

ECI Conception d'un Portefeuille de Programmes

2019



Table de Matières

Concevoir un plan d'entraînement annuel pour des athlètes du stade S'entraîner à S'entraîner	3
Profil et objectifs de l'athlète (EXEMPLE)	4
Exemple de Plan d'Entraînement Annuel pour athlètes du stade SAS (2^e partie du stade)	7
Plan d'Entraînement Annuel pour athlètes du stade SAS (feuille vierge)	8
Plan Saisonnier SAS (exemple)	9
Plan Saisonnier (copie vierge)	14
Plan Hebdomadaire (exemple)	16
Plan Hebdomadaire (copie vierge)	17
Plan de séance (exemple)	18
Plan de Séance (copie vierge)	20
Plan de séance – Emphase Technique (copie vierge)	22

Concevoir un plan d'entraînement annuel pour des athlètes du stade S'entraîner à S'entraîner

L'entraîneur remet son portfolio complet à la PR. Le portfolio comprend les éléments suivants :

- Plan d'entraînement annuel
- Plan saisonnier pour chaque période de l'année
- Échantillon d'un plan hebdomadaire pour chaque période de l'année
- Échantillon d'un plan de séance pour chaque plan hebdomadaire

Directives pour le plan d'entraînement annuel :

- a) Rédiger un court profil de l'athlète comprenant toutes les informations requises pour élaborer le programme annuel. On devrait y retrouver minimalement l'âge, le stade et le niveau technique de l'athlète, son historique d'entraînement, l'horaire de compétition, ses buts et objectifs ainsi que les domaines de développement ciblés compte tenu des forces et faiblesses de l'athlète et de son niveau actuel de développement.
- b) Décrire les possibilités de compétition qui se présentent à cet athlète et comparez-les aux normes et aux standards de ce stade de développement. L'athlète a-t-il suffisamment d'occasions de courir ou le fait-il plus souvent qu'il le faudrait ?
- c) Expliquer comment ce programme est conforme au DLTA pour ce stade de développement.
- d) Ne pas oublier d'inclure dans le programme la fréquence et la durée des séances d'entraînement.
- e) Mentionner les objectifs de l'équipe pour la saison d'entraînement et de compétition.

Feuilles vierges et exemples de plans :

Profil et objectifs de l'athlète (EXEMPLE)

Nom : Zoé

Âge : 15

Expérience sportive	<p>Zoé fait de la compétition depuis deux saisons avec le club Mountain Nordic. Elle a participé deux fois aux Championnats de l'Est et aux Championnats canadiens et possède à son actif deux années de compétition au niveau provincial. L'été, elle fait de la compétition en vélo de montagne au niveau provincial ; c'est son activité estivale principale. À l'automne, elle passe du vélo à l'entraînement à ski et est très confortable en ski à roulettes et avec les techniques de simulation. Durant la période scolaire, elle fait partie de l'équipe de volleyball de l'école secondaire.</p>
Niveau de motivation	<p>Zoé est motivée et s'entraîne avec ardeur ; elle consacre beaucoup de temps à ses activités sportives. Malheureusement, elle est partagée entre son intérêt envers différents sports et manque souvent les séances d'entraînement pour pratiquer d'autres sports.</p>
Principaux résultats (épreuves majeures)	<p>Elle se classait régulièrement parmi les 10 premières au niveau juvénile et a remporté une médaille au sprint par équipes avec Marie-Ève. Elle a aussi remporté des épreuves de coupe provinciale en ski et en vélo.</p>
Systèmes d'énergie +/-	<p>Excellente athlète à tous égards mais a tendance à réussir mieux en distance qu'au sprint ; cela ne signifie pas qu'elle soit mauvaise en sprint.</p>
Force +/-	<p>En général très forte mais éprouve quelques difficultés avec les tractions à la barre (pull-up). Beaucoup de force dans le bas du corps, dû à sa pratique du vélo et du volley. Le résultat de son dernier test national de force est de 230.</p>

