habiletés d'entraîneur.

Le présent cahier de travail fait souvent référence au *Document de référence*, élaboré afin d'approfondir vos connaissances sur les principaux sujets liés à l'entraînement. Le *Document de référence* et le *Cahier de travail de l'entraîneur* vous sont tous deux remis lors de votre inscription à l'atelier sur la planification de la performance.

Ces documents vous aidera, en tant que futur entraîneur de niveau compétitif pour l'ACPS, à concevoir un **plan de performance** pour vos athlètes à chacun des stades du programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) et de l'ACPS, soit **apprendre à compétitionner**, **s'entraîner à la compétition** et **s'entraîner pour gagner**.

1. INTRODUCTION

La **planification de la performance** est un processus quotidien, hebdomadaire, mensuel et annuel qui vise à optimiser l'entraînement des athlètes dans un délai donné pour leur permettre de compétitionner au sommet de leur forme.

Le principal résultat de ce processus de planification est la conception d'un **plan d'entraînement annuel (PEA)**. Avant tout, le PEA permet de structurer la saison d'entraînement et mettre en évidence le principal objectif des différentes phases. Le PEA sert également à transmettre l'information essentielle, comme les dates des compétitions importantes, des camps d'entraînement, des tests et des suivis, de même que les grandes périodes de récupération pendant l'année.

La planification de la performance permet de faire en sorte que :

- ❖ les stratégies d'entraînement et de préparation conviennent au niveau d'expérience et de maturité des athlètes et qu'elles sont conformes aux principes de pratique exemplaire du développement à long terme de l'athlète;
- ❖ des plans d'entraînement structurés sont élaborés de manière à ce que les athlètes aient les meilleures chances de fournir une performance optimale lors des compétitions importantes et qu'ils bénéficient d'une récupération et d'une régénération efficaces;
- ❖ les programmes soient évalués régulièrement et de manière continue afin de définir les forces, les faiblesses et les pratiques exemplaires qui soient nécessaires pour aller de l'avant;
- ❖ des stratégies de développement à long terme des entraîneurs soient définies et mises en œuvre.

1.1 Compétences de base du PNCE

Tout au long de ce module, vous apprendrez à développer **cinq compétences de base** qui vous aideront à exercer vos fonctions d'entraîneur plus efficacement et qui auront une influence considérable sur l'expérience sportive des athlètes. Ces compétences sont la **résolution de problème**, la **transmission de valeurs**, la **pensée critique**, le **leadership** et l'**interaction**.

À plusieurs reprises tout au long de l'atelier, vous participerez à des activités qui vous inciteront à réfléchir sur votre apprentissage de ces cinq compétences et à évaluer votre progression. Ces activités sont importantes, car elles vous permettront de déterminer la façon dont vous appliquerez et démontrerez les cinq compétences de base dans l'entraînement de vos athlètes.

Voici des exemples de situations dans lesquelles ces compétences sont mises de l'avant pour la planification de la performance :

Résolution de problème

- ❖ Utiliser les renseignements provenant des analyses sur les plans technique et tactique afin de concevoir le plan d'entraînement annuel des athlètes.
- ❖ Élaborer un programme d'affûtage en vue de compétitions spécifiques.

Transmission de valeurs

- ❖ Tenir compte des suggestions et de la rétroaction de la part des athlètes, des autres entraîneurs et du personnel administratif durant la conception et de l'évaluation des programmes pour les athlètes.
- ❖ Tenir compte des différences individuelles durant la conception des programmes pour les athlètes.

Pensée critique

- ❖ Tenir compte des composantes spécifiques du sport, des composantes physiques et des stratégies mentales spécifiques durant la conception des programmes.
- ❖ Organiser et ordonner les priorités et les objectifs d'entraînement de manière coordonnée durant la conception des programmes.

Leadership

- ❖ Utiliser le programme annuel comme un modèle de pratiques exemplaires pour les autres entraîneurs.
- ❖ Utiliser des techniques efficaces de communication pour informer les athlètes, les parents, les autres entraîneurs et le personnel administratif et maintenir une communication continue avec ceux-ci.

Interaction

- ❖ Collaborer avec d'autres entraîneurs et le personnel administratif dans le but de concevoir un programme intégré.
- ❖ Faire participer les athlètes à la formation de l'équipe et à la conception de chaque programme individuel.

1.2 Résultats d'apprentissage

Le PNCE établit une distinction entre la formation et la certification. Le module de planification de la performance est l'une des nombreuses possibilités de formation offertes dans le contexte Compétition – Développement. Pour obtenir la certification dans un contexte d'entraînement, vous devez passer une évaluation et démontrer que vous respectez certains critères. Voici la liste des critères et des exigences associés à ce module.

Critère	Exigences	Évaluation
<p>Préparer un plan de performance fondé sur les occasions d'entraînement et de compétition.</p>	<p>Identifier, dans le PEA, les différentes compétitions et leur importance relative, ainsi que les autres événements clés (entraînement, évaluation, etc.).</p> <p>Déterminer la durée de chaque période du programme (préparation, compétition et transition) et décomposer chaque période en phases (PPG; PPS; PPC; PC; PRR; PCP).</p> <p>Déterminer le nombre de séances d'entraînements dans chaque période du programme (préparation, compétition et transition), leur durée et leur fréquence.</p> <p>Définir les principaux buts et objectifs associés au développement des habiletés, au conditionnement physique et à la performance pour chaque période du plan conformément aux lignes directrices du DLTA.</p> <p>Inclure les résultats des évaluations et des analyses de performance afin d'adapter les besoins en matière d'entraînement et de compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du PEA • Présentation orale et contre-interrogatoire
<p>Identifier des mesures pertinentes pour favoriser le développement de l'athlète dans son propre programme.</p>	<p>Utiliser les données provenant des analyses de performance afin d'optimiser l'entraînement et améliorer à la progression de l'athlète.</p> <p>Identifier les principaux enjeux qui ont des répercussions négatives sur la progression de l'athlète et proposer des solutions viables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du PEA • Présentation orale et contre-interrogatoire
<p>Intégrer les priorités d'entraînement annuel.</p>	<p>Accorder correctement la priorité aux qualités athlétiques devant être développées au moment opportun selon le plan annuel.</p> <p>Utiliser le modèle du PEA afin de déterminer les objectifs d'entraînement (développement – maintien / acquisition – consolidation) en vue du développement de qualités athlétiques spécifiques au moment opportun selon le plan annuel.</p> <p>Définir l'organisation et l'ordre des priorités d'entraînement sur une base hebdomadaire, selon le plan annuel.</p> <p>Ordonner de manière appropriée les facteurs, les éléments et les objectifs d'entraînement à</p>	

	<p>pour chaque période du plan.</p> <p>Tenir compte des éléments propres au sport, des éléments physiques et des stratégies mentales spécifiques durant la conception des programmes (c.-à-d. la visualisation, la fixation des objectifs, etc.).</p>	
<p>Organiser et déterminer, sur une base hebdomadaire, les priorités et les objectifs de l'entraînement afin d'optimiser les adaptations.</p>	<p>Gérer et prioriser convenablement les périodes d'entraînement et proposer une stratégie visant à développer les qualités athlétiques.</p> <p>Tenir compte des contraintes logistiques inhérentes au plan d'entraînement annuel lors de la planification des activités de l'entraînement hebdomadaire.</p> <p>Positionner les séances d'entraînement de manière stratégique les unes par rapport aux autres durant la semaine en tentant compte du niveau de fatigue prévu, du temps de récupération nécessaire aux différentes activités d'entraînement, des priorités d'entraînement, des objectifs de performance généraux et des compétitions prévues à court terme.</p> <p>Tenir compte de la fatigue dans l'organisation et la définition de l'ordre des priorités et des objectifs d'entraînement hebdomadaires.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Présentation du PEA• Présentation orale et contre-interrogatoire

