Cahier de travail de l'entraîneur

Programme national de certification des entraîneurs

Élaboration d'un programme sportif de base PNCE

Cahier de travail de l'entraîneur

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Programme national de certification des entraîneurs

PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Alberta | viaSPORT British Columbia | British Columbia | Sport Manitoba Coaching

Newfoundland Labrador | New Nouveau Brunswick Canada | Sport North Federation | Nova Scotia Nouvelle-Écosse | Nunavut

Ontario | Prince Edward Island Canada Health and Wellness | Québec | Coaches Association of Saskatchewan | Yukon

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada

Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2023) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Table des matières

1 Programme national de certification des entraîneurs 7
1.1 La définition 1–3–5–7 du PNCE 8
1.2 Compétences de base du PNCE 9
1.3 Résultats d'apprentissage 11
1.4 Contexte général 11
1.5 Sections du cahier de travail de l'entraîneur 11
2 Connaître ses participants 12
2.1 Portrait d'un participant 12
3 Connaître son sport 14
3.1 Mon sport en bref 14
4 Quels sont vos objectifs d'entraînement? 16
4.1 Types d'objectifs dans un programme sportif 16
4.2 Principes d'entraînement 19
4.3 Développement et maintien des qualités athlétiques 22
4.4 Entraînement des qualités athlétiques spécifiques 23
4.5 Types d'objectifs de planification saisonnière 23
4.6 Définir vos objectifs d'entraînement 25
5 Élaborer le plan 33
5.1 Questions clés pour structurer un programme sportif 33
5.2 Quel est le déroulement de votre programme ? 34
5.3 Élaborer le plan : dates et compétitions 35
5.4 Élaborer le plan : périodes 38
5.5 Élaborer le plan : priorités d'entraînement 39
6 Établir un lien entre le programme sportif et les séances d'entraînement 41
6.1 Exemples d'objectifs de séance d'entraînement 41
6.2 Établir des objectifs de séance 42
7 Réflexion 45
7.1 Réflexion sur votre programme 45
7.2 Problèmes courants et solutions possibles 47
7.3 Problèmes courants et solutions possibles (feuille de travail) 52
8 Fiche d'actions 58

2025 © Association canadienne des entraîneurs

8.1 Fiche d'actions....58
8.2 Autoévaluation....59
8.3 Notes supplémentaires....60
Annexe A : Acronymes et abréviations....61
Annexe B : Connaître ses participants....63
B.1 : Considérations liées au développement....63
B.2 : Littératie physique : clé d'une vie active et saine et d'une excellence sportive....65
B.3 : Développement à long terme (DLT)....70
Annexe C : Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport....83
C.1 : Tableaux par famille de sports....83
Annexe D : Entraînement de qualités athlétiques spécifiques....101
D.1 : Développer et maintenir la vitesse....101
D.2 : Développer et maintenir la vitesse-endurance....103
D.3 : Développer et maintenir la capacité aérobie....105
D.4 : Développer et maintenir la puissance aérobie....105
D.5 : Développer et maintenir la force....108
D.6 : Développer et maintenir la puissance....110
D.7 : Exercices correctifs : entraînement de la flexibilité....112
D.8 : Exercices correctifs : entraînement du tronc (stabilité)....126
D.9 : Qualités motrices (agilité, équilibre, coordination)....129
D.10 : Projet SCORE....130
Annexe E: Programme sportif....132
E.1 : Programme sportif....132
E.2 : Vocabulaire de la périodisation....134
E.3 : Structure d'un programme sportif....134
E.4 : Types de programmes sportifs....142
Annexe F: Établir un lien entre le programme sportif et les séances d'entraînement....143
F.1 : L'échauffement....143
F.2 : Lignes directrices pour la planification d'activités durant les différents stades de développement des habiletés....147
F.3 : Tableau sommaire : méthodes d'entraînement....149
F.4 : Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases d'un programme sportif....152

F.5 : Qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire 155
F.6 : Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases d'un programme sportif 157
F.7 : Utilisation d'exercices lors des différentes phases d'un programme sportif 161
F.8 : Paramètres de progression d'un programme sportif 162
F.9 : Paramètres de progression s'appliquant à la formation technique et tactique dans les sports d'équipe 166
Annexe G : Sélection d'athlètes 168
Annexe H : Plans de séances d'entraînement pour différents sports 174
Annexe I : Planification saisonnière pour différents sports 190
Annexe J : Modèles de plans saisonniers 194

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Remerciements

À mesure que nous continuons d'apprendre et d'évoluer dans le domaine du coaching, nous adaptons nos programmes en fonction des meilleures données disponibles et des commentaires de nos partenaires. En nous appuyant sur la base solide des éditions précédentes, nous sommes en mesure d'enrichir notre offre et de mieux répondre aux besoins de notre communauté. L'Association canadienne des entraîneurs remercie toutes les personnes ayant contribué à l'édition actuelle et aux éditions antérieures, qui ont jeté les bases de notre succès.

Auteurs principaux
Donna Harris, EPA
Kelly Lockwood, EPA
Marc-Olivier Dagenais, EPA (2025)

Collaborateurs – mise à jour 2025
Gérard Lauzière, EPA
Marie-Pier Charest, Ph.D.
Peter Niedre, EPA
Wayne Parro, EPA

Collaborateurs
Charles Cardinal
Claudia Gagnon
David Cooper
David Hill, EPA
Gérard Lauzière, EPA
Jennifer Stielow
Kylo Harris, EPA
Leo Thornley
Maxime Trempe, Ph.D.
Megan Foster
Myriam Paquette
Peter Niedre, EPA
Suzanne Chaulk, EPA
Yolande Usher

Production
Adrénaline Solutions, conception graphique et services de traduction

Collecte, utilisation et communication des renseignements personnels

L'Association canadienne des entraîneurs collige vos qualifications du PNCE et vos renseignements personnels et les partage avec les partenaires du PNCE conformément aux paramètres établis dans la politique de confidentialité, qui peut être consultée sur le site www.coach.ca. En participant au PNCE, vous consentez à ce que vos informations soient collectées et partagées selon ces modalités. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez vous abstenir de participer au PNCE, veuillez écrire à coach@coach.ca.

2025 © Association canadienne des entraîneurs. Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2025) et de ses concédants. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Il est interdit de reproduire, de transmettre ou d'enregistrer dans un système de sauvegarde le présent document, en tout ou en partie, sous toute forme et par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite expresse de l'Association canadienne des entraîneurs.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est subventionné en partie par le gouvernement du Canada.

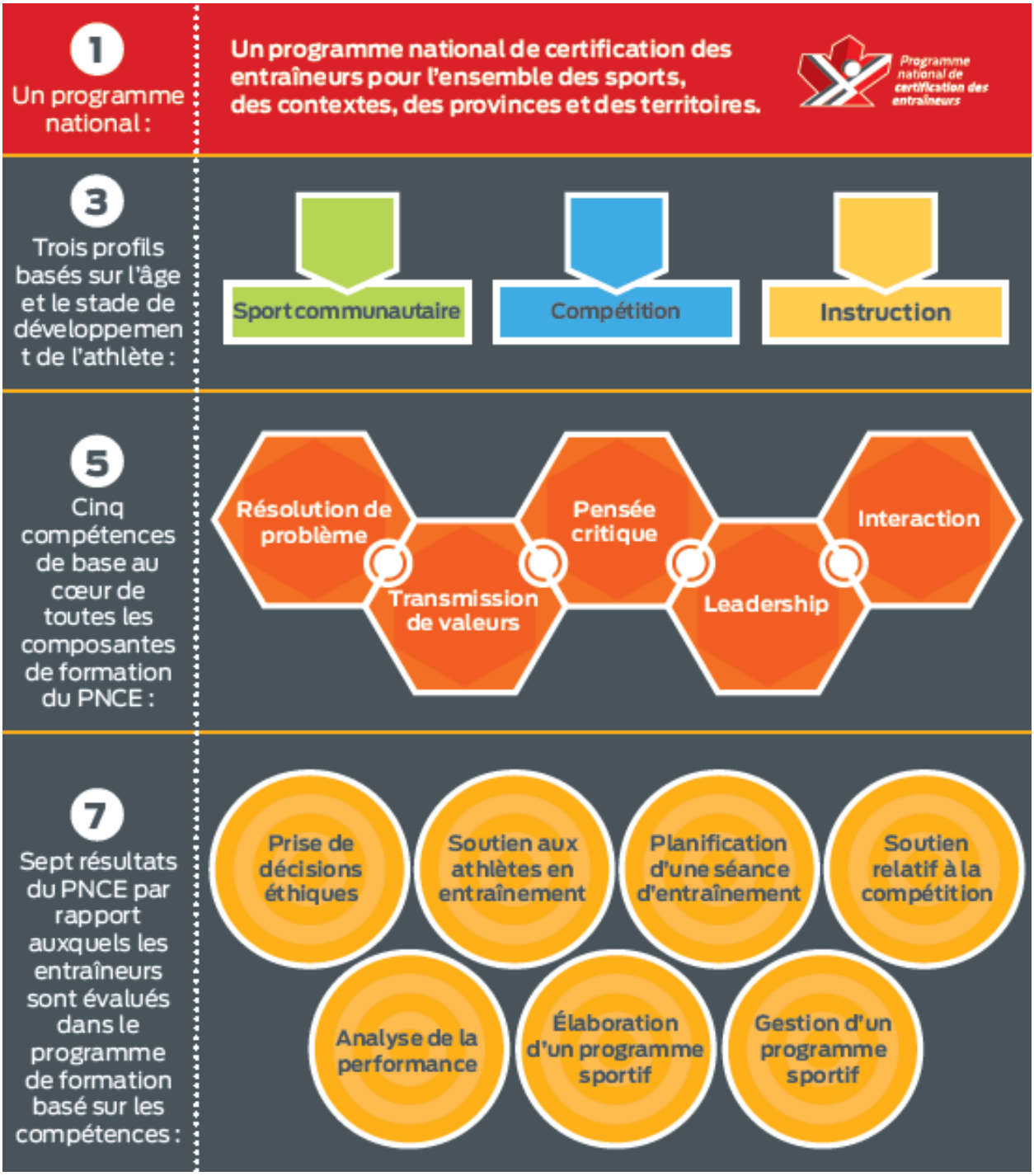
1 Programme national de certification des entraîneurs

Bienvenue à l'atelier Élaboration d'un programme sportif de base du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Cet atelier vise à préparer les entraîneurs à bien planifier un programme sportif ou une saison de sport.

Ce module fait partie du PNCE, un programme de formation et de certification qui couvre plus de 65 sports au Canada. Plus de 2 millions d'entraîneurs et d'intervenants du milieu sportif ont pris part aux activités de formation, d'éducation et de certification offertes par le PNCE depuis sa création en 1974. Le PNCE est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les fédérations nationales, provinciales et territoriales de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

Les entraîneurs recevront un crédit du PNCE. Ils pourront suivre leur progression dans le Casier, la base de données du PNCE qui appuie les efforts de tous les entraîneurs qui participent à une formation en entraînement au Canada.

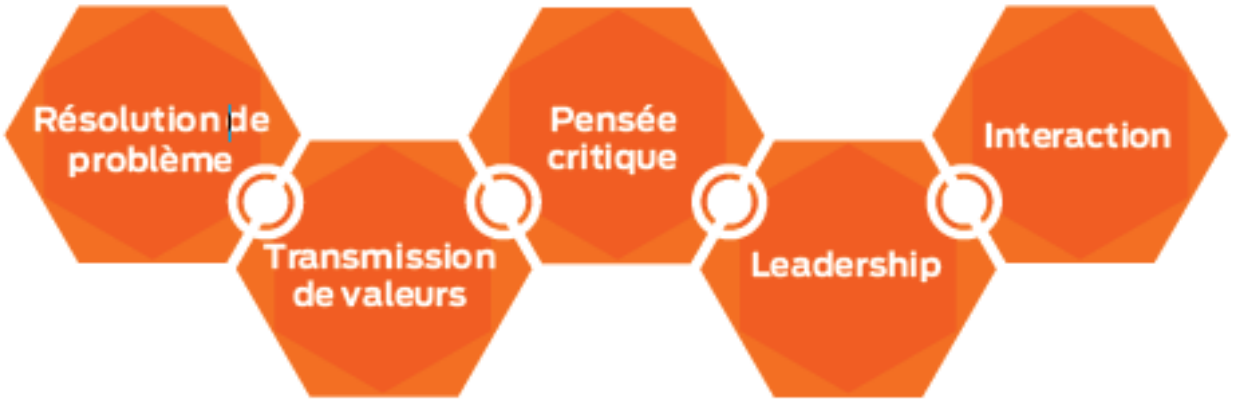
1.1 La définition 1–3–5–7 du PNCE



2025 © Association canadienne des entraîneurs

1.2 Compétences de base du PNCE

Au fil du module, vous travaillerez à perfectionner cinq compétences de base. Elles vous aideront à gagner en efficacité et à avoir une influence déterminante sur l'expérience des participants. Ces compétences sont la résolution de problèmes, la transmission de valeurs, la pensée critique, le leadership et l'interaction.



À plusieurs reprises au cours du module, vous participerez à des activités qui vous mèneront à réfléchir à ces cinq compétences et à évaluer votre apprentissage. Ces activités sont importantes, car elles vous invitent à définir comment vous allez appliquer et présenter les cinq compétences de base dans le cadre de votre travail.

Voici quelques-unes des façons dont les compétences seront mobilisées dans le module Élaboration d'un programme sportif de base du PNCE :

Résolution de problème

- Déterminer la structure d'un programme et le ratio entre l'entraînement et la compétition.
- Trouver des options pour améliorer un programme.
- Établir les priorités concernant l'entraînement et les objectifs à des moments importants de la saison.
- Classer les priorités d'entraînement d'un exemple de programme en fonction de leur importance et les appliquer à un programme.

Transmission de valeurs

- Comprendre l'importance du développement à long terme de l'athlète.
- S'assurer que la participation aux compétitions tient compte du développement à long terme de l'athlète.

Pensée critique

- Comparer la structure d'un programme et ses caractéristiques principales aux recommandations visant à promouvoir le développement à long terme de l'athlète.
- Identifier les mesures précises à adopter afin qu'un programme corresponde mieux aux recommandations en matière de développement à long terme de l'athlète.
- Établir des liens entre les priorités du programme et la planification de l'entraînement.

Leadership

- Préparer une vision d'un programme qui favorise le développement à long terme de l'athlète.
- S'il y a lieu, justifier la remise en question du statu quo pour ce qui est des ratios entre l'entraînement et la compétition et le développement à long terme de l'athlète.
- Élaborer des stratégies afin de gérer le temps et les ressources en tenant compte du développement à long terme de l'athlète.

Interaction

- Faire une séance de remue-méninges avec d'autres entraîneurs pour élaborer des stratégies et des plans dans le but d'avoir une incidence positive sur le développement à long terme de l'athlète.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

1.3 Résultats d'apprentissage

Le PNCE établit une distinction entre la formation et la certification. Le module Élaboration d'un programme sportif de base du PNCE fait partie des différentes occasions de formation offertes dans le contexte Compétition – Introduction. Pour obtenir votre certification dans ce contexte et dans les autres contextes d'entraînement, vous devez réussir une évaluation et, dans le cadre de celle-ci, fournir des preuves qui indiquent que vous respectez des critères donnés.

Les résultats d'apprentissage énumérés ci-dessous tiennent compte des preuves et des critères propres à ce module.

Les activités d'apprentissage du module vous prépareront à faire ce qui suit :



1.4 Contexte général

Ce module fait partie d'un ensemble de modules offerts dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Pour en savoir plus sur le PNCE et ses modules, visitez le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs : www.coach.ca.

1.5 Sections du cahier de travail de l'entraîneur

Le cahier de travail de l'entraîneur se divise en six sections :

- Connaître ses participants
- Connaître son sport
- Quels sont vos objectifs d'entraînement ?
- Élaborer le plan
- Établir un lien entre le plan sportif et les séances d'entraînement
- Bilan et conclusion

2 Connaître ses participants

Rappel : complétez d'abord la tâche préalable à l'atelier

Avant de commencer cette section, assurez-vous d'avoir complété la section 3, « Connaître ses participants », de la tâche préalable à l'atelier. Les informations recueillies dans cette section seront essentielles pour réaliser les activités ci-dessous. Référez-vous à votre tâche complétée pour répondre aux questions et élaborer vos stratégies.

2.1 Portrait d'un participant

2.1.1 Réflexion individuelle

À partir des informations recueillies dans la section 3 de la tâche préparatoire (« Connaître ses participants »), choisissez un de vos participants et rédigez un court portrait de ses principales caractéristiques:

- Âge et stade de développement
- Forces et faiblesses (physiques, techniques, sociales, émotionnelles)
- Motivations liées à la participation sportive
- Un défi rencontré avec ce participant

Référez-vous à vos notes de la tâche préalable au besoin.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

2.1.2 Échange entre pairs

Avec votre partenaire :

- Partagez un aperçu des principales caractéristiques de votre participant.
- Discutez des points suivants avec votre pair :
    - Qu'est-ce qui ressort des besoins et motivations de ce participant ?
    - Comment adapteriez-vous l'entraînement ou la communication pour ce participant?
    - Quelle est une leçon clé sur le fait de bien connaître vos participants qui, selon vous, vous rend plus efficace comme entraîneur, et pourquoi ?

Notes :

3 Connaître son sport

Rappel : complétez d'abord la tâche préalable à l'atelier

Avant de commencer cette section, assurez-vous d'avoir complété la section 6, « Connaître son sport », de la tâche préalable à l'atelier. Les informations recueillies dans cette section seront essentielles pour réaliser les activités ci-dessous. Référez-vous à votre tâche complétée pour répondre aux questions et élaborer vos stratégies.

3.1 Mon sport en bref

3.1.1 Réflexion individuelle

En vous appuyant sur vos réponses à la section 6 de la tâche préparatoire à atelier (**« Connaître son sport »**), prenez quelques minutes pour rédiger un court résumé des principales caractéristiques de votre sport :

- 2 ou 3 habiletés techniques ou tactiques les plus importantes
- 1 ou 2 qualités athlétiques clés (ex. : vitesse, endurance, force, souplesse)
- En vous basant sur l'Activité 6.3.1 de votre tâche préparatoire à l'atelier (orientation du programme), décrivez en une phrase l'objectif principal de votre programme et ce que vous cherchez à accomplir cette année.

Mon sport:

2025 © Association canadienne des entraîneurs

3.1.2 Échange entre pairs

Avec votre partenaire :

- Partagez un aperçu rapide de votre sport :
  - Votre sport
  - Habiletés et qualités clés
  - Objectif principal de votre programme cette année
- Discutez des points suivants avec votre pair :
  - Quelles habiletés ou qualités sont les plus importantes pour réussir dans votre sport ?
  - Comment l'objectif de votre programme influence-t-il vos priorités en entraînement ?
  - Quel est un élément que vous pourriez ajuster dans votre approche après cette discussion ?

Notes :

4 Quels sont vos objectifs d'entraînement?

4.1 Types d'objectifs dans un programme sportif

Les tableaux ci-dessous décrivent certains types d'objectifs dont le programme sportif d'un entraîneur peut viser l'atteinte. Plusieurs objectifs peuvent être associés à une même activité. Par exemple, les participants peuvent chercher à s'améliorer tout en ayant du plaisir, ou tenter certaines expériences tout en faisant de leur mieux ou en gagnant.

Type d'objectif : généraux

Objectif	Commentaires
Participer	• Prendre part à l'activité. • La performance et le résultat ne sont pas importants.
Acquérir de l'expérience	• Essayer de nouvelles choses. • La performance et le résultat ne sont pas importants.
Avoir du plaisir	• Avant tout, rendre l'expérience agréable et amusante.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'objectif : qualités athlétiques, physiques et motrices (exemple 1)

Objectif	Commentaires
Développer, améliorer	• Hausser le niveau d'une qualité athlétique
Maintenir	• Lorsqu'une qualité athlétique atteint le niveau souhaité, la maintenir à ce niveau et éviter qu'elle régresse

Type d'objectif: éléments techniques propres au sport (exemple 2)

Objectif	Commentaires
Acquérir de nouvelles habiletés	• Apprendre à exécuter correctement de nouveaux mouvements ou de nouvelles habiletés.
Exécuter l'habileté correctement	• Bien exécuter les mouvements en s'assurant que la forme est appropriée.
Consolider l'habileté	• En maintenant une bonne forme tout au long du mouvement, rehausser son efficacité ou sa précision dans des conditions variables, plus difficiles et imprévisibles.
Hausser le taux de réussite lors de l'exécution	• Tout en maintenant une bonne forme tout au long du mouvement, rehausser son efficacité ou sa précision. • Le résultat du geste prend de l'importance.

Type d'objectif : éléments tactiques propres au sport (exemple 3)

Objectif	Commentaires
Lire une situation et réagir correctement	• Dans une situation donnée, observer les bons indices, les analyser, prendre une décision et effectuer la réponse motrice appropriée.
Varier les réponses motrices en fonction de la situation	• Élargir l'éventail de réponses motrices face à une situation donnée.

Type d'objectif : performance (exemple 4)

Objectif	Commentaires
Faire de son mieux	• Fournir le meilleur effort possible, peu importe le résultat.
Se dépasser	• Chercher à faire mieux que ce que l'on a déjà.
Gagner	• Chercher à remporter la victoire, à terminer en première position.
Terminer parmi les huit premiers	• Viser une position donnée par rapport aux autres athlètes de la compétition.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

4.2 Principes d'entraînement

Principes d'entraînement

Principe	Répercussions sur l'élaboration des activités d'entraînement
Adaptation	• Avec le temps, le corps s'habitue aux activités d'entraînement. • Le corps s'adapte et lorsque les mêmes activités continuent d'être exécutées, l'amélioration ralentit.
Individualisation	• Qu'il s'agisse de la rapidité ou de l'ampleur de l'adaptation, la réponse à l'entraînement varie considérablement selon les participants. • La charge d'entraînement doit être établie en fonction de la capacité d'effort actuelle de chaque individu.
Interférence	• Dans certaines conditions, une charge d'entraînement utilisée pour développer une qualité athlétique donnée peut avoir un effet négatif sur la capacité d'exécution d'une autre qualité athlétique.
Maintien	• Il est possible d'éviter une régression, même en réduisant le volume et la fréquence de l'entraînement. • Pour ce faire, l'intensité et la spécificité doivent demeurer au niveau qui a permis de produire l'adaptation en premier lieu.

Principe	Répercussions sur l'élaboration des activités d'entraînement
Non-uniformité	• Les adaptations ne se produisent pas toujours de manière linéaire et prévisible. En réalité, elles surviennent habituellement rapidement et d'une façon plus perceptible au début d'un programme, mais atteignent généralement un plateau après plusieurs semaines ou mois d'entraînement. • Si la condition physique des participants n'est pas optimale, il est possible de réaliser des gains considérables en faisant appel à une variété de stimulus d'entraînement; toutefois, plus la condition physique est bonne, plus les stimulus doivent être spécifiques pour qu'il soit possible d'obtenir l'effet d'entraînement recherché.
Surcharge	• Pour qu'il y ait une adaptation, il faut appliquer un stimulus approprié, ou charge d'entraînement. • La charge d'entraînement doit être exigeante pour le participant et elle doit entraîner une certaine fatigue de même qu'une diminution temporaire de la performance.
Progression	• La surcharge doit être progressive. Par exemple, les participants doivent passer d'activités faciles ou simples à des activités plus difficiles ou complexes.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Principe	Répercussions sur l'élaboration des activités d'entraînement
But	• Les activités d'entraînement doivent être planifiées en fonction d'effets d'entraînement ou d'apprentissage précis. • C'est le but qui permet de choisir les activités, les méthodes et les conditions qui conviendront le mieux dans le cadre de l'entraînement. • Les participants doivent être en mesure de se concentrer sur un but précis durant l'exécution de la tâche.
Récupération	• Les adaptations qui découlent de l'application d'une charge d'entraînement ne sont possibles que lorsque le corps peut récupérer à la suite de l'effort de l'en-traînement et de la fatigue qui l'accompagne.
Réversibilité	• Les adaptations peuvent régresser en l'absence d'un stimulus d'entraînement approprié.
Spécificité	• Les adaptations sont spécifiques à la charge d'entraînement utilisée, aux groupes musculaires visés de même qu'aux filières énergétiques sollicitées.
Variation	• Pour produire un effet optimal, le stimulus d'entraînement doit varier de temps à autre même si la qualité athlétique ou la filière énergétique visées sont les mêmes.

4.3 Développement et maintien des qualités athlétiques

Lorsque l'on entraîne les qualités athlétiques, le résultat attendu peut être soit le développement (amélioration), soit le maintien.

Développement : l'objectif est d'améliorer le niveau actuel de la qualité athlétique.

Considérations d'entraînement :

- **Durée** : il faut consacrer davantage de temps à l'entraînement d'une qualité athlétique donnée lorsque l'on veut la développer que lorsque l'on souhaite la maintenir.
- **Taux d'amélioration** : pour une qualité athlétique donnée, l'amélioration est habituellement assez rapide et plus perceptible durant les premières semaines ou premiers mois d'un programme ou lorsque l'expérience d'entraînement de l'athlète est restreinte. Après quelque temps, toutefois, il peut être nécessaire de s'entraîner beaucoup pour obtenir des gains de performance relativement peu importants.
- **Réponse à l'entraînement** : certains individus qui suivent un programme d'entraînement visant une qualité athlétique donnée peuvent s'améliorer de façon marquée ou très rapide tandis que d'autres s'amélioreront plus ou moins lentement. La réponse à l'entraînement produite par des programmes et des méthodes d'entraînement précis semble découler de dispositions génétiques.
- **Expérience d'entraînement** : l'expérience que possède l'athlète en matière d'entraînement est un facteur clé dont il faut tenir compte lors du développement des qualités athlétiques. Pour réduire les risques de blessure, une certaine progression doit être observée dans :
    - les méthodes d'entraînement utilisées ;
    - la charge d'entraînement de chaque séance ;
    - la fréquence d'entraînement.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- **Développement optimal** : dans de nombreux sports, il n'est pas véritablement utile de développer les qualités athlétiques au-delà d'un certain niveau. Des données normatives provenant de tests effectués auprès d'athlètes ayant du succès permettent d'avoir une idée claire du niveau de développement optimal associé à une qualité athlétique donnée. Le niveau de développement optimal est souvent inférieur au potentiel génétique de l'athlète.
- **Maintien :** lorsque le développement d'une qualité athlétique atteint le niveau souhaité, l'objectif consiste à la maintenir à ce niveau et à éviter qu'elle régresse.

Considérations liées à l'entraînement :

- **Intensité** : l'intensité ne devrait pas être réduite lorsque l'objectif est de maintenir un niveau donné de développement d'une qualité athlétique.
- **Volume et fréquence** : le niveau de développement d'une qualité athlétique peut être maintenu même si le volume et la fréquence d'entraînement d'une séance ou d'une semaine sont inférieurs à ce qui a été nécessaire pour développer cette qualité.

4.4 Entraînement des qualités athlétiques spécifiques

Remarque : Veuillez vous référer à l'annexe D pour des informations sur l'entraînement des qualités athlétiques spécifiques.

4.5 Types d'objectifs de planification saisonnière

Énumérez les types d'objectifs de planification saisonnière qui ont été mentionnés lors de la séance de remue-méninges en groupe (ex. : habiletés, mise en forme, tactiques).

En quoi les objectifs de la saison diffèrent-ils des objectifs d'une séance d'entraînement?

Notez l'importance de comprendre vos objectifs et ceux des participants pour la saison. Qu'ont-ils en commun? Qu'ont-ils de différent?

Y a-t-il d'autres éléments qui pourraient affecter la planification de votre programme sportif? Lesquels? Et comment pouvez-vous adapter les objectifs en conséquence?

2025 © Association canadienne des entraîneurs

4.6 Définir vos objectifs d'entraînement

4.6.1 Priorités en matière d'entraînement et de développement

Étape 1 – connaître son sport

À partir de vos réponses à la section 6.1.1 de la tâche préalable (Connaître ses participants et son sport) :

- Cochez dans la **colonne 1** du tableau ci-dessous toutes les qualités athlétiques et habiletés jugées d'une importance très élevée, élevée, ou modérée dans votre sport.

Étape 2 – connaître ses participants

En vous référant à la section 6.2.1 de la même tâche :

- Indiquez dans la **colonne 2** si chacune des qualités athlétiques et habiletés est une priorité d'entraînement selon l'âge et le stade de développement de vos participants.

Étape 3 – définir vos priorités

En vous basant sur ce qui a été identifié aux étapes 1 et 2 :

- **Sélectionnez 5 qualités athlétiques** à prioriser dans votre programme :
  - Priorité 1 :
  - Priorité 2 :
  - Priorité 3 :
  - Priorité 4 :
  - Priorité 5 :

4.6.2 Établir les objectifs d'entraînement selon vos priorités

Tenez compte du point d'entrée habituel de vos participants (voir section 3.2 de la tâche préalable).

Utilisez les termes suivants pour formuler vos objectifs :

- Qualités athlétiques et motrices : **développer** (améliorer) ou **maintenir** (demeurer au même niveau)
- Habiletés techniques et tactiques : **acquérir** (apprentissage initial), **consolider** (exécution fiable dans différentes conditions) ou perfectionner (améliorations mineures)

Pour chacune des 5 priorités choisies :

- Formulez les objectifs pour le **début du programme** dans la **colonne 3**
- Formulez les objectifs pour le **milieu du programme** dans la **colonne 4**
- Formulez les objectifs pour la **fin du programme** dans la **colonne 5**

Répétez ces étapes pour chacune des 5 qualités athlétiques prioritaires dans les tableaux ci-dessous.

