

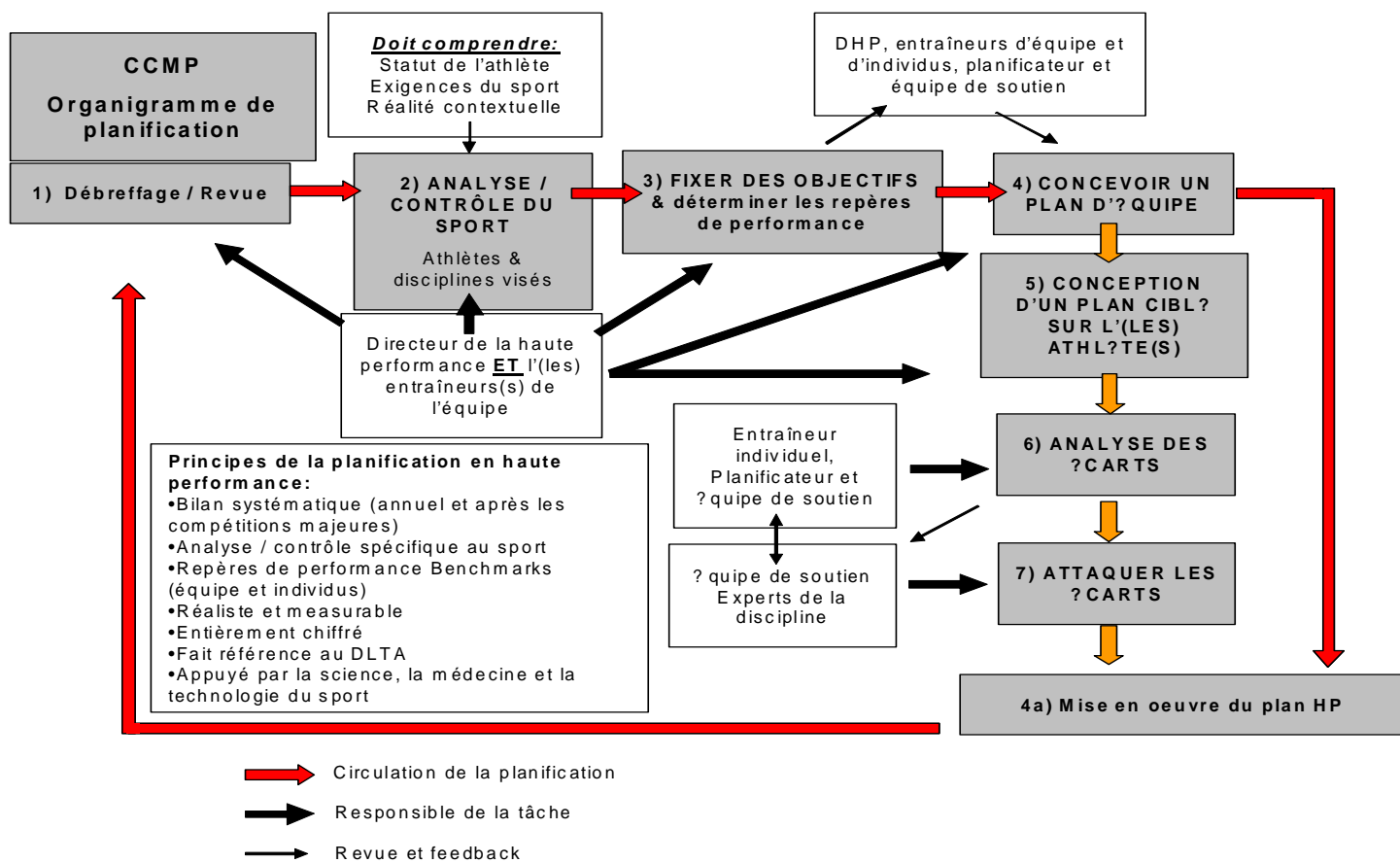
par Kurt Innes, planificateur de la performance, Centre canadien multisport Pacifique

Aôut 2008

Dans le sport, le succès dépend d'abord de la planification et de la programmation. En d'autres mots, une planification et une programmation efficaces se traduiront par de meilleurs résultats au niveau de la performance.

La planification de la performance est continue et elle est basée sur un procédé quotidien, hebdomadaire, mensuel et annuel mis en œuvre par l'entraîneur, avec l'aide des personnes clés associées au milieu de haute performance dans lequel l'athlète évolue.

