

Introduction à la compétition du PNCE en triathlon : Évaluation

Chèr(e)s entraîneur(e)s,

Bienvenue à la première série d'évaluation du module Introduction à la compétition. Lors de votre parcours d'Introduction à la compétition, vous effectuerez deux revues de votre portfolio, l'évaluation en ligne du module PDE (Prendre des décisions éthiques) et participerez à l'évaluation finale des entraîneur(e)s sur site.

Les revues de votre portfolio ne vous permettent pas uniquement d'évaluer votre propre apprentissage; elles offrent également des applications pratiques qui peuvent être utilisées dans le futur, lors de situations réelles. Nous vous encourageons à les compléter en gardant à l'esprit vos propres situations d'entraînement, athlètes et programmes. Toutes les informations peuvent être modifiées afin de s'appliquer à différents groupes d'athlètes, y compris les adultes, les jeunes, les novices, les intermédiaires, ceux qui pratiquent le sport dans le but de participer ou ceux qui le pratiquent pour la compétition.

Si vous avez des questions à propos des travaux sur votre portfolio, n'hésitez pas à contacter Tracey Shelley tracey.shelley@triathloncanada.com (évaluatrice anglophone) ou Michel Élibani michelcoachelibani@hotmail.com (évaluateur francophone) ou le Formateur/Educateur de votre formation précédente.

Nous vous souhaitons bonne chance dans votre parcours d'entraîneur(e) et pour votre formation d'entraîneur(e) !

Notes pour l'envoi des travaux :

A tou(te)s les entraîneur(e)s ! Afin d'assurer un retour rapide de vos travaux, veuillez suivre les instructions suivantes lorsque vous envoyez vos travaux :

- Vos travaux doivent être envoyés préférablement par courriel à formation@triathlonquebec.org ou par courrier à Triathlon Québec – 4545 avenue de Pierre de Coubertin – Succ M. CP1000 – Montréal – QC – H1V3R2 avant la date de votre formation
- Si vous désirez que vos travaux vous soient retournés par courrier, veuillez joindre une enveloppe pré-timbrée libellée à vos noms et adresse à Triathlon Québec – 4545 avenue de Pierre de Coubertin – Succ M. CP1000 – Montréal – QC – H1V3R2
- Ne dépassez pas le nombre de mots maximum si un maximum est indiqué.
- Les travaux que vous envoyez par courriel ne doivent pas dépasser 400kb.

Les frais d'évaluation de la première revue de votre portfolio sont de 50 \$ et sont payables par chèque en remplissant le formulaire d'inscription de Triathlon Québec avec le paiement de la formation partie 2 (175\$). Pour toutes demandes de renseignements sur les frais et pour recevoir le formulaire d'inscription : contacter formation@triathlonquebec.org

*Vos travaux ne seront pas évalués avant réception du paiement total (évaluation + formation partie 2), même si vous les avez envoyés par courriel.

Revue No 1 du portfolio

Créer trois Plan d'action d'urgence (PAU) – un pour la natation, un pour le vélo et un pour la course à pied. Assurez-vous de noter tous les renseignements nécessaires pour chaque PAU.

Créer trois plans d'entraînement : a) **un pour** la natation, b) **un pour** le vélo et les transitions, et c) **un pour** la course à pied. Chaque plan d'entraînement doit comprendre :

- a) une description du groupe d'athlètes (âges, capacités, nombre d'athlètes, etc.)
- b) les objectif(s) de l'entraînement
- c) des notes concernant la sécurité lors de l'entraînement (équipements, installations, techniques, etc.)
- d) des activités qui ciblent les quatre raisons pour lesquelles les gens pratiquent un sport (note : celles-ci doivent être clairement énoncées ou notées dans le plan d'entraînement)
- e) des activités spécifiques tenant compte des fondements techniques, i.e. : Corps, Composants et Coordination des athlètes

Mettre en place un plan d'une semaine pour DEUX des TROIS

athlètes décrits ci-dessous en utilisant les principes de l'entraînement (pp. 90-98) comme référence.

Note – voir le plan hebdomadaire (avec les légendes des intensités) à la page 85 pour un exemple.

Vous devez seulement noter le sport et le type d'entraînement, pas les plans d'entraînement en entier pour chaque session.

Athlète 1

Une femme de 46 ans s'entraîne pour sa deuxième course Demi Iron. Il lui reste trois semaines avant la course.

b) Athlète 2

Un homme de 30 ans va participer à son premier triathlon dans deux mois (sur distance olympique).