Tableau - définir de vos objectifs d'entraînement

Qualités athlétiques (développer ou maintenir)

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: fin du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ Vitesse de segment	☐ Oui ☐ Non			
☐ Vitesse globale	☐ Oui ☐ Non			
☐ Vitesse multi-directionnelle	☐ Oui ☐ Non			
☐ Capacité aérobie	☐ Oui ☐ Non			
☐ Puissance aérobie*	☐ Oui ☐ Non			
☐ Vitesse-endurance	☐ Oui ☐ Non			

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: fin du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ **Stabilité du tronc**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Force-endurance**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Hypertrophie**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Force maximale**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Puissance**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Flexibilité, souplesse**	☐ Oui ☐ Non			

*Ces deux termes sont utilisés uniquement pour les sports d'endurance. Pour tous les autres sports, le terme plus large d'endurance aérobie est utilisé.

Qualités motrices (littératie physique) (développer ou maintenir)

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: Ffn du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ **Agilité**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Équilibre statique**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Équilibre dynamique**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Coordination**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Vivacité**	☐ Oui ☐ Non			

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Habiletés techniques et tactiques (acquérir, consolider ou perfectionner)

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: fin du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ **Agilité**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Équilibre statique**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Équilibre dynamique**	☐ Oui ☐ Non			
☐**Coordination**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Vivacité**	☐ Oui ☐ Non			

Habiletés techniques et tactiques (acquérir, consolider ou perfectionner)

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: fin du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ **Habiletés techniques de base**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Habiletés tactiques de base**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Variations des habiletés techniques de base**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Variations des habiletés tactiques de base**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Habiletés techniques avancées**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Habiletés tactiques avancées†**	☐ Oui ☐ Non			

† Les habiletés tactiques plus avancées peuvent comprendre la création de plans de match, de plans de compétition et de chorégraphies, le développement d'habiletés propres à une position et la prise de décisions, par exemple. Selon les sports, elles portent différents noms.

Habiletés mentales (s'il y a lieu)

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Qualités athlétiques et habiletés ayant une importance très élevée, élevée ou modérée dans votre sport	Cette qualité est-elle une priorité en matière d'entraînement et de développement dans votre sport?	Objectifs d'entraînement: début du programme (exemple : premières semaines de la saison)	Objectifs d'entraînement: milieu du programme (exemple : mi-saison)	Objectifs d'entraînement: fin du programme (exemple : dernières semaines de la saison)
☐ **Contrôle attentionnel**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Contrôle émotionnel**	☐ Oui ☐ Non			
☐ **Fixation d'objectifs**	☐ Oui ☐ Non			

4.6.3 Prendre en considération le point d'entrée de la majorité des athlètes

Le point d'entrée des participants a des répercussions sur les objectifs d'entraînement au début, au milieu et à la fin d'un programme sportif.

- Rappelez-vous les informations sur les points d'entrée (voir section 3.2 de la tâche préalable « Connaître ses participants et son sport »).
- Examinez l'exemple de programme pour votre sport ou votre famille de sports dans l'annexe I, ainsi que le modèle de développement des participants propre à votre sport. Réfléchissez à ce que vous savez déjà de vos participants.
- Utilisez les questions du tableau ci-dessous pour guider votre réflexion sur votre programme.
- Devriez-vous modifier vos objectifs en fonction des points d'entrée de vos participants et des lignes directrices fournies dans les exemples de programmes ?

Points d'entrée en lien avec les objectifs d'entraînements

Si, dans les 2 ou 3 mois qui précèdent le début de votre programme, vos participants...	Faudrait-il modifier vos objectifs?
• Ne font rien de particulier en matière d'entraînement • Ne pratiquent pas de sport organisé, mais font un peu de conditionnement physique sur une base irrégulière	
• Ne pratiquent pas de sport organisé, mais font du conditionnement physique de façon régulière • S'entraînent et prennent part à des compétitions dans un autre sport • S'entraînent et prennent part à des compétitions dans un sport similaire	
• S'entraînent et prennent part à des compétitions dans le même sport	

2025 © Association canadienne des entraîneurs

5 Élaborer le plan

5.1 Questions clés pour structurer un programme sportif

Participants
[âge, genre, profil athlétique général et expérience sportive, niveau de performance et de compétence, nombre de participants, est-ce qu'ils ou elles se connaissent déjà ou non]

Qualités athlétiques à développer
[physiques, motrices, techniques, tactiques ou liées à la prise de décision, mentales]

Événements, dates et lieux dont je dois tenir compte
[inscriptions, réservations (installations, transport, hébergement), achat de matériel, début et fin du programme, pauses, séances d'entraînement (horaire, lieu, fréquence), sélection des participants, compétitions (préparatoires, régulières, majeures), tournois, séries éliminatoires, championnats (horaire, lieu), séances d'information, collecte de fonds, événements sociaux]

Ce que les participants devraient démontrer à la fin du programme
[comportements, habitudes, valeurs]

Mon programme sportif

Méthodes d'entraînement à utiliser pour chaque période
[type d'activités et d'exercices, méthodes et protocoles d'entraînement (volume de travail et intensité), conditions de pratique, type de séance, progressions]

Objectifs en matière de développement à long terme des participants
[Aspects à prioriser dans le programme pour favoriser le développement à long terme des participants, besoins particuliers des participants à ce stade de leur développement (en fonction de leur âge et de leur parcours sportif)]

Priorités d'entraînement pour chaque période
[objectifs d'entraînement et de performance, temps disponible pour atteindre les objectifs, qualités athlétiques à privilégier (au début, au milieu et à la fin du programme), temps requis pour obtenir certains effets d'entraînement, temps à consacrer à d'autres types d'activités, problèmes ou contraintes pouvant influencer ce qui peut être réalisé]

5.2 Quel est le déroulement de votre programme ?

Remarque : pour cette étape, vous aurez besoin d'une liste des dates des entraînements et des compétitions ainsi que d'un calendrier pour l'année en cours.

5.2.1 À quelle date commence votre programme (ex. : votre première rencontre avec les participants)?

Quelle est la date de la première séance d'entraînement du programme?

Jour : Mois :

5.2.2 À quelle date se termine votre programme (ex. : votre dernière rencontre avec les participants)?

Quelle est la date de votre dernière intervention auprès des participants (séance d'entraînement ou compétition)?

Jour : Mois :

5.2.3 Combien de semaines (microcycles) s'écouleront entre ces deux dates?

5.2.4 Qu'en est-il des pauses et des interruptions prévues dans le cadre du programme?

Inscrivez le nombre de semaines sans entraînement ni compétition (ex. : pause pour les vacances de Noël) :

2025 © Association canadienne des entraîneurs

5.2.5 Votre programme peut-il débuter plus tôt ou terminer plus tard?

Cochez la réponse qui s'applique à votre programme :

☐ Il m'est impossible d'allonger mon programme.

☐ J'ai la possibilité d'allonger mon programme sans trop de difficulté :

- En le commençant _____ semaines plus tôt
- En le terminant _____ semaines plus tard

5.2.6 Quelle est la durée réelle de votre programme?

Écrivez la durée **réelle** de votre programme (nombre de semaines), en tenant compte des pauses et interruptions (5.1.4) et de toute possibilité de prolongement (5.1.5).

Date de début : _____ Date de fin : _____

Durée, sans compter les pauses ni les interruptions : _____ semaines

5.3 Élaborer le plan : dates et compétitions

Étape 1 : calendrier d'entraînement

Pour compléter cette section, utilisez tous les éléments suivants :

- Le fichier de planification Excel (envoyé plus tôt, probablement lors de votre inscription)
- Vos réponses à la section 5.2
- Votre calendrier d'entraînement et de compétition
- Un calendrier de l'année en cours

Ajoutez les informations de la section 5.2 comme dates de début et de fin de votre programme. Ensuite, inscrivez les dates correspondant au début de chaque semaine. Les entraîneurs utilisent généralement le lundi comme point de départ. Indiquez les mois dans la ligne au-dessus des dates pour préciser le mois.

Les exemples de plans présentés après l'étape 2 illustrent à quoi votre programme devrait ressembler une fois cette étape complétée.

Étape 2 : compétitions, camp d'entraînement, dates d'événements et récupération

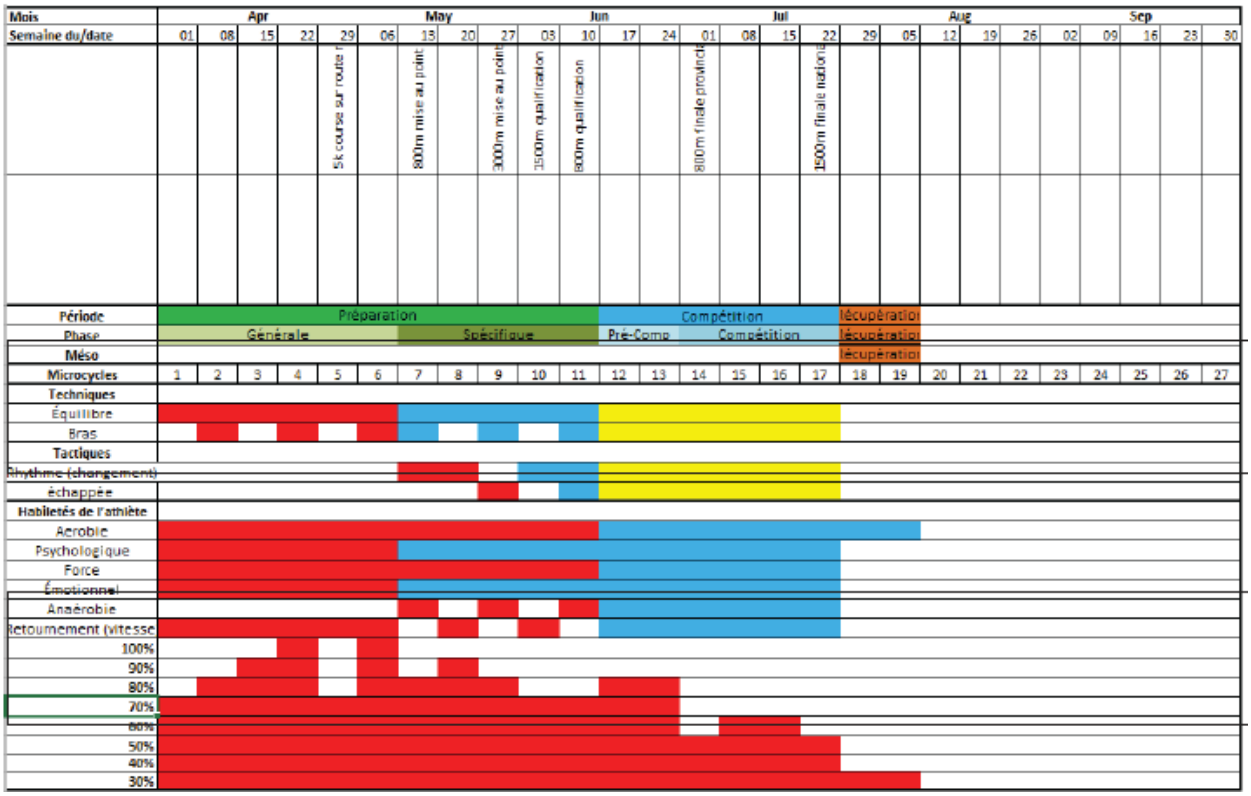
À l'aide du calendrier de compétition fourni ci-dessous (ou le vôtre), remplissez les renseignements suivants :

- Inscrivez les compétitions auxquelles vous assisterez.
- Déterminez la compétition la plus importante.
- Inscrivez ces compétitions dans votre feuille de travail servant à la planification saisonnière.
- Déterminez les périodes de récupération ou de congé.

Toutes les sélections pour les compétitions **doivent** correspondre aux objectifs et aux caractéristiques du participant.

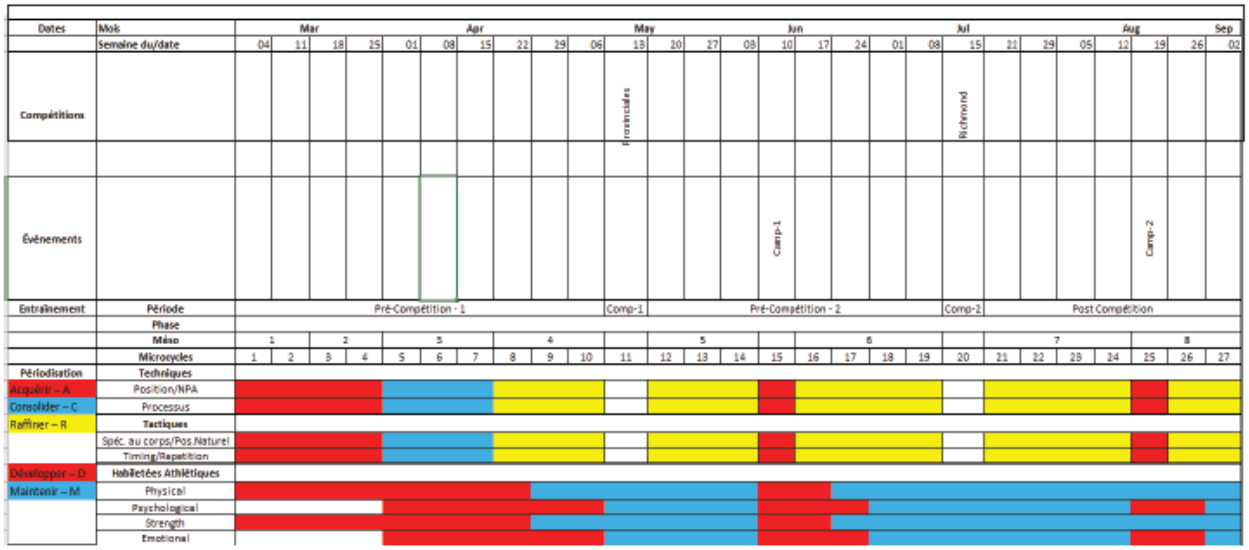
- Votre calendrier de planification devrait maintenant ressembler à l'exemple qui suit.

Sport individuel (« moteur »)

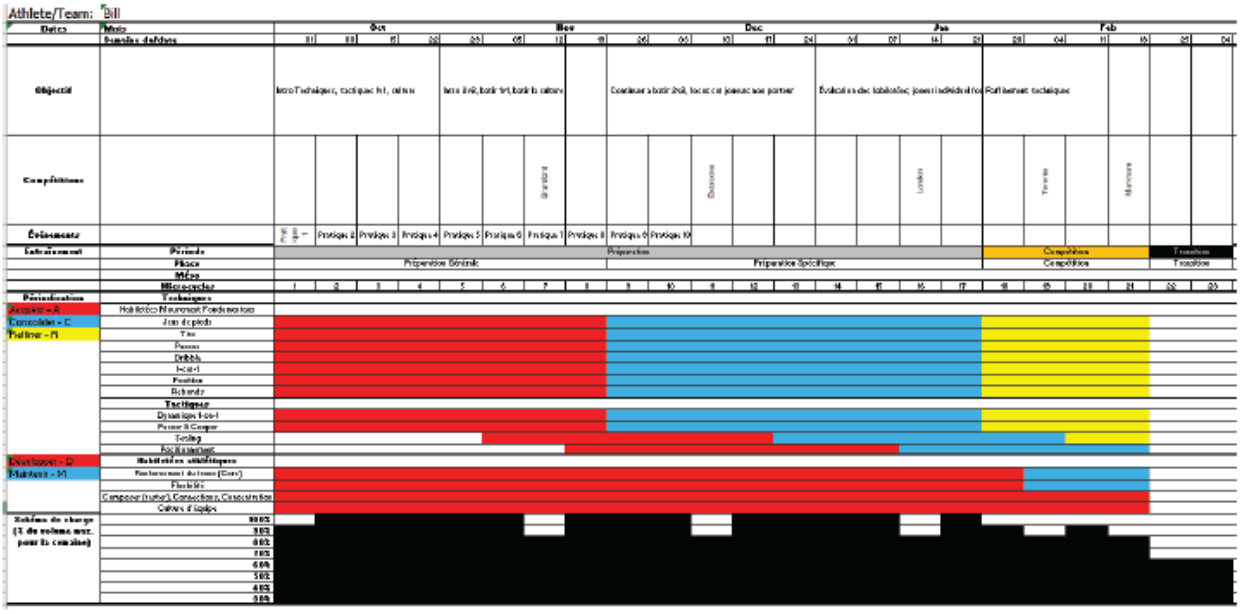


2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sport de précision



Sport d'équipe



5.4 Élaborer le plan : périodes

Quelles sont les principales périodes de votre programme ?

Les programmes d'entraînement comprennent trois périodes distinctes :

- **Période de préparation (de 3 à 8 semaines/microcycles) :** nombre de semaines entre la première séance d'entraînement et la première compétition « régulière » ou « officielle ». Note : Les compétitions préparatoires ou hors concours prévues en début de programme devraient faire partie de la période de préparation.
- **Période de compétition (de 4 à 12 semaines/microcycles) :** nombre de semaines entre la première compétition « régulière » ou « officielle » de votre programme et la dernière compétition à laquelle les participants prendront part.
- **Période de transition (2 semaines/microcycles) :** nombre de semaines entre la dernière compétition à laquelle les participants prendront part et le dernier contact d'entraînement supervisé que vous aurez avec eux. Note : il se peut qu'il n'y ait pas de période de transition formelle dans votre programme, par exemple, s'il n'y a plus de séances d'entraînement supervisé après la dernière compétition.

Remarque : Cet exemple est fondé sur un programme saisonnier de 4 à 5 mois.

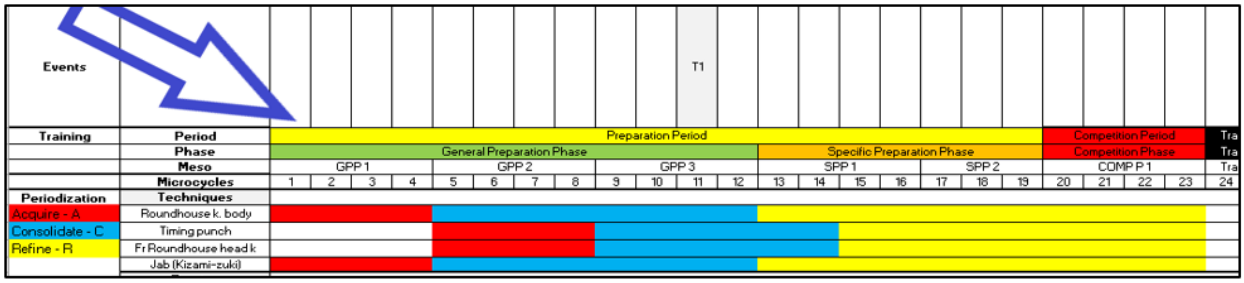
Étape 3 : déterminer les périodes de base

- Révisez votre plan actuel en tenant compte des dates et compétitions importantes.
- Notez-y vos différentes périodes et phases. Assurez-vous de :
    - Planifier la saison de façon que vos participants soient fin prêts pour la plus importante compétition. Travaillez à rebours à partir de la date de cette compétition.
    - Prévoyez la période de récupération.
    - Avec vos dates de début et de fin comme balises, utilisez votre calendrier de compétition pour déterminer vos périodes de compétition, de préparation et de transition.
    - Réfléchissez à la manière dont vous allez organiser votre calendrier en fonction des dates importantes, des compétitions et des périodes de récupération.
    - Modifiez le programme pour accommoder les participants qui auront d'importantes compétitions et des séances d'entraînement dans d'autres sports dans le cadre de votre plan.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- Passez en revue les plans sportifs des sports similaires à la vôtre dans la section 10 du Document de référence. Ensuite, examinez le calendrier de planification montré en exemple.

Votre calendrier de planification devrait maintenant ressembler à ce qui suit :



5.5 Élaborer le plan : priorités d'entraînement

Étape 4 : déterminer ce sur quoi l'entraînement sera axé à chaque période

L'accent ne sera pas mis sur toutes les qualités et habiletés en même temps. Dans votre plan saisonnier, à l'aide de différentes couleurs et nuances, indiquez à quel moment on portera ou maintiendra une attention particulière sur une qualité ou une habileté et à quel moment on cessera de s'y concentrer. Cette étape vous aidera à organiser votre saison.

Notez les qualités physiques et motrices qui sont à développer (viser l'amélioration) ou à maintenir (garder au même niveau).

Notez les habiletés techniques ou tactiques qui sont à acquérir (créer des patrons de mouvement), à consolider (corriger l'exécution dans des conditions variables) ou à perfectionner (apporter des améliorations mineures). Voici les couleurs qui désignent les éléments cités en exemple :

Habiletés techniques et tactiques

- À acquérir : rouge
- À consolider : bleu
- À perfectionner : jaune

Qualités athlétiques

- À développer : rouge
- À maintenir : bleu

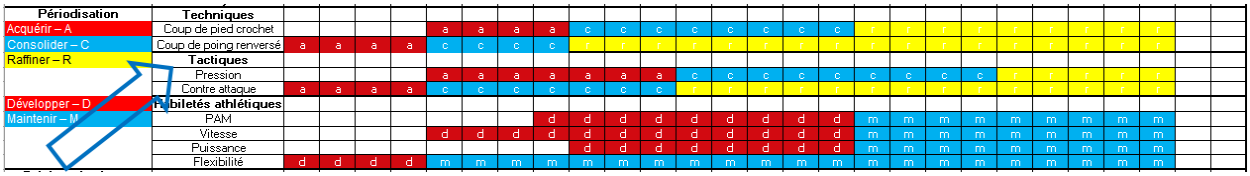
Autres points à considérer :

- Quand travaillerez-vous à améliorer la vitesse?
- À quel moment l'entraînement de la capacité aérobie est-il important?
- Quelles habiletés faut-il développer?
- Quand le ferez-vous?

Consultez l'annexe D pour examiner des exemples d'objectifs de plan de séance d'entraînement de votre sport ou d'un sport similaire au vôtre. Ensuite, en fonction des réponses que vous avez fournies dans le tableau 4.6.1, tracez vos objectifs dans votre feuille de planification Excel distincte.

Les objectifs ne seront pas tous toujours importants; vous voudrez peut-être ajouter des notes ou nuancer les couleurs pour indiquer le degré d'importance ou d'une qualité ou habileté. L'exemple ci-dessous l'illustre bien à l'aide des expressions à développer, à perfectionner ou à maintenir.

Votre calendrier de planification devrait maintenant ressembler à l'exemple qui suit.



2025 © Association canadienne des entraîneurs

6 Établir un lien entre le programme sportif et les séances d'entraînement

Dans cette section, vous utiliserez le plan que vous venez de créer comme guide. Vous établirez des objectifs de séance qui s'arriment à ce plan et soutiennent l'atteinte des objectifs que vous avez fixés.

6.1 Exemples d'objectifs de séance d'entraînement

Période de préparation

- **Physique :**
    - Améliorer la capacité aérobie par des intervalles (ex. : 4 x 400 m à 70 % d'intensité, avec 1 minute de repos).
    - Développer la flexibilité avec un échauffement dynamique de 10 minutes couvrant toutes les grandes articulations et groupes musculaires.
- **Technique :**
    - Introduire et maîtriser les techniques de base de passe au soccer à l'aide d'exercices sans opposition.
    - Réaliser 10 services contrôlés au volleyball en mettant l'accent sur la forme et la constance.
- **Mental :**
    - Développer les habiletés de fixation d'objectifs en demandant aux participants d'identifier une habileté précise à améliorer pendant la séance.
    - Favoriser le contrôle émotionnel à l'aide d'un retour au calme guidé incluant des exercices de respiration.

Période de compétition

- **Physique :**
    - Maintenir l'agilité à travers des exercices avec cônes et changements de direction multidirectionnels à pleine intensité (4 séries de 30 secondes).
    - Améliorer l'endurance anaérobie avec des sprints courts et intenses (6x20m à 90% d'effort, récupération de 30 secondes).

- **Technique :**

- Perfectionner les lancers francs au basketball sous pression temporelle (10 répétitions avec une limite de 10 secondes par lancer).
- Réaliser des séquences de passes en situation de jeu au hockey, incluant des passes et remises (« give-and-go »).

- **Tactique :**
  - Travailler la prise de décision en jeu avec des mini-matchs à 5 contre 5 au soccer, axés sur la lecture du jeu.
  - Exécuter une stratégie défensive en zone lors d'une situation de jeu dirigée au basketball.
- **Mental :**
  - Renforcer la résilience mentale en simulant du stress de compétition (ex. : tirs de punition au hockey avec bruit de foule ou distractions).
  - Pratiquer des techniques de visualisation avant des scénarios de compétition simulée.

6.2 Établir des objectifs de séance

6.2.1 Choisir un microcycle (semaine) : sélectionnez une semaine d'une des périodes de votre plan saisonnier (par exemple, préparation, compétition ou transition).

Période :

Numéro de semaine ou microcycle :

Date de la semaine sélectionnée (lundi) :

2025 © Association canadienne des entraîneurs

6.2.2 Identifier 2 à 3 opportunités d'entraînement durant cette semaine. Considérez comment ces entraînements s'intègrent dans les priorités définies dans le plan de saison. Mettez un "X" pour le calendrier provisoire de la semaine d'entraînement.

Créer des objectifs d'entraînement

Moment de la journée	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
AM							
PM							

6.2.3 Établissez des objectifs pour chaque séance : écrivez 1 à 2 objectifs clairs par séance qui reflètent directement les priorités de la semaine. Ces objectifs doivent se concentrer sur ce que les participants accompliront pendant la séance plutôt que sur la planification de chaque détail.

Séance 1 (date :)

	Objectifs	Domaine ciblé (physique, mental, technique, tactique, ...)
Objectif 1		
Objectif 2		

Séance 2 (date :)

	Objectifs	Domaine ciblé (physique, mental, technique, tactique, ...)
Objectif 1		
Objectif 2		

Séance 3 (date :)

	Objectifs	Domaine ciblé (physique, mental, technique, tactique, ...)
Objectif 1		
Objectif 2		

6.2.4 Partager avec un pair

Partagez votre objectif avec un pair. Expliquez-lui comment vos objectifs de séance d'entraînement sont alignés avec les priorités d'entraînement de votre microcycle sélectionné.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

7 Réflexion

7.1 Réflexion sur votre programme

De quelle façon les principales orientations de votre programme sportif correspondent-elles au programme de développement de l'athlète?

- ☐ Elles semblent adéquates.
- ☐ Elles doivent être révisées.

Expliquer :

Partagez votre plan et vos objectifs de séance avec un autre entraîneur. Prenez un moment pour examiner son travail pendant qu'il ou elle examine le vôtre. Utilisez la liste de vérification ci-dessous pour passer en revue les composantes du plan. Discutez ensuite de votre évaluation avec l'entraîneur dont vous avez examiné le plan. Utilisez le tableau 7.2 pour proposer des solutions aux problèmes identifiés.

- Les points de départ et de fin du programme sont-ils clairs?
- Les compétitions sont-elles inscrites?
- Les points de départ et de fin du programme sont-ils clairs ?
- Les compétitions sont-elles identifiées ?
- La compétition la plus importante est-elle précisée ?
- Les 3 périodes sont-elles présentes ?
- Des périodes de récupération sont-elles planifiées ?
- Les objectifs des périodes sont-ils clairement définis ?
- Les objectifs sont-ils liés aux habiletés et qualités requises dans le sport ?
- Les séances planifiées sont-elles cohérentes avec les objectifs de la période concernée ?
- Comment l'entraîneur adaptera-t-il ou elle le plan et les séances en tenant compte des participant·e·s multisports ?
- Le programme est-il aligné avec le modèle de développement de votre sport ?

2025 © Association canadienne des entraîneurs

7.2 Problèmes courants et solutions possibles

Problèmes courants et solutions possibles

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Solutions à envisager
Programme trop court pour permettre un développement athlétique significatif dans le sport ou la discipline.	• Encourager la participation à des sports ayant des exigences similaires, et à d'autres qui permettront de développer d'autres types d'habiletés. • Inscrire les participants à des écoles ou des camps de sport pour qu'ils ou elles poursuivent leur développement, et ainsi éviter une trop grande régression de la forme sportive.
Période de préparation trop courte.	• Allonger la période de préparation, c'est-à-dire commencer l'entraînement plus tôt avant les premières compétitions régulières. • Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation, alors que les résultats ont relativement peu d'importance.
Occasions insuffisantes de prendre part à des compétitions.	• Inclure des activités de compétition simulée dans les séances. • Organiser des compétitions amicales ou hors concours.

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Solutions à envisager
Durée des séances d'entraînement trop courte	• Faire l'échauffement général avant d'entrer sur le terrain. • Consacrer le maximum de temps disponible à l'activité sportive spécifique. Entraîner les qualités motrices (agilité, équilibre, coordination, etc.) ou les qualités physiques (flexibilité, endurance, force) à d'autres moments. • Créer des ateliers de travail ou des stations qui permettent à un plus grand nombre d'athlètes d'être actifs en même temps.
Il n'y a pas suffisamment d'occasions d'entraînement entre les compétitions et le temps disponible pour l'entraînement ou la préparation n'est pas suffisant pour permettre un développement athlétique notable dans le sport ou la discipline	• Allonger la période de préparation (c.- à-d. commencer l'entraînement plus tôt dans le programme). • Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation, alors que les résultats ont relativement peu d'importance. • Accroître le nombre de séances d'entraînement entre les compétitions. • Fournir aux participants des programmes d'activités pouvant être effectués individuellement entre les séances d'entraînement afin qu'il soit possible de se concentrer sur des éléments importants propres au sport lors des séances elles-mêmes. • Ne pas laisser la performance offerte lors de la dernière compétition ou la préparation en vue de la prochaine compétition dicter l'ensemble du contenu des séances d'entraînement. Envisager le contenu des séances à plus long terme (plusieurs semaines ou toute la saison).