<p>Technique +/-</p>	<p>Résultats ordinaires à vitesse élevée au sprint. Ceci s’explique par le manque de temps consacré à l’entraînement estival et au ski à roulettes à l’automne à cause de contraintes d’horaire. Réussit un peu mieux en patin qu’en classique. Dans l’ensemble, bon équilibre et bonne agilité.</p>
<p>Tactique +/-</p>	<p>Elle a un bon sens tactique et a remporté quelques médailles en réussissant à berner ses adversaires. Elle a tendance à mieux réussir dans les départs groupés parce qu’elle excelle à se surpasser afin de suivre les autres concurrents. Au départ individuel, elle se laisse facilement distraire et ne demeure pas concentrée sur ses objectifs.</p>
<p>Aptitudes mentales +/-</p>	<p>Tel que mentionné ci-dessus, la concentration peut être un problème. Pour améliorer cet aspect, nous fixerons des objectifs et nous proposerons des exercices pour développer cette aptitude mentale. Elle est facilement distraite parce qu’elle semble sauter d’une activité à l’autre. D’un point de vue d’entraîneur cependant, le fait de lui proposer des activités nouvelles et stimulantes est un bon moyen de l’aider à se concentrer sur ses tâches.</p>

Calendrier de compétitions de l’athlète et justification:

17 décembre : Coupe Québec 1 Mont-Sainte-Anne

26 décembre : reprise d’Après-Noël

13 janvier : coupe régionale de duathlon

20 janvier : Loppet Crest

28 janvier : Championnats canadiens de l’Est

7 février : coupe régionale junior

17 février : Coupe Québec 3 Orford

25 février : loppet Mountain Nordic

10 mars : Coupe Québec 4 Far Hills

14-22 mars : Championnats canadiens

30 mars : Coupe Slush !

Le calendrier de Zoé compte 18 épreuves au cours de la saison. Ces épreuves se déroulent au plan local ou à l'extérieur de la région et l'objectif principal de la saison est le Championnat canadien en mars. Comme elle a participé à des voyages de compétition au cours des deux dernières années, cet horaire ne lui posera aucun problème. Elle sera à sa première année en catégorie junior mais elle est déjà familière avec les distances de cette catégorie. Le circuit provincial est très compétitif et comprend des épreuves variées au plan du format et de la technique. Au niveau local, les épreuves sont sympathiques et le niveau de compétition sera un nouveau défi pour Zoé. Les épreuves sont bien réparties et elle aura suffisamment de temps pour récupérer entre chacune et s'entraîner afin d'améliorer et consolider ses habiletés.

Objectifs de l'équipe : cette année, le groupe S'entraîner à s'entraîner à quatre objectifs pour chacune des périodes hors saison et sur neige.

Hors saison

- 1) Toute l'équipe participe au camp d'entraînement de juin.
- 2) Une journée d'aventure de plein air par mois.
- 3) 25 km en ski à roulettes en au moins cinq séances.
- 4) Participer à un minimum de quatre épreuves de course à pied.

Sur neige

- 1) Toute l'équipe skie au moins quatre fois par semaine entre décembre et mars.
- 2) Porter le bandeau de l'équipe à toutes les épreuves à départ groupé.
- 3) Rendre les voyages de compétition attrayants en faisant plus de visites sur place.
- 4) Maintenir le programme d'entraînement de la force tout l'hiver au moyen de séances de musculation.

Exemple de Plan d'Entraînement Annuel pour athlètes du stade SAS (2^e partie du stade)

