

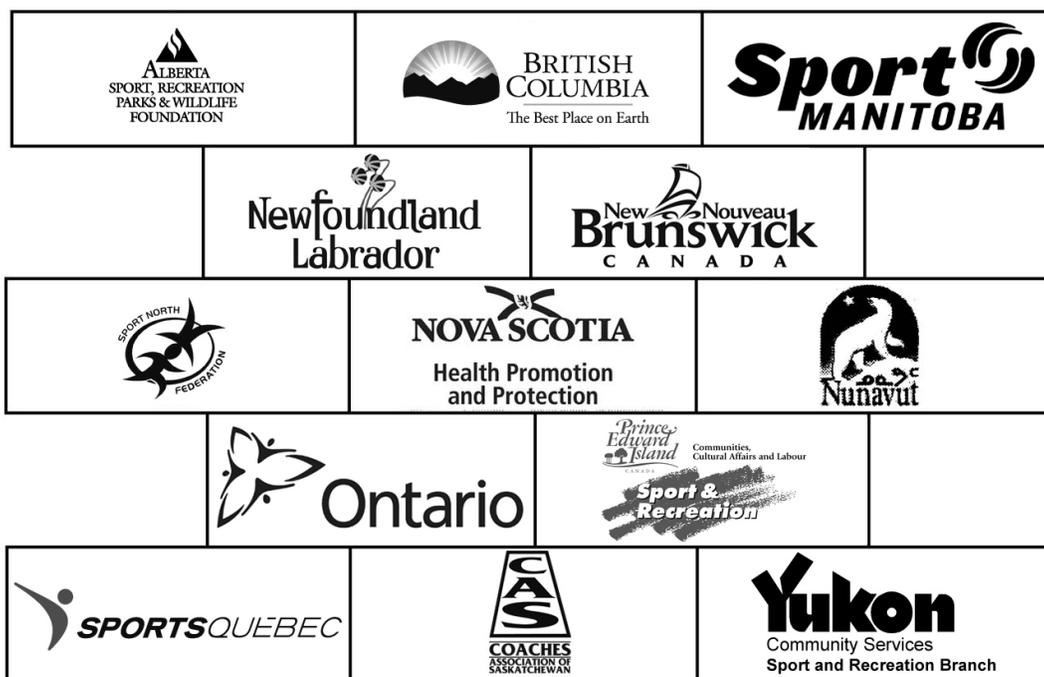


**Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs**

# **Élaboration d'un programme sportif de base : Document de référence**

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.

## Partenaires pour l'éducation et la formation des entraîneur(e)s



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



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

Sport Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2009) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.



## TABLE DES MATIÈRES

<b>Section 1 Renseignements généraux .....</b>	<b>1</b>
<b>Concepts clés .....</b>	<b>2</b>
Programme sportif .....	2
Forme sportive.....	3
<b>Aperçu du développement à long terme de l'athlète .....</b>	<b>7</b>
<b>Sports à spécialisation hâtive .....</b>	<b>10</b>
<b>Définition des qualités athlétiques .....</b>	<b>11</b>
<b>Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport .....</b>	<b>12</b>
<b>Qualités athlétiques et considérations liées à la croissance et au développement .....</b>	<b>15</b>
<b>Programmes types pour différentes familles de sports .....</b>	<b>17</b>
<b>Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases d'un programme sportif ....</b>	<b>26</b>
<b>Lignes directrices pour la planification d'activités durant les différents stades de développement des habiletés .....</b>	<b>27</b>
Qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire .....	30
<b>Section 2 Renseignements détaillés sur les programmes sportifs.....</b>	<b>31</b>
<b>Structure d'un programme sportif .....</b>	<b>33</b>
Périodes et phases d'un programme sportif .....	33
Types de programmes sportifs .....	34
<b>Développement à long terme de l'athlète.....</b>	<b>36</b>
Recommandations générales .....	36
<b>Défis.....</b>	<b>38</b>
Contraintes logistiques .....	38
Besoins de développement et intérêts variés des athlètes.....	38
Le développement athlétique.....	38
<b>Problèmes courants et solutions possibles .....</b>	<b>40</b>
<b>Objectifs et moyens d'entraînement.....</b>	<b>43</b>
Catégories d'objectifs dans un programme sportif .....	43
Objectifs des périodes et des phases des programmes sportifs saisonniers .....	44
<b>Types d'exercices et leur utilisation proposée lors des différentes phases d'un programme sportif .....</b>	<b>47</b>
L'exercice général.....	47
L'exercice spécifique.....	47
L'exercice de compétition .....	48
L'utilisation d'exercices lors des différentes phases d'un programme sportif .....	50

<b>Entraînement de qualités athlétiques spécifiques</b> .....	<b>51</b>
Qualités athlétiques liées à la condition motrice (agilité; équilibre; coordination) .....	55
<b>Paramètres de progression d'un programme sportif</b> .....	<b>56</b>
<b>Remerciements, références et glossaire</b> .....	<b>61</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>62</b>
<b>Références</b> .....	<b>63</b>
<b>Glossaire</b> .....	<b>64</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>67</b>
<b>Annexe 1 – Processus général d'élaboration d'un programme sportif :</b>	
<b>Sommaires des étapes</b> .....	<b>68</b>
Orientations générales de votre programme .....	68
Structure de votre programme .....	68
Identification des priorités, des objectifs et des moyens d'entraînement s'appliquant à une semaine d'entraînement particulière de votre programme .....	69
<b>Annexe 2 – La sélection des athlètes</b> .....	<b>71</b>
Impacts négatifs possibles des sélections .....	71
Procédure et critères de sélection .....	72
<b>Annexe 3 – Exemple de feuilles de travail pour la planification</b> .....	<b>75</b>

### **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 et des entraîneuses 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](http://www.coach.ca).

# SECTION 1

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



## CONCEPTS CLÉS

### Programme sportif

Un programme sportif est un agencement planifié et progressif d'activités, dont la nature, le nombre, la fréquence, la durée et les contenus sont adaptés à l'âge et au vécu sportif des athlètes, et dont le but est de favoriser le développement athlétique et la forme sportive de ceux-ci au fil des semaines.

#### **Principales composantes d'un programme sportif**

##### **Dimension temporelle : un programme...**

- ❑ A habituellement un début et une fin bien identifiés
- ❑ Est de durée variable (pouvant aller de quelques semaines à plusieurs mois)
- ❑ S'inscrit dans un continuum de développement à long terme des athlètes : on tient compte de leur point de départ, de ce qu'ils ou elles ont fait avant, et de ce qu'ils ou elles devraient être en mesure de faire suite à leur passage dans le programme

##### **Événements : un programme contient différents types d'événements...**

- ❑ Sportifs (séances d'entraînement, compétitions préparatoires, compétitions régulières, épreuves de sélection, éliminatoires, championnat, tournois, tests/évaluations, etc.)
- ❑ Sociaux (soupers, parties, reconnaissance de la contribution de certaines personnes, remises de prix, etc.)
- ❑ Administratifs (inscriptions, achats d'équipements, levées de fonds, réunions de parents, rencontres avec les responsables de ligue/club, etc.)

##### **Intentions, objectifs et priorités : un programme...**

- ❑ Tient compte des athlètes, de leurs intérêts et de leurs besoins particuliers
- ❑ Tient compte des exigences particulières du sport
- ❑ Établit clairement sa finalité et sa philosophie (pourquoi le programme existe-t-il?), son orientation (participation, développement, excellence), les résultats attendus (buts et objectifs) et la méthode de fonctionnement (règles, politiques, procédures)
- ❑ Priorise certains aspects particuliers (objectifs poursuivis, événements, temps consacré à certaines activités, etc.) compte tenu des contraintes qui s'appliquent
- ❑ Rend publics ses intentions, objectifs et priorités, ce qui permet de justifier les décisions/choix
- ❑ A des intentions, objectifs et priorités qui sont cohérents avec les valeurs de l'entraîneur(e) et de l'organisation

### **Structure : un programme...**

- ❑ Repose sur une organisation et une planification plus ou moins complexes des activités
- ❑ Propose un encadrement et une certaine continuité aux athlètes
- ❑ Propose un lien entre différentes composantes [vision et objectifs, philosophie, priorités, besoins particuliers des athlètes, activités, événements]

### **Progression : un programme se caractérise par...**

- ❑ Des intentions, objectifs et priorités qui ne sont pas toujours les mêmes au fil des semaines
- ❑ Une évolution sur le plan des activités et du contenu des séances d'entraînement dans le temps, de façon à tenir compte des intentions, objectifs et priorités qui s'appliquent à un moment particulier de la saison

### **Régulation et évaluation : dans le cadre d'un programme...**

- ❑ La progression des athlètes se fait à partir d'un point de départ particulier, et peut se manifester de différentes façons : cohésion du groupe/équipe; maîtrise technique/tactique; condition physique et tolérance à la fatigue; attitudes (travail, comportements des athlètes, engagement, discipline); résultats et performance; etc.
- ❑ L'entraîneur(e) doit porter un jugement sur le point de départ des athlètes, de façon à pouvoir identifier ce qui est réaliste d'accomplir à court, moyen et long terme et choisir les moyens appropriés pour ce faire; un tel jugement nécessite une évaluation.
- ❑ On doit accepter que des ajustements devront fort probablement être apportés en cours de route, même si une bonne planification a été faite au départ.

## **Forme sportive**

La *forme sportive* peut se définir comme étant le niveau de développement plus ou moins grand des différentes qualités athlétiques à un moment particulier, comparativement à ce qui est requis pour réaliser une performance en compétition.

En d'autres termes, il s'agit de l'état de préparation de l'athlète sur le plan physique, technique, tactique et mental pour faire face aux exigences de la compétition.

La forme sportive est un concept qui a une signification particulière compte tenu :

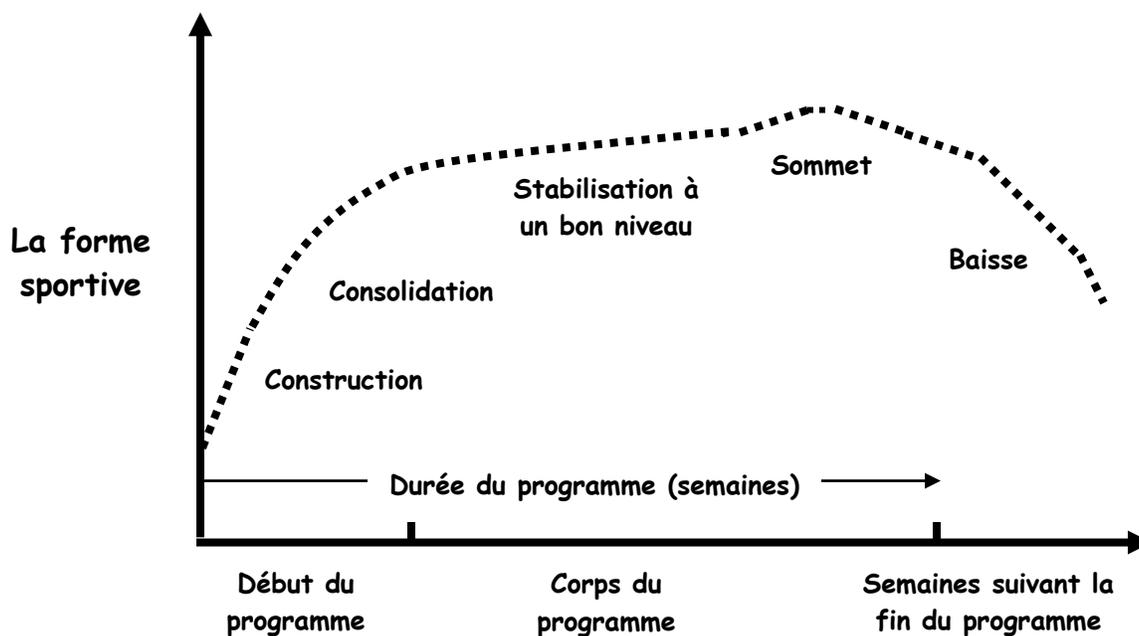
- ❑ du sport
- ❑ de l'âge et du sexe des athlètes
- ❑ du niveau de compétition auquel ces derniers prennent part

## Patrons d'évolution de la forme sportive

Le principal objectif de l'entraînement est d'aider les athlètes à développer leur forme sportive. Il est important toutefois de savoir que la forme sportive ne peut être en progression constante tout au long d'un programme, et qu'elle ne peut être maintenue tout le temps à un niveau maximal.

En règle générale, la forme sportive évolue selon un patron curviligne au cours d'une saison ou d'un programme : amélioration rapide au début, puis moins rapide après quelques semaines, et ensuite un certain plafonnement peut être observé. La forme sportive peut évidemment régresser (c.-à-d. diminuer et revenir vers le niveau initial) si l'entraînement est interrompu pendant un certain temps, comme c'est le cas suite à une phase de transition ou à la suite d'une blessure.

La figure suivante schématise l'évolution générale de la forme sportive au cours d'une saison.



### Construction de la forme sportive

Durant la première phase de développement de la forme sportive (construction), on vise deux objectifs, soit (1) développer les qualités athlétiques de base sur le plan physique, moteur et technique, et (2) augmenter progressivement la quantité de travail que l'athlète peut effectuer. Durant la phase de construction, l'intensité des exercices et des activités n'est pas très élevée, et par conséquent la forme sportive est inférieure à celle que l'on observera plus tard dans le programme. Cette phase est très importante car elle permet en quelque sorte « d'établir les fondations » de la forme sportive.

### Consolidation et stabilisation de la forme sportive

Les seconde et troisième phases (consolidation, stabilisation) se caractérisent par une élévation de la forme sportive et une stabilisation de celle-ci à un bon niveau. Au cours de celles-ci, on

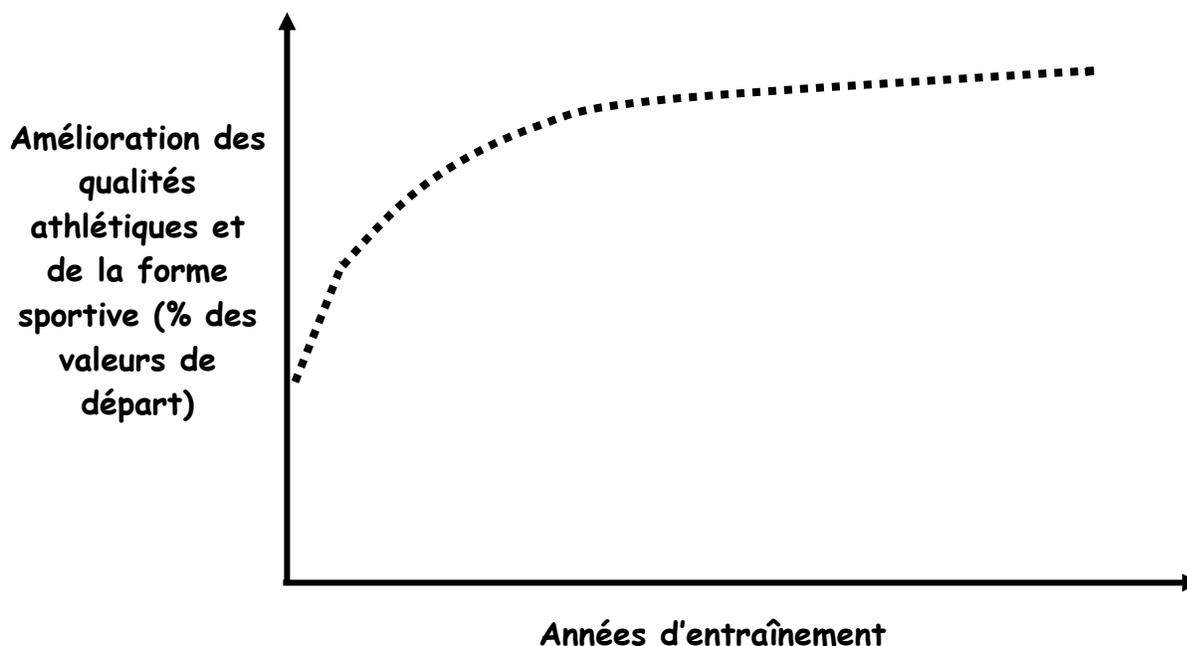
développe les qualités athlétiques dans des conditions qui sont de plus en plus spécifiques au sport. On observe habituellement que les athlètes atteignent le sommet de leur forme vers le milieu ou la fin de la phase de stabilisation.

### Baisse de la forme sportive

La quatrième phase se produit habituellement dans les semaines qui suivent la fin du programme. Elle consiste en une baisse de la forme sportive en raison d'une diminution de la quantité et de l'intensité de l'entraînement effectué. Ce phénomène est normal et nécessaire afin de favoriser la récupération physique et mentale des athlètes.

### Années d'entraînement

La figure ci-dessous illustre la courbe de l'amélioration des qualités athlétiques et de la forme sportive durant un nombre d'années donné.



Le patron d'évolution des qualités athlétiques et de la forme sportive à long terme n'est pas linéaire, et pas nécessairement prévisible. De plus, il peut varier d'une personne à l'autre : chez certains individus on observera une réponse marquée au stimulus d'entraînement proposé, alors que pour d'autres le taux d'amélioration sera moins prononcé en dépit d'un engagement et d'un travail soutenus de leur part. De façon générale, on observe cependant une amélioration assez rapide du niveau des qualités athlétiques au début d'un programme d'entraînement (premières semaines et premiers mois), particulièrement si le niveau initial est bas. De plus, il est alors possible d'obtenir des gains appréciables en utilisant une variété de moyens et de méthodes.

Par la suite, on observe un plafonnement progressif du taux d'amélioration, et il faudra alors beaucoup d'entraînement pour obtenir une petite amélioration du niveau de performance. Au fur

et à mesure que la forme sportive et les qualités athlétiques s'élèvent, les activités d'entraînement doivent également devenir de plus en plus spécifiques aux exigences du sport pour que des gains soient possibles.

Après un certain nombre d'années d'entraînement, il peut être très difficile d'améliorer le niveau des qualités athlétiques. L'objectif majeur de l'entraînement devient alors le maintien des acquis. Pour la plupart des sports, le développement d'un(e) athlète capable de performer sur la scène internationale est un processus «par étapes» qui requiert de 8 à 10 années d'entraînement, parfois plus. Les étapes de départ, au cours desquelles l'athlète développe ses habiletés motrices et acquière les éléments fondamentaux de son sport sur le plan technique et de la condition physique, sont primordiales. Sans elles, les probabilités de succès à long terme sont considérablement réduites.