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Solutions à envisager
Période de compétitions trop longue; trop de compétitions au total dans le programme; trop de compétitions « importantes ».	• Discuter avec les autres entraîneurs et les administrateurs responsables des réseaux de compétition. Dans la mesure du possible, ajuster à la baisse la durée du programme et le nombre de compétitions. • Considérer ne pas prendre part à certaines compétitions lorsque cela est possible. • Faire reposer certains participants en les retirant de certaines compétitions ou en ne les inscrivant pas à certaines compétitions. Donner des occasions à d'autres participants d'acquérir de l'expérience en compétition. • Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation, alors que les résultats ont relativement peu d'importance (ex. : moins de points au classement accordés à une victoire avant une date particulière). • Prioriser les compétitions et choisir celles qui permettent d'accéder à l'étape suivante du processus de développement.
Séances d'entraînement trop longues	• Réduire la durée et augmenter la fréquence des entraînements si possible. • Inclure des pauses fréquentes et planifier des activités divertissantes si l'accès aux installations d'entraînement est tel que seules de longues périodes sont disponibles.

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Solutions à envisager
Les séances d'entraînement sont trop fréquentes.	• Pour éviter la fatigue, alternez les jours d'entraînement intensif avec des jours plus légers pendant la semaine. • Intégrez un jour de repos tous les 2 à 3 jours d'entraînement. • Prévoyez une séance facile ou un jour de repos le lendemain d'une compétition, surtout si la compétition est particulièrement exigeante. • Évitez de planifier une séance d'entraînement difficile la veille d'une compétition.
Les dates de sélection sont trop tôt dans le programme.	• Ne pas organiser de camps de sélection qui éliminent ou excluent les participants. • Retarder les dates de sélection. • Créer différents groupes d'entraînement au sein du même club ou de la même équipe. • Offrir d'autres opportunités plus tard dans la saison pour les participants non sélectionnés.
Les critères de sélection sont basés sur la capacité actuelle de performance et non sur le potentiel athlétique.	• Évaluer les participants en fonction de leur capacité à appliquer les éléments des entraînements en compétition, plutôt que sur leur performance. • Ne pas organiser de sélections qui éliminent ou excluent des participants. • Créer différents groupes d'entraînement au sein du même club ou de la même équipe. • Offrir d'autres opportunités plus tard dans la saison pour les participants qui n'ont pas été sélectionnés.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Problématiques pouvant s'appliquer à un programme sportif	Solutions à envisager
Trop d'importance accordée à la victoire ou à la performance à court terme	• Évaluer les participants en fonction de leur capacité à appliquer les éléments des entraînements en compétition, plutôt que sur leurs performances. • Redéfinir les objectifs du programme s'il semble y avoir trop d'accent mis sur les résultats des compétitions.
Les participants commencent à se spécialiser trop tôt	• Ne commencez pas à spécialiser les participants s'ils n'ont pas maîtrisé les habiletés de base essentielles au sport.
Les qualités motrices ne sont pas suffisamment développées.	• Introduire des activités que les participants peuvent pratiquer pendant leur temps libre pour entraîner ces qualités motrices (par exemple : agilité, équilibre, coordination, ...). • Maximiser l'engagement actif pendant les séances d'entraînement et créer des activités qui sollicitent ces qualités motrices.

7.3 Problèmes courants et solutions possibles (feuille de travail)

Le tableau ci-dessous propose 2 solutions ou plus pour différents problèmes courants dans les programmes sportifs. Complète ce qui suit :

7.3.1 Sélectionne tous les problèmes qui s'appliquent à ton programme sportif.

7.3.2 Considère les solutions proposées et liste d'autres solutions possibles.

7.3.3 Après avoir discuté de ces solutions avec d'autres entraîneurs, sélectionne celle qui est la plus appropriée pour ton programme.

7.3.4 Explique comment tu mettrais en œuvre ces solutions, identifie d'autres solutions possibles et enregistre-les dans ce tableau.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Problèmes courants et solutions possibles

Problème possible dans le programme sportif	Solutions à considérer	Mise en œuvre de la solution
☐ **Le programme est trop court pour permettre un développement athlétique significatif dans votre sport ou discipline**	☐ Encourager la participation à des sports ayant des exigences similaires, et à d'autres qui permettront de développer d'autres types d'habiletés. ☐ Inscrire les participants à des écoles ou des camps de sport pour qu'ils ou elles poursuivent leur développement, et ainsi éviter une trop grande régression de la forme sportive. ☐ Mes autres solutions possibles :	
☐ **La période de préparation est trop courte**	☐ Allonger la période de préparation, c.-à-d. commencer l'entraînement plus tôt avant les premières compétitions régulières. ☐ Considérer certaines compétitions au début du calendrier comme étant une continuation de la période de préparation, alors que les résultats ont relativement peu d'importance. ☐ Mes autres solutions possibles :	

Problème possible dans le programme sportif	Solutions à considérer	Mise en œuvre de la solution
☐ **Pas assez de compétitions**	☐ Inclure des compétitions simulées dans vos séances d'entraînement. ☐ Organiser des compétitions amicales ou non officielles. ☐ Mes autres solutions possibles :	
☐ **Les séances d'entraînement sont trop courtes**	☐ Faire l'échauffement général avant de se rendre sur le terrain ou dans les installations. ☐ Travailler les qualités motrices (par exemple, agilité, équilibre, coordination) ou certaines capacités physiques (par exemple, flexibilité, endurance, force) en dehors des séances d'entraînement, afin de consacrer autant de temps que possible aux activités spécifiques au sport. ☐ Créer des postes de travail ou des circuits permettant à plus de participants d'être actifs en même temps. ☐ Mes autres solutions possibles :	

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Problème possible dans le programme sportif	Solutions à considérer	Mise en œuvre de la solution
☐ **Pas assez de temps d'entraînement ou de préparation pour permettre un développement athlétique significatif dans le sport ou la discipline. Il n'y a pas assez d'opportunités d'entraînement entre les compétitions.**	☐ Allonger la période de préparation (commencer les entraînements plus tôt dans le programme). ☐ Utiliser certaines des compétitions du début de saison comme continuation de la période de préparation, lorsque les résultats ne sont pas trop importants. ☐ Augmenter le nombre de séances d'entraînement entre les compétitions. ☐ Fournir aux participants des programmes pour des activités qu'ils peuvent faire seuls entre les séances d'entraînement, afin de se concentrer sur des éléments importants spécifiques au sport pendant les séances d'entraînement. ☐ Ne pas laisser la performance de la compétition la plus récente ou la préparation pour la prochaine compétition dicter tout le contenu des séances d'entraînement. Placer le contenu des séances d'entraînement dans une perspective à long terme (plusieurs semaines ou la saison). ☐ Mes autres solutions possibles :	

Problème possible dans le programme sportif	Solutions à considérer	Mise en œuvre de la solution
☐ **La période de compétition est trop longue, il y a trop de compétitions dans le programme ou trop de compétitions « importantes »**	☐ Discuter avec d'autres entraîneurs et administrateurs responsables de la structure de compétition. Tenter de réduire la durée du programme et le nombre de compétitions. ☐ Lorsque c'est possible, envisager de ne pas participer à certaines compétitions. ☐ Reposer certains participants en les retirant de certaines compétitions ou en ne les inscrivant pas. Offrir à d'autres participants la possibilité d'acquérir de l'expérience compétitive. ☐ Considérer certaines compétitions de début de saison comme faisant partie de la période de préparation, lorsque les résultats ne sont pas trop importants (par exemple, les victoires en début de saison rapportent moins de points que celles après une certaine date). ☐ Prioriser les compétitions et se concentrer sur celles qui mènent à l'étape suivante du processus de développement. ☐ Mes autres solutions possibles :	

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Problème possible dans le programme sportif	Solutions à considérer	Mise en œuvre de la solution
☐ **Les séances d'entraînement sont trop longues**	☐ Si possible, réduire la durée et augmenter la fréquence des séances d'entraînement. ☐ Si vous ne pouvez réserver que de longues périodes dans les installations, inclure des pauses fréquentes pendant les séances d'entraînement et planifier des activités ludiques. ☐ Mes autres solutions possibles :	
☐ **Les séances d'entraînement sont trop fréquentes**	☐ Pour éviter la fatigue, alterner les jours d'entraînement intense avec des jours plus faciles pendant la semaine. ☐ Planifier une journée de repos tous les 2 à 3 jours d'entraînement. ☐ Prévoir une séance facile ou une journée de repos le jour suivant une compétition, surtout si la compétition est particulièrement exigeante. ☐ Éviter de planifier une séance difficile la veille d'une compétition. ☐ Mes autres solutions possibles :	

8 Fiche d'actions

8.1 Fiche d'actions

Fiche d'actions	
Date:	**Lieu :**
J'ai l'intention de COMMENCER à...	
J'ai l'intention d'ARRÊTER de...	
J'ai l'intention de CONTINUER à...	

2025 © Association canadienne des entraîneurs

8.2 Autoévaluation

L'autoévaluation vous permet de réfléchir à vos pratiques actuelles d'entraînement. C'est votre capacité à vous acquitter des tâches énumérées ci-dessous qu'un évaluateur d'entraîneurs mesurera dans le cadre de travaux et de séances d'observation. L'autoévaluation vous aidera à reconnaître vos forces et vos points à améliorer.

Pour chaque tâche ci-dessous, **sélectionnez l'option qui représente le mieux votre capacité à vous en acquitter** (jamais, parfois, souvent, toujours).

Je suis capable de...	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Établir une structure de programme fondée sur les occasions d'entraînement et de compétition.				
Suivre le développement des athlètes au moyen d'indicateurs.				
Élaborer des plans de séance qui tiennent compte des priorités d'entraînement tout au long de la saison.				

8.3 Notes supplémentaires

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Annexe A : Acronymes et abréviations

Remarque : Les acronymes et abréviations prennent un « s » au pluriel, sans apostrophe, et restent en lettres majuscules. Par exemple, évaluateur d'entraîneur (ÉE) devient ÉEs au pluriel.

Acronyme et abréviations :

Acronyme ou abréviation	Nom complet ou organisation
QA	Qualité athlétique
bpm	Battements par minute
ACE	Association canadienne des entraîneurs
DQA	Développement des qualités athlétiques
FITT	Fréquence, intensité, type, temps (durée)
EMF	Évaluation fonctionnelle des mouvements
h	Heure ou heures
FC	Fréquence cardiaque
DLT	Développement à long terme
m	Mètre ou mètres
PAM	Puissance aérobie maximale
FCmax	Fréquence cardiaque maximale
Min	Minute ou minutes
PNCE	Programme national de certification des entraîneurs
FNP	Facilitation neuromusculaire proprioceptive
RM	Répétition maximale
ÉPE	Échelle de perception de l'effort
s	Seconde ou secondes
VAV	Vitesse, agilité, vivacité

Acronyme ou abréviation	Nom complet ou organisation
VO2	Consommation d'oxygène
VO2 max	Consommation maximale d'oxygène
T:R	Rapport travail/repos

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Annexe B : Connaître ses participants

B.1 : Considérations liées au développement

Certains changements importants surviennent lorsque les enfants grandissent. Ces changements, qu'on appelle également « stades de développement », affectent plusieurs aspects de leur vie et de leur participation dans le sport. Sur le plan physique, l'aptitude à exécuter certaines habiletés pourra varier selon le stade de développement. Sur le plan émotionnel, les étapes de développement pourront affecter le type de collaboration ou de compétition qui est le plus approprié pour l'athlète.

En règle générale, avant la puberté, il y a peu de différences entre les garçons et les filles en ce qui a trait aux stades de développement. Cependant, à compter de l'adolescence, certaines différences importantes se manifestent et celles-ci affectent les aptitudes dans certains domaines particuliers. En tant qu'entraîneur, il est important que vous soyez au fait de ces changements et de leur impact sur les aptitudes sportives.

La puberté
La puberté est la période de la vie durant laquelle d'importantes transformations surviennent sur les plans physique et psychologique.

Entre autres, c'est au cours de cette période que les fonctions sexuelles se développent. Quelques points importants à noter au sujet de la puberté sont présentés ci-dessous :

- C'est une période de changements rapides dans plusieurs domaines (croissance; développement moteur; intérêts; relations avec les autres).
- Les stades de la puberté sont prévisibles.
- Par contre, le début ainsi que la durée de chaque stade ne sont pas prévisibles de sorte qu'à un même âge, il peut y avoir des différences importantes entre les personnes.

Quand la puberté débute-t-elle ?
L'âge auquel commence la puberté est très variable, mais celle-ci survient généralement plus tôt chez les filles que chez les garçons. Chez les deux sexes, toutefois, elle peut survenir très précocement ou très tardivement.

- **Garçons :** la puberté débute en moyenne vers 12,5 ou 13 ans. Cependant, elle peut commencer 2 ans plus tôt ou plus tard chez environ 25 à 30 % des jeunes, et même jusqu'à 4 ans plus tôt ou plus tard dans certains cas.

- **Filles :** la puberté débute en moyenne vers 11 ou 11,5 ans. Cependant, elle peut débuter de 1,5 an à 1,5 an plus tard, chez environ 25 à 30% des jeunes, et même jusqu'à 2,5 ans plus tôt ou plus tard dans certains cas.

Combien de temps la puberté dure-t-elle ?

Tant chez les filles que chez les garçons, la puberté dure environ 4 ans. Ici encore, il peut y avoir de grandes variations et la durée peut en fait être de 1 à 1,5 an plus courte ou plus longue que la moyenne chez environ 25 à 30 % des individus. Dans certains cas, la durée de la puberté peut être plus longue.

Pourquoi cette information est-elle importante pour les entraîneurs ?

À un même âge, les participants ne sont pas tous au même stade de développement.

Pour certains participants, la puberté s'amorcera à un jeune âge (on parle alors de développement précoce) de sorte qu'ils pourraient être avantagés temporairement lorsqu'ils s'entraînent ou prennent part à des compétitions avec d'autres du même groupe d'âge. Inversement, pour d'autres participants, la puberté débutera à un âge plus élevé (on parle alors de développement tardif).

Il est important de noter que le succès sportif à l'âge adulte ne dépend pas de l'âge auquel s'est amorcée la puberté ou encore de sa durée. Ainsi, plusieurs individus dont le développement est tardif deviennent de très bons athlètes. Michael Jordan, l'un des meilleurs joueurs de basketball de tous les temps, est un bon exemple d'un athlète dont le développement fut tardif.

Adaptation des activités pendant l'adolescence

Une activité particulière peut être appropriée pour l'entraînement d'une qualité athlétique chez certains participants, mais il est possible qu'elle ne convienne pas du tout à d'autres. Par conséquent, il peut être nécessaire de modifier certaines caractéristiques d'une activité (intensité, durée, conditions de pratique) afin de l'adapter aux besoins de certains jeunes.

Il est important que l'entraîneur prenne le temps d'adapter les activités afin de tenir compte de l'écart pouvant exister sur le plan du développement entre « la moyenne des participants » et ceux et celles qui montrent un développement précoce ou tardif. De tels ajustements permettront non seulement une pratique sportive plus sécuritaire, mais aussi d'offrir des défis réalistes et plus motivants à chaque participant. De cette façon, vous augmenterez les probabilités qu'ils éprouvent du plaisir et du succès et qu'ils demeurent impliqués dans votre programme ou dans votre sport.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

B.2 : Littératie physique : clé d'une vie active et saine et d'une excellence sportive

Une nouvelle approche ?

En tant que nation, nous devons modifier les façons de voir de nombreux groupes qui travaillent auprès des jeunes enfants. En effet, trop d'organismes considèrent les enfants comme une ressource que leur sport doit recruter et conserver pour lui-même aussi longtemps que possible. C'est ceq u'on appelle l'approche « attirer tôt, retenir longtemps ». Une approche qui :

- limite dans son ampleur le savoir-faire physique que développent les enfants;
- diminue leur développement athlétique global;
- empêche un trop grand nombre d'entre eux de faire l'essai de différents sports – et de trouver celui qui leur convient parfaitement.

À long terme, cette approche nuit à la fois aux sports et aux enfants.

Importance de l'activité physique

La pratique de l'activité physique est un aspect de la vie plus important pour la santé que tout autre sur lequel vous exercez un contrôle. Des recherches récentes révèlent qu'il est préférable pour votre santé d'avoir un surplus de poids et être actif que d'avoir un poids normal et d'être sédentaire. Cette raison suffit à elle seule à justifier que les enfants acquièrent les connaissances, les habiletés et les attitudes qui leur donnent la meilleure chance possible de demeurer actifs toute leur vie.

Quand un enfant a confiance dans sa capacité de prendre part à des activités récréatives et sportives sans craindre de s'afficher, la probabilité qu'il veuille être de la partie est élevée; et s'il aime l'activité, il est probable qu'il va l'adopter. Les enfants possédant un savoir-faire physique lui permettant de se mouvoir de façon efficace SAVENT qu'ils bougent bien et cette confiance les encourage à essayer des activités nouvelles et différentes sans crainte.

Le savoir-faire physique peut aussi servir d'assise à la quête de l'excellence sportive.

Pour atteindre les plus hauts niveaux d'excellence sportive dans les sports à développement progressif, il faut environ 10 ans de pratique résolue. Il faut développer les fondements athlétiques et les consolider avant de passer à la spécialisation, c'est-à-dire de perfectionner les habiletés techniques spécifiques reliées à un poste ou à une épreuve dans une discipline sportive.

Trop souvent, la surspécialisation hâtive dans un seul sport mène à :

- la stagnation du savoir-faire physique;
- à des performances ultimes inférieures à ce qu'elles auraient pu être;
- des blessures, à l'épuisement et à une retraite précoce du sport.

Le savoir-faire physique est donc la clé non seulement de l'adoption à long terme d'un mode de vie intégrant l'activité physique, pour le plaisir et pour la santé, mais aussi du développement

d'athlètes ayant les fondements nécessaires pour atteindre les plus hauts échelons d'excellence sportive sur la scène internationale – et faire partie de l'élite mondiale.

(Source : Sport for Life, 2007)

Développement précoce versus développement tardif

L'adolescence est la période qui sépare l'enfance de l'âge adulte. Et si le début et la fin de cette période sont difficiles à définir, il est généralement très facile de constater qu'un jeune passe, à l'évidence, par les nombreuses transformations sur les plans physique, psychologique, social et sportif qui caractérisent cette période.

Tous les enfants ne commencent pas leur adolescence au même âge, et le processus complet s'étale sur une période dont la durée varie d'un sujet à l'autre. En général, les enfants qui ont une adolescence précoce passent à travers cette période plus rapidement que ceux qui ont une adolescence tardive, et l'arrivée hâtive ou tardive de l'adolescence dépend en partie de la forme du corps. Les enfants plus trapus, plus musclés, commencent leur adolescence généralement plus tôt que leurs pairs plus minces et maigres.

Le processus complet, qui s'amorce vers l'âge de 10 ou 11 ans chez les filles, et plus ou moins deux années plus tard chez les garçons, s'étale sur 3 à 4 années habituellement. Autrement dit, certaines fillettes âgées de 12 ans peuvent avoir presque terminé la phase des changements physiques de la puberté, tandis que d'autres l'ont à peine amorcée. Chez les garçons, c'est à l'âge de 14 ans que l'on observe les changements les plus importants.

Peu d'intervenants du milieu du sport comprennent les difficultés que doivent surmonter les enfants qui ont un développement précoce et ceux qui ont un développement tardif, difficultés qui ne sont pas les mêmes pour les garçons et pour les filles. Ce manque de connaissance sur le développement précoce ou tardif peut comporter des désavantages pour bon nombre d'organismes sportifs.

Pour les enfants qui se développent tardivement, la durée plus longue de la période qui s'écoule entre l'acquisition des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice et l'arrivée de l'adolescence devrait représenter un avantage. Au cours de cette période, qui est celle du stade « Apprendre à s'entraîner », le corps humain est dans un état optimal pour acquérir et consolider les habiletés sportives; par conséquent, plus cette période dure longtemps, plus un enfant a la possibilité de bien développer ses habiletés sportives.

Le défi que pose le sport, selon que le développement est précoce ou tardif

Garçons : en réalité, les garçons qui ont un développement tardif sont souvent très défavorisés, plus particulièrement dans les sports où les jeunes sont répartis en groupes d'âge pour les

2025 © Association canadienne des entraîneurs

compétitions. Les garçons qui ont un développement tardif sont alors plus petits, moins musclés et physiquement plus faibles que leurs pairs qui sont en pleine puberté.

Se mesurer, à l'entraînement et en compétition, à des opposants plus gros, plus forts et plus rapides n'est pas toujours agréable, surtout dans les sports de contact, et les garçons qui ont un développement tardif ont alors tendance à abandonner – et ce, en dépit du fait qu'à la longue, leur potentiel de réussite est supérieur.

Mais il y a aussi des désavantages à avoir un développement précoce. Dès le début de leur adolescence, les garçons qui ont un développement précoce (adolescence relativement rapide, mais de courte durée) sont plus gros, plus forts et plus rapides que leurs pairs, ce qui leur permet souvent de connaître le succès dans le sport.

Toutefois, leurs coéquipiers et opposants, au développement tardif, qui connaissent une poussée de croissance plus longue et soutenue, finissent par les rattraper et les surpasser. Quand il devient évident que leurs pairs au développement tardif sont désormais plus gros, plus forts et plus habiles qu'eux,

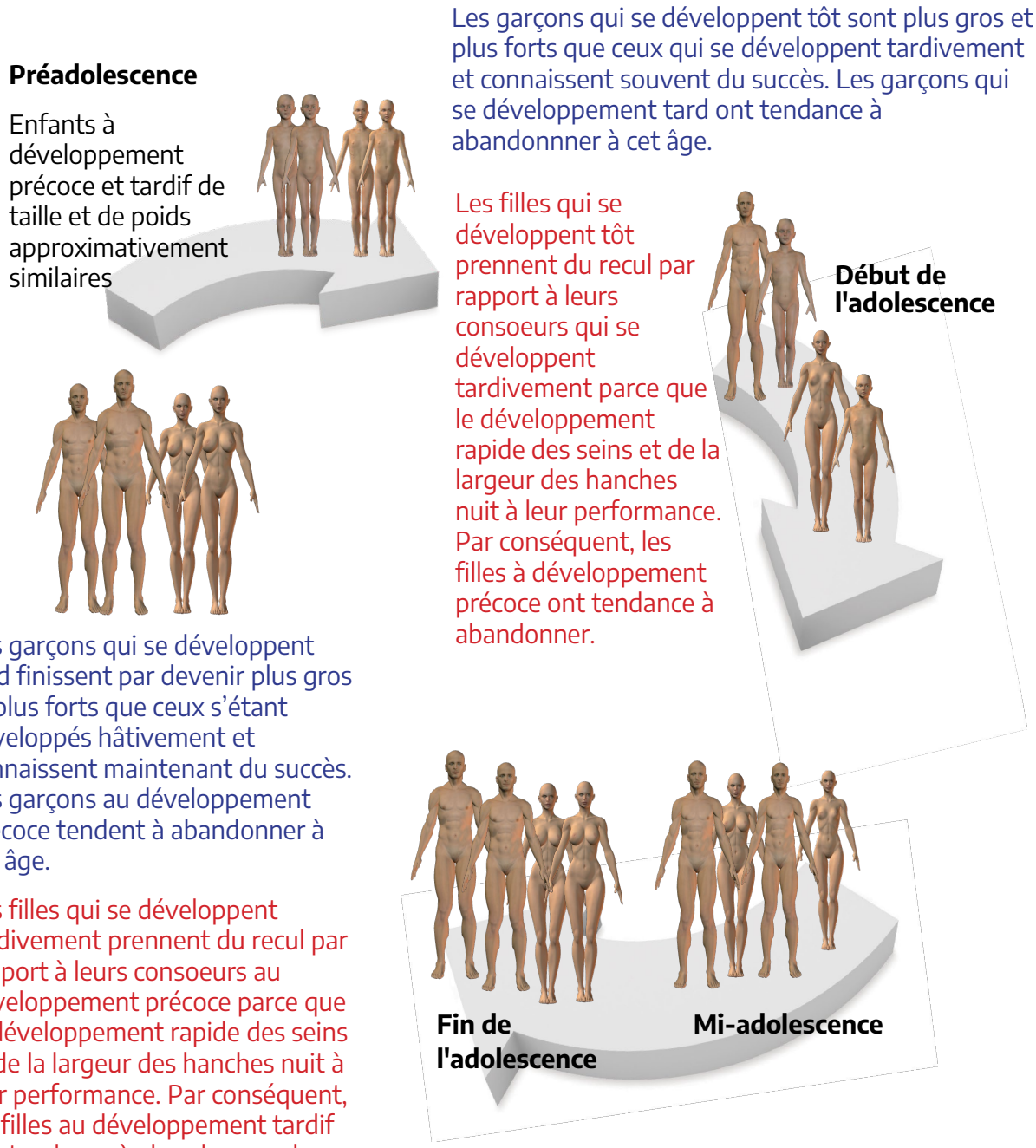
les garçons au développement précoce ont tendance à laisser tomber le sport vers la fin de l'adolescence.

Filles : bien que les choses soient moins tranchées chez les filles, il semble qu'un phénomène inverse existe. La croissance rapide des seins, ainsi que les pressions sociales incitant les filles à arrêter le sport au début de l'adolescence, peuvent faire en sorte que cellses dont le développement est précoce abandonnent le sport. De leur côté, les jeunes filles ayant un développement tardif, qui connaissent le succès sportif grâce à leur corps prépubère, font face aux mêmes difficultés, mais quelques années plus tard.



2025 © Association canadienne des entraîneurs

Figure 1 sur la littératie physique : les enfants à développement précoce et tardif abandonnent le sport à différents moments pour différentes raisons.