Athlète 3

Un athlète de 16 ans en phase de croissance PCR-S (Pic de Croissance Rapide-Soudaine) va participer à une course sur distance sprint dans quatre mois. Il participe à des événements KOS depuis trois ans.

Connaissances physiques. Compléter le tableau ci-dessous. Dans chaque case, décrivez une activité, un jeu et/ou un exercice qui a) utilise les habiletés nécessaires en triathlon et b) incorpore chaque élément des connaissances physiques.

Eléments des connaissances physiques					
Techniques en triathlon	Equilibre	Coordination	Vitesse (des mouvements)	Inversions (à l'envers)	Kinesthésie (conscience de son corps)
Respiration (crawl)					
Crawl (brassée complète)					
Monter sur le vélo (vélo-transition)					
Maniement du vélo					
Faire du vélo en montée					
Technique de course					
Equilibre du corps (en natation, vélo, course à pied)					

Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Lisez les descriptions des athlètes et répondez à ces deux questions pour chacun :

- Où placeriez-vous chaque athlète dans le modèle du DLTA en triathlon ?
- Justifiez votre réponse à la question a).

*Note, les réponses ne doivent pas dépasser 50 mots.

* Des copies complètes du livret et de l'affiche sur le DLTA de Triathlon Canada sont disponibles sur :

<http://triathloncanada.com/rtecontent/document/LTADBookletFRE.pdf>

<http://triathloncanada.com/admin/rte/rtecontent/document/LTADPosterFRE.pdf>

Athlète 1

Une athlète de 14 ans participe à des courses KOS depuis 4 ans. Elle s'est qualifiée pour les Jeux provinciaux dans la division des 14-15 ans et veut passer au niveau Junior dans deux ans. Elle fait également partie d'une équipe de natation.

Athlète 2

Un garçon de 9 ans fait du hockey comme sport principal. Il participe à des événements KOS durant l'été pour rester en forme. Il adore faire du vélo mais n'aime pas nager.

Athlète 3

Un athlète de 17 ans a eut une poussée de croissance précoce. C'était un nageur compétitif mais il a arrêté lorsqu'il avait 15 ans. Aujourd'hui, il participe à des triathlons pour se maintenir en forme et passer de bons moments avec sa mère qui pratique le triathlon comme activité principale.

Athlète 4

Une athlète de 16 ans était une nageuse de niveau national. Elle a arrêté lorsqu'elle avait 15 ans pour poursuivre l'aviron et le hockey sur gazon. Elle participa à son premier triathlon (qui se trouvait être les Championnats provinciaux) avec une amie et se plaça 2^e dans son groupe d'âge. Elle songe à poursuivre le triathlon plus sérieusement, mais continue l'aviron de compétition à l'école et fera partie de deux équipes de hockey sur gazon à l'automne.

Athlète 5

Une fille de 6 ans aime danser. Elle participe à quelques courses KOS pendant l'été avec sa grande sœur parce qu'elle aime franchir la ligne d'arrivée. Elle porte un gilet de sauvetage pour la natation. En ce moment, elle suit des leçons de patinage et de gymnastique.

Acquisition des techniques (3 techniques)

En utilisant les éléments visuels et descriptions suivantes, expliquez à quel niveau d'acquisition des techniques se trouve chaque athlète. Les réponses doivent être de 50 mots ou moins.

Note: voir le livret complémentaire pour les étapes d'acquisition des techniques.

<p>Athlète 1 : Prendre un virage</p>	<p>L'athlète est un très bon compétiteur de niveau provincial qui tente sa première course du circuit junior national (sillonnage autorisé). Il sait manier le vélo lors des entraînements et sait prendre un virage à haute vitesse lorsqu'il fait du vélo seul pendant les essais chronométrés. Il est détendu et rapide dans les virages lorsqu'il participe aux événements où le sillonnage est interdit.</p> <p>Lors des événements à sillonnage autorisé, l'athlète se crispe et semble paniquer près des virages. La photo a été prise lors de la seconde course de la saison alors qu'il menait le peloton jusqu'au premier virage après la transition. L'athlète à l'arrière lui mettait la pression pour rattraper le peloton de tête.</p>
<p>Athlète 2 : Descendre de vélo</p>	<p>L'athlète participe à une course de qualification pour les Jeux de C.-B. C'est une nageuse qui a commencé l'entraînement à vélo un mois avant la course.</p> <p>Elle s'équilibre difficilement sur le vélo lorsqu'elle change de vitesse et a peur de faire balancer sa jambe au-dessus de la selle ou d'essayer de descendre du vélo s'il est toujours en mouvement. Elle s'arrête complètement (voir la photo) avant de descendre de selle, perdant parfois son équilibre et tombant ou vacillant avant de se rattraper et de courir vers l'aire de transition.</p>
<p>Athlète 3 : Respiration</p>	<p>L'athlète a appris à nager quatre ans avant cette photo. Il participe aux courses KOS pour le plaisir.</p> <p>Durant l'entraînement, il démontre une bonne technique de respiration avec un œil sous l'eau et une bonne position de la tête suivant les conseils de l'entraîneur. Cependant, sa performance n'est pas consistante lorsque l'entraîneur ne fournit plus de rétroaction ; il commence à s'arrêter pour prendre sa respiration et sort la tête entière hors de l'eau. Lorsqu'il est fatigué, il lève la tête plus haut pour respirer, ce qui amène ses jambes à couler. Ceci s'amplifie dans un environnement compétitif lorsqu'il y a d'autres personnes autour de lui.</p>

Connaissances athlétiques : en résumé

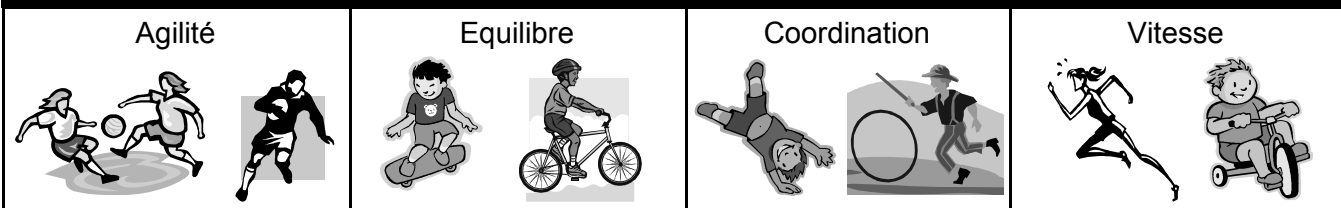
Les aptitudes motrices fondamentales (AMF) sont les habiletés qui sont nécessaires à TOUTES les habiletés spécifiques à un sport. Par exemple : courir, sauter, lancer, attraper, frapper, pivoter, se pencher, flotter, glisser.

Les connaissances athlétiques sont acquises lorsque les enfants développent leurs capacités à effectuer des mouvements fondamentaux et des mouvements fondamentaux dans le sport (mouvements appliqués aux sports). Ces connaissances physiques sont en général développées naturellement vers 11 ou 12 ans si les enfants sont exposés à de bons programmes d'éducation physique, de récréation et de jeux. Les habiletés et capacités décrites ci-dessous s'appliquent à tous les sports, activités et jeux. Elles permettent également aux gens de fonctionner plus efficacement dans la « vie de tous les jours ». Cependant, de plus en plus de personnes ne « développent » pas ces connaissances physiques parce que nous avons moins de temps pour jouer librement, pour l'éducation physique et de temps libre actif.

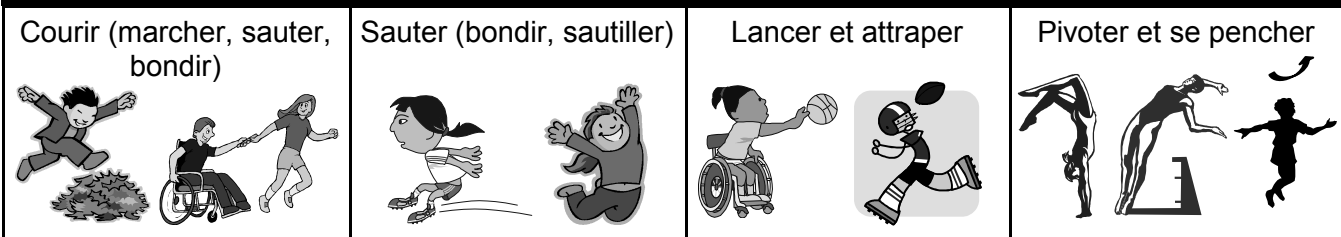
Les périodes critiques pour l'apprentissage des habiletés fondamentales comprennent :

- 3-6 ans. Capacités motrices globales. Système vestibulaire (équilibre). Inversions (à l'envers), pivoter.
- 6-8 ans. Développement de toutes les AMF (tel que décrit ci-dessus).
- 9-12 ans. Développement d'habiletés spécifiques à un sport (AMF appliquées à des sports spécifiques).

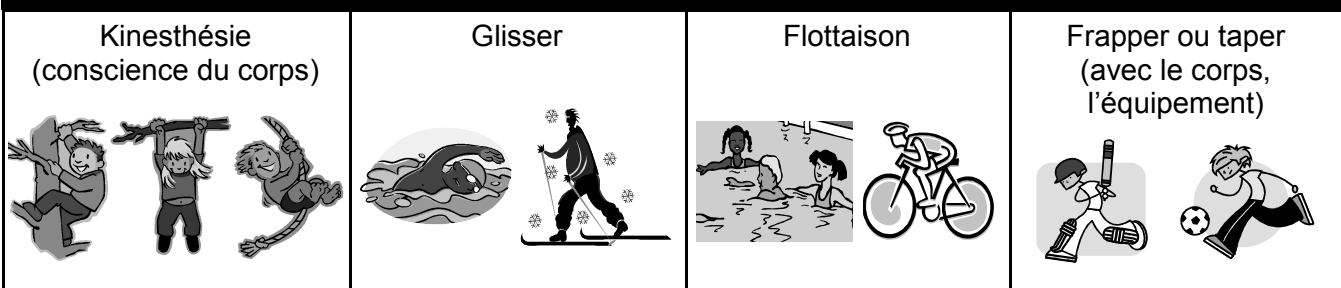
ABC de l'athlétisme



ABC de la gymnastique



KGF



*voir la page suivante pour la définition des termes.

Adapté de Balyi et Way, 2004 ; CSC DLTA, 2006

Quelles AMF sont développées lors des situations suivantes ?

- S'asseoir ou se tenir sur un flotteur
- Moudre aussi vite que possible puis effectuer une transition (mettre ses chaussures)
- Se suspendre et se balancer sur le terrain de jeu
- Faire du vélo avec une main ou sans les mains
- Se tenir debout comme une statue avec les yeux fermés
- Battement de dauphin en eau « profonde » dans la piscine
- Faire du vélo autour d'obstacles à des vitesses différentes
- S'assurer que vos lunettes atterrissent dans l'aire de transition lorsque vous les enlevez après la natation
- Equerre, abdos de « dauphin », Supermans...

Définitions

ABC de l'athlétisme

- Agilité** Capacité d'exécuter des mouvements ou de se mouvoir rapidement, avec précision et aisance
- Equilibre** Capacité d'obtenir et de se maintenir en équilibre. Il y a trois types d'équilibre,
- (1) l'**équilibre statique** – obtenir une position du corps contrôlée dans un environnement stable ;
 - (2) l'**équilibre dynamique** – maintenir le contrôle pendant le mouvement et/ou stabiliser le corps en contractant les muscles pour contrecarrer les effets des forces extérieures ; et
 - (3) capacité de garder le contrôle d'un objet ou d'un autre corps dans un environnement statique ou dynamique
- Coordination** Capacité d'exécuter des mouvements dans le bon ordre et au bon moment
- Vitesse** Faire bouger certaines parties de son corps ou tout son corps à haute vitesse pendant de courtes durées

ABC de la gymnastique

- Courir** Transfert de poids d'un pied à l'autre avec perte de contact momentanée du sol par les deux pieds
- Bondir/sauter** Semblable à la course mais avec une hauteur et une distance supérieures
- Sauter** Transfert de poids d'un ou des deux pieds aux DEUX pieds (en atterrissant toujours sur les deux pieds)
- Sautiller** Transfert de poids d'un pied sur le même pied
- Lancer** Projeter un objet avec les bras ou les mains (avec une ou deux mains)
- Attraper** Utilisation des systèmes sensoriel et moteur afin d'attraper et de retenir un objet en mouvement (lancé, projeté, frappé, etc.)
- Pivoter et se pencher** Comprend des mouvements qui requièrent l'utilisation du système vestibulaire ou « d'équilibre » de l'oreille interne (inversions - mouvements « à l'envers », rotations, tourner, prendre un virage)

KGF

- Kinesthésie** Conscience de son corps dans l'espace (en mouvement, fixe, à l'envers, plié, en l'air, etc.)
- Glisser** Maintenir son équilibre et/ou sa flottaison tout en se déplaçant doucement sur ou dans différentes surfaces (glace, eau)
- Flottaison** Capacité d'un objet de flotter ou de remonter à la surface lorsqu'il est plongé dans un liquide. Cette force est l'une des rares qui défie la gravité
- Frapper** Frapper ou taper dans un objet avec un membre ou un instrument

Stades de développement des habiletés sportives à caractère technique et besoins des participant(e)s à chaque stade

	DÉBUTANT		INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	
	Initiation	Acquisition	Consolidation	Perfectionnement	Variation créative
Description et éléments clés à observer pour évaluer le stade auquel se trouve l'athlète	<p>Premier contact des participant(e)s avec l'habileté.</p> <p>Il se peut que les participant(e)s n'aient aucune idée de ce qu'ils ou elles doivent faire.</p>	<p>À ce stade, les participant(e)s peuvent : (1) reproduire de façon coordonnée les éléments clés des mouvements; (2) les exécuter dans le bon ordre, produisant ainsi une forme brute du geste. Cependant, les mouvements ne sont pas encore bien synchronisés ou maîtrisés et manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est instable, variable d'une fois à l'autre et imprécise. Les participant(e)s ont tendance à réfléchir à ce qu'ils doivent faire pendant l'exécution.</p> <p>La qualité d'exécution et la performance ont tendance à se détériorer lorsque les participant(e)s essaient d'exécuter les mouvements plus rapidement ou lorsqu'ils ou elles ressentent une certaine forme de pression, comme ce peut être le cas en situation de compétition.</p>	<p>Les participant(e)s peuvent exécuter les mouvements de façon correcte sur le plan de la forme. Les gestes sont assez bien maîtrisés : le synchronisme et le rythme sont bons et les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision lorsque les conditions d'exécution sont faciles et stables.</p> <p>Certains éléments de la performance motrice peuvent être conservés lorsque : (1) l'athlète ressent une certaine pression; (2) les conditions changent; (3) les exigences augmentent. Dans ces conditions la performance demeure instable.</p> <p>Les participant(e)s commencent à développer un style personnel.</p>	<p>Les participant(e)s peuvent exécuter les mouvements d'une manière qui s'approche du modèle idéal, tant en ce qui concerne la forme que la vitesse d'exécution. La performance est très stable et le niveau de précision est élevé, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations complexes et variées.</p> <p>Des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour atteindre une exécution optimale. Le style personnel est presque définitivement établi. Toutes les composantes du mouvement ont été automatisées, ce qui permet aux participant(e)s de se concentrer sur l'environnement et de faire des ajustements rapides au besoin. Les participant(e)s sont en mesure de faire une réflexion critique de leur performance et d'apporter des mesures correctives eux-mêmes.</p>	<p>Seuls les meilleur(e)s participant(e)s au monde atteignent ce stade. Les mouvements sont exécutés conformément au modèle idéal et les participant(e)s ont développé un style personnel très efficace. Des mouvements personnels peuvent être créés ou combinés en des modèles uniques en réponse à des situations de compétition particulières.</p>
Guide en matière de planification : à ce stade, les athlètes ont besoin de ou doivent...	<p>Avoir une image claire de ce qu'est une « exécution correcte ». Comprendre les positions et postures fondamentales ainsi que le patron moteur général de l'habileté. Se sentir en sécurité pendant l'exécution des nouveaux mouvements. Au besoin, se familiariser avec certains mouvements ou sensations inconnus qui font partie de l'habileté à maîtriser.</p>	<p>Comprendre clairement ce qu'il faut faire et avoir une bonne représentation mentale de l'habileté. Exécuter de nombreuses répétitions à leur rythme et dans des conditions stables, faciles et sécuritaires. Au besoin, pratiquer des deux côtés. À partir d'une rétroaction dosée de la part de l'entraîneur(e), trouver des solutions par essais et erreurs.</p>	<p>Être exposé(e)s à un éventail de situations et exécuter un grand nombre de répétitions dans diverses conditions. Avoir des objectifs clairs tant pour la forme (exécution correcte) que pour le résultat des actions. Être mis au défi au moyen de tâches plus complexes et plus exigeantes. Trouver des solutions par eux-mêmes par essais et erreurs tout en ayant une rétroaction moins fréquente de la part de l'entraîneur(e). Avoir la possibilité de pratiquer les mouvements ou l'habileté dans des conditions de fatigue ou qui reproduisent les exigences de la compétition et ainsi devoir gérer les conséquences de leurs erreurs.</p>	<p>Être exposé(e)s à des situations de compétition complexes et exigeantes qui font en sorte que l'habileté doit être exécutée à un très haut niveau. Être formé(e)s à trouver par eux/elles-mêmes des solutions aux problèmes rencontrés.</p>	<p>Être exposé(e)s à des situations de compétition complexes qui exigent une exécution parfaite. Trouver par eux/elles-mêmes des solutions aux problématiques rencontrées.</p>