Normes de rendement <i>AM = À améliorer, RA = Répond aux attentes, SA = Surpasse les attentes</i>	AM	RA	SA
Préparer un plan de performance fondé sur les occasions d'entraînement et de compétition.	<2	3	>3
Identifier des mesures pertinentes pour favoriser le développement de l'athlète.	<1	1	>1
Intégrer les priorités d'entraînement annuel.	<3	4	>4
Organiser et déterminer, sur une base hebdomadaire, les priorités et les objectifs d'entraînement afin d'optimiser les adaptations.	<2	3	>3
	<8	11	>11

Les activités d'apprentissage de ce module sont conçues pour vous amener à élaborer des programmes permettant aux athlètes d'optimiser leur performance. Après ce module, vous serez en mesure d'exécuter les tâches suivantes :

- ❖ Effectuer une analyse approfondie des exigences de performance relatives à la discipline que pratique votre athlète.
- ❖ Établir une structure de programme fondée sur les occasions d'entraînement et de compétition.
- ❖ Identifier les mesures pertinentes favorisant le développement de l'athlète dans votre spécialité (vol relatif, vol relatif vertical, formations sous voilure, pilotage de voilure, précision à l'atterrissage).
- ❖ Intégrer les priorités d'entraînement annuel dans votre propre programme.
- ❖ Organiser et structurer l'entraînement sur une base hebdomadaire afin d'optimiser les adaptations.
- ❖ Élaborer un programme d'affûtage en vue de compétitions importantes.
- ❖ Évaluer la capacité de vos athlètes ou de leurs équipes d'atteindre leur plein potentiel en compétition.
- ❖ Rendre compte des progrès réalisés par l'athlète tout au long du programme.

1.3 Contexte général

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Pour obtenir davantage d'information au sujet du PNCE et des ateliers offerts, visitez le site - www.coach.ca

1.4 Sujets abordés dans le cahier de travail

La planification de la performance comprend trois étapes importantes.

- ❖ Étape 1 : Analyser les éléments qui sont d'une importance critique pour la performance
- ❖ Étape 2 : Proposer un plan de performance
- ❖ Étape 3 : Effectuer un suivi de la performance

2. ÉTAPE 1 : ANALYSER LES ÉLÉMENTS QUI SONT D'UNE IMPORTANCE CRITIQUE POUR LA PERFORMANCE

Dans la section qui suit, nous vous aiderons à identifier et hiérarchiser les facteurs clés de performance spécifiques à votre discipline de parachutisme. Les facteurs de performance sont les éléments contributifs qui permettent de réaliser une performance exceptionnelle. Pour ce faire, nous considérerons l'ensemble des aspects ayant une incidence sur les résultats des performances, afin d'être en mesure de mettre au point des protocoles d'entraînement adéquats. Ces aspects peuvent être classés dans les catégories suivantes :

- 1) Tactique
- 2) Technique
- 3) Physique et moteur
- 4) Psychologique
- 5) Nutrition
- 6) Équipement
- 7) Environnement

[Pour obtenir une définition de chaque facteur de performance, voir la section 1 du document de référence.]

2.1 Mythe ou réalité?

2.1.1 Lisez chaque énoncé dans le tableau ci-dessous. Dans la colonne A, indiquez si les énoncés sont vrais ou faux. Ensuite, vérifiez l'exactitude de vos réponses en consultant le document *Le développement à long terme de l'athlète : Au Canada, le sport c'est pour la vie* ou le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) propre à votre sport. Inscrivez la réponse fournie dans cette documentation dans la colonne B.

Énoncé	A Vrai ou faux	B Réponse tirée du DLTA
Un athlète doit s'entraîner 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite.		
Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.		
L'âge chronologique désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux.		
Le moment opportun d'entraînement survient lorsque l'athlète peut faire preuve d'une adaptation accélérée à un stimulus d'entraînement.		
Les structures de compétition reposant sur des limites d'âge annuelles favorisent la sélection des athlètes plus âgés.		
Le stade de développement Apprendre à compétitionner est axé sur		

Énoncé	A Vrai ou faux	B Réponse tirée du DLTA
l'apprentissage de tous les fondements du mouvement et l'acquisition des habiletés motrices générales.		
La sélection effectuée par l'entremise de compétitions est une mauvaise façon d'identifier le talent.		

2.1.2 Vous trouverez les réponses à l'annexe A. Ajoutez un astérisque à côté des éléments à propos desquels vous avez des questions.

2.2 Feuille de travail – Examen du parachutisme

2.2.1 Pour chaque facteur de performance de la colonne 1, indiquez, dans la colonne 2, les *éléments* de ce facteur qui s'appliquent à votre discipline de parachutisme. Inscrivez tous les éléments que vous jugez pertinents.

2.2.2 Dans la colonne 3, évaluez chaque facteur de performance de la colonne 1 par rapport à son incidence sur la performance dans votre discipline, selon l'échelle suivante : Élevée (E), Modérée (M), Faible (F).

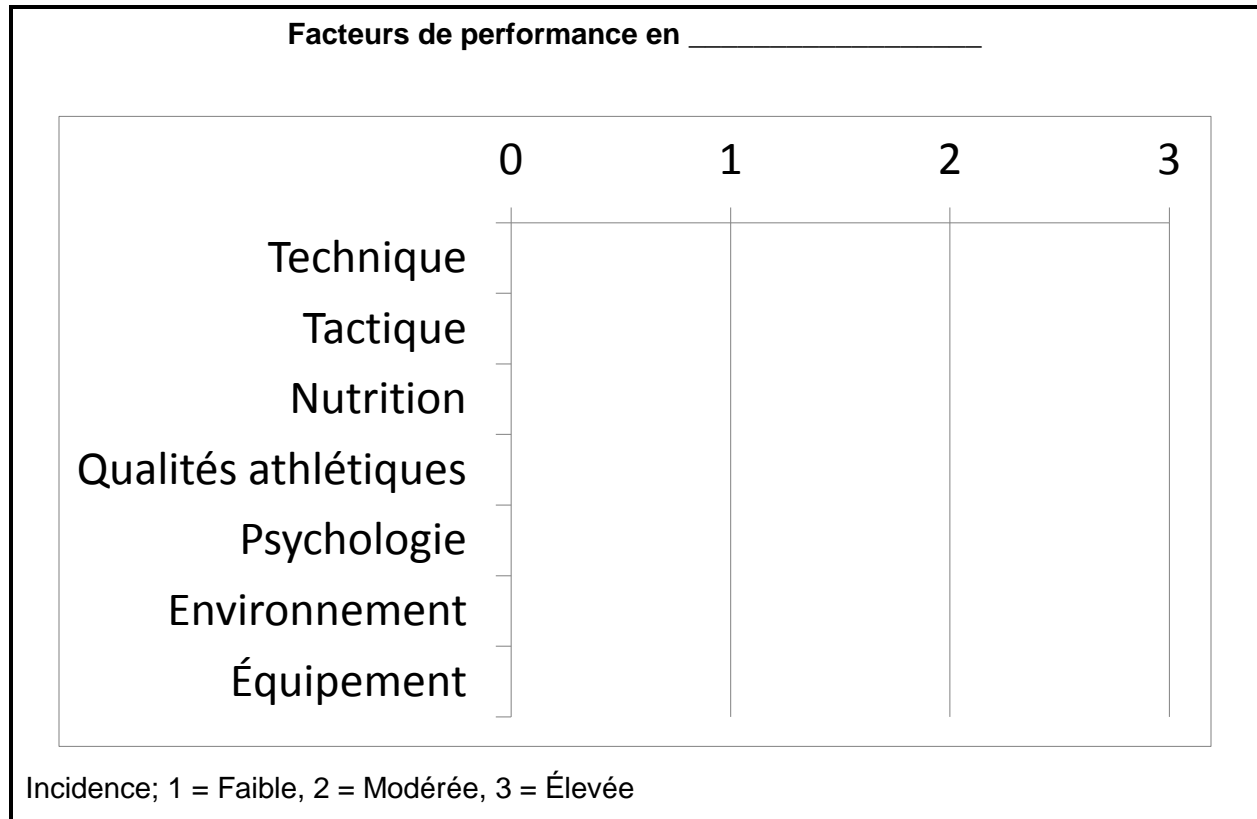
Comparez vos résultats avec les recommandations présentées à la section 2 du *Document de référence*.