B.3 : Développement à long terme (DLT)

B.3.1 : Résumé du DLT par contexte d'entraînement

Aperçu du développement à long terme du participant

Sport communautaire : DLT du participant

Éléments clés du programme	Sport communautaire : DLT du participant
Tranche d'âge	• Âge chronologique • Garçons : 6 à 9 ans • Filles : 6 à 8 ans
Orientation générale	• S'amuser grâce au sport
Objectifs	• Habiletés générales liées au mouvement • Plaisir et participation • Développement général et complet • Développement mental, cognitif et émotionnel intégré • Repérage du talent • Activité physique quotidienne • Identification des talents
Type de périodisation	• Pas de périodisation, mais des programmes bien structurés
Durée du programme	• 6 à 12 semaines
Ratio entraînement-compétition	• La majeure partie du temps est consacrée aux jeux et aux activités afin de développer les habiletés motrices. • La compétition et les résultats ne sont pas des priorités

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Éléments clés du programme	Sport communautaire : DLT du participant
Spécialisation	• Aucune • Encourager la participation à une large gamme de sports
Priorités d'entraînement : préparation physique	• Première période d'adaptation accélérée à la vitesse • Développement de la vitesse, de la puissance et de l'endurance grâce aux jeux • Introduction de l'entraînement de base pour la flexibilité • Développement de la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle; répétitions durant moins de 5 secondes
Priorités d'entraînement : développement moteur	• Développement des habiletés liées aux fondements du mouvement et des habiletés athlétiques fondamentales (agilité, équilibre, coordination et vitesse)
Priorités d'entraînement : développement des habiletés techniques	• Enseignement des techniques appropriées pour la course, les roulades, les sauts et les lancers d'après les habiletés athlétiques fondamentales
Priorités d'entraînement : développement des habiletés tactiques	• Introduction aux règles de jeu élémentaires et à l'éthique du sport
Priorités d'entraînement : habiletés mentales	• Ne s'applique pas

Éléments clés du programme	Sport communautaire : DLT du participant
Méthodes d'entraînement	• Ballon médicinal, ballon suisse, exercices misant sur la résistance opposée par le corps

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus jeune)

Éléments clés du programme	Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus jeune)
Tranche d'âge	• Âge chronologique / de développement† • Garçons : 9 à 12 ans • Filles : 8 à 11 ans
Orientation générale	• Apprendre à s'entraîner
Objectifs	• Développement des habiletés sportives générales • Développement mental, cognitif et émotionnel intégré • Étape importante pour l'apprentissage des habiletés : toutes les habiletés sportives de base doivent être acquises avant le passage au stade S'entraîner à s'entraîner • Introduction des facteurs complémentaires • Identification de talent
Type de périodisation	• Périodisation simple ou double
Durée du programme	• 20 à 30 semaines
Ratio entraînement-compétition	• L'entraînement doit représenter 70 % du temps consacré aux sports • Les 30 % restants sont consacrés à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition • Ces pourcentages peuvent varier légèrement selon le sport
Spécialisation	• Aucune • Encourager la participation à une large gamme de sports

Éléments clés du programme	Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus jeune)
Priorités d'entraînement : préparation physique	• Développement accru de la flexibilité par des exercices • Développement accru de l'endurance par des jeux et des relais • Développement accru de la vitesse grâce à des activités spécifiques axées sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction pendant l'échauffement
Priorités d'entraînement : développement moteur	• Période d'adaptation accélérée à la coordination motrice • Enseignement des habiletés liées aux fondements du mouvement des habiletés sportives générales.
Priorités d'entraînement : développement des habiletés techniques	• Introduction aux exercices de bonds, sauts et entraînements en pente ou sur terrain incliné pour favoriser le développement de la force
Priorités d'entraînement : développement des habiletés tactiques	• Préparation tactique de base • Prise de décision correcte dans les situations de compétition courantes
Priorités d'entraînement : habiletés mentales	• Introduction à la préparation mentale
Méthodes d'entraînement	• Ballon médicinal, ballon suisse, exercices misant sur la résistance opposée par le corps

Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus âgée)

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Éléments clés du programme	Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus âgée)
Tranche d'âge	• Âge chronologique / de développement† • Garçons : 12 à 16 ans • Filles : 11 à 15 ans
Orientation générale	• S'entraîner à s'entraîner
Objectifs	• Développement des habiletés propres au sport • Développement mental, cognitif et émotionnel intégré • Étape importante pour le développement de la condition physique : endurance aérobie et force; le début du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) est le point de référence • Développement des facteurs complémentaires • Évaluations musculosquelettiques fréquentes durant le PCRS • Identification du talent pour aider les participants à se concentrer sur deux sports musculosquelettiques fréquentes durant le PCRS
Type de périodisation	• Périodisation simple ou double
Durée du programme	• 20 à 30 semaines
Ratio entraînement-compétition	• L'entraînement doit représenter 60 % du temps consacré aux sports • Les 40 % restants sont consacrés à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition • Ces pourcentages peuvent varier légèrement selon le sport

Éléments clés du programme	Compétition – Introduction : DLT du participant (tranche d'âge plus âgée)
Spécialisation	• Choix de deux sports
Priorités d'entraînement : préparation physique	• Période d'adaptation accélérée à la capacité aérobie, à la vitesse et l'entraînement de la force • Accent mis sur la flexibilité en raison de la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles
Priorités d'entraînement : développement moteur	• Développement accru et consolidation des habiletés propres au sport
Priorités d'entraînement : développement des habiletés techniques	• Entraînement technique propre au sport
Priorités d'entraînement : développement des habiletés tactiques	• Préparation tactique de base • Prise de décision correcte dans les situations de compétition courantes
Priorités d'entraînement : habiletés mentales	• Apprendre à gérer les défis psychologiques de la compétition
Méthodes d'entraînement	• Introduction aux poids libres

† On reconnaît désormais généralement le besoin d'élaborer des programmes sportifs et des activités qui tiennent compte de l'âge de développement de l'athlète. Malheureusement, les quelques outils pouvant aider les entraîneurs à déterminer avec précision l'âge de développement auraient grandement besoin d'être améliorés pour convenir au contexte Compétition – Introduction. L'Association canadienne des entraîneurs est très consciente de cette lacune et elle cherche activement des solutions. Entre-temps, les entraîneurs devront se fier principalement à l'âge chronologique et à leur propre jugement pour évaluer le stade de développement d'un athlète.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Compétition – Développement : DLT du participant

Éléments clés du programme	Compétition – Développement : DLT du participant
Tranche d'âge	• Âge chronologique / de développement† • Garçons et hommes : 16 à 23 ans (+/-) • Filles et femmes : 15 à 21 ans (+/-)
Orientation générale	• S'entraîner à la compétition
Objectifs	• Conditionnement physique propre au sport, à la discipline et à la position • Préparation technique et tactique propre au sport, à la discipline et à la positiion • Développement mental, cognitif et émotionnel intégré • Optimisation des capacités connexe • Spécialisation
Type de périodisation	• Périodisation simple, double ou triple
Durée du programme	• 35 à 45 semaines
Ratio entraînement-compétition	• L'entraînement doit représenter 40 % du temps consacré aux sports • Les 60 % restants sont consacrés à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition • Ces pourcentages peuvent varier légèrement selon le sport
Spécialisation	• Choix d'un sport
Priorités d'entraînement : préparation physique	• Adapter les programmes de condition physique et de récupération aux besoins individuels du participant

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Éléments clés du programme	Compétition – Développement : DLT du participant
Priorités d'entraînement : développement moteur	• Exécution d'habiletés de base et d'habiletés propre au sport dans diverses conditions de compétition lors des entraînements
Priorités d'entraînement : développement des habiletés techniques	• Adapter le développement technique aux besoins individuels
Priorités d'entraînement : développement des habiletés tactiques	• Développer des habiletés tactiques de niveau nationale • Développer les habilités liées à la prise de décision
Priorités d'entraînement : habiletés mentales	• Préparation mentale avancée (individualisée)
Méthodes d'entraînement	• Utilisation fréquente d'exercices spécifiques au sport et à la compétition

† On reconnaît désormais généralement le besoin d'élaborer des programmes sportifs et des activités qui tiennent compte de l'âge de développement de l'athlète. Malheureusement, les quelques outils pouvant aider les entraîneurs à déterminer avec précision l'âge de développement auraient grandement besoin d'être améliorés pour convenir au contexte Compétition – Introduction. L'Association canadienne des entraîneurs est très consciente de cette lacune et elle cherche activement des solutions. Entre-temps, les entraîneurs devront se fier principalement à l'âge chronologique et à leur propre jugement pour évaluer le stade de développement d'un athlète.

Compétition – Haute performance : DLT du participant

Éléments clés du programme	Compétition – Haute performance : DLT du participant
Tranche d'âge	• Âge chronologique • Hommes : 19 ans (+/-) • Femmes : 18 ans (+/-)
Orientation générale	• S'entraîner à gagner
Objectifs	• L'âge des athlètes est propre au sport, en fonction de données normatives internationales • Maintien ou amélioration des capacités physiques • Perfectionnement des habiletés technique, tactique et liées au jeu • Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance • Pauses préventives fréquentes • Maximisation des facteurs complémentaires • Performance de haut niveau
Type de périodisation	• Périodisation simple, double, triple ou multiple • Pauses de récupération fréquentes
Durée du programme	• 45 à 50 semaines
Ratio entraînements-compétition	• L'entraînement doit représenter 25 % du temps consacré aux sports • Les 75 % restants sont consacrés à la compétition et à l'entraînement propre à la compétition • Ces pourcentages peuvent varier légèrement selon le sport
Spécialisation	• Propre à la discipline et à la position
Priorités d'entraînement : préparation physique	• Établissement complet • Maximisation de la performance

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Éléments clés du programme	Compétition – Haute performance : DLT du participant
Priorités d'entraînement : développement moteur	• Établissement complet • Maximisation de la performance
Priorités d'entraînement : développement des habiletés techniques	• Établissement complet • Maximisation de la performance
Priorités d'entraînement : développement des habiletés tactiques	• Développement des habiletés tactiques et de prise de décision de niveau international
Priorités d'entraînement : habiletés mentales	• Préparation mentale avancée • Approche hautement individualisée
Méthodes d'entraînement	• Utilisation fréquente d'exercices propre au sport et à la compétition

* La plupart des renseignements ci-dessous sont adaptés de l'article « La situation et les solutions » d'Istvan Balyi, paru dans *EntraînInfo*, été 2001, vol. 8, no 1.

† On reconnaît désormais généralement le besoin d'élaborer des programmes sportifs et des activités qui tiennent compte de l'âge de développement de l'athlète. Malheureusement, les quelques outils pouvant aider les entraîneurs à déterminer avec précision l'âge de développement auraient grandement besoin d'être améliorés pour convenir au contexte Compétition – Introduction. L'Association canadienne des entraîneurs est très consciente de cette lacune et elle cherche activement des solutions. Entre-temps, les entraîneurs devront se fier principalement à l'âge chronologique et à leur propre jugement pour évaluer le stade de développement d'un athlète.

B.3.2 : Matrice de développement des athlètes Le sport c'est pour la vie : considérations liées à la croissance et au développement

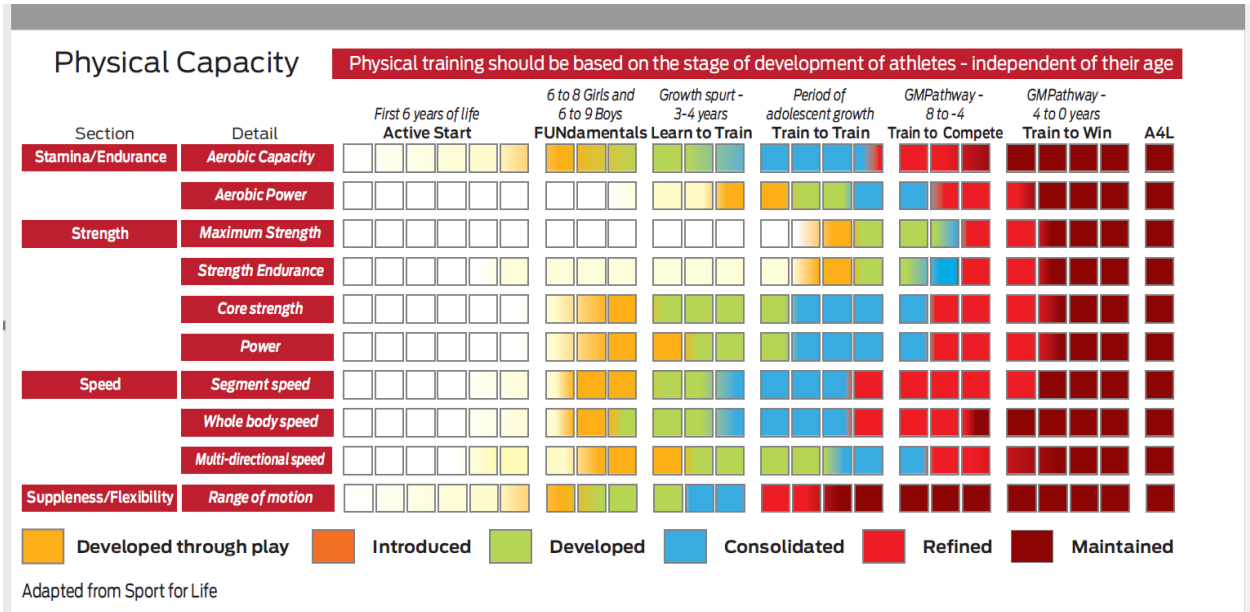
Ces lignes directrices sont basées sur l'avis d'experts dans les domaines de la croissance et du développement et de l'entraînement.

Elles sont valables pour la plupart des sports. Par contre, pour certains sports à spécialisation hâtive comme la gymnastique, il se peut que certaines lignes directrices semblent aller à l'encontre des approches d'entraînement courantes. Si tel est le cas :

- Faites preuve de jugement dans votre interprétation des lignes directrices et dans l'application des méthodes propres à votre sport.
- Si nécessaire, consultez des experts reconnus pour vous assurer que les activités d'entraînement sont appropriées, sécuritaires et adaptées au niveau de maturité physique des participants.

Notons qu'il peut y avoir d'importants écarts dans la maturité physique d'enfants du même âge chronologique (ex. : 12 ans). En effet, il n'est pas rare que des participants soient en avance ou en retard de deux ans ou plus par rapport aux lignes directrices.

Lignes directrices pour l'entraînement des qualités athlétiques en fonction de l'âge



2025 © Association canadienne des entraîneurs

Annexe C : Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport

C.1 : Tableaux par famille de sports

Remarque : vous trouverez dans les tableaux ci-dessous les qualités générales de divers sports. Certains éléments seront différents en fonction de la position ou du rôle (gardien de but, lanceur, attaquant, défenseur, capitaine/équipage, etc.).

Sports d'équipe

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Football, crosse, rugby*	Hockey sur glace, basketball	Baseball, softball, volleyball†
Endurance	Capacité aérobie	modérée	modérée	faible
Endurance	Puissance aérobie	élevée	modérée	faible
Endurance	Anaérobie lactique	élevée	très élevée	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	élevée	modérée	très élevée
Vitesse	Vitesse globale	élevée	élevée	élevée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	très élevée	très élevée	modérée, élevée
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	élevée	élevée	très élevée
Force	Force-endurance	élevée	élevée	modérée

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Football, crosse, rugby*	Hockey sur glace, basketball	Baseball, softball, volleyball†
Force	Hypertrophie	modérée, élevée	modérée	faible
Force	Force maximale	modérée, élevée	modérée	modérée
Force	Puissance	élevée, très élevée	élevée	élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	très élevée	très élevée	élevée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	élevée	élevée	modéré
Littératie physique / Motricité	Coordination	élevée	très élevée	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	très élevée	élevée	élevée

Sports cycliques

Longue durée : patinage de vitesse (> 5 km), cyclisme sur route, course (> 5 km), ski de fond, natation longue distance

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Durée moyenne : patinage de vitesse (1,5 à 5 km), patinage de vitesse courte piste, cyclisme sur piste (3 à 5 km), course (800 à 3 000 m), natation (400 à 800 m), aviron, canoë-kayak (eau calme, 500 m et 1 000 m)

Courte durée : patinage de vitesse (< 1 km), patinage de vitesse courte piste, cyclisme sur piste (< 2 km), natation (< 100 m), course (< 400 m), canoë-kayak (eau calme, 200 m)

Sports cycliques

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Longue durée	Durée moyenne	Courte durée
Endurance	Capacité aérobie	très élevée	très élevée	modérée
Endurance	Puissance aérobie	élevée	très élevée	élevée
Endurance	Anaérobie lactique	modérée	très élevée	très élevée
Vitesse	Vitesse de segment	faible	faible	modérée
Vitesse	Vitesse globale	modérée	modérée	élevée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible	faible	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	faible	modérée	élevée
Force	Force-endurance	faible	élevée	élevée
Force	Hypertrophie	faible	faible	modérée

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Longue durée	Durée moyenne	Courte durée
Force	Force maximale	faible	faible	modérée (par rapport à la masse corporelle)
Force	Puissance	faible	modérée	très élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	faible	faible	faible
Littératie physique / Motricité	Équilibre	modéré	modéré	modéré
Littératie physique / Motricité	Coordination	élevée	élevée	élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	faible	faible	faible

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sports de combat

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Judo, lutte	Karaté, boxe, escrime, taekwondo
Endurance	Capacité aérobie	faible	faible
Endurance	Puissance aérobie	modérée	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	élevée	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	élevée	très élevée
Vitesse	Vitesse globale	élevée	élevée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible	élevée
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée	élevée
Force	Force-endurance	élevée	élevée
Force	Hypertrophie	modérée à élevée	faible
Force	Force maximale	élevée (par rapport à la masse corporelle)	élevée (par rapport à la masse corporelle)
Force	Puissance	très élevée	très élevée
Souplesse	Flexibilité	élevée	très élevée
Habiletés motrices et littératie physique	Agilité	très élevée	très élevée
Habiletés motrices et littératie physique	Équilibre	très élevée	très élevée

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Judo, lutte	Karaté, boxe, escrime, taekwondo
Habiletés motrices et littératie physique	Coordination	très élevée	très élevée
Habiletés motrices et littératie physique	Vivacité	très élevée	très élevée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sports artistiques

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Patinage artistique, natation artistique	Gymnastique	Plongeon
Endurance	Capacité aérobie	faible	faible	faible
Endurance	Puissance aérobie	modérée	modérée	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	élevée	élevée	faible
Vitesse	Vitesse de segment	modérée	élevée	modérée
Vitesse	Vitesse globale	élevé	élevé	élevé
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible	faible	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée	très élevée	très élevée
Force	Force-endurance	élevée	élevée	faible
Force	Hypertrophie	faible	faible	faible
Force	Force maximale	élevée (par rapport à la masse corporelle))	élevée (par rapport à la masse corporelle)	élevée (par rapport à la masse corporelle)
Force	Puissance	très élevée	très élevée	très élevée
Souplesse	Flexibilité	très élevée	très élevée	très élevée
Littératie physique / Motricité	Agilité	très élevée	très élevée	très élevée

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Patinage artistique, natation artistique	Gymnastique	Plongeon
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevée	très élevée	très élevée
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée	très élevée	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	très élevée	très élevée	très élevée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sports à action unique

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Lancers	Sauts	Haltérophilie
Endurance	Capacité aérobie	faible	faible	faible
Endurance	Puissance aérobie	faible	faible	faible
Endurance	Anaérobie lactique	faible	faible	faible
Vitesse	Vitesse de segment	très élevée	très élevée	très élevée
Vitesse	Vitesse globale	élevé	élevé	élevé
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible	faible	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée	très élevée	très élevée
Force	Endurance musculaire	modérée	modérée	modérée
Force	Hypertrophie	modérée	élevée	élevée
Force	Force maximale	élevée (par rapport à la masse corporelle)	élevée (par rapport à la masse corporelle)	élevée (par rapport à la masse corporelle)
Force	Puissance	très élevée	très élevée	très élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	faible	faible	faible
Littératie physique / Motricité	Équilibre	élevé	élevé	élevé

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Lancers	Sauts	Haltérophilie
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée	très élevée	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	très élevée	très élevée	très élevée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sports de précision

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Curling, tir, tir à l'arc, quilles, golf
Endurance	Capacité aérobie	faible
Endurance	Puissance aérobie	faible
Endurance	Anaérobie lactique	faible
Vitesse	Vitesse de segment	faible
Vitesse	Vitesse globale	faible
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	modérée
Force	Force-endurance	faible à modérée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	faible
Force	Puissance	faible
Souplesse	Flexibilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	faible
Littératie physique / Motricité	Équilibre	modéré
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	faible

Sports de raquette

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Tennis, squash, racquetball, badminton, tennis de table
Endurance	Capacité aérobie	modérée
Endurance	Puissance aérobie	élevée
Endurance	Anaérobie lactique	élevée
Vitesse	Vitesse de segment	très élevée
Vitesse	Vitesse globale	très élevée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	très élevée
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée
Force	Force-endurance	élevée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	faible
Force	Puissance	très élevée
Souplesse	Flexibilité	élevée
Littératie physique / Motricité	Agilité	très élevée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevé
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	très élevée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Ski alpin

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Ski alpin
Endurance	Capacité aérobie	faible
Endurance	Puissance aérobie	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	élevée
Vitesse	Vitesse de segment	faible
Vitesse	Vitesse globale	modérée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	modérée
Force	Force-endurance	élevée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	modérée
Force	Puissance	élevée
Souplesse	Flexibilité	faible
Littératie physique / Motricité	Agilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevé
Littératie physique / Motricité	Coordination	élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	élevée

Ski acrobatique

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Ski acrobatique
Endurance	Capacité aérobie	faible
Endurance	Puissance aérobie	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	élevée
Vitesse	Vitesse de segment	modérée
Vitesse	Vitesse globale	modérée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée
Force	Endurance musculaire	élevée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	modérée
Force	Puissance	très élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	très élevée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevé
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	élevée

Sports de glisse

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Bobsleigh	Luge, skeleton
Endurance	Capacité aérobie	faible	faible
Endurance	Puissance aérobie	faible	faible
Endurance	Anaérobie lactique	modérée	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	modérée	modérée
Vitesse	Vitesse globale	très élevée	très élevée
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	modérée	modérée
Force	Force-endurance	modérée	modérée
Force	Hypertrophie	très élevée	modérée
Force	Force maximale	très élevée	modérée
Force	Puissance	très élevée	très élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	modérée	modérée
Littératie physique / Motricité	Coordination	élevée	élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	très élevée	très élevée

Ski nautique

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Ski nautique
Endurance	Capacité aérobie	faible
Endurance	Puissance aérobie	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	modérée
Vitesse	Vitesse globale	faible
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	élevée
Force	Endurance musculaire	modérée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	modérée
Force	Puissance	élevée
Souplesse	Flexibilité	élevée
Littératie physique / Motricité	Agilité	élevée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevée
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	élevée

Voile

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Voile
Endurance	Capacité aérobie	faible
Endurance	Puissance aérobie	faible
Endurance	Anaérobie lactique	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	faible
Vitesse	Vitesse globale	faible
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	élevée
Force	Force-endurance	modérée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	faible
Force	Puissance	faible
Souplesse	Flexibilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	élevée
Littératie physique / Motricité	Coordination	élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	modérée

Surf

Terme de Le sport c'est pour la vie	Terminologie alternative	Surf
Endurance	Capacité aérobie	modérée

Endurance	Puissance aérobie	modérée
Endurance	Anaérobie lactique	modérée
Vitesse	Vitesse de segment	modérée
Vitesse	Vitesse globale	faible
Vitesse	Vitesse multidimensionnelle	faible
Force	Stabilité de la partie centrale du corps	très élevée
Force	Force-endurance	élevée
Force	Hypertrophie	faible
Force	Force maximale	faible
Force	Puissance	élevée
Souplesse	Flexibilité	modérée
Littératie physique / Motricité	Agilité	élevée
Littératie physique / Motricité	Équilibre	très élevée
Littératie physique / Motricité	Coordination	très élevée
Littératie physique / Motricité	Vivacité	élevée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Annexe D : Entraînement de qualités athlétiques spécifiques

D.1 : Développer et maintenir la vitesse

Développer et maintenir la vitesse

Considérations	Vitesse	Vitesse de mouvement
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode/type de mouvements	Le plus spécifique au sport possible.	Le plus spécifique au sport possible.
Intensité	À fond; le plus rapidement possible	Le plus rapidement possible.
Durée de chaque répétition	5 à 8 secondes	Généralement moins de 1 s
Nombre de répétitions par série	4 à 5	4 à 5
Nombre de séries	2 à 4	2 à 4
Nombre total de répétitions	8 à 20	8 à 20
Durée de récupération, répétition	60 à 75 s	10 à 15 s
Type de récupération, répétition	Active, très faible intensité	Active, très faible intensité; passive

Considérations	Vitesse	Vitesse de mouvement
Récupération entre les séries	Active, intensité faible (5 à 6 min)	Active, intensité faible (2 à 3 min)
Arrêter si…	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de mouvement élevée.	La forme du mouvement se détériore; la vitesse du mouvement diminue.
Durée minimum-maximum du protocole	16 min 40 s / 46 min 40 s	5 min / 16 min 20 s
Amélioration notable en…	4 à 6 semaines	4 à 6 semaines
Développement	2 à 3 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine
Maintien	1 série, 1 fois par semaine	1 série, 1 fois par semaine

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

2025 © Association canadienne des entraîneurs

D.2 : Développer et maintenir la vitesse-endurance

Développer et maintenir la vitesse-endurance

Considérations	Vitesse-endurance (efforts courts)	Vitesse-endurance (efforts longs)
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode ou type de mouvements	Le plus spécifique au sport possible.	Le plus spécifique au sport possible.
Intensité	À fond	Contrôlée, presque à fond
Durée de chaque répétition	15 à 20 s	30 à 40 s
Nombre de répétitions par série	3 à 5	2 à 3
Nombre de séries	2 ou 3	2 ou 3
Nombre total de répétitions	6 à 15	6 à 9
Durée de récupération, répétition	1 min 30 s à 2 min	2 à 3 min
Type de récupération, répétition	Active, très faible intensité	Active, très faible intensité

Considérations	Vitesse-endurance (efforts courts)	Vitesse-endurance (efforts longs)
Récupération entre les séries	Active, intensité faible (6 min)	Active, intensité faible (6 à 8 min)
Arrêter si…	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de mouvement élevée.	L'athlète ne peut plus maintenir une vitesse de mouvement élevée.
Durée minimum-maximum du protocole	19 min 30 s à 47 min	18 min à 48 min
Amélioration notable en…	4 à 6 semaines	4 à 6 semaines
Développement	2 à 3 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine
Maintien	1 série, 1 fois par semaine	1 série, 1 fois par semaine

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

2025 © Association canadienne des entraîneurs

D.3 : Développer et maintenir la capacité aérobie

Développer et maintenir la capacité aérobie

Critères	Capacité aérobie (efforts longs)
Type d'efforts	Continu (effort ininterrompu sans trop de variation de rythme)
Mode ou type de mouvements	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport
Intensité	Sous-maximale, modérée
Durée de chaque répétition	20 à 45 minutes
Nombre de répétitions par série	1
Nombre de séries	1
Nombre total de répétitions	1
Durée de récupération, répétition	Ne s'applique pas
Type de récupération, répétition	Ne s'applique pas
Récupération entre les séries	Ne s'applique pas
Arrêter si...	L'athlète est épuisé
Durée minimum-maximum du protocole	20 à 45 minutes
Amélioration notable en...	6 à 8 semaines
Développement	2 à 3 fois par semaine
Maintien	1 fois par semaine

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

D.4 : Développer et maintenir la puissance aérobie

Développer et maintenir la puissance aérobie

Considérations	Puissance aérobie (efforts courts)	Puissance aérobie (efforts longs)
Type d'efforts	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)	Intermittents (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses, et regroupés en séries)
Mode ou type de mouvements	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport	Spécifique, ou principaux groupes musculaires sollicités dans le sport
Intensité	Inférieure à la vitesse maximale Correspond à la vitesse maximale pouvant être soutenue pendant environ 5 minutes Fréquence cardiaque maximale atteinte après plusieurs répétitions	Inférieure à la vitesse maximale Correspond à la vitesse maximale pouvant être soutenue pendant 6 à 8 minutes Fréquence cardiaque maximale atteinte après quelques répétitions
Durée de chaque répétition	1 minute	1 minute 1 min 30 s à 8 min
Nombre de répétitions par série	4 à 6	3
Nombre de séries	2 à 3	2
Nombre total de répétitions	8 à 18	6
Durée de récupération, répétition	1 min à 1 min 30 s	1 min à 1 min 30 s
Type de récupération, répétition	Active, intensité faible à modérée	Active, intensité faible à modérée

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Considérations	Puissance aérobie (efforts courts)	Puissance aérobie (efforts longs)
Récupération entre les séries	Active, intensité faible (5 min)	Active, intensité faible (5 min)
Arrêter si…	L'intensité diminue trop	L'intensité diminue trop
Durée minimum-maximum du protocole	24 min / 55 min 30 s	24 min / 55 min 30 s
Amélioration notable en…	6 à 8 semaines	6 à 8 semaines
Développement	2 à 3 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine
Maintien	1 série, 1 fois par semaine	1 série, 1 fois par semaine

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

D.5 : Développer et maintenir la force

Développer et maintenir la force

Considérations	Force-endurance	Force maximale
Type d'effort	Intermittent (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses et regroupés en séries) Alternance des groupes musculaires sollicités	Produire le plus haut niveau possible de tension lors de la contraction d'un muscle ou d'un groupe musculaire, peu importe sa durée.
Mode ou type de mouvements	Tractions, poussées, extensions, flexions, et autres à l'aide du poids corporel, de poids libres, ou d'appareils	Ne s'applique pas
Intensité	Sous-maximale Utilisation du poids corporel Si des poids libres ou des appareils sont utilisés, le participant doit pouvoir soulever la charge au moins 10 fois.	> 85 % (1 RM)
Durée de chaque répétition	3 à 4 secondes	3 à 4 secondes
Nombre de répétitions par série	10 à 15 ou plus	< 6
Nombre de séries par exercice	2 à 3	2 à 6
Nombre d'exercices différents	5 à 8	Ne s'applique pas
Nombre total de répétitions	100 à 300 ou plus	Ne s'applique pas

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Considérations	Force-endurance	Force maximale
Durée de récupération par répétition	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas
Type de récupération par répétition	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas
Récupération entre les séries	30 s à 1 min	2 à 5 minutes
Arrêter avant, si...	La qualité d'exécution diminue Une fatigue marquée apparaît pendant l'exécution	La qualité d'exécution diminue Une fatigue marquée apparaît pendant l'exécution
Durée minimum-maximum du protocole	10 min à 32 min	Ne s'applique pas
Amélioration notable en...	4 à 5 semaines	Ne s'applique pas
Développement	2 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine
Maintien	1 série par exercice, une fois par semaine	Ne s'applique pas

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

D.6 : Développer et maintenir la puissance

Développer et maintenir la puissance

Considérations	Puissance
Type d'effort	Intermittent (répétitions d'efforts intenses suivis de pauses et regroupés en séries) Alterner les groupes musculaires impliqués
Mode ou type de mouvement	Sauts, bonds, tractions, actions de tirage, extensions Utilisation du poids corporel, de poids libres ou d'appareils
Intensité	Plus grande vitesse de mouvement possible Sous-maximale Utilisation du poids corporel Si des poids libres ou des appareils sont utilisés, le participant doit pouvoir soulever la charge au moins 15 fois.
Durée d'une répétition	Moins de 1 seconde lors de la phase de contraction du groupe musculaire
Nombre de répétitions par série	6 à 8
Nombre de séries par exercice	2 à 3
Nombre d'exercices différents	2 à 3
Nombre total de répétitions	24 à 72
Durée de récupération par répétition	Ne s'applique pas
Type de récupération par répétition	Ne s'applique pas

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Considérations	Puissance
Récupération entre les séries	30 s à 1 min
Arrêter avant, si…	La qualité d'exécution diminue Une fatigue marquée se manifeste durant l'exécution
Durée min-max du protocole	5 min à 10 min 30 s
Amélioration notable en…	4 à 5 semaines
Développement	2 fois par semaine
Maintien	1 série par exercice, une fois par semaine

Remarque : s = secondes | min = minutes | h = heures

D.7 : Exercices correctifs : entraînement de la flexibilité

La flexibilité, c'est l'amplitude de mouvement d'une articulation. L'entraînement de la flexibilité, combine la flexibilité des muscles, l'amplitude de mouvement des articulations et la capacité, d'un segment corporel à bouger librement.

