



COLLOQUE ANNUEL D'ENTRAINEURS TRIATHLON QUÉBEC



14 et 15 octobre 2017 de 8h30 à 16h30
à l'Institut National du Sport
Coût : 125\$ + taxes
[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Valide pour des crédits de perfectionnement d'entraîneur

LES CONFÉRENCES

Samedi 14 octobre à 10h30

COMMENT ABORDER LA PLANIFICATION ANNUELLE? ÉTUDE DE CAS D'ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU SUR DISTANCE SPRINT ITU, LONGUE DISTANCE ET XTERRA
présenté par **Pierre-Yves Gigou**

Élaborer une planification annuelle est un exercice complexe qui nécessite du temps et de la réflexion, mais aussi une connaissance approfondie de son athlète et du circuit de compétition dans lequel il évolue (calendrier, politique de sélection, pointage, bourses). Pierre-Yves Gigou est l'entraîneur d'Alexis Lepage et Charles Paquet, deux athlètes qui ont l'ambition de participer aux Jeux Olympique de Tokyo, mais qui ont des profils et des besoins forts différents. Il entraîne aussi des athlètes élités de longue distance comme Antoine Jolicoeur-Desroches. Dans cette conférence, il abordera la façon dont il conçoit sa planification, les similitudes et les différences dans la préparation de ces athlètes.

Samedi 14 octobre à 13h30

OPTIMISER LA CORRECTION TECHNIQUE EN NATATION VIA L'ANALYSE VIDÉO
présenté par **Barthelemy Rolet**

L'analyse vidéo permet de livrer une rétroaction complète et enrichissante à l'athlète. Les différentes composantes techniques du crawl peuvent être décortiquées sous plusieurs angles et à diverses vitesses, ce qui favorise une bonne compréhension des forces et faiblesses de l'athlète par l'entraîneur. L'outil facilite par la suite l'interaction entre l'athlète et l'entraîneur alors que celui-ci peut illustrer facilement son propos, donner des exercices pour corriger des lacunes et démontrer la progression de l'athlète d'une analyse à l'autre. Il devient important pour l'entraîneur de déterminer les priorités des éléments techniques à améliorer et de quelle façon. Cette conférence comprenant à la fois de la théorie et du travail d'équipe, mettra l'accent sur les composantes techniques du crawl, les erreurs courantes et les façons de les corriger dans une séquence logique et adaptée aux besoins et au niveau de l'athlète.

Dimanche 15 octobre à 8h30

AMÉLIORER LES DÉTERMINANTS DE LA PERFORMANCE EN VÉLO ET INTRODUCTION AUX OUTILS DE MESURE DE LA PUISSANCE
présenté par **Yannick Bédard**

À l'heure des bilans de saison et l'approche des longs mois d'hiver, il revient toujours d'actualité de traiter des déterminants de la performance à vélo, les méthodes pour les améliorer et les outils de mesure de puissance. L'analyse de la tâche, que ce soit pour une épreuve junior élite, un triathlon olympique ou un demi-ironman, sera d'abord abordée. Puis, les différentes qualités physiologiques requises pour une bonne performance seront détaillées ainsi que les méthodes pour les travailler avec succès. L'analyse des données d'un capteur de puissance sera aussi abordée avec des études de cas où les participants seront invités à interagir et mettre leurs connaissances à l'épreuve.

Dimanche 15 octobre à 13h30

PRÉVENIR LES BLESSURES ET OPTIMISER LA PERFORMANCE PAR UN BON POSITIONNEMENT À VÉLO
présenté par **Guillaume Coutu**

La biomécanique du cycliste est différente pour chaque individu. Afin d'optimiser le confort et les performances de l'athlète, il est primordial de tenir compte des facteurs suivants: la force musculaire, la flexibilité, l'amplitude articulaire, le positionnement, l'historique du cycliste, son entraînement et ses objectifs personnels. Les inconforts et les blessures associés à la pratique du vélo sont fréquents. Pour cette raison, l'objectif d'une approche spécialisée en physiothérapie est d'assurer une guérison rapide et optimale pour le cycliste, ainsi que d'éviter l'arrêt prolongé ou la diminution du volume d'entraînement. Cette conférence traitera de la biomécanique du cycliste, des composantes techniques de son vélo et donc, de la façon d'optimiser le positionnement et les meilleurs traitements de physiothérapie et exercices (flexibilité, renforcement, posture et contrôle neuro-musculaire).

LES CONFÉRENCIERS



PIERRE-YVES GIGOU

Pierre-Yves est titulaire d'un baccalauréat option Éducation Physique et d'une Maîtrise en kinésiologie axée sur la physiologie de la performance sportive. Il est formateur depuis plusieurs années pour Triathlon Québec et Triathlon Canada. Actuellement entraîneur-chef du Triathlon Rouge et Or, il a aussi été à la barre des clubs de Sherbrooke, Memphrémagog et Granby. Il entraîne présentement Alexis Lepage et Charles Paquet, deux athlètes de l'équipe nationale développement qui figurent dans le top 100 mondial, mais aussi des athlètes amateurs et professionnels en longue distance tels qu'Antoine Jolicoeur-Desroches.

BARTHELEMY ROLET

Bart Rolet est entraîneur certifié du PNCE Triathlon Canada et sera partie prenante du nouveau programme de formation des entraîneurs de Triathlon Québec. Il est le premier entraîneur certifié Swim Smooth au Canada, partenaire officiel de l'ITU pour la formation des entraîneurs. Bart a suivi des formations aux États-Unis et une immersion de 2 semaines en Australie afin de parfaire son expertise. Il est expert en analyse vidéo, que ce soit pour le nageur débutant ou le triathlète professionnel comme Lionel Sanders. Il offre 8 sessions de natation spécifiques triathlon à plus de 200 nageurs chaque semaine. Bart est également un athlète compétitif avec une douzaine d'Iron-Man incluant 3 participations aux championnats du monde IM Kona.



LES CONFÉRENCIERS



YANNICK BÉDARD

Titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en kinésiologie, Yannick Bédard est un entraîneur certifié niveau 3 du PNCE en plus de compléter actuellement le Diplôme Avancé en Entraînement (ancien niveau 4-5). Il est également formateur d'entraîneurs pour les modules Introduction à la compétition du PNCE en cyclisme. Ancien coureur cycliste de niveau professionnel, Yannick agit maintenant comme entraîneur, préparateur physique et directeur sportif depuis plusieurs années. Il a travaillé avec des équipes de développement, de niveau junior et de niveau élite en plus d'être impliqué dans divers projets de l'équipe provinciale et nationale, autant sur la route que sur la piste.

GUILLAUME COUTU

Guillaume Coutu, physiothérapeute certifié BikePT Silver, se spécialise dans le positionnement pour cyclistes ainsi que dans l'évaluation et le traitement des blessures reliées à la pratique du vélo. En plus des activités de son entreprise PhysioVélo, il est aussi adepte de triathlon, entraîneur cycliste et mécanicien de vélos. Bien que plusieurs ateliers de vélo offrent des services de positionnement, cette approche en physiothérapie spécialisée pour cyclistes est unique et très globale, car elle repose sur des bases de biomécanique avancée et de médecine sportive, le tout afin d'assurer confort et performance ! «Entreprendre PhysioVélo m'a permis d'harmoniser mes passions, que sont le cyclisme et la physiothérapie. Mon travail comme physiothérapeute ainsi que mon expérience comme passionné de vélo m'ont amené à mettre sur pied une approche scientifique unique en service de positionnement. Celle-ci permet d'utiliser les notions musculo-squelettiques pour augmenter à la fois le confort et la performance des cyclistes...»