## APERÇU DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Aperçu du développement à long terme de l'athlète*					
Éléments clés des programmes	Sport communautaire	Compétition – Introduction		Compétition – Développement	Compétition – Haute performance
<b>Tranche d'âge</b>	Chronologique Garçons : 6-9 ans Filles : 6-8 ans	Chronologique/de développement**		Chronologique/de développement Garçons : 16-23 ans +/- Filles : 15-21 ans +/-	Chronologique Hommes : 19 ans +/- Femmes : 18 ans +/-
		Garçons : 9-12 ans Filles : 8-11 ans	Garçons : 12-16 ans Filles : 11-15 ans		
<b>Orientation générale</b>	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Habiletés générales liées au mouvement</li> <li><input type="checkbox"/> Plaisir et participation</li> <li><input type="checkbox"/> Développement général et complet</li> <li><input type="checkbox"/> Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel</li> <li><input type="checkbox"/> Repérage du talent</li> <li><input type="checkbox"/> Pratique quotidienne de l'activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développement des habiletés sportives générales</li> <li><input type="checkbox"/> Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel</li> <li><input type="checkbox"/> Étape importante pour l'apprentissage des habiletés : toutes les habiletés sportives de base doivent être acquises avant le passage au stade S'entraîner à s'entraîner</li> <li><input type="checkbox"/> Introduction des capacités connexes</li> <li><input type="checkbox"/> Identification du talent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développement des habiletés propres au sport</li> <li><input type="checkbox"/> Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel</li> <li><input type="checkbox"/> Étape importante pour le développement de la condition physique : endurance aérobie et force; le début du pic de croissance rapide-soudaine est le point de référence</li> <li><input type="checkbox"/> Développement des capacités</li> <li><input type="checkbox"/> Évaluations musculosquelettiques durant le pic de croissance rapide-soudaine</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisation de l'identification du talent pour aider les athlètes à se concentrer sur deux sports</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conditionnement physique propre au sport, à l'événement et à la position</li> <li><input type="checkbox"/> Préparation technique/tactique propre au sport, à l'événement et à la position</li> <li><input type="checkbox"/> Développement intégré des aspects mental, cognitif et émotionnel</li> <li><input type="checkbox"/> Optimisation des capacités connexes</li> <li><input type="checkbox"/> Spécialisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'âge des athlètes est propre au sport, en fonction de données normatives internationales</li> <li><input type="checkbox"/> Maintien ou amélioration des capacités physiques</li> <li><input type="checkbox"/> Développement accru des habiletés techniques/ tactiques et des habiletés liées au jeu</li> <li><input type="checkbox"/> Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance</li> <li><input type="checkbox"/> Pauses fréquentes pour éviter le surentraînement</li> <li><input type="checkbox"/> Maximisation des capacités connexes</li> <li><input type="checkbox"/> Haute performance</li> </ul>
<b>Type de périodisation</b>	Pas de périodisation, mais programmes bien structurés	Périodisation simple ou double	Périodisation simple ou double	Périodisation simple, double ou triple	Périodisation simple, double, triple ou multiple; pauses fréquentes pour récupérer
<b>Durée du programme</b>	Quelques semaines (6-12)	20-30 semaines		35-45 semaines	45-50 semaines

Aperçu du développement à long terme de l'athlète*					
Éléments clés des programmes	Sport communautaire	Compétition – Introduction		Compétition – Développement	Compétition – Haute performance
<b>Ratio entraînements : compétitions</b>	La majeure partie du temps est consacrée aux jeux et aux sports afin de développer les habiletés motrices; la compétition et les résultats ne sont pas des priorités	L'entraînement doit représenter 70 % du temps consacré à la participation aux sports, la compétition et l'entraînement propre à la compétition 30 % (peut varier légèrement selon le sport)	L'entraînement doit représenter 60 % du temps consacré à la participation aux sports, la compétition et l'entraînement propre à la compétition 40 % (peut varier légèrement selon le sport)	L'entraînement doit représenter 40 % du temps consacré à la participation aux sports, la compétition et l'entraînement propre à la compétition 60 % (peut varier légèrement selon le sport)	L'entraînement doit représenter 25 % du temps consacré à la participation aux sports, la compétition et l'entraînement propre à la compétition 75 % (peut varier légèrement selon le sport)
<b>Fréquence des entraînements (x/sem)</b>	Sport préféré de l'athlète : 1-2 fois/sem; participation à d'autres sports 3-4 fois/sem	Entraînement propre au sport 3-4 fois par semaine + participation à d'autres sports 3 fois par semaine	Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, y compris les sports complémentaires	Entraînement technique, tactique et de la condition physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine	Entraînement technique, tactique et de la condition physique propre au sport 9 à 15 fois par semaine
<b>Spécialisation</b>	Aucune; participation à différents sports	Aucune, encourager la participation à une vaste gamme de sports	Choix de deux sports	Choix d'un sport	Propre à l'événement et à la position
<b>Priorités d'entraînement sur le plan physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Première période d'adaptation accélérée à la vitesse</li> <li><input type="checkbox"/> Développement de la vitesse, de la puissance et de l'endurance grâce aux jeux</li> <li><input type="checkbox"/> Introduction de l'entraînement de base pour la flexibilité</li> <li><input type="checkbox"/> Développement de la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle; répétitions durant moins de 5 secondes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développement accru de la flexibilité grâce à des exercices</li> <li><input type="checkbox"/> Développement accru de l'endurance grâce aux jeux et aux relais</li> <li><input type="checkbox"/> Développement accru de la vitesse grâce à des activités spécifiquement axées sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction lors de l'échauffement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Période d'adaptation accélérée à la capacité aérobie, à la vitesse et à l'entraînement de la force</li> <li><input type="checkbox"/> Accent mis sur la flexibilité en raison de la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles</li> </ul>	Adaptation des programmes de conditionnement physique et de récupération en fonction des besoins de chaque athlète	Établissement complet des priorités Maximisation de la performance
<b>Priorités d'entraînement sur le plan moteur</b>	Développement des fondements du mouvement et des habiletés motrices fondamentales (agilité, équilibre, coordination et vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Période d'adaptation accélérée à la coordination motrice</li> <li><input type="checkbox"/> Enseignement des fondements du mouvement et des habiletés sportives générales</li> </ul>	Développement accru et consolidation des habiletés propres au sport	Exécution d'habiletés de base et d'habiletés propres au sport dans une variété de situations de compétition lors de l'entraînement	Établissement complet des priorités Maximisation de la performance

Aperçu du développement à long terme de l'athlète*					
Éléments clés des programmes	Sport communautaire	Compétition – Introduction		Compétition – Développement	Compétition – Haute performance
<b>Priorités d'entraînement sur le plan technique</b>	Enseignements des techniques appropriées pour la course, les roulades, les sauts et les lancers en prenant appui sur les habiletés motrices fondamentales	Introduction d'exercices faisant appel aux sautilllements et aux rebonds ou entraînement avec pente/montée progressive afin de contribuer au développement de la force	Entraînement technique propre au sport	Adaptation du développement technique en fonction des besoins de chaque athlète	Établissement complet des priorités Maximisation de la performance
<b>Priorités d'entraînement sur le plan tactique</b>	Introduction aux règles de jeu élémentaires et à l'éthique du sport	Fondements de la préparation tactique; prise de décision correcte dans des situations de jeu fréquemment rencontrées	Fondements de la préparation tactique; prise de décision correcte dans des situations de jeu fréquemment rencontrées	Développement d'habiletés tactiques de niveau national et d'habiletés liées à la prise de décisions	Perfectionnement d'habiletés tactiques de niveau international et d'habiletés liées à la prise de décisions
<b>Priorités d'entraînement sur le plan mental</b>		Habiletés mentales de base	Apprentissage des stratégies permettant de faire face aux défis psychologiques de la compétition	Préparation psychologique avancée (individualisée)	Préparation psychologique avancée; approche très individualisée
<b>Moyens d'entraînement</b>	Ballon médicinal; ballon suisse; exercices misant sur la résistance opposée par le corps	Ballon médicinal; ballon suisse; exercices misant sur la résistance opposée par le corps	Introduction des poids libres	Utilisation fréquente d'exercices spécifiques au sport et d'exercices qui simulent les exigences de la compétition	Utilisation fréquente d'exercices spécifiques au sport et d'exercices qui simulent les exigences de la compétition

\*La plupart des informations figurant dans le tableau ci-dessus sont un résumé de l'article «La situation et les solutions» d'Istvan Balyi, paru dans *EntraînInfo*, été 2001, vol. 8 n° 1.

\*\*On reconnaît désormais le besoin d'élaborer des programmes et des activités de sport qui tiennent compte du stade de développement de l'athlète. Malheureusement, il existe peu d'outils pouvant aider les entraîneur(e)s à déterminer avec précision le stade de développement et la plupart de ces outils auraient grandement besoin d'être améliorés pour convenir à l'usage des entraîneur(e)s du contexte Compétition – Introduction. L'Association canadienne des entraîneurs est très consciente de cette lacune et elle cherche activement des solutions. Entre-temps, les entraîneur(e)s devront se fier principalement sur l'âge chronologique et/ou sur leur propre jugement lorsqu'ils/elles doivent prendre des décisions concernant l'état de développement de l'athlète.

## SPORTS À SPÉCIALISATION HÂTIVE

On considère généralement que les sports suivants sont à «spécialisation hâtive», c.-à-d. que pour y exceller, un(e) athlète doit choisir ce sport en relativement bas âge, et amorcer un entraînement rigoureux et spécifique quelques années plus tôt que cela est nécessaire la plupart des autres sports :

- ❑ Gymnastique artistique
- ❑ Gymnastique rythmique
- ❑ Patinage artistique
- ❑ Plongeon
- ❑ Tennis féminin
- ❑ Nage de vitesse

Il n'existe que quelques sports qui sont «à spécialisation hâtive» et chacun devrait élaborer un modèle qui lui est propre; en effet, un modèle générique risquerait de contenir des simplifications exagérées ou de ne pas aborder certains aspects qui contribuent grandement au développement athlétique propre au sport. Le défi, pour les sports à spécialisation hâtive, consiste à jumeler les étapes «s'amuser grâce au sport» et «s'entraîner à s'entraîner» présentées dans la section «Aperçu du développement à long terme de l'athlète», ou à les intégrer en une seule étape, à savoir «s'entraîner à s'entraîner».

Exception faite des sports ci-haut mentionnés, la spécialisation avant l'âge de 10 ans n'est PAS recommandée, car elle contribue à l'épuisement, à l'abandon et à la fin prématurée de la participation de l'athlète à des programmes structurés d'entraînement et de compétition.

## DÉFINITION DES QUALITÉS ATHLÉTIQUES

Catégories d'habiletés	Qualités athlétiques mises en jeu dans la plupart des sports
<p>Les habiletés <b>physiques</b> sont celles qui se rapportent à la force et à la quantité d'énergie que les muscles peuvent produire, ou encore à l'amplitude des mouvements effectués.</p>	<p><b>Vitesse maximale</b> : La fréquence la plus élevée à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés; ou encore, l'aptitude à couvrir une distance donnée dans le temps le plus court possible lors d'un effort maximal de très courte durée (<i>8 secondes ou moins</i>).</p> <p><b>Endurance-vitesse</b> : L'aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (<i>habituellement, les efforts durent entre 8 et 60 secondes</i>).</p> <p><b>Endurance aérobie</b> : L'aptitude à maintenir un effort dynamique pendant une longue période de temps (<i>habituellement, les efforts durent plusieurs minutes ou même plusieurs heures</i>). <b>Note</b> : Des efforts intenses dont la durée est comprise entre 2 et 10 minutes environ font appel à une qualité appelée «<i>puissance aérobie maximale</i>». (L'endurance aérobie est un terme général qui s'applique à la plupart des sports. Toutefois, en ce qui concerne les sports d'endurance, les termes plus spécifiques de puissance aérobie et de capacité aérobie sont utilisés.)</p> <p><b>Force maximale</b> : Le niveau de tension le plus élevé produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale, et ce, peu importe la durée de la contraction.</p> <p><b>Force-vitesse (ou puissance musculaire)</b> : L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible (<i>habituellement, les efforts sont très courts, soit de 1 à 2 secondes</i>).</p> <p><b>Force-endurance</b> : L'aptitude à effectuer des contractions musculaires d'intensités sous-maximales de façon répétée (<i>habituellement, 15 à 30 répétitions, ou même plus</i>).</p> <p><b>Flexibilité (ou souplesse)</b> : L'aptitude que possède une articulation d'effectuer des mouvements de grande amplitude, et ce, sans blessure.</p>
<p>Les habiletés <b>motrices</b> assurent une exécution précise et contrôlée des mouvements.</p>	<p><b>Agilité</b> : L'aptitude à effectuer des mouvements ou à se déplacer de façon rapide, précise et avec aisance.</p> <p><b>Équilibre</b> : L'aptitude d'atteindre et de conserver une certaine stabilité. Il existe trois types d'équilibre, soit (1) <b>l'équilibre statique</b> : qui consiste à adopter une position corporelle contrôlée dans un environnement stable; (2) <b>l'équilibre dynamique</b> : qui consiste à maintenir le contrôle du corps durant un mouvement, ou à le stabiliser grâce à des contractions musculaires qui annulent l'effet d'une force extérieure; (3) l'aptitude à garder le <b>contrôle d'un objet</b> ou d'un autre corps de façon statique ou dynamique.</p> <p><b>Coordination</b> : L'aptitude à effectuer des mouvements dans le bon ordre et au bon moment.</p>
<p>Les habiletés <b>tactiques</b> permettent de prendre les bonnes décisions.</p>	<p>L'aptitude à analyser une situation et à produire une réponse adéquate, c'est-à-dire une réponse qui donne un avantage compétitif ou qui augmente la probabilité d'une bonne performance (<b>lire et réagir</b>). Il s'agit également de l'aptitude à pouvoir décoder les indices de l'adversaire ou de l'environnement et de choisir la meilleure option de réponse (<b>solutions associatives</b>), de développer un <b>répertoire de réponses</b> pour faire face à une même situation et de pouvoir <b>varier la réponse</b> face à une situation particulière.</p>
<p>Les habiletés <b>mentales</b> permettent à l'athlète d'être dans le bon état d'esprit pour réaliser avec succès sa performance.</p>	<p><b>Concentration</b> : L'aptitude à faire porter son attention sur ce qui est important dans une situation particulière et de minimiser les distractions ou les influences négatives.</p> <p><b>Contrôle des émotions</b> : L'aptitude à maintenir de façon consciente un bon niveau de contrôle de ses émotions en situation de stress.</p> <p><b>Établissements de buts</b> : L'aptitude à déterminer clairement les objectifs et les priorités qui guideront les actions et les décisions à venir.</p>

## IMPORTANCE RELATIVE DES QUALITÉS PHYSIQUES ET MOTRICES SELON LE TYPE DE SPORT

Cette information n'est présentée qu'à titre indicatif; l'importance d'une qualité athlétique particulière peut varier selon la discipline, le niveau de compétition, ou encore les tactiques retenues.

Famille de sports	Qualités physiques							Qualités motrices	
	Vitesse	Endurance -vitesse	Qualités aérobies	Force maximale	Force-vitesse	Force-endurance	Flexibilité	Coordination	Équilibre
<b>Sports d'équipe</b> Soccer * Hockey sur glace Basket-ball Crosse * Volley-ball	Élevée	Élevée * Modérée	Modérée	Modérée * Élevée	Élevée	Modérée	Modérée	Très élevée	Élevée à très élevée
<b>Sports cycliques – longue durée</b> * Patin de vit. > 5 km Cyclisme sur route Course > 5 km * Ski de fond Natation, longue dist.	Modérée	Élevée	Très élevée	Modérée	Modérée	Élevée	Modérée	Modérée * Élevée	Modérée * Élevée
<b>Sports cycliques – durée moyenne</b> * Patin de vit. 1,5-5 km * Patin de vit. courte p. Cyclisme (piste) 3-5 km Natation 400-800 m Aviron	Modérée * Élevée	Élevée à très élevée	Élevée	Modérée à élevée	Modérée	Élevée à très élevée	Modérée	Modérée * Élevée	Modérée * Élevée

Famille de sports	Qualités physiques							Qualités motrices	
	Vitesse	Endurance -vitesse	Qualités aérobies	Force maximale	Force- vitesse	Force- endurance	Flexibilité	Coordination	Équilibre
Course 800-3000 m									
<b>Sports cycliques – courte durée</b> * Patin de vit. < 1,0 km * Patin de vit. courte p. Cyclisme (piste) <2 km Natation < 100 m Course < 400 m	Très élevée	Très élevée	Modérée	Élevée à très élevée	Élevée à très élevée	Élevée	Modérée à élevée	Très élevée	Élevée *Très élevée
<b>Sports de combat</b> Judo Karaté Boxe Lutte	Élevée	Modérée	Modérée	Élevée (par rapport à la masse corporelle)	Très élevée	Très élevée	Très élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Sports artistiques</b> Patinage artistique * Gymnastique Nage synchronisée # Plongeon	Modérée *Élevée	Modérée # Faible	Modérée # Faible	Élevée (par rapport à la masse corporelle)	Élevée à très élevée	Élevée # Faible	Très élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Sports à action unique</b> Lancers # Sauts # Haltérophilie *Baseball/Softball	Élevée *Très élevée	Faible à modérée * Élevée	Faible	Très élevée (# par rapport à la masse corporelle)	Très élevée	Modérée * Élevée (lanceur)	Très élevée	Très élevée	Très élevée

Famille de sports	Qualités physiques							Qualités motrices	
	Vitesse	Endurance -vitesse	Qualités aérobies	Force maximale	Force- vitesse	Force- endurance	Flexibilité	Coordination	Équilibre
<b>Sports de précision</b> * Curling Tir # Tir à l'arc Quilles ** Golf	Faible *Modérée ** Élevée	Faible *Modérée	Faible	Modérée # Élevée	Faible à modérée; ** Élevée	Modérée # Élevée	Modérée ** Élevée	Élevée	Élevée
<b>Sports de raquette</b> Tennis Squash Racquetball Badminton Tennis de table	Élevée	Modérée à élevée	Modérée	Faible à modérée	Très élevée	Élevée	Très élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Ski alpin</b>	Modérée à élevée	Élevée	Modérée	Élevée	Très élevée	Très élevée	Élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Bobsleigh</b>	Très élevée	Modérée	Faible	Très élevée	Très élevée	Modérée	Élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Escrime</b>	Très élevée	Élevée	Modérée	Modérée	Très élevée	Élevée	Très élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Luge</b>	Très élevée	Modérée	Faible	Élevée	Très élevée	Élevée	Modérée	Élevée	Très élevée
<b>Parachutisme</b>	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Élevée	Très Élevée	Très élevée	Modérée
<b>Ski nautique</b>	Modérée à élevée	Modérée	Modérée	Modérée	Élevée	Élevée	Élevée	Très élevée	Très élevée
<b>Yachting/voile</b>	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Élevée	Élevée	Élevée	Élevée

**Note :** Dans ce tableau, les symboles \*, \*\* et # indiquent que, dans le sport en question, une ou plusieurs habiletés n'ont pas la même importance que dans la famille de sports. Par exemple, dans la famille «Sports d'équipe», l'endurance-vitesse a une importance modérée au hockey sur glace mais une importance élevée dans la famille de sports.

## QUALITÉS ATHLÉTIQUES ET CONSIDÉRATIONS LIÉES À LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT

Le tableau de la page suivante montre les qualités athlétiques qui devraient être entraînées ou encore que l'on devrait éviter d'entraîner, selon l'âge des athlètes. Des recommandations particulières sont faites pour les garçons et les filles. La légende ci-dessous s'applique au tableau de la page suivante :

Les recommandations proposées dans les pages suivantes tiennent compte de l'avis d'experts dans les domaines de la croissance et du développement et de l'entraînement. À ce titre, elles sont valables pour la très grande majorité des sports. Pour certains sports à spécialisation hâtive, dont la Gymnastique, quelques-unes de ces recommandations peuvent cependant être de nature à remettre en question certaines approches utilisées à l'entraînement. Si tel est le cas, nous invitons les entraîneur(e)s de ces sports à (1) faire preuve de discernement à la fois dans l'interprétation des présentes recommandations et dans la mise en œuvre de certaines méthodes propres à leur sport et (2) consulter des experts reconnus au besoin, afin de s'assurer que les activités d'entraînement qu'ils ou elles proposent à leurs athlètes sont appropriées, sécuritaires et adaptées à leur niveau de développement.

Chez les enfants, il peut y avoir d'importantes variations sur le plan du développement physique à un même âge chronologique (p. ex., 12 ans). Lorsque vous vous référez au tableau de la page suivante, prenez note qu'il est fréquent de rencontrer des situations où les athlètes sont en avance ou en retard de deux (2) ans ou plus par rapport aux lignes directrices proposées.



**Lignes directrices pour l'entraînement des qualités athlétiques en fonction de l'âge des athlètes**

Qualités athlétiques	Stade de développement (âge)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Puissance aérobie (efforts intenses de courte durée, 2-10 minutes)	F	☹	☹	☹	☹	☹			☹	☺	☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☹	☺	☺	☺			
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺						
	G	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺					
Endurance-vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺					
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺				
Force-endurance	F	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	G	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺			
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹		☺	☺	☺	☺	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺		
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			☺	☺	☺	☺	
Flexibilité	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺						
	G		☺	☺	☺				☺	☺	☺	☺				
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	☺	☺	☺												
	G	☺	☺	☺												
Agilité/Équilibre/Coordination	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques de base	F		☹	☺	☺	☺	☺	☺								
	G			☹	☺	☺	☺	☺	☺							
Techniques plus avancées	G							F	FG	☺	☺	☺	☺			
	F															
Tactique et prise de décisions	F	☹	☹	☹					☺							
	G	☹	☹	☹					☺							

**Légende :** ☹ à éviter    ☺ âge d'entraînement optimal    □ possible, mais non prioritaire  
 ■ avec modération    ■ tel que requis par le sport  
 F : Filles    G : Garçons

## PROGRAMMES TYPES POUR DIFFÉRENTES FAMILLES DE SPORTS

Les pages 19 à 25 montrent des exemples de programmes sportifs s'appliquant à différentes familles de sports et conçus pour des athlètes du contexte «Compétition – Introduction». Des exemples particuliers sont proposés pour les familles suivantes :

- ❑ Sports collectifs
- ❑ Sports d'endurance
- ❑ Sports de vitesse-puissance
- ❑ Sports artistiques
- ❑ Sports de combat/duel
- ❑ Sports de raquettes
- ❑ Sports de précision

**Note :** Ces exemples ont été produits à l'aide du logiciel ProPulses PLAN élaboré conjointement par la firme Cardisport ([www.cardisport.com](http://www.cardisport.com)) et l'Association canadienne des entraîneurs ([www.coach.ca](http://www.coach.ca)).