Mots-clés – flexibilité

- Muscles réchauffés
- Étirements contrôlés
- Grande amplitude de mouvement
- Absence de douleur

Lignes directrices visant le développement de la flexibilité

Variable	Points clés
Type d'entraînement	• Individuel ou avec l'aide d'un partenaire.
Activités, mouvements	• Atteindre la limite de l'amplitude du mouvement en gardant le contrôle et sans qu'il y ait de douleur. • Étirer les muscles et les tissus conjonctifs.
Fréquence	• Développement : 2 à 4 fois par semaine • Maintien : 1 à 2 fois par semaine.
Intensité	• Exécuter de sorte qu'une certaine tension soit ressentie dans le muscle étiré, mais il ne doit pas y avoir de douleur.
Durée de chaque répétition	• Varie selon le type d'étirement : o Jusqu'à 30 secondes ou plus pour les étirements statiques o Jusqu'à 20 secondes pour les étirements actifs o Jusqu'à 15 secondes pour les étirements avec assistance utilisant la méthode de facilitation neuromusculaire proprioceptive (FNP)

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Variable	Points clés
Nombre de répétitions	• Effectuer au moins un exercice pour chacun des grands groupes musculaires. • S'il y a lieu, effectuer les exercices avec le côté droit et le côté gauche du corps. • Faire 3 à 4 répétitions pour chaque exercice en adoptant le même type d'étirement (passif, actif, etc.) lors de toutes les répétitions.
Durée de la récupération entre les répétitions	• Quelques secondes.
Durée de la récupération entre les séries	• Facultative; relativement courte.
Type de récupération	• Passive ou modérée, mouvements détendus.
Durée	• Généralement entre 20 et 30 minutes.

Variable	Points clés
Moment dans la séance d'entraînement	• Les étirements devraient suivre un échauffement général vigoureux. • Faire une activité aérobique à intensité modérée pendant au moins 10 à 15 minutes; cela peut varier selon le temps nécessaire pour augmenter la température des muscles et du tissu conjonctif, particulièrement dans des conditions de chaleur ou de froid. • Utiliser les groupes musculaires qui seront étirés. • Utiliser les groupes musculaires qui seront étirés. • Être en sueur au moment où commence l'entraînement de la flexibilité. • Effectuer les exercices d'étirement statique en premier, suivis des exercices d'étirement actif et des exercices d'étirements avec assistance, et terminer avec les exercices d'étirement dynamique. • Dans le cadre de la séance, passer du général (principales articulations) au particulier (articulations et amplitudes de mouvement utilisées dans le sport). • Procéder à l'entraînement spécifique de la flexibilité vers la fin de la séance, une fois que les muscles sont réchauffés.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Variable	Points clés
Considérations liées à la sécurité	• Étirer les muscles seulement lorsqu'ils sont réchauffés. • Éviter les mouvements brusques lors des exercices d'étirement. • Contrôler les muscles étirés en tout temps. • Si une douleur survient durant l'étirement, diminuer lentement l'intensité. • Respirer lentement et demeurer détendu pendant l'étirement. • L'entraînement de la flexibilité doit être considéré comme une activité individuelle. Il ne devrait pas y avoir de concurrence entre les participants. • Les partenaires qui facilitent l'entraînement de la flexibilité doivent appliquer la force lentement et d'une manière contrôlée.
Moment dans le programme d'entraînement	• Mettre l'accent sur les étirements statiques en premier. • Après quelques séances d'étirement statique, commencer à prolonger l'étirement légèrement au-delà de la limite de l'amplitude de mouvement; par exemple, si l'on essaie de toucher les orteils, saisir les chevilles pour amener le corps un peu plus près des orteils. • Ensuite, introduire les étirements actifs, les étirements avec assistance et les étirements dynamiques, dans cet ordre. • 3 à 5 fois par semaine

Types d'étirements

Les exigences du sport et l'amplitude de mouvement requise pour exécuter un exercice sont les facteurs clés qui déterminent le degré de flexibilité que l'athlète doit posséder.

Pour améliorer la flexibilité, les fibres musculaires et les tissus conjonctifs doivent être étirés. Le tableau des pages suivantes décrit les cinq principaux types d'étirements employés pour entraîner la flexibilité.

- Étirements statiques
- Étirements actifs
- Étirements assistés
- Étirements dynamiques
- Étirements balistiques

Chaque étirement est fondé sur un ou plusieurs des faits suivants :

- La flexibilité s'accroît lorsque la tension musculaire diminue.
- La flexibilité s'accroît lorsque de la force est appliquée dans le but d'augmenter l'amplitude de mouvement.
- La flexibilité est spécifique à l'articulation. Elle peut varier d'une articulation à l'autre, et aussi selon la direction du mouvement. Par exemple, il est possible que l'athlète présente une bonne flexibilité au niveau de l'épaule, mais pas à celui du tronc.
- L'amplitude de mouvement d'une articulation peut être restreinte par un os ou par du tissu mou. Les tissus mous comprennent les ligaments, les tendons, le cartilage, les capsules articulaires et les muscles.
- La flexibilité s'accroît lorsque les tissus conjonctifs – gaine du muscle et tendon – sont allongés. Par contre, elle diminue lorsque les tissus conjonctifs sont raccourcis; par exemple, porter un plâtre pendant seulement quelques jours peut entraîner un raccourcissement des tissus conjonctifs et faire en sorte que ceux-ci résistent à l'étirement.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Types d'étirements propices à l'entraînement de la flexibilité

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes

Étirements statiques
 	
Étirements statiques (suite)
	• Prendre la position de départ associée à l'exercice d'étirement.
	• Entreprendre l'étirement lentement et de manière contrôlée; les muscles ne sont alors que légèrement étirés.
	• Augmenter l'intensité de l'étirement graduellement et de manière contrôlée jusqu'à atteindre la limite de l'amplitude de mouvement. Une certaine tension devrait être ressentie à ce moment, mais pas de la douleur.
	• Maintenir la position pendant 20 à 30 secondes (davantage si possible).
	• À la fin de l'étirement, relâcher la tension lentement et revenir à la position de départ.
	• Demeurer détendu et respirer normalement tout au long de l'exercice.
	• Répéter de 2 à 4 fois.
		• En position assise, fléchir le tronc lentement afin de toucher les orteils.
		• La jambe tendue vers l'avant, appuyer celle-ci sur une chaise et étirer les ischiojambiers.
			• Appliquer une force légère tout au long de l'étirement.
			• Lorsque la limite de l'amplitude de mouvement est atteinte, les muscles opposés à ceux qui sont allongés ne se contractent pas afin de prolonger l'étirement plus loin.
			• Ne pas faire de mouvements brusques ou donner des coups visant à prolonger l'étirement plus loin.
			• Si une douleur est ressentie pendant l'étirement, réduire lentement l'intensité.
			• Les étirements statiques :
			  ○ s'apprennent facilement;
			  ○ causent peu de douleurs musculaires;
			  ○ présentent généralement un faible risque de blessure;

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
	• S'il y a lieu, répéter l'étirement pour l'autre côté du corps.		○ ne déclenchent pas le réflexe myotatique.
Étirements actifs	• Les étapes de l'étirement actif sont très similaires à celle de l'étirement statique. La seule différence, c'est que l'athlète utilise sa propre force pour déplacer la partie du corpos à étirer et l'amener dans la position d'étirement appropriée • Étirez-vous de manière contrôlée • Maintenez la position d'étirement pendant 10 à 20 secondes • Répétez de 2 à 4 fois • Si nécessaire, faites l'étirement du côté opposé du corps.	• Tenez-vous sur une jambe, levez l'autre jambe aussi haut que possible devant le corps, puis effectuez une rotation du tronc d'un côté à l'autre	• L'étirement actif ne déclenche pas le réflexe myotatique d'étirement • L'étirement statique est préférable lorsque c'est l'élasticité des muscles étirés (agonistes) qui limite la flexibilité.
Étirements assistés (concepts généraux)	• L'assistance peut être fournie par l'entremise d'une force appliquée par l'athlète, d'un partenaire ou d'un outil (ex. : serviette ou tubes élastiques).	• Mouvements de lutte. • Mouvements exécutés avec l'aide d'un partenaire, qui exerce une	• S'étirer afin d'atteindre la plus grande amplitude possible avant d'appliquer soi-même de la force ou de faire appel à un partenaire.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
		pression sur le membre.	• Les étirements avec assistance : o reposent sur une plus grande amplitude de mouvement que les autres types d'étirements; o sont très efficaces pour accroître l'amplitude de mouvement; o peuvent entraîner de la douleur et de la rigidité musculaires.
Étirements avec assistance, force appliquée par l'athlète	• Appliquer de la force lors d'étirements statiques ou actifs afin d'accroître l'amplitude de mouvement.	• Par exemple, pendant que l'on étire le cou, incliner la tête vers le côté et appliquer de la force au moyen de la main pour augmenter l'amplitude de l'étirement.	• Appliquer la force lentement et d'une manière contrôlée.
Étirements avec assistance,	• La forme d'étirements avec assistance la plus utilisée lorsque la force	• Voir la colonne précédente	• L'effet du réflexe myotatique inverse fait qu'il est possible

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
force appliquée par un partenaire **Étirements avec assistance, force appliquée par un partenaire (suite)**	est appliquée par un partenaire est la facilitation neuromusculaire proprioceptive (FNP). • La variation ci-dessous est appelée technique de la FNP contraction-détente: ○ Exécuter un étirement lent, contrôlé et soutenu lors duquel le membre atteint la limite de son amplitude de mouvement. ○ Demander au partenaire de prendre une position stable lui permettant d'opposer une résistance au membre qui est étiré. ○ Au signal du partenaire (ex. : « pousse »), effectuer une contraction isométrique progressive de 3 à 4 secondes en contrant la résistance		d'accroître l'amplitude de mouvement après la contraction isométrique. • Une période d'au moins 48 heures devrait séparer deux séances d'étirements axées sur la FNP. • Effectuer un seul exercice par groupe musculaire. • Les étirements liés à la FNP ne sont pas recommandés chez les enfants et les adolescents. • Si les étirements liés à la FNP sont effectués dans le cadre d'une séance distincte, les faire après un échauffement complet comprenant au moins 10 minutes d'activité aérobie légère et quelques étirements statiques et dynamiques. • Les partenaires doivent appliquer la force d'une manière lente et contrôlée. • Les partenaires doivent adopter une position stable leur

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
Étirements avec assistance, force appliquée par un partenaire (suite)	opposée par le/ la partenaire; la tension dans le muscle étiré précédemment s'accroît progressivement, mais il n'y a pas de mouvement. ○ Faire suivre cette contraction progressive par une contraction isométrique quasi maximale durant environ 5 secondes. ○ Le partenaire ne doit pas permettre au membre dont les muscles sont étirés de bouger. ○ À la fin de la contraction isométrique, détendre le muscle pendant 3 à 4 secondes. Le partenaire peut donner le signal qu'il est temps d'entreprendre la période de		permettant d'offrir une résistance à la force produite pendant la contraction isométrique.

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
Étirements avec assistance, force appliquée par un partenaire (suite)	relaxation. ○ Le partenaire applique une force contrôlée de manière à produire un accroissement passif du degré d'étirement. ○ Maintenir la nouvelle position d'étirement durant 10 à 15 secondes. Répéter de 2 à 5 fois depuis la position de départ. • La variation appelée FNP contraction-détente antagoniste-contraction est légèrement différente de la FNP contraction-détente : ○ Suivre les étapes proposées pour la FNP contraction-détente jusqu'à la période de relaxation de 3 à 4 secondes, en incluant cette dernière. ○ Pendant que le partenaire applique de la force sur le membre et accroît l'étirement, effectuer		

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
	une contraction concentrique sous-maximale avec les muscles opposés à ceux qui sont étirés. ○ Maintenir la nouvelle position d'étirement durant 10 à 15 secondes. ○ Répéter de 2 à 5 fois depuis la position de départ.		
Étirements dynamiques	• Débuter par un échauffement complet et des exercices appropriés d'étirements statiques et actifs. • Ensuite, effectuer des mouvements propres au sport en séries de 8 à 12 répétitions. • Au début, exécuter les mouvements lentement (ex. : vitesse réduite de moitié) et accroître progressivement le rythme. • Au fur et à mesure que les mouvements s'accélèrent, l'amplitude de mouvement augmente.	• Mouvements des jambes imitant un botté (pour le soccer). • Élévation du genou en hauteur en mettant l'accent sur la hauteur du genou et les mouvements des bras (pour le sprint) •	• Les étirements dynamiques déclenchent le réflexe myotatique et doivent donc être effectués avec prudence. • Ils peuvent être dangereux s'ils sont mal exécutés. • Initialement, les entraîneurs devraient superviser ce type d'étirements afin de s'assurer que la forme et l'intensité sont appropriées.

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
Étirements dynamiques (suite)	• Il est possible qu'il faille faire quelques séries pour atteindre une pleine amplitude de mouvement. • Cesser s'il y a des signes de fatigue ou si la forme du mouvement diminue.		
Étirements balistiques	• Effectuer des mouvements rapides qui impliquent des forces importantes (ex. : se baisser, bondir, tirer) afin d'étirer les muscles et les autres tissus conjonctifs.	• En position assise, avec une barre sur les épaules, effectuer des torsions rapides du tronc d'un côté à l'autre. • Série de flexions très rapides du tronc vers l'avant pour toucher les orteils suivi d'un retour à la position debout.	• L'élan créé par les mouvements rapides sert à accroître l'amplitude de mouvement des muscles. • Les forces peuvent être importantes et ne pas être contrôlables. • Les étirements balistiques déclenchent le réflexe myotatique. • Ils peuvent causer plus de douleur que les autres types d'étirements.
Étirements balistiques (suite)			• Ils présentent un risque de blessure plus élevé qu'avec les autres types d'étirements. • Ils ne sont pas recommandés pour

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'étirement	Description	Exemples	Notes
			les athlètes débutants ou en développement.

D.8 : Exercices correctifs : entraînement du tronc (stabilité)

La stabilité, c'est la capacité de maintenir une posture ou de contrôler un mouvement.

L'entraînement du tronc permet de réduire la sollicitation de la colonne vertébrale et de développer d'autres qualités athlétiques.

Mots-clés – stabilité

- Stabilisation
- Sollicitation des muscles
- Mouvements contrôlés
- Absence de douleur

Lignes directrices

Variable	Points clés
Type d'entraînement	• Statique ou dynamique
Activités, mouvements	• Contrôle de la posture • Stabilisation • Endurance musculaire
Fréquence	• Développement : 2 à 4 fois par semaine • Maintien : 1 à 2 fois par semaine.
Intensité	• Jusqu'à l'épuisement
Durée de chaque répétition	• Varie selon le type d'exercice : • Statique – 3 à 5 minutes • Dynamique – Jusqu'à 3 séries de 12 à 15 répétitions
Nombre de répétitions	• Effectuer au moins un exercice pour chacun des grands groupes musculaires. • S'il y a lieu, effectuer les exercices avec le côté droit et le côté gauche du corps. • Solliciter les muscles agonistes et antagonistes.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Variable	Points clés
Durée de la récupération entre les répétitions	• L'endurance musculaire peut être continue si les groupes musculaires sont sollicités en alternance.
Durée de la récupération entre les séries	• Facultative; relativement courte.
Type de récupération	• Passive ou modérée, mouvements détendus.
Moment dans la séance d'entraînement	• L'entraînement du tronc devrait suivre un échauffement général vigoureux. • Faire une activité aérobique à intensité modérée pendant au moins 10 à 15 minutes; cela peut varier selon le temps nécessaire pour augmenter la température des muscles et du tissu conjonctif, particulièrement dans des conditions de chaleur ou de froid.
Considérations liées à la sécurité	• Maintenir l'alignement et le contrôle de la posture. • Il est important d'avoir la bonne technique. • Respirer normalement. Ne pas retenir son souffle.
Moment dans le programme d'entraînement	• Se concentrer d'abord sur les exercices du tronc statiques et stables. • Passer à des exercices statiques et instables en soustrayant des points de contact. • Commencer les exercices du tronc dynamiques. • Ne pas ajouter de poids ou de résistance avant d'avoir une bonne force de base du tronc. • Ajouter de la résistance au tronc, sans ajouter de poids aux extrémités.

Types de stabilité

Il existe deux principaux types d'entraînement de la stabilité :

- Fatigue statique ou positionnelle

- Fatigue dynamique

Le tableau ci-dessous comprend des exemples d'exercices de stabilité et de progression dans le cadre d'un entraînement du tronc.

Exemple de progression à travers les cinq niveaux de difficulté d'un exercice de stabilité

Niveau	Description
1. Statique et stable	Maintenir la position de la planche le plus longtemps possible, idéalement entre 3 et 5 minutes. Si la position est maintenue correctement pendant 5 minutes, passer au niveau 2.
2. Statique et instable	Soustraire un point de contact. Par exemple, soulever un bras ou une jambe. Si la position est maintenue correctement pendant 5 minutes, passer au niveau 3.
3. Dynamique et stable	Ajouter du mouvement. Par exemple, progresser jusqu'à faire des pompes, puis faire des répétitions pendant 3 à 5 minutes. Si la technique est maintenue correctement pendant 3 à 5 minutes, passer au niveau 4.
4. Dynamique et instable	Soustraire un point de contact (comme au niveau 2), mais faire des répétitions pendant 3 à 5 minutes. Si la technique est maintenue correctement pendant 3 à 5 minutes, passer au niveau 5.
5. Dynamique et instable avec résistance	Comme au niveau 4, mais ajoutez de la résistance ou du poids au tronc et répétez pendant 3 à 5 minutes. Remarque : Ne pas ajouter de poids aux extrémités.

Autres considérations

- Avant de planifier un programme de développement de la stabilité, identifiez les groupes musculaires et les schémas de mouvement qui nécessitent une amélioration de la stabilité. Pour ce faire, vous pouvez utiliser l'AMF. Fondez-vous sur les mouvements qui sont requis dans votre sport pour analyser le degré de stabilité actuel de l'athlète et déterminer quelles améliorations sont nécessaires.
- Beaucoup d'exercices peuvent aider les participants à améliorer leur flexibilité, et il existe souvent plusieurs variations à partir d'un même exercice.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- La plupart des exercices peuvent être exécutés au moyen d'une méthode statique ou dynamique.
- Afin de maximiser les gains, prévoyez des moments précis, séparés de l'échauffement et du retour au calme, pour entraîner la stabilité. S'il y a des contraintes de temps, présentez les activités destinées à améliorer la flexibilité à la fin de la séance et non pas pendant l'échauffement.
- Utilisez différents types d'exercices et alternez les types de stabilité pour que les participants continuent de suivre le programme et améliorer l'efficacité de celui-ci.
- Les athlètes peuvent accroître leur stabilité de façon marquée en 12 semaines environ. Dans bien des cas, les athlètes peuvent maintenir (et même améliorer) leur stabilité grâce à un entraînement spécifique au sport.

D.9 : Qualités motrices (agilité, équilibre, coordination)

Ces qualités sont couramment au programme de chaque échauffement. Leur entraînement est personnalisé, en fonction des lacunes en matière de mouvement et des éléments qui limitent la performance.

Malheureusement, peu d'informations sont disponibles en ce qui a trait à la fréquence d'entraînement optimale de celles-ci et à la durée minimale requise pour l'obtention d'une réponse d'entraînement. Par conséquent, si les qualités motrices sont importantes pour le sport, elles doivent régulièrement être intégrées aux activités du programme, particulièrement durant les premières semaines.

Pour plus de renseignements sur les activités qui peuvent contribuer au développement des qualités motrices, consultez le Document de référence du module Planification d'une séance d'entraînement.

D.10 : Projet SCORE

Le Projet SCORE[1] (contraction des mots Sport, COnnexion et REspect) est une ressource de perfectionnement professionnel gratuite pour les entraîneurs, axée sur les quatre principaux aspects du développement sportif : la confiance, la compétence, la connexion et le caractère (les quatre C).

Thèmes de chacun des quatre C du Projet SCORE

Confiance	Compétence
• À votre tour • Reconnaissance • Racontez une histoire	• Entraîner l'esprit • Entraînons-nous • Le sport c'est pour la vie
Connexion	**Caractère**
• Connexion avec l'équipe • Connexion avec l'entraîneur • Connexion avec les parents • Connexion avec la communauté	• Le respect • L'esprit sportif • Former des leaders

Les quatre C servent de plateforme pour favoriser un développement positif par l'entremise du sport. Le Projet SCORE est ainsi devenu une ressource clé pour les entraîneurs, les participants et les parents. Il vise à soutenir la croissance des jeunes dans le sport et dans la vie par la prestation délibérée des quatre C dans les programmes de sport et à aider les parents à poursuivre ces leçons en dehors du contexte sportif. Sur le site projectscore.ca se trouve le « Vestiaire des entraîneurs », une section contenant des renseignements et des activités en lien avec les quatre C, ainsi que des « Activités SCORE », des exercices simples pouvant être intégrés aux entraînements.

Il faudrait passer idéalement une semaine, à raison de quelques minutes par jour, sur chacun des quatre C, et insister sur les thèmes lors des entraînements et des matchs. Une autre section, le «

[1] Leisha Strachan, de l'Université du Manitoba, est l'instigatrice au projet, auquel ont également collaboré les chercheurs Dany MacDonald, de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard, et Jean Côté, de l'Université Queen's. Le Projet SCORE a été rendu possible grâce à des subventions du Conseil de recherches en sciences humaines, de l'Initiative de recherche de Sport Canada et de l'Université du Manitoba.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Salon des parents », propose à ces derniers des idées pour appuyer le développement des quatre C et renforcer les leçons apprises dans le sport, ainsi que des Activités SCORE.

Créé en 2010, le programme est basé sur des recherches menées dans le domaine du développement positif des jeunes dans le sport. Appuyé par Sport pur, il est offert en français, en anglais et en portugais. Le Projet SCORE a été rendu possible grâce au soutien du Conseil de recherches en sciences humaines, de l'Initiative de recherche de Sport Canada, de l'Université du Manitoba, de Coaching Manitoba, de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard, de l'Université Queen's et de Sport pur.

Ces leçons permettront aux entraîneurs de renforcer les liens avec les participants ainsi que d'améliorer la performance sportive, la participation et le développement personnel de ceux-ci. Pour en savoir plus, visitez le projectscore.ca.

Annexe E: Programme sportif

E.1 : Programme sportif

Un programme sportif est un agencement planifié et progressif d'activités, dont la nature, le nombre, la fréquence, la durée et les contenus sont adaptés à l'âge et au vécu sportif des participants, et dont le but est de favoriser le développement athlétique et la forme sportive de ceux-ci au fil des semaines.

La forme sportive peut se définir comme étant le niveau de développement des qualités athlétiques à un moment particulier, comparativement à ce qui est requis dans le cadre d'une compétition. Autrement dit, elle désigne la mesure dans laquelle le participant est prêt (sur le plan physique, technique, tactique et mental) à répondre aux exigences de la compétition. Elle est donc spécifique :

- au sport;
- à l'âge et au genre des participants;
- au niveau des compétitions auxquelles ils prennent part.

Six grandes composantes d'un programme sportif

- **Dimension temporelle**
  - Un programme sportif a habituellement un début et une fin bien identifiés.
  - Sa durée est variable (de quelques semaines à plusieurs mois).
  - Il s'inscrit dans le développement à long terme des athlètes et tient donc compte d'où ils en sont au départ, de leurs antécédents et de ce qu'ils devraient être en mesure de faire à la fin du programme.
- **Événements**

  Un programme contient différents types d'événements:
  - sportifs (séances d'entraînement, compétitions préparatoires et régulières, sélections, éliminatoires, championnats, tournois, tests, etc.);
  - sociaux (soupers, fêtes, cérémonies de remise de prix, etc.);
  - administratifs (inscriptions, achats d'équipement, collectes de fonds, réunions de parents, rencontres avec les responsables de ligues ou de clubs, etc.).

- **Intentions, objectifs et priorités**

  Au sein d'un programme sportif, les responsables ou les entraîneurs:

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- tiennent compte des participants, de leurs champs d'intérêt et de leurs besoins particuliers;
- tiennent compte des exigences de compétition propres au sport;
- établissent clairement la raison d'être et la philosophie du programme (pourquoi existe-t-il?), son orientation (participation, développement, excellence), les résultats attendus (buts et objectifs) et la méthode de fonctionnement (règles, politiques, procédures);
- établissent des priorités (objectifs, événements, temps consacré à certaines activités, etc.), en tenant compte des contraintes;
- rendent publics leurs intentions, objectifs et priorités afin de justifier leurs décisions;
- ont des intentions, objectifs et priorités qui correspondent aux leurs ou à ceux de l'organisation.

- **Structure**

  L'entraîneur d'un programme sportif propose :

  - des activités dont l'organisation et la planification sont d'une complexité variable;
  - un cadre pour la prestation de certains services aux participants;
  - un lien entre les différentes composantes (objectifs, philosophie, priorités, besoins particuliers, activités, événements) et la cohérence de celles-ci.

- **Progression**

  Un programme sportif se caractérise :

  - par des intentions, objectifs et priorités qui peuvent changer au fil de la saison;
  - par des activités et un contenu d'entraînement qui évoluent au gré de ces intentions, objectifs et priorités.

- **Ajustements et évaluation**

  Au sein d'un programme sportif :

  - la progression des participants se fait à partir d'un point de départ donné, et peut se manifester de différentes façons, p. ex. cohésion du groupe ou de l'équipe, maîtrise technique ou tactique, condition physique et tolérance à la fatigue, attitude (travail, comportement, engagement, discipline) et performance;
  - l'entraîneur doit évaluer où en est le participant au départ afin d'établir ce qu'il est réaliste d'accomplir à court, moyen et long terme et de choisir les méthodes qui permettront d'y arriver;
  - des ajustements devront fort probablement être apportés en cours de route, même si la planification initiale est solide.

E.2 : Vocabulaire de la périodisation

Périodisation: division de l'année ou du temps d'entraînement en périodes dans le but d'atteindre les objectifs d'entraînement.

Macrocycle : un macrocycle dure un an (plan d'entraînement annuel) ou une saison (plan saisonnier).

Microcycle : un microcycle désigne généralement une semaine d'entraînement (sept jours).

Mésocycle : un mésocycle désigne une série de microcycles liés par un thème d'entraînement. Les phases sont des mésocycles.

Période : une période, c'est la division d'un plan saisonnier en thèmes d'entraînement. Les périodes d'un programme sportif sont la préparation, la compétition et la transition.

E.3 : Structure d'un programme sportif

Périodes et phases d'un programme sportif

En connaissant bien la manière dont la forme sportive évolue à court terme, on peut diviser un programme ou une saison en périodes. Les périodes favorisent le développement progressif des qualités athlétiques tout en préparant les participants aux compétitions majeures.

Répétons que les trois périodes d'un programme sportif sont la préparation, la compétition et la transition.

Période d'un programme sportif

Période	Début	Fin
Préparation	Première séance d'entraînement	Première compétition officielle
Compétition	Première compétition officielle	Dernière compétition
Transition	Dernière compétition	Dernière activité d'entraînement structurée

Allons encore plus dans le détail : chacune des périodes d'un programme peut être subdivisée en unités plus petites, les « phases ».

La préparation est généralement divisée en trois phases :

- Phase de préparation générale

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- Phase de préparation spécifique
- Phase pré-compétition

La compétition compte quant à elle deux types de phases :

- Phase de compétitions régulières
- Phase de compétitions importantes

Durée des phases

- Phase de préparation générale : 6 à 8 semaines. Dans le cadre de certains programmes scolaires, il se peut qu'une telle phase ne soit pas prévue, ou qu'elle soit beaucoup plus courte (2 à 4 semaines). C'est le cas lorsque les participants, issus des programmes d'un autre sport, ont déjà une bonne condition physique de base.
- Phase de préparation spécifique : 3 à 5 semaines.
- Phase pré-compétition : 2 à 3 semaines.
- Phase de compétitions : au moins 4 semaines.
- Phase de récupération/transition : 2 à 8 semaines. Chaque cycle doit intégrer la récupération.

* Dans certains sports, les phases de compétitions sont complètement distinctes, et dans d'autres, les compétitions régulières et importantes se chevauchent.

La **phase de transition** n'est généralement pas divisée en plus petites unités de temps. Cette phase a généralement lieu après la dernière compétition de la saison. C'est l'occasion de faire le vide et de récupérer physiquement, mentalement, émotionnellement et socialement. Elle suit une période intensive d'entraînement et de compétition. La récupération peut être passive (repos complet) ou active (réduction majeure des activités et du volume d'entraînement) et comprendre la participation à d'autres activités sportives pour le plaisir.

Remarque : les principales caractéristiques des périodes et phases d'un programme sportif, les objectifs de chacune et les moyens d'entraînement à privilégier sont présentés plus tard dans ce document.

