

Portfolio Conditionnement Physique

613-695-5425 | info@taekwondo-canada.com | taekwondo-canada.com

Maison du sport, 2451 promenade Riverside, Ottawa, Ontario, K1H 7X7

Compétition-Développement



**Historique des Révisions**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Révisions | Date | Remarques |
| Création du module | 2014 |  |
| Mise à jour du module avec le comité après le projet pilote | Juin 2014 |  |
| Vérification orthographique et grammaticale seulement | Janv. 2018 |  |

****

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par Sport Canada.

cdnheritage

Imprimé au Canada

© Ce document est protégé par le droit d’auteur de l’Association canadienne des entraîneurs ainsi que de Taekwondo Canada (2014) et de ses concédants. Tous droits réservés.

Remerciements

Taekwondo Canada tient à souligner la contribution des personnes ci-dessous lors de l’élaboration du présent document :

David Hill (conseiller)

Ken Anstruther

Jamie Dossantos

Tino Dossantos

GM Young Choung

Dominique Bosshart

Table des matières

[Entraîneur de performance – Liste de vérification pour le module Taekwondo et conditionnement physique 5](#_Toc57374523)

[Liste de vérification pour la notation du portfolio 6](#_Toc57374524)

[Tâche 1 : Évaluation de la condition physique de départ 8](#_Toc57374525)

[Tâche 2 : Plan d’entraînement 8](#_Toc57374526)

[Tâche 3 – Vidéo d’entraînement 8](#_Toc57374527)

[Tâche 4 : Bilan/rapport 8](#_Toc57374528)

[Document de Référence 9](#_Toc57374529)

[Ordre de présentation des exercices durant une séance – Considérations générales 9](#_Toc57374530)

[Ordre de présentation des exercices pour les sports de combat 12](#_Toc57374531)

[Progression d’exercices 13](#_Toc57374532)

[Types of Activities 14](#_Toc57374533)

[Corriger une erreur typique 15](#_Toc57374534)

[Contexte de l’entraîneur de performance : Résultats attendus, critères d’entraînement et évaluation 18](#_Toc57374535)

[Module 18](#_Toc57374536)

[Taekwondo et conditionnement physique 18](#_Toc57374537)

# Entraîneur de performance – Liste de vérification pour le module Taekwondo et conditionnement physique

**REMARQUE : Les preuves pour chaque tâche et les résultats d’apprentissage doivent être démontrées par l’entraîneur et consignées. Cela peut se faire dans le compte rendu s’il n’est pas possible de le faire dans le portefeuille.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Date** |  | | | |
| **Entraîneur** |  |  | **Numéro de CC :** |  |
| Nom de famille | Prénom |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Exigences du portfolio** | **Vérification** | **Date**  **(jj/mm/aaaa)** |
| **Tâches** | Tâche 1 : Évaluation de la condition physique de départ   * Recueillir les données de départ * Sélectionner au moins trois tests standardisés de conditionnement physique (génériques) pertinents pour le taekwondo (ex. : test course en T pour évaluer l’agilité, saut vertical, test de flexion du tronc modifié, triple saut sans élan) * Mettre en œuvre les procédures d’évaluation auprès des athlètes * Consigner les résultats |  |  |
| Tâche 2 : Plan d’entraînement   * Concevoir un plan de séance (dans le cadre d’un microcycle ou mésocycle) incluant le développement/l’entraînement d’une qualité athlétique * Le plan devrait comprendre des stimulus particuliers pour obtenir les résultats recherchés (développement/entraînement d’une qualité athlétique particulière) |  |  |
| Tâche 3 : Vidéo d’entraînement   * Mettre en pratique la séance préparée et filmer un segment de 10 à 15 minutes où une qualité athlétique est travaillée * La vidéo doit être en mode de lecture continue avec audio de manière à ce qu’on puisse entendre les commentaires de l’entraîneur |  |  |
| Tâche 4 : Bilan/rapport   * Passer en revue la vidéo pour évaluer l’efficacité de la séance d’entraînement * Réfléchir aux résultats de l’entraînement, consigner par écrit les observations et les intégrer au microcycle ou au mésocycle * Déterminer les forces et les points à améliorer en matière d’entraînement * Réévaluer les athlètes après des blocs d’entraînement (de 4 à 6 semaines) * Interpréter les résultats des tests en les comparant à l’évaluation de la condition physique de départ et déterminer pourquoi les résultats sont différents, sont restés les mêmes ou sont à la baisse * Consigner les résultats et inclure les tests à venir dans le PEA |  |  |