### Comprendre les programmes types

- ❑ Chaque figure énumère les plus importantes qualités athlétiques de la famille de sports.
- ❑ Les qualités mentionnées dans la plupart des programmes types ont déjà été définies dans le présent document (page 11).
- ❑ Dans certains cas, des termes propres à une famille de sports ont été utilisés mais ils sont relativement simples et devraient être facilement compris par les entraîneur(e)s qui travaillent dans ces sports.
- ❑ Lorsque cela était approprié, des abréviations suffisamment explicites ont été employées.
- ❑ Pour chaque semaine du programme, l'importance d'entraîner une qualité athlétique donnée est indiquée au moyen de traits de différentes épaisseurs :



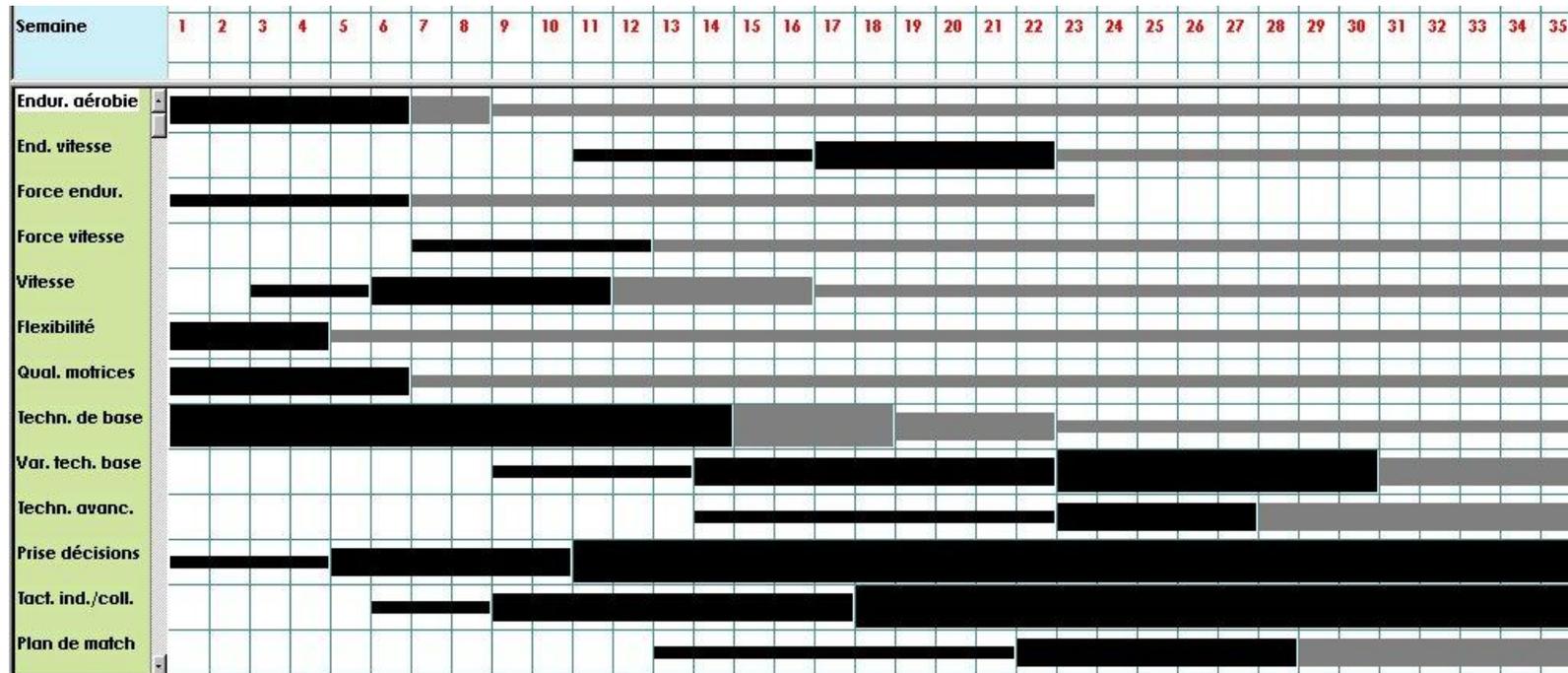
- Trait mince = faible importance
- Trait intermédiaire = importance modérée
- Trait épais = importance élevée

- Le but et l'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique donnée sont indiqués au moyen de traits noirs, gris et gris pâle.



- Pour les éléments techniques et tactiques, le code de couleur suivant a été utilisé :
  - Trait noir = initiation et acquisition
  - Trait gris intermédiaire = consolidation
  - Trait gris pâle = perfectionnement
- Pour les éléments de la condition physique (endurance aérobie [puissance aérobie et capacité aérobie], vitesse, endurance-vitesse, force, force-endurance, force-vitesse, flexibilité) ou motrice (agilité, équilibre, coordination), le code de couleur suivant a été utilisé :
  - Trait noir = développement
  - Trait gris intermédiaire = maintien
- Exemples
  - Un trait épais de couleur noire pour «Techn. de base» signifie que durant cette semaine certaines activités d'entraînement devraient avoir pour objectif de favoriser l'acquisition des habiletés techniques de base, et que l'on devrait consacrer une proportion élevée du temps d'entraînement disponible à cette qualité.
  - Un trait mince de couleur grise pâle pour «Var. Techn. de base» signifie que durant cette semaine certaines activités d'entraînement devraient avoir pour objectif de favoriser le perfectionnement des variantes des techniques de base, et que l'on devrait consacrer seulement une faible proportion du temps d'entraînement disponible à cette qualité.
  - Un trait épais de couleur noire pour «End. Aérobie» signifie que durant cette semaine certaines activités d'entraînement devraient avoir pour objectif de favoriser le développement de l'endurance aérobie, et que l'on devrait consacrer une proportion élevée du temps d'entraînement disponible à cette qualité.

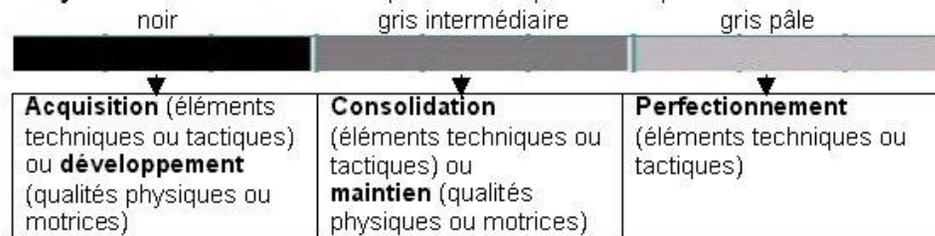
Programme type, Compétition – Introduction, sports d'équipe



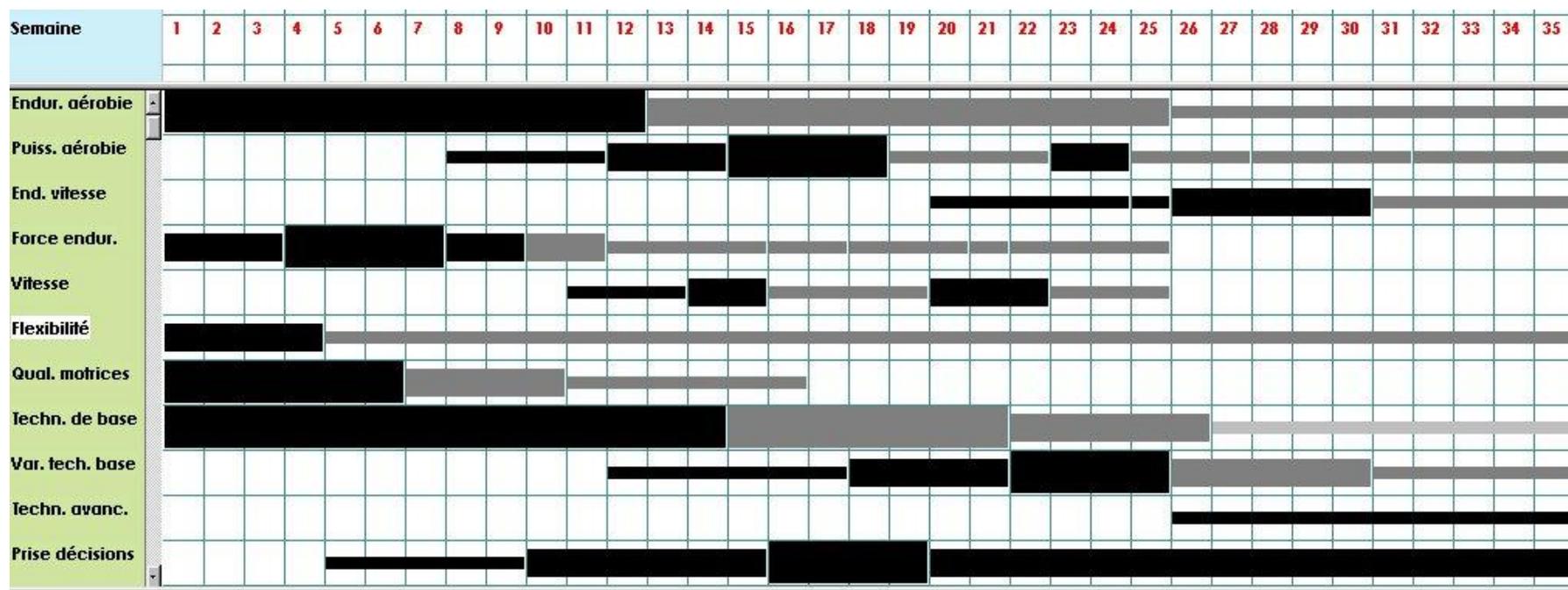
L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



**Programme type, Compétition – Introduction, sports d'endurance**



L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



**Programme type, Compétition – Introduction, sports de vitesse-puissance**



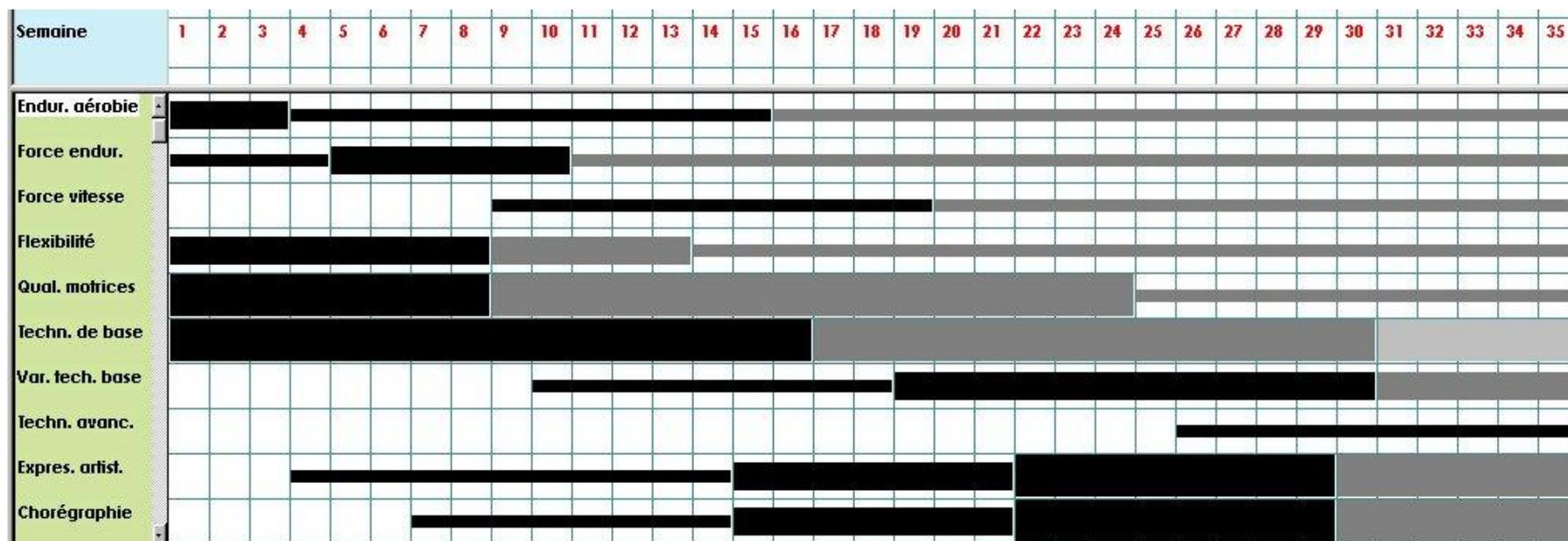
L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



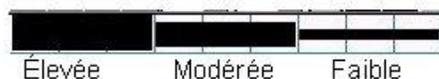
L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



**Programme type, Compétition – Introduction, sports artistiques**



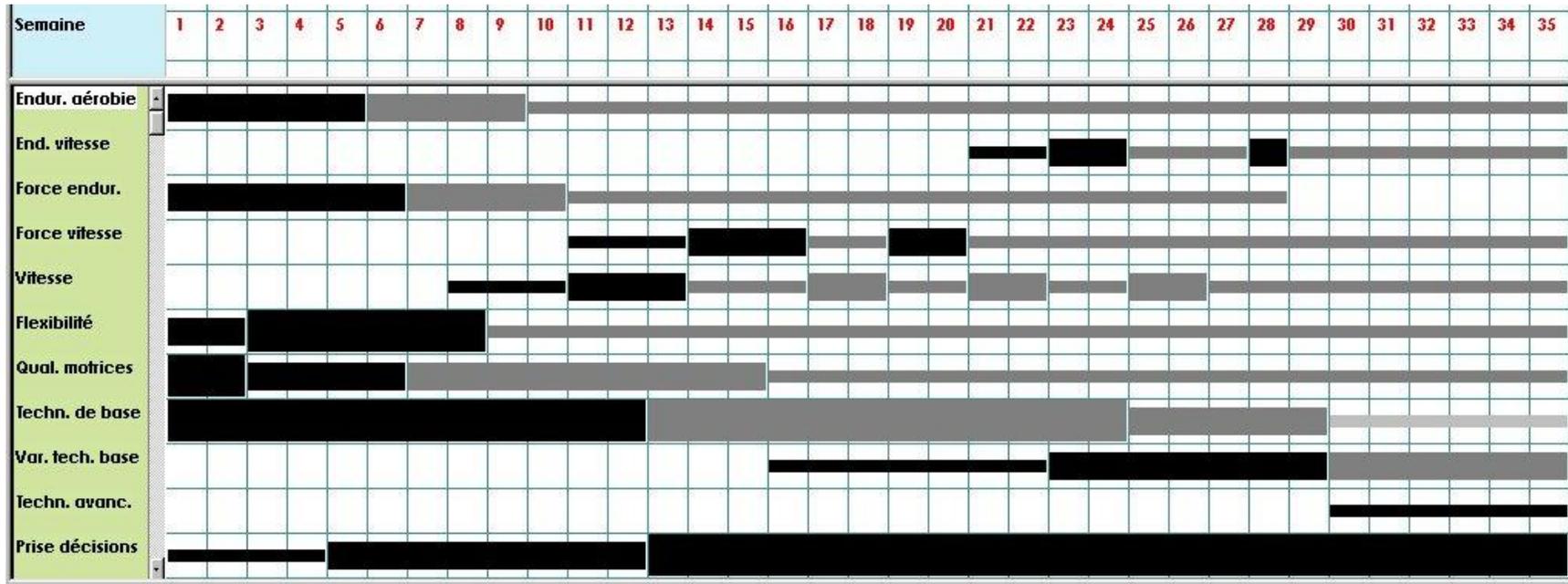
L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



Programme type, Compétition – Introduction, sports de combat/duel



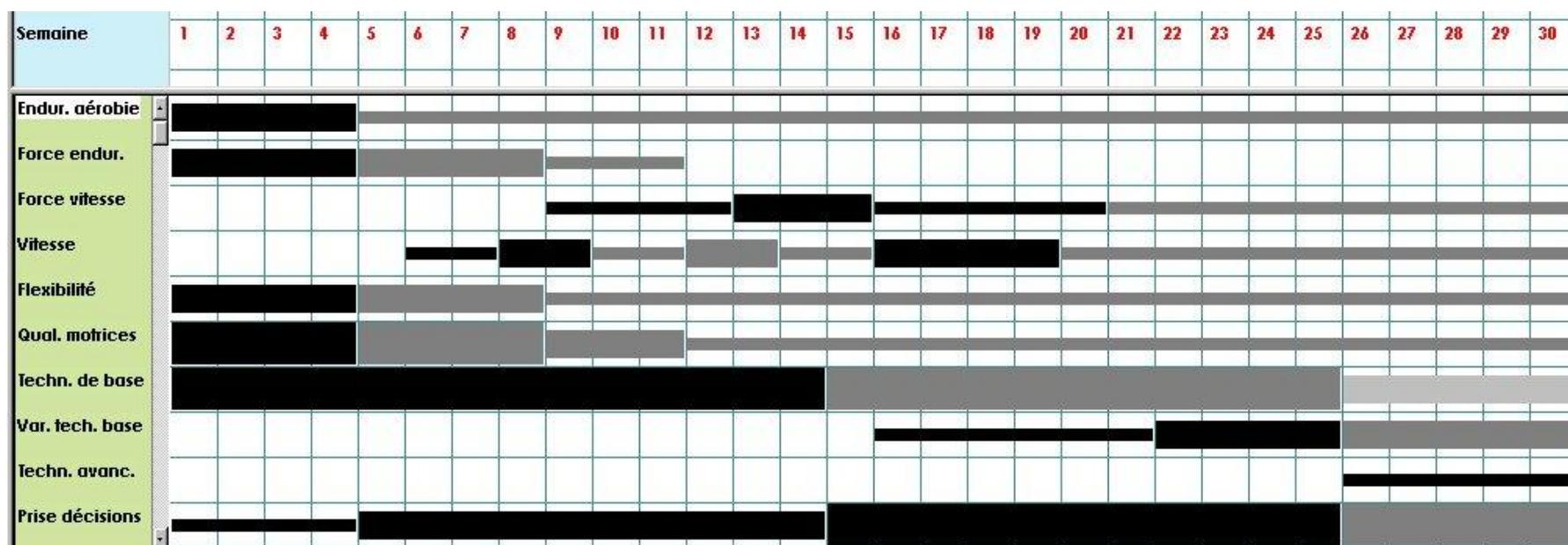
L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



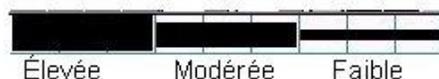
L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