Mois	Avril				Mai				Juin				Juillet				Août				Sept.				Oct.				Nov.				Déc.				Jan.				Fév.				Mars							
Périodes (macrocycles)	Transit.				Préparation générale								Préparation spécifique																Pré-comp.				Compétition																			
Semaines (microcycles)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Compétitions et tests							X			X							X					X															X	X			X	X			X	X	X		X	X	X	
Camps																																					X	X														
évaluations méd. et physio.					X																								X																							
% spécifique vs non-spec.	10/90				20/80				30/70				50/50				60/40				70/30				80/20																											
ZONE 1-2 (Endurance aéro.)	[Color-coded grid]																																																			
ZONE 3 (seuil anaérobie)	[Color-coded grid]																																																			
ZONE 4 (VAM/COURSE)	[Color-coded grid]																																																			
Sprint anaérobie lactique	[Color-coded grid]																																																			
Sprint alactique	[Color-coded grid]																																																			
Force-gainage	[Color-coded grid]																																																			
Force-endurance	[Color-coded grid]																																																			
Force-hypertrophie	[Color-coded grid]																																																			
Force puissance-plyométrie	[Color-coded grid]																																																			
Force maximale	[Color-coded grid]																																																			
Flexibilité	[Color-coded grid]																																																			
Focus technique	[Color-coded grid]																																																			
Focus tactique de course	[Color-coded grid]																																																			
Focus psychologie	[Color-coded grid]																																																			
# d'intensités (Z3-4)/sem.	0-1				1 (jusqu'à 2 à l'occasion)								2 la plupart du temps								2-3								2 la plupart du temps								2-3 (incluant les courses)															
# de séances sprints/sem.	0				1-2								2								2								2-3								1-2															
# d'heures mensuel	20				30				41				40				52				47				42				45				40				35				30				37							
	haute priorité = développement intense																																																			
	moyenne priorité = développement modéré ou maintien élevé																																																			
	basse priorité = maintien minimal																																																			
	pas une priorité = à éviter																																																			
	* L'entraînement en force maximale devrait être introduit seulement après le pic de croissance de l'athlète																																																			

Plan Saisonnier SAS (exemple)

Période	Préparation générale			
Mois	Mai	Juin		Juillet
Spécifique et non spécifique	20% spécifique: 2-3 séances en ski à roulettes, 1-2 max. de simulation pas alternatif ce mois-ci; priorité à la double-poussée en ski à roulettes	30% spécifique: 4 séances de ski à roulettes et 1-2 en simulation pas alternatif		40% spécifique: 4-5 séances en ski à roulettes et 2-3 en simulation pas alternatif
	80% non-spécifique: La plupart des séances en course à pied ou vélo pour graduellement augmenter la capacité. Priorité aux longues sorties en vélo.	70% non-spécifique: mélange de vélo et course à pied; ajouter séances de pagaie si possible.		60% non-spécifique: augmenter le volume en course à pied; peut faire de plus longues sorties en vélo.
Capacité aérobie (ZONE 1)	Max de 2 h 30, modes variés		Jusqu'à 3h à vélo. Commencer à augmenter le volume de course en sentier jusqu'à 1h30	Séance de 3 h 30 en vélo ou ski à roulettes; max de 2h de course en sentier (alterner course et marche)
Seuil aérobie (ZONE 2)	1-2 séances par semaine de 30-35 min.	1-2 séances par semaine jusqu'à 40 min.	0-1 séance par semaine jusqu'à 45 min.	
Seuil anaér. et puissance	0-1 séance par semaine de 20-25 min. (total effort et repos)	0-1 séance par semaine de 20-30 min.	1-2 séances par semaine, non-spécifique	1-3 séances par semaine, spécifique et non-spécifique

Force	Phase de préparation anatomique : 2 x 1 h par semaine, plus 2 x 20 min de travail du tronc et de la posture	Routine d'hypertrophie			Force maximale		
Force (endurance) spécifique	1 séance de 30 à 45 min par semaine jambes seulement (JS), double poussée (DP) augmentation graduelle de la durée jusqu'à 45 minutes	1-2 séances de 50 min de renforcement			Séances de renforcement de 1 h ou plus courtes (30-45 min) comme répétitions en pente		
Compétition	1-2 épreuves d'orienteeing au cours du mois		Cours des 5 sommets		Course de club en ski à roulettes	Épreuve Spartan	Épreuve de sprint de club
Habilités mentales	Élaborer exercices et plan d'application des intervalles	Exercices de détente et d'activation		Élaborer objectifs du	Réviser le programme des compétitions	Imagerie mentale avant épreuves et intervalles	
Force aérobie (VAM, course, etc) (ZONE 3-4)							
Anaérobie lactique (vitesse)	1-2 mini séances intégrées au réchauffement		2 séances comme réchauffement + 1 à part entière		3 séances comme réchauffement		
Sprint lactique	1 séance combinée avec puissance aérobie ou seuil ana.		2 séances combinées avec puissance aérobie ou seuil ana.				