# Liste de vérification pour la notation du portfolio

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Vérification*** | | ***Preuve de réussite*** | ***Commentaires*** |
| **Évaluation de la condition physique** |  | **Emploie des méthodes de test pertinentes** |  |
|  | **Effectue des tests appropriés pour les qualités physiques** |
|  | **Applique rigoureusement les protocoles de test** |
|  | **Interprète les résultats (analyse des écarts)** |
|  | **Consigne les résultats de test et rapports** |
|  | **Planifie les tests dans le cadre du PEA** |
|  | **Prend des décisions stratégiques en fonction des tests** |
|  | **A recours à des tests pour évaluer les stimulus d’entraînement** |
| **Met en œuvre un entraînement des qualités athlétiques** |  | **Démontre l’entraînement des qualités physiques** |  |
|  | **Adapte l’entraînement en fonction du stade de DLTA de l’athlète** |
|  | **Établit l’ordre de priorité des séances d’entraînement en fonction du PEA (plan d’entraînement annuel)** |
|  | **Crée des stimulus optimaux pour atteindre les objectifs** |
|  | **Utilise des stratégies de suivi au cours des séances d’entraînement** |
|  | **Détermine l’ordre séquentiel des qualités travaillées pendant les séances d’entraînement** |
|  | **Personnalise l’entraînement durant les séances** |
|  | **Module le volume et l’intensité (charge)** |
|  | **Utilise des méthodes d’entraînement novatrices** |
|  | **Agit à titre de mentor pour les autres entraîneurs** |
| **Ajuste les stimulus d’entraînement** |  | **Modifie l’entraînement pour maximiser les ressources** |  |
|  | **Adapte les activités pour inciter au dépassement** |
|  | **Ajuste le rapport entraînement-repos** |
|  | **Met en œuvre des mesures correctives efficaces** |
|  | **Gère le volume et l’intensité de l’entraînement** |
|  | **Réfléchit et prend des décisions d’entraînement rationnelles** |
|  | **Personnalise les exigences d’entraînement** |
|  | **Intègre les facteurs d’entraînement d’ordre mental** |
|  | **Ajuste la progression** |
|  | **Fait appel aux entraîneurs adjoints et au personnel d’entraînement et les gère** |
| **Ordonnance l’entraînement** |  | **Présente le mésocycle ou le microcycle pour chacune des phases** |  |
|  | **Établit un ordre séquentiel de qualités pour maximiser les stimulus** |  |
|  | **Détermine les objectifs d’entraînement** |  |
|  | **Veille à ce que l’ordre séquentiel favorise une récupération optimale** |  |
|  | **Indique le volume d’entraînement/l’engagement** |  |
|  | **Détermine l’intensité optimale de l’entraînement** |  |
|  | **Assure le suivi du volume d’entraînement réel** |  |
|  | **Détermine des stratégies de suivi** |  |
|  | **Apporte des ajustements en cas de fatigue ou de blessures** |  |
|  | **Sert de modèle aux autres entraîneurs** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Classement  ***(AR, SN, EN)*** | ***Critères*** | | |
|  | Déterminer si l’athlète présente un niveau de condition physique adéquat pour réaliser les performances voulues et progresser dans le sport (taekwondo) | | |
|  | Apporter les ajustements à une séance d’entraînement selon la réaction de l’athlète à une tâche d’entraînement | | |
|  | Mettre en application des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement chez l’athlète de qualités propres au sport | | |
|  | Organiser et établir l’ordre des priorités et des objectifs d’entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements | | |
| Évaluateur | | | |
|  | | |  |
| Signature | | | Date |
| Évaluateur | |  |  |
| Nom de famille | Prénom |

*Les évaluateurs NE DOIVENT PAS recommander que le statut Certifié soit accordé à un entraîneur si N’IMPORTE LEQUEL des comportements ci-dessous est observé, car ces derniers vont à l’encontre des valeurs de Taekwondo Canada et du Programme national de certification des entraîneurs.*

* *Tout incident relatif à des commentaires ou à des comportements irrespectueux, blessants, violents, racistes ou sexistes envers notamment les athlètes, entraîneurs, responsables, administrateurs, spectateurs et commanditaires;*
* *Conduite antisportive répétée, y compris les accès de colère et les chicanes;*
* *Un seul incident de violence physique dans le but de blesser volontairement;*
* *Activités ou actes qui perturbent une compétition ou la préparation d’un athlète en vue d’une compétition;*
* *Blagues, plaisanteries ou autres actions qui compromettent la sécurité d’autrui;*
* *Utilisation de techniques ou de programmes qui mettent la sécurité des autres à risque;*
* *Utilisation ou promotion de substances ou de méthodes interdites pour améliorer la performance;*
* *Plagiat ou copie, de façon délibérée et volontaire, du travail d’autres entraîneurs dans le but de fournir une preuve à des fins d’évaluation.*

*Si l’un ou l’autre des gestes ci-dessus est remarqué pendant l’observation, l’entraîneur doit recevoir une mention d’échec. Il faut alors consigner l’incident et en aviser Taekwondo Canada. Pour être de nouveau évalué, l’entraîneur doit engager une procédure d’appel, conformément aux directives figurant dans le Manuel des opérations du PNCE de Taekwondo Canada.*

# Tâche 1 : Évaluation de la condition physique de départ

* Collecte des données de départ (âge, taille, poids, etc.) pertinentes pour l’athlète de niveau compétition-développement.
* Sélectionner au moins trois tests standardisés de conditionnement physique (génériques) pertinents pour le taekwondo (ex. : test course en T pour évaluer l’agilité, saut vertical, test de flexion du tronc modifié, triple saut sans élan). Ceci permet d’évaluer dans quelles mesures les athlètes maîtrisent les qualités athlétiques pertinentes pour le sport.
* Mise en œuvre des procédures d’évaluation auprès des athlètes.
* Consignation des résultats.