**Programme type, Compétition – Introduction, sports de raquette**



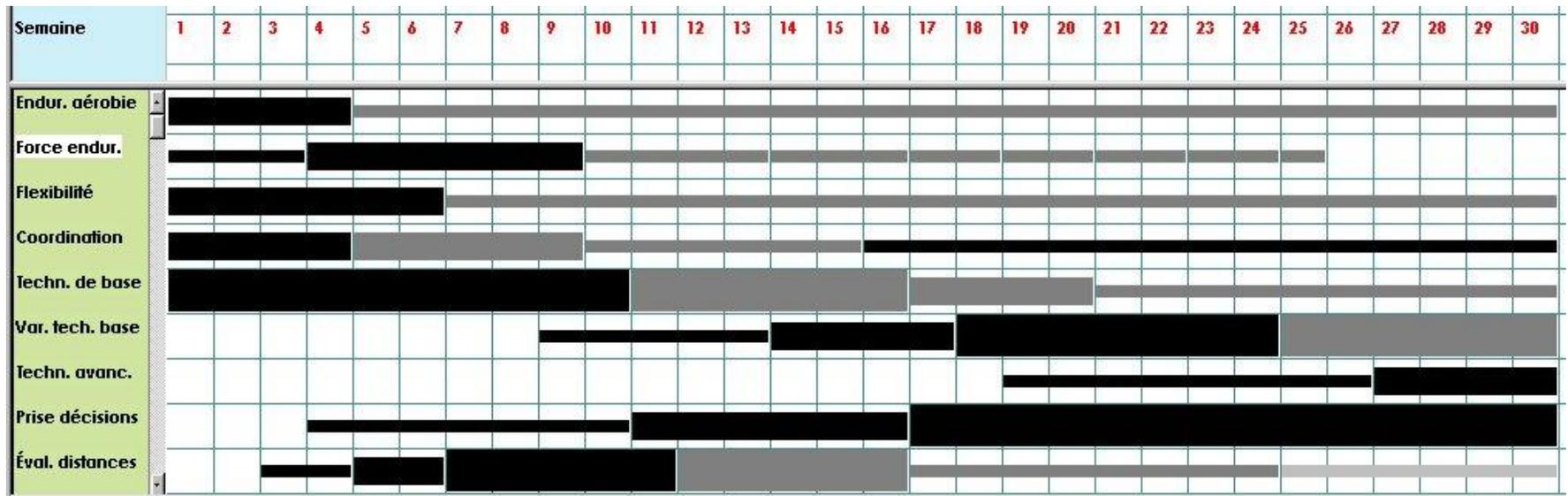
L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



Programme type, Compétition – Introduction, sports de précision



L'importance accordée à l'entraînement d'une qualité athlétique est indiquée à l'aide de traits d'épaisseur variable :



L'objectif d'entraînement d'une qualité athlétique est indiqué à l'aide d'une couleur :



## TYPES D'EXERCICE ET LEUR UTILITÉ LORS DES DIFFÉRENTES PHASES D'UN PROGRAMME SPORTIF

Type d'exercice	Caractéristiques	Exemples	Surtout utilisé :
<b>Général</b>	Ne contient aucun élément spécifique au sport ou mouvement de compétition.  Ensemble d'exercices empruntés à diverses formes activités physiques ou à d'autres sports.	<input type="checkbox"/> Exercices de renforcement musculaire pour les différentes parties du corps. <input type="checkbox"/> Course à pied en sous-bois. <input type="checkbox"/> Roulades, bonds, etc.	Début de la période de préparation
<b>Spécifique</b>	Contient des éléments propres au sport ainsi que certaines parties des mouvements effectués en compétition.		
Dans le cas des sports cycliques	Actions qui mettent en jeu les mêmes groupes musculaires que ceux sollicités par l'activité.	<input type="checkbox"/> Exercices de renforcement musculaire sur bicyclette pour une cycliste (p. ex., gravir une colline en utilisant une résistance élevée). <input type="checkbox"/> Ski à roulettes pour un skieur de fond.	Fin de la période de préparation et première moitié de la période de compétitions
Dans le cas des sports d'équipe, techniques-artistiques, de combat et de raquette : <i>exercices simples et spécifiques</i>	Geste technique conforme aux règlements de la discipline sportive, mais où il n'y a qu'une seule réponse motrice à fournir et où celle-ci est déterminée d'avance.	<input type="checkbox"/> En volley-ball, smashes de ballons manipulés par l'entraîneur(e). <input type="checkbox"/> Au judo, exécution d'une technique de projection avec un(e) partenaire passif ou passive	Fin de la période de préparation et début de la période de compétitions
Dans le cas des sports d'équipe, techniques-artistiques, de combat et de raquette : <i>exercices complexes et spécifiques ou habiletés présentées en série</i>	Exécution de plusieurs actions différentes propres au sport dans le bon ordre et à une vitesse se rapprochant de celle de la compétition.	<input type="checkbox"/> En patinage artistique, exécution de parties de routines contenant certains éléments dont le niveau de difficulté sera utilisé en compétition	Fin de la période de préparation et début de la période de compétitions
<b>De compétition</b>	Exécution des mouvements ou des tâches propres au sport dans les mêmes conditions que celles qui seront rencontrées en compétition, et en tenant compte d'aspects particuliers tels les règlements, la présence d'adversaires, l'équipement utilisé, etc.	<input type="checkbox"/> Entraînement à des vitesses cibles représentant l'intensité de compétition <input type="checkbox"/> Exécution de routines complètes contenant le niveau de difficulté de la compétition <input type="checkbox"/> Simulation de situations de compétition <input type="checkbox"/> Jeu, jeu dirigé, match laboratoire	À compter de la seconde moitié de la période de compétitions  Dans les semaines qui précèdent les compétitions importantes

## LIGNES DIRECTRICES POUR LA PLANIFICATION D'ACTIVITÉS DURANT LES DIFFÉRENTS STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

Conditions de pratique recommandées	Objectifs d'entraînement			
	Initiation Premier contact	Acquisition Modélisation du mouvement	Consolidation Exécution correcte dans des conditions variables	Perfectionnement Améliorations mineures
<b>Environnement immédiat</b>	Stable et prévisible, sans distraction	Stable et prévisible, sans distraction	De plus en plus variable et contenant des facteurs de distraction, mais pas au point que le patron d'exécution des mouvements se détériore	Conditions de compétition
<b>Prise de décision</b>	Aucune prise de décision; aucune option de réponse	Prise de décision simple (maximum 2 options)	Prise de décision plus complexe (3 à 4 options), et augmentation de la fréquence de prise de décisions	Décisions complexes; options et fréquences semblables aux conditions de compétition
<b>Vitesse d'exécution des mouvements</b>	Lente et contrôlée	Au rythme des athlètes	Accrue, variable et très près des conditions de compétition	Similaire à la vitesse de compétition
<b>Nombre de répétitions</b>	Autant que nécessaire, compte tenu du développement moteur général des athlètes	Élevé	Élevé	Autant que possible
<b>Facteurs de risque</b>	Conditions entièrement sécuritaires; les erreurs ne doivent pas avoir de conséquences	Conditions à faible risque	Risques semblables ou légèrement inférieurs à ceux d'une compétition régulière	Risques semblables à ceux d'une compétition de haut niveau
<b>Lors des séances d'entraînement, l'accent doit être mis sur...</b>	Les positions et postures de base; comprendre ce en quoi consiste le mouvement, et à quoi il ressemble	L'exécution globale et la forme générale du mouvement	Le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions d'exécution variables, et sous le stress	Des situations qui exigent l'exécution des éléments techniques particuliers pour lesquels des ajustements sont requis

Tableau récapitulatif : Méthodes d'entraînement

Qualité athlétique ou élément de la forme sportive	Objectif d'entraînement visé	# de semaines pour obtenir une amélioration notable	Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement (minutes)	
				Minimum :	Jusqu'à :
<b>Technique</b>	Initiation	1-2; variable	3 ou +	30	60
	Acquisition	4-6	3 ou +	30	60-90
	Consolidation	3-4	2 ou +	20	60-90
	Perfectionnement	Variable; sans doute plusieurs mois ou même davantage	2-3 ou +	???	sans doute au moins 20-30
<b>Tactique</b>	Acquisition	4-6	2	20	45
	Consolidation	Variable; 3-4	2	20	45-60
	Prise de décision	???.; sans doute plusieurs	2	???	???
<b>Capacité aérobie</b>	Développement	6	2-3	20-30	60-75
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	20-25	60-75
<b>Puissance aérobie</b>	Développement	6	2-3	20	55-60
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	12-15	55-60
<b>Vitesse</b>	Développement	4	2-3	15	45-50
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	10	45-50
<b>Endurance-vitesse</b>	Développement	4	2-3	18-20	45-50
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1		45-50
<b>Force maximale</b>	Développement	<i>Il n'est PAS recommandé de chercher à développer cette qualité athlétique de façon systématique chez de jeunes athlètes</i>			
	Maintien				
<b>Force-endurance</b>	Développement	4-5	2	10	30-35
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	10	30-35
<b>Force-vitesse</b>	Développement	4-5	2	5	12
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	5	12
<b>Flexibilité</b>	Développement	3-5	2-3 ou +	12-15	50-55
	Maintien	<i>Non applicable</i>	1	5-8	50-55
<b>Qualités motrices (agilité, équilibre et coordination)</b>	Développement	???.; sans doute plusieurs	2-3 ou +	???.; sans doute au moins 10-15	???.; sans doute 20-45
	Maintien	<i>Non applicable</i>	???.; sans doute au moins une	???.; sans doute au moins 10-15	???.; sans doute 20-45

## Notes

- ❑ La durée de l'entraînement a été modifiée pour les athlètes du contexte Compétition – Introduction; elle englobe le temps consacré à l'effort physique et à l'engagement moteur de même que la récupération. La colonne **Minimum** représente la durée minimale susceptible d'avoir un effet d'entraînement sur la qualité athlétique dans un contexte sportif. Pour de plus amples informations, voir les exemples fournis à la section «Entraînement de qualités athlétiques spécifiques».
- ❑ Certains de ces protocoles peuvent ne pas convenir à tous les sports, ou ne pas être réalisables tels quels lorsque l'on pratique une discipline sportive (1) comportant des phases imprévisibles ou (2) dont les efforts ne sont pas facilement contrôlables et quantifiables. P. ex., les protocoles se rapportant aux qualités athlétiques de vitesse ou d'endurance sont assez faciles à mettre en œuvre dans les sports cycliques tels la course, le cyclisme, le ski de fond, le patinage de vitesse, la natation, etc., mais ils le sont moins dans le cas des sports d'équipes, de raquettes, artistiques ou de combat-duel. Pour ces sports, ils peuvent néanmoins servir de points de référence généraux pour orienter le déroulement d'activités spécifiques au sport, particulièrement en ce qui a trait aux périodes d'effort et de récupération, du nombre de répétitions, ou encore de l'intensité qu'il faut fournir lors des efforts.
- ❑ La plupart des études scientifiques dans le domaine de l'entraînement ayant été réalisées auprès d'adultes, les données disponibles ont été quelque peu modifiées afin de tenir compte du fait que les athlètes que vous entraînerez seront pour la plupart des enfants ou des adolescent(e)s. N'hésitez pas à ajuster le nombre de séries ou de répétitions d'efforts si vos athlètes ne sont pas en mesure de suivre les lignes directrices ou encore si les séances semblent être trop faciles.
- ❑ Pour les sports où la qualité athlétique est importante : utiliser la fréquence hebdomadaire la plus élevée parmi celles suggérées et établir une progression qui permettra à l'athlète d'effectuer la quantité de travail maximale suggérée à chaque séance. Pour y arriver, plusieurs semaines d'entraînement peuvent cependant être nécessaires.
- ❑ Pour les sports où la qualité athlétique est modérément importante : utiliser la fréquence hebdomadaire la moins élevée parmi celles suggérées et établir une progression qui permettra à l'athlète d'effectuer la quantité de travail minimale suggérée à chaque séance. Pour y arriver, quelques semaines d'entraînement peuvent cependant être nécessaires. Si le temps le permet, augmentez la fréquence d'entraînement hebdomadaire ou le temps consacré à l'entraînement durant une séance.
- ❑ Pour les sports où la qualité athlétique n'est pas importante : il est possible que les contraintes de temps soient telles que vous ne pouvez inclure ce type d'activités dans votre programme; dans ce cas, assurez-vous néanmoins que l'athlète aura l'opportunité de prendre part à différentes formes d'activités sportives en dehors de votre programme ou durant la saison morte, afin de travailler ce type d'habiletés et se développer de façon harmonieuse sur le plan athlétique.

## Qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire

Dans plusieurs cas, il n'est pas possible d'entraîner de façon séparée les différentes qualités athlétiques faute de temps. Dans d'autres cas, la réalisation d'une activité particulière sollicite «automatiquement» certains éléments techniques de même qu'une (ou plusieurs) qualités physiques (p. ex. : faire plusieurs longueurs de piscine à la nage permet à la fois de travailler certains mouvements technique et d'entraîner les qualités aérobies). Le tableau ci-dessous suggère certains effets «combinés» d'entraînement qui peuvent être possibles, compte tenu des caractéristiques de l'activité.

<b>Cette priorité d'entraînement...</b>	<b>Peut être combinée à...</b>
<b>Éléments techniques</b>	Certains éléments tactiques et de prise de décision; endurance aérobie; puissance aérobie; vitesse; endurance-vitesse; force-vitesse; force-endurance; agilité; équilibre; coordination
<b>Éléments tactiques/prise de décision</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; vitesse; endurance-vitesse; force-vitesse; force-endurance; agilité; équilibre; coordination
<b>Capacité aérobie */puissance aérobie</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; agilité; coordination
<b>Vitesse</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; certains éléments tactiques et de prise de décision; coordination; agilité
<b>Endurance-vitesse</b>	Certains éléments techniques particuliers; certains éléments tactiques et de prise de décision; agilité; coordination
<b>Force-vitesse</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; certains éléments tactiques et de prise de décision; coordination
<b>Force-endurance *</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; certains éléments tactiques et de prise de décision
<b>Flexibilité *</b>	Certaines phases d'exécution technique
<b>Agilité</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; certains éléments tactiques et de prise de décision; vitesse; endurance-vitesse; coordination
<b>Équilibre</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport
<b>Coordination</b>	Certains éléments techniques particuliers au sport; certains éléments tactiques et de prise de décision; vitesse; endurance-vitesse; agilité

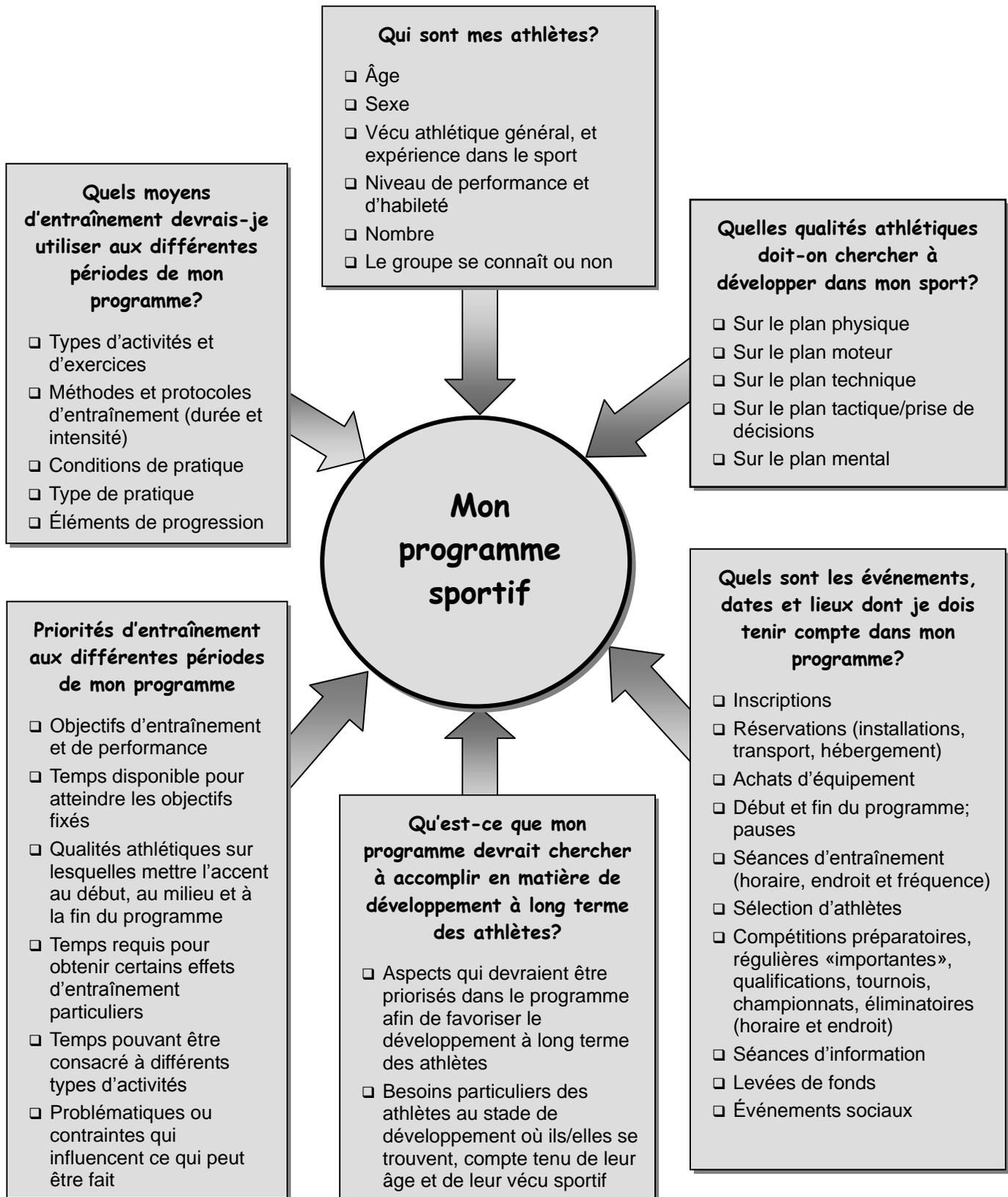
\* Qualités athlétiques qui se prêtent bien à un entraînement individuel de la part des athlètes en dehors des séances. Assurez-vous cependant que les athlètes s'entraînent tel que convenu, et qu'ils/elles utilisent les bons moyens (durée de l'effort, intensité, ratios entraînement : compétition).

## SECTION 2

### RENSEIGNEMENTS DÉTAILLÉS SUR LES PROGRAMMES SPORTIFS



## Grandes questions dont il faut tenir compte lors de l'élaboration d'un programme sportif



## STRUCTURE D'UN PROGRAMME SPORTIF

### Périodes et phases d'un programme sportif

La connaissance du patron général du développement de la forme sportive à court terme (pages 3 à 6) permet de diviser un programme sportif ou une saison en périodes dont les grandes caractéristiques favoriseront le développement progressif des qualités athlétiques, et prépareront les athlètes en vue des compétitions importantes auxquelles ils ou elles prendront part.

Les périodes d'un programme sportif sont : Préparation, Compétition et Transition.

Période	Début	Fin
<b>Préparation</b>	Première séance d'entraînement du programme.	Première compétition « officielle » du programme.
<b>Compétition</b>	Première compétition « officielle » du programme.	Dernière compétition du programme.
<b>Transition</b>	Dernière compétition du programme.	Dernière activité d'entraînement structurée du programme.

Pour décrire de façon plus précise les grandes tendances d'un programme, chacune des périodes est habituellement subdivisée en unités plus petites qu'on appelle phases.

La **Période de préparation** peut être divisée en trois phases soit :

1. Phase de préparation générale (PPG)
2. Phase de préparation spécifique (PPS)
3. Phase de préparation pré-compétitive (PPC)

La **Période de compétitions** peut quant à elle être divisée en deux types de phases :

1. Phase de compétitions régulières (PCR)
2. Phase de compétitions importantes (PCI)

Selon les sports, il peut soit y avoir deux phases de compétitions bien distinctes dans le calendrier, ou encore une alternance de phases de compétitions régulières et importantes, la durée de chacune étant variable.

On ne divise habituellement pas la **Période de transition** en unités plus petites. La Période de transition survient généralement après la dernière compétition de la saison. Elle est propice à la récupération sur les plans physique, mental et émotionnel. Elle fait suite à une période de grande intensité lors de l'entraînement et des compétitions. La récupération peut se faire grâce à un repos complet ou à un repos actif, lors duquel les athlètes réduisent le volume et l'intensité de l'entraînement de manière importante, et participent à d'autres activités physiques ou sportives pour le plaisir.

**Note :** Les principales caractéristiques des périodes et phases d'un programme sportif, les objectifs que l'on cherche habituellement à réaliser à l'intérieur de chacune, et les moyens d'entraînement à privilégier sont présentés plus tard dans ce document.

## **Types de programmes sportifs**

Il existe trois grands types de programmes sportifs. On les définit à partir du nombre de périodes de compétition que l'on retrouve au cours d'une année soit :

- ❑ programme sportif basé sur une périodisation simple
- ❑ programme sportif basé sur une périodisation double
- ❑ programme sportif basé sur une périodisation multiple

Comme son nom l'indique, un programme sportif basé sur une périodisation simple comprend une seule période de compétitions durant l'année. Celle-ci se termine habituellement par un ou plusieurs événements majeurs, p. ex. une ligue qui comprend des compétitions régulières pendant l'automne et l'hiver et des éliminatoires au printemps, ou encore des compétitions régulières suivies d'un championnat en fin de saison.