Feuille de travail – Examen du parachutisme

Discipline :

Facteur de performance (Colonne 1)	Éléments spécifiques à cette discipline (Colonne 2)	Incidence du facteur sur la performance Élevée (E), Modérée (M), Faible (F) (Colonne 3)
Équipement		
Environnement		
Psychologie		
Qualités athlétiques		
Nutrition		
Tactique		
Technique		

- 2.2.3 Examinez vos réponses dans la colonne 3. À l'aide du graphique en barres ci-dessous, illustrez l'incidence de chaque facteur sur la performance lors d'une épreuve.
- 2.2.4 Lorsque vous avez terminé, ajoutez un astérisque sous les facteurs de performance que vous avez évalués comme ayant une incidence modérée ou élevée; il s'agit des *facteurs clés de performance* de votre épreuve.



3. ÉTAPE 2 : PROPOSER UN PLAN DE PERFORMANCE

La deuxième étape de la planification de la performance consiste à proposer un plan de performance à l'athlète ou aux athlètes que vous entraînez. Lors de cette étape, il est nécessaire :

- ❖ d'identifier vos athlètes et de connaître leur niveau d'habileté;
- ❖ de planifier l'année d'entraînement;
- ❖ de fixer des objectifs;
- ❖ d'intégrer la récupération dans le plan de performance;
- ❖ élaborer un programme d'affûtage;
- ❖ établir les priorités parmi les facteurs de performance.

3.1 Identifier vos athlètes

- 3.1.1 Lisez les recommandations du DLTA présentées à la section 2 du document de référence. Ensuite, identifiez un athlète ou une équipe avec qui vous avez l'intention de travailler au cours de la prochaine année. Inscrivez son nom ou le nom de l'équipe et le niveau de performance (c. -à-d., Apprendre à compétitionner, S'entraîner pour la compétition, S'entraîner pour gagner) au haut du plan de performance.
- 3.1.2 Établissez les objectifs de performance généraux pour l'année. Inscrivez-les au haut du plan de performance.

Approche avancée

Si vous voulez recueillir des renseignements plus détaillés à propos des athlètes avec qui vous avez l'intention de travailler, utilisez la **Feuille de travail – Liste des athlètes** à l'annexe B. Pour ce faire, inscrivez la date de naissance, la discipline ou la position, le stade du DLTA et l'âge d'entraînement des athlètes de votre programme. Dans la colonne « Notes », inscrivez des commentaires pertinents à chaque des athlètes.

3.2 Planifier l'année d'entraînement (périodisation)

Avant de poursuivre, vous devrez consulter la section 3 du document de référence, intitulée **Planifier l'année d'entraînement**. Prenez le temps de lire et de comprendre les différents principes d'entraînement et éléments de formation, ainsi que le concept et l'objectif des diverses périodes et phases. Il est essentiel que vous compreniez les principes de base de la périodisation. Ceux-ci vous aideront à planifier adéquatement l'année d'entraînement en vue du développement optimal de l'athlète ou de l'équipe.

3.2.1 Remplissez les champs Dates, Compétitions, Camps, Périodes, Phases, Macrocyclus, Mésocycles et Microcycles du plan de performance, dont vous trouverez une copie de travail à la fin de ce module. Reportez-vous à l'exemple de plan de performance présenté dans le document de référence.

- ❑ Sur la ligne 2, inscrivez la date du premier lundi de chaque semaine de l'année d'entraînement, à compter de la date de votre premier lundi d'entraînement officiel.
- ❑ Sur la ligne 1, inscrivez les mois de votre année d'entraînement, à compter du mois correspondant au début de votre entraînement officiel ou du premier contact avec votre athlète. Fusionnez les cellules de chaque mois pour y inclure tous les lundis de ce mois.
- ❑ Sur la ligne 3, inscrivez les principales épreuves (p. ex. : compétitions, camps d'entraînement). Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser des abréviations ou des codes, selon vos besoins.
- ❑ Sur la ligne 4, indiquez l'importance des compétitions de votre athlète. Inscrivez A pour indiquer une importance élevée, B pour une importance moyenne et C pour une faible importance.
- ❑ Sur les lignes 5 à 8, inscrivez les périodes, les phases, les macrocycles, les mésocycles et les microcycles de l'année d'entraînement.

3.3 Fixer des objectifs

La fixation des objectifs donne un **but**, une **orientation** et une **motivation** à l'entraînement et à la compétition. Les objectifs sont des énoncés de ce qu'un athlète ou une équipe veut accomplir. Plus précisément, ils définissent ce qui sera réalisé, comment ce sera réalisé et quand ce sera réalisé. En tant qu'entraîneur, votre rôle consiste à simplifier le processus de fixation des objectifs et à soutenir l'athlète dans ce processus. L'athlète doit fixer des objectifs qu'il s'appropriera et qui susciteront sa motivation.

Lisez la section **Fixation des objectifs** du document de référence.

- 3.3.1 Inscrivez les objectifs d'entraînement généraux de votre athlète pour la performance physique, technique, tactique et psychologique au haut du plan de performance.
- 3.3.2 Pour chaque facteur de performance énuméré (lignes 11 à 29), écrivez les objectifs pour chaque partie de l'année d'entraînement. Les objectifs doivent être aussi précis que possible (voir les exemples ci-dessous), en gardant à l'esprit la séquence des objectifs d'entraînement par rapport aux autres facteurs de performance.

Exemples de verbes permettant de définir les objectifs liés aux différents facteurs de performance					
Équipement	Environnement	Psychologie	Qualités athlétiques	Tactique	Technique
Mesurer Ajuster Raffiner Maximiser	Acclimater Adapter Préparer Récupérer	Évaluer Réévaluer Intervenir Surveiller Consulter	Développer Maintenir Stimuler Maximiser Adapter Récupérer	Introduire Simplifier Acquérir Consolider Raffiner Varier	Initier Acquérir Consolider Raffiner Varier

3.4 Intégrer la récupération dans le plan de performance

Les interventions de récupération doivent être planifiées de façon mesurée à chaque macrocycle, mésocycle et microcycle. Le repos et la récupération, qu'ils soient actifs ou passifs, sont essentiels pour optimiser les adaptations à l'entraînement. Il est parfois important et nécessaire de pousser les athlètes au-delà de leurs limites actuelles pendant un certain temps, mais il faut savoir compenser. Si rien n'est fait, le stress et la fatigue s'accumuleront rapidement et les conséquences pourraient nuire énormément au travail accompli jusqu'ici. Un bon entraîneur sera en mesure d'anticiper le moment où le repos sera nécessaire, et aura préalablement planifié des périodes de récupération. Au moment de déterminer où positionner ces périodes de récupération à l'intérieur du plan d'entraînement, prenez ce qui suit en considération :

- ❖ **Microcycle** – alternez les jours d'intensité élevée et faible pour l'entraînement physique; les jours d'intensité élevée devraient précéder les jours de faible intensité; prévoyez un jour de récupération active.
- ❖ **Mésocycle** – prévoyez une semaine de récupération ou de faible intensité après toutes les deux ou trois semaines d'entraînement; prévoyez plus de périodes de repos et de récupération à l'approche des compétitions.
- ❖ **Macrocycle** – prévoyez des périodes de récupération et du temps de reconstruction après une importante phase compétitive; envisagez une année plus tranquille si vous travaillez avec des athlètes dans un cycle pluriannuel.