						camp	de la					
						p	saison					
Volume d'entraînement hebdomadaire	13	14	15	8	17	15	20	8	18	16	22	8
Nombre de séances en équipe cette semaine	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	5	2
Suivi médical et postural		Examen médical général							Évaluation posturale			
Suivi de l'entraînement	VFC	VFC	Épreuve à l'effort VFC sur tapis roulant	Test de performance en laboratoire, VFC	VFC et lactates durant les intervalles	VFC et lactates durant les intervalles	VFC	Effort sous maximal sur tapis roulant, VFC	FC et examen postural	VFC	VFC et lactates	Épreuve à l'effort VFC sur tapis roulant
Flexibilité	Début de la routine	Intégrer flexibilité à 2	Intégrer flexibilité à 2	Intégrer flexibilité à 2 séances	Nouvelle routine d'étir	Étirements dynamiques	Étirements dynamiques	Étirements dynamiques	Nouvelles routines	Routine du physio.	Routine du physio. Intégr	Routine du physio.

	d'étirements dynamiques	séances par semaine	séances par semaine	s par semaine	ements dynamiques	es et statiques (retour au calme) à chaque séance	es et statiques (retour au calme) à chaque séance	es et statiques (retour au calme) à chaque séance	e du physio.	Intégrées aux séances de musculation	ées aux séances de musculation	Intégrées aux séances de musculation
Emphase technique	Recommencer ski à roulettes et exercices d'équilibre d'agilité			Exercices de double-poussée et jambes seules; emphase sur fondamentaux techniques.				Vidéo technique individuelle; filmez à chaque pratique.				
Emphase des habiletés mentales	Établissement d'objectifs pour la saison et à chaque séance. Feuille d'objectif utilisée à 4 séances ce mois-ci.			Techniques de visualisation utilisées à chaque séance d'intervalles ce mois-ci				Exercices de concentration, en particulier changement d'attention lors des longues sorties en ski à roulettes, 3 fois ce mois-ci.				
Camps et activités spéciales	Élaboration d'objectifs avec l'entraîneur		Ski avec les athlètes du groupe élite	Fin de semaine de randonnée pédestre			Camp Mont-Tremblant et rencontre d'équipe pour fixer objectifs de la saison	Ski avec les athlètes du groupe élite	Évaluation en physiothérapie en équipe		Camp de Lake Placid	Ski avec les athlètes du groupe élite

Principales séances cette semaine	Objectifs pour course d'orientation et nouveaux exercices de force au gymnase	Course à pied avec rythmes variés, exécution du programme d'intervalle	Randonnée au mont Hood sentier Big Road	Longue randonnée	Longue course sur sentier	Nouvelle routine en gymnase, course 5 sommets	Intervalles simulation en montée, séance longue double poussée	Simulation de course	Épreuve Spartan	course en montée au seuil	Deux séances de ski à roulettes 3h et +	Épreuve de Sprint en équipe
Notes	Bloc de 6 sem. : accent sur retour à l'entraînement et endurance aérobie					Bloc de 6 sem. : accent sur course à pied, simulation pas alternatif et seuil anaérobie						

Plan Saisonnier (copie vierge)

Directives

NB: Vous êtes encouragés à concevoir votre propre modèle de plan saisonnier. Le modèle suivant n'est qu'un exemple.

- a) Dans un autre document, veuillez fournir les détails de toutes les activités spéciales, les camps d'entraînement et les compétitions, incluant les objectifs de l'activité.
- b) Assurez-vous d'indiquer la fréquence et la durée des séances d'entraînement. Fournissez une brève explication de vos choix d'activités et de qualités athlétiques à divers moments du plan saisonnier (voir exemple)
- c) Expliquez comment le développement des habiletés mentales est incorporé dans le plan saisonnier et dans vos plans de séances

PS: Utilisez autant de feuilles que nécessaires pour toutes les périodes de votre plan annuel. Au minimum, votre plan annuel devrait compter au moins 3 périodes distinctes mettant l'emphase sur des habiletés différentes: préparation générale, préparation spécifique et compétition