Une périodisation double comprend deux périodes distinctes de compétitions durant l'année (p. ex. sport où il y a une «saison d'été» et une «saison d'hiver»).

Une périodisation multiple comprend quant à elle plus de deux périodes distinctes de compétitions, de même que plusieurs occasions où l'athlète doit réaliser un niveau élevé de performance.

***Pour les athlètes du contexte Compétition – Introduction,  
le programme sportif devrait être élaboré sur la base  
d'une périodisation simple.***

Un exemple de programme sportif à périodisation simple est présenté à la page suivante.

Exemple de programme sportif d'une durée de 30 semaines élaboré sur le modèle de périodisation simple. Le programme débute le lundi 17 mars et se termine le dimanche 12 octobre, et a été divisé en trois périodes : Préparation, Compétitions et Transition. Les Périodes de préparation et de compétitions ont quant à elles été subdivisées en Phases.

Mois	Mars			Avri			Mai			Juin			Juil			Août			Sept			Octo								
Jour = Lundi	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6
Semaine	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
Compétitions																P1	C1	C2		C3	C4		C5		C6		C7		C8	
Période(s)	Préparation															Compétition(s)										Transition				
Phase(s)	Générale								Spécifique				Pré comp		Régulières							Importante(s)								
Semaine(s)	1 IN	2 N	3 N	4 N	5 IN	6 N	7 N	8 N	9 N	10 N	11 N	12 N	13 N	14 N	15 N	16 N	17 N	18 N	19 N	20 N	21 N	22 N	23 N	24 N	25 N	26 N	27 N	28 N	29 N	30 N
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓																							

**Note :** Cet exemple a été réalisé à l'aide du logiciel ProPulses PLAN produit conjointement par l'Association canadienne des entraîneurs ([www.coach.ca](http://www.coach.ca)) et CardiSport ([www.cardisport.com](http://www.cardisport.com)).

Dans cet exemple,

- ❑ La Période de préparation compte 15 semaines, et a été subdivisée en trois Phases : Phase de préparation générale (PPG = 8 semaines), Phase de préparation spécifique (PPS = 5 semaines) et Phase pré-compétitive (PPC = 2 semaines). Une compétition préparatoire (P1) a lieu dans la semaine du 16 juin.
- ❑ La Période de compétitions compte 13 semaines et a été subdivisée en deux Phases : Phase de compétitions régulières (PCR = 7 semaines et 5 compétitions : C1, C2, C3, C4 et C5) et Phase de compétitions importantes (PCI = 6 semaines et 3 compétitions : C6, C7 et C8).
- ❑ La Période de transition est de deux semaines.

## **DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE**

Les recommandations générales pour les programmes sportifs présentées ci-dessous s'appliquent lorsque :

- ❑ Selon les sports, les athlètes sont habituellement à la fin de l'enfance ou au début de l'adolescence.
- ❑ La pratique d'activités sportives se fait sur une base saisonnière.
- ❑ Le vécu sportif ou athlétique des athlètes peut être très variable, de même que leur niveau de performance.

### **Recommandations générales**

- ❑ On doit encourager la participation à diverses formes d'activités sportives.
- ❑ L'accent doit être mis sur la préparation athlétique de base et le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible. On doit viser le perfectionnement des qualités motrices de base (agilité, équilibre, coordination), la vitesse, le conditionnement physique général, l'acquisition et le développement des techniques et des tactiques de base et l'amorce d'une consolidation des techniques fondamentales. Dans certains cas, il est possible d'envisager l'acquisition de quelques éléments techniques plus avancés.
- ❑ On peut commencer à entraîner de façon plus spécifique les qualités musculaires (en évitant les charges lourdes) et les qualités physiques associées à la production d'énergie (sans toutefois mettre trop d'emphase sur les efforts de type «endurance-vitesse»).
- ❑ Les athlètes ne devraient pas être soumis à une approche «mécanique» de leur sport par laquelle ils font un grand nombre de répétitions dans un contexte artificiel.
- ❑ L'aptitude des athlètes à se concentrer étant plus grande, il est possible de se concentrer sur des tâches d'entraînement plus spécifiques et plus complexes à l'intérieur des séances. Les directives peuvent également être plus élaborées.
- ❑ L'enseignement des éléments tactiques et de prise de décision doit être amorcé.
- ❑ Dans les sports à spécialisation tardive, on peut commencer à spécialiser l'athlète dans une discipline ou à une position particulière vers 13 ou 14 ans.
- ❑ La participation à des compétitions doit se faire dans un contexte plus sérieux mais où il n'y a toutefois pas trop de pression; l'expérience compétitive doit être plaisante et le niveau de compétition adapté à l'athlète.
- ❑ Le temps consacré à l'entraînement général, à l'entraînement des qualités athlétiques de base et à la participation à diverses formes d'activités sportives soit plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée ainsi qu'à la compétition dans un sport en particulier.

***Philosophie de l'Association canadienne des entraîneurs en matière de programmation sportive***

***Tout programme sportif s'adressant à de jeunes athlètes devrait être considéré comme une tranche de leur développement à long terme.***

***Par conséquent, le programme doit être conçu de façon à favoriser un développement et une progression logiques et adaptés des différentes qualités athlétiques et des habiletés de base propres au sport, plutôt que de mettre l'accent sur l'atteinte de performances à court terme.***

## **DÉFIS**

Les entraîneur(e)s peuvent être confronté(e)s à des défis particuliers en matière d'élaboration ou de gestion de programmes sportifs saisonniers.

## **Contraintes logistiques**

Dans le cadre de votre programme sportif, vous devez gérer le cheminement que les athlètes sont amené(e)s à parcourir pour progresser sur le plan sportif ou encore sur le plan du développement de la personne. Ce cheminement se fait à l'intérieur des limites imposées par la durée de votre programme, et doit également tenir compte de certaines contraintes, dont les ressources humaines et financières ainsi que les installations qui sont à votre disposition, ou encore les opportunités d'entraînement et de compétitions qui s'offrent à vous.

## **Besoins de développement et intérêts variés des athlètes**

Votre programme doit être adapté aux besoins et aux intérêts des athlètes. En général, dans un programme sportif ceux-ci :

- ❑ se situent dans une «tranche» particulière du processus de développement à long terme de votre sport; leur passage dans votre programme doit donc contribuer à les faire progresser vers les étapes subséquentes en tenant compte de leur niveau actuel;
- ❑ n'ont pas tous ou toutes la même expérience, le même vécu sportif, ou la même capacité de performance, de sorte que vous devez souvent travailler avec des individus ayant des besoins particuliers; en plus des activités destinées à la majorité, vous devrez sans doute élaborer certaines autres activités adaptées à certains membres particuliers de votre groupe;
- ❑ peuvent se trouver à des stades de développement physique ou cognitif très différents ou encore afficher des niveaux de maturité très variables même si ils ou elles ont le même âge chronologique; ici encore, les besoins peuvent varier considérablement d'un(e) athlète à l'autre;
- ❑ n'ont pas tous ou toutes les mêmes objectifs ou motivations en ce qui a trait à leur implication; vous devez donc vous assurer de tenir compte de ce fait, afin de proposer des activités variées qui susciteront l'intérêt de chacun(e).

## **Le développement athlétique**

Sur le plan technique et du développement athlétique, les grands défis en matière d'élaboration d'un programme sportif sont les suivants :

- ❑ Identifier les priorités d'entraînement, afin de cibler les qualités athlétiques et les habiletés techniques les plus pertinentes à entraîner compte tenu du sport et de l'âge des athlètes.

- ❑ Établir des objectifs de développement de la forme sportive et de performance en compétition qui soient réalistes compte tenu des exigences du sport, de l'âge et du vécu athlétique des athlètes, du temps d'entraînement disponible.
- ❑ Mettre en place des occasions d'entraînement qui favorisent une préparation adéquate et graduelle avant le début des compétitions; en effet, dans plusieurs programmes sportifs offerts aux athlètes débutant(e)s au Canada la phase de préparation générale (PPG) et la phase de préparation spécifique (PPS) sont souvent écourtées de façon drastique (et presque escamotées). Ce problème est particulièrement criant dans le cas des sports d'équipe où les athlètes commencent à participer à des compétitions dès les débuts du programme.
- ❑ Agencer les priorités d'entraînement les unes par rapport aux autres dans le temps tout au long du programme, de façon à ce qu'il y ait une progression logique, et que l'athlète atteigne un niveau approprié de forme sportive lors des compétitions importantes.
- ❑ S'assurer que le contenu des séances (c.-à-d. les activités qu'elles contiennent, les caractéristiques de ces activités sur le plan de la durée et de l'intensité de même que les conditions de pratique) soit en lien avec les grandes orientations établies pour le programme en matière de développement de l'athlète.
- ❑ Reconnaître le temps nécessaire au développement des différentes qualités athlétiques ainsi que la quantité et la fréquence d'entraînement qui sont requis pour qu'il y ait une amélioration notable.
- ❑ Anticiper les effets d'entraînement probables résultant des activités du programme, de façon à (1) faire un suivi, (2) évaluer si l'on progresse tel que souhaité, (3) apporter les ajustements nécessaires aux activités du programme.

***Le principal défi auquel l'entraîneur(e) se trouve confronté(e) en matière de programmation sportive consiste à concilier ce qui devrait être fait pour favoriser le développement de ses athlètes et ce qui peut être fait compte tenu des multiples contraintes qui s'appliquent.***

## PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Le tableau ci-dessous illustre certains problèmes courants dans les programmes sportifs et propose des pistes de solutions. Si vous ne rencontrez pas de tels problèmes dans le cadre de votre programme, suivez le plus possible les recommandations fournies dans les sections suivantes du document.

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Pistes de solution à considérer
<b>Programme trop court pour permettre un développement athlétique significatif dans le sport ou la discipline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Encourager la participation à des sports ayant des exigences similaires, et à d'autres qui permettront de développer d'autres types d'habiletés.</li> <li><input type="checkbox"/> Inscrire les athlètes à des écoles ou des camps de sport pour qu'ils ou elles poursuivent leur développement, et ainsi éviter une trop grande régression de la forme sportive.</li> </ul>
<b>Période de préparation trop courte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Allonger la période préparation, c.-à-d. commencer l'entraînement plus tôt avant les premières compétitions régulières.</li> <li><input type="checkbox"/> Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation; donc, ne pas trop accorder d'importance aux résultats en début de saison.</li> </ul>
<b>Occasions insuffisantes de prendre part à des compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inclure des activités de compétition simulée dans les séances.</li> <li><input type="checkbox"/> Organiser des compétitions amicales ou «hors concours».</li> </ul>
<b>Durée des séances d'entraînement trop courte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Échauffement général fait avant d'entrer sur le plateau.</li> <li><input type="checkbox"/> Entraîner les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, etc.) ou les éléments de base de condition physique (flexibilité, endurance, force) à l'extérieur des séances de façon à consacrer le maximum de temps disponible à l'activité sportive spécifique.</li> <li><input type="checkbox"/> Créer des ateliers de travail ou des stations qui permettent à un plus grand nombre d'athlètes d'être actifs en même temps.</li> </ul>
<b>Possibilités d'entraînement et de préparation insuffisantes pour permettre un développement athlétique significatif dans le sport ou la discipline; occasions d'entraînement insuffisantes entre les compétitions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Allonger la période préparation, c.-à-d. commencer l'entraînement plus tôt avant les premières compétitions régulières.</li> <li><input type="checkbox"/> Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation; donc, ne pas trop accorder d'importance aux résultats en début de saison.</li> <li><input type="checkbox"/> Hausser la fréquence des entraînements entre les compétitions si cela est possible.</li> <li><input type="checkbox"/> Fournir aux athlètes certains programmes portant sur des activités qu'ils ou elles peuvent réaliser individuellement entre les séances, afin de maximiser le temps qui peut être consacré à certains éléments particulièrement importants lors des séances où vous êtes présent(e).</li> <li><input type="checkbox"/> Éviter que le contenu d'entraînement soit entièrement dicté par la performance à la dernière compétition ou encore la préparation à la prochaine compétition, mais s'assurer plutôt qu'il s'inscrive dans une vision à plus long terme (bloc de semaines, ou saison)</li> </ul>

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Pistes de solution à considérer
<p><b>Période de compétitions trop longue; trop de compétitions au total dans le programme; trop de compétitions «importantes»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Discuter avec les autres entraîneur(e)s et les administrateurs/trices en charge des réseaux de compétition pour ajuster à la baisse la durée du programme et le nombre de compétitions.</li> <li><input type="checkbox"/> Considérer ne pas prendre part à certaines compétitions lorsque cela est possible.</li> <li><input type="checkbox"/> Faire reposer certains athlètes en les retirant de certaines compétitions ou en ne les inscrivant pas à certaines compétitions, et donner des occasions à d'autres athlètes d'acquérir de l'expérience en compétition.</li> <li><input type="checkbox"/> Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation; donc, ne pas trop accorder d'importance aux résultats en début de saison (ex. moins de points au classement accordés à une victoire avant une date particulière).</li> <li><input type="checkbox"/> Prioriser les compétitions et choisir celles qui permettent d'accéder à «l'étape suivante» du processus de développement.</li> </ul>
<p><b>Séances d'entraînement trop longues</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réduire la durée et augmenter la fréquence des entraînements si possible.</li> <li><input type="checkbox"/> Inclure des pauses fréquentes et planifier des activités divertissantes si l'accès aux installations d'entraînement est tel que seules de longues périodes sont disponibles.</li> </ul>
<p><b>Fréquence trop élevée des séances d'entraînement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Alternier les journées «difficiles» et les journées «faciles» dans la semaine afin d'éviter la fatigue.</li> <li><input type="checkbox"/> Prévoir une journée de relâche à tous les 2 ou 3 jours d'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Prévoir une séance «facile» ou une journée de relâche le lendemain d'une compétition si celle-ci provoque une fatigue marquée.</li> <li><input type="checkbox"/> Éviter de planifier une séance d'entraînement exigeante la veille d'une compétition.</li> </ul>
<p><b>Dates de sélection trop tôt dans le programme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ne pas procéder à des sélections qui se traduisent par l'élimination ou l'exclusion d'athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Retarder la date des sélections.</li> <li><input type="checkbox"/> Créer différents groupes d'entraînement au sein du même club ou de la même équipe.</li> <li><input type="checkbox"/> Donner des occasions de reprise plus tard dans la saison aux athlètes non retenu(e)s.</li> </ul>
<p><b>Critères de sélection basés sur la capacité actuelle de performance dans le sport et non sur le potentiel athlétique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Évaluer l'athlète non pas sur la performance mais plutôt sur sa capacité à appliquer en situation de compétition les éléments qui ont été abordés à l'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Ne pas procéder à des sélections qui se traduisent par l'élimination ou l'exclusion d'athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Créer différents groupes d'entraînement au sein du même club ou de la même équipe.</li> <li><input type="checkbox"/> Donner des occasions de reprise plus tard dans la saison aux athlètes non retenu(e)s.</li> </ul>

<b>Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif</b>	<b>Pistes de solution à considérer</b>
<b>Trop d'accent mis sur la victoire ou la performance à court terme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Évaluer l'athlète non pas sur la performance mais plutôt sur sa capacité à appliquer en situation de compétition les éléments qui ont été abordés à l'entraînement.</li><li><input type="checkbox"/> Redéfinir les intentions du programme si trop d'emphase semble être mise sur les résultats en compétition.</li></ul>
<b>Programme force une spécialisation trop précoce des athlètes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La spécialisation ne devrait pas être envisagée tant que les éléments techniques de base essentiels à la pratique du sport ne sont pas bien maîtrisés.</li></ul>
<b>Carences affichées par beaucoup d'athlètes sur le plan des déterminants de la condition motrice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Proposer des activités visant à entraîner les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre, coordination, etc.) que les athlètes peuvent effectuer dans leurs temps libres.</li><li><input type="checkbox"/> Chercher par tous les moyens maximiser l'engagement moteur à l'entraînement et créer des activités qui sollicitent les déterminants de la condition motrice.</li></ul>

## OBJECTIFS ET MOYENS D'ENTRAÎNEMENT

### Catégories d'objectifs dans un programme sportif

Le tableau ci-dessous décrit certaines catégories d'objectifs que l'on peut chercher à atteindre dans le cadre d'un programme sportif. À noter que plusieurs objectifs peuvent être associés à un même projet ou à une même activité (*p. ex., on peut chercher à s'améliorer tout en ayant du plaisir, ou «faire l'expérience de» en faisant de son mieux.*)

Objectifs	Commentaires
<b>Général</b>	
Participer/prendre part	On veut être présent(e) à l'événement, la performance ou le résultat ne sont pas importants.
Faire l'expérience de	On cherche à essayer de nouvelles choses; la performance ou le résultat ne sont pas importants.
Avoir du plaisir	On cherche avant tout à ce que l'expérience soit agréable et amusante.
<b>Qualités athlétiques physiques et motrices</b>	
Développer/améliorer	On cherche à hausser le niveau de la qualité athlétique.
Maintenir	On considère que la qualité athlétique est suffisamment développée, et on cherche à la maintenir au niveau auquel elle se trouve actuellement et éviter qu'elle ne régresse.
<b>Éléments techniques propres au sport</b>	
Acquérir de nouveaux éléments techniques	On cherche à apprendre comment exécuter correctement de nouveaux mouvements, gestes, ou savoir-faire moteurs.
Exécuter correctement les éléments techniques	On cherche à ce que les mouvements soient bien exécutés et que la forme des gestes soit bonne.
Consolider/stabiliser les éléments techniques)	Tout en conservant une bonne forme de mouvement lors de l'exécution, on cherche à obtenir une bonne efficacité et/ou une précision élevée dans des conditions variables, plus difficiles et imprévisibles.
Hausser le taux de réussite lors de l'exécution des éléments techniques	Tout en conservant une bonne forme de mouvement lors de l'exécution, on cherche une bonne efficacité et/ou une précision élevée en ce qui a trait au résultat de l'action.
<b>Éléments tactiques propres au sport</b>	
Lire une situation et réagir correctement	Dans une situation particulière, on doit observer les bons indices, procéder à une analyse de ceux-ci, prendre une décision et effectuer la réponse motrice appropriée.
Varié les réponses motrices en fonction de la situation	On cherche à élargir le répertoire de réponses motrices lorsque l'on fait face à une situation particulière.
<b>Performance</b>	
Faire de son mieux	On cherche à fournir le meilleur effort possible, peu importe le résultat.
Se dépasser	On cherche à faire mieux que ce que l'on a déjà fait.
Gagner	On cherche à remporter la victoire, à terminer en première position.
Terminer parmi les «n» premières positions	On cherche à atteindre un classement particulier par rapport aux autres athlètes à la compétition.