Examinez la section **Intégrer la récupération dans le plan de performance** du document de référence.

Approche de base

3.4.1 Dans le tableau ci-dessous, identifiez les facteurs de stress auxquels un athlète peut faire face pendant une semaine type d'entraînement dans votre sport. Inscrivez les moyens de favoriser la récupération durant cette semaine type d'entraînement. Prenez 15 minutes pour remplir le tableau, puis montrez et comparez vos idées avec celles des autres entraîneurs.

Facteur de stress	Moyen de favoriser la récupération
Muscles tendus	Étirements réguliers (avant et après l'entraînement)

En vous fondant sur les connaissances que vous possédez au sujet de la récupération optimale, y a-t-il d'autres facteurs de stress ou interventions liées à la récupération que vous souhaiteriez ajouter à la liste ci-dessus?

Approche avancée

3.4.2 Quantifier les facteurs de stress et la récupération

- Consultez les exemples de feuilles de travail sur les facteurs de stress et la récupération.
- Puis, retournez aux feuilles de travail ci-dessous sur les facteurs de stress et la récupération.
- Choisissez un mésocycle compris dans l'une des phases d'entraînement qui englobe une compétition importante.
- Utilisez la **Feuille de travail – Facteurs de stress pour l'athlète – coûts** et la **Feuille de travail – Récupération de l'athlète – revenus** pour calculer le total des coûts et des revenus pour un athlète dans votre programme, pour un microcycle situé dans l'intervalle du mésocycle que vous avez choisi. Pour plus d'exactitude, nous vous suggérons de demander à l'athlète de vous fournir ces renseignements.

Feuille de travail – Facteurs de stress pour l'athlète/coûts

Sport :						
Indicateur de coût	Unités	Intensité	Variable			Coût total
Entraînement technique spécifique à la discipline	Fréq. (Nbre) ↓	Durée de la séance →	<0,5 heure	0,5 – 1,5 heure	>1,5 heure	
		Élevée	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	
		Moyenne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6	
		Faible	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Entraînement physique	Fréq. (Nbre) ↓	Durée de la séance →	<0,5 heure	0,5 – 1,5 heure	>1,5 heure	
		Élevée	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	
		Moyenne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6	
		Faible	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Réunions d'équipe/ateliers	Fréq. (Nbre) ↓	Durée de la séance →	<0,5 heure	0,5 – 3 heures	>3 heures	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Compétitions	Fréq. (Nbre) ↓	Durée de la comp. →	Courte	Moyenne	Longue	
		Imp. élevée	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 7	
		Imp. moyenne	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6	
		Faible imp.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	
Jours d'école/de travail	Fréq. (Nbre) ↓	Durée / Jour →	<3 heures	3 – 6 heures	6 – 10 heures	
			<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 4	
Jours de voyage	Fréq. (Nbre) ↓	Durée →	<1 heure	1 – 4 heures	>4 heures	
			<input type="checkbox"/> 1			
				<input type="checkbox"/> 3		
					<input type="checkbox"/> 9	
Effet de l'environnement (sur entraînement et la compétition)	Fréq. (Nbre) ↓	Degré →	Variable		Extrême	
			<input type="checkbox"/> 1			
					<input type="checkbox"/> 3	
Autres facteurs de	Fréq. (Nbre)	Degré →	Faible	Moyen	Extrême	

Sport :						
Indicateur de coût	Unités	Intensité	Variable			Coût total
stress :						
	↓					
			□1	□3	□5	
			□1	□3	□5	
Stade du DLTA	Stade →	Apprendre à compétitionner	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner à gagner		
		□30	□20	□10		
COÛT TOTAL						

Feuille de travail – Récupération de l'athlète/revenus

Indicateur de récupération	Unités	Variable			Revenu total		
Sommeil	Jours ↓	Heures de sommeil →	<6 heures	6 – 8 heures	>8 heures		
			<input type="checkbox"/> 3				
				<input type="checkbox"/> 5			
					<input type="checkbox"/> 8		
Niveau de capacité aérobie	Niveau →		Faible	Moyen	Élevé		
			<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20		
Nutrition – alimentation	Jours ↓	Qualité de l'alimentation →	Mauvaise	Bonne	Optimale		
		Indiquer le nombre de jours dans la semaine		<input type="checkbox"/> 1			
					<input type="checkbox"/> 3		
						<input type="checkbox"/> 5	
Nutrition – selon le moment	Qualité →		Mauvaise	Bonne	Optimale		
		Alimentation avant l'activité	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Alimentation après l'activité	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Hydratation avant l'activité	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Hydratation après l'activité	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
Facteurs auxiliaires	Fréquence →		Jamais	Parfois	Toujours		
		Massage	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Thérapie par le chaud/froid	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Retour au calme	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Gestion des blessures/de la santé	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Stratégies mentales	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Autre	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
		Autre	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 5		
REVENU TOTAL							

3.4.3 Le coût était-il supérieur au revenu, ou était-ce le contraire? Indiquez comment vous modifieriez les facteurs liés aux coûts et aux revenus afin d'optimiser l'entraînement et la récupération durant un microcycle donné. Par exemple, si le coût était supérieur au revenu, apporteriez-vous des changements afin de réduire l'entraînement et d'assurer une récupération plus efficace?

Facteurs de coût/revenu	Équilibre de coût/revenu	Ajustements
Entraînement physique - sommeil	Déséquilibre.	Plus de sommeil. Fixer la période de sommeil de 21 h 00 à 6 h 00. Inclure une sieste de 30 minutes par jour avant la compétition.

3.5 Déterminer la charge d'entraînement

La charge d'entraînement est la somme du volume et de l'intensité. Elle se distingue de la charge générale ou des stress imposés à l'athlète, mais elle s'y ajoute. L'entraîneur doit se soucier d'équilibrer la charge d'entraînement avec la charge imposée par les facteurs auxiliaires.

Consultez la section sur la planification de l'entraînement (périodisation) dans le document de référence afin de déterminer la relation appropriée entre le volume et l'intensité de l'entraînement pour chacune des phases de votre plan.

- 3.5.1 Sur la ligne 24 (volume), indiquez si le volume de l'entraînement est élevé, modéré ou faible pour chaque mésocycle.
- ❑ Sur la ligne 25 (intensité), indiquez si l'intensité de l'entraînement est élevée, modérée ou faible pour chaque mésocycle.
 - ❑ Sur les lignes 30 et 31, évaluez le nombre de sauts et le temps en soufflerie nécessaire à l'atteinte des objectifs du plan de performance.

3.6 Établir les priorités parmi les facteurs de performance

À partir de votre évaluation de l'importance relative des différents facteurs de performance associés à votre discipline de parachutisme, déterminez l'importance que vous attachez à chaque facteur pour chacune des phases du PEA, à l'aide de l'exemple fourni dans le document de référence,. Assurez-vous qu'il y ait une corrélation avec les objectifs que vous avez fixés pour les différents mésocycles. La priorisation permettra également de répartir efficacement le temps d'entraînement limité dont vous disposez.

- 3.6.1 Sur les lignes 26 à 29 de votre plan de performance (% de répartition), précisez le pourcentage associé au volume d'entraînement dans chaque mésocycle à attribuer à chaque facteur de performance. À titre indicatif, reportez-vous au graphique intitulé « Proportions d'entraînement par phases » dans le document de référence.
- 3.6.2 Sur la ligne 30 de votre plan de performance (total des heures), précisez pour chaque mésocycle dans votre année d'entraînement le nombre moyen d'heures d'entraînement par semaine.

3.7 Élaborer un programme d'affûtage

Lisez la section **Élaborer un programme d'affûtage** du document de référence. Revenez à votre plan et apportez les ajustements nécessaires pour vous assurer que votre athlète ou votre équipe se présenteront aux principales compétitions au sommet de leur forme.

