

L'athlète-entraîneur, la clé du succès à long terme.

Forêt Montmorency

8 novembre 2018

Point de départ: Quelles-sont les exigences de notre sport?

- Très **technique**:
 - Difficulté: se propulser sur des skis de 4cm de largeur sur une surface molle et variable
- Très exigeant **physiquement** (force, cardio, vitesse)
- **Stratégique**: classique, skate, masse, individuel, poursuite, sprints, etc
- **Équipement** performant

Mais surtout...

- **Vous êtes seuls en piste, et**
- **Vous êtes seuls à ressentir ce que vous sentez**

Qu'est-ce que ça implique?

- En course vous devez continuellement prendre des décisions par vous-mêmes
- Vous devez pouvoir ressentir et juger de l'impact de ce que vous faites
 - Comment savoir si on prend les bonnes décisions?
 - Comment savoir si ce qu'on fait est optimal?

Ça s'entraîne, se pratique, se développe à tous les jours, à l'entraînement et en course

Devenez un meilleur coach pour vous-même, en:

- Comprennant ce que vous faites et en vous posant des questions
- Bâtissant progressivement vos connaissances et vos compétences
- Développant vos points de repères et vos références (expérience + connaissance)

OK, mais comment...?

- Intérêt et implication personnels
- Faire l'effort de réfléchir
- S'intéresser à la théorie
- Curiosité
- Complicité avec vos entraîneurs

**Vos entraîneurs doivent devenir vos mentors,
vos conseillers, mais aussi vos élèves.**

**Formez une équipe avec
votre coach!**

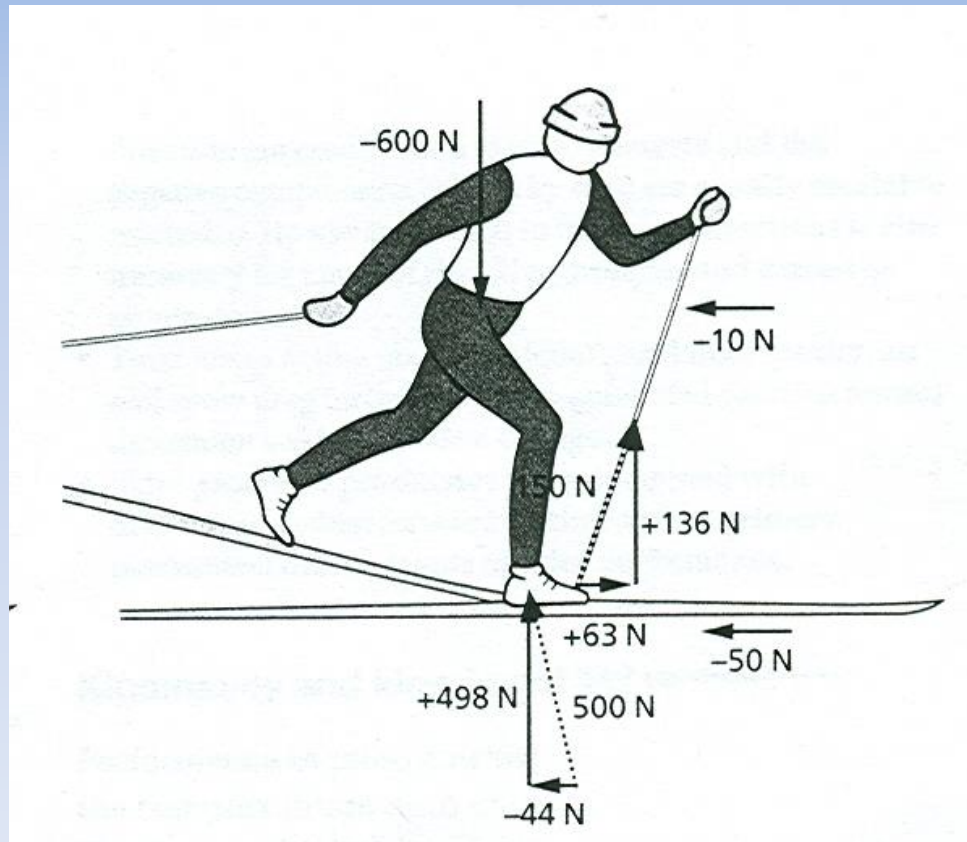
Applications pratiques: comment pouvez-vous VOUS aider?

