

Encadrer des athlètes du stade s’entraîner à
s’entraîner en compétition

L'entraîneur **remet son portfolio complet** avant la séance d'évaluation. Le portfolio comprend **une preuve que les éléments suivants ont été effectués**:

- S'est préparé en vue de l'épreuve : admissibilité, inscriptions, liste de chambres, menu, formulaires d'exonération, transport, ratio athlètes/entraîneurs, règlements du personnel, horaire, liste d'effets à apporter, etc.
- A travaillé avec les athlètes et l'équipe afin de fixer des objectifs pour l'ensemble de la saison, incluant les objectifs pour la saison de compétition.
- A travaillé avec les athlètes et l'équipe afin de fixer des objectifs de performance appropriés pour cette épreuve en particulier: feuille des objectifs de performance.
- A donné des conseils aux athlètes ou aux parents sur la nutrition et l'hydratation avant et après une épreuve.
- La feuille complète de planification de la compétition faite par l'entraîneur et qui sera utilisée pendant l'**observation**. Inclure une description de la structure de l'équipe de soutien.
- Feuille de préparation de l'athlète à l'épreuve.
- Routine d'échauffement de l'athlète.
- Routine de récupération de l'athlète.

Exemples de feuilles de planification de compétition:

Planification D'une Épreuve: Feuille De L'entraîneur

Entraîneur: _____ Numéro de carte: _____

Identifiez les principales tâches dont vous êtes responsable, à titre d'entraîneur, avant, pendant et après une épreuve.

Avant le jour précédant l'épreuve:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Le jour précédent

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avant l'épreuve: le matin précédant le départ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Durant l'épreuve

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Après l'épreuve

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Feuille De Préparation À L'épreuve : Athlète (Feuille No 1)

Athlète: _____

Liste de vérification:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Skis | <input type="checkbox"/> Bâtons | <input type="checkbox"/> Gants |
| <input type="checkbox"/> Breuvage de récupération | <input type="checkbox"/> Bottes | <input type="checkbox"/> Vêtements de rechanges |
| <input type="checkbox"/> Toque | <input type="checkbox"/> Nourriture de surplus | |

Temps avant le début de l'épreuve	Activité	Notes
180 min		
150 min		
120 min		
100 min		
80 min	Prendre les skis d'échauffement	Les skis d'échauffement sont fartés
60 min	Tester les skis d'échauffement	Commentaires aux entraîneurs sur le fartage
40 min	Prendre les skis de compétition	Préparation des skis pour l'épreuve (cible)
35 min		
30 min		
25 min		
20 min		
15 min		
14 min		
13 min		
12 min		

11 min		
10 min	Se présenter à l'aire de départ	
9 min		
8 min		
7 min		
6 min		
5 min		
4 min		
3 min		
2 min		
1 min		
Start		

Entraîneur: _____ Numéro de carte: _____

Feuille De Préparation À L'épreuve: Athlète (Feuille No 2)

Nom de l'athlète: _____

Objectifs (organisation, échauffement, technique, etc.)

1) _____

2) _____

Programme: la soirée précédant l'épreuve

- Bien souper
- Réunion d'équipe
- Partage des skis
- Discussion avec l'entraîneur pour terminer mon programme d'épreuve personnel
- Préparer l'équipement et les vêtements
- Me mettre au lit tôt _____

Me mettre au lit tôt

- Me lever à _____
- Prendre un déjeuner sain
- Partir vers le site de compétition à _____
- Me rendre au quartier général de l'équipe et signaler mon arrivée aux entraîneurs
- Tester les skis selon les consignes des entraîneurs
- Déterminer si je dois me changer, aller à la toilette ou prendre une collation
- Faire ma routine d'échauffement, selon les consignes des entraîneurs
- Me présenter à l'aire de départ 10 minutes avant le départ
- Heure du départ _____
- Skier avec intensité, en me concentrant sur l'exécution technique
- Me conduire correctement avec les autres compétiteurs
- Être fier de ma performance
- Remplacer les fluides et prendre une collation moins de 15 minutes après la fin de l'épreuve
- Me changer au besoin avant d'entreprendre ma routine de retour au calme
- Skier lentement pendant 10 minutes avec mes amis, à faible intensité
- Féliciter mes coéquipiers et les autres concurrents
- Discuter de l'épreuve avec mon entraîneur
- Faire mes bagages

Remercier l'un des bénévoles pour sa participation à l'épreuve

Entraîneur: _____ Numéro de carte: _____

Routine D'échauffement: Athlète (Exemple)

Mon heure de départ: 11:22 Début de ma routine d'échauffement à: 10:45

Heure	Activité	Commentaires
10:45	Ski	15 minutes en zone 1
11:00	Ski	2-3 minutes en zone 3 et 4
11:03	Ski	4 ou 5 courts sprints de 5 secondes chacun
11:04	Ski	4 minutes de ski à faible intensité en zone 1
11:08	Changer de vêtements	Mettre des vêtements secs si nécessaire (haut, tuque, gants, bas); en fonction de la température, mettre des vêtements additionnels (survêtement) jusqu'au départ
11:12	Se présenter à l'aire de départ	Se présenter à l'aire de départ pour confirmer sa présence 10 minutes avant le départ
11:13	Aire d'attente	Faire quelques aller-retour à ski ou des exercices dynamiques en fonction du plan que j'ai élaboré avec mon entraîneur
11:18	Enlever les vêtements inutiles	Enlever le survêtement 4 minutes avant le départ; s'il fait froid, garder le coupe-vent sur mes épaules jusqu'au moment du départ
11:22	Départ de l'épreuve	

À retenir:

- Les avantages de ma séance d'échauffement dureront tout au plus 10 minutes.
- Avant le départ, je peux me tenir au chaud en portant des vêtements adaptés aux conditions de la météo et de la température.

Entraîneur: _____ Numéro de carte: _____

Routine De Récupération: Athlète (Exemple)

Heure	Activité	Commentaires
	Rencontrer l'entraîneur ou l'assistant à l'aire d'arrivée	Aller chercher mon breuvage de récupération et ma collation dès que j'ai terminé l'épreuve ; commencer à boire et manger à l'intérieur d'un délai de 15 minutes
	Récupérer mes vêtements	Récupérer mes vêtements auprès de l'entraîneur ou à l'endroit où les officiels les ont rangés
	Me changer	Enlever mes vêtements mouillés
	Débuter les exercices de retour au calme	Le plus rapidement possible
	Ski	Ski à faible intensité (zone 1) de 10 à 20 minutes
	Rencontrer l'entraîneur	Discuter avec l'entraîneur à propos de ma course

À retenir:

- La raison pour laquelle je fais un retour au calme en zone 1 est que c'est la meilleure façon de récupérer.
- Je dois consommer un breuvage sportif à forte teneur en glucides dans les 15 minutes suivant la fin de l'épreuve. Le liquide doit être à la température de la pièce.
- Je dois manger des aliments qui m'aideront à remplacer l'énergie et les nutriments consommés dans les 15 minutes suivant la fin de l'épreuve. Je choisis des aliments ayant un index glycémique élevé (bagels, muffins, galettes à la farine d'avoine, etc.).
- Le remplacement des fluides a une priorité élevée au cours de la première heure suivant la fin de l'épreuve. Il faut aussi grignoter pendant deux ou trois heures après l'épreuve.
- Il ne faut pas s'étirer pendant au moins trois heures après l'épreuve.

Entraîneur: _____ Numéro de carte: _____