Approche avancée

La **Feuille de travail – Volume et intensité** ci-dessous peut être utilisée pour illustrer sous forme graphique la relation idéale (propre à la discipline) entre ces deux variables en prévision d'une compétition. Elle peut servir pour la planification et l'analyse avant et après la compétition. À partir des résultats obtenus, vous pouvez redéfinir la forme de cette relation au besoin et l'utiliser comme modèle pour les futures compétitions. Une fois tracé, le graphique fournit des orientations quant à l'élaboration de chaque microcycle de soutien. Consulter l'exemple dans le document de référence, qui illustre la périodisation de l'affûtage fondée sur un exemple de PEA de VR4.

- 3.7.1 Sélectionnez une partie de votre année d'entraînement qui contient une ou plusieurs compétitions importantes (probablement un ou deux mésocycles) et utilisez la **Feuille de travail – Volume et intensité** ci-dessous pour représenter sous forme graphique le total du volume et de l'intensité pour chaque microcycle dans le ou les mésocycles choisis.

Examinez la **Feuille de travail – Volume et intensité** du document de référence avant de créer votre propre graphique.

Feuille de travail – Volume et intensité

Mois																						
Jour																						
Compétition																						
PHASES	Phases																					
	Méso																					
	Micro																					
Charge d'entraînement																						
Volume et intensité Charge [†] = [] Volume = — Intensité = —	Unités	110																				
		100																				
		90																				
		80																				
		70																				
		60																				
		50																				
		40																				
		30																				
		20																				
10																						

[†] La charge est une mesure de l'effet combiné du volume et de l'intensité.

3.7.2 Discutez de votre graphique avec un autre entraîneur; au besoin, apportez des modifications à votre feuille de travail.

3.8 Planifier les microcycles

Un plan de microcycle peut prendre de nombreuses formes. Au fil du temps, vous découvrirez le format qui fonctionne le mieux pour vous et vos athlètes. Il est recommandé de prévoir les microcycles dans le contexte du mésocycle. Vous aurez ainsi une vision d'ensemble et vous saurez où se situera chaque cycle hebdomadaire. Chaque semaine doit être planifiée de manière à soutenir les objectifs du mésocycle et à favoriser la périodisation des heures d'entraînement hebdomadaires. L'exemple ci-dessous montre un plan de microcycle qui provient du PEA donné en exemple dans votre document de référence.

3.8.1 À l'aide de l'exemple ci-dessous, sélectionnez un mésocycle dans votre plan annuel et concevez le régime d'entraînement de soutien pour les microcycles respectifs dans le modèle fourni.

Phase : PPS
Mésocycle : 5
Début : 10 mai

Sem. (h)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19 (17)	10 Natation 1 h Force 1 h Maintien	11 Course 40 min, 4 x 3 min int. élevée, 2 mr Visualisation 20 min	12 Natation – 40 min, 2 x (3 x 200 m, 20 sr) 1 mr entre les séries Force 1 h Maintien	13 Course 40 min, rythme facile Visualisation 20 min	14 Vélo 1 hr facile Visualisation 20 min	15 8 sauts	16 8 sauts
	17 Natation 40 min Force 1 h Maintien	18 Course 40 min, 4 x 3 min int. élevée, 2 mr Visualisation 20 min	19 Repos	Camp			
21 (19)				20 Déplacement Visualisation 20 min	21 Soufflerie 30 min 8 sauts Étirements 30 min	22 Soufflerie 30 min 10 sauts Étirements 30 min	23 Massage 1 h
	24	25	26	27 Force 1 h Maintien Étirements 30 min	28 Course 40 min, rythme modéré Visualisation 20 min	29 8 sauts	30 8 sauts
21 (21)	Camp						
	Soufflerie 30 min 10 sauts Étirements 30 min	12 sauts Étirements 30 min	Déplacement				
22 (12)	31 Repos	1 Natation -40 min, 10 x 100 m, 10 sr Visualisation 20 min	2 Course 40 min, intensité élevée Vélo 1 h rythme modéré	3 Repos	4 Course 40 min, rythme modéré Visualisation 20 min	5 5 sauts	6 Vélo 2 h, rythme facile

Le tableau ci-dessus donne un bon aperçu de chaque microcycle dans un mésocycle, vous permettant ainsi de faire les ajustements nécessaires le cas échéant. Si vous le désirez, vous pouvez utiliser une grille de planification hebdomadaire qui permet de spécifier plus en détail les activités quotidiennes, le volume, l'intensité et les questions administratives. Il s'agit d'une façon plus précise de prescrire un régime d'entraînement, mais il faudra tenir compte de deux aspects importants. Premièrement, cette approche représente un travail très intense (sauf en format électronique, avec des formules intégrées). Chaque fois qu'un ajustement est effectué dans une case, les calculs doivent être ajustés aux autres endroits. Deuxièmement, les entraîneurs doivent être conscients que certains athlètes réagiront négativement à ce niveau de microgestion, surtout en dehors d'un contexte isolé de camp d'entraînement. La plupart des athlètes acceptent de se faire guider, mais s'opposent à un contrôle effectué 24 heures sur 24. Un modèle de cette grille de planification de microcycle est présenté dans le document de référence.

Exemple de microcycle détaillé

19 (17)	Lundi 10		Mardi 11		Mercredi 12	
Matin	Natation <i>Élaborer un plan d'alimentation pour la semaine</i>		Course 40 min, 4 x 3 min int. élevée, 2 mr		Natation – 40 min, 2 x (3 x 200 m, 20 sr) 1 mr entre les séries <i>Physiothérapie</i>	
	1 heure Volume	80 % Intensité	40 min Volume		1 heure Volume	80 % Intensité
Après-midi	Force (maintien)		Visualisation		Force (maintien)	
	1 heure Volume	60 % Intensité	20 min Volume		1 heure Volume	60 % Intensité
Soir	Sommeil @ 22 h		Étirements Sommeil @ 22 h		Sommeil @ 22 h	
	Volume	Intensité	1 heure Volume		Volume	Intensité
École/travail	5 heures Volume	50 % Intensité	5 heures Volume	École/travail	5 heures Volume	50 % Intensité
Déplacement	1 heure Volume	50 % Intensité	1 heure Volume	Déplacement	1 heure Volume	50 % Intensité
Autre activité (préciser) _____	Volume	Intensité	Volume	Autre activité (préciser) _____	Volume	Intensité
Total/moy.	8 heures Volume	60 % Intensité	8 heures Volume	Total/moy.	8 heures Volume	60 % Intensité

4. ÉTAPE 3 : EFFECTUER UN SUIVI DE LA PERFORMANCE

4.1 Mesurer et suivre la performance

La troisième étape de la planification de la performance consiste à élaborer des stratégies de suivi de la performance de votre athlète et à modifier votre plan d'entraînement au besoin. Vous devrez donc :

- ❖ mesurer et de suivre la performance de votre athlète; et
- ❖ modifier votre plan afin d'assurer une performance optimale.
- ❖ Après la mise en place d'un plan d'entraînement, vous devez recevoir une rétroaction régulière de la part de votre athlète afin de suivre les progrès accomplis. Plus précisément, il sera nécessaire de confirmer et valider le régime d'entraînement. Est-il excessif ou insuffisant, trop difficile ou trop facile? La performance atteint-elle le point visé? Y a-t-il une incidence sur la santé ou une baisse de motivation? L'entraîneur doit surveiller chaque paramètre afin d'identifier les problèmes aussi vite que possible et effectuer immédiatement les ajustements nécessaires afin de s'assurer que continuent les adaptations positives.

Examinez la section « Suivi de la performance » du document de référence.

Après cette étape, vous serez en mesure d'exécuter les tâches suivantes :

- ❖ évaluer la capacité de votre athlète ou de l'équipe à réaliser leur plein potentiel en compétition;
- ❖ évaluer si les capacités physiques conviennent à la performance et à la progression continue dans le sport;
- ❖ rendre compte des progrès réalisés par l'athlète tout au long du programme.