- **Technique:**
- **Physique:**
- **Tactique:**
- **Équipement:**

Technique

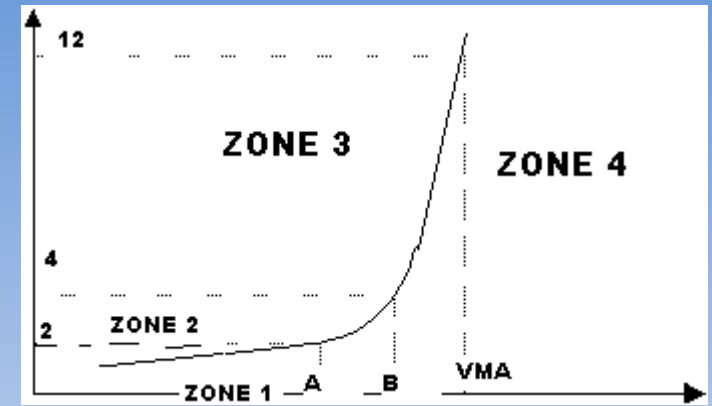
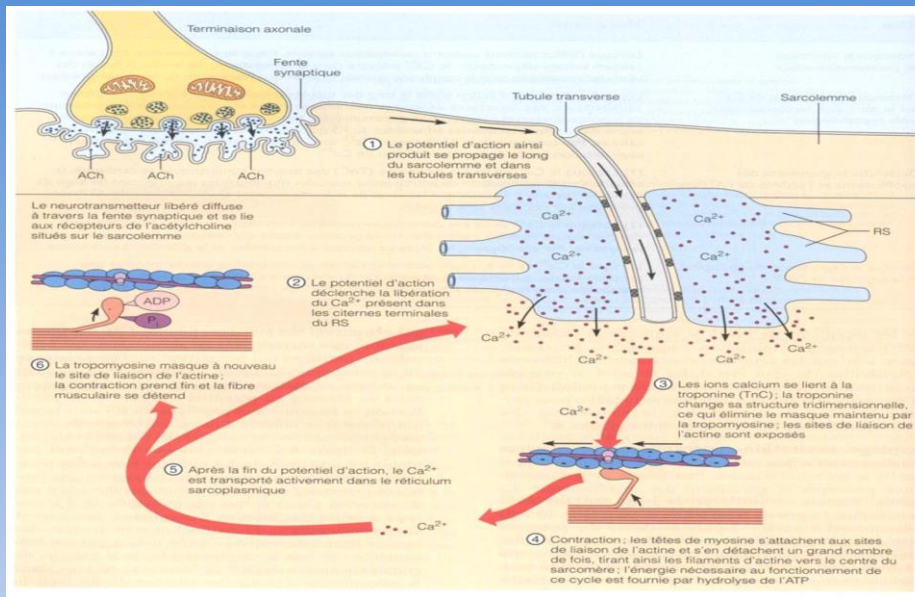
- Apprendre les principes physiques et les bases de la biomécanique
- Skier beaucoup (et autre activités) dans diverses conditions pour développer votre proprioception (ie capacité de ressentir et évaluer)
- Essayer différentes variations techniques à l'entraînement et en mesurer l'impact (faire le lien avec les principes biomécaniques)
- Se servir de ses coéquipiers comme points de repères à l'entraînement
- Analyser la technique des autres (live ou vidéo)
- Poser des questions

- **Stabilité**
- **Ordre d'utilisation de toutes les articulations**
- **L'accroissement de la propulsion produit un accroissement de la vitesse**
- **Direction du mouvement est généralement dans la direction opposée à la force**