Période			
Mois			
Spécifique et non spécifique			
Capacité aérobie (ZONE 1)			
Seuil aérobie (ZONE 2)			
Seuil anaér. Et puissance aérobie (VAM, course, etc) (ZONE 3-4)			

Anaérobie alactique (vitesse)			
Sprint alactique			
Force			
Force (endurance) spécifique			
Compétition			
Habiletés mentales			
Volume d'entraînement hebdomadaire			
Nombre de séances en équipe cette semaine			
Suivi médical et postural			
Suivi de l'entraînement			
Flexibilité			
Emphase technique			
Emphase des habiletés mentales			
Camps et activités spéciales			
Principales séances cette semaine			
Notes			

Plan Hebdomadaire (exemple)

Période:	Exemple de semaine d'entraînement pour un athlète de 16 ans lors de la 3e semaine du premier mesocycle de la période de préparation générale						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sem du: 22-mai	M: routine Force de Mai AA	M: Course sur tapis avec lactate	M: Ski roulettes Z: 1 FS: 20min double-poussée sur le plat avec focus rythme et glisse	M: Vélo Z: 1.5	M: routine Force de Mai AA Durée totale: 1hr	M: Simulation pas alternatif Z: 3	M: Vélo Z: 1
Durée totale: 1hr		Int: 1x20min	Durée totale: 1hr	Durée totale: 1hr		Durée totale: 1hr30min	Durée totale: 2hr30min
Heures: 12		Z: 3 (début 4 à la fin du test)		PS: Assurez-vous du bon fonctionnement de votre vélo pour la sortie du weekend; ajustez votre position sur le vélo au besoin.		Int: 1x20min	PS: Longue sortie à vélo au Mont Hood. Assurez-vous de respecter l'intensité prescrite (Z1).
AM		Durée totale: 1hr 15				PS: utiliser piste #2. Réchauffement inclut sprints 7 x10sec. avec 3 min. entre chacun.	
PM/Alternative		M: au choix; entraînement léger de récupération Z: 1 Durée totale: 45min	M: routine force-gainage et posture Durée totale: 30min		M: au choix; entraînement léger de récupération Z: 1 Durée totale: 45min	M: routine force-gainage et posture Durée totale: 30min	
Heures/jour	1	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
Notes	Focus sur la bonne exécution technique. Attention au repos entre les séries; séance plus efficace en respectant le ratio effort/repos.	Assurez-vous d'arriver au test avec 30 min. de jogging facile déjà complété.	Revoir les points techniques avant de débiter la séance de ski à roulettes.	Au cours de la sortie, modifiez votre attention d'interne à externe à toutes les 5 minutes. Le but est d'améliorer votre capacité de concentration.	Focus sur la bonne exécution technique. Attention au repos entre les séries; séance plus efficace en respectant le ratio effort/repos.	Complétez la feuille d'objectifs pour la séance d'aujourd'hui avant d'arriver. En informer votre entraîneur avant de débiter la séance.	L'objectif de la séance est de pédaler de façon continue pour toute la sortie; limiter le freinage.
<p>Comment lire le programme: M = Mode d'entraînement (course, vélo, ski, force, etc), Z = Zone (zone 1, zone 4, etc), Durée totale = incluant réchauffement, intervalles, temps de repos actifs, etc, Int = Intervalles (ex: 4 x5min), FS = Force Sprécifique (jambes seules, double-poussée, poussée à 1 bâton), RE: Réchauffement, RC =Retour au Calme.</p>							

Plan Hebdomadaire (copie vierge)

Période:	Exemple de semaine d'entraînement pour un athlète de 16 ans lors de la 3e semaine du premier mesocycle de la période de préparation générale						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sem du:							
Heures:							
AM							
PM/Alternative							
Heures/jour							
Notes							

Comment lire le programme: **M** = Mode d'entraînement (course, vélo, ski, force, etc), **Z** = Zone (zone 1, zone 4, etc), **Durée totale** = incluant réchauffement, intervalles, temps de repos actifs, etc, **Int** = Intervalles (ex: 4 x5min), **FS** = Force Sprécifique (jambes seules, double-poussée, poussée à 1 bâton), **RÉ**: Réchauffement, **RC** =Retour au Calme.