## Objectifs des périodes et des phases des programmes sportifs saisonniers

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
<b>Préparation</b>	Phase de préparation générale (PPG)  Durée recommandée : 6 à 8 semaines ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développement général des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales.</li> <li><input type="checkbox"/> Acquisition de nouvelles habiletés techniques et de nouveaux savoir-faire moteurs.</li> <li><input type="checkbox"/> Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</li> <li><input type="checkbox"/> Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Favoriser les liens interpersonnels au sein du groupe.</li> <li><input type="checkbox"/> Établissement d'objectifs généraux liés au développement athlétique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grandes proportions d'activités et d'exercices généraux; faibles proportions d'activités et d'exercices spécifiques ou de compétition.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions d'entraînement et de pratique plutôt stables et prévisibles, contrôlées par l'entraîneur(e).</li> <li><input type="checkbox"/> Intensité moyenne inférieure à celle des phases ultérieures.</li> </ul>
	Phase de préparation spécifique (PPS)  Durée recommandée : 3 à 5 semaines ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développement progressif d'une condition physique adaptée au sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Amélioration des points faibles identifiés chez les athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</li> <li><input type="checkbox"/> Acquisition de nouvelles connaissances et habiletés tactiques.</li> <li><input type="checkbox"/> Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Augmentation progressive de l'intensité des activités, afin de se rapprocher de celle que l'on observe lors des compétitions vers la fin de cette phase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Proportion accrue d'exercices spécifiques ou de compétition, diminution de la proportion d'activités et d'exercices généraux.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions d'entraînement et de pratique plus spécifiques et moins stables/prévisibles. Conditions contrôlées par l'entraîneur(e) plus fréquentes que conditions aléatoires.</li> </ul>
	Phase de préparation pré-compétitive (PPC)  Durée recommandée : 2 à 3 semaines ou plus.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Préparation des athlètes en vue des compétitions à venir.</li> <li><input type="checkbox"/> Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales dont l'importance est faible ou modérée compte tenu du sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises.</li> <li><input type="checkbox"/> Augmentation de l'intensité des activités afin qu'elle soit semblable à celle que l'on observe lors des compétitions.</li> <li><input type="checkbox"/> Stabilisation de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Établissement d'objectifs de performance plus spécifiques.</li> <li><input type="checkbox"/> Gestion du stress et contrôle des émotions lorsqu'il y a un enjeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Coopération au sein du groupe.</li> <li><input type="checkbox"/> Première étape de sélection (si applicable).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Proportion élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et faible proportion d'activités et d'exercices généraux.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions contrôlées par l'entraîneur(e) plus fréquentes que conditions aléatoires.</li> <li><input type="checkbox"/> Participation à quelques compétitions préparatoires et «non officielles».</li> </ul>

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
<p><b>Compétition</b></p>	<p>Phase de compétitions régulières (PCR) Durée : variable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Validation et confirmation des apprentissages et des progrès faits par les athlètes à l'entraînement.</li> <li><input type="checkbox"/> Réalisation de performances.</li> <li><input type="checkbox"/> Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées de façon importante dans le sport.</li> <li><input type="checkbox"/> Consolidation des nouvelles habiletés techniques et tactiques et maintien de celles déjà acquises.</li> <li><input type="checkbox"/> Stabilisation ou diminution de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement, et maintien d'une intensité semblable à celle que l'on rencontre en compétition.</li> <li><input type="checkbox"/> Gestion du stress et contrôle des émotions dans des situations où il y a un enjeu.</li> <li><input type="checkbox"/> Acquisition/mise en œuvre du plan de match/combat/course.</li> <li><input type="checkbox"/> Coopération au sein du groupe d'athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Autres étapes de sélection (si applicable).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Proportion très élevée d'exercices spécifiques ou de compétition, et très faible proportion d'activités et d'exercices généraux, à moins que ceux-ci ne soient nécessaires pour corriger certaines lacunes persistantes.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques à celles observées en compétition. Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur(e).</li> <li><input type="checkbox"/> Simulation à l'entraînement de certaines situations susceptibles d'être rencontrées lors des compétitions importantes.</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisation de situations de compétition particulières ou de compétitions moins importantes comme étant des «entraînements difficiles» ou encore des «laboratoires» où certaines expériences pourront être tentées. Inclure le stress psychologique à l'entraînement seulement si les athlètes ont un haut taux de réussite sur le plan de l'exécution technique.</li> </ul>
	<p>Phase de compétitions importantes (PCI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mise en œuvre du plan de match/combat/course et réalisation de performances alors que l'enjeu ou le niveau de compétition sont plus élevés.</li> <li><input type="checkbox"/> Gestion du stress et contrôle des émotions dans des situations où il y a un enjeu important.</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération de la fatigue et du stress occasionnés par la participation aux compétitions régulières et aux compétitions les plus importantes.</li> <li><input type="checkbox"/> Plutôt que de chercher à augmenter la durée des séances d'entraînement, s'assurer que la fréquence de celles-ci est maintenue et que l'intensité demeure élevée.</li> <li><input type="checkbox"/> Haut taux de réussite des actions (précision et constance) à l'entraînement. Coopération élevée au sein du groupe d'athlètes.</li> <li><input type="checkbox"/> Étapes finales de sélection (si applicable).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Proportion très élevée d'exercices spécifiques.</li> <li><input type="checkbox"/> Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur(e).</li> <li><input type="checkbox"/> Exercices et activités destinés à parfaire la préparation.</li> <li><input type="checkbox"/> Inclusion de pauses plus fréquentes lors des séances d'entraînement de façon à éviter la fatigue et à maintenir l'intensité élevée.</li> </ul>

Période	Phase	Objectifs et priorités	Moyens d'entraînement
<b>Transition</b>	Durée : variable (2 à 8 semaines).	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Récupération et détente.</li><li><input type="checkbox"/> Guérison de certaines blessures subies lors de la période de compétitions.</li><li><input type="checkbox"/> Baisse de la durée, de la fréquence et de l'intensité des activités à caractère sportif.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Repos actif.</li><li><input type="checkbox"/> Très grandes proportions d'activités et d'exercices généraux.</li><li><input type="checkbox"/> Participation à différentes activités non sportives et non compétitives.</li><li><input type="checkbox"/> Participation à des sports ayant des exigences physiques ou motrices différentes, avec ou sans compétition, dans un climat de détente.</li></ul>

## TYPES D'EXERCICES ET LEUR UTILISATION PROPOSÉE LORS DES DIFFÉRENTES PHASES D'UN PROGRAMME SPORTIF

On regroupe habituellement les exercices et les activités d'entraînement en trois grandes catégories :

1. exercices généraux
2. exercices spécifiques
3. exercices de compétition

Chaque type d'exercice a des caractéristiques qui lui sont propres. Les caractéristiques générales des grandes catégories d'exercices sont décrites ci-dessous.

### L'exercice général

L'exercice général, ou de préparation physique générale, ne contient aucun élément spécifique au sport ou mouvement de compétition. Il s'agit d'un ensemble d'exercices empruntés à diverses formes d'activités physiques ou à d'autres sports. L'exercice général sert surtout à la préparation physique générale et au développement des qualités motrices. Il peut également être utilisé lorsque l'on recherche une récupération active de l'athlète sur le plan physique ou mental, p. ex. suite à une compétition difficile ou à une suite de séances d'entraînement particulièrement exigeantes.

Exemples d'exercices généraux : pompes; redressement assis; sautilllements et bonds; roulades; natation pour un(e) gymnaste; badminton pour un(e) cycliste; etc.

### L'exercice spécifique

L'exercice spécifique contient des éléments propres au sport ainsi que certaines parties des mouvements effectués en compétition. Par conséquent, les groupes musculaires mis en jeu dans le sport sont sollicités de façon à reproduire certaines des exigences de la compétition, par exemple sur le plan des mouvements effectués, de la vitesse d'exécution, du temps d'effort.

Il faut noter que l'exercice spécifique n'est pas nécessairement réalisé dans des conditions *parfaitement identiques* à celles de la compétition, particulièrement en ce qui a trait à l'intensité, à la durée ou à l'environnement. Par exemple, on peut effectuer plusieurs répétitions d'un geste ou d'un mouvement propre au sport mais à une intensité inférieure à celle de la compétition, ou encore en prenant des pauses plus courtes ou plus longues entre les efforts comparativement à la situation de compétition. On peut également exécuter des mouvements propres au sport dans un contexte plutôt «artificiel», p. ex. : nager en rivière plutôt qu'en piscine, courir en sous-bois plutôt que sur une piste d'athlétisme, manipuler un objet plus lourd ou plus léger que celui utilisé en compétition tout en faisant des mouvements spécifiques au sport, effectuer certains mouvements sans opposition ou avec une opposition réduite comparativement à la situation de compétition, etc.

De par sa nature, l'exercice spécifique contribue de façon directe au développement d'une condition physique propre au sport.

Dans le cas des sports collectifs, l'efficacité technique et la préparation physique spécifique sont étroitement liées; l'exercice spécifique est donc important pour favoriser l'acquisition ou la consolidation des différents savoir-faire moteurs (habiletés techniques). Par exemple, la détente verticale (puissance musculaire) est importante pour réaliser le smash au volley-ball; des sauts verticaux avec mouvements de bras imitant le smash constituent donc un exercice spécifique même s'il n'y a pas frappe de ballon.

Certains types d'exercices spécifiques pertinents aux sports collectifs, technico-artistiques, de combat duel, ou de raquettes sont décrits brièvement ci-dessous.

### ***Exercice spécifique simple***

Lors d'un exercice simple, l'athlète exécute un geste technique conforme aux règlements de la discipline sportive mais les conditions sont telles qu'il n'y a qu'une seule réponse motrice à fournir et celle-ci est déterminée d'avance.

L'exercice porte habituellement sur une composante particulière du geste ou sur un élément technique bien précis. Utilisé surtout lors des étapes d'initiation ou d'acquisition d'une nouvelle habileté, l'exercice spécifique simple sert à acquérir la mécanique du geste. L'athlète est placé(e) dans des conditions artificielles, faciles, constantes et prévisibles. Il ou elle fait alors l'apprentissage de la mécanique exacte du geste. La réalisation de l'exercice lui demandera l'exécution d'un grand nombre de répétitions et un effort physique sous-maximal. L'exercice spécifique simple peut également contribuer à stabiliser ou maintenir le geste technique conformément aux exigences de la compétition.

### ***Exercice spécifique complexe, ou à enchaînement d'actions***

L'exercice spécifique complexe ou à enchaînement d'actions représente un exercice où l'athlète doit exécuter successivement plusieurs actions différentes dans le bon ordre. L'athlète sait d'avance la tâche à remplir sur le plan moteur. Lors de l'exécution, on vise à exécuter chaque mouvement correctement. La dominante de l'exercice consiste à assurer une bonne transition d'un geste à un autre; les enchaînements doivent donc respecter la séquence des actions rencontrées en compétition. La vitesse d'exécution peut être inférieure aux conditions de compétition, mais elle doit s'en rapprocher progressivement. Ces exercices contribuent au développement de certaines variantes des savoir-faire moteurs de base et favorisent la stabilisation des gestes techniques.

## **L'exercice de compétition**

L'exercice de compétition (auss appelé compétition simulée), est la forme la plus spécifique de préparation qui soit pour un(e) athlète. Il consiste à exécuter des mouvements ou des tâches dans les mêmes conditions que celles qui seront présentes en compétition et en tenant compte d'aspects particuliers tels les règlements, l'équipement utilisé, les conditions environnementales (surface, éclairage, température, heure de la journée à laquelle les efforts sont fournis, etc.), le niveau des opposant(e)s, etc. Un skieur de fond qui parcourt 10 km au rythme de course, des joueurs de volley-ball exécutant des passes se terminant par un smash au filet contre des défenseurs en utilisant des tactiques imprévisibles, une gymnaste exécutant les éléments de sa routine selon l'enchaînement et le rythme prévus en compétition, un joueur ou une joueuse de tennis pratiquant une volée au filet après un échange, sont des exemples d'exercices de compétition.

L'exercice de compétition provoque des adaptations complexes car il met simultanément en jeu plusieurs éléments propres au sport sur le plan physique, moteur, technique, mental et décisionnel. Pour cette raison, il contribue efficacement au développement et au maintien de la forme sportive au cours de la période de compétitions. Lorsque les conditions créées à l'entraînement égalent les exigences de la compétition, ce type d'exercice représente un moyen efficace pour préparer et stabiliser la forme sportive en vue des compétitions. Par ailleurs, on peut également se servir de ce type d'exercices pour consolider les gestes techniques, favoriser l'apprentissage tactique, ou procéder à certaines corrections très spécifiques; dans ce cas, l'intensité des exercices pourra être légèrement inférieure aux exigences de la compétition.

**Note :** Chez les jeunes athlètes, il faut éviter de mettre trop d'emphasis sur les exercices de compétition, et privilégier l'utilisation des exercices généraux et des exercices spécifiques. Cette remarque s'applique particulièrement au choix des exercices lors des premières semaines du programme.

### ***Exercice de compétition simulée***

Lors de ce type d'exercice, l'athlète est placé(e) dans des conditions qui reproduisent une situation compétitive et doit résoudre une tâche. En premier lieu, celle-ci sollicite ses qualités perceptuelles (lire et réagir); dans un deuxième temps, et pour certains sports, elle peut faire appel à la notion de coopération et de synchronisme avec des partenaires face à une opposition active. En sports collectifs, les conditions de travail créées par l'entraîneur(e) lors de ce type d'exercice peuvent faire appel à 2, 3 ou 4 joueurs ou joueuses qui se trouvent alors impliqué(e)s dans une phase temporaire et partielle de jeu. Le contenu porte habituellement sur les combinaisons tactiques de l'équipe, et vise à développer l'organisation et la coopération des joueurs ou des joueuses entre eux.

Pour résoudre la tâche imposée par un exercice de compétition simulée, les athlètes doivent (1) procéder à une analyse rapide de la situation par le biais d'une prise d'informations pertinentes sur les intentions (comportements) des partenaires et des adversaires, (2) prendre une décision sur la solution à apporter au problème et (3) effectuer la réponse motrice appropriée. Ce dernier aspect exige une exécution technique correcte, effectuée avec précision au bon moment et à la bonne vitesse, le tout en situation instable.

L'objectif visé par ce type d'exercices est de développer l'autonomie de l'athlète lors de la réalisation des différentes phases de la compétition. Dans le cas des sports d'équipe, ce type d'exercice favorise la capacité d'organisation collective et met l'accent sur le fait de mener à terme des phases importantes du jeu. L'équipe cherche donc à :

- ❑ Exploiter ses points forts.
- ❑ Contrecarrer les points forts de l'adversaire.
- ❑ Exploiter les carences et les lacunes de l'adversaire.

### ***Exercice de compétition – Jeu modifié***

Ce sont des situations compétitives de type 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4 sur un terrain réduit ou normal avec comme cadre les règles de jeu habituelles ou des contraintes particulières imposées par l'entraîneur(e) (p. ex. chercher à faire au moins trois passes avant d'effectuer un lancer).

### **Exercice de compétition – Jeu dirigé**

Le jeu dirigé implique l'équipe au complet avec ou sans opposition active de l'adversaire, dans une phase temporaire et partielle de jeu. Le travail de l'entraîneur(e) est déterminant pour assurer un apprentissage tactique dans ce genre d'exercices. En particulier : (1) le schéma tactique pratiqué doit tenir compte des habiletés physiques et techniques actuelles des joueurs ou des joueuses, et être réalisable dans un avenir immédiat, (2) les interventions de l'entraîneur(e) aux fins de corrections techniques ou tactiques sont cruciales pour favoriser l'acquisition et la maîtrise des schémas tactiques.

Le match inter-équipe à l'entraînement, avec des consignes particulières adressées à certain(e)s joueurs ou joueuses pour certaines situations, est un exemple de jeu dirigé. En effet, le déroulement est dicté par certaines directives précises et l'entraîneur(e) peut interrompre le jeu en tout temps pour fins de correction.

### **Exercice de compétition – Match laboratoire**

Le match laboratoire se déroule contre un adversaire réel. Il constitue un moyen de vérifier les acquis des athlètes tant sur le plan technique que tactique. Il sert également à évaluer l'attitude de ces derniers/ères en situation de stress, à vérifier l'habileté des compétiteurs ou compétitrices, et à respecter les consignes dans l'application du plan de match. En sports collectifs, l'entraîneur(e) peut profiter de l'occasion pour expérimenter des combinaisons ou des substitutions de joueurs ou de joueuses, afin que celles-ci ne perturbent pas l'équipe lors des compétitions majeures. Le match laboratoire doit respecter intégralement les conditions rencontrées en compétition.

## **L'utilisation d'exercices lors des différentes phases d'un programme sportif**

Les proportions d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition ne sont pas les mêmes tout au long d'un programme sportif. On recherche plutôt à établir une progression au cours des différentes phases du programme, afin de favoriser un accroissement de la forme sportive.

Des recommandations se rapportant aux proportions relatives d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition aux différentes phases d'un programme sportif apparaissent dans la section «Paramètres de progression d'un programme sportif».

## ENTRAÎNEMENT DE QUALITÉS ATHLÉTIQUES SPÉCIFIQUES

### Développer et maintenir la vitesse

	Vitesse de déplacement	Vitesse de mouvement
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode/type de mouvements	Le plus spécifique au sport possible	Le plus spécifique au sport possible
Intensité	À fond; le plus rapidement possible	Le plus rapidement possible
Durée de chaque répétition	5 à 8 s	Généralement moins de 1 s
# de répétitions par série	4 à 5	4 à 5
# de séries	2 à 4	2 à 4
# total de répétitions	8 à 20	8 à 20
Durée de récupération/répétition	60 à 75 s	10 à 15 s
Type de récupération/répétition	Active, très faible intensité	Active, très faible intensité; passive
Récupération entre les séries	Active, faible intensité (5 à 6 min)	Active, faible intensité (2 à 3 min)
Arrêter avant si...	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de déplacement élevée	La forme du mouvement se détériore; la vitesse du mouvement diminue
Durée min-max du protocole	16 min 40 s; 46 min 40 s	5 min; 16 min 20 s
Amélioration notable en...	4 à 6 semaines	4 à 6 semaines
Développement	2 à 3 X par semaine	2 à 3 X par semaine
Maintien des acquis	1 série, 1 X par semaine	1 série, 1 X par semaine
	Endurance-vitesse (efforts courts)	Endurance-vitesse (efforts longs)
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode/type de mouvements	Le plus spécifique au sport possible	Le plus spécifique au sport possible
Intensité	À fond	Contrôlée, presque à fond
Durée de chaque répétition	15 à 20 s	30 à 40 s
# de répétitions par série	3 à 5	2 à 3
# de séries	2 ou 3	2 ou 3
# total de répétitions	6 à 15	6 à 9
Durée de récupération/répétitions	1 min 30 s à 2 min	2 à 3 min
Type de récupération/répétitions	Active, très faible intensité	Active, très faible intensité
Récupération entre les séries	Active, faible intensité (6min)	Active, faible intensité (6 à 8 min)
Arrêter avant si...	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de mouvement élevée	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de mouvement élevée
Durée min-max du protocole	19 min 30; 47 min	18 min; 48 min
Amélioration notable en...	4 à 6 semaines	4 à 6 semaines
Développement	2 à 3 X par semaine	2 à 3 X par semaine
Maintien des acquis	1 série, 1 X par semaine	1 série, 1 X par semaine

# : nombre    X = fois    s : seconde    min : minute    h : heure

### Développer et maintenir l'endurance aérobie et la puissance aérobie

	<b>Capacité aérobie (efforts courts)</b>	<b>Capacité aérobie (efforts longs)</b>
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Continu (effort ininterrompu sans trop de variation de rythme)
Mode/type de mouvements	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport
Intensité	Sous-maximale, mais élevée	Sous-maximale, modérée
Durée de chaque répétition	3 à 5 min	20 à 45 min, ou plus
# de répétitions par série	2 à 4	1
# de séries	2 à 3	1
# total de répétitions	4 à 12	1
Durée de récupération/répétition	Égale au temps d'effort	Ne s'applique pas
Type de récupération/répétition	Active, faible intensité	Ne s'applique pas
Récupération entre les séries	Active, faible intensité (5 à 10 min)	Ne s'applique pas
Arrêter avant si...	L'intensité diminue trop	L'athlète est épuisé(e)
Durée min-max du protocole	28 min; 2 h 15 min	20 à 45 min, ou plus
Amélioration notable en...	6 à 8 semaines	6 à 8 semaines
Développement	2 à 3 X par semaine	2 à 3 X par semaine
Maintien des acquis	1 série, 1 X par semaine	1 X par semaine
	<b>Puissance aérobie (efforts courts)</b>	<b>Puissance aérobie (efforts longs)</b>
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode/type de mouvements	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport
Intensité	Inférieure à la vitesse maximale; correspond à celle pouvant être maintenue pendant un effort maximal constant de 5 minutes; fréquence cardiaque maximale atteinte après plusieurs répétitions	Inférieure à la vitesse maximale; correspond à celle pouvant être maintenue pendant un effort maximal constant de 6 à 8 minutes; fréquence cardiaque maximale atteinte après quelques répétitions
Durée de chaque répétition	1 min	2 min
# de répétitions par série	4 à 6	3
# de séries	2 à 3	2
# total de répétitions	8 à 18	6
Durée de récupération/répétitions	1 min – 1 min 30 s	1 min 30 s à 2 min
Type de récupération/répétitions	Active, intensité faible à modérée	Active, intensité faible à modérée
Récupération entre les séries	Active, intensité faible (5 min)	Active, intensité faible (5 à 8 min)
Arrêter avant si...	Intensité diminue trop	Intensité diminue trop
Durée min-max du protocole	24 min; 55 min 30 s	28 min; 44 min
Amélioration notable en...	6 à 8 semaines	6 à 8 semaines
Développement	2 à 3 X par semaine	2 à 3 X par semaine
Maintien des acquis	1 série, 1 X par semaine	1 série, 1 X par semaine