Période de préparation

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
Phase de préparation générale Durée recommandée : 6 à 8 semaines ou plus	• Développement général des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales • Acquisition de nouvelles qualités et habiletés • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises • Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement • Amélioration des points faibles des participants • Développement des liens interpersonnels au sein du groupe • Établissement d'objectifs généraux liés au développement athlétique	• Grande proportion d'activités et d'exercices généraux • Faible proportion d'activités et d'exercices spécifiques ou de compétition • Conditions d'entraînement plutôt stables et prévisibles, contrôlées par l'entraîneur • Intensité moyenne inférieure à celle des phases ultérieures
Phase de préparation spécifique Durée recommandée : 3 à 5 semaines ou plus	• Développement progressif d'une condition physique adaptée au sport • Développement spécifique des qualités athlétiques	• Proportion accrue d'exercices spécifiques ou de compétition

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
	physiques, motrices et mentales sollicitées dans le sport • Amélioration des points faibles des participants • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises • Acquisition de nouvelles connaissances et habiletés tactiques. • Augmentation progressive de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement • Augmentation progressive de l'intensité des activités afin de se rapprocher de celle que l'on observe lors des compétitions vers la fin de cette phase	• Diminution de la proportion d'activités et d'exercices généraux • Conditions d'entraînement plus spécifiques et moins stables/prévisibles. • Conditions contrôlées par l'entraîneur plus fréquentes que les conditions aléatoires.
Phase pré-compétition Durée recommandée : 2 à 3 semaines ou plus	• Préparation des participants en vue des compétitions à venir • Maintien des qualités athlétiques physiques, motrices et mentales dont l'importance est faible ou modérée dans le sport • Développement spécifique des qualités athlétiques physiques, motrices et	• Grande proportion d'exercices spécifiques ou de compétition • Petite proportion d'activités et d'exercices généraux • Conditions d'entraînement et de pratique spécifiques • Conditions contrôlées par l'entraîneur plus

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
	mentales sollicitées dans le sport • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises • Augmentation de l'intensité des activités afin qu'elle soit semblable à celle que l'on observe lors des compétitions • Stabilisation de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement • Établissement d'objectifs de performance plus spécifiques • Gestion du stress et contrôle des émotions quand le résultat attendu est important • Coopération au sein du groupe • Coordination de la première étape de sélection (le cas échéant)	fréquentes que les conditions aléatoires • Participation à quelques compétitions préparatoires et « non officielles ».

Période de compétition

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
Phase de compétitions régulières Durée : variable	• Validation et confirmation des apprentissages et des progrès faits par les participants à l'entraînement	• Très grande proportion d'exercices spécifiques et de compétition

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
	• Réalisation des objectifs de performance • Maintien des principales qualités athlétiques physiques, motrices et mentales sollicitées dans le sport • Consolidation des habiletés techniques et tactiques déjà acquises • Maintien des habiletés techniques et tactiques récemment acquises • Stabilisation ou diminution de la quantité de travail effectué lors des séances d'entraînement, et maintien d'une intensité semblable à celle que l'on rencontre en compétition • Gestion du stress et contrôle des émotions quand le résultat attendu est important • Acquisition/mise en oeuvre du plan de match / combat/course • Coopération au sein du groupe • Coordination d'autres étapes de sélection (le cas échéant)	• Très faible proportion d'activités et d'exercices généraux, à moins que ceux-ci ne soient nécessaires pour corriger certaines lacunes persistantes • Entraînement spécifique et conditions de pratique semblables à celles que l'on retrouve en compétition • Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur • Simulation à l'entraînement de situations susceptibles d'être rencontrées lors des compétitions importantes • Utilisation de situations de compétition particulières ou de compétitions moins importantes comme « entraînements difficiles » ou « laboratoires » pour tenter certaines expériences • Inclure le stress psychologique à l'entraînement seulement si les athlètes ont un haut taux de réussite sur le plan de l'exécution technique
Phase de compétitions importantes	• Mise en oeuvre du plan de match/ combat/course dans le but de réaliser des performances en compétition • Atteinte des objectifs de performance lorsque l'enjeu ou	• Proportion très élevée d'exercices spécifiques • Conditions aléatoires plus fréquentes que celles contrôlées par l'entraîneur

Phase	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
Phase de compétitions importantes (Cont'd)	le niveau de compétition sont plus élevés • Gestion du stress et contrôle des émotions quand le résultat attendu est très important • Récupération de la fatigue et du stress occasionnés par la participation aux compétitions régulières et aux compétitions les plus importantes • Plutôt que de chercher à augmenter la durée des séances d'entraînement, s'assurer que la fréquence de celles-ci est maintenue et que l'intensité demeure élevée • Atteindre un haut taux de réussite des actions (précision et constance) à l'entraînement • Atteindre un haut niveau de coopération au sein du groupe • Étapes finales de sélection (le cas échéant)	• Exercices et activités destinés à parfaire la préparation • Inclusion de pauses plus fréquentes lors des séances d'entraînement, de façon à éviter la fatigue et à maintenir l'intensité élevée

Période de transition

Durée	Objectifs et priorités	Méthodes d'entraînement
Variable (2 à 8 semaines)	• Récupération et repos • Guérison des blessures subies lors de la période de compétition	• Repos actif • Très grande proportion d'activités et d'exercices généraux

2025 © Association canadienne des entraîneurs

	• Baisse de la durée, de la fréquence et de l'intensité des activités sportives	• Participation à différentes activités non sportives et non compétitives • Participation à des sports ayant des exigences physiques ou motrices différentes, avec ou sans compétition, dans un climat de détente

E.4 : Types de programmes sportifs

Il existe trois grands types de programmes sportifs. Ils se distinguent par le nombre de périodes de compétition ayant lieu chaque année.

- **Programme sportif basé sur une périodisation simple**

  Comme son nom l'indique, un programme sportif basé sur une périodisation simple comprend une seule période de compétition par année. Cette période se conclut habituellement par un ou plusieurs grands événements (par exemple, une ligue comportant des matchs réguliers disputés à l'automne et en hiver et des séries éliminatoires disputées au printemps, ou encore une ligue avec des compétitions régulières suivies par un championnat de fin de saison).

- **Programme sportif basé sur une périodisation double**

  Une périodisation double comprend deux périodes distinctes de compétition durant l'année (par exemple, un sport où il y a une saison d'été et une saison d'hiver).

- **Programme sportif basé sur une périodisation multiple**

  Une périodisation multiple comprend plus de deux périodes distinctes de compétition, de même que plusieurs occasions où l'athlète doit réaliser un niveau élevé de performance.

Pour les athlètes dans le contexte Compétition – Introduction, le programme sportif est généralement basé sur une périodisation simple.

À l'exception des définitions ci-dessus, tous les exemples de ce document représentent des programmes sportifs à périodisation unique.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Annexe F: Établir un lien entre le programme sportif et les séances d'entraînement

F.1 : L'échauffement

Échauffements efficaces

L'échauffement et le retour au calme sont essentiels à toutes les séances d'entraînement et de conditionnement, peu importe le sport, l'intensité de la séance ou l'âge, le stade de développement et les qualités athlétiques des participants. Ils devraient être considérés comme obligatoires. L'objectif de l'échauffement est de :

- préparer le corps à l'activité physique;
- réduire les risques de blessure.

Il existe trois types d'échauffement : passif, général et spécifique. Quel que soit le type, l'échauffement est important avant l'activité physique ou l'exercice, car il permet d'augmenter la température des muscles, d'utiliser toute l'amplitude de mouvement des membres et de préparer le corps aux schémas de mouvement et à l'intensité de l'activité à venir.

Types d'échauffement

- **L'échauffement passif** s'effectue au moyen de méthodes comme la douche chaude, les compresses chauffantes ou les massages. Le principal avantage de l'échauffement passif est qu'il accroît ou maintient la température du corps sans fatiguer le participant. Par exemple, un participant peut utiliser des compresses chauffantes ou des vêtements chauds lorsqu'il est en attente lors d'une compétition dans un environnement froid.
- **L'échauffement général** s'effectue au moyen d'activités de base qui comprennent des mouvements des principaux groupes musculaires (jogging, vélo, corde à sauter). Il augmente la température corporelle, ce qui accroît la flexibilité et prépare le corps au mouvement. L'échauffement général est le type le plus souvent utilisé pour préparer le corps à l'activité physique.
- **L'échauffement spécifique** est constitué de mouvements qui composent l'activité à venir. Par exemple, jogger avant de courir ou faire quelques développés couchés avant de s'entraîner plus intensément aux poids. L'échauffement spécifique est la meilleure manière d'accroître la température corporelle tout en échauffant les groupes musculaires sollicités par l'activité à suivre.

Lignes directrices pour l'échauffement

Le type, l'intensité et la durée de l'échauffement doivent être déterminés en fonction de l'âge du participant, de son stade de développement, du sport qu'il pratique et de l'activité qu'il s'apprête à faire (entraînement ou compétition).

- **Le type** dépend de l'activité qui va suivre (pour laquelle le participant s'entraîne).
- **La durée** dépend de l'âge du participant, de son stade de développement et de sa préparation physique. Un échauffement général dure généralement entre 5 et 15 minutes. N'oubliez pas que la durée dépend de l'intensité de l'activité. Par exemple, plus l'activité à suivre est intense, plus l'échauffement devrait être long.
- **L'intensité** dépend aussi de la condition physique du participant et de l'intensité de l'activité à venir. Les participants bien entraînés doivent s'échauffer plus longuement et intensément en vue d'entraînements plus intenses.

Composantes d'un échauffement

Composante	Définition	Durée
Échauffement thermique	Activité aérobique légère pour augmenter le flux sanguin, la fréquence cardiaque et la température corporelle.	5 à 10 min
Travail des tissus mous	Augmenter l'apport sanguin aux groupes musculaires et traiter les restrictions liées aux tissus mous. Utilisez des accessoires de roulement comme des rouleaux en mousse, des balles de crosse et des « bâtons » pour détendre les muscles, particulièrement les muscles qui seront les plus sollicités durant l'activité, qui sont trop tendus ou qui ont déjà subi une blessure. Rappelez aux participants de respirer lorsqu'ils travaillent des zones tendues. Consacrez de 30 à 60 secondes par côté, par groupe musculaire ciblé. Attention : Les exercices de roulement ne doivent pas être douloureux.	3 à 5 min

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Composante	Définition	Durée
Étirements statiques	Les étirements statiques sont parfois utilisés pour allonger et assouplir certains groupes musculaires après les exercices de roulement. Les fléchisseurs de la hanche, les quadriceps, les pectoraux et le grand dorsal sont des groupes musculaires pour lesquels ce type d'étirement est bénéfique. Maintenez chaque étirement 30 secondes par côté. Attention : Les étirements statiques peuvent nuire à certaines performances athlétiques, auquel cas il est préférable de les faire faire durant le retour au calme.	2 à 3 min
Activation	L'incapacité d'activer adéquatement certains groupes musculaires est un problème courant chez les athlètes et les non-athlètes. Que ce soit à cause d'une position assise prolongée ou des exigences biomécaniques d'un sport, les muscles peuvent développer une « somnolence » neurologique. Les exercices d'activation rétablissent le réflexe d'exécution de ces muscles et renforcent les bons schémas d'activation. Les fessiers et le faisceau inférieur du trapèze sont des muscles pour lesquels ce type d'exercice est bénéfique.	2 à 3 min
Étirement dynamique ou préparation au mouvement	Ce sont des mouvements qui sollicitent plusieurs articulations, mobilisent l'ensemble du corps et visent la pleine amplitude de mouvement. Les mouvements doivent se faire sur différents plans (frontal, sagittal, transversal) et leur qualité doit être élevée (mouvements précis et contrôlés). La plupart de ces mouvements sont exécutés de 8 à 10 fois chaque côté ou sur une distance de 15 mètres.	5 min

Composante	Définition	Durée
Activation neuronale / préparation au mouvement propre au sport	C'est la dernière étape d'un échauffement complet. L'intensité et la vitesse de mouvement augmentent et les exercices sont déterminés en fonction du sport et du type de séance d'entraînement. Par exemple, un participant qui débute un entraînement de vitesse sur piste doit privilégier les accélérations linéaires et les sprints sur courte distance, tandis qu'un joueur de basketball doit effectuer des mouvements sur plusieurs plans (mouvements linéaires, latéraux, diagonaux) et des changements de direction. Cela comprend des habiletés fermées et ouvertes (circuits prédéterminés contre réactions à des commandes verbales ou visuelles). Veillez à ne pas exiger un volume de travail trop élevé. L'objectif est d'augmenter l'intensité sans causer de fatigue. Pour y arriver, prévoyez des périodes de repos fixes.	3 à 5 min

2025 © Association canadienne des entraîneurs

F.2 : Lignes directrices pour la planification d'activités durant les différents stades de développement des habiletés

Le tableau suivant décrit les conditions d'entraînement recommandées pour les différents stades de développement.

Lignes directrices pour la planification d'activités durant les différents stades de développement des habiletés

Développement des habiletés	Stade verbal cognitif	Stade associatif	Stade autonome
Activité	**Initiation et acquisition** (Premier contact et création de schémas de mouvement)	**Consolidation** (Corriger l'exécution dans des conditions variables)	**Perfectionnement** (Améliorations mineures)
Environnement immédiat	• Stable et prévisible • Sans distraction	• De plus en plus variable et contenant des distractions, mais pas au point de nuire aux schémas de mouvement	• Conditions de compétition
Prise de décision	Au début : • Aucune prise de décisions • Aucune option Passer à : • Prise de décisions simple • Maximum 2 options	• Prise de décision plus complexe • Augmentation de la fréquence de prise de décisions • 3 à 4 options	• Décisions complexes; options et fréquences semblables aux conditions de compétition
Vitesse d'exécution des mouvements	• Pleine vitesse	• Pleine vitesse	• Pleine vitesse

Développement des habiletés	Stade verbal cognitif	Stade associatif	Stade autonome
Nombre de répétitions	Au début : • Autant que nécessaire, compte tenu du développement moteur général des participants Passer à : • Élevé	• Élevé	• Autant que possible
Facteurs de risque	Au début : • Conditions entièrement sécuritaires • Les erreurs ne doivent pas avoir de conséquences Passer à : • Élevé	• Conditions à faible risque • Semblables ou inférieurs à ceux d'une compétition régulière	• Semblables à ceux d'une compétition de haut niveau
Priorités d'entraînement	Au début : • Les positions et postures de base • Comprendre ce en quoi consiste le mouvement, et à quoi il ressemble Passer à : • L'exécution globale et la forme générale du mouvement • Haut niveau d'attention	• Le maintien de la forme et de la précision des mouvements dans des conditions d'exécution variables, et sous le stress	• Des situations qui exigent l'exécution des éléments techniques particuliers pour lesquels des ajustements sont requis

2025 © Association canadienne des entraîneurs

F.3 : Tableau sommaire : méthodes d'entraînement

Méthodes d'entraînement

Qualité athlétique	Objectif d'entraînement	Semaines requises pour obtenir une amélioration notable	Fréquence d'entraînement (par semaine)	Durée totale minimum de l'entraînement (minutes)	Durée totale maximum de l'entraînement (minutes)
Technique	Initiation	1 à 2, variable	3 ou plus	30 minutes	60 minutes
Technique	Acquisition	4 à 6	3 ou plus	30 minutes	60 à 90 minutes
Technique	Consolidation	3 à 4	2 ou plus	20 minutes	60 à 90
Technique	Perfectionnement	Variable; probablement plusieurs mois ou même davantage	2 à 3 ou plus	Probablement au moins de 20 à 30 minutes	60 à 90 minutes
Tactique	Acquisition	4 à 6	2	20 minutes	45 minutes
Tactique	Consolidation	Variable, 3 à 4	2	20 minutes	45 à 60
Tactique	Prise de décisions	Probablement plusieurs	2	Variable	Variable
Capacité aérobie	Développement	6	2 à 3	20 à 30 minutes	60 à 75 minutes
Capacité aérobie	Maintien	Ne s'applique pas	1	20 à 25 minutes	60 à 75 minutes
Puissance aérobie	Développement	6	2 à 3	20 minutes	55 à 60 minutes
Puissance aérobie	Maintien	Ne s'applique pas	1	12 à 15 minutes	55 à 60 minutes

Qualité athlétique	Objectif d'entraînement	Semaines requises pour obtenir une amélioration notable	Fréquence d'entraînement (par semaine)	Durée totale minimum de l'entraînement (minutes)	Durée totale maximum de l'entraînement (minutes)
Vitesse	Développement	4	2 à 3	15 minutes	45 à 50 minutes
Vitesse	Maintien	Ne s'applique pas	1	10 minutes	45 à 50 minutes
Vitesse-endurance	Développement	4	2 à 3	18 à 20 minutes	45 à 50 minutes
Vitesse-endurance	Maintien	Ne s'applique pas	1	Variable	45 à 50 minutes
Force maximale	Développement	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*
Force maximale	Maintien	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*	Ne s'applique pas*
Force-endurance	Développement	4 à 5	2	10 minutes	30 à 35 minutes
Force-endurance	Maintien	Ne s'applique pas	1	10 minutes	30 à 35 minutes

* Il n'est **pas** recommandé de chercher à développer cette qualité athlétique de façon systématique chez de jeunes athlètes.

Notes

- La durée de l'entraînement a été modifiée pour les athlètes du contexte Compétition – Développement; elle englobe le temps consacré à l'effort physique et à l'engagement moteur de même que la récupération.
- La colonne Durée totale minimum représente la durée minimale susceptible d'avoir un effet d'entraînement sur la qualité athlétique dans un contexte sportif. Pour de plus amples informations, voir les exemples fournis à la section 4.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- Certaines de ces lignes directrices peuvent ne pas convenir à tous les sports, ou ne pas être applicables telles quelles à des sports exercés dans un environnement : (1) imprévisible et instable; (2) dont les efforts ne sont pas facilement contrôlables et quantifiables. Par exemple, les lignes directrices se rapportant à la vitesse ou à l'endurance sont assez faciles à mettre en oeuvre dans les sports cycliques comme la course, le cyclisme, le ski de fond, le patinage de vitesse ou la natation, mais ils le sont moins dans le cas des sports d'équipes, de raquettes, artistiques ou de combat-duel. Pour ces sports, elles peuvent néanmoins servir de points de référence pour le déroulement d'activités spécifiques au sport, particulièrement en ce qui a trait aux périodes d'effort et de récupération, au nombre de répétitions, ou encore à l'intensité requise.
- La plupart des études scientifiques dans le domaine de l'entraînement ayant été réalisées auprès d'adultes, les données disponibles ont été quelque peu modifiées pour tenir compte du fait que les athlètes que vous entraînerez seront pour la plupart des enfants ou des adolescents. N'hésitez pas à ajuster le nombre de séries ou de répétitions si les séances semblent trop faciles ou trop difficiles. Pour les sports où la **qualité athlétique est très importante**, utilisez la fréquence hebdomadaire la plus élevée parmi celles suggérées et établissez une progression qui permettra à l'athlète d'effectuer la quantité de travail maximale suggérée à chaque séance. Pour y arriver, plusieurs semaines d'entraînement peuvent être nécessaires.
- Pour les sports où la **qualité athlétique est modérément importante**, utilisez la fréquence hebdomadaire la moins élevée parmi celles suggérées et établissez une progression qui permettra à l'athlète d'effectuer la quantité de travail minimale suggérée à chaque séance. Pour y arriver, quelques semaines d'entraînement pourraient être nécessaires. Si vous disposez de suffisamment de temps lors des séances d'entraînement, essayez d'accroître le nombre d'activités.

- Pour les sports où la **qualité athlétique n'est pas importante**, il est possible que les contraintes de temps vous empêchent d'inclure ce type d'activités dans votre programme. Dans ce cas, veillez à ce que les participants aient l'occasion de participer à différentes formes d'activités sportives en dehors de votre programme ou durant la saison morte pour qu'ils puissent travailler ce type d'habiletés et se développer de façon harmonieuse sur le plan athlétique.

F.4 : Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases d'un programme sportif

Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases

Type d'exercice	Caractéristiques	Exemples	Moment de l'utilisation
Exercices généraux	• Aucun élément propre au sport • Aucun mouvement effectué en compétition • Ensemble d'exercices empruntés à diverses formes d'activités physiques ou à d'autres sports	• Exercices de renforcement musculaire pour les différentes parties du corps • Course à pied en sous-bois • Roulades, bonds, etc.	• Début de la période de préparation
Exercices spécifiques	• Contiennent des éléments propres au sport ainsi que certaines parties des mouvements effectués en compétition	• Voir ci-dessous	• Voir ci-dessous
Sports cycliques	• Actions qui mettent en jeu les mêmes groupes musculaires que ceux sollicités par l'activité.	• Exercices de renforcement musculaire sur bicyclette pour un cycliste (p. ex., gravir une colline en utilisant une résistance élevée) • Ski à roulettes pour un skieur de fond	• Fin de la période de préparation et première moitié de la période de compétition

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Type d'exercice	Caractéristiques	Exemples	Moment de l'utilisation
Sports d'équipe, techniques-artistiques, de combat et de raquette (exercices simples et spécifiques)	• Mouvements techniques propres au sport et conformes aux règlements, mais dans des conditions où il n'y a qu'une seule réponse motrice prédéterminée à fournir	• Au volleyball, smash sur un lancer effectué par l'entraîneur • Au judo, exécution d'une technique de projection avec un partenaire passif	• Fin de la période de préparation et début de la période de compétition
Sports d'équipe, techniques-artistiques, de combat et de raquette (exercices complexes et spécifiques ou habiletés présentées en série)	• Exécution de plusieurs actions différentes propres au sport dans le bon ordre et à une vitesse se rapprochant de celle de la compétition	• En patinage artistique, exécution de parties de routines contenant des éléments dont le niveau de difficulté est celui de la compétition	• Fin de la période de préparation et début de la période de compétition

Type d'exercice	Caractéristiques	Exemples	Moment de l'utilisation
Exercices de compétition	• Exécution des mouvements ou des tâches propres au sport dans les mêmes conditions que celles qui seront rencontrées en compétition, et en tenant compte d'aspects particuliers comme les règlements, la présence d'adversaires, l'équipement utilisé	• Entraînement à des vitesses cibles représentant l'intensité en compétition • Exécution de routines complètes du niveau de difficulté de la compétition • Simulation de situations de compétition • Jeu, jeu dirigé, match hors concours	• À compter de la seconde moitié de la période de compétition • Dans les semaines qui précèdent les compétitions importantes

2025 © Association canadienne des entraîneurs

F.5 : Qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire

Le manque de temps empêche parfois d'entraîner de façon séparée les différentes qualités athlétiques. Dans d'autres cas, l'entraînement sollicite « automatiquement » certains éléments techniques de même qu'une (ou plusieurs) qualités physiques (ex. : faire plusieurs longueurs de piscine permet à la fois de travailler certains mouvements techniques et d'entraîner les qualités aérobies). Le tableau ci-dessous suggère certaines qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire, pourvu que les caractéristiques de l'activité et les conditions d'entraînement soient appropriées.

Qualités athlétiques pouvant être entraînées de façon complémentaire

Priorité d'entraînement	Qualité athlétique
Les éléments techniques peuvent être combinés à :	• certains éléments tactiques et de prise de décisions; • la capacité aérobie; • la puissance aérobie; • la vitesse; • la vitesse-endurance; • la force-endurance; • l'agilité; • l'équilibre; • la coordination.
Les éléments tactiques et de prise de décisions peuvent être combinés à :	• certains éléments techniques propres au sport; • la vitesse; • la vitesse-endurance; • la puissance; • la force-endurance; • l'agilité; • l'équilibre; • la coordination.
L'endurance • **Capacité aérobie (endurance)*** • **Puissance aérobie** **peut être combinée à :**	• certains éléments techniques propres au sport; • l'agilité; • la coordination.

Priorité d'entraînement	Qualité athlétique
La vitesse peut être combinée à :	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions; • l'agilité; • la coordination.
La vitesse-endurance peut être combinée à :	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions; • l'agilité; • la coordination.
La puissance peut être combinée à :	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions; • la coordination.
La force-endurance peut être combinée à :*	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions.
La flexibilité peut être combinée à :*	• certaines phases d'exécution technique.
L'agilité peut être combinée à :	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions; • la vitesse; • la vitesse-endurance; • la coordination.
L'équilibre peut être combiné à :	• certains éléments techniques propres au sport.
La coordination peut être combinée à :	• certains éléments techniques propres au sport; • certains éléments tactiques et de prise de décisions; • la vitesse; • la vitesse-endurance; • l'agilité.

* Qualités athlétiques qui se prêtent bien à un entraînement individuel, en dehors des séances qui sont directement sous votre contrôle. Assurez-vous cependant que les participants s'entraînent comme convenu, et qu'ils utilisent les bons moyens (durée de l'effort, intensité, ratios entraînement-repos).

2025 © Association canadienne des entraîneurs

F.6 : Types d'exercice et leur utilité lors des différentes phases d'un programme sportif

On regroupe habituellement les exercices d'entraînement en trois grandes catégories :

- Exercices généraux
- Exercices spécifiques
- Exercices de compétition

Chaque type d'exercice a des effets sur les qualités athlétiques qui lui sont propres. Les caractéristiques générales des grandes catégories d'exercices sont décrites ci-dessous.

Exercices généraux

- Les exercices généraux ne contiennent aucun élément spécifique au sport ou mouvement de compétition. Il s'agit d'un ensemble d'exercices empruntés à diverses formes d'activités physiques ou à d'autres sports.
- Ils servent surtout à la préparation physique générale et au développement des qualités motrices.
- Ils peuvent également être utilisés lorsqu'on recherche une récupération active du participant sur le plan physique ou mental, notamment à la suite d'une compétition difficile ou de séances d'entraînement particulièrement exigeantes.
- Exemples d'exercices généraux : pompes; redressements assis; sautillements et bonds; roulades; natation pour un gymnaste; badminton pour un cycliste, etc.

Exercices spécifiques

- Les exercices spécifiques contiennent des éléments propres au sport ainsi que certaines parties des mouvements effectués en compétition. Par conséquent, les groupes musculaires mis en jeu dans le sport sont sollicités de façon à reproduire certaines des exigences de la compétition, par exemple sur le plan des mouvements effectués, de la vitesse d'exécution et du temps d'effort.
- Les exercices spécifiques ne sont pas nécessairement réalisés dans des conditions parfaitement identiques à celles de la compétition, particulièrement en ce qui a trait à l'intensité, à la durée ou à l'environnement.
- Par exemple, on peut effectuer plusieurs répétitions d'un geste ou d'un mouvement propre au sport, mais à une intensité inférieure à celle de la compétition, ou encore en prenant des pauses plus courtes ou plus longues entre les efforts comparativement à la situation de compétition.
- On peut également exécuter des mouvements propres au sport dans un contexte plutôt « artificiel ». Par exemple, les participants peuvent nager en rivière plutôt qu'en piscine,

courir en sous-bois plutôt que sur une piste d'athlétisme, manipuler un objet plus lourd ou plus léger que celui utilisé en compétition tout en faisant des mouvements spécifiques au sport et effectuer certains mouvements sans opposition ou avec une opposition réduite comparativement à la situation de compétition.

De par leur nature, les exercices spécifiques contribuent de façon directe au développement d'une condition physique propre au sport.

Dans le cas des sports d'équipe, l'efficacité technique et la préparation physique spécifique sont étroitement liées. Ce type d'exercices favorise donc l'acquisition d'habiletés propres à un sport. Par exemple, la détente verticale (puissance musculaire) est importante pour réaliser le smash au volleyball. Des sauts verticaux avec mouvements de bras imitant le smash constituent donc un exercice spécifique, même s'il n'y a pas frappe de ballon.

Certains exercices spécifiques pertinents aux sports d'équipe, technico-artistiques, de combat et de raquettes sont décrits brièvement ci-dessous.

- **Exercices spécifiques simples**

  Lors d'un exercice simple, le participant exécute un mouvement technique conforme aux règlements de la discipline sportive, mais dans des conditions où il n'y a qu'une seule réponse motrice prédéterminée à fournir.

  L'exercice porte habituellement sur une composante particulière du geste ou sur un élément technique bien précis. L'exercice spécifique simple est surtout utilisé lors des étapes d'initiation ou d'acquisition d'une nouvelle habileté, car il sert à acquérir la mécanique du mouvement. Le participant est placé dans des conditions artificielles, faciles, constantes et prévisibles. Il fait alors l'apprentissage de la mécanique exacte du mouvement.

  La réalisation de l'exercice demandera l'exécution d'un grand nombre de répétitions et un effort physique sous-maximal. L'exercice spécifique simple peut également contribuer à stabiliser ou maintenir le mouvement technique conformément aux exigences de la compétition.

- **Exercice spécifique complexe, ou à enchaînement d'actions**

  Dans un exercice spécifique complexe ou à enchaînement d'actions, le participant doit exécuter successivement plusieurs actions différentes dans le bon ordre. Le participant connaît d'avance la tâche d'habileté motrice à accomplir.

  Lors de l'exécution, le participant essaie d'exécuter chaque mouvement correctement. Le but de l'exercice est d'assurer une bonne transition d'un mouvement à l'autre; les

2025 © Association canadienne des entraîneurs

enchaînements doivent donc respecter la séquence des actions rencontrées en compétition.

La vitesse d'exécution peut être inférieure à celle d'une compétition, mais elle doit s'en rapprocher progressivement. Ces exercices contribuent au développement de certaines variantes des habiletés de base et favorisent la stabilisation des mouvements techniques.

Exercices de compétition

- L'exercice de compétition (aussi appelé compétition simulée), est la forme la plus spécifique de préparation qui soit pour un participant.
- Il consiste à exécuter des mouvements ou des tâches dans les mêmes conditions que celles qui seront présentes en compétition et en tenant compte d'aspects particuliers comme les règlements, l'équipement utilisé, le niveau des opposants et les conditions environnementales (surface, éclairage, température, heure de la journée à laquelle les efforts sont fournis, etc.).
- Les personnes suivantes font toutes des exercices de compétition :
    - un skieur de fond qui parcourt 10 km au rythme de course;
    - des joueurs de volleyball qui exécutent des passes se terminant par un smash au filet contre des défenseurs en utilisant des tactiques imprévisibles;
    - une gymnaste exécutant les éléments de sa routine selon l'enchaînement et le rythme prévus en compétition;
    - un joueur de tennis qui s'exerce à la volée au filet après un échange.