Vous aurez à effectuer un certain nombre de tâches qui vous permettront d'atteindre les objectifs énoncés ci-dessus. Suivez les directives fournies pour chaque question.

4.1.1 Dans l'espace ci-dessous, indiquez trois approches que vous pourriez utiliser pour déterminer si votre plan de performance est efficace.

Exemple : Observer les résultats de performance de l'athlète en compétition.

4.1.2 Dans l'espace ci-dessous, indiquez trois avantages associés au suivi du plan de performance.

Exemple : Déterminer si le suivi a une incidence positive sur la progression de l'athlète ou de l'équipe.

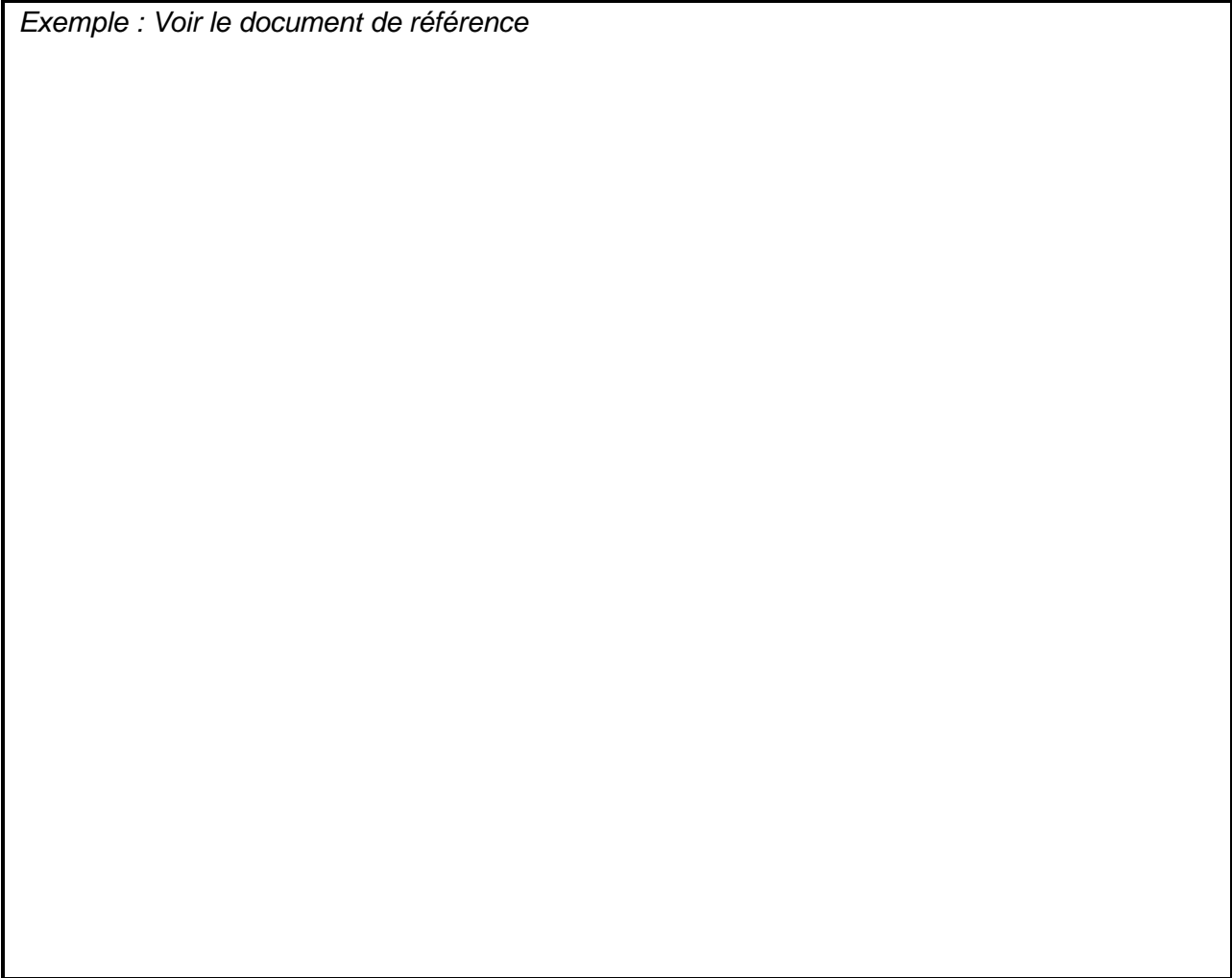
4.1.3 Examinez les objectifs de votre plan de performance. Utilisez la **Feuille de travail – Suivi de la performance** ci-dessous pour indiquer comment vous effectueriez le suivi de la performance à partir des facteurs clés de performance (ceux que vous avez classés comme ayant une incidence modérée ou élevée à la section 2.2.4).

Feuille de travail – Suivi de la performance

Facteurs ayant une incidence sur la performance	Je ferais ceci pour effectuer le suivi de la performance...	Et j'envisagerais d'utiliser ces outils de suivi ou ces ressources
Équipement		
Environnement		
Psychologie		
Qualités athlétiques		
Tactique		
Technique		

4.1.4 Dans l'espace ci-dessous, créez une fiche de rendement que vous pourriez utiliser pour suivre la performance de l'athlète.

Exemple : Voir le document de référence



4.1.5 Relevez divers moyens que vous pourriez employer pour stocker et distribuer les fiches de rendement de l'athlète, puis inscrivez vos réponses dans la colonne 1 ci-dessous. Réfléchissez ensuite aux problèmes qui pourraient découler du stockage et de la distribution des fiches, puis inscrivez -les dans la colonne 2. Dans la colonne 3, décrivez des méthodes pour résoudre ces problèmes.

Moyens pour stocker et distribuer les fiches de rendement de l'athlète (colonne 1)	Problèmes découlant du stockage et de la distribution des fiches de rendement de l'athlète (colonne 2)	Méthodes pour résoudre ces problèmes (colonne 3)
<i>Exemple : Site Web</i>	<i>Exemple : Accès et protection de la vie privée</i>	<i>Exemple : Comptes protégés au moyen d'un mot de passe individuel</i>

4.2 Modifier votre plan afin d'assurer une performance optimale

Le plan de performance est un document évolutif. Il est constamment soumis à des modifications en fonction de la progression de l'athlète et de circonstances imprévues. Parfois, il pourrait être avantageux de mettre en place un plan d'urgence comportant des solutions prédéterminées. De plus, il est important de tenir compte de la façon dont le plan d'entraînement devra être ajusté.

4.2.1 Respectez les directives fournies ci-dessous pour remplir la **Feuille de travail – Modification de la planification** de la page suivante :

- ❑ Lisez le scénario se trouvant à la première ligne de la feuille de travail. Réfléchissez aux situations présentées et aux solutions proposées pour atténuer les répercussions sur le plan de performance.
- ❑ Dans la colonne 1, identifiez quatre ou cinq problèmes qui pourraient avoir des répercussions sur votre plan de performance.
- ❑ Pour chaque problème, proposez des solutions qui pourraient redresser la situation à court terme (colonne 2), à moyen terme (colonne 3) et à long terme (colonne 4). Inscrivez tout commentaire concernant les solutions dans la colonne 5.
- ❑ Réexaminez toutes vos feuilles de travail liées à la planification, et apportez les modifications nécessaires (objectifs, compétitions, % de répartition, etc.) à votre plan de performance.

