

7 étapes pour bâtir un PPIA

DÉPART: L'athlète a des objectifs de haute performance !

1

Rencontres de fin de saison entre MEQ/ athlète / entraîneurs de l'ÉNS - ÉBAUCHE du PEA créé à partir des données de la saison précédente. Élaboration d'un PEA basé sur des dates générales. Première définition des objectifs.

2

Les tests sont déterminés par l'entraîneur, l'ÉSI et le niveau de financement de l'athlète



3

L'athlète, l'entraîneur du MEQ et L'ÉSI examinent l'analyse des lacunes

4

L'athlète définit des buts et des objectifs correspondant au PPIA



Développement à long terme



Objectifs annuels

5

L'athlète et l'équipe développent le PPIA- PEA

6

L'athlète, l'entraîneur du MEQ, l'entraîneur de l'ÉNS et le DHP approuvent le PPIA-PEA

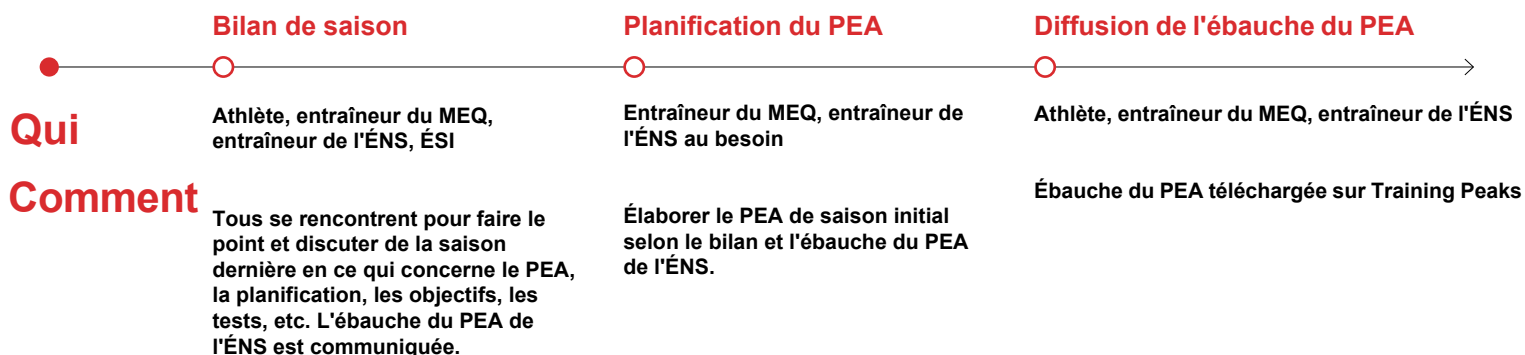
7

Révision et discussion continues concernant le PPIA avec les entraîneurs, les athlètes et l'ÉSI. Mise à jour continue des ressources en matière de tests et de rapports, etc.

ARRIVÉE: L'athlète comprend parfaitement ses objectifs et son rôle dans cette démarche