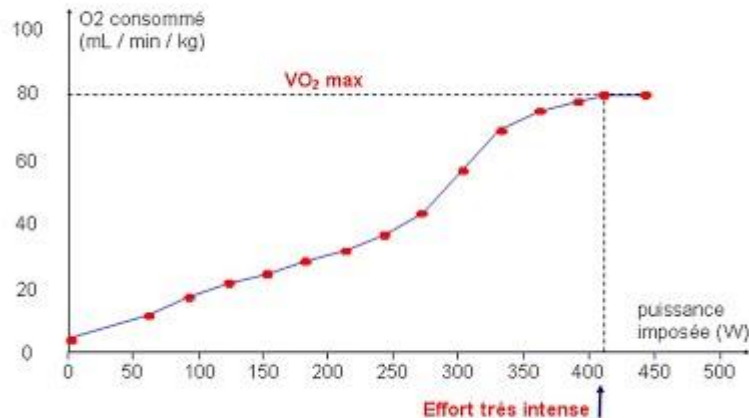


Physique

- Apprendre les bases de la physiologie de l'activité physique
- Faire l'analyse des besoins physiologiques des divers types de courses (ie bien connaître les exigences du ski de fond)
- Apprendre les principes d'entraînement (développement des habiletés athlétiques, méthodologie et planification de l'entraînement)
- Faire un bilan personnel avec son entraîneur et s'entendre sur les priorités de développement
- Concevoir vos plans d'entraînement (annuel, saisonnier, hebdomadaire) avec son entraîneur en échangeant des points de vue et en posant des questions.



Consommation d'O₂ au cours d'un exercice maximal chez un athlète endurant de haut niveau



Source : http://www.staps.univ-lyon1.fr/2416/054/ibohobole_evaluation_athlete_olympique/Methodes_Evaluation_V04.pdf

Mois	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars
Traces	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Préparation générale			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Préparation spécifique				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pré-oppo						X	X	X	X	X	X	X
Début compétition							X	X	X	X	X	X
Compétition principale									X	X	X	X
Compétition post-oppo										X	X	X
Compétitions et tests										X	X	X
évaluations méd. et physiolo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Temps												
% spécifique vs non spéc	10-90	20-80	40-60	60-40	70-30	80-20						
ZONE 1 (Endurance aérobie)												
ZONE 2 (M: surtout pour tech.)												
ZONE 3 (seuil anaérobie)												
ZONE 4 (VAM COURSE)												
Sprint anaérobie lactique												
Sprint alactique												
Force-palpage												
Force-endurance												
Force-hypertrophie												
Force puissance-plyométrie												
Force maximale												
Flexibilité												
Focus technique												
Focus tactique de course												
Focus psychologie												
# d'intensités (2-4) / sem	0-1	1 (jusqu'à 2 à l'occasion)	2 la plupart du temps	2-3	2-3	2 en novembre	2-3 (incluant les courses)					
# de séances sprints / sem	0	1-2	2	2	2-3	1-2						
# d'heures mensuel	20	44	50	50	60	57	52	50	40	38	38	35

Tactique

- Étudier les parcours avant la course et établir une stratégie en fonction de la distance, profil, forces et faiblesses, etc. (plan de course)
- Essayer différentes tactiques à l'entraînement et se rappeler des résultats (simulations de courses, courses ski à roulettes)
- Faire le lien entre la technique et la tactique (départs, dépassements, draft, etc)
- Regarder des courses (live et vidéo) pour voir les stratégies des skieurs et les conséquences
- Discuter de stratégies avec vos coéquipiers



➤ **Pourquoi Alex a pris ces décisions?**

➤ **Comment a-t-il pu prendre toutes les bonnes décisions?**

Équipement

- Apprendre comment est construit un ski de classique et un ski de patin; quelles sont les caractéristiques; qu'est-ce qu'on recherche
- Comprendre le fonctionnement des farts et connaître les particularités de quelques marques
- Farter ses skis soi-même pour mieux faire le lien entre la performance du ski et l'application du fart
- Skier souvent avec ses skis de courses pour bien les connaître: dans quelles conditions, comment farter, comment adapter la technique quand moins de fart, etc
- Connaître les conditions de la piste à divers endroits et anticiper l'évolution de la glisse et du kick avec la fatigue et l'usure de la cire pour déterminer ce qui vous convient



Bonne saison!