Feuille de travail – Modification de la planification

Problèmes ayant des répercussions sur le plan Colonne 1	Solutions possibles			
	Solution à court terme Colonne 2	Solution à moyen terme Colonne 3	Solution à long terme Colonne 4	Commentaires Colonne 5
<p>Exemple : Un athlète d'une équipe de VR4 subit une blessure deux mois avant une compétition importante</p>	<p>Repos et récupération. Initier des séances intensives de physiothérapie et de massage.</p>	<p>Trouver un remplaçant pour permettre à l'équipe de poursuivre l'entraînement. Réévaluer l'état après un mois. Relancer l'entraînement en soufflerie.</p>	<p>Si les progrès sont satisfaisants, reprendre l'horaire en vue de la compétition. Si les progrès ne sont pas satisfaisants, ne pas participer aux prochaines compétitions et axer les efforts sur l'entraînement physique.</p>	<p>Consulter un professionnel de la santé toutes les deux semaines afin de suivre les progrès réalisés.</p>
N°1				
N°2				
N°3				
N°4				
N°5				

Approche avancée

4.3 Calculer le rapport entraînement-compétition

Cette méthode de calcul et d'analyse vous offre une autre option pour comparer les résultats de performance avec le plan d'entraînement général. Ainsi, vous devrez prévoir de façon générale le nombre de chaque type d'entraînements par semaine : technique, tactique, physique ou autre. Comparez votre résultat à la recommandation du DLTA correspondant au stade de développement de votre athlète ou votre équipe.

- ❑ Calculez le nombre de jours de compétition en examinant le nombre total de compétitions identifiées. Chaque compétition représente une journée de compétition.
- ❑ Calculez le total des jours* consacrés à l'entraînement spécifique au sport, à l'entraînement physique ou aux autres types d'entraînement. Considérez chaque séance d'entraînement comme une journée d'entraînement. Par exemple, si deux séances ont lieu le même jour, cela équivaut à deux journées d'entraînement.
- ❑ Divisez le nombre total de journées de compétition par le nombre total de journées d'entraînement, et multipliez par 100. Soustrayez ce nombre de 100 pour obtenir le rapport entraînement-compétition.

P. ex. : $100 - [(10 \text{ jours de compétition} / 25 \text{ jours d'entraînement}) \times 100] = 60 \%$

Feuille de travail – Rapport entraînement-compétition

Phase	Nombre de sem.	Nombre de jours de comp.	Tech./tact.	Physique	Autre	% du rapport entraî.-compétition
			Jours	Jours	Jours	
Phase de préparation générale						
Phase de préparation spécifique						
Phase pré-compétitive						
Phase compétitive						
Phase de régénération et récupération						
Phase de conditionnem						

*Utilisez l'unité de temps appropriée pour l'entraînement de votre athlète.

ent physique						
Ensemble des phases						

4.4 Analyser votre programme

Il est également essentiel d'examiner le plan de performance à la fin de l'année pour évaluer les aspects généraux et faire en sorte que les leçons apprises soient intégrées dans les années suivantes. Utilisez la **Feuille de travail – Évaluation de la planification annuelle** pour évaluer chacun des éléments de votre plan.

Feuille de travail – Évaluation de la planification annuelle

Phase	Nombre de semaines	Nombre de jours de comp.	Entraîn. tact./tech.	Entraîn. physique	Autre entraîn.	Rapport entraînement-compétition
Phase de préparation générale	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal
Phase de préparation spécifique	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal
Phase pré-compétitive	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal
Phase compétitive	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal
Phase de régénération et récupération	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal
Phase de conditionnement physique	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal

Phase	Nombre de semaines	Nombre de jours de comp.	Entraîn. tact./tech.	Entraîn. physique	Autre entraîn.	Rapport entraînement-compétition
	<input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Optimal	
Ensemble des phases	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal	<input type="checkbox"/> Pas assez élevé <input type="checkbox"/> Trop élevé <input type="checkbox"/> Optimal

5. AUTOÉVALUATION

L'autoévaluation vous permettra de réfléchir à vos pratiques actuelles en matière d'entraînement. Les énoncés énumérés dans le formulaire d'autoévaluation sont ceux sur lesquels vous serez évalué, autant dans vos travaux que lors de séances d'observation. Ceux-ci permettront à l'évaluateur d'établir si vous démontrez les habiletés et compétences requises. Le formulaire d'autoévaluation vous aidera à définir où se situent vos forces et les aspects à améliorer.

Pour chaque énoncé présenté ci-dessous, **encerclez le numéro qui représente le mieux votre expérience** par rapport à l'énoncé (Jamais, Parfois, Souvent, Toujours).

DATE : _____

Je structure mon plan d'entraînement annuel en...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Inscrivant les dates des compétitions qui auront lieu durant l'année ou la saison et en établissant les priorités.	1	2	3	4
Organisant le plan en fonction de phases pertinentes (PPG, PPS, PPC, PRR, PCP).	1	2	3	4
Indiquant la durée de chaque phase.	1	2	3	4
Divisant les phases en mésocycles.	1	2	3	4
Établissant le volume d'entraînement total pour chaque microcycle.	1	2	3	4
Établissant l'intensité d'entraînement moyenne pour chaque microcycle.	1	2	3	4
Définissant les principaux buts et objectifs associés au développement des habiletés, au conditionnement physique et à la performance pour chaque période du plan conformément aux lignes directrices du DLTA.	1	2	3	4
Intégrant les résultats des évaluations et des analyses de performances afin d'adapter les besoins en matière d'entraînement et de compétition.	1	2	3	4
Mon plan annuel favorise le développement des athlètes parce que j'ai...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Utilisé les résultats d'analyses de performance afin de déterminer si les occasions d'entraînement et de compétition étaient suffisantes pour permettre à l'athlète de progresser.	1	2	3	4
Identifié les principaux problèmes ayant des répercussions négatives sur la progression des athlètes, et proposé des solutions viables.	1	2	3	4
Déterminé si les occasions d'entraînement étaient suffisantes pour permettre à l'athlète de réaliser son potentiel.	1	2	3	4
Utilisé les moyens appropriés pour analyser les changements relatifs à la performance des athlètes.	1	2	3	4

Décidé à quel moment développer ou maintenir les différentes habiletés, tactiques et aptitudes tout au long de l'année ou de la saison.	1	2	3	4
Choisi des objectifs d'entraînement qui contribuent au développement des habiletés, des tactiques et des qualités athlétiques, et intégré ces objectifs à chaque semaine du plan.	1	2	3	4
Déterminé quelles qualités athlétiques devraient être prioritaires.	1	2	3	4
Pris en considération et analysé une variété de facteurs de stress ayant une incidence sur la performance.	1	2	3	4
J'intègre des priorités d'entraînement saisonnières à l'entraînement hebdomadaire en...				
	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Identifiant les objectifs d'entraînement optimaux qui développent les qualités athlétiques.	1	2	3	4
Priorisant les qualités athlétiques à développer au moment opportun selon le plan annuel.	1	2	3	4
Définissant l'organisation et l'ordre des priorités d'entraînement sur une base hebdomadaire, en fonction du moment dans le plan annuel.	1	2	3	4
Présentant les activités dans un ordre qui maximise le développement des qualités athlétiques et l'apprentissage des habiletés.	1	2	3	4
Élaborant des séances d'entraînement qui contribuent au développement à long terme des athlètes plutôt que de viser à obtenir des résultats à court terme.	1	2	3	4
Tenant compte des éléments physiques propres à la discipline et des stratégies mentales spécifiques dans le cadre de la conception des programmes (c.-à-d. la visualisation, la fixation des objectifs, etc.).	1	2	3	4
Proposant des variations ou des modifications afin de tenir compte des besoins individuels en matière de développement.	1	2	3	4
Veillant à ce qu'il y ait suffisamment de périodes de récupération durant la semaine de manière à compenser les effets cumulatifs de la fatigue.	1	2	3	4
Veillant à ce qu'il y ait une proportion d'entraînement optimale en fonction des périodes cumulatives de récupération.	1	2	3	4
Mon plan d'entraînement permet à mes athlètes de fournir une performance optimale parce qu'il prévoit...				
	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Une réduction du volume d'entraînement avant les compétitions importantes.	1	2	3	4
Le maintien de l'intensité d'entraînement pour simuler les exigences de la compétition.	1	2	3	4