Le processus de planification permet de préparer un outil complet que l'on nomme le Plan d'entraînement annuel (PEA). Le PEA sert à plusieurs choses, mais il devrait essentiellement détailler le cheminement optimal de l'athlète (selon le DLTA) en mettant en relief les principaux points de mire des phases d'entraînement, i.e. comment l'entraîneur prévoit développer les facteurs clés de la performance au cours de l'année. Le PEA sert également à transmettre des renseignements essentiels, notamment les dates des principales compétitions, les dates des camps d'entraînement, ainsi que les dates des séances de test et de suivi importantes. Le plan souligne également quelles seront les principales périodes prophylactiques (récupération) pendant l'année. De nos jours, on exige que les entraîneurs puissent utiliser une version électronique du PEA afin de pouvoir communiquer électroniquement avec les athlètes et l'équipe de soutien, peu importe leur emplacement géographique. Les entraîneurs de la Colombie-Britannique et du Canada utilisent différentes versions électroniques du PEA, dont la plupart ont été créées à l'aide des logiciels MS Excel ou Word. On encourage les entraîneurs à utiliser, à développer et à améliorer leur propre gabarit, en autant qu'il permette d'atteindre les deux principaux objectifs décrits ci-haut. En fin de compte, le succès de l'entraînement dépend de la capacité à mettre en œuvre les plans préparés, alors assurez-vous que votre plan soit pratique! Comme plusieurs entraîneurs l'ont déjà mentionné, les outils de planification ainsi que les programmes et les objets fenêtre en format MS Excel, tels que décrits, ne sont utiles que s'ils permettent éventuellement d'améliorer les résultats de performance (résultats des athlètes).



## 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.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)

Au fur et à mesure que les entraîneurs avancent dans le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et/ou travaillent avec des athlètes qui traversent les différentes étapes du DLTA (i.e. s'entraîner à s'entraîner, s'entraîner à la compétition), les plans devraient également devenir de plus en plus sophistiqués. La tâche #12 du niveau IV PNCE (Planification et périodisation) offre une possibilité de développement professionnel dont les entraîneurs pourraient vouloir profiter s'ils souhaitent pratiquer la planification /programmation à des échelons supérieurs.

Fondamentalement, les étapes de planification se ressemblent, peu importe le niveau de l'entraîneur et celui des athlètes que l'on entraîne. Au cours des deux dernières années, le Centre canadien multisport Pacifique a créé des outils utiles qui aident les entraîneurs à planifier l'entraînement. Ceci a pour but de maximiser la performance de l'athlète et de l'entraîneur, ainsi que l'efficacité de l'entraînement, afin de permettre à un plus grand nombre d'athlètes et d'entraîneurs de la C-B de faire partie des équipes nationales et de remporter des médailles pour le Canada.

Ceci étant dit, les planificateurs de performance du CCMP et nos sports ciblés au sein du Système intégré de performance (SIP) utilisent présentement cinq outils clés. Tous ces outils aident les entraîneurs à rassembler des renseignements essentiels à l'élaboration d'un plan d'entraînement annuel de base.

## 1. Contrôle du sport

Cet outil offre un aperçu des facteurs de performance clés du sport de haut niveau. En mettant en relief les écarts réels du programme sportif, le contrôle révèle clairement quelles sont les zones sur lesquelles l'entraîneur et l'athlète doivent se concentrer. Utilisé à des intervalles clés, i.e. au début et à la fin de phases d'entraînement importantes, le contrôle encadre la prise de décision de l'entraîneur en lui rappelant constamment quels sont les facteurs de performance clés spécifiques de son sport et quels sont les véritables écarts de l'athlète et du programme.

## 2. Liste des athlètes ciblés

Cet outil permet de mettre en relief les athlètes ciblés par le programme de haute performance de l'organisme provincial de sport (OPS). La liste divise les athlètes en catégories, en se basant sur des critères de performance spécifiques au sport, et permet d'offrir des services appropriés aux athlètes de chaque catégorie selon les ressources financières disponibles.

## 3. Détecteur des camps

Cet outil indique les dates des camps importants ainsi que leur but, l'endroit où ils ont lieu, les services requis et les coûts (budgets).

## 4. Outil de demande de services à la performance

Comme son nom l'indique, cet outil permet de déterminer les services à la performance dont l'entraîneur aura besoin pendant l'année. Cet outil est utilisé par les responsables des services à la performance du CCMP pour préparer les horaires des employés, calculer les budgets et s'assurer que les athlètes reçoivent les services dont ils ont besoin.

## 5. Analyse des écarts

Cet outil est utilisé de manière collaborative par les planificateurs, les entraîneurs et les intervenants des services à la performance. Ces derniers travaillent avec les athlètes de manière individuelle pour identifier les écarts techniques, tactiques, physiques et mentaux de la préparation devant être corrigés pour améliorer la performance de manière systématique. Les stratégies d'intervention sont appelées Attaque des écarts.

Au cours des deux dernières années, les entraîneurs d'Équipe C-B ont appris à utiliser une version standardisée d'un gabarit de PEA développé par les planificateurs de la performance du CCMP. Ce document Excel de base résume les concepts énumérés ci-haut et rassemble tous les renseignements requis sur un document de deux pages. Ce plan facilite la communication et décrit clairement les compétitions ciblées, les prochains camps ainsi que les besoins au niveau des services.

Dans le prochain Point de performance sur la planification de la performance, nous examinerons les **repères de performance** et les éléments essentiels de la mesure et du suivi.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur la planification de la performance, veuillez contacter:

**Kurt Innes**

Planificateur de la performance

Centre canadien multisport Pacifique

[kinnes@cscpacific.ca](mailto:kinnes@cscpacific.ca)

# 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.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)