# : nombre X = fois s : seconde min : minute h : heure

### Développer et maintenir la force

	Force-endurance	Force maximale
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries); alternance des groupes musculaires sollicités	Il n'est PAS recommandé d'entraîner cette qualité athlétique chez les jeunes athlètes.
Mode/type de mouvements	Tractions, poussées, extensions, flexions, etc. à l'aide du poids corporel, de poids libres, ou de machines	
Intensité	Sous-maximale; utilisation du poids corporel; si des poids libres ou machines sont utilisées : la charge la plus lourde doit pouvoir être soulevée au moins 10 X par le groupe musculaire sollicité	
Durée de chaque répétition	3 à 4 s	
# de répétitions par série	10 à 15, ou +	
# de séries par exercice	2 à 3	
Nombre d'exercices différents	5 à 8	
# total de répétitions	100 à 360 ou +	
Durée de récupération/répétition	Ne s'applique pas	
Type de récupération/répétition	Ne s'applique pas	
Récupération entre les séries	30 s à 1 min	
Arrêter si...	L'exécution du geste se détériore; fatigue marquée se manifeste durant l'exécution	
Durée min-max du protocole	10 min; 32 min	
Amélioration notable en...	4 à 5 semaines	
Développement	2 X par semaine	
Maintien des acquis	1 série par exercice, 1 X par semaine	

# : nombre    X = fois    s : seconde    min : minute    h : heure

### Développer et maintenir la force-vitesse et la flexibilité

	<b>Force-vitesse</b>	<b>Flexibilité</b>
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries); alternance des groupes musculaires sollicités	Extension progressive de la partie du corps impliquée, suivie du maintien de la position; alternance des côtés du corps si applicable
Mode/type de mouvements	Sauts, bonds, tractions, poussées à l'aide du poids corporel, de poids libres ou de machines.	Étirements passifs; aucune résistance externe n'est appliquée sur le membre ou l'articulation
Intensité	Vitesse de mouvement la plus élevée possible; charge sous-maximale (utilisation du poids corporel; si des poids libres ou machines sont utilisées la charge doit pouvoir être soulevée au moins 15 X par le groupe musculaire sollicité)	Éirement effectué jusqu'à ce qu'une légère tension soit ressentie dans les muscles
Durée de chaque répétition	Moins de 1 s lors de la phase de contraction du groupe musculaire	20 à 40 s
# de répétitions par série	6 à 8	2 (1 de chaque côté)
# de séries par exercice	2 à 3	2 à 4
Nombre d'exercices différents	2 à 3	6 à 8
# total de répétitions	24 à 72	24 à 64
Durée de récupération/répétition	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas
Type de récupération/répétition	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas
Récupération entre les séries	30 s à 1 min	15 à 30 s
Arrêter si...	L'exécution du geste se détériore; fatigue marquée se manifeste durant l'exécution	Douleur ressentie
Durée min-max du protocole	5 min; 10 min 30	12 min; 54 min
Amélioration notable en...	4 à 5 semaines	3 à 5 semaines
Développement	2 X par semaine	2 à 3 X par semaine
Maintien des acquis	1 série par exercice, 1 X par semaine	1 série par exercice, 1 X par semaine

# : nombre    X = fois    s : seconde    min : minute    h : heure

## **Qualités athlétiques liées à la condition motrice (agilité; équilibre; coordination)**

Malheureusement, peu d'informations sont disponibles en ce qui a trait à la fréquence d'entraînement optimale des habiletés motrices et à la durée minimale pour l'obtention d'un effet d'entraînement. Par conséquent, si ces habiletés sont importantes pour le sport, elles doivent régulièrement être entraînées dans le cadre des activités du programme, particulièrement durant les premières semaines.

Pour plus de renseignements sur les activités qui peuvent contribuer au développement des qualités athlétiques liées à la condition motrice, consultez le *Document de référence* du module «Planification d'une séance d'entraînement».

## PARAMÈTRES DE PROGRESSION D'UN PROGRAMME SPORTIF

Éléments du programme	Paramètres de progression d'un programme sportif			
	Début du programme	↔		Fin du programme
<b>Exercices généraux</b>	Proportions élevées	Proportions à la ↓	Proportions faibles	Proportions faibles
<b>Exercices spéciaux</b>	Proportions faibles	Proportions à la ↑	Proportions élevées	Proportions élevées
<b>Exercices de compétition</b>	Proportions faibles	Proportions à la ↑	Proportions élevées	Proportions élevées
<b>Spécificité des actions/mouvements</b>	Faible à modérée	Modérée à élevée	Élevée	Élevée
<b>Qualités athlétiques dont l'importance est élevée pour le sport</b>	Développement	Développement	Maintien	Maintien
<b>Qualités athlétiques dont l'importance est modérée</b>	Développement; Maintien	Maintien	Maintien	Maintien
<b>Nouveaux éléments techniques</b>	Initiation; Acquisition; Exécution correcte	Consolidation; Hausser le taux de réussite lors de l'exécution	Consolidation; Variantes de l'élément technique	Consolidation; Maintien; Perfectionnement; Lien avec d'autres éléments + avancés
<b>Éléments techniques déjà acquis</b>	Consolidation; Hausser le taux de réussite lors de l'exécution	Consolidation; Variantes de l'élément technique	Consolidation ou maintien; lien avec d'autres éléments + avancés	Maintien ou perfectionnement
<b>Connaissances tactiques</b>	Apprentissage : lien correct entre éléments techniques et tactiques	Acquisition des schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	Variation de schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	Variation de schémas tactiques de base; rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution
<b>Éléments tactiques (prise de décisions)</b>	Reconnaissance de certaines situations à caractère tactique	Lire une situation et réagir correctement; conditions contrôlées par l'entraîneur(e)	Variation des réponses selon les exigences de la situation; conditions contrôlées par l'entraîneur(e) et conditions aléatoires	Variation des réponses selon les exigences de la situation; conditions aléatoires
<b>Préparation mentale</b>	Connaissance de soi Établissement d'objectifs	Concentration	Gestion des émotions (anxiété)	Gestion des émotions (confiance)
<b>Types de pratique</b>	Variable selon le type d'habileté que l'on cherche à entraîner			
<b>Conditions de pratique</b>	Prévisibles Stables	↑ du niveau d'incertitude et de la conséquence d'erreur	Niveau d'incertitude et conséquence d'erreur semblables à la compétition	Niveau d'incertitude et conséquence d'erreur semblables à la compétition

Éléments du programme	Paramètres de progression d'un programme sportif			
	Début du programme	↔		Fin du programme
<b>Complexité des activités</b>	Simple à modérée	Modérée; ↑ progressive	Élevée	Élevée
<b>Intensité des activités à l'entraînement</b>	Modérée	↑ progressive; se rapproche de l'intensité de compétition	Voisine de l'intensité de compétition	Intensité de compétition
<b>Quantité de travail fait à l'entraînement : aspects généraux</b>	Modérée; ↑ progressive	↑ progressive; élevée	Plafonnement et ↓ progressive	↓ progressive; modérée
<b>Quantité de travail fait à l'entraînement : aspects particuliers</b>	↑ du # de répétitions, durée d'effort constante	↑ progressive de la durée d'effort et du # de répétitions	↑ progressive de la durée d'effort, ↓ du # de répétitions et ↓ du temps de récupération	Maintien de la durée d'effort et du temps de récupération, ↓ du # de répétitions

**Légende :**    ↓ : baisse    ↑ : hausse    + : plus    # : nombre

**Paramètres de progression s'appliquant à la formation technique et tactique en sport collectif (Charles Cardinal, 1993)**

Étapes	Apprentissage de la mécanique du geste	Stabiliser ou maintenir l'efficacité technique	Développer l'intelligence tactique en compétition	Intégrer athlètes/gestes dans un collectif; évaluer/contrôler	Évaluer/contrôler l'efficacité en compétition
<b>Objectifs</b>	Acquérir le geste globalement.	Stabiliser le geste dans des conditions variées. Développer les détails techniques. Développer un répertoire d'éléments techniques.	Développer l'autonomie du joueur ou de la joueuse sur le terrain. Réaliser la tâche avec moins d'effort. Contrôler l'incertitude. Accroître l'efficacité dans la prise de décisions.	Accroître les connaissances tactiques. Former un ensemble de solutions associatives. Établir un rapport de force avec l'adversaire.	Respect des consignes individuelles dans l'application du plan de match. Poursuite d'un même objectif par tous les membres de l'équipe.
<b>Conditions de réalisation</b>	Artificielles ou faciles et constantes. Contrôlées par l'entraîneur. Bloc de répétitions/tâche.	Contrôlée par l'entraîneur(e) mais se rapproche du contexte réel.	2, 3, 4 joueurs/euses impliqué(e)s dans une phase partielle et temporaire de jeu.  Contrôlées ou aléatoires.	Contrôlées ou aléatoires. Équipe complète sur le terrain. Lire une situation et réagir.	La similitude des interprétations tactiques des joueurs/euses face à une situation donnée.  La vitesse d'exécution et le synchronisme entre les joueurs/euses dans les schémas et les combinaisons tactiques.
<b>Contenu</b>	Posture de départ. Mouvement d'interception. Posture d'interception. Segments propulseurs. Caractéristiques de la frappe ou de la passe.	Hausser la vitesse d'exécution. Exiger la précision. Ajouter autres mouvements, gestes. Pratiquer à divers endroits sur le terrain, etc.	Réalisation d'une phase partielle de jeu.  Identification des composantes tactiques reliées à l'analyse de la situation et au choix de la réponse appropriée.	Consignes individuelles (plan de match). Systématisation du rôle et des tâches du joueur ou de la joueuse dans les divers moments de jeu. Identification de solutions tactiques de façon autonome.	La coordination, le rythme et la fluidité des actions individuelles.

<b>Étapes</b>	<b>Apprentissage de la mécanique du geste</b>	<b>Stabiliser ou maintenir l'efficacité technique</b>	<b>Développer l'intelligence tactique en compétition</b>	<b>Intégrer athlètes/gestes dans un collectif; évaluer/contrôler</b>	<b>Évaluer/contrôler l'efficacité en compétition</b>
<b>Moyens</b>	Exercices simples.	Exercices simples. Exercices d'enchaînement d'actions.	Exercices simples avec opposition. Exercices complexes. Jeux modifiés.	Jeu dirigé. Match laboratoire.	La variation des réponses apportées par l'équipe dans une même situation.
<b>Exigences de la tâche</b>	Concentration. Contrôle du mouvement (excitation optimale du système nerveux).	Concentration. Calculs optico-moteurs (c.-à-d. trajectoires; coordination œil-main ou œil-pied).	Concentration. Calculs opticomoteurs. Détection de signes significatifs et choix de la réponse motrice appropriée.	Concentration. Calcul opticomoteur. Détection de signes significatifs et choix de la réponse motrice appropriée. Mémoire (système de solutions associatives).	



## REMERCIEMENTS, RÉFÉRENCES ET GLOSSAIRE



## **REMERCIEMENTS**

### **Auteur principal**

Alain Marion

### **Collaborateurs et collaboratrices**

Garry Armstrong, Istvan Balyi, Kathy Brook, Charles Cardinal, Guylaine Demers, Cyndie Flett, Pascale Gauthier, Peter Goodman, Dave Hill, Dave Hubley, Doug Krochak, Yvon Lachance, Daniel Leister, Michael Luke, Don McGavern, Rob Meckling, Anna Mees, Norm Olenick, Diane Oligny, Ian Reade, Bill Redden, Thérèse Saulnier, Tony Simmons, Jean Vaillancourt

### **Production**

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

## RÉFÉRENCES

Association canadienne des entraîneurs, *Théorie de l'entraînement, Manuel de niveau 2*, Ottawa, 1989.

Association canadienne des entraîneurs, *Théorie de l'entraînement, Manuel de niveau 3*, Ottawa, 1990.

Balyi, I. Programmes sportifs visant le développement à long terme de l'athlète : Constat de la situation et pistes de solutions, *EntraînInfo*, Vol. 8 N° 1, Été 2001.

Bompa, T. *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*, Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.

Magill R.A. *Motor learning: Concepts and applications* (3<sup>rd</sup> édition), Brown, Dubuque IA, 1989.

Manno R. *Les bases de l'entraînement sportif*, Éditions Revue EPS, Paris, 1992.

Platonov V.N. *L'entraînement sportif : Théorie et méthodologie* (2<sup>e</sup> édition), Éditions Revue EPS, Paris, 1988.

Schmidt R.A. *Motor learning & performance : From principles to practice*, Human Kinetics, 1991.

Weineck J. *Manuel d'entraînement* (4<sup>e</sup> édition), Vigot, Paris, 1997.

## GLOSSAIRE

<b>Glossaire</b>	
<b>Adaptation</b>	Changements qui se produisent dans l'organisme en réponse à un stimulus (c.-à-d. l'entraînement). Les adaptations sont habituellement spécifiques à la nature du stimulus reçu.
<b>Adolescence</b>	Période de développement physique et psychologique allant du début de la puberté jusqu'à la maturité.
<b>Âge biologique</b>	Âge exprimé selon les fonctions physiologiques et anatomiques et le stade de développement, en comparaison avec d'autres individus du même âge chronologique.
<b>Âge chronologique</b>	Nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance.
<b>Agilité</b>	Capacité à exécuter des mouvements ou à bouger rapidement, avec précision et aisance.
<b>Capacité aérobie</b>	Capacité du corps à utiliser des groupes entiers de muscles pendant une période de temps prolongée, à intensité modérée, et ce en faisant appel à l'énergie aérobie. Le système aérobie utilise de l'oxygène pour fractionner les glucides et les convertir en énergie durable.
<b>Consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max)</b>	Quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée par le corps pour produire de l'énergie lors de l'exécution d'une forme particulière d'exercice à intensité maximale.
<b>Coordination</b>	Capacité à exécuter des mouvements dans le bon ordre et au bon moment.
<b>Endurance-vitesse</b>	Capacité à fournir des efforts à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (normalement, efforts très intenses durant entre 8 et 60 secondes).
<b>Enfance</b>	Période allant de la naissance à la puberté.
<b>Équilibre</b>	Capacité à acquérir et à maintenir la stabilité. Il existe trois types d'équilibre : (1) l'équilibre statique : adoption d'une position contrôlée dans un environnement stable; (2) l'équilibre statique : maintien du contrôle pendant le mouvement ou la stabilisation du corps grâce à des contractions musculaires visant à contrer l'effet d'une force extérieure; et (3) capacité à garder le contrôle sur un objet ou un autre corps, d'une façon statique ou dynamique.
<b>Flexibilité</b>	Capacité à exécuter, sans se blesser, des mouvements de grande amplitude en utilisant une articulation.
<b>Force maximale</b>	Degré de tension maximal produit par un muscle ou un groupe de muscles durant une contraction maximale, peu importe la durée de la contraction.
<b>Force-endurance</b>	Capacité à exécuter des contractions musculaires répétées à des intensités inférieures à la force maximale (normalement, 15 à 30 répétitions ou plus).

<b>Glossaire</b>	
<b>Force-vitesse</b>	Capacité à exécuter une contraction musculaire ou à surmonter une résistance le plus rapidement possible (normalement, efforts très brefs durant 1 ou 2 secondes).
<b>Habilité</b>	Qualité nécessaire pour faire quelque chose, particulièrement puissance physique, mentale, financière ou juridique d'accomplir quelque chose.
<b>Habilité continue</b>	Habilité n'ayant pas précisément de début ou de fin et durant plusieurs minutes. Nager et pédaler sur un vélo.
<b>Habilité discrète</b>	Habilité ayant un début et une fin aisément identifiables et habituellement de courte durée (p. ex., lancer un ballon).
<b>Habilité fermée</b>	Habilité exécutée dans un environnement stable et prévisible par un individu qui sait exactement quoi faire et quand le faire. L'environnement n'a donc pas d'influence sur cette habileté, qui devient généralement une habitude. Les mouvements suivent des schémas établis et comportent un début et une fin identifiables. Généralement à rythme libre, par exemple, un lancer franc au basket-ball ou un service au squash ou au tennis.
<b>Habilité motrice</b>	Capacité à pouvoir faire une activité physique.
<b>Habilité ouverte</b>	Habilité exécutée dans un environnement qui change constamment et dans lequel les mouvements doivent continuellement être adaptés. Cette habileté est surtout perceptuelle. Le rythme est généralement imposé, par exemple, une passe au football. Des sports comme le netball, le football et le hockey font habituellement appel à des habiletés ouvertes.
<b>Maturation hâtive</b>	Se produit chez les individus dont la poussée de croissance survient plus tôt que la moyenne.
<b>Maturation tardive</b>	Se produit chez les individus dont la poussée de croissance survient plus tard que la moyenne.
<b>Pratique en bloc</b>	Technique d'apprentissage lors de laquelle la tâche est divisée en blocs faisant l'objet d'un entraînement distinct.
<b>Pratique groupée ou cumulée</b>	Séquence de périodes d'entraînement et de repos lors de laquelle les périodes de repos sont beaucoup plus courtes que les périodes d'entraînement.
<b>Pratique variable</b>	Entraînement faisant appel à différentes conditions d'apprentissage; p. ex., au base-ball, frapper des balles produites avec des lancers aléatoires (balle rapide, balle courbe, balle glissante) plutôt que frapper uniquement des balles rapides.
<b>Puissance aérobie</b>	Capacité à poursuivre un effort dynamique pendant une période de temps prolongée (généralement, les efforts durent plusieurs minutes, et même des heures). Note : Les efforts intenses durant entre 2 et 10 minutes nécessitent une qualité athlétique sous-jacente appelée «puissance aérobie maximale».

<b>Glossaire</b>	
<b>Puissance aérobie maximale (PAM)</b>	Cadence ou puissance maximale à laquelle l'énergie peut être produite grâce à la capacité aérobie. La PAM est déterminée par deux facteurs : le VO <sub>2</sub> max et l'efficacité mécanique. Dans des conditions normales, une intensité de 100 % de la PAM peut être maintenue pendant environ 6 à 8 minutes.
<b>Spécificité</b>	Principe d'entraînement selon lequel les adaptations sont fondées sur la nature et la magnitude des stimulus d'entraînement. Cela signifie que, pour maximiser l'adaptation, la nature et les conditions des activités d'entraînement doivent reproduire assez fidèlement ce que l'on trouve lors des compétitions. S'applique donc particulièrement à des variables telles que : le type d'activité, les masses musculaires sollicitées, le patron moteur, la vitesse du mouvement, les conditions environnementales, la puissance produite, la durée de l'effort ainsi que les exigences cognitives et perceptuelles.
<b>Sport cyclique</b>	Sport exigeant la répétition d'un même mouvement; p. ex., natation ou course.
<b>Surcharger</b>	Rendre l'entraînement plus exigeant que ce à quoi le corps est habitué. Ainsi, le corps s'adapte et devient plus fort, plus rapide, etc.
<b>Vitesse maximale</b>	Rapidité maximale à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés, ou capacité à parcourir une distance donnée le plus rapidement possible en fournissant un effort maximal durant très peu de temps (8 secondes ou moins).

## ANNEXES



## ANNEXE 1 – PROCESSUS GÉNÉRAL D'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME SPORTIF : SOMMAIRES DES ÉTAPES

### Orientations générales de votre programme

1. Définissez le contexte d'entraînement dans lequel s'inscrit votre programme en tenant compte de votre sport, de l'âge de vos athlètes, de leur vécu sportif et de leurs antécédents de performance.
2. En vous inspirant des recommandations du modèle de Istvan Balyi et des notions de croissance et de développement, identifiez les grandes orientations que devrait avoir votre programme (S'amuser grâce au sport; S'entraîner à s'entraîner; S'entraîner à la compétition; S'entraîner à gagner).
3. En vous inspirant du Modèle de développement de l'athlète de votre sport, identifiez les aspects particuliers qui devraient être pris en compte par votre programme sur le plan technique, tactique, physique et mental. (**Note** : Vous pouvez obtenir ce type d'informations en communiquant avec votre organisme national de sport).
4. En vous inspirant du Modèle de développement de l'athlète de votre sport, faites une évaluation générale des forces et des faiblesses de vos athlètes compte tenu de leur âge.