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____

Plan de séance (exemple)

Équipe ou programme : club Skimau

Date : 27 mai

Lieu : Pistes Far Hills

Heure : 9 h 00

Durée : 1 h 30

Objectifs : voir à ce que les athlètes atteignent leurs objectifs inscrits au programme. Les sprints doivent être bien exécutés ; voir à ce qu'il y ait un temps de récupération entre chacun.

Surveiller la zone : les athlètes doivent demeurer à l'intérieur de lors de l'exercice en zone 3.

Équipement : Athlètes : bâtons pour la simulation, souliers de course sur sentier, eau et nourriture, feuille de rapport sur les objectifs de la séance. Entraîneurs : bâtons pour la simulation, cônes, trousse de premiers soins, téléphone cellulaire, eau et nourriture.

Activités et Objectifs : capacités sportives, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Principaux éléments - messages Directives, sécurité, stratégies mentales
Introduction (durée = 5 min) Brève présentation de la séance et du moment où auront lieu les sprints et les intervalles.	Réviser la feuille d'objectifs avec les athlètes. Chacun discute individuellement avec l'entraîneur sur les objectifs de la séance durant l'échauffement.
Échauffement général (durée = 20 min) Échauffement spécifique (durée = 21 min) 7 x 10 sec sprints pas bondissant, 3 min de repos entre chaque série	Simulation du pas alternatif, facile, allers-retours ou boucle. L'entraîneur révise les techniques avec les athlètes. Principaux indicateurs : sauter sur le pointe des pieds et planté de bâton énergétique.

	Les sprints de pas bondissant devraient être réalisés sur une section raide de la piste. Course légère ou marche entre chaque sprint. Rappeler les objectifs aux athlètes.
Partie principale (durée = 20 min) Zone 3, simulation pas alternatif, 1 x 20 min	Réalisé sur un terrain vallonné. Les athlètes devraient courir sur le plat, faire des bonds dans les montées graduelles et simuler le pas alternatif dans les parties plus abruptes. Demeurer à l'intérieur de la zone, peu importe la difficulté du terrain, et voir à l'utilisation des cardio fréquencemètres. Rappeler les objectifs aux athlètes.
Retour au calme (durée = 20 min) Jogging facile pour récupérer en revenant au point de départ.	Les entraîneurs bavardent avec les athlètes à propos de la séance et demandent des commentaires sur les objectifs.
Conclusion (durée = 5 min) Étirement statique facile.	Rappeler aux athlètes les séances à venir et comment ils doivent s'y préparer.

Justification de la séance

Séance spécifique du début de saison. À cette étape de la saison. Nous reprenons l'entraînement par intervalle et nous optons pour un seuil de travail plus facile tout en réalisant de l'entraînement spécifique. Le pas bondissant permet aux athlètes d'utiliser la course pour améliorer leur condition tout en s'entraînant de façon agréable. Par la même occasion, nous touchons au sprint alactique pour maintenir la vitesse et l'aptitude jusqu'à ce que cela devienne une priorité plus tard durant la saison.

Plan de Séance (copie vierge)

Équipe ou programme :

Date :

Lieu :

Heure :

Durée :

Objectifs :

Équipement :

<p>Activités et objectifs : Habiletés athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.</p>	<p>Principaux éléments - messages Directives, sécurité, stratégies mentales</p>
<p>Introduction (durée = min)</p>	
<p>Échauffement général (durée = min)</p> <p>Échauffement spécifique (durée = min)</p>	
<p>Partie principale (durée = min)</p>	

Retour au calme (durée = min)	
Conclusion (durée = min)	

NB: SVP décrire comment votre séance respecte les principes du DLTA et pourquoi vous avez choisi ses exercices.

Justification de la séance:

Nom de l'entraîneur: _____

#PNCE: _____

Plan de séance – Emphase Technique (copie vierge)

Équipe ou programme :

Date :

Lieu :

Heure :

Durée :

Objectifs :

Équipement :

Activités et objectifs : Habiletés athlétiques, type d'effort, durée, intensité, mouvements, etc.	Principaux éléments - messages Directives, sécurité, stratégies mentales
Partie principale (durée = min)	

Nom de l'entraîneur: _____ #PNCE: _____