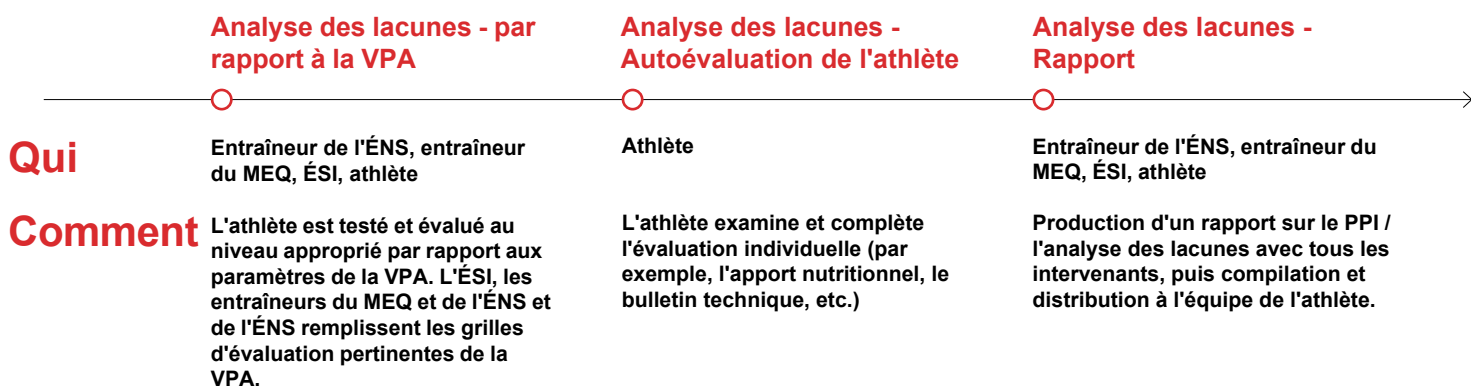
Guide pratique

1 Bilan de la saison et première ébauche du PEA



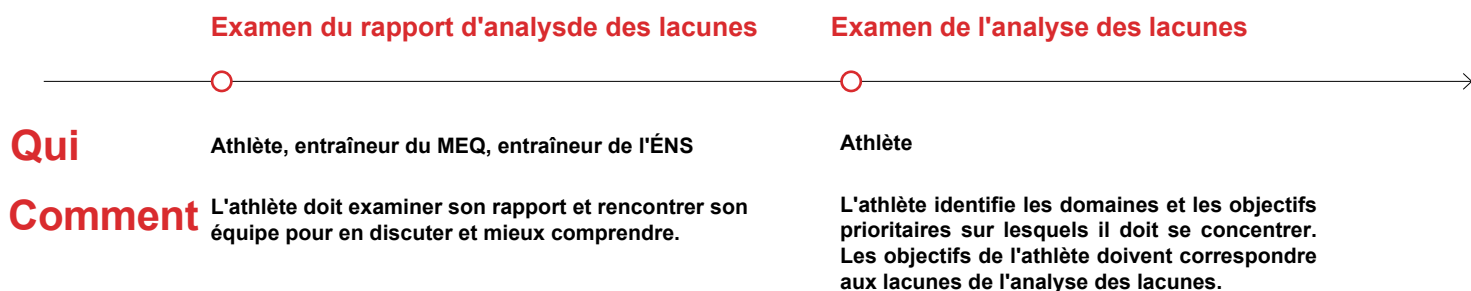
2 Analyse des lacunes

Comparaison de la performance réelle d'un athlète avec sa performance potentielle ou souhaitée par rapport au APP



3 Rencontre pour l'examen du rapport d'analyse des lacunes

Veiller à ce que tous les membres de l'équipe de l'athlète comprennent bien les lacunes



4

Définition des objectifs et du profil de développement à long terme

Les athlètes contribuent à l'élaboration de leur PPIA en définissant des objectifs

Profil de développement à long terme

Objectifs annuels

Qui

Athlète, entraîneur, entraîneur de l'ÉNS, ÉSI

Athlète, entraîneur, entraîneur de l'ÉNS, ÉSI

Comment

L'athlète se réunit au besoin avec son équipe pour élaborer son profil de développement à long terme.

L'athlète se réunit au besoin avec son équipe pour établir les priorités d'atténuation des lacunes en élaborant des objectifs annuels correspondant à l'analyse des lacunes de la VPA.

5

Élaboration du PPIA- PEA

Les entraîneurs et l'ÉSI élaborent la première version du PPIA-PEA pour l'athlète.

Réunion d'examen du PPIA

Convenir du calendrier pour le milieu d'entraînement quotidien (MEQ)

Qui

Athlète, entraîneur du MEQ, DHP, entraîneur de l'ÉNS, responsable SSMS. Les athlètes peuvent demander que d'autres personnes participent à la réunion.

Comment

Dirigé par l'entraîneur du MEQ, soutenu par l'entraîneur de l'ÉNS et l'ÉSI, le développement du PPIA-PEA comprend tous les piliers de la VPA avec des objectifs clairs et des stratégies d'atténuation correspondant aux objectifs de l'athlète et à son développement à long terme.

Le PPIA-PEA est transmis à tous les intervenants pour examen et précision.

Un PPIA-PEA finalisé est disponible pour tous les intervenants sur Training Peaks.

6

Approbation et diffusion de la VPA

La version finale du PPIA-PEA est examinée et approuvée

Les intervenants approuvent le plan

PPIA - Centralisation

Analyse des lacunes - Rapport

Qui

Athlète, entraîneur du MEQ, entraîneur de l'ÉNS, DHP

Entraîneur de l'ÉNS

Athlète, entraîneur du MEQ, entraîneur de l'ÉNS, DHP

Comment

Une copie est imprimée, puis datée et signée par l'athlète et son entraîneur du MEQ.

Le PPIA est sauvegardé sur Training Peaks

Les modifications, améliorations ou changements apportés au PPIA-PEA doivent être réalisés en consultation avec l'équipe de l'athlète et faire l'objet d'un accord. Les modifications doivent être approuvées par l'athlète, l'entraîneur, l'entraîneur de l'ÉNS et le DHP.

Une fois approuvé par tous les intervenants, le PPIA final est numérisé et téléchargé dans le profil Training Peaks de l'athlète.

7 Révision et mise à jour continues du PPIA- PEA

La pertinence est de mise

Qui

Athlète, MEQ entraîneur, entraîneur ÉNS,
ÉSI

Comment

Au moyen de la rencontre entre l'athlète et l'entraîneur du MEQ et des réunions de l'ÉSI. Les données (résultats des tests, mises à jour bulletin technique, etc.) sont partagées afin d'actualiser et de réviser en permanence le PPIA-PEA.