Une variété de stratégies de récupération qui contribuent à réduire la fatigue.	1	2	3	4
L'identification d'une variété de facteurs de stress ayant une incidence sur la performance ainsi que la modification de la planification des microcycles.	1	2	3	4
Le suivi de la performance et de l'état physiologique des athlètes dans le but de faciliter l'introduction de modifications au plan.	1	2	3	4
L'intégration de stratégies d'amélioration de la performance, notamment la nutrition et l'hydratation, les ajustements d'équipement, la préparation mentale, l'esprit d'équipe, la logistique, dans le but de maximiser le potentiel de performance de l'athlète.	1	2	3	4

6. ANNEXE A : RÉPONSES À L'ACTIVITÉ MYTHE OU RÉALITÉ? CONCERNANT LE DLTA

Énoncé	Réponses Vrai (V) ou Faux (F)
Un athlète doit s'entraîner 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite.	V
Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.	V
L'âge chronologique désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux.	F
Le moment opportun d'entraînement survient lorsque l'athlète peut faire preuve d'une adaptation accélérée à un stimulus d'entraînement.	V
Les structures de compétition reposant sur des limites d'âge annuelles favorisent la sélection des athlètes plus âgés.	V
Le stade de développement apprendre à compétitionner est axé sur l'apprentissage de tous les fondements du mouvement et l'acquisition des habiletés motrices générales.	F
La sélection effectuée par l'entremise de compétitions est une mauvaise façon d'identifier le talent.	V

8. ANNEXE C : PLANS DE PERFORMANCE

Deux plans de performance que vous pouvez remplir tout au long de l'atelier sont présentés aux pages suivantes. Vous recevrez également une copie électronique du PEA que vous pourrez remplir tout au long du cours et utiliser à des fins personnelles par la suite.

Plan de performance (copie de travail)

Nom : (athlète/équipe) _____ **Entraîneur :** _____

Objectifs : _____

1	Dates	Mois																																																				
		Semaine																																																				
3	Compétitions	Type																																																				
		Importance																																																				
5	Camps	Date/type																																																				
6	Périodes/ phases	Périodes																																																				
		Phases																																																				
		Macrocycles																																																				
		Mésocycles																																																				
10		Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
11	Objectifs	Technique																																																				
		Tactique																																																				
		Psychologie																																																				
		Aérobie																																																				
		Anaérobie																																																				
		Vitesse																																																				
		Force																																																				
		Puissance																																																				
		Souplesse																																																				
		Nutrition																																																				
		Équipement																																																				
		Environnement																																																				
23	Test, suivi, évaluation	Date/type																																																				
24	Charge d'entraînement	Volume*																																																				
25		Intensité*																																																				
26	% de répartition	Physique																																																				
		Psychologique																																																				
		Techniques																																																				
29		Tactiques/stratégies																																																				
30	Total des heures	Moyenne des heures/semaine																																																				

9. FICHE D'ACTIONS

Date :

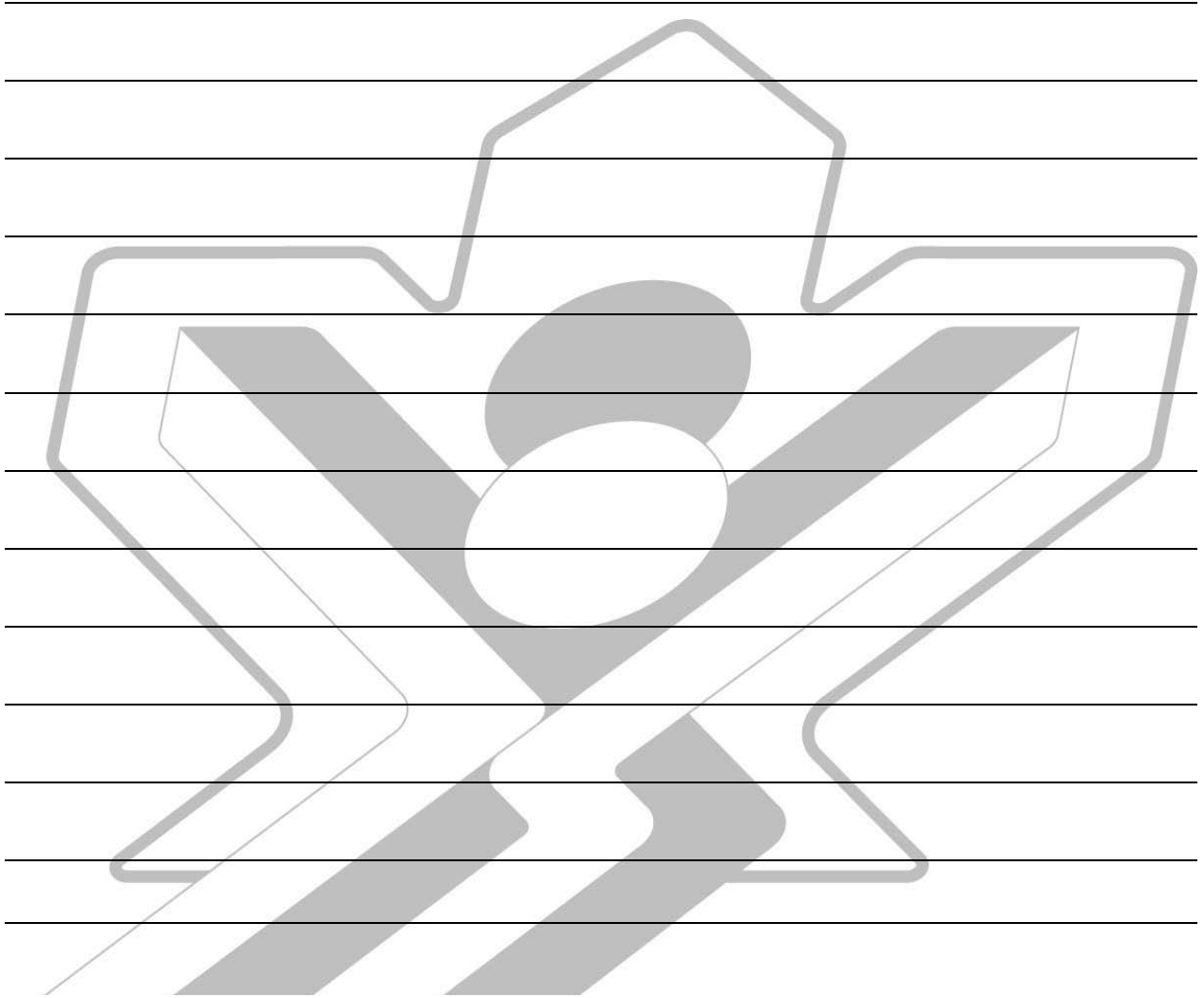
Lieu :

J ' ai l' intention de COMMENCER à...

J ' ai l' intention d' ARRÊTER de...

J ' ai l' intention de CONTINUER à...

10. BONNES IDÉES



Entraîneurs rencontrés au cours de cet atelier

Pour avoir plus de renseignements sur les ateliers de formation d'entraîneurs et pour des conseils d'entraînement,



www.coach.ca



*Cher entraîneur,
Chère entraîneure,*

L'Association canadienne des entraîneurs est heureuse de vous offrir un site Web interactif vous permettant de confirmer votre accréditation en ligne. Consultez le site www.coach.ca afin :

- de suivre votre progression au sein du PNCE;
- de mettre à jour votre profil d'entraîneur ou d'entraîneure;
- d'imprimer une copie de votre carte d'entraîneur ou d'entraîneure ou un relevé de vos cours de formation;
- de parcourir la section «Conseils et outils» à l'intention des entraîneurs et entraîneures;
- et beaucoup plus encore!



Association
canadienne
des entraîneurs



Programme
national de
certification des
entraîneurs