L'exercice de compétition nécessite des adaptations complexes, car il met simultanément en jeu plusieurs éléments propres au sport sur le plan physique, moteur, technique, mental et décisionnel. Pour cette raison, il contribue efficacement au développement et au maintien de la forme sportive au cours de la période de compétition.

- Lorsque les conditions créées à l'entraînement correspondent aux exigences de la compétition, ce type d'exercice représente un moyen efficace pour préparer et stabiliser la forme sportive en vue des compétitions.
- Il peut également servir à consolider les gestes techniques, favoriser l'apprentissage tactique ou procéder à certaines corrections très spécifiques. L'intensité des exercices peut être légèrement inférieure aux exigences de la compétition.
- **Remarque :** Pour les jeunes participants, privilégier les exercices généraux et spécifiques par rapport aux exercices de compétition, particulièrement lors des premières semaines du programme.

Exercices de compétition simulée

Lors de ce type d'exercice, le participant est placé dans des conditions semblables à celles d'une compétition et doit résoudre un problème. Ces conditions sollicitent ses qualités perceptuelles (lire et réagir). Dans certains sports, les exercices de compétition simulée font appel à la notion de coopération et de synchronisme avec des partenaires face à une opposition active. Pour les sports d'équipe, les conditions créées par l'entraîneur dans ce type d'exercice peuvent consister en 2, 3 ou 4 joueurs qui prennent part à une phase temporaire et partielle de jeu. L'entraînement porte habituellement sur les combinaisons tactiques de l'équipe, et vise à développer l'organisation et la coopération des joueurs entre eux.

Pour résoudre les problèmes d'un exercice de compétition simulée, les participants doivent :

- **Étape 1 :** procéder à une analyse rapide de la situation en prenant connaissance de l'information pertinente sur les intentions (comportements) des partenaires et des adversaires;
- **Étape 2 :** prendre une décision sur la solution à apporter au problème;
- **Étape 3 :** effectuer la réponse motrice appropriée.

Ce dernier aspect exige une exécution technique correcte, effectuée avec précision au bon moment et à la bonne vitesse, le tout en situation instable.

L'objectif de ce type d'exercice est de développer l'autonomie des participants lors de la réalisation des différentes tâches de la compétition. Dans le cas des sports d'équipe, ce type d'exercice favorise la capacité d'organisation collective et met l'accent sur la conclusion des phases importantes du jeu. L'équipe cherche donc à :

- exploiter ses points forts;
- contrecarrer les points forts de l'adversaire;
- exploiter les carences et les lacunes de l'adversaire.

Exercices de compétition : jeux modifiés

Il s'agit de situations compétitives de type 2 contre 2, 3 contre 3 ou 4 contre 4 ayant lieu sur un terrain réduit ou normal au moyen des règles habituelles ou, au besoin, de règles modifiées par l'entraîneur (par exemple, chercher à faire au moins trois passes avant d'effectuer un lancer).

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Exercices de compétition : jeux dirigés

Le jeu dirigé mobilise l'équipe au complet, avec ou sans opposition active de l'adversaire, dans une phase partielle de jeu. Le travail de l'entraîneur est essentiel lorsque l'exercice vise un apprentissage tactique.

Deux points sont particulièrement importants. D'abord, les éléments tactiques exercés doivent être adaptés aux habiletés physiques et techniques actuelles des joueurs, et être réalisables dans un avenir immédiat. Ensuite, l'entraîneur doit donner une rétroaction spécifique sur les points à améliorer en vue de l'acquisition et de la maîtrise des éléments tactiques.

Un match inter-équipe à l'entraînement, avec des consignes particulières adressées à certains joueurs pour certaines situations, est un exemple de jeu dirigé. En effet, le déroulement est dicté par certaines directives précises et l'entraîneur peut interrompre le jeu en tout temps pour apporter des changements.

Exercices de compétition : match hors concours

Le match hors concours se déroule contre un adversaire réel. Il permet de vérifier les acquis des participants sur le plan technique et le plan tactique. Il sert également à évaluer leur attitude en situation de stress et leur capacité à appliquer le plan de match et à vérifier l'habileté des compétiteurs. Dans les sports d'équipe, l'entraîneur peut profiter de l'occasion pour essayer des combinaisons ou des substitutions de joueurs pour éviter qu'elles ne perturbent l'équipe lors des compétitions importantes. Les matchs hors concours doivent respecter intégralement les conditions rencontrées en compétition.

F.7 : Utilisation d'exercices lors des différentes phases d'un programme sportif

Les proportions d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition ne sont pas les mêmes touts au long d'un programme sportif. On essaie plutôt d'établir une progression au cours des différentes phases du programme afin de favoriser un accroissement de la forme sportive.

Des recommandations se rapportant aux proportions relatives d'exercices généraux, spécifiques ou de compétition aux différentes phases d'un programme sportif figurent à la section 6.8 dans le tableau Paramètres de progression d'un programme sportif.

F.8 : Paramètres de progression d'un programme sportif

Paramètres de progression pour les éléments d'un programme

Éléments du programme	Trimestre 1 (début du programme)	Trimestre 2	Trimestre 3	Trimestre 4 (fin du programme)
Exercices généraux	• Proportion élevée	• Diminution de la proportion	• Proportion faible	• Proportion faible
Exercices spécifiques	• Proportion faible	• Augmentation de la proportion	• Proportion élevée	• Proportion élevée
Exercices de compétition	• Proportion faible	• Augmentation de la proportion	• Proportion élevée	• Proportion élevée
Spécificité des mouvements	• Faible à modérée	• Modérée à élevée	• Élevée	• Élevée
Qualités athlétiques dont l'importance est élevée pour le sport	• Développement	• Développement	• Maintien	• Maintien
Qualités athlétiques dont l'importance est modérée	• Développement • Maintien	• Maintien	• Maintien	• Maintien

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Éléments du programme	Trimestre 1 (début du programme)	Trimestre 2	Trimestre 3	Trimestre 4 (fin du programme)
Nouveaux éléments techniques	• Introduction • Acquisition	• Exécution correcte • Consolidation • Taux de réussite accru lors de l'exécution	• Consolida-tion • Variantes de l'élément technique	• Consolidation • Maintien • Perfectionnement • Lien avec d'autres éléments plus avancés
Éléments techniques déjà acquis	• Consolidation • Taux de réussite accru lors de l'exécution	• Consolidation • Variantes de l'élément technique	• Consolidation ou maintien • Lien avec d'autres éléments plus avancés	• Maintien ou perfectionnement
Connaissances tactiques	• Lien correct entre éléments techniques et tactiques	• Acquisition des tactiques de base • Rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	• Variation des tactiques de base • Rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution	• Variation des tactiques de base • Rôles particuliers des athlètes lors de leur exécution

Éléments du programme	Trimestre 1 (début du programme)	Trimestre 2	Trimestre 3	Trimestre 4 (fin du programme)
Éléments tactiques (prise de décisions)	• Reconnaissance de situations à caractère tactique	• Lecture d'une situation et réaction rapide (conditions contrôlées par l'entraîneur)	• Variation des réponses selon les exigences de la situation (conditions contrôlées par l'entraîneur et conditions aléatoires)	• Variation des réponses selon les exigences de la situation (conditions aléatoires)
Préparation mentale	• Connaissance de soi • Établissement d'objectifs	• Concentration	• Gestion des émotions (anxiété)	• Gestion des émotions (confiance)

Paramètres de progression pour les éléments d'une séance d'entraînement

Types de séance d'entraînement	Trimestre 1 (début du programme)	Trimestre 2	Trimestre 3	Trimestre 4 (fin du programme)
Conditions d'entraînement	• Prévisibles • Stables	• Augmentation du niveau d'incertitude et de la conséquence des erreurs	• Niveau d'incertitude et conséquence des erreurs semblables à la compétition	• Niveau d'incertitude et conséquence des erreurs semblables à la compétition
Complexité des activités	• Simple à modérée	• Modérée • Augmentation progressive	• Semblable à l'intensité en compétition	• Même intensité qu'en compétition

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Types de séance d'entraînement	Trimestre 1 (début du programme)	Trimestre 2	Trimestre 3	Trimestre 4 (fin du programme)
Intensité des activités durant la séance d'entraînement	• Modérée	• Augmentation progressive	• Se rapproche de l'intensité observée en compétition	• Semblable à l'intensité en compétition • Même intensité qu'en compétition
Quantité de travail à l'entraînement : aspects généraux	• Modérée • Augmentation progressive	• Augmentation progressive	• Élevée • Plafonnement • Diminution progressive	• Diminution progressive • Modérée
Quantité de travail à l'entraînement : aspects particuliers	• Augmentation du nombre de répétitions • Durée d'effort constante	• Augmentation progressive de la durée d'effort et du nombre de répétitions	• Augmentation progressive de la durée d'effort • Diminution du nombre de répétitions et récupération	• Maintien de la durée d'effort et du temps de récupération • Diminution du nombre de répétitions

F.9 : Paramètres de progression s'appliquant à la formation technique et tactique dans les sports d'équipe

Paramètres de progression s'appliquant à la formation technique et tactique dans les sports d'équipe

(Source : Charles Cardinal, 1993)

Étapes	Apprendre la mécanique du geste	Consolider ou maintenir l'efficacité technique	Développer l'intelligence tactique en compétition	Intégrer les participants et les mouvements dans un groupe
Objectifs	• Acquérir le mouvement globalement	• Stabiliser l'exécution du mouvement dans des conditions variées • Développer les détails techniques • Développer un répertoire de techniques	• Développer l'autonomie du participant sur le terrain • Réaliser la tâche avec moins d'effort • Contrôler l'incertitude	• Accroître l'efficacité dans la prise de décisions • Accroître les connaissances tactiques • Établir un ensemble de solutions possibles pour des situations fréquentes
Conditions d'entraînement	• Artificielles • Faciles et constantes • Contrôlées par l'entraîneur • Bloc de répétitions et tâches	• Contrôlée par l'entraîneur, mais se rapproche du contexte réel • 2, 3, 4 joueurs participent à une phase partielle et temporaire de jeu	• Contrôlées ou aléatoires	• Contrôlées ou aléatoires • Équipes complètes sur le terrain • Lire une situation et réagir

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Étapes	Apprendre la mécanique du geste	Consolider ou maintenir l'efficacité technique	Développer l'intelligence tactique en compétition	Intégrer les participants et les mouvements dans un groupe
Contenu	• Position de base • Mouvement d'interception • Posture d'interception • Mouvement propulseur • Caractéristiques de la frappe ou de la passe	• Hausser la vitesse du mouvement • Précision • Ajouter d'autres mouvements • S'exercer à divers endroits sur le terrain	• Réalisation d'une phase partielle de jeu • Identification des composantes tactiques liées à l'analyse de la situation et au choix de la réponse appropriée	• Consignes individuelles pour le plan de match • Systématiser le rôle et les tâches des participants à divers moments de jeu
Méthodes	• Exercices simples	• Exercices simples • Exercices d'enchaînement d'actions	• Exercices simples avec des opposants	• Exercices complexes • Jeux modifiés

Étapes	Apprendre la mécanique du geste	Consolider ou maintenir l'efficacité technique	Développer l'intelligence tactique en compétition	Intégrer les participants et les mouvements dans un groupe
Exigences de la tâche	• Concentration • Contrôle du mouvement (stimulation optimale du système nerveux)	• Concentration • Calculs optico-moteurs (c.-à-d. trajectoires, coordination œil-main ou œil-pied)	• Concentration • Calculs optico-moteurs • Détection de signes importants et choix de la réponse motrice appropriée	• Concentration • Calculs optico-moteurs • Détection de signes importants et choix de la réponse motrice appropriée

Annexe G : Sélection d'athlètes

La plupart des entraîneurs doivent, à un moment ou à un autre, prendre des décisions ayant trait à la sélection des athlètes, le but étant de déterminer qui :

- fera partie de l'équipe;
- prendra part à une compétition donnée;
- accompagnera l'équipe dans un tournoi;

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- participera à un plus grand nombre de compétitions.

Ces décisions sont souvent incontournables en raison des restrictions qui s'appliquent quant au nombre d'athlètes pouvant s'inscrire à certaines compétitions ou pouvant faire partie d'une équipe. Même si tous les athlètes peuvent prendre part aux compétitions ou si l'équipe a une politique selon laquelle tous les athlètes peuvent participer, il peut arriver que les ressources financières soient insuffisantes pour offrir un soutien égal à chacun. Peu importe la raison, il arrive qu'un entraîneur doive sélectionner certains athlètes.

Impacts négatifs possibles des sélections

Inévitablement, les athlètes qui ne sont pas retenus et leurs parents sont déçus du résultat de la sélection. En effet, la plupart auront investi beaucoup d'efforts et d'énergie en vue d'être sélectionnés, sans parler des investissements financiers consentis par les parents ou l'entourage.

Certains athlètes non sélectionnés peuvent vivre cette situation comme un échec. D'autres craignent la réaction de leur famille et de leurs amis. D'autres encore ont honte d'eux-mêmes à la suite de ce qu'ils perçoivent comme un échec, ce qui peut nuire à leur estime de soi. Parfois, on observe une certaine frustration de la part des athlètes non retenus ou de leurs parents.

Malheureusement, ces réactions négatives incitent parfois les athlètes à changer de sport, ou tout simplement à abandonner la pratique d'un sport organisé.

La sélection constitue donc une tâche très sérieuse dont l'entraîneur doit s'acquitter de façon professionnelle.

Rendre publics la procédure et les critères de sélection

Afin de minimiser les réactions négatives pouvant faire suite à la sélection des athlètes, il faut s'assurer que toutes les personnes concernées connaissent bien la procédure de sélection et le moment où la décision sera prise.

Pour ce faire, informez les athlètes, leurs parents et les directeurs du club ou de l'association sportive de ce qui suit :

- **quand** la décision sera prise;
- **qui** s'en chargera;
- **comment** la décision sera prise;
- **combien** d'athlètes seront sélectionnés;
- **quels** critères guideront la décision.

Vous pouvez inclure d'autres informations à la procédure et aux critères (ex. : le lieu, les occasions qui s'offriront à ceux qui n'auront pas été retenus ou encore les options pour en appeler de la décision).

Il est souvent plus difficile qu'il n'y paraît au premier abord de définir une procédure et des critères de sélection compte tenu des enjeux pour les athlètes, des conséquences qui peuvent en découler,

des émotions que cela peut causer et des nombreuses situations imprévues qui peuvent survenir. Il est donc souvent utile d'échanger sur ce sujet avec d'autres entraîneurs, avec des dirigeants expérimentés et même avec les athlètes eux-mêmes.

De cette façon, vous pourrez recevoir des commentaires et des idées provenant d'autres personnes qui ont souvent une vaste expérience des difficultés associées aux sélections, et qui ont mis en place des mesures efficaces pour gérer le processus de façon juste. Même si vous avez déjà une idée assez précise de la façon dont vous souhaitez procéder, le point de vue d'autres personnes peut vous permettre de raffiner vos procédures et critères ou encore de les rendre plus clairs et précis.

Il est préférable que la procédure et les critères de sélection soient mis par écrit et remis aux athlètes, à leurs parents et aux dirigeants de votre club ou association sportive bien avant la date à laquelle vous prévoyez faire l'annonce de votre décision. De plus, vous pouvez faire approuver la procédure et les critères par les athlètes, les parents et les administrateurs avant de les rendre publics. De cette façon, vous pourrez recevoir des commentaires et des suggestions, et vous assurer que chacun comprend les implications de ce qui a été annoncé.

Procédure et critères de sélection

Lorsque vous élaborez votre procédure et vos critères de sélection, considérez les aspects suivants :

- **Ne procédez à une sélection que si** vous êtes obligé de le faire.
- **Encouragez le plus grand nombre possible d'athlètes à prendre part aux activités de votre programme.**
- **N'ayez pas peur de remettre en question certaines pratiques établies qui ont pour principal effet de décourager les jeunes et de réduire les occasions de développement qui s'offrent à eux.** Par exemple, envisagez de former plus d'une équipe ou plus d'un groupe d'entraînement si cela est possible et désignez des assistants.
- **Si vous devez absolument procéder à des sélections, choisissez-en le moment de façon judicieuse,** afin de ne pas contrevenir aux grands principes du développement athlétique.
- **En outre, évitez de procéder à une sélection très tôt dans le cadre du programme.** La sélection précoce n'est pas recommandée pour les programmes destinés aux jeunes athlètes pour les raisons suivantes:
    - Le fait de mettre l'accent sur la préparation physique spécifique et sur la performance dans le programme n'est pas souhaitable dans une perspective de développement à long terme, qui doit être plus progressive.
    - Les athlètes qui ne se sont pas entraînés de façon spécifique durant la saison morte ou qui ont pris part à d'autres sports sont souvent désavantagés par rapport à ceux qui

2025 © Association canadienne des entraîneurs

ont continué de s'entraîner de façon spécifique toute l'année, même s'ils ont un potentiel athlétique élevé.

- La tenue de sélections en début de programme encourage une spécialisation hâtive des jeunes athlètes et met l'accent sur la performance trop tôt durant la saison, ce qui n'est pas souhaitable dans une perspective de développement à long terme.

- **Les critères de sélection utilisés doivent refléter les valeurs et les objectifs de développement de l'entraîneur, du club ou de l'association sportive** (ex. : participation, chances égales pour chacun, performance, progrès réalisés, effort fourni, attitude).
- **La procédure et les critères doivent être décrits de façon simple et claire.** Il ne doit pas y avoir de zones grises. Chacun doit bien comprendre le « comment », le « quand » et le « où », de même que d'autres informations se rapportant au nombre d'athlètes qui seront retenus et aux personnes responsables de prendre la décision. Il faut éviter les formules trop complexes que personne ne peut comprendre.
- **Dans la mesure du possible, les critères devraient inclure des éléments objectifs.** Il peut s'agir de normes de performance particulières, d'un système de points, des statistiques portant sur certains aspects importants de votre sport, des résultats lors de compétitions préalablement déterminées, etc. Une approche objective est plus inclusive. Elle permettra d'éviter des situations où des athlètes se sentent exclus dès le départ et croient n'avoir aucune chance d'être sélectionnés parce que telle ou telle personne est responsable du processus. Les critères doivent également sembler justes et raisonnables pour la majorité des athlètes.
- **Assurez-vous que vos critères couvrent un ensemble de scénarios et d'éventualités.**

  Par exemple, que se passera-t-il si un athlète est malade ou blessé, a un bris d'équipement lors de l'une des étapes de sélection, ou encore ne peut se présenter pour cause de force majeure? Par ailleurs, qu'est-ce qui constitue une blessure ou une cause de force majeure? Que se passera-t-il en cas d'égalité, ou si l'une ou l'autre des étapes préliminaires de sélection n'a pas lieu? Qu'adviendra-t-il si un athlète qui dominait de façon systématique a une contre-performance?

  Que faire si certains athlètes démontrant beaucoup de potentiel ne sont pas encore en mesure de performer au niveau requis, même s'il est évident qu'au cours des prochaines semaines ils surpasseront sans doute d'autres qui pourraient être retenus au moment des sélections? Il ne faut pas se croiser les doigts en espérant que ces situations ne se produiront pas, car l'expérience prouve qu'au contraire elles se produisent assez fréquemment. Une option qui s'offre à vous pour parer à ces éventualités est d'indiquer dans les critères qu'un certain nombre d'athlètes seront sélectionnés à la discrétion de l'entraîneur, c.-à-d. qu'ils seront choisis sur la base de votre évaluation personnelle de leurs

aptitudes actuelles ou futures, de leur niveau d'engagement ou encore de leur attitude. Dans ce cas, vous devrez cependant vous attendre à devoir justifier certains de vos choix.

- **Assurez-vous que les critères soient expliqués de façon identique à chaque athlète, aux autres entraîneurs, aux parents et aux membres du personnel de soutien de l'équipe ou du club.**

  Vous devez éviter de présenter séparément à diverses personnes vos méthodes de sélection ou de présenter des méthodes différentes et incompatibles, de sorte que chacun en tire des attentes et une compréhension particulières qui pourraient s'avérer impossibles à concilier.

- **Indiquez, s'il y a lieu, que les critères ont été établis de façon à sélectionner des athlètes ayant un profil particulier ou démontrant des habiletés ou des aptitudes de performance bien précises.**

  Cette façon de faire peut vous permettre d'offrir des explications additionnelles quant aux raisons qui motivent l'utilisation de tel ou tel critère. Dans ce cas, il peut être utile de présenter des faits ou des statistiques pour justifier le choix des critères.

- **Une fois les critères rendus publics, vous devez vous en tenir à ce qui a été annoncé.**

  En effet, vous devez vous en tenir à ce que vous aviez annoncé même si la mise en oeuvre de la procédure et des critères occasionne certaines surprises en ce qui a trait aux athlètes retenus. De cette façon, vous montrerez à tous que vous êtes intègre et crédible. Cette éventualité illustre à quel point il est important de bien réfléchir à la procédure et aux critères utilisés pour sélectionner les athlètes.

Gérer l'annonce des sélections

- Une fois que votre décision est prise, rencontrez individuellement chaque athlète non retenu le plus rapidement possible pour lui expliquer votre choix. Évitez les annonces publiques ou faites à retardement ou encore la communication de l'information aux personnes concernées par l'entremise d'un tiers.
- Lors de votre rencontre avec l'athlète :
  - Réaffirmez ses points forts.
  - Soulignez sa participation et les efforts qu'il a accomplis.
  - Faites un retour sur les critères de sélection et sur la façon dont vous les avez mis en oeuvre.
  - Évitez de comparer les athlètes entre eux.
  - Offrez des stratégies d'amélioration simples, précises et constructives.
  - Encouragez-le à poursuivre et à persévérer. Montrez que vous avez confiance en lui.
  - Reconnaissez ses émotions et soyez à l'écoute de celles-ci.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

- Respectez sa dignité en tout temps.

- Sollicitez activement des commentaires et réactions de sa part et respectez son point de vue. o Informez-vous des autres possibilités qui s'offrent à lui avant de le rencontrer, de façon à pouvoir lui suggérer des options. Par exemple, fournissez-lui le numéro de téléphone d'un autre entraîneur qui serait prêt à l'accueillir dans son programme.
- Assurez-vous qu'il tire une leçon positive de cette expérience. Terminez sur une note positive en soulignant sa participation et ses efforts et en lui rappelant ses qualités.

Rencontrez les parents de chaque athlète non sélectionné afin de répondre à leurs questions.

Annexe H : Plans de séances d'entraînement pour différents sports

Sport d'équipe : rugby

Plan de séance d'entraînement	Rugby
Équipe	École secondaire
Date	14 avril 2016
Heure	15h à 16h30
Âge, niveau	14 à 16 ans
Lieu	Terrain intérieur sur gazon artificiel
Objectif	Améliorer les contacts (plaqués)
Équipement nécessaire	Ballons, cônes, sacs de plaquage, balle de tennis, dossards
Introduction	Aujourd'hui, nous allons travailler le plaquage, tant en attaque qu'en défense. Nous allons travailler le jeu de pieds, la bonne posture corporelle et la technique.
Échauffement	Général : exercice avec les cônes (3 fois) 2 équipes; 30 secondes pour tourner ou retourner les cônes. L'équipe ayant le plus de cônes tournés ou retournés gagne. Spécifique : contacts • Jeu des claques sur les genoux, équipes de 2, 15 secondes. • Équipes de 2, assis dos à dos. Les partenaires se tiennent par les bras; l'un part dans un sens et l'autre lui oppose une résistance. 10 secondes. • Même chose qu'au numéro 2, mais face à face. **Message clé et sécurité**

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Rugby
	S'assurer que chaque paire a assez d'espace. Ne pas laisser l'intensité monter trop vite – c'est encore l'échauffement. **Équipement requis** Cônes
Partie principale	Comment tomber : • Expliquez le mouvement des genoux, des hanches et des épaules. Les joueurs s'exercent en position statique, sans ballon. Mouvements latéraux et avant. • Les joueurs s'exercent à marcher sans ballon (2 rangées à 10 m de distance, 5 m entre les athlètes). • Intégrez le ballon – discutez des 3 points de contact et du positionnement. • Les joueurs s'exercent à marcher avec le ballon (des 3 points de contact jusqu'au positionnement). • Les joueurs passent au jogging. En groupes de 5, ils s'exercent à tomber, à reprendre position et à continuer. À un certain point, ils ne tombent que sous l'ordre d'un coéquipier. Posture: • Explication et démonstration des Gee-Gees. Poignets pliés, dos droit, genoux et hanches fléchis. • Entraînement en groupe, puis en paires. Plaqué à genoux : • Explication et démonstration des Gee-Gees. • En groupes de 3, les joueurs plaquent à genoux. Ils utilisent deux balles de tennis, mais pas de ballon. • Les joueurs « extérieurs » regardent d'un côté, le joueur au milieu, de l'autre. • Plaqué d'un côté, retour sur les genoux, plaqué de l'autre côté. Rotation. Plaqué d'équipe en position debout : • Explication et démonstration.

Plan de séance d'entraînement	Rugby
	• 1 c. 1. Marche avec le ballon. • D : Adopte la posture, joue contre joue, serre jusqu'au sol, roule et se redresse rapidement. • Tombe adéquatement, se repositionne. Exercice tête contre tête : • 1 c. 1. Les adversaires sont couchés sur le dos, tête contre tête. Au signal, ils se lèvent et se plaquent ou se mettent à courir. Matchs en parallèle avec petites équipes : • 5 c. 5. Plaqué 1 c. 1, sans ruck. Le plaqueur roule pour sortir. Le joueur plaqué se positionne. Le prochain joueur prend le ballon et le passe. Les joueurs à la défensive reculent de 2 mètres. Jeu de pieds défensif avec sacs : • Explication et démonstration. • Les cônes forment un carré. 1 c. 1. Un joueur tient le sac. Les joueurs commencent à se faire face. Le porteur du sac traverse le carré en joggant, le plaqueur le plaque et serre jusqu'au sol. • D : même pied et même épaule, mais accent mis sur le fait de couper à angle droit et à frapper avec l'épaule plutôt qu'avec les bras. • Retour aux matchs. Jeu de pieds offensif avec sacs : • Explication et démonstration. • 1 sac de plaquage devant et deux autres derrière, à gauche et à droite. Un joueur tient le ballon. Il fait un pas de côté devant le premier sac, abaisse son épaule devant l'un des sacs derrière, et descend au sol. • Jeu de pieds, 2 mains sur le ballon, 3 points de contact, angle droit, posture, poussée de la jambe. • Retour aux jeux. **Messages clés et sécurité** Il doit y avoir suffisamment d'espace entre les athlètes; privilégier la technique au lieu de la puissance.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Rugby
	Équipement requis cônes, balles de tennis, ballons, sacs de plaquage
Retour au calme	Jeux/retour au calme actif/temps en plus Le sac à dos : • En paires. Un joueur effectue un 360° sur le dos de son partenaire sans toucher le sol; il décrit ensuite un grand cercle à la course et retourne à son point de départ. La poursuite : • Groupes de 6-7 personnes. Désignez un poursuivant et une cible. Les autres joueurs se tiennent par les bras et tournent autour d'eux en se rapprochant et en s'éloignant. Le poursuivant doit taguer sa cible. **Message clé et sécurité :** Amuse-toi
Conclusion	Demander aux athlètes de résumer les principaux points de la séance sur le plan de la sécurité, de la posture du corps et de la technique adéquate. Qu'ont-ils appris? Qu'ont-ils trouvé amusant?

Sport d'endurance: athlétisme

Plan de séance d'entraînement	Athlétisme
Équipe	École secondaire
Date	1er avril 2019
Heure	15h30 à 16h30
Âge, niveau	16 à 17 ans
Lieu	Piste de l'école secondaire et parc
Objectif	Commencer à développer la filière aérobie
Équipement nécessaire	
Introduction	La séance consistera en une course facile avec quelques accélérations, précédée d'un échauffement avec des exercices de technique de course. **Message clé et sécurité** Les participants courront dans le parc adjacent à la piste. Les entraîneurs courront avec eux.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Athlétisme
Échauffement	• Jogging léger de 10 minutes, suivi d'un automassage avec rouleaux en mousse, puis d'étirements dynamiques. • Balancements de jambes (10 par jambe, latéraux et frontaux). • Exercices de haies (20 m, un pied passant au-dessus de la haie tous les 1-2 m). • Matrice de fentes (fentes multidirectionnelles). • Drills (30 m chacun, retour en jogging) : A-skip, B-skip, talons-fesses. • Accélérations progressives : 4 à 6 répétitions sur 30-50 m. **Message clé et sécurité** Échauffer le corps, travailler l'amplitude des mouvements et préparer le corps à l'effort. **Équipement nécessaire** Rouleaux en mousse, haies
Partie principale	Course de 45 à 75 minutes (selon le niveau) sur sentiers souples, avec 4 à 6 accélérations de 15 secondes, récupération complète entre chaque. **Message clé et sécurité** Courir en groupe autant que possible, à un rythme détendu et conversationnel. Pendant les accélérations, rester concentré et assurer une bonne stabilité sur le sentier. **Équipement nécessaire** Tenue adaptée à la météo (casquette, veste imperméable si nécessaire)

Plan de séance d'entraînement	Athlétisme
Retour au calme	Retour en jogging jusqu'à la piste. Automassage avec rouleaux en mousse et étirements statiques selon les besoins. Hydratation et collation, non pas parce que la séance était particulièrement intense, mais pour instaurer de bonnes habitudes (développement des aspects psychologiques et émotionnels de l'entraînement).
Conclusion	Rappeler aux participants que nous sommes en phase de développement et que la régularité et le volume à faible intensité sont les éléments clés de l'entraînement. Après la séance, on doit se sentir agréablement fatigué, mais pas courbaturé, et être prêt à recommencer le lendemain. Des séances plus rapides auront lieu à d'autres moments de la semaine. Cette séance sert d'exemple pour souligner l'importance du travail aérobie facile à cette période de l'année.

