

par Anita Coté, spécialiste de la planification de la performance, Centre canadien multisport Pacifique Mars 2009

Tel que mentionné dans notre numéro d'août 2008, la planification requiert 7 étapes clés : 1) l'analyse du sport, 2) la détermination des objectifs/repères, 3) la conception d'un plan d'équipe, 4) la conception d'un plan de l'athlète, 5) l'analyse des écarts, 6) s'attaquer aux écarts et 7) bilan et analyse (après la mise en œuvre du plan/à la fin de la saison). Les planifications subséquentes débiteront par l'analyse du bilan de l'année précédente. Ainsi, vous pourrez analyser les environnements d'entraînement et de compétition au niveau dans lequel vous entraînez et, vous pourrez évaluer l'effet du plan précédent sur les athlètes. Comment ont-ils réagi aux charges d'entraînement? Comment ont-ils géré la pression pendant la compétition? Est-ce que les athlètes se sont bien alimentés lorsqu'ils étaient en déplacement? Ont-ils participé à un nombre suffisant de compétitions, ou y a-t-il eu trop d'épreuves sportives? Vous comprenez! L'examen des événements de l'année précédente vous permet de bien analyser les éléments essentiels de la performance. Ce numéro du Point de performance sera axé sur l'analyse du sport.

### L'analyse du sport

L'analyse du sport devrait être axée sur vos *athlètes ciblés*, et non sur le sport en général. Par conséquent, il faut tenir compte de l'âge, du niveau du DLTA et des âges d'entraînement de vos athlètes. L'analyse du sport comprend trois grands volets :

**Examen des exigences de votre sport** – vous devez identifier l'importance de différents facteurs de performance et déterminer quel est l'écart entre votre programme actuel et les conditions idéales pour chaque facteur de performance. Vous évalueriez l'environnement et l'équipement de votre sport, ainsi que ses facteurs physiologiques, psychologiques techniques et tactiques. Demandez au responsable de la planification de la performance de vous prêter des outils d'évaluation que vous pourriez adapter à votre sport.

**Identifier les exigences physiques de votre sport** – que vous soyez un entraîneur chevronné ou un novice, vous devriez toujours réexaminer la contribution de ces exigences physiques à la lumière des facteurs du DLTA à prendre en considération. Vos perceptions risquent de changer au fil du temps ou suite à de nouvelles innovations dans votre domaine. Les entraîneurs vivent souvent un moment « eureka » après avoir réexaminé ce qu'ils savaient déjà.

**Analyser le plan d'entraînement annuel** – vous devez jeter un regard critique sur votre plan et identifier les facteurs logistiques qui influencent la planification du développement optimal de l'athlète. Est-ce que le nombre de blocs d'entraînement est suffisant dans le plan annuel pour permettre une adaptation aux caractéristiques physiques ou aux aptitudes recherchées? Est-ce que le plan prévoit des périodes de récupération adéquates pendant les périodes intenses de compétition ou les déplacements? Vous serez mieux aptes à gérer ces facteurs au profit de vos athlètes si vous les évaluez à l'avance.

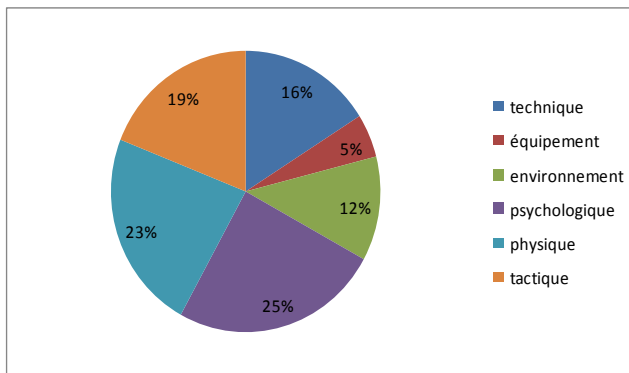


Figure 1: Ce diagramme circulaire produit par un outil d'analyse du sport montre la contribution de chaque facteur de performance à ce groupe 'S'entraîner pour la compétition'. Au fur et à mesure que les exigences du groupe d'athlètes ou du sport changent, les informations de l'entraîneur varieront et le diagramme sera différent d'une année à l'autre.

Prendre le temps de rassembler votre équipe d'entraîneurs et d'intervenants pour effectuer une analyse du sport approfondie vous permettra d'établir des objectifs et des repères judicieux (voir le Point de performance de septembre 2008). Ces éléments clés de la planification serviront de boussole à la conception de votre nouveau plan. Cette approche logique à la planification de la performance permet aux entraîneurs de bien encadrer les athlètes dans leur démarche et de plus, elle offre un mécanisme de suivi permettant d'explorer le cheminement antérieur de ces derniers.

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacifique.ca](http://www.cscpacifique.ca)