### Structure de votre programme

5. Faites l'inventaire des diverses compétitions auxquelles vous songez à participer durant la saison, ainsi que leur importance (régulières, importantes, hors concours, tournois, éliminatoires, championnats, etc.).
6. Faites l'inventaire des occasions d'entraînement à votre disposition (nombre de séances par semaine, durée de chacune, installations et équipements disponibles).
7. Identifiez quand aura lieu la *première* compétition «officielle». Inscrivez cette date dans votre formulaire de planification de programme, elle constituera le début de la *Période de compétitions* de votre programme.
8. Identifiez quand aura lieu la *dernière* compétition de votre programme. Inscrivez cette date dans votre formulaire de planification de programme, elle marquera la fin de la *Période de compétitions* et le début de la *Période de transition* de votre programme.
9. Identifiez quand se fera votre *premier contact d'entraînement* avec vos athlètes en début de saison. Inscrivez cette date dans votre formulaire de planification de programme, elle constituera le début de la *Période de préparation* et la fin de la *Période de transition* de votre programme.
10. Identifiez les différents événements de votre programme (camps d'entraînement, compétitions régulières, compétitions importantes, tournois, championnats, sélections, levées de fonds, événements sociaux, etc.) et indiquez leur importance

relative. Inscrivez la date de ces événements dans votre formulaire de planification de programme.

## Identification des priorités, des objectifs et des moyens d'entraînement s'appliquant à une semaine d'entraînement particulière de votre programme

11. Choisissez l'exemple de programme s'appliquant à votre famille de sports, ou utilisez une information de ce type déjà produite par votre sport.
12. Choisissez une semaine de votre programme.
13. En vous servant du code «épaisseur des bandes» de l'exemple de programme, identifiez les qualités athlétiques qui sont les plus importantes à entraîner dans cette semaine. Limitez-vous à un maximum de cinq (5) qualités athlétiques.
14. En vous servant du code de couleurs, indiquez les objectifs associés à chacune des qualités athlétiques identifiées.
15. Validez ces objectifs auprès de vos athlètes afin de vous assurer qu'ils correspondent à leurs capacités, intérêts et motivations, p. ex. en leur demandant de compléter les questionnaires proposés dans le *Document de référence* du module d'introduction.
16. Pour chacune des combinaisons «qualités athlétiques – objectifs», déterminez les conditions de pratique (pour les éléments techniques et techniques) ainsi que les types d'exercices qui sont appropriés.
17. Pour chacune des qualités athlétiques que vous avez identifiées, et compte tenu de l'objectif visé, déterminez le nombre de séances d'entraînement qui sont nécessaires par semaine ainsi que le temps minimal d'entraînement qui est requis à chaque séance. **Note** : Vous pouvez choisir de consacrer plus de temps que la «durée minimale recommandée» à l'entraînement d'une qualité athlétique; cependant, vous ne devriez pas la raccourcir si vous souhaitez obtenir l'effet d'entraînement désiré.
18. Faites le total du temps d'entraînement requis. Cette valeur représente la durée «idéale» que vous devriez consacrer à l'entraînement des différentes qualités athlétiques pour la semaine que vous avez choisie.
19. Pour déterminer si la valeur obtenue en 18 est réaliste compte tenu de votre contexte d'entraînement, déterminez le nombre de séances d'entraînement qui peuvent être effectuées au cours de la semaine par vos athlètes, ainsi que la durée de la partie centrale de chacune de celles-ci. Cette valeur représente le temps d'entraînement «réel» dont vous disposez dans la semaine que vous avez choisie pour l'entraînement des différentes qualités athlétiques.
20. Déterminez l'écart entre les «heures requises dans la situation idéale (étape n° 18)» et les «heures disponibles» (étape n° 19).

21. Si l'écart entre les «heures requises» et les «heures disponibles» est important, considérez les questions suivantes au moment de prendre votre décision concernant les qualités athlétiques à prioriser :
- Les athlètes peuvent-ils ou peuvent-elles entraîner certaines qualités athlétiques individuellement, en dehors des séances que vous dirigez, ou encore avant ou après celles-ci?
  - Est-il possible de «combiner» l'entraînement de certaines qualités athlétiques lors des séances?
  - Quelles sont les qualités athlétiques les plus importantes selon le plan type de ma famille de sports?
22. Compte tenu du temps d'entraînement disponible (étape n° 19) et de la réflexion que vous avez faite aux étapes n° 20 et n° 21, répartissez les priorités et contenus d'entraînement à l'intérieur des différentes séances de la semaine. Utilisez la *Feuille de travail – Planification d'une séance d'entraînement* (page 76) et, pour chaque séance, indiquez les informations suivantes :
- la ou les qualités athlétiques qui seront travaillées
  - le ou les objectifs visés
  - les conditions de pratique et les types d'exercices qui sont pertinents
  - les protocoles et le temps consacré à l'entraînement de chaque qualité

À partir de ces informations, vous serez en mesure d'élaborer les activités de la partie centrale de chacune de vos séances, en suivant la démarche qui vous a été proposée dans le cadre du module «Planification d'une séance d'entraînement».

## ANNEXE 2 – LA SÉLECTION DES ATHLÈTES

La plupart des entraîneur(e)s doivent, à un moment ou à un autre, prendre des décisions ayant trait à la sélection des athlètes. Ces décisions peuvent avoir pour but d'identifier ceux ou celles qui (1) seront retenu(e)s au sein d'une équipe, (2) prendront part à une compétition particulière, (3) accompagneront l'équipe dans une tournée, ou encore (4) auront davantage d'occasions de compétition.

Ces décisions sont souvent incontournables en raison de règles de contingentement ou des restrictions qui s'appliquent au nombre d'athlètes qui peuvent s'inscrire à certaines compétitions ou encore faire partie d'une équipe. Même dans les cas où chaque athlète peut prendre part aux compétitions ou lorsque le club ou l'équipe a une politique selon laquelle chaque athlète peut y prendre part, il peut arriver que les ressources financières disponibles ne permettent pas d'offrir un soutien égal à chacun(e). Dans l'un ou l'autre de ces scénarios, il est possible que l'entraîneur(e) soit confronté(e) à la dure réalité d'avoir à procéder à des sélections.

### Impacts négatifs possibles des sélections

Il est très rare que les décisions se rapportant à la sélection des athlètes ne provoquent pas de déception chez ceux ou celles qui n'ont pas été retenu(e)s, ou encore chez leurs parents. En effet, la plupart auront investi beaucoup d'efforts et d'énergie en vue d'atteindre l'objectif d'être «sélectionné(e)», sans parler des investissements financiers faits par les parents ou l'entourage. Lorsqu'ils ou elles apprennent la nouvelle, les athlètes peuvent avoir le sentiment d'avoir échoué. Certain(e)s craindront également la réaction de leurs proches ou de leurs amis, ou pourraient même avoir «honte d'eux/elles-mêmes» suite à cette perception d'échec, ce qui pourrait affecter négativement leur estime de soi. Parfois, on observera une certaine frustration de la part des athlètes non retenu(e)s ou de leurs parents; ces réactions négatives peuvent même inciter à changer de sport, ou tout simplement à abandonner la participation sportive organisée.

La sélection constitue donc une tâche très sérieuse à laquelle l'entraîneur(e) doit s'acquitter de façon professionnelle.

### ***Rendre publics la procédure et les critères de sélection***

Afin de minimiser les réactions négatives pouvant faire suite à la sélection des athlètes, s'assurer que tou(te)s les athlètes, leurs parents et les dirigeant(e)s de votre club ou association sportive sachent précisément quand et comment la «décision» sera prise.

Autrement dit, il vous faudra indiquer clairement *quand* la décision sera prise, *qui* sera responsable de la prendre, *comment* elle sera prise, *combien* d'athlètes seront sélectionné(e)s et sur *quoi* les responsables se baseront pour la prendre. D'autres informations, p. ex. le lieu (si applicable), les opportunités qui s'offriront dans l'avenir à ceux et celles qui n'auront pas été retenu(e)s ou encore les options pour en appeler de la décision rendue peuvent compléter la procédure et les critères.

Définir une procédure et des critères de sélection est souvent plus difficile qu'il n'y paraît au premier coup d'œil compte tenu des enjeux pour les athlètes, des conséquences qui peuvent en découler et de l'émotivité que cela peut impliquer, et des nombreuses situations imprévues qui peuvent survenir. Il est donc souvent utile d'échanger sur ce sujet avec d'autres entraîneur(e)s,

avec des dirigeant(e)s expérimenté(e)s, ou même encore avec les athlètes eux/elles-mêmes. De cette façon, vous pourrez recevoir des commentaires et des idées provenant d'autres individus qui ont souvent une vaste expérience des problématiques associées aux sélections, et qui ont mis en place des mesures efficaces pour gérer le processus de façon juste et équitable. Même si vous avez déjà une idée assez précise de la façon dont vous souhaitez procéder, le point de vue d'autres personnes peut vous permettre de raffiner vos procédures et critères ou encore de les rendre plus clairs et explicites.

Il est préférable que la procédure et les critères de sélection soient rédigés par écrit, et distribués aux athlètes, à leurs parents et aux dirigeant(e)s de votre club ou association sportive bien avant la date à laquelle vous prévoyez faire l'annonce de votre décision. De plus, vous pouvez considérer faire approuver la procédure et les critères par les athlètes, parents et administrateurs/trices avant de rendre publiques ces informations. De cette façon, vous pourrez recevoir des commentaires et des suggestions, et vous assurer que chacun comprenne bien les implications de ce qui a été annoncé.

## Procédure et critères de sélection

Lorsque vous élaborez votre procédure et vos critères de sélection, considérez les aspects suivants :

- ❑ Ne procédez à une sélection que si vous êtes obligé(e) de le faire, et encouragez le plus grand nombre possible d'athlètes à prendre part aux activités de votre programme. N'ayez pas peur de remettre en question certaines pratiques établies qui ont pour principal effet de décourager les jeunes et de réduire les opportunités de développement qui s'offrent à eux ou à elles. Par exemple, considérez former plus d'une équipe ou plus d'un groupe d'entraînement si cela est possible, et adjoignez-vous des assistant(e)s.
- ❑ Si vous devez absolument procéder à des sélections, assurez-vous que celles-ci se fassent à un moment choisi de façon judicieuse, afin de ne pas contrevénir aux grands principes du développement athlétique. En outre, évitez de procéder à une sélection très tôt au début de votre programme. Chez de jeunes athlètes en voie de développement, une telle pratique comporte de nombreuses lacunes, entre autres : (1) l'accent se trouve alors mis trop tôt sur la préparation spécifique et sur la performance dans le programme, au détriment d'une approche plus progressive axée sur le développement à long terme, (2) les athlètes qui ne se sont pas entraîné(e)s de façon spécifique durant la saison morte ou qui ont pris part à d'autres sports se trouvent souvent défavorisé(e)s par rapport à ceux ou celles qui ont continué à s'entraîner de façon spécifique toute l'année, et ce même si ils ou elles ont un potentiel athlétique élevé; la tenue de sélections en début de programme encourage donc une spécialisation hâtive des jeunes athlètes et met l'accent sur la performance trop tôt durant la saison, ce qui n'est pas souhaitable dans une perspective de développement à long terme.
- ❑ Les critères de sélection utilisés doivent refléter les valeurs et les objectifs de développement de l'entraîneur(e), du club ou de l'association sportive [p. ex. participation, opportunités égales pour chacun(e), performance, progrès réalisés, effort fourni, attitude, etc.].
- ❑ La procédure et les critères doivent être décrits et expliqués de façon simple, claire, et sans «zones grises». Chacun(e) devrait sans équivoque comprendre le «comment», le «quand», et le «où», de même que d'autres informations se rapportant au nombre

d'athlètes qui seront retenu(e)s et à la personne ou au groupe responsables de la décision. Il faut éviter les formules trop complexes que personne ne peut comprendre.

- ❑ Dans la mesure du possible, les critères devraient inclure certains éléments objectifs tels un standard particulier de performance à atteindre, un système de points, des statistiques portant sur certains aspects importants de votre sport, des résultats lors de compétitions préalablement identifiées, etc. Une telle approche permettra d'éviter des situations où certain(e)s athlètes se sentent exclu(e)s d'avance et croient n'avoir aucune chance d'être sélectionné(e)s parce que telle ou telle personne est responsable du processus. Ce type de critères doit également apparaître comme étant juste et raisonnable à la majorité des athlètes.
- ❑ Assurez-vous que vos critères couvrent un ensemble de scénarios et d'éventualités. Par exemple, que se passera-t-il si un(e) athlète est malade ou blessé(e), a un bris d'équipement lors de l'une des étapes de sélection, ou encore ne peut se présenter pour cause de force majeure? Par ailleurs, qu'est-ce qui constitue une blessure ou un empêchement de force majeure? Que se passera-t-il en cas d'égalité, ou si l'une ou l'autre des étapes préliminaires de sélection n'a pas lieu? Qu'advient-il si certain(e)s des athlètes qui ont dominé de façon systématique ont une contre-performance? Ou encore si certain(e)s athlètes démontrant beaucoup de potentiel ne sont pas encore en mesure de performer au niveau requis, malgré des évidences à l'effet qu'au cours des prochaines semaines ils ou elles surpasseront sans doute d'autres qui pourraient être retenu(e)s au moment des sélections? Il ne faut pas se «croiser les doigts» et espérer que ce type de situations ne se produira pas, car l'expérience prouve au contraire que ce genre de dilemme se produit assez fréquemment. Une option qui s'offre à vous pour parer à ces éventualités est d'indiquer dans les critères qu'un certain nombre d'athlètes seront retenu(e)s «au choix de l'entraîneur(e)», c.-à-d. qu'ils ou elles seront choisi(e)s sur la base de votre évaluation personnelle de leurs aptitudes futures ou démontrées, de leur niveau d'engagement ou encore de leur attitude. Dans ce cas, vous devrez cependant vous attendre à devoir justifier certains de vos «choix de l'entraîneur(e)»...
- ❑ Assurez-vous que les critères soient expliqués de façon identique à chaque athlète, aux autres entraîneur(e)s, aux membres du personnel de soutien de l'équipe ou du club, et aux parents. Il faut absolument éviter un scénario selon lequel des approches de sélection différentes et incompatibles sont présentées séparément à différentes personnes, de sorte qu'il en résulte des attentes particulières ou une compréhension des choses qui plus tard s'avéreront impossibles à réaliser ou à réconcilier.
- ❑ Si cela est approprié, vous pouvez faire référence au fait que les critères ont été formulés de façon à identifier des athlètes ayant un profil particulier, ou encore démontrant des habiletés ou des aptitudes de performance bien précises. Ceci peut permettre d'offrir des explications additionnelles quant aux raisons qui motivent l'utilisation de tel ou tel critère. Dans ce cas, il peut être utile d'avoir certains faits ou de se référer à certaines statistiques afin de justifier le choix des critères.
- ❑ Une fois les critères rendus publics, vous devez vous en tenir à ce qui a été annoncé, et ce même si la mise en oeuvre de la procédure et des critères occasionne certaines surprises en ce qui a trait aux athlètes retenu(e)s. De cette façon, vous ferez preuve d'intégrité et vous pourrez conserver votre crédibilité aux yeux de chacun. Cette éventualité illustre à quel point il est important de bien réfléchir à la procédure et aux critères utilisés pour sélectionner les athlètes.

## **Gérer l'annonce des sélections**

- ❑ Une fois que votre décision est prise, rencontrez chaque athlète non retenu(e) individuellement et le plus rapidement possible pour lui faire l'annonce; évitez les annonces publiques ou faites à retardement, ou encore que l'information parvienne aux individus concernés via une tierce personne.
- ❑ Lors de votre rencontre avec l'athlète :
  - Réaffirmez ses qualités et ses points forts.
  - Valorisez sa participation et l'effort qu'il ou elle a mis.
  - Faites un retour sur les critères de sélection et sur la façon dont vous les avez mis en œuvre.
  - Évitez de comparer les athlètes entre eux/elles lors de la discussion.
  - Offrez des stratégies d'amélioration simples, précises et constructives.
  - Dédramatisez et rappelez qu'il y aura d'autres opportunités, que l'important est d'avoir fourni le meilleur de soi-même et non pas tant le résultat final.
  - Encouragez-le/la à poursuivre et à persévérer. Exprimez la confiance que vous avez en lui ou en elle.
  - Reconnaissez ses émotions, et soyez à l'écoute de celles-ci.
  - Respectez sa dignité en tout temps.
  - Sollicitez activement des commentaires et réactions de sa part, et respectez son point de vue.
  - Avant de procéder aux annonces, informez-vous des alternatives qui s'offrent à ceux et celles qui ne sont pas sélectionné(e)s afin de pouvoir leur suggérer des options; p. ex., fournissez le numéro de téléphone d'un(e) autre entraîneur(e) dont le programme pourrait accueillir l'athlète.
  - Assurez-vous qu'il ou elle tire une leçon positive de cette expérience. Terminez sur une note positive dans laquelle vous valorisez à nouveau la participation et l'effort qu'il ou elle a fournis, et réaffirmez ses qualités.
- ❑ Communiquez avec les parents de chaque athlète non sélectionné(e) afin de répondre à leurs questions.

## ANNEXE 3 – EXEMPLE DE FEUILLES DE TRAVAIL POUR LA PLANIFICATION

### Feuille de travail – Qualités athlétiques à entraîner

Sport : \_\_\_\_\_

Semaine n° \_\_\_\_\_ du programme

Qualités athlétiques à entraîner	Objectifs visés	Type d'exercices/ Conditions de pratique	Nombre de séances/ Temps nécessaire
1.		( ) Exercices généraux ( ) Exercices spécifiques ( ) Exercices de compétition <b>Conditions de pratique :</b>	____ séance(s)/semaine X ____ minutes/séance = _____ h : min
2.		( ) Exercices généraux ( ) Exercices spécifiques ( ) Exercices de compétition <b>Conditions de pratique :</b>	____ séance(s)/semaine X ____ minutes/séance = _____ h : min
3.		( ) Exercices généraux ( ) Exercices spécifiques ( ) Exercices de compétition <b>Conditions de pratique :</b>	____ séance(s)/semaine X ____ minutes/séance = _____ h : min
4.		( ) Exercices généraux ( ) Exercices spécifiques ( ) Exercices de compétition <b>Conditions de pratique :</b>	____ séance(s)/semaine X ____ minutes/séance = _____ h : min
5.		( ) Exercices généraux ( ) Exercices spécifiques ( ) Exercices de compétition <b>Conditions de pratique :</b>	____ séance(s)/semaine X ____ minutes/séance = _____ h : min
		<b>Total des heures d'entraînement requises pour la semaine :</b>	_____ h : min

**Feuille de travail – Planification d’une séance d’entraînement**

Priorités d’entraînement pour la semaine

Semaine du : \_\_\_\_\_ au : \_\_\_\_\_ Phase : \_\_\_\_\_

**Priorités d’entraînement pour la semaine :**

Date de la séance n° 1 :	Description de l’entraînement
Habilité physique	
Habilité motrice	
Habilités	
Activités	
Durée	
Conditions d’entraînement	
Objectif	

Date de la séance n° 2 :	Description de l’entraînement
Habilité physique	
Habilité motrice	
Habilités	
Activités	
Durée	
Conditions d’entraînement	
Objectif	

Date de la séance n° 3 :	Description de l’entraînement
Habilité physique	
Habilité motrice	
Habilités	
Activités	
Durée	
Conditions d’entraînement	
Objectif	

Total en minutes : \_\_\_\_\_ Séance 1      Total en minutes : \_\_\_\_\_ Séance 2      Total en minutes : \_\_\_\_\_ Séance 3



# Comment puis-je devenir un(e) meilleur(e) entraîneur(e) ?



© Scott Grant, ACE

Apprenez à écouter, particulièrement ce que vous disent vos athlètes – c'est l'essence même!

Aidez vos athlètes à perfectionner toutes leurs habiletés : physiques, mentales/émotionnelles et sociales.

Adoptez une attitude ferme contre le dopage et la tricherie dans le sport.

Faites progresser vos connaissances, suivez une formation en entraînement, obtenez votre certification, actualisez vos compétences.

Une présentation de  
l'Association canadienne des entraîneurs [www.coach.ca](http://www.coach.ca)



Association  
canadienne  
des entraîneurs



*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](http://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