Sport de combat : karaté

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Karaté
Équipe	Gatineau Dojo
Date	21 avril 2019
Heure	19h00 à 20h30
Âge, Niveau	12 à 14 ans
Lieu	Dojo
Objectif	• Coup de poing inversé + blitz au jab • Entraînement à la prise de décision après un affrontement
Équipement nécessaire	Échelles d'agilité, élastiques, gants, protège-tibias
Introduction	• Vous aurez besoin de votre équipement protecteur pour cette séance. • Nous nous exercerons au coup de poing renversé et au blitz de jabs en améliorant notre vitesse et en travaillant avec des partenaires. • Nous nous entraînerons aussi à la prise de décisions en plein combat.

Plan de séance d'entraînement	Karaté
Échauffement général	Échauffement général : • Jogging sur 2 longueurs de tatami • 2 longueurs de kareoka • 2 longueurs de montées dynamiques de genoux avant et latéraux • Exercice d'échelle d'agilité A (côté-côté) et B (extérieur-intérieur) • élévations dynamiques de jambe (avant et latérales) • 2 longueurs de fentes avant et arrière • rotations du tronc • 10 rotations des épaules Échauffement spécifique • Avec un partenaire, alterner les coups de pied circulaires en montant progressivement plus haut • Avec un partenaire, alterner les coups de pied crochetés en montant progressivement plus haut Avec un partenaire, faire 10 blitz de chaque côté **Message clé et sécurité** Progresser progressivement dans l'amplitude des mouvements pour les étirements dynamiques. **Équipement nécessaire** Échelle d'agilité

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Karaté
Partie principale	**Exercice 1 :** former des groupes de trois. Le participant 1 tient une bande élastique placée autour du participant 2 (pour la résistance). Le participant 3 se place en position de faire des pompes. Le participant 2 saute par-dessus le participant 3 et dès qu'il atterrit, il exécute un blitz en effectuant trois pas de sprint. Après 6 répétitions, changer les rôles, de manière à ce que le participant 3 tienne l'élastique. **Exercice 2 :** faire avec un partenaire des coups de pied circulaires à tour de rôle, à raison de 10 répétitions par côté. **Exercice 3 :** faire des coups de poing renversés et des blitz de jabs, l'adversaire reculant légèrement, à raison de 10 répétitions par côté. **Exercice 4 :** avec un partenaire, simuler un combat. Le défenseur peut (1) conserver sa position, (2) reculer ou (3) foncer vers l'attaquant. L'attaquant réagit en conséquence. Si le défenseur demeure immobile, l'attaquant exécute un coup de pied circulaire. Si le défenseur recule, l'attaquant y va d'un blitz. Si le défenseur fonce, l'attaquant l'esquive en reculant en angle. **Message clé et sécurité** Dès que vous touchez le sol, explosez immédiatement. Assurez-vous que les coups de pied restent bas, juste au-dessus de la ceinture. Attaquez à l'extérieur de la garde de l'adversaire. Déterminez les rôles (Uke/Tori) et commencez en position de corps-à-corps. **Équipement nécessaire** Équipement de protection et un protecteur bucccal

Plan de séance d'entraînement	Karaté
Retour au calme	Combat léger, étirements statiques légers, salut à genoux (seiza). **Messages clés et sécurité :** Intensité et vitesse réduites.
Conclusion	Le blitz est une offensive rapide sur une distance variable. Il est important de ne pas amorcer le mouvement avec le pied avant : il faut plonger.

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sport nautique : canoë-kayak

Plan d'entraînement	Canoë-Kayak
Équipe	Équipe #1
Date	22 juillet 2019
Heure	16h00 à 18h00
Âge, Niveau	U13 Kayak
Lieu	Rivière
Objectif	• Développer la vitesse et la capacité aérobie. • Améliorer une prise d'eau efficace à partir d'une bonne position de départ. • Développer les habiletés de concentration.
Équipement nécessaire	Kayaks simples et canoës, gilets de sauvetage
Introduction	**(5 min)** • Accueil des participants à la tour des juges. • « Cercle de partage » avec la question : « Nomme une chose que tu feras aujourd'hui pour t'améliorer. » • Rappel des entraînements précédents et informations logistiques sur la course du week-end à venir. • Présentation des objectifs de l'entraînement et des activités prévues. **Message clé et sécurité** Rappels de sécurité sur l'eau : port du gilet de sauvetage, plan d'urgence (PAU), points de rencontre.

Plan d'entraînement	Canoë-Kayak
Échauffement	**Hors de l'eau (10 minutes) :** 1. Jogging léger, 5 minutes. 2. Échauffement dynamique : o Montées de genoux o Fentes avec rotation o Shuffle - rotation - squat sumo o Skipping o « Can-openers » (shuffle - genou haut - abduction) o I-T-W-Y (6 répétitions) o Planches dynamiques (4 de chaque côté) **Jeu (5 minutes) :** « Tague gelée » • Changement de rôle toutes les minutes. • Les participants touchés doivent rester immobiles, les jambes écartées. • Un coéquipier peut les libérer en passant sous leurs jambes. **Sur l'eau (10 minutes) :** • Pagaie légère pour développer la capacité aérobie. **Message clé et sécurité :** • Garder la tête haute en jouant à la tague. • Jumelage pour l'échauffement sur l'eau. **Équipement nécessaire :** • **Hors de l'eau :** cônes • **Sur l'eau :** canoës et kayak monoplaces, pagaies, gilets de sauvetage

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan d'entraînement	Canoë-Kayak
Partie principale	**1. Développement des habiletés (10 minutes) : activités permettant d'améliorer la technique d'attaque; effectuer chaque activité 3 fois pendant 30 secondes, puis repos de 1 minute.** • **3 x « Pagaie en suspens »**, soit maintenir la position initiale pendant 2 secondes; • **exercice d'attaque « pêche au harpon »**: se concentrer sur l'utilisation des mains pour percer l'eau à l'aide de la pagaie. Pour le kayak – alterner les côtés; • **Bas du corps** : canoë : "hanches devant" : pagayer en projetant la hanche du côté de la pagaie devant; kayak : exagérer le mouvement vers le bas de la jambe opposée et la pression du pied jusqu'à l'attaque. 2. **Vitesse (15 minutes) :** 2 x (4 x 5 secondes / repos de 1 minute) / repos de 5 minutes (pagayer tranquillement) entre les séries. S'assurer que les pagayeurs commencent chaque intervalle en même temps. 3. **Chasse au trésor (35 minutes) :** former des équipes de deux ou trois athlètes. En équipe, les athlètes récupèrent le plus de balles possible en 30 minutes. Ils doivent rapporter chaque balle au quai après l'avoir trouvée. Le pointage que vaut chaque balle dépend de sa distance du quai.
Retour au calme	1. Pagayer tranquillement (10 minutes) 2. Étirements statiques (10 minutes). Faire un bilan pendant les étirements. **Message clé et sécurité :** Intensité faible et vitesse réduite.
Conclusion	1. Résumé des points techniques associés à l'attaque 2. Retour sur l'activité d'introduction : « As-tu réussi à t'améliorer aujourd'hui ? »

Sport de précision : tir

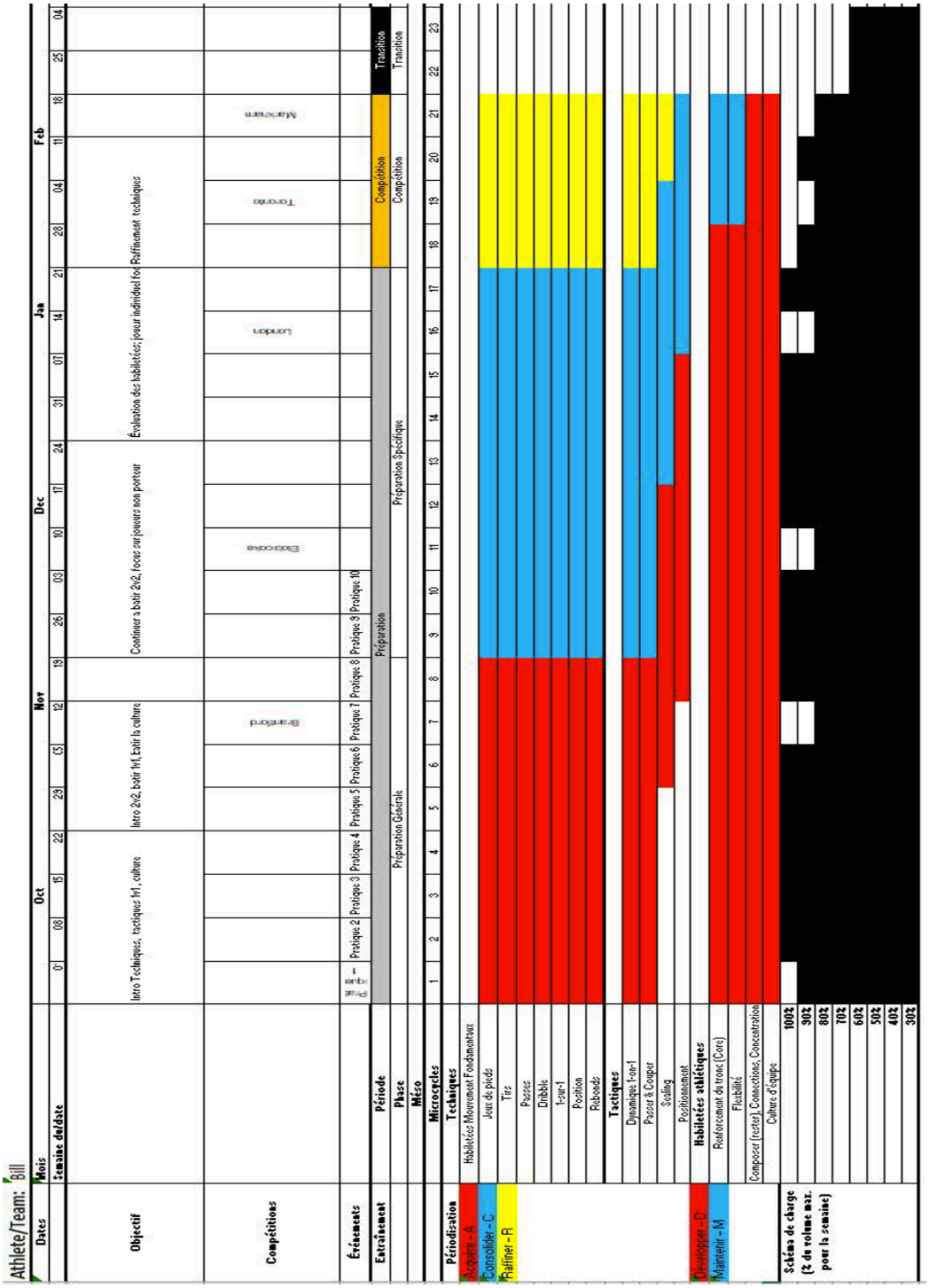
Plan de séance d'entraînement	Tir
Équipe	Participant #1
Date	4 mars 2019
Heure	17h00 à 19h00
Âge, niveau	14 ans, débutant
Lieu	Champ de tir
Objectif	Introduction de base
Équipement nécessaire	Vêtements de tir, carabine, cibles, plombs
Introduction	• Présenter les concepts, l'approche, les principes et le cheminement de développement pour le tir à la carabine à air comprimé. • Expliquer l'importance des mesures de sécurité encadrant le champ de tir et le maniement des armes à feu. • Expliquer l'importance de l'exercice régulier, tant pour les disciplines physiques que mentales. **Message clé et sécurité :** Présenter et promouvoir le sport et ses concepts de sécurité.
Échauffement	Étirements statiques de base. La fréquence cardiaque ne doit pas trop augmenter. **Message clé et sécurité** : Importance de la condition physique et de l'agilité

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Plan de séance d'entraînement	Tir
	Équipement nécessaire : Vêtements amples et confortables
Partie principale	• Démonstration détaillée de la position debout • Inviter l'athlète à se placer sur la ligne et à adopter la position. • Mettre l'accent sur une partie du corps à la fois pour aider le participant à assimiler et à comprendre la position. • Inviter l'athlète à exprimer son impression de la position en matière d'équilibre, de fatigue et de confort. **Message clé et sécurité** : Développer une compréhension. **Équipement nécessaire** : Vêtement de tir, carabine
Retour au calme	Bilan de la séance d'entraînement avec les participants. Fournir des instructions et des conseils sur la façon d'améliorer ou de modifier un aspect particulier de leur position debout. Encourager les retours du participant. **Message clé et sécurité** : Encouragement avec des retours constructifs.
Conclusion	Décrire les détails de la prochaine séance d'entraînement.

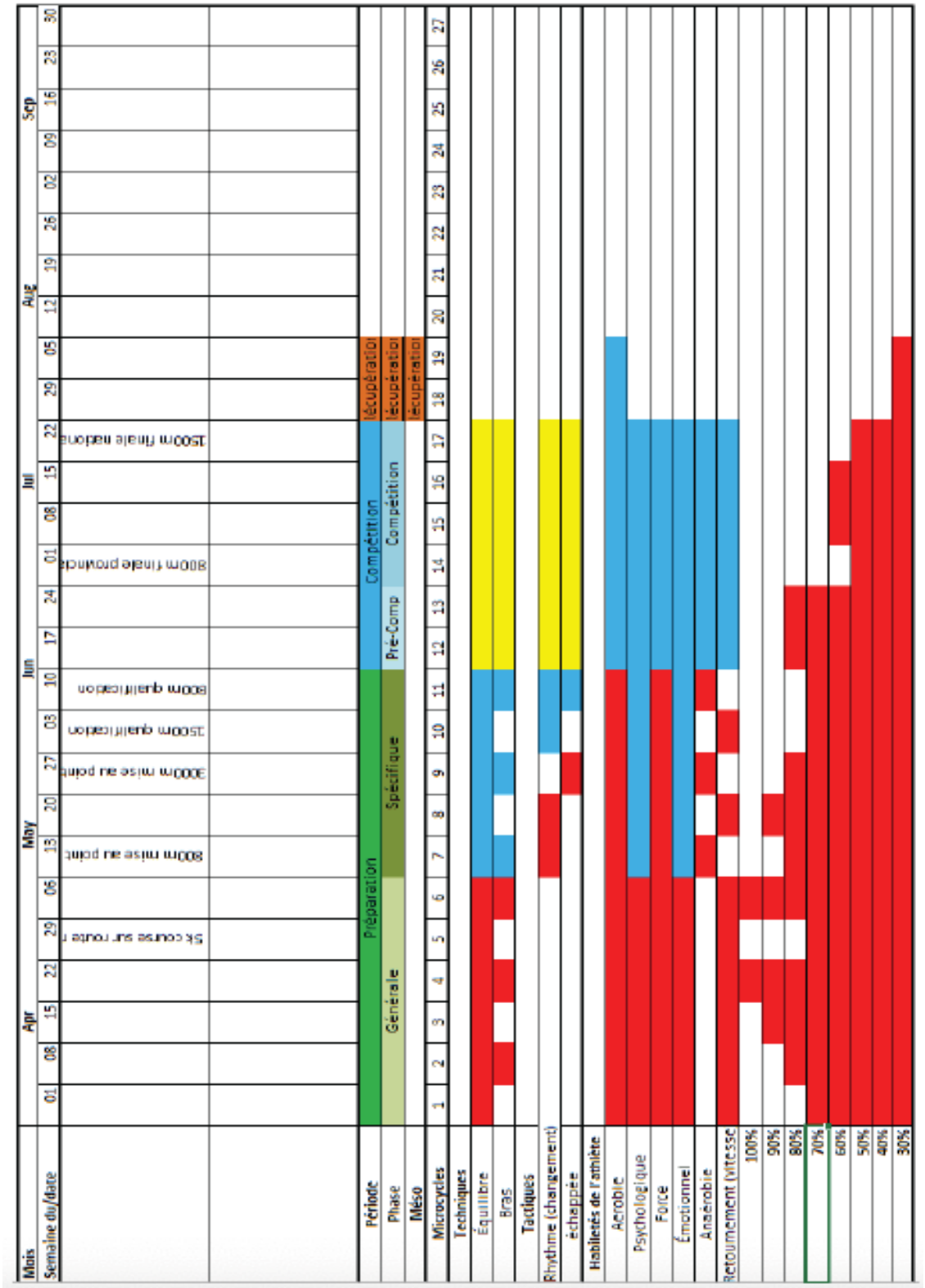
Annexe I : Planification saisonnière pour différents sports

Sport d'équipe : exemple de plan saisonnier

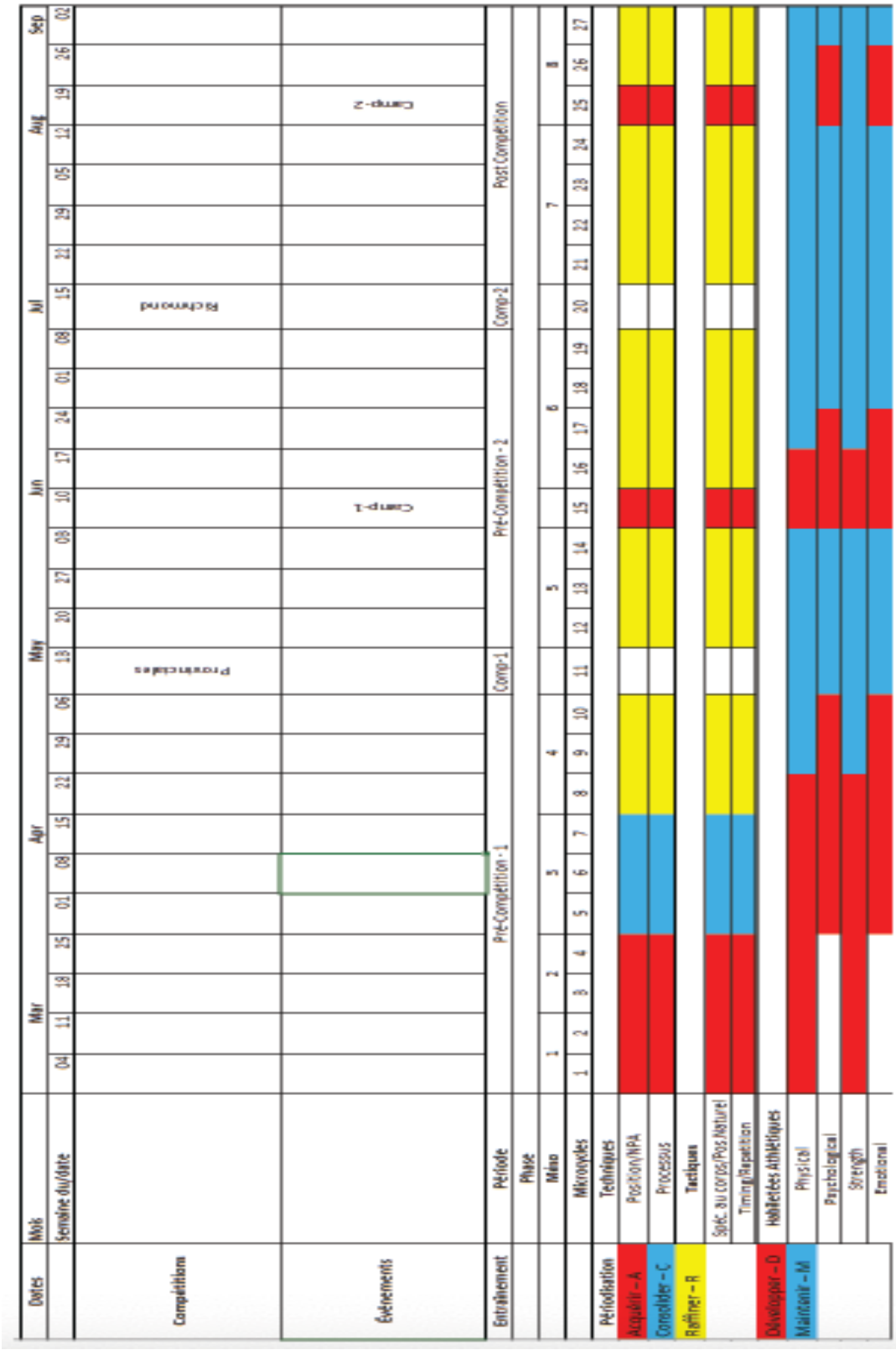


2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sports d'endurance : exemple d'un plan saisonnier

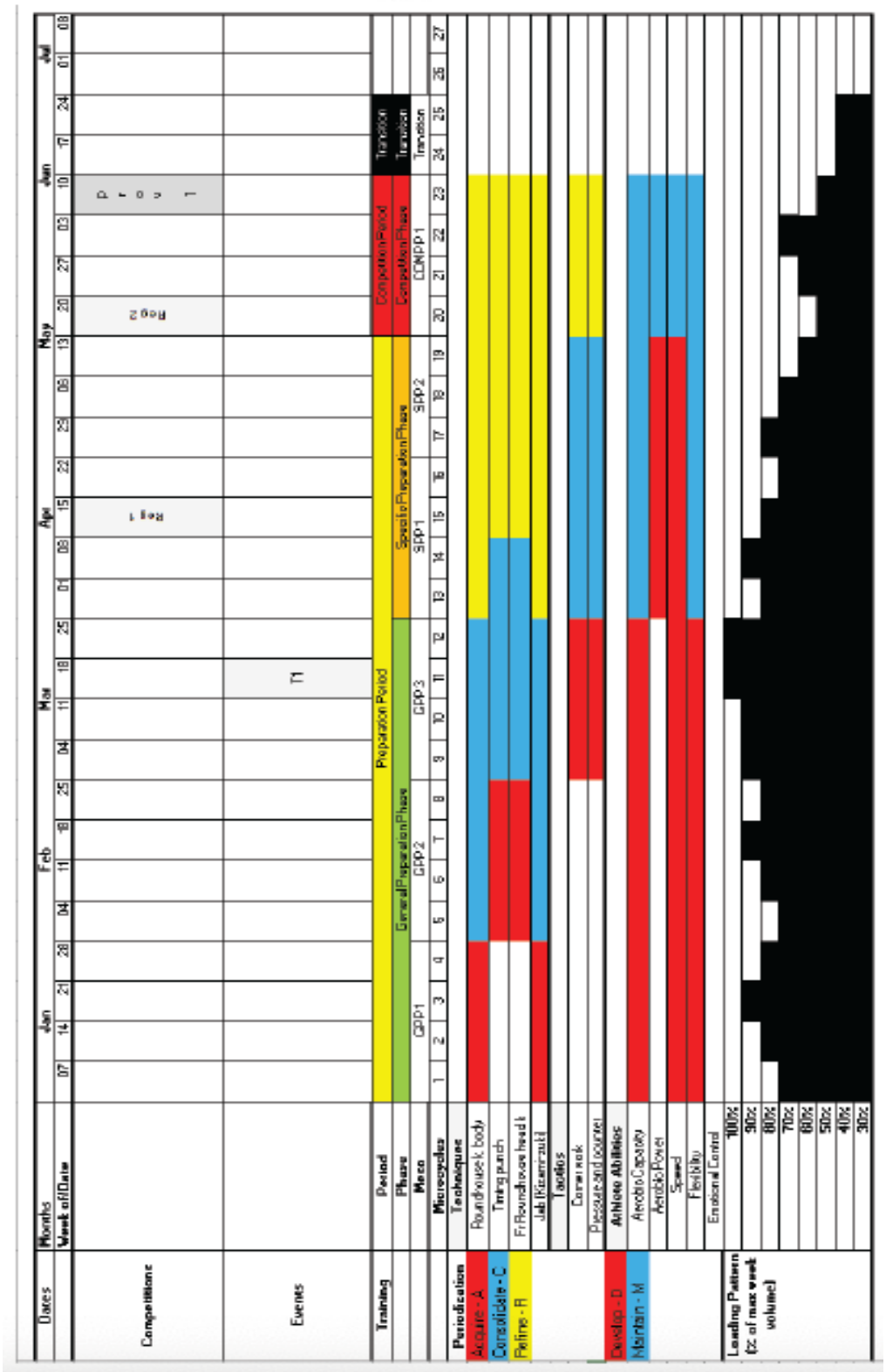


Sport de précision : exemple d'un plan saisonnier



2025 © Association canadienne des entraîneurs

Sport de combat : exemple d'un plan saisonnier



Annexe J : Modèles de plans saisonniers

Participant 1 ou équipe 1

Dates et mois	
Semaine ou date	
Objectifs	
Événements	
Période d'entraînement	
Phase	
Mésocycle	
Microcycles	
Périodisation (techniques)	
Périodisation (tactiques)	
Périodisation (qualité du participant)	

2025 © Association canadienne des entraîneurs

Participant 2 ou équipe 2

Dates et mois	
Semaine ou date	
Objectifs	
Événements	
Période d'entraînement	
Phase	
Mésocycle	
Microcycles	
Périodisation (techniques)	
Périodisation (tactiques)	
Périodisation (qualités des participants)	

CHACUN A UN RÔLE À JOUER.

FORMATION SÉCURITÉ DANS LE SPORT

C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.

Créer une culture où chacun peut s'épanouir est une responsabilité partagée. La formation sur la sécurité dans le sport a été conçue pour aider tous les intervenants du milieu à promouvoir la santé physique, psychologique, sociale et spirituelle, conformément au *Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport.*

C'EST POUR QUI?

- **Décideurs sportifs au niveau national**
- **Personnes en contact direct avec les athlètes au niveau national**
- **Personnes sans contact direct avec les athlètes**

C'EST QUOI?

- **Module de formation en ligne**
- **Prend moins de 1,5 heure** (1h-1,5h)
- **GRATUIT!**
- **Accessible sur tous les appareils**

QUE VAIS-JE APPRENDRE?

RECONNAISSANCE

Vous comprendrez que chacun a un rôle à jouer dans le maintien d'un environnement sécuritaire, apprendrez comment l'abus de pouvoir mène à la maltraitance, et maîtriserez les principes du *Code de conduite universel.*

SENSIBILISATION

Vous découvrirez les divers types de maltraitance et les circonstances qui y mènent, et saurez en déceler les signes.

ACTION

Vous saurez quoi faire si vous soupçonnez de la maltraitance, et comment créer une culture qui protège tous les participants.

COMMENT Y ACCÉDER?

1. Connectez-vous au Casier ou créez un compte
2. Suivez la formation à la section Apprentissage en ligne
3. Le module apparaîtra dans votre relevé

EN SAVOIR PLUS

SecuriteDansLeSport.coach.ca

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Programme national de certification des entraîneurs — Code d'éthique du PNCE

1 Leadership et professionnalisme

Ce principe découle du pouvoir et de l'autorité inhérents au rôle de l'entraîneur.

Normes éthiques

- Comprendre l'autorité qui vient avec le poste et prendre des décisions qui font valoir les intérêts des participants.
- Partager ouvertement ses connaissances et son expérience.
- Cultiver une approche centrée sur l'athlète et son bien-être.
- Être un modèle de comportement positif.
- Protéger le caractère privé et confidentiel des renseignements personnels des participants.

2 Santé et sécurité

Ce principe est axé sur la santé et la sécurité des participants sur les plans physique, mental et émotionnel.

Normes éthiques

- Reconnaître et éviter autant que possible les situations de vulnérabilité et agir de manière à assurer la sécurité des participants.
- Adopter une approche holistique de l'entraînement et de la compétition.
- Assurer une supervision appropriée des participants, notamment au moyen de la règle de deux, et en faire la promotion.
- Suivre des formations pour se tenir à jour sur les pratiques sécuritaires.
- Comprendre la portée de son rôle et de ses compétences, et faire appel à des spécialistes selon les besoins des participants.

3 Respect et intégrité

Ce principe est axé sur le respect et l'intégrité auxquels ont droit les participants.

Normes éthiques

- Garantir l'égalité des chances et le plein accès à tous.
- Créer un environnement respectueux et inclusif permettant à tous les participants de soulever des questions et des préoccupations.
- Respecter les règles et participer honnêtement et respectueusement.
- Être ouvert, transparent et redevable de ses actes.
- Demeurer objectif dans ses interactions avec les participants.

La règle de deux

Le but de la règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et les communications se font dans un environnement ouvert et observable, et sont justifiables. Elle vise à protéger les participants (particulièrement les mineurs) et les entraîneurs dans des situations de vulnérabilité potentielle en imposant la présence de plus d'un adulte. Il peut y avoir des exceptions en cas d'urgence.

Questions

Pour toute question relative au Code d'éthique du PNCE, communiquez avec le service des entraîneurs professionnels de l'Association canadienne des entraîneurs à coach@coach.ca ou au 613-235-5000, poste 1.

V 6.1 • janvier 2020

coach.ca | Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs



Visitez coach.ca, la source incontournable d'information et de ressources pour les entraîneurs du Canada. Consultez votre relevé dans le Casier, découvrez des formations en ligne enrichissantes et obtenez des conseils pratiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs