



CyclingCANADACyclisme



Cyclisme Canada **Développement à long terme de l'athlète VÉLO DE MONTAGNE**



Table des matières

1 – Chemin vers le succès	1
2 – Le modèle de développement à long terme de l'athlète en vélo de montagne (VM)	2
3 – Le VM étape par étape	4
4 – Périodisation stade par stade	6
5 – Un cadre de développement de l'athlète	23
6 – Conclusion	27
Glossaire	28
Ressources et coordonnées	30

Remerciements

Cyclisme Canada remercie les personnes suivantes qui ont apporté une précieuse contribution à l'élaboration de ce document :

Ian Hughes, Entraîneur de développement VM, Cyclisme Canada
Dan Proulx, Entraîneur en Chef VM, Cyclisme Canada
Mathieu Boucher, Directeur du développement de la performance, Cyclisme Canada
Paul Jurbala, consultant pour Cyclisme Canada
François Billaut, INS Québec
Rob Rupf, CSI Ontario
Scott Kelly, Mécanicien Scott 3Rox

Document élaboré et révisé par Paul Jurbala, communityactive

Design: John Luimes, i. Design Group

ISBN# 978-0-9939143-0-0

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada



1 – Chemin vers le succès

Le cyclisme est une des plus belles activités du monde. Qu'il s'agisse d'un moyen de transport, de loisir, ou de sport de compétition, de BMX, de cyclisme sur route, de vélo de montagne (VM) ou de cyclisme sur piste, que ce soit pour des athlètes valides ou des athlètes de para-cyclisme, des millions de gens de tous les coins du monde pratiquent et aiment le cyclisme.

Cyclisme Canada, anciennement appelée l'Association cycliste canadienne, existe depuis plus de cent ans, et a pour mission de promouvoir le cyclisme au Canada, et d'y organiser le cyclisme de compétition. Nous avons une fière tradition de réussite en compétition internationale, y compris des médailles aux championnats du monde et aux Jeux olympiques, qui représentent le plus haut niveau d'excellence compétitive. Même si nous sommes fiers de nos succès en compétition, nous sommes aussi responsables de maintenir la solidité de notre sport, d'honorer nos traditions, et d'aider les nouvelles générations de Canadiennes et de Canadiens à concrétiser leurs rêves, qu'il s'agisse de les aider à rejoindre notre cohorte de champions ou tout simplement d'apprécier le plaisir et les bénéfices de faire du vélo.

Le présent document est un guide du VM basé sur les principes du développement à long terme de l'athlète, et qui tient compte de notre travail sur le Profil de médaille d'or pour le VM. Tout comme les autres organismes nationaux de sport canadiens, Cyclisme Canada a adopté le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) comme cadre de développement des athlètes et du cyclisme. Le DLTA, reposant sur la recherche scientifique combinée à l'expérience pratique accumulée par des milliers d'athlètes et d'entraîneurs, propose une série complète de principes de développement efficace des athlètes. En fait, le DLTA est bien plus qu'un simple modèle, c'est un système et une philosophie du développement sportif.

- Le DLTA reconnaît que la croissance et la participation en sport sont un continuum qui commence dès les premières étapes de l'acquisition du savoir-faire physique, et qui va jusqu'à une participation pour la vie, en passant par la haute performance.
- En ce qui concerne les cyclistes de compétition, le DLTA représente une programmation optimale de leur entraînement, de leurs compétitions et de leur récupération, qui tient compte de leur développement biologique et de leur maturation.
- Le DLTA est axé sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par l'administration.

Étant donné que le développement des athlètes et des participants est au cœur de la mission de Cyclisme Canada, le DLTA est la clé de tout ce que nous entreprenons, quel que soit notre rôle ou notre niveau d'intervention au sein de la structure du cyclisme. Nous avons l'obligation d'aider tous les cyclistes canadiens à concrétiser leurs rêves et à atteindre leur plein potentiel.

Notre objectif ne consiste pas seulement à aider les coureurs canadiens à monter sur les podiums internationaux, mais aussi à nous assurer que tous les athlètes peuvent apprécier la pratique du cyclisme toute leur vie.



2 – Le modèle de développement à long terme de l'athlète en vélo de montagne (VM)

Le modèle de DLTA est un modèle de développement pour la vie entière, dans lequel l'athlète traverse plusieurs étapes, allant de la phase *Enfant actif* à la phase *Vie active*. De l'enfance à l'adolescence, tout le monde passe par les étapes *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*, pendant lesquelles chacun acquiert les fondements essentiels du savoir-faire physique, et devient compétent dans l'exécution des mouvements de base et des habiletés sportives. Ce sont là les étapes du *VM pour le plaisir et pour développer des habiletés*. De là, ils continuent à progresser aussi loin que les mèneront leur volonté et leur potentiel. Seuls quelques rares athlètes atteignent le niveau de haute performance de la phase *S'entraîner à gagner*. Le *Volume 1 du DLTA de l'ACC* décrit les phases de développement des cyclistes, et notamment des coureurs de VM, et le supplément du DLTA de para-cyclisme contient des informations spécifiques aux athlètes ayant un handicap physique. Vous pouvez trouver d'autres ressources à l'adresse suivante : www.canadiansportforlife.ca

VM pour le plaisir et pour développer des habiletés

Les jeunes coureurs pré-pubères qui en sont aux étapes du **VM pour le plaisir et pour développer des habiletés** sont en général aux stades *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner* du DLTA. Quand on travaille avec de jeunes participants, il est essentiel de bien comprendre que les encadrer ne se limite pas à les préparer à pratiquer le VM, mais bien tous les sports, car en leur offrant un développement complet améliorant leur savoir-faire physique, nous les préparons aussi à un style de vie plus actif et plus sain. Des jeunes athlètes qui ont le même âge chronologique peuvent en être à des stades de développement très différents, avoir des capacités d'apprentissage diverses, et être plus ou moins prêts sur le plan émotif à faire de la compétition. Si on met trop l'accent sur les habiletés et la tactique alors que l'athlète n'est pas encore prêt à les apprendre, ou si on lui fait faire de la compétition intensive, cela risque de le démotiver de faire du VM. Tous les jeunes athlètes méritent un programme qui soit adapté à leur propre stade de développement.

VM pour la performance

Les athlètes qui sont aux étapes du **VM pour la performance**, soit les stades *S'entraîner à s'entraîner* jusqu'à *S'entraîner à gagner*, peuvent être pubères ou plus âgés. L'objectif principal consiste à améliorer leur performance en compétition, et à acquérir le niveau de condition physique et les habiletés techniques et tactiques nécessaires pour connaître le succès. Idéalement, ces athlètes ont acquis un fondement solide d'habiletés techniques lors des étapes du *VM pour le plaisir et pour développer des habiletés*, mais s'ils ont commencé le VM tard ou s'ils proviennent d'autres sports, il se peut qu'ils aient besoin d'un développement accéléré en ce qui concerne les habiletés de cyclisme.

Au niveau du **VM pour la performance**, les athlètes ont un engagement plus élevé envers le sport. Le cheminement devient de plus en plus difficile au fur et à mesure que l'athlète progresse, et la réussite en compétition internationale découle d'une pratique délibérée et d'un programme adéquat d'entraînement et de compétitions. Le modèle du DLTA offre un cheminement progressif et périodisé qui se sert des compétitions comme un outil pour atteindre des objectifs de développement, et qui intègre une nutrition optimale, le repos et la récupération, et les sciences du sport comme composantes de base d'un développement holistique de l'athlète. L'objectif consiste à maximiser le développement en renforçant les capacités d'entraînement et techniques de l'athlète tout en réduisant au minimum le surentraînement et les risques de blessure.

En bout de ligne, tout le monde, qu'ils viennent tout juste d'apprendre les bases du VM ou qu'ils en soient à la fin d'une longue carrière de compétition, peut apprécier le sport au stade *Actif pour la vie / Compétitif pour la vie*. Une participation active toute la vie au cyclisme est un des plus gros avantages de notre sport.



DLTA pour le vélo de montagne

**VIE ACTIVE /
COMPETITIF
POUR LA VIE :**
début à n'importe quel
âge après la poussée
rapide-soudaine de
croissance

*Au Canada,
le sport c'est
pour la vie*

PERFORMANCE

PLAISIR ET TECHNIQUE

SUCCÈS : être champion du monde!

S'ENTRAINER A GAGNER :
performer à la demande
8 à 10+ années de cyclisme

STRATÉGIE : être le plus malin!

S'ENTRAINER A LA COMPETITION :
développer des habiletés de compétition
5 à 7+ années de cyclisme

VITESSE : bâtir le «moteur»!

S'ENTRAINER A S'ENTRAINER :
bâtir le «moteur»
3 à 6 années de cyclisme

HABILETÉS : être un as sur le plan technique!

APPRENDRE A S'ENTRAINER :
acquérir des habiletés gagnantes de VM
Âge : de 9 ans (F) ou 10 ans (G) à la poussée rapide-
soudaine de croissance; 1 à 5 années de cyclisme

DÉBUT : aimer le vélo!

S'AMUSER GRACE AU SPORT :
habiletés sportives de base
Âge : de 6 à 8 ans (F) ou 9 ans (G)

PRÊT : Apprendre à faire du vélo!

DÉBUT ACTIF :
habiletés fondamentales du mouvement
Âge : de 0 à 6 ans

3 – Croissance et développement

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) indique la voie optimale de l'entraînement, de la compétition et de la récupération pendant toute la carrière sportive de l'athlète, surtout en fonction des années cruciales au cours desquelles les jeunes athlètes croissent et se développent.

Les phases du DLTA correspondent aux «années sportives», soit à la période pendant laquelle les athlètes développent leurs habiletés sportives. La plupart des athlètes ont besoin de 7 à 10 ans de sport pour atteindre leur performance de pointe. Pour déterminer ce à quoi est prêt un athlète, l'expérience sportive qu'il a acquise, combinée à son stade personnel de développement physique, mental et émotionnel, est beaucoup plus importante que son âge chronologique. Remarquez que le recouvrement des «années sportives» d'une phase à l'autre est tel que certains athlètes pourront progresser de plusieurs phases en un an. *Mais on recommande fortement de ne pas «pousser» un athlète à franchir plus d'une phase par an, peu importe s'il s'agit d'un athlète «exceptionnel» ou non.*

Il est également très important de profiter des périodes propices d'adaptation pendant la croissance et le développement de l'enfant. Le corps et l'esprit de l'enfant peuvent se développer de façons spécifiques à des moments précis. Par exemple, entre 8 et 12 ans, il apprend très rapidement les habiletés. Et on peut développer la force physique, la puissance et l'endurance après la poussée de croissance, aussi appelée «poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC). (Consulter les définitions dans le Glossaire.)



De nombreux athlètes viennent au VM après la puberté, et parfois ils ont pratiqué d'autres sports auparavant. Même s'ils ont manqué les périodes propices à l'adaptation, *il est toujours possible d'entraîner tous les facteurs de performance*. Un entraîneur expert évaluera les facteurs de performance clés pour chaque athlète, et il élaborera un programme d'entraînement visant à accélérer certains aspects du développement de l'athlète, en fonction de ses besoins. Vous trouverez dans le tableau «En un coup d'œil» de la page 25 la liste des facteurs de performance des athlètes de VM, ainsi que l'accent principal mis dans le cadre de chaque étape. Chaque étape est le fondement de l'étape suivante, et la réussite en compétition ne peut être bâtie que sur des fondations solides.

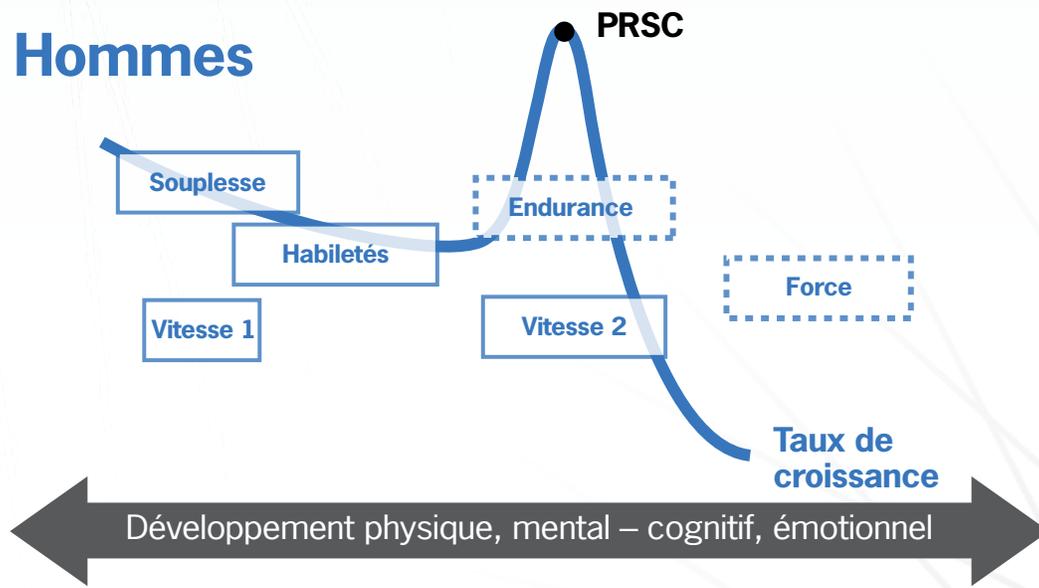
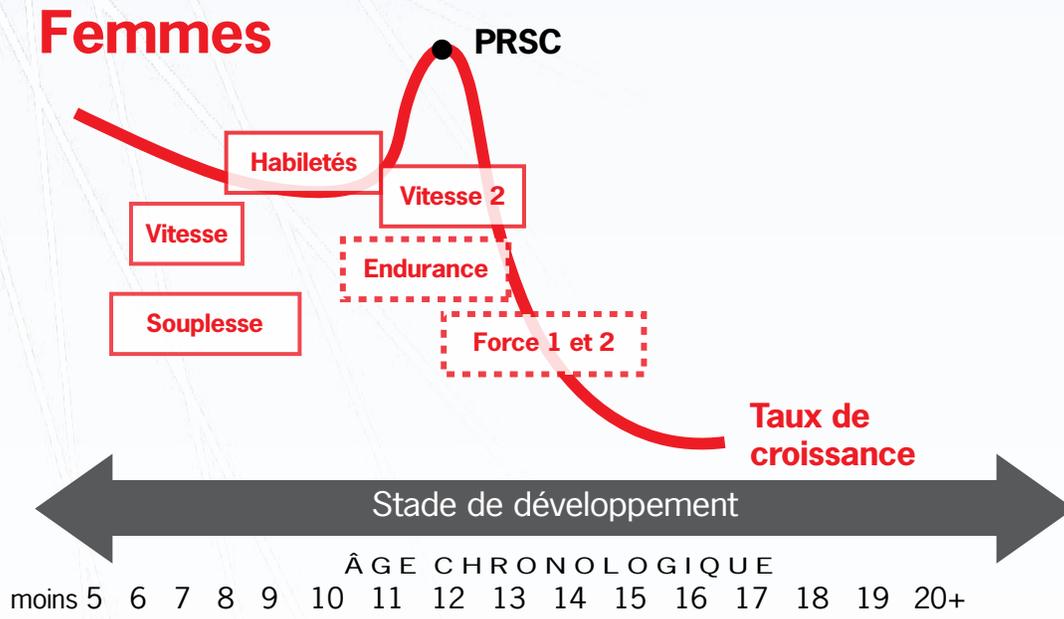


Diagramme: Périodes propices à l'adaptation par rapport au taux de croissance (gracieuseté de Au Canada, le sport c'est pour la vie)

4 – Le VM étape par étape

Les pages suivantes décrivent en détail le modèle de développement à long terme de l'athlète en VM, étape par étape. On décrit pour chaque étape l'accent principal, les trois objectifs clés, et les informations détaillées sur la manière de développer un objectif principal. Chaque étape est le fondement de l'étape suivante, par conséquent si l'athlète n'a pas bien acquis les éléments clés d'une étape ou ne les a pas développés du tout, ses progrès à l'étape suivante seront grandement compromis. Non seulement il est important de maximiser le développement à chaque étape, mais il est également essentiel de surveiller constamment le développement de l'athlète, afin de déceler les domaines qui ne sont pas assez développés, pour faire le rattrapage approprié. Le tableau résumé de la page 25 indique les facteurs clés de performance sur lesquels il faut mettre l'accent et qu'il faut surveiller à chaque étape du DLTA.

VIE ACTIVE :
début à n'importe quel âge après la
poussée rapide-soudaine de croissance

SUCCÈS : être champion du monde!

S'ENTRAÎNER A GAGNER :

performer sur demande
8 à 10+ années de cyclisme



STRATÉGIE : être le plus malin!

S'ENTRAÎNER A LA COMPÉTITION :

développer les habiletés nécessaires à la compétition
5 à 7+ années de cyclisme



VITESSE : bâtir le «moteur»!

S'ENTRAÎNER A S'ENTRAÎNER :

bâtir le «moteur»
3 à 6 années de cyclisme



HABILETÉS : être un as sur le plan technique!

APPRENDRE A S'ENTRAÎNER :

acquérir des habiletés gagnantes de VM
Âge : de 9 ans (F) ou 10 ans (G) à la poussée rapide-soudaine de croissance; 1 à 5 années de cyclisme



DÉBUT : aimer le vélo!

S'AMUSER GRACE AU SPORT :

habiletés sportives de base
Âge : de 6 à 8 ans (F) ou 9 ans (G)



PRÊT : Apprendre à faire du vélo!

DÉBUT ACTIF :

habiletés fondamentales du mouvement
Âge : de 0 à 6 ans



PRÊT : Apprendre à faire du vélo!

DLTA : Début actif – Âge : de 0 à 6 ans



«Presque tous les enfants apprennent à faire du vélo. Le fait qu'ils continuent à en faire ou qu'ils s'intéressent au vélo à titre de sport dépend du plaisir qu'ils ont sur un vélo, et des occasions qu'on leur offre.»

MATHIEU BOUCHER, DIRECTEUR
DU DÉVELOPPEMENT DE LA
PERFORMANCE DE CYCLISME CANADA

Les trois principaux objectifs du stade *Début actif*

1. HABILITÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT

De 30 à 60 minutes d'activité physique tous les jours : des activités AMUSANTES. Faire beaucoup de sports et de jeux qui développent le savoir-faire physique. Jouer à attraper et lancer des balles, à des sports d'équipe, et à des sports techniques (p. ex. la natation) qui donnent les fondements de la réussite ultérieure. Acquérir un amour du cyclisme dès un âge très jeune, et ne jamais le perdre!

2. APPRENDRE À FAIRE DU VÉLO

Apprendre les habiletés de base du cyclisme : équilibre, conduite, freinage. Rouler sur diverses surfaces et dans divers environnements : surface pavée, herbe ou terre. N'utiliser que des pédales plates (pas de pédales automatiques), et un vélo que l'enfant peut contrôler. Essayer le vélo-trotteur, ou de rouler sur une piste locale de BMX. Donner beaucoup de place à l'exploration et à la prise de risques dans un environnement sécuritaire.

3. MONTRER L'EXEMPLE

Promouvoir l'activité physique et une nutrition saine dans le cadre des activités familiales. Montrer l'exemple est très important. Proposer des activités de courte durée et changeant souvent, avec beaucoup de pauses. Laisser la durée d'attention et l'intérêt de l'enfant dicter les activités. Encourager l'enfant à participer à toute une gamme d'activités, et notamment à toutes sortes de sports.

DÉBUT : *aimer le vélo!*

DLTA : S'amuser grâce au sport :
jeunes coureurs de 6 à 8 ans (F) ou 9 ans (G)

«Chaque minute qu'un enfant passe sur un vélo est une bonne minute. Ils n'ont pas besoin de faire des courses, ils ont besoin de s'amuser et de relever le défi d'apprendre des habiletés sur la piste. Et quand ils commencent à se mesurer les uns aux autres, ils en apprennent encore davantage.»

IAN HUGHES, ENTRAÎNEUR NATIONAL
DE DÉVELOPPEMENT



Les trois principaux objectifs du stade *S'amuser grâce au sport*

1. SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Le savoir-faire physique est le fondement du plaisir et de la réussite en sport. La pratique de multiples sports développe les habiletés de mouvement de base, y compris les habiletés locomotrices, le contrôle des objets, l'équilibre et l'agilité, et ce aussi bien sur terre, dans l'air, dans l'eau, et sur la neige ou la glace. Les participants acquièrent des habiletés sportives de base et apprennent des notions simples de cyclisme. Ils développent leur vitesse, leur puissance et leur endurance par l'entremise de jeux et d'activités amusantes.

2. HABILÉTÉS DE BASE DE CYCLISME

Les participants apprennent des habiletés de base de cyclisme, comme faire du vélo en ligne droite, freiner, monter et descendre des côtes, prendre des virages, faire des soulevés de roue, ou faire des descentes abruptes. On peut proposer des jeux et des activités amusantes, pleins de défis et leur faisant acquérir de nouvelles habiletés. P. ex. à quelle hauteur peuvent-ils exécuter un cabré sauté? Les participants essayent des parcours faciles de trial, et courent sur toutes sortes de terrains et de surfaces. Apprendre la technique de «pompage» sur un parcours de BMX. Acquérir des capacités mécaniques - comment s'assurer que le vélo fonctionne bien et que sa position de course est appropriée.

3. ESSAYER UNE COURSE

Participer à des courses locales amusantes, ou se défier les uns les autres d'exécuter de nouvelles habiletés. Jouer «au chat et à la souris» à vélo, ou voir qui peut arriver le premier en haut de la côte. Acquérir l'amour de l'effort, d'être en plein air, ou de parcourir des sentiers. À ce stade, les compétitions doivent être axées sur l'acquisition d'habiletés, le plaisir et les défis, et pas sur la victoire à des championnats. Les participants apprennent des notions de base des courses de VM, comme les départs ou le maintien de la vitesse, par l'entremise d'activités amusantes.

S'amuser grâce au sport : Âge : jeunes coureurs de 6 à 8 ans (F) ou 9 ans (G)

Le stade *S'amuser grâce au sport* porte sur le développement du savoir-faire physique. La participation à de multiples activités sportives contribue à bâtir la compétence et la confiance en l'exécution des mouvements de base et des habiletés sportives, qui sont le fondement de la réussite future. À ce stade, on présente le cyclisme sportif aux jeunes coureurs en mettant l'accent sur l'acquisition et le développement d'habiletés de cyclisme dans des contextes amusants et pleins de défis. Les jeunes de 6 à 10 ans peuvent apprendre et développer rapidement les techniques de base de cyclisme, mais en général ils ne sont pas prêts à faire de longues sorties ou des compétitions organisées intenses. En général, ce qui les intéresse le plus, c'est d'être avec leurs amis et d'apprendre de nouvelles habiletés afin de pouvoir montrer qu'ils peuvent les exécuter. Mais par-dessus tout, ils adorent faire du vélo!

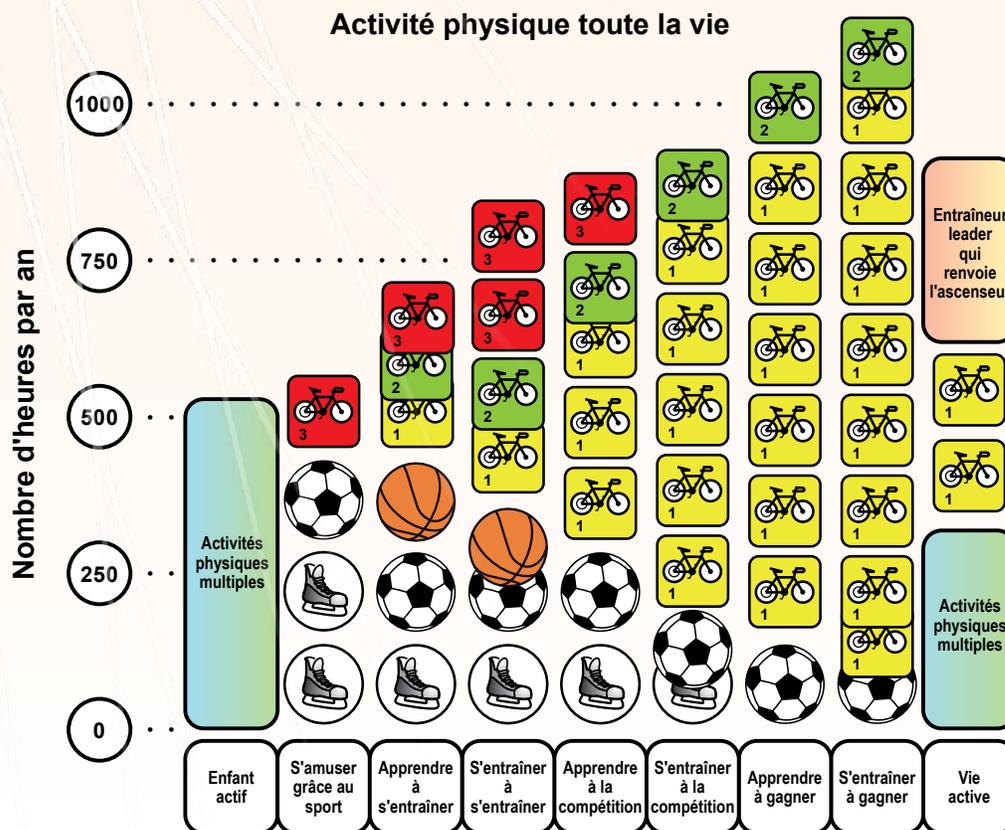


SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Les gens ont acquis un savoir-faire physique lorsqu'ils peuvent démontrer qu'ils peuvent exécuter les habiletés fondamentales du mouvement et du sport avec compétence et confiance, tout en pouvant analyser leur environnement et prendre les décisions appropriées (c'est-à-dire «avoir le sens du jeu»). Lorsqu'ils ont acquis un savoir-faire physique, les gens peuvent apprécier la pratique de toute une gamme de sports et d'activités physiques, ce qui est la base de la haute performance. Lors des stades *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*, les activités doivent proposer la gamme la plus large possible d'expériences, afin de développer toutes les catégories d'habiletés de mouvements : agilité, équilibre et coordination, habiletés de contrôle des objets (p. ex. frapper, attraper, lancer) et habiletés locomotrices (à savoir courir,

sauter, faire du vélo) dans les quatre environnements de base, c'est-à-dire sur terre, dans l'air, dans l'eau, et sur la neige ou la glace.

Pour développer un savoir-faire physique, les participants devraient pratiquer de multiples activités et sports. Les parents, enseignants et instructeurs devraient s'assurer que les jeunes participants ont non seulement suffisamment d'activité (soit environ une heure par jour), mais aussi la bonne sorte d'activité, à savoir des activités diverses, qui permettent d'acquérir des habiletés et qui ne sont pas trop compétitives. Le diagramme ci-dessous montre comment un individu peut participer dans plusieurs sports et sports cyclistes, puis se spécialiser et augmenter la durée de son entraînement lors des stades de performance.



Le coin du mécano

Il est important de présenter tôt aux jeunes cyclistes la manière dont fonctionne leur vélo. À ce stade, l'aspect le plus important est d'avoir un vélo qui convienne bien à l'athlète. Il est vital d'avoir la bonne taille de cadre et de roues au début de l'apprentissage et du développement techniques. Les enfants ont trop souvent des vélos trop petits parce qu'ils ont grandi vite, ou inversement, trop grands pour eux car on présume qu'ils vont grandir jusqu'à la bonne taille! S'il a une bonne position sur son vélo, l'enfant pourra apprendre plus rapidement et dans un contexte plus sécuritaire. N'oubliez pas d'avoir le bon rapport entre la masse corporelle du coureur et le poids de son vélo : un enfant de 50 livres qui a un vélo de 25 livres a besoin de toute l'aide disponible! À ce stade, les enfants sont très intrigués de savoir comment fonctionne réellement un vélo, ainsi que par les mécanismes de changement de vitesses et de freinage. C'est un moment idéal pour leur apprendre à bien entretenir leur vélo!

HABILETÉS : être un as sur le plan technique! DLTA : Apprendre à s'entraîner



«Le temps que j'ai passé à apprendre des habiletés est vraiment rentabilisé sur le circuit de la Coupe du monde. Quand on sait maintenir sa vitesse pendant les descentes abruptes et les passages rocheux, cela permet de conserver de l'énergie et de gagner du temps!»

MITCH BAILEY, MEMBRE DE L'ÉQUIPE CANADIENNE DES MOINS DE 23 ANS

Les trois principaux objectifs du stade *Apprendre à s'entraîner*

1. DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

Continuer à développer de nouvelles habiletés dans des situations de plus en plus difficiles (p. ex. transfert de poids, pompage et absorption des bosses, enroulements, sauts, freinage, haute vitesse et virages avec berme, pédalage en position debout, équilibre, soulevés de roue, et ainsi de suite). Incorporer des habiletés à des situations amusantes semblables à la course. Continuer à explorer les risques et les limites dans des environnements sécuritaires.

2. DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

Programme saisonnier de cyclisme. Continuer à développer les habiletés athlétiques en participant à de multiples autres sports et à d'autres sports cyclistes. Sorties amusantes axées sur la technique, en laissant la condition physique s'améliorer naturellement. Apprendre à aimer l'effort physique. Acquérir une vitesse de jambes supérieure à 100 rpm. Vers la fin de ce stade, sortir de 3 à 5 fois par semaine pendant la saison, les séances durant jusqu'à 60 minutes, ou davantage.

3. HABILETÉS DE BASE DE COURSE

Développer certaines habiletés et connaissances de base de course pendant les séances. Maintenir sa vitesse dans des terrains techniques, rouler vite aux côtés d'autres coureurs, analyser le parcours et trouver la meilleure ligne de course. Faire de brèves courses avec des amis, avec des pédales plates, et en établissant des objectifs techniques pour chaque course. Voir si on peut atteindre ses objectifs, et s'en fixer de nouveaux au fur et à mesure de ses progrès.

APPRENDRE A S'ENTRAINER : Âge : de 9 ans (F) ou 10 ans (G) à la poussée rapide-soudaine de croissance 1 à 5 années de cyclisme

Le thème du stade *Apprendre à s'entraîner* est le *développement des habiletés*. Les participants bâtissent sur les fondements de savoir-faire physique acquis lors des stades *Enfants actif* et *S'amuser grâce au sport*. À ce stade, on présente aux cyclistes un programme d'entraînement qui dure toute la saison et dont l'accent principal est l'acquisition et le développement d'habiletés de cyclisme. Les participants devraient pratiquer divers sports et disciplines cyclistes. Chez les jeunes âgés de 9 à 12 ans, les périodes propices à l'entraînement sont importantes : en effet, à ce stade on peut très facilement



entraîner la vitesse sans charge (à savoir la vitesse de jambes) et les habiletés techniques. En général, les participants sont davantage intéressés à être avec leurs amis et à s'amuser en compétition, et il se peut que «l'entraînement sérieux» ne les intéresse pas beaucoup. À la fin de ce stade, certains participants participent à des courses locales ou même provinciales. Les jeunes doivent profiter de ces courses pour s'amuser, être avec leurs amis et apprendre. Il faut les aider à se concentrer et à devenir un «champion des habiletés»!

BÂTIR DES HABILÉTÉS GAGNANTES DE VM

Les habiletés techniques de VM, incluant les départs, les virages, les dépassements, les ascensions, la gestion des obstacles et les sauts, sont les fondements de la réussite. Le développement de ces habiletés est optimal chez les jeunes de 8 à 12 ans, une période propice à l'adaptation du corps et de l'esprit. Il est impossible d'atteindre le haut niveau en VM sans posséder ces habiletés. Il est cependant possible de transférer ces habiletés à d'autres sports cyclistes ou à d'autres sports. Voilà ce que nous disent plusieurs entraîneurs de haut niveau et scientifiques du sport à propos d'apprendre des habiletés gagnantes :

- L'apprenant apprend le mieux lorsqu'il est intéressé et qu'il participe. Étant donné que les jeunes coureurs ont une courte durée d'attention, les jeux amusants conçus pour bâtir des habiletés constituent pour eux le meilleur apprentissage.
- Même les enfants plus âgés et les adultes apprennent mieux les habiletés lorsqu'ils adoptent une approche expérimentale, et qu'ils essaient des variantes de l'habileté pour voir laquelle fonctionne le mieux.
- Lorsque les apprenants sont très motivés, en général ils aiment pratiquer une habileté à répétition jusqu'à ce qu'ils se sentent en confiance et rapides. Pendant ces séances, l'entraîneur peut offrir une rétroaction de qualité, et motiver l'athlète. On doit encourager les coureurs à avoir du plaisir et à essayer de nouvelles variantes de chaque habileté dès qu'ils ont acquis un niveau technique et de confiance suffisant. Si le coureur a du mal à apprendre une nouvelle habileté, une brève pause ou une nouvelle activité peuvent aider l'athlète à se relaxer et à recharger ses batteries avant d'essayer à nouveau de maîtriser la nouvelle habileté.

À quoi est-ce que cela ressemble en VM?

- Les coureurs doivent avoir un bon mélange de plaisir détendu et de concentration sérieuse lorsqu'ils se lancent le défi d'apprendre de nouvelles habiletés.
- Pendant toute leur carrière, les coureurs utilisent des pédales plates (pas de pédales automatiques) pour apprendre toutes sortes d'habiletés. Quand on utilise des pédales plates, cela favorise une meilleure coordination entre le vélo et le corps, et cela force le coureur à apprendre à exécuter correctement les cabrés, sauts, enroulements et autres habiletés. Même les meilleurs coureurs du monde passent du temps à développer des habiletés en utilisant des pédales plates.
- Les participants doivent pratiquer d'autres sports pour développer des qualités athlétiques générales, l'équilibre, l'agilité, le contrôle des objets (p. ex. balle ou maniement du palet), et la coordination main-oeil et main-pied.
- Les coureurs jouent à toutes sortes de jeux, avec ou sans vélo, pour développer toute une gamme de qualités athlétiques.
- Les entraîneurs savent comment mélanger les activités et essayer diverses approches pour aider les coureurs à «comprendre» une habileté, pas seulement en la leur expliquant, mais en la démontrant, en leur faisant essayer divers mouvements et observer diverses situations et des coureurs avancés.
- Les coureurs avancés aident les débutants et leur montrent l'exemple.
- La compétition met l'accent sur le développement des habiletés plutôt que sur la performance (victoire).

Vous trouverez à la page 25 une liste des principales habiletés de VM.



Le coin du mécano

À ce stade, il est important que les jeunes cyclistes connaissent bien le rendement de leur vélo. Un vélo propre est un vélo heureux! Les jeunes doivent apprendre le lavage de base rapide du vélo en 10 minutes. Cela les aidera à déceler les pièces usées qui pourront ainsi être remplacées AVANT qu'elles ne fonctionnent plus, et à savoir faire l'entretien de base, notamment des freins et du dérailleur. Il faut présenter aux jeunes la notion de pression des pneus et de crampons des pneus, et ce dans diverses conditions et configurations de la suspension. Là encore, il est essentiel que les caractéristiques du vélo soient parfaitement adaptées au coureur. Non seulement il est important que le vélo soit de la bonne taille, mais apprendre aux jeunes la bonne position : la bonne hauteur et la bonne position de la selle, la portée du guidon, l'ajustement des contrôles, tout cela leur permettra d'apprendre plus vite et réduira les risques de blessures de sur-utilisation. Il est important de remarquer que la hauteur de la selle peut changer plusieurs fois pendant une saison, car à cet âge, les enfants grandissent très vite!



VITESSE : bâtir le «moteur»!

DLTA : S'entraîner à s'entraîner



Pour être le meilleur au monde, il faut : «des habiletés techniques et tactiques à haute vitesse, sous pression, alors qu'on est fatigué.»

ADAPTÉ DE WAYNE GOLDSMITH, 2003

Les trois principaux objectifs du stade *S'entraîner à s'entraîner*

1. BÂTIR LE MOTEUR

Un plan annuel d'entraînement pour bâtir la capacité globale d'entraînement du coureur et le préparer à la compétition. L'entraînement comprend des sorties spécifiques de VM et de l'entraînement sur route. On peut aussi utiliser d'autres sports cyclistes comme le BMX pour améliorer l'entraînement et le développement des habiletés. À ce niveau, les coureurs s'entraînent en général 5 ou 6 fois par semaine. Les séances d'entraînement peuvent durer aussi peu que 60 minutes. Mais certaines séances d'entraînement d'endurance peuvent durer jusqu'à deux heures.

2. PERFECTIONNEMENT DES HABILÉTÉS

La course de VM, ce sont «des habiletés techniques et tactiques à haute vitesse, sous pression, alors qu'on est fatigué.» (Adapté de Wayne Goldsmith, 2003). Développer et perfectionner des habiletés dans des situations de plus en plus difficiles, à plus grande vitesse. Parmi les habiletés, on trouve les départs avec sprint jusqu'à un sentier étroit, pomper les bosses avec des enroulements, des sauts, des descentes abruptes et des prises de virages. La technique de montée et de descente est essentielle. À ce stade, le coureur acquiert un niveau technique très élevé.

3. HABILÉTÉS AVANCÉES DE COURSE

Tactiques de course améliorées : maintien de la vitesse, positionnement sur le sentier, positionnement dans les virages, trouver la meilleure ligne de course. Participation à des courses de niveau provincial, et progressivement à des courses de niveau national quand cela convient. Accent sur l'apprentissage pendant la course; accent limité sur les résultats et les classements, et beaucoup d'accent sur l'atteinte des objectifs et sur l'amélioration à titre de coureur. Essayer diverses stratégies et découvrir lesquelles fonctionnent le mieux pour vous.

S'ENTRAINER A S'ENTRAINER : Après la poussée rapide-soudaine de croissance, et de 3 à 6 années de cyclisme

Le thème du stade *S'entraîner à s'entraîner* est *Bâtir le moteur*. Les participants améliorent leur savoir-faire physique et la base solide d'habiletés de VM acquis au stade *Apprendre à s'entraîner*. À ce stade les cyclistes suivent un programme annuel d'entraînement qui met principalement l'accent sur le développement de la condition physique tout en améliorant et perfectionnant les habiletés de VM. Les participants doivent continuer à pratiquer plusieurs sports et à incorporer d'autres sports cyclistes, comme la route, à leur entraînement. Dans certaines régions, les coureurs choisissent d'ajouter un sport d'hiver pendant la saison froide, qui complète leur entraînement spécifique au cyclisme. Ceci rend plus facile l'entraînement à l'année longue, ainsi que le maintien de la motivation. Chez les jeunes de 13 à 16 ans, les périodes propices à l'entraînement sont importantes : après la poussée rapide-soudaine de croissance, il devient plus facile d'entraîner la puissance aérobie, la puissance anaérobie et la force. Les participants s'intéressent davantage à un entraînement sérieux et souhaitent être les meilleurs. Mais ils veulent encore être avec leurs amis et s'amuser en compétition. Certains adultes provenant de d'autres sports commencent le VM assez tard, et ils ont besoin de modifier leurs habiletés et d'en développer



de nouvelles. Certains de ces athlètes qui commencent tard se prêtent bien à un développement accéléré, et progressent rapidement d'un stade à l'autre. Il faut mettre l'accent sur un développement physique progressif et sur le perfectionnement des habiletés, et toujours s'amuser!

BÂTIR LE MOTEUR

Au stade *S'entraîner à s'entraîner*, le coureur commence à se considérer comme un athlète «sérieux» qui a des objectifs de compétition et un programme d'entraînement annuel. Au début de ce stade, les jeunes athlètes passent par leur poussée rapide-soudaine de croissance qui marque le commencement d'une période au cours de laquelle l'athlète bénéficie le plus de l'entraînement de son endurance aérobie, et un peu plus tard d'un entraînement de la force et anaérobie. C'est le moment idéal pour «bâtir le moteur», à savoir les systèmes énergétiques du corps. Au début, on doit toujours le faire par l'entremise d'activités amusantes et axées sur les habiletés, plutôt que de l'entraînement par intervalles à haute intensité ou des séances en salle de musculation. Voici quelques recommandations pour bâtir un solide moteur de VM :

- Être conscient du niveau de maturation de l'athlète, et surveiller son évolution car elle se produit à divers rythmes d'un athlète à l'autre. Remarquer que la période propice à l'entraînement commence à la poussée rapide-soudaine de croissance (c'est-à-dire à 11 ou 12 ans chez les filles, et 12 ou 13 ans chez les garçons).
- Utiliser des activités axées sur l'acquisition des habiletés, comme des répétitions de départs, des parcours techniques en boucle, ou des courses d'entraînement, pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance.
- Développer la conscience de soi et acquérir de bonnes habitudes d'entraînement (routines) : perfectionner l'échauffement et le retour au calme, commencer à apprendre les zones d'entraînement en se servant de la perception de la fatigue, du rythme de respiration et de la pulsation cardiaque.
- Puissance aérobie et vitesse : intégrer le développement à des activités amusantes, des jeux, de l'entraînement axé sur la technique, et de l'entraînement spécifique.
- Plus tard dans ce stade, introduire de l'entraînement de cyclisme sur route dans le cadre du programme d'entraînement structuré.
- Force : développer la force et la stabilité du tronc au moyen d'exercices utilisant le poids du corps.
- Suivre un programme d'entraînement annuel avec une périodisation simple.
- Vers la fin de ce stade, faire de 5 à 6 séances d'entraînement par semaine, et ajouter de longues sorties à vélo pour développer l'endurance.
- Présenter l'établissement d'objectifs, en fonction de l'atteinte d'objectifs techniques et physiques (condition physique) au bout de 3 à 6 semaines.
- Inclure régulièrement dans les séances d'entraînement du travail d'exécution des habiletés quand l'athlète est fatigué ou sous pression.
- Introduire des mesures de la performance (contrôle) basées sur l'exécution des habiletés et sur l'utilisation d'un filtre de mouvements fonctionnels. Plus tard dans ce stade, introduire le contrôle de la puissance aérobie ou anaérobie.
- Choisir les compétitions en fonction de critères spécifiques : développement d'habiletés et de tactiques, essai d'un niveau de compétition supérieur pour apprendre, ou essai pour la première fois un terrain plus difficile.
- Tout d'abord, ne choisir que quelques courses par saison pour lesquelles la performance et le classement sont importants. Augmenter progressivement l'accent placé sur la performance. S'assurer que le plan prévoit que l'athlète a assez de temps pour récupérer et s'entraîner entre les compétitions.
- Vers la fin de ce stade, s'orienter vers une performance à la demande, lors de certaines courses.
- Développer une routine de récupération après les séances d'entraînement et les courses, composée d'étirements, d'auto-massages, d'utilisation de rouleaux en mousse, et ainsi de suite.

Le coin du mécano

À ce stade, les jeunes athlètes doivent se sentir en contrôle de l'ajustement adéquat de leur vélo et de son entretien, sous la supervision attentive d'un entraîneur et (ou) d'un mécanicien. Il est essentiel que les caractéristiques du vélo soient parfaitement adaptées au coureur pour qu'il puisse avoir une performance maximale, être confortable pendant ses longues et fréquentes sorties, et éviter les blessures de sur-utilisation. Lorsqu'il est invité à un stage d'entraînement d'un club ou d'une équipe, ou à un projet de compétition, le coureur doit avoir accumulé suffisamment de connaissances pour préparer son vélo : le laver, ajuster les freins et le dérailleur, ajuster la suspension en fonction des exigences du parcours, choisir les bons crampons et la bonne pression des pneus, et vérifier si tous les écrous sont bien serrés. Notez qu'à ce stade, ce n'est pas parce qu'un coureur a le meilleur vélo ou le plus léger qu'il gagnera la course - évitez d'essayer d'avoir un avantage en ayant le vélo le plus léger parmi tous les coureurs. Le coureur doit savoir adapter son style de course à ses choix d'équipement - p. ex. des pneus de course légers exigent un style de course très fluide. Il est aussi important de savoir gérer les zones de ravitaillement et techniques. Il est important que le coureur apprenne à communiquer efficacement un problème au mécanicien qui se trouve dans la zone de dépannage, à rester calme pendant la réparation du vélo, et à reprendre la course avec une bonne stratégie en ce qui concerne le rythme de course. Il est très précieux d'avoir un vélo fiable qui durera toute la saison de course - il faut changer les pièces en fonction des besoins - et qui tiendra le coup aux principales compétitions, comme le Championnat provincial ou le Championnat canadien.

STRATÉGIE : être le plus malin!

DLTA : S'entraîner à la compétition

«Ne pas focaliser à être le meilleur, toujours se concentrer à devenir meilleur et vous verrez jusqu'où vous irez. Il faut beaucoup de temps pour obtenir du succès, car il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre comme athlète. Ne pas cesser d'apprendre et assurer-vous d'apprécier le processus en cours de route. Profitez des possibilités qui s'offrent à vous et continuez jusqu'à ce que le plaisir ne soit plus au rendez-vous!»

GEOFF KABUSH,
MEMBRE D'ÉQUIPE CANADA



Les trois principaux objectifs du stade *S'entraîner à la compétition*

1. PERFECTIONNER LES HABILITES DE COURSE

Perfectionner la stratégie et la tactique de course par la participation à des épreuves nationales et internationales. Les coureurs de moins de 23 ans participent à des courses de niveau allant jusqu'aux épreuves de la Coupe du monde et au Championnat du monde. Utilisation intentionnelle des courses pour apprendre et améliorer sa performance. À ce stade, l'accent est placé sur l'entrée des athlètes dans un cheminement de haute performance. Ils se mettent au défi d'atteindre un niveau mondial en compétition internationale.

2. OPTIMISER LE MOTEUR

Un programme d'entraînement annuel périodisé guidé par une surveillance régulière de la performance : entraînement sur route et de VM pour développer l'endurance, la puissance aérobie et la vitesse. Vers la fin de ce stade, sortir de 6 à 10 fois par semaine pendant la saison, avec des séances durant jusqu'à 4 heures, soit un total de 600 à 800 heures par an. Porter une attention particulière à la récupération et faire de la musculation préventive pour réduire au minimum les blessures de surutilisation. Surveiller les séances d'entraînement ou les courses «révélatrices» et comprendre pourquoi elles se produisent.

3. APPRENDRE LA VIE D'UN COUREUR

Apprendre à équilibrer l'entraînement, les courses, et les exigences des commanditaires et de la vie quotidienne. Beaucoup d'athlètes apprendront ces habiletés dans le cadre d'un stage d'entraînement de l'équipe nationale ou d'une occasion de course internationale. Apprendre à voyager et à courir dans le cadre d'une équipe gagnante, à savoir : gérer la fatigue du voyage, les arrangements d'hébergement, les ententes avec les commanditaires, et les questions financières. Contribuer efficacement à son équipe. Développer des habiletés mentales de performance pour maintenir un état idéal de performance.

S'ENTRAINER A LA COMPETITION : cyclistes de haute performance ayant de 5 à 7+ années de cyclisme

S'entraîner à la compétition est le stade pendant lequel les cyclistes de haute performance apprennent le métier de faire des courses nationales et internationales, et de performer sur demande à certaines de ces courses. À ce stade, les athlètes devraient avoir déjà acquis des habiletés techniques avancées et avoir un niveau très élevé de condition physique, si bien que l'accent est maintenant placé sur l'acquisition et le perfectionnement de tactiques de course et d'habileté mentales de performance et sur leur utilisation lors de compétitions. Certains athlètes exceptionnels provenant d'autres sports commencent le VM à ce stade, et ils ont besoin d'un développement accéléré. À ce stade, les athlètes se consacrent à leur carrière de course à titre de membres d'équipes, et notamment des équipes nationales de développement et moins de 23 ans. Ils doivent relever le défi de courir sur la scène mondiale, d'optimiser leur préparation et leur récupération alors qu'ils voyagent et participent à de nombreuses courses, tout cela en préservant leur équilibre de vie. La capacité physique ne suffit pas à elle seule, pour réussir, les athlètes doivent apprendre à être à la fois les plus rapides et les plus malins.



PERFECTIONNEMENT DES HABILITÉS DE COURSE

Au stade *S'entraîner à la compétition*, l'athlète est engagé vis-à-vis de la haute performance, et l'entraînement et la compétition de VM forment une composante essentielle de sa vie. Il s'agit d'années critiques au cours desquelles l'athlète vise la sélection au sein d'équipes de haut niveau et la performance à des courses de niveau national et à des premières courses de niveau international. Le «moteur» est optimisé grâce à de l'entraînement ciblé respectant un programme d'entraînement annuel périodisé dans un environnement quotidien d'entraînement de qualité. L'accent principal est mis sur le perfectionnement des habiletés de course à des niveaux de plus en plus élevés de compétition. Le perfectionnement des habiletés de course fait intervenir le développement de plusieurs habiletés avancées intégrées :

Habiletés de performance physique - en plus de l'optimisation du moteur, travailler sur :

- le renforcement de la capacité d'entraînement - à savoir la capacité d'endurer de 12 à 15 heures d'entraînement et de compétition ciblés par semaine y compris du travail sur le seuil de puissance, la puissance aérobie et la vitesse;
- être capable de gérer de multiples séances d'entraînement longues et consécutives;
- utiliser des techniques de récupération : étirements, auto-massage, rouleaux de mousse, bains alternés, et nutrition pour la récupération

Habiletés de performance mentale :

- concentration sur la course, prise de décisions sous pression;
- perfectionnement des routines de compétition, avant et après la course;
- gestion de l'état de performance en apprenant à maintenir la concentration, et à utiliser des routines et des techniques de relaxation;
- gestion des distractions, apprendre à se concentrer et à se reconcentrer dans des conditions difficiles.

Habiletés tactiques :

- analyse et visualisation du parcours : comprendre où sont les entonnoirs, et les sections à haute et à basse vitesse;
- analyse des adversaires : comment ils risquent de réagir aux caractéristiques de la course et aux autres adversaires;
- auto-analyse : connaître ses forces et ses faiblesses, savoir comment gérer son rythme de course et son niveau d'énergie déployée en fonction du parcours et des adversaires, savoir où et quand attaquer et récupérer.
- comment gérer différents scénarios comme un bon ou un mauvais départ, une crevaison, une chute, etc pour optimiser vos performances en course.

Habiletés de vie :

- gestion des voyages, de la nutrition et de la récupération pendant les projets de compétition;
- acquérir une conscience de soi et une auto-suffisance, de la ténacité, et bâtir un réseau de soutien;
- gérer les attentes vis-à-vis de soi-même : «ne pas croire ce qu'on met dans son propre blague», mais se concentrer sur des objectifs réalistes et sur sa propre amélioration;
- apprendre à vivre avec des coéquipiers et avec du personnel de soutien; habiletés organisationnelles et interpersonnelles;
- préserver son équilibre de vie, à savoir : progresser dans les autres aspects de sa vie tout en consacrant le maximum d'efforts à la course.

Pour optimiser le développement de ces habiletés, l'athlète doit développer ces habiletés mentales et tactiques à la fois à l'entraînement et en compétition. On doit donc choisir avec soin les compétitions.

- Il faut choisir les compétitions en fonction de critères spécifiques : tout d'abord, le développement d'habiletés et de tactiques, essayer un niveau de compétition plus élevé pour apprendre, ou essayer un terrain plus difficile pour la première fois. Par la suite, choisir les compétitions en fonction d'exigences de sélection ou d'occasions d'affronter un niveau de compétition plus élevé et les exigences des courses internationales.
- Tout d'abord, ne choisir que quelques courses par saison où la performance et le classement sont importants. Puis augmenter progressivement l'accent placé sur la performance. L'obtention d'un résultat souhaité (objectif «objectif») est le résultat de l'exécution correcte de petites choses pendant la course (accent sur des objectifs de processus).
- S'assurer que le plan prévoit suffisamment de temps de récupération et d'entraînement entre les compétitions.
- Profiter des occasions pour simuler des compétitions de plus haut niveau, par exemple se servir des Jeux du Canada pour reproduire les conditions des grands jeux multi-sports.
- Utiliser intentionnellement les compétitions internationales pour apprendre à se préparer, à courir, à récupérer, à voyager, et à vivre dans des environnements non habituels, tout en se concentrant sur l'atteinte d'objectifs de performance.

Le coin du mécano

À ce stade, on essaie de maximiser la performance en portant attention à tous les détails pertinents. L'athlète doit connaître son état habituel, à savoir ce qui fonctionne pour lui. Il doit être cohérent avec ses choix d'équipement, et avoir un vélo fiable sur lequel il peut compter lors des principales compétitions. Il doit savoir comment voyager efficacement avec son vélo et son équipement, car les exigences des voyages vont augmenter exponentiellement à ce stade. L'athlète doit trouver le juste milieu, ce qui est difficile, entre ne pas apporter assez d'équipement (si bien qu'il ne peut pas s'adapter aux divers parcours de compétition), et en apporter trop. Entre les courses et les déplacements, il doit effectuer à la maison les contrôles d'entretien réguliers prévus, seul ou bien aidé d'un mécanicien en qui il a confiance. À ce stade, il est toujours vital que les caractéristiques du vélo soient parfaitement adaptées au coureur, et il est important que le coureur porte attention à tous les détails avec l'aide d'un expert en équipement cycliste, au moins une fois par an, lorsqu'il reçoit son nouveau vélo. C'est essentiel pour éviter les blessures de sur-utilisation (car le coureur passera de nombreuses heures à courir dans cette position), et pour maximiser son rendement sur le vélo. Le coureur doit connaître plusieurs mécaniciens de l'équipe nationale ou des équipes professionnelles, et avoir confiance en eux, apprendre à travailler avec eux pour que tout le monde ait une expérience positive, et pour accroître ses connaissances. Qu'est-ce que cela prend pour devenir le meilleur du monde? Le coureur du stade *S'entraîner à la compétition* doit développer d'excellentes habiletés qu'il perfectionnera encore davantage quand il en sera au niveau de l'élite, au stade *S'entraîner pour gagner*.

Qu'est-ce que cela prend pour devenir un champion?

Évaluation progressive et convenant au stade de développement, acquisition et perfectionnement d'habiletés de tous les secteurs, volonté de se dépasser pour être le meilleur et aimer le vélo!

HABILETÉS TACTIQUES

- Reconnaissance de parcours
- Départs de course
- Dépassements
- Gestion du rythme de course
- Maintien de la vitesse

HABILETÉS MENTALES

- Etablissement d'objectifs
- Prise de décisions
- Contrôle de l'attention
- Contrôle des émotions
- État idéal de performance

HABILETÉS DE VIE

- Autosuffisance
- Conscience de soi
- Ténacité
- Réseau de soutien

HABILETÉS SOCIALES

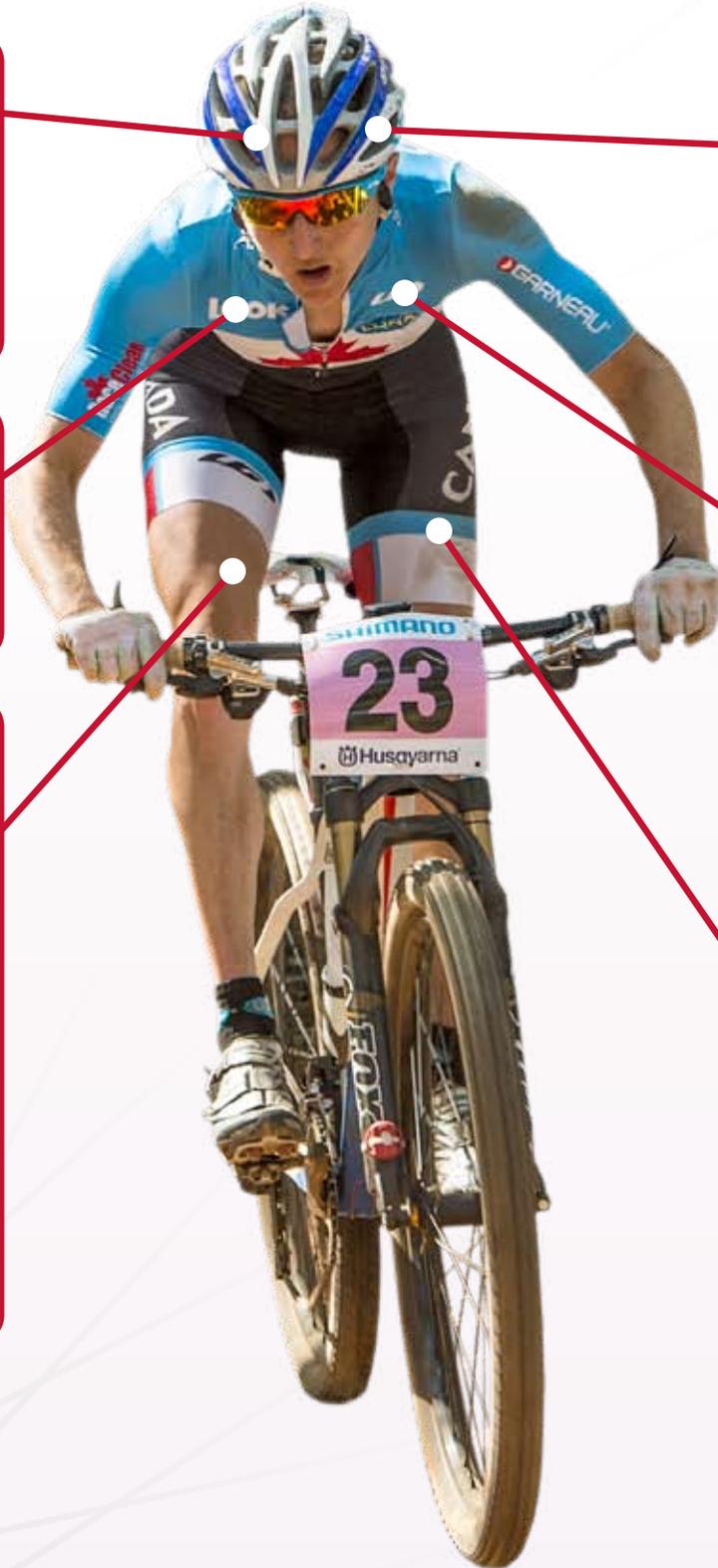
- Interpersonnelles
- Résolution de problèmes
- Résolution de conflits
- Communication

HABILETÉS TECHNIQUES

- Pédaler
- Monter et descendre de vélo
- Freiner
- Changer de braquet
- Négocier les virages
- Monter
- Descendre
- Accélérer
- Doubler
- Pomper et absorber la bosse
- Négocier les descentes abruptes
- Soulevés de roue
- Sauts
- Habiletés de groupe

HABILETÉS PHYSIQUES

- Savoir-faire physique
- Agilité
- Equilibre
- Coordination
- Souplesse
- Force
- Vitesse
- Puissance
- Puissance anaérobie
- Puissance aérobie
- Seuil de puissance aérobie



SUCCÈS : être champion du monde!

DLTA : S'entraîner à gagner



«Si vous voulez donner à vos (enfants) athlètes un cadeau durable, montrez-leur la joie dans leur sport et la poursuite de l'excellence. C'est ce qui va leur permettre de mettre les longues heures nécessaires pour se rendre au sommet de leur sport et la volonté nécessaire pour franchir la ligne d'arrivée en premier.»

CATHARINE PENDREL, MEMBRE
ÉQUIPE CANADIENNE

Les trois principaux objectifs du stade S'entraîner à gagner :

1. ANALYSE DES ÉCARTS

Faire l'inventaire des habiletés et des capacités nécessaires pour gagner. Pour chacune de ces habiletés et capacités, analyser comment l'athlète se compare aux meilleurs du monde. Élaborer avec son entraîneur un plan annuel d'entraînement périodisé visant à combler les écarts entre l'athlète et les meilleurs du monde. En général, l'athlète s'entraîne six jours par semaine à raison de 2 à 4 heures par jour, soit un total de 800 à 1000 heures par an. Il faut porter une attention toute particulière à la récupération et à la régénération.

2. MÉRITER SON SUCCÈS

L'athlète a maîtrisé les habiletés techniques et tactiques, et il peut les adapter à toutes les situations. Il a des habiletés mentales de préparation et de performance très développées. Il recherche constamment de nouveaux moyens de s'améliorer et de perfectionner sa performance. À ce niveau, une faible marge sépare les meilleurs des autres. Grâce au soutien de son entraîneur, l'athlète acquiert systématiquement tous les outils nécessaires pour réussir au plus haut niveau de son sport.

3. HABILÉTÉS ET ÉQUILIBRE DE VIE

Gérer les exigences de la course internationale : développer des moyens de gérer les voyages, la nutrition, les exigences de commanditaires et les autres facteurs de maintien de la santé et de la performance de pointe. Être conscient de son propre corps et savoir comment réagir efficacement aux défis. Être professionnel dans tous les sens du terme, aussi bien dans le sport que dans la vie. Le contrôle et l'indépendance donnent à l'athlète un haut niveau de confiance pour la compétition.

S'ENTRAÎNER A GAGNER : athlètes d'élite ayant de 8 à 10+ années d'expérience

Le stade *S'entraîner à gagner* est le sommet du développement athlétique. À ce stade, les athlètes passent de la catégorie des moins de 23 ans à celles des cyclistes professionnels d'élite et (ou) des membres de l'équipe nationale senior. L'accent est constamment mis sur une préparation intégrale dans tous les secteurs, qui permet à l'athlète de «performer à la demande» à des compétitions importantes et aux principaux Jeux. L'athlète a perfectionné ses habiletés techniques et tactiques, et il sait très bien s'adapter. Il maintient son niveau de conditionnement physique grâce à une surveillance constante et à une attention aux techniques de récupération, afin de réduire le plus possible les risques de surentraînement ou de blessure. À ce stade, les athlètes font face à des exigences énormes en ce qui concerne le temps de voyage et les compétitions, ainsi que les commanditaires et les médias, si bien que les habiletés de préparation mentale deviennent de plus en plus importantes.

MÉRITER SA RÉUSSITE

Au plus haut niveau, seule une marge infime sépare les meilleurs des autres, si bien que l'accent est placé sur les détails et sur l'excellence dans chaque domaine de la performance. L'athlète du stade *S'entraîner à gagner* est un professionnel et (ou) un membre d'une équipe nationale, qui se consacre totalement au cyclisme, et travaille pour se maintenir au sommet du cyclisme mondial. S'entraîner intelligemment en se concentrant sur la réussite en compétition est un investissement à plein temps. À ce niveau, la «performance à la demande», à savoir la capacité d'être à son meilleur quand cela compte vraiment, est essentielle.

Accent physique :

- Perfectionner toutes les capacités physiques.
- Être extrêmement conscient de son propre corps, et pouvoir surveiller et autogérer son entraînement et sa récupération.
- Perfectionner les techniques de récupération et de régénération.
- S'entraîner de 800 à 1000 heures par an, à raison de 6 à 10 séances et 16 à 20 heures, par semaine, les séances pouvant durer jusqu'à 2 à 4 heures.
- Peut pratiquer un autre sport (p. ex. le ski de fond en hiver), mais se spécialise maintenant en VM.
- Plan annuel avec 1 ou 2 «pics» importants.
- Surveillance régulière de la performance, et ajustements à l'entraînement et à la récupération en fonction de cette surveillance.

Accent technique et tactique :

- Affûtage et perfectionnement des habiletés techniques et tactiques. Réaction automatique dans toutes les conditions.
- Haut degré de conscience des adversaires, et des exigences techniques du parcours, et capacité d'adaptation tactique à toutes les conditions.

Accent mental :

- Complètement concentré sur les prochaines étapes de la réussite : à savoir l'équipe nationale, le Championnat du monde les Jeux olympiques.
- Affûtage des habiletés mentales pour l'entraînement et la compétition.
- Capacité de «performer à la demande» dans des situations de compétition où la pression est très forte.
- A acquis de la ténacité : la capacité de surmonter les obstacles, de maintenir sa concentration, et de produire une performance maximale dans toutes les situations.

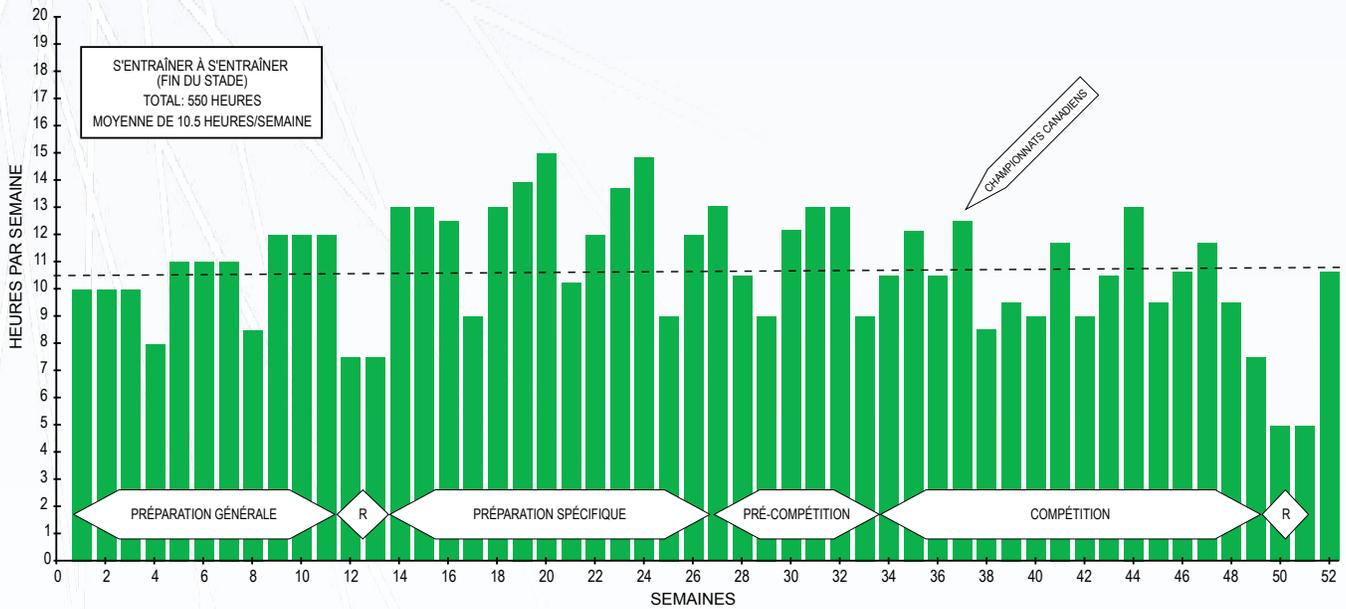
Accent sur les habiletés de vie :

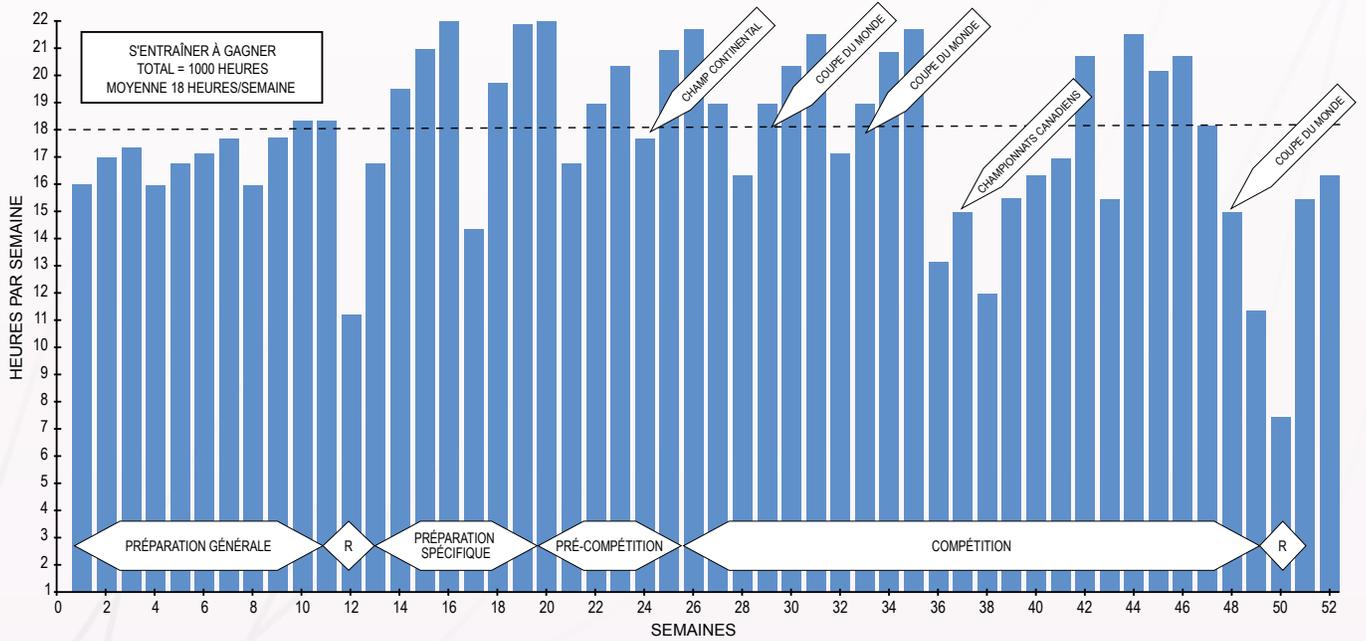
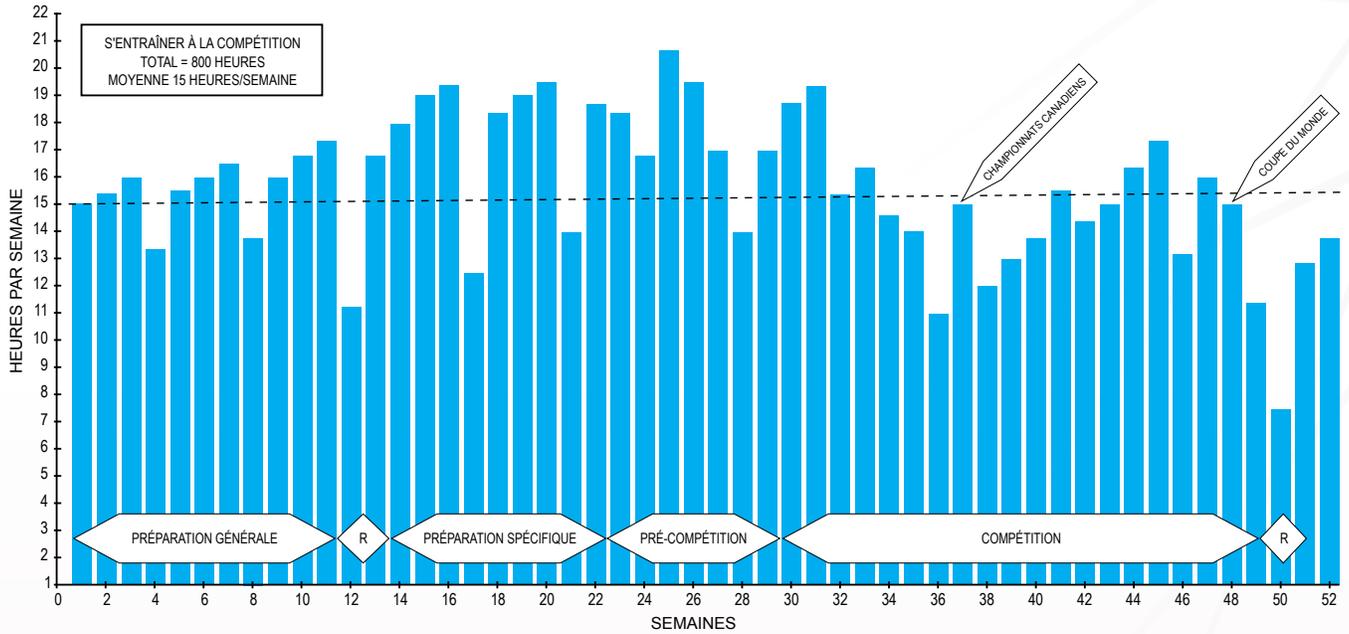
- A bâti un réseau de soutien qui comprend la famille, les entraîneurs, et des spécialistes des sciences du sport et de médecine du sport, pour soutenir sa carrière sportive.
- Savoir affronter les attentes les plus hautes en sport tout en respectant les fondamentaux qui ont permis au coureur d'atteindre ce niveau de performance.
- L'athlète a développé les habiletés mentales nécessaires pour améliorer ses performances futures, même après avoir atteint ses premiers succès importants.
- L'athlète peut maintenir son niveau de performance tout en équilibrant sa vie quotidienne avec la réussite de haute performance. Il sait gérer les défis de la vie quotidienne, comme équilibrer les études, la vie familiale, les relations personnelles, et son métier. Au fur et à mesure que l'athlète connaît des succès, certaines de ces attentes peuvent changer.



Périodisation stade par stade

Dans l'exemple qui suit, on compare les volumes horaires d'entraînement et de course par semaine pour un coureur de VM XC à la fin du stade *S'entraîner à s'entraîner*, au stade *S'entraîner à la compétition* (U23) et au stade *S'entraîner à gagner*. Même si les formes des trois plans se ressemblent, le volume augmente d'un stade à l'autre. De plus, la période de compétitions de l'athlète du stade *S'entraîner à gagner* dure plus longtemps, et comporte davantage de «hauts et de bas» de volume car il participe à un plus grand nombre de compétitions internationales.





RESTER ACTIF : *Faire du vélo, mais renvoyer l'ascenseur!* DLTA : Vie active

«Ce qui excellent dans notre sport, c'est que vous pouvez faire de la compétition aussi longtemps que vous voulez, ou bien ne pas en faire du tout! Chacun peut avoir ses propres défis. Mais contribuer à bâtir notre sport pour les autres, c'est également un défi important!»

ALISON SYDOR, L'ATHLÈTE CANADIEN LA PLUS DÉCORÉE EN VÉLO DE MONTAGNE, CROSS-COUNTRY

Elle a remporté une médaille d'argent aux Jeux olympiques d'été de 1996, et a remporté 3 championnats du monde de vélo de montagne: 1994 à Vail, au Colorado; 1995 à Kirchzarten, Allemagne, 1996 à Cairns, en Australie, et l'édition 2002 de relais à Kaprun, en Autriche.

Alison Sydor a également remporté cinq médailles d'argent (1992, 1999, 2000, 2001 et 2003) et trois de bronze (1998, 1999 (course à relais), 2004) aux championnats du monde de vélo de montagne, et une de bronze aux championnats du monde sur route (1991). Alison Sydor a été et est encore un modèle pour les jeunes cyclistes à travers le pays.



Les trois principaux objectifs du stade *Vie active* :

1. CONTINUER À FAIRE DU VELO!

Que ce soit des courses pour le plaisir, du vélo pour partir à l'aventure, ou tout simplement rester actif, le vélo, c'est pour la vie. Maintenez votre condition physique et découvrez de nouveaux défis. Le vélo de montagne présente une excellente combinaison de conditionnement physique, de finesse et d'athléticité. Selon nous, c'est une des meilleurs sports du monde!

2. RENVOYER L'ASCENSEUR!

Soutenez le vélo de montagne à titre d'entraîneur, d'officiel ou de bénévole dans un club de cyclisme. Construisez des pistes ou faites du vélo pour une bonne cause. Il y a de nombreuses manières de continuer à faire du vélo et à contribuer au sport que vous aimez.

3. HABILÉTÉS ET ÉQUILIBRE DE VIE

Le cyclisme est excellent pour la condition physique et la croissance personnelle. Le cycliste du stade Vie active a une alimentation saine et fait de l'exercice physique, en plus d'avoir beaucoup d'autres bonnes habitudes de vie contribuant à le maintenir en bonne santé et à être au maximum de sa forme.

VIE ACTIVE : n'importe quand après la poussée rapide-soudaine de croissance

Le stade *Vie active* s'adresse aux cyclistes actifs de n'importe quel âge après la poussée rapide-soudaine de croissance. Ces cyclistes actifs pour la vie ont acquis un savoir-faire physique qui leur donne confiance en leur participation à des sports. Ils comprennent l'importance de l'activité physique, du bien-être émotionnel, et de la vie sociale. Les cyclistes du stade *Vie active* peuvent aussi être «compétitifs pour la vie». Il peut s'agir de gens qui ont commencé tard le cyclisme et qui apprennent à faire des courses pour la première fois de leur vie, et qui s'entraînent sérieusement pour optimiser leur performance à l'occasion de courses de catégorie «maîtres». Mais que ce soit l'un ou l'autre, chacun peut être un dirigeant de son sport, à titre d'organisateur, d'entraîneur, d'officiel, de bâtisseur de pistes, ou de bénévole.

AIMER LE VÉLO ...MAIS RENVOYER L'ASCENSEUR

Même si le VM fait partie du cyclisme canadien depuis environ 30 ans, il reste relativement nouveau, en comparaison avec les autres sports cyclistes. La disponibilité des pistes et des entraîneurs diffère beaucoup d'une province et d'un territoire à l'autre, tout comme les niveaux d'organisation et (bien évidemment) les climats et la proximité avec les courses aux États-Unis. Pour créer davantage d'opportunités pour nos coureurs, nous devons tous collaborer les uns avec les autres pour renforcer le cyclisme canadien. Cyclisme Canada, ses associations provinciales et territoriales partenaires, les entraîneurs, les organisateurs, les bénévoles, les bâtisseurs de pistes, et les parents ont tous un rôle clé à jouer, pour :

- mettre en oeuvre le cadre national du DLTA pour le développement du cyclisme, axé sur les principes de *Au Canada, le sport c'est pour la vie*;
- garder une perspective saine de la compétition, en n'oubliant pas que nous travaillons à bâtir la croissance et le développement individuels, les gains et les réussites à long terme, et un amour de toutes les sortes de sports et d'activités physiques;
- comprendre l'importance d'acquérir des habiletés aux stades «*le VM pour le plaisir et pour développer des habiletés*», et pour aider les jeunes coureurs à faire passer le développement technique avant la victoire;
- élaborer des programmes de développement, des compétitions et des calendriers de compétitions qui conviennent aux divers stades du DLTA et qui soutiennent le développement des coureurs;
- soutenir les programmes de formation des entraîneurs et des officiels, comme le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE);
- s'engager à suivre une formation professionnelle et personnelle, y compris la certification du PNCE, afin de fournir aux athlètes le meilleur développement possible en fonction de leur stade de DLTA;
- soutenir la construction et le développement d'un plus grand nombre d'installations et de clubs de VM;
- s'attacher à garder le cyclisme propre, sain et amusant pour tous ses participants.



5 – Un cadre de développement de l'athlète

Le DLTA est un cadre permettant d'optimiser l'entraînement, les compétitions et la récupération de l'athlète pendant toute sa carrière sportive. Il décrit les principes de développement appropriés pour les athlètes à chaque stade, et précise notamment quand il faut se concentrer sur le développement des habiletés techniques de cyclisme et quand il faut se concentrer sur l'accumulation d'expérience en compétition. Il décrit aussi la gamme d'activités, d'entraînement, de compétitions et les autres facteurs qui conviennent à l'athlète à ce stade de développement, qui sont toujours assujettis aux différences individuelles entre les athlètes. On peut concevoir le DLTA comme une *périodisation à vie*, un plan global pour toute la carrière du participant, aussi bien à titre d'athlète que de personne active sur le plan physique.

Ceci amène l'athlète et son entraîneur à se poser des questions importantes. Quand l'athlète est-il prêt à passer au stade suivant? Quel niveau d'habiletés, de condition physique ou d'autres capacités devrait-il avoir avant d'essayer un niveau de compétition plus élevé? Le tableau de la page 25 aide à répondre à ces questions, en offrant un guide qui permet de reconnaître «en un coup d'oeil» les résultats de performance recommandés correspondant aux facteurs clés de performance en VM, pour tous les stades du DLTA.

Les facteurs clés de performance en VM

1. Le *savoir-faire physique* est la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives fondamentales qui permettent à quelqu'un d'analyser son environnement, de prendre des décisions appropriées, et de se déplacer avec confiance et contrôle dans toute une gamme d'activités physiques. Pour acquérir un savoir-faire physique, les enfants des stades *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner* doivent pratiquer de nombreux types d'activités et de sports, et acquérir de bonnes habiletés. Le mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie* a élaboré une série d'outils d'évaluation intitulés «Les outils d'évaluation du savoir-faire physique pour les jeunes» (PLAY). Le tableau ci-dessous recommande un score PLAY de 42 ou plus au stade *S'amuser grâce au sport*, et de 50 ou plus au stade *Apprendre à s'entraîner*. Consultez le site www.physicalliteracy.ca/play pour télécharger gratuitement les outils d'évaluation.
2. Les *habiletés techniques* de VM sont des mouvements comme tourner, freiner, monter et sauter. Tel que souligné dans le Programme national de certification des entraîneurs de Cyclisme Canada, il y a deux niveaux d'habiletés : les *habiletés de base* et les *habiletés intégrées* complexes qui sont une combinaison de plusieurs habiletés de base coordonnées entre elles. Le développement des habiletés techniques est une des composantes principales des stades *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*. Un barème simple d'évaluation des habiletés est En développement, Compétent, Maîtrise (DCM) :
 - En développement**, signifie que le participant apprend les mouvements de base et la séquence de l'habileté, et qu'il n'est peut-être pas encore capable d'exécuter l'habileté intégralement dans toutes les conditions. Il fait fréquemment des erreurs, surtout quand il va vite ou qu'il est fatigué.
 - Compétent**, signifie que le participant a appris les mouvements de base et la séquence de l'habileté, et qu'il peut exécuter l'habileté intégralement dans la plupart des conditions, avec peu d'erreurs. Il automatise l'habileté et l'exécute à plus grande vitesse et dans des conditions plus difficiles, y compris quand il est fatigué.
 - Maîtrise**, signifie que le participant a automatisé l'habileté et peut l'exécuter sans erreur dans pratiquement toutes les conditions, y compris à haute vitesse et quand il est fatigué. Le participant peut exécuter l'habileté de nouvelles façons, ou combiner diverses habiletés pour former de nouvelles séquences.
3. Le *pédalage* est une habileté essentielle en cyclisme. Pour avoir un pédalage efficace, il faut avoir une position idéale sur le vélo, et pour cela passer des centaines d'heures à perfectionner son coup de pédale, et apporter des ajustements détaillés afin d'optimiser la biomécanique du coup de pédale. Sinon, l'athlète gaspille de l'énergie, il a plus de difficulté à exécuter les habiletés techniques, et sa performance s'en ressent. Le développement de la technique de pédalage est une composante essentielle des stades *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner*. Dans ce cas, «Compétent» signifie pédaler à 100 tours minute (rpm) ou plus pendant de longues périodes, avec une efficacité élevée (coût énergétique faible), alors que «Optimisé» signifie que le pédalage a été analysé et les ajustements ont été effectués si bien que le cycliste peut pédaler à des rythmes encore plus élevés, jusqu'à 120 rpm ou d'avantage, avec une efficacité maximale.
4. *Système énergétique aérobie* : puissance aérobie maximale (PAM) - est la plus grande puissance métabolique qu'un individu peut produire en utilisant le système d'énergie aérobie. Il est aussi appelé VO2max. Il existe une large gamme de puissances mécaniques (c.-à-dire mesuré avec un compteur de puissance) qui peuvent provoquer le VO2max, mais la puissance mécanique qu'un athlète peut maintenir pour environ 4 minutes est fortement influencée par la VO2max. Le tableau ci-dessous recommande que les objectifs pour la fin du stade soient exprimés en watts de puissance par kilogramme de masse corporelle (W/Kg), maintenus pendant un test de 3 minutes de puissance.



5. Le *Système énergétique anaérobie* permet à l'athlète de générer une très grande puissance pendant une période de temps très courte. C'est un facteur essentiel. En XC de VM par exemple, les capacités techniques et tactiques de sprinter au départ jusqu'à un sentier simple, de bridger et d'attaquer les adversaires ou de grimper une pente raide sont des déterminants clés de la réussite. Augmenter la puissance est une composante essentielle des stades *S'entraîner à s'entraîner*, *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*. Le tableau ci-dessous recommande que les objectifs *pour la fin du stade* soient exprimés en watts de puissance par kilogramme de masse corporelle (W/Kg), comme puissance maximale produite pendant un effort de 5 secondes.
6. Les *habiletés tactiques* sont des habiletés de prise de décisions afin d'obtenir un avantage compétitif. Elles comprennent des éléments comme la connaissance du terrain et du parcours, les départs, le positionnement, le rythme de course, les dépassements et les décisions relatives à la manière et au moment d'utiliser ces habiletés. Accumuler de l'expérience dans toute une gamme de situations de compétition est essentiel pour acquérir et développer des habiletés tactiques, et ceci est une composante essentielle des stades *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*. Vous pouvez trouver page 26 une liste des habiletés tactiques. On utilise le barème «En développement - Compétent - Maîtrise», en y ajoutant les niveaux de compétition : DPM en compétition de niveau local ou régional, national, et international.
7. Les *habiletés mentales* comprennent l'établissement d'objectifs, l'auto-régulation des pensées, la concentration et la perception, pour établir et maintenir un état idéal de performance sous pression. Comme les autres habiletés, il faut beaucoup de pratique pour développer de solides habiletés mentales, mais contrairement à certaines autres habiletés, l'athlète doit atteindre un niveau de maturité et de conscience de lui avant de pouvoir développer de bonnes habiletés mentales. Il s'agit d'une composante essentielle des stades *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*. Vous trouverez page 26 une liste des habiletés mentales. Pour les évaluer, on utilise le même barème DPM en compétition de niveau local ou régional, national, et international.
8. Les *habiletés sociales* ont trait à la capacité de travailler efficacement avec les autres dans divers contextes sociaux. Même si les habiletés sociales n'ont traditionnellement pas été une priorité des programmes de développement sportif, elles sont essentielles et deviennent encore plus importantes quand l'athlète participe à des compétitions de haut niveau. La capacité de bien s'entendre avec les autres au sein d'équipes ou pendant des voyages, ainsi que pendant des stages d'entraînement et des compétitions, et notamment la capacité de travailler avec des gérants, commanditaires et journalistes, et de contribuer activement à la réussite de l'équipe lors de projets, fait une grande différence en ce qui concerne la réussite d'un athlète. Vous trouverez page 26 une liste des habiletés sociales de base. Pour les évaluer, on utilise le même barème DPM en compétition de niveau local ou régional, national, et international.
9. Les *habiletés de vie* ont trait à la capacité fondamentale d'affronter une large gamme de situations, de s'occuper de soi et d'être auto-suffisant. Comme les habiletés sociales, les habiletés de vie n'ont traditionnellement pas été une priorité des programmes de développement sportif, mais les entraîneurs savent que les athlètes qui ne peuvent pas s'adapter à divers horaires, aliments et styles de vie quand ils se rendent à des compétitions internationales perdent une énorme quantité d'énergie et de concentration. Au plus haut niveau de compétition, il est essentiel d'avoir la capacité de garder son équilibre, de se développer et de pouvoir s'appuyer sur un réseau de soutien personnel, ainsi que d'être tenace face à l'adversité. Vous trouverez page 26 une liste des habiletés de vie de base. Pour les évaluer, on utilise le barème DPM avec l'ajout d'un niveau «de base» au stade *Apprendre à s'entraîner*.



Grâce à ces facteurs clés de performance et objectifs pour chaque stade du DLTA, on peut adopter une approche simplifiée de l'établissement d'objectifs visant à développer un athlète complet. Chaque facteur devient une priorité pour le stade approprié, et les facteurs de performance avancés ne sont pas évalués tant que ce n'est pas approprié de le faire. Le tableau de la page suivante montre l'évolution de ces objectifs pour les coureurs de VM, du stade *S'amuser grâce au sport* jusqu'au stade *S'entraîner à gagner*. Les domaines prioritaires de développement de chaque stade sont surlignés dans la même couleur que celle du stade correspondant. **IMPORTANT** : *Les cibles pour chaque facteur de performance ne sont pas des normes. Elles ne doivent pas être utilisées pour comparer ou sélectionner des athlètes. Elles ne sont présentes qu'à titre de guide pour l'entraînement et le développement.*



Facteurs de performance clés en VM par stade du DLTA

Voir description de chaque facteur et barème

FACTEUR DE PERFORMANCE	DÉBUT! S'amuser grâce au sport	HABILETÉ! Apprendre à s'entraîner	VITESSE! S'entraîner à s'entraîner	STRATÉGIE! S'entraîner à la compétition	SUCCÈS! S'entraîner à gagner
Savoir-faire physique	PLAYcoach > 42	PLAYcoach > 50			
Habilités techniques	En développement	Compétent	Compétent - Maîtrise	Maîtrise	Maîtrise
Pédalage	En développement	Compétent > 100 rpm	Compétent > 110 rpm	Maîtrise > 120 rpm	Maîtrise > 120 rpm
Puissance aérobie (20 min. test de puissance terrain)			> 5,0 W/kg (G) > 4,6 W/kg (F)	> 5,5 W/kg (G) > 5,0 W/kg (F)	> 6,0 W/kg (G) > 5,4 W/kg (F)
Puissance aérobie (3 min puissance critique)			> 6,0 W/kg (G) > 5,0 W/kg (F)	> 6,5 W/kg (G) > 5,5 W/kg (F)	> 7,0 W/kg (G) > 6,2 W/kg (F)
Puissance anaérobie (5 sec. puissance max.)			> 15 W/kg (G) > 15 W/kg (F)	> 17 W/Kg (G) > 15 W/Kg (F)	> 19 W/Kg (G) > 17 W/Kg (F)
Capacité de générer puissance à court terme (pour athlètes VM endurance) puissance moyenne maximale 30s			> 8,5 W/kg (G) > 7,5 W/kg (F)	> 9,5 W/Kg (G) > 8,5 W/Kg (F)	> 10 W/Kg (G) > 9 W/Kg (F)
Habilités tactiques		De base - prov.	En dév. - Nat.	Compétent - Int.	Maîtrise - Int.
Habilités mentales		De base - prov.	En dév. - Nat.	Compétent - Int.	Maîtrise - Int.
Habilité sociales		De base - prov.	En dév. - Nat.	Compétent - Int.	Maîtrise - Int.
Habilités de vie		De base	En dév.	Compétent	Maîtrise



Avez-vous le Profil Médaille D'or?

HABILETÉS TACTIQUES, MENTALES, SOCIALES ET DE VIE EN VM

HABILETÉS TACTIQUES DEFINITION

Reconnaissance du parcours	La capacité d'apprendre rapidement le parcours, de décider comment en gérer les éléments techniques (choix de la ligne de course adéquate, et ainsi de suite) et d'élaborer un plan tactique pour la course en fonction des caractéristiques du parcours.
Départs de course	Lors des départs de masse ou des épreuves en tête-à-tête, la capacité de choisir et de se placer pour avoir la meilleure ligne au départ, le bon braquet, et ainsi de suite, pour obtenir un avantage.
Dépassements	La capacité de décider quel est le meilleur endroit (ligne de course ou trajectoire, et emplacement sur le parcours) et le meilleur moment (en tenant compte de la fatigue et de la situation globale de la course) pour dépasser des adversaires.
Gestion du rythme de course	La capacité de maximiser sa performance en maintenant le rythme approprié étant données les caractéristiques du parcours, les adversaires et les conditions environnementales, par rapport à son niveau de conditionnement physique et ses habiletés techniques.
Maintien de la vitesse	La capacité de choisir la meilleure ligne de course, le terrain et le braquet, et d'exécuter les habiletés techniques correctes, pour être le plus efficace possible (vitesse par rapport à la dépense d'énergie) et avoir la meilleure performance possible.

HABILETÉS MENTALES DEFINITION

Etablissement d'objectifs	La capacité d'établir des objectifs individuels à moyen et long termes, en fonction d'une estimation réaliste de ses propres capacités et des épreuves à venir.
Prise de décisions	La capacité de prendre rapidement de bonnes décisions, en recueillant toute une gamme d'informations et en les analysant pour avoir une compréhension exacte de sa situation (capacités, environnement, et ainsi de suite).
Contrôle de l'attention (concentration et reconcentration)	La capacité de maintenir un niveau voulu de concentration ou de se reconcentrer rapidement sur les tâches, en accordant de l'attention aux informations importantes (signaux) et en bloquant les distractions, l'auto-discours négatif et les émotions.
Contrôle des émotions	La capacité de maintenir un niveau approprié de ses émotions en bloquant la colère ou l'anxiété en fonction des besoins. Pour cela l'athlète doit être conscient de son propre corps et pouvoir utiliser des techniques comme la relaxation, l'auto-discours positif ou autres, pour conserver l'état émotionnel approprié.

HABILETÉS SOCIALES DEFINITION

Interpersonnelles	La capacité de bien s'entendre et de bien travailler avec les autres, avec empathie, en les écoutant et communiquant clairement avec eux, et en choisissant un comportement approprié dans le contexte du groupe.
Résolution de problèmes	La capacité de recueillir efficacement des informations, et de comprendre les divers aspects d'un enjeu, et d'identifier et de recommander des solutions efficaces de manière créative.
Résolution de conflits	La capacité de comprendre les divers aspects d'un enjeu, et d'identifier et de recommander des solutions efficaces de manière créative, ou de désamorcer les conflits de toute autre manière.
Communication	La capacité de communiquer clairement à l'aide de diverses méthodes qui conviennent au contexte.

HABILETÉS DE VIE DEFINITION

Autosuffisance	La capacité de gérer ses propres affaires avec une aide minimale des autres, en général en se montrant débrouillard, travaillant, organisé et en prenant des décisions efficaces.
Réseau de soutien	La capacité d'identifier et de maintenir un réseau de soutien personnel et (ou) professionnel, pour vous aider à affronter divers défis et à répondre à diverses exigences.
Ténacité	La capacité de rebondir après des déboires ou de l'adversité, au lieu de se mettre en colère ou de laisser tomber. La capacité d'apprendre de ses échecs.
Conscience de soi	Se comprendre, et avoir une évaluation réaliste de ses propres forces, faiblesses et capacités, ainsi que de ses qualités émotionnelles et intellectuelles.



Conclusion

Fournir les plus récentes informations au sujet du développement, de l'entraînement et des compétitions, par exemple ce guide, fait partie de l'engagement de Cyclisme Canada à faire progresser le vélo de montagne au Canada. Notre objectif ne se limite pas à aider les athlètes canadiens à accéder aux podiums internationaux, nous voulons aussi nous assurer que tous les athlètes puissent apprécier leur participation au cyclisme et en profiter toute leur vie.

Le mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie* est le cadre que nous avons choisi pour notre croissance. Le développement à long terme de l'athlète est une composante importante de ce mouvement. Le DLTA est une série intégrée de principes soutenant un développement efficace des participants. Le DLTA repose sur la recherche scientifique, combinée à l'expérience pratique accumulée par des milliers d'athlètes et d'entraîneurs-instructeurs.

Nous croyons que :

- dans la vie, il y a divers stades de développement, et notamment les transitions d'enfant à adolescent, puis à l'âge adulte, puis à celui des aînés, qui ont tous leurs capacités diverses;
- les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient être basés sur la capacité du participant plutôt que sur son âge chronologique;
- pour produire un développement optimal, les programmes de sport et d'activité physique doivent être conçus en fonction des capacités et du sexe des participants;
- le savoir-faire physique est la base d'une participation pendant la vie entière, de l'excellence sportive et d'une vie saine grâce à l'activité physique;
- tous les enfants ont le potentiel de devenir des athlètes, et sont par conséquent prédisposés à être actifs si le contexte favorise leur participation;
- ceux qui pratiquent divers sports étant jeunes, développant ainsi leurs qualités athlétiques, avant de se spécialiser dans un sport spécifique, ont plus de chances de pratiquer des sports toute leur vie et d'atteindre l'excellence sportive;
- avant, pendant et tout de suite après la puberté, il y a des périodes propices à l'entraînement, au cours desquelles les participants s'adaptent plus rapidement;
- toute une gamme de facteurs de développement, physiques, mentaux, cognitifs et émotionnels affectent la planification de programmes d'entraînement, de compétition et de récupération optimaux;
- si on guide les participants pendant leurs stades de développement du sport et de l'activité physique, ils participeront et compétitionneront davantage pendant toute leur vie;
- la maîtrise du sport se développe au fil du temps, grâce à la participation à des programmes sportifs et d'activité physique de qualité;
- le DLTA est axé sur le participant / athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par l'organisation, par conséquent il tient compte des exigences de la famille, du sport organisé, des loisirs communautaires et de l'école;
- du sport et des activités physiques de qualité, combinés à un style de vie adéquat, favorisent une meilleure santé, la prévention des maladies, un meilleur apprentissage, l'appréciation de la vie et une interaction sociale; ce qui entraîne un bien-être amélioré;
- les pratiques sportives, les connaissances scientifiques et les attentes sociétales sont en constante évolution, par conséquent le DLTA doit continuellement s'adapter et s'améliorer.

Nous vous encourageons donc à soutenir tous les athlètes en respectant ces principes, et ce, que leur participation au VM les mène au podium, à d'autres sports cyclistes, à d'autres sports, ou à une autre sorte de contribution au sport.

Allez-y!

Glossaire

Adolescence - Période dont le début et la fin sont difficiles à définir. Pendant cette période, la plupart des systèmes corporels deviennent adultes, tant sur le plan structurel que fonctionnel. Sur le plan structurel, l'adolescence commence par une accélération du taux de croissance, qui signale le début de la poussée rapide de croissance. Le taux de croissance atteint un maximum, puis commence à ralentir (phase de décélération), pour se terminer quand le sujet atteint sa taille adulte. Sur le plan fonctionnel, on considère en général l'adolescence en termes de maturation sexuelle, qui commence par des changements dans le système endocrinien, avant que se manifestent ouvertement les modifications physiques. Cette phase se termine par l'atteinte de la maturité de la fonction de reproduction.

Endurance aérobie - Capacité de faire de l'exercice pendant de longues périodes, en utilisant les systèmes d'énergie aérobies. Voir aussi PAM.

Puissance anaérobie - Elle est produite pour de courtes explosions, lorsque l'athlète a besoin d'un niveau de puissance très élevé qui excède la capacité du système aérobie.

Agilité - Capacité de se déplacer rapidement dans les trois dimensions tout en conservant le contrôle de ses mouvements.

Anthropométrie : Mesure de la longueur et de la circonférence des parties du corps. Au cours des premières phases de croissance, on devrait mesurer régulièrement la taille et le poids des sujets, afin de déterminer la poussée rapide-soudaine de croissance. Lors des phases ultérieures, on devrait rajouter la mesure du pourcentage de graisse corporelle.

Équilibre - Capacité de rester droit tout en bougeant. Cela comprend l'équilibre statique et l'équilibre en mouvement ou en glissant.

Enfance - Période qui va en général de la fin de la toute petite enfance (premier anniversaire) jusqu'au début de l'adolescence, et qui se caractérise par un taux relativement stable de croissance et de maturation, ainsi que par des progrès rapides au niveau du développement neuromusculaire et moteur. On scinde souvent cette période en prime enfance (enfants d'âge pré-scolaire, âgés de 1 à 5 ans), et l'enfance tardive (enfants de l'âge de l'école élémentaire, âgés de 6 ans au début de l'adolescence).

Âge chronologique - Désigne le «nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance». La croissance, le développement et la maturation se produisent dans un cadre temporel, à savoir l'âge chronologique de l'enfant. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent présenter une différence de plusieurs années au niveau de leur maturation biologique. Le caractère intégré de la croissance et de la maturation est produit par l'interaction de gènes, d'hormones, de nutriments, et par les environnements

physique et psychologique dans lesquels vit le sujet. Cette interaction complexe régule, pendant les deux premières décennies de sa vie, la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire, sa maturation sexuelle et sa métamorphose physique générale.

Coordination - Déplacement simultané ou en série de plusieurs parties du corps pour produire un mouvement.

Communauté - Initiation : Un contexte d'entraînement du Programme national de certification des entraîneurs, qui correspond aux entraîneurs d'athlètes débutants, dans la phase pré-compétition.

Développement - Ce terme a trait à l'interrelation entre la croissance et la maturation, par rapport à l'écoulement du temps. La notion de développement comprend aussi les sphères sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice de l'enfant.

Croissance et maturation - Ces deux termes sont souvent employés ensemble, et parfois à titre de synonymes. Cependant, ils se réfèrent chacun à des activités biologiques spécifiques. La croissance a trait à des «changements progressifs, mesurables et observables des caractéristiques corporelles, comme la taille, le poids ou le pourcentage de graisse corporelle.» Tandis que la maturation a trait à des «changements qualitatifs du système, de nature structurelle ou fonctionnelle, dans les progrès de l'organisme vers la maturité. Par exemple, la transformation des cartilages en os dans le système squelettique.»

Motricité fine - Mouvements contrôlés par les petits muscles, p. ex. mouvements des doigts ou de la main.

Marge de mouvements fonctionnels - Un test de la force et de la stabilité de base, et de l'équilibre tout en exécutant de simples mouvements. Voir functionalmovement.com

Établissement d'objectifs - Capacité de se fixer des buts à atteindre en matière de comportement ou de résultats.

Motricité globale - Grands mouvements des membres et du corps, utilisant plusieurs articulations et plusieurs groupes musculaires.

Introduction à la compétition : Un contexte d'entraînement du Programme national de certification des entraîneurs, qui correspond aux entraîneurs d'athlètes qui en sont au début de la phase de compétition.

Puissance aérobie maximale (PAM) - C'est la plus grande production de puissance qu'un individu peut atteindre à l'aide du système énergétique aérobie. La PAM se produit à la fréquence cardiaque maximale, et l'athlète ne peut la maintenir que quelques minutes.

Mémoire - Capacité de retenir des instructions, des informations et des expériences, et de s'en rappeler.



Modèles mentaux - Capacité de comprendre et de manipuler des modèles mentaux de processus réels.

Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) - Le programme de formation des entraîneurs du Canada, qui prépare les entraîneurs dans le cadre des contextes Communautaire, Introduction à la compétition, Compétition – Développement, et Compétition - Haute performance.

Périodisation - Un programme d'entraînement scindé à plusieurs phases (périodes), afin de favoriser un développement progressif.

Poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC) - Taux maximal de croissance de la taille pendant la poussée de croissance. L'âge auquel le sujet atteint sa poussée rapide-soudaine de croissance est appelé âge de PRSC.

Savoir-faire physique - Désigne la maîtrise d'habiletés motrices et sportives fondamentales qui permettent à un individu d'analyser son environnement, de prendre les décisions appropriées, et de bouger avec confiance et contrôle dans le cadre de toute une gamme d'activités physiques, ce qui lui procure un sentiment de compétence et de confiance.

Position sur le vélo. C'est un facteur clé de la production de puissance et de la capacité d'exécuter des habiletés techniques. On apporte de nombreux ajustements au vélo pour qu'il convienne au coureur et réponde à ses besoins spécifiques. On doit établir cette position de manière professionnelle, puis la surveiller et l'ajuster pendant toute la période de croissance, et enfin l'optimiser lorsque le coureur arrive à maturité.

Puberté - Désigne le moment où le sujet atteint la maturité sexuelle et est capable de se reproduire.

Capacité opérationnelle - Ce terme a trait au niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant, qui lui permet d'exécuter des tâches et de répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition. La capacité opérationnelle et les périodes propices au développement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont aussi parfois qualifiés de «période adéquate» pour la programmation de certains stimuli pour obtenir une adaptation maximale en ce qui concerne la motricité et la puissance musculaire et (ou) aérobie.

Périodes propices au développement - Ce terme désigne les moments du développement dans lesquels l'entraînement ou l'obtention d'une expérience spécifique ont un effet optimal sur le développement. Si les mêmes stimuli sont présentés plus tard ou plus tôt, ils ont moins d'effet, ou aucun, et cela risque même de retarder une acquisition ultérieure.

Âge osseux - Ce terme désigne la maturité du squelette, déterminée par le degré d'ossification de la structure des os. Cette mesure de l'âge tient compte du degré d'évolution de certains os vers la maturité, non en fonction de leur taille, mais en fonction de leur forme et de leur position l'un par rapport à l'autre.

Habilité - Capacité d'exécuter des mouvements complexes avec beaucoup de précision et de constance. Ceci comprend les habiletés de mouvement (agilité, mouvement et contrôle des objets) et les habiletés sportives («lecture» des situations sportives et réaction à ces situations).

Vitesse 1 - Augmentation de la vitesse provenant d'améliorations de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2 - Augmentation de la vitesse provenant d'améliorations des systèmes énergétiques anaérobie alactique et lactique. (On devrait utiliser ce terme dans le présent document, au lieu de faire référence à la puissance anaérobie.)

Force 1 - Augmentation de la force provenant principalement d'améliorations de la coordination neuromusculaire, et pas de la croissance.

Force 2 - Augmentation de la force provenant principalement d'améliorations de la masse musculaire maigre - hypertrophie.

Résistance - Également appelée «endurance aérobie», c'est la capacité de continuer un exercice intense pendant longtemps.

Souplesse - Également appelée «flexibilité», c'est l'amplitude des mouvements physiques au niveau des articulations.

Habiletés techniques : Ce sont les habiletés de maniement du vélo, et notamment les habiletés de contrôle (conduite, freinage), et la capacité d'exécuter des soulevés de roues, des sauts, des descentes abruptes, et ainsi de suite. Idéalement, les habiletés techniques sont développées au stade *Apprendre à s'entraîner*, puis maîtrisées au stade *S'entraîner à la compétition*.

Capacité d'entraînement - Se réfère au potentiel génétique des athlètes dans leur réaction individuelle et leur adaptation personnelle à des stimuli spécifiques. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme «la capacité de réaction de sujets en développement aux stimuli d'entraînement, pendant diverses phases de leur croissance et de leur maturation».



Ressources et coordonnées

En plus des ressources et coordonnées indiquées ici, vous pouvez trouver des informations utiles à l'adresse suivante : www.cyclingcanada.ca

Ressources

Canadian Cycling Association Long-Term Athlete Development, Volume 1. 2008. Canadian Cycling Association, Ottawa, ON. ISBN 978-0-9809082-0-6

Goldsmith, W. *Sports Skills: The 7 Skills Steps You Must Master in Every Sport.* Retrieved from: <http://www.sportscoachingbrain.com/sports-skills/> on March 3, 2014

Canadian Sport for Life, 2005. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. Canadian Sport Centres, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-0-8

Vickers, J.N. 2000. *Decision Training: A New Approach in Coaching*, Vancouver: Coaches Association of British Columbia.

Vous pouvez trouver des informations complémentaires sur le mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie ou le développement à long terme de l'athlète à l'adresse suivante : www.canadiansportforlife.ca

Associations provinciales et territoriales de cyclisme

Cycling British Columbia

#201-210 West Broadway
Vancouver, BC V5Y 3W2
Direct: 604 737-3164
www.cyclingbc.net

Alberta Bicycle Association

Percy Page Centre, 11759 Groat Rd,
Edmonton, AB T5M 3K6
780 427-6352 (B)
www.albertabicycle.ab.ca

Saskatchewan Cycling Association

2205 Victoria Avenue,
Regina, Saskatchewan S4P 0S4
306 780-9299 (B)
www.saskcycling.ca

Manitoba Cycling Association

200 Main Street, Suite 309,
Winnipeg, Manitoba R3C 4M2
204 925-5686 (B)
www.cycling.mb.ca

Ontario Cycling Association

307-3 Concord Gate Toronto, Ontario
M3C 3N7
416 426-7243 (B)
www.ontariocycling.org

Fédération Québécoise des sports cyclistes

4545 Pierre de Coubertin Montréal,
Québec H1V 3R2
514 252-3071 (B)
www.fqsc.net

Vélo New Brunswick

P.O. Box 3145 Fredericton, New
Brunswick E3A 5G9
506 877-7809 (B)
www.velo.nb.ca

Atlantic Cycling Center,

200 Prom. Du Parc,
Dieppe, NB E1A 7Z3
Contact: Luc Arseneau

Bicycle Nova Scotia

5516 Spring Garden Rd, 4th Floor,
Halifax, Nova Scotia B3J 1G6
902 425-5454 x 316 (B)
www.bicycle.ns.ca

Bicycle Newfoundland and Labrador

P.O. Box 2127, Station C,
St. John's, Newfoundland A1B 4R3
709 738-8889 (B)
www.bnl.nf.ca

Cycling Association of Yukon

9B Diamond Way,
Whitehorse, Yukon Y1A 6G4
867 667-8212 (B)

Cycling PEI

P.O. Box 302
Charlottetown, PEI C1A 7K7
1800 247-6712
www.sportpei.pe.ca







*Cycling***CANADA***Cyclisme*

203 - 2197 Riverside Drive
Ottawa, Ontario K1H 7X3

Tel: (613) 248-1353
Fax: (613) 248-9311

www.cyclingcanada.ca