# Tâche 2 : Plan d’entraînement

* Concevoir un plan de séance incluant le développement/l’entraînement d’une qualité athlétique.
* Être conscient de l’importance d’organiser la séance selon un ordre qui permet de maximiser l’effet de l’entraînement.
* Le plan devrait comprendre des stimulus particuliers pour obtenir les résultats recherchés (développement/entraînement d’une qualité athlétique particulière).

# Tâche 3 – Vidéo d’entraînement

* Vidéo d’un segment de 10 à 15 minutes où une qualité athlétique est mise en application et travaillée comme le prévoit le plan de la séance.
* La vidéo doit être en mode de lecture continue avec **audio** de manière à entendre les commentaires de l’entraîneur.
* Il est important d’adapter l’entraînement d’une qualité athlétique en fonction des besoins particuliers de l’athlète (conformément aux résultats des tests et de l’analyse des écarts), du plan de séance et du plan d’entraînement global (PEA, microcycle, mésocycle).

# Tâche 4 : Bilan/rapport

* Passer en revue la vidéo pour évaluer l’efficacité de la séance d’entraînement.
* Réfléchir aux résultats de l’entraînement, consigner par écrit les observations et les intégrer au microcycle ou au mésocycle
* Déterminer les forces et les points à améliorer en matière d’entraînement.
* Réévaluer les athlètes après des blocs d’entraînement (de 4 à 6 semaines).
* Interpréter les résultats des tests en les comparant à l’évaluation de la condition physique de départ et déterminer pourquoi les résultats sont différents, sont restés les mêmes ou sont à la baisse
* Consigner les résultats et inclure les tests à venir dans le PEA

# Document de Référence

## Ordre de présentation des exercices durant une séance – Considérations générales

* Le contenu de la séance d’entraînement répond aux objectifs de la période dans laquelle elle se situe.
* L’agencement des exercices à l’intérieur de la séance répond à des impératifs :
  + d’optimisation de l’apprentissage technique ou tactique;
  + d’optimisation du développement physique et psychologique.
* C’est pourquoi lors d’une séance d’entraînement, les exercices doivent être présentés dans l’ordre suivant :

1. exercices techniques, de coordination et d’équilibre;
2. exercices de vitesse;
3. exercices musculaires;
4. exercices d’endurance et de flexibilité.

* Les exercices visant des apprentissages tactiques et stratégiques seront exécutés au moment où l’athlète est suffisamment reposé pour y affecter la concentration nécessaire. C’est pourquoi on retrouve souvent ces exercices en début de séance. Par contre, lorsque l’objectif est de consolider des tactiques et stratégies déjà apprises, il est préférable qu’ils soient exécutés à la fin de la séance, en tant qu’exercices qui sollicitent l’endurance.
* Les exercices sollicitant des apprentissages de nature psychologique tels que la concentration, le contrôle des émotions et la tolérance à l’effort peuvent être insérés à différents moments de la séance, selon l’état de repos de l’athlète désiré.
* Il existe très peu de données scientifiques permettant d’établir l’agencement séquentiel optimal des charges d’entraînement à l’intérieur d’un microcycle ou d’une journée d’entraînement. La séquence ci-dessous devrait donc être considérée comme une ligne directrice reposant sur les pratiques exemplaires actuelles :
  + Le travail **technique** (c.-à-d. l’acquisition ou le perfectionnement de gestes moteurs) devrait toujours se dérouler avant les autres formes d’entraînement, alors que le système neuromusculaire n’est pas fatigué. Ce type de travail devrait donc toujours se dérouler au début de la séance, après l’échauffement.
  + L’entraînement de la **vitesse pure** devrait se faire avant le développement des autres qualités athlétiques.
  + La filière **anaérobie alactique** devrait être entraînée avant les filières lactique ou aérobie.
  + La filière **anaérobie lactique** devrait être entraînée avant la filière aérobie.
  + L’entraînement **aérobie de plus haute intensité** devrait être effectué avant l’endurance.
  + L’**endurance aérobie à vitesse spécifique** devrait avoir préséance sur l’entraînement continu lent.
  + Les séances conduisant à d’importantes diminutions des réserves de glycogène musculaire devraient être espacées d’au moins 36 heures; cela laisse ainsi du temps pour la récupération.
* En général, le développement des qualités motrices devrait se faire avant le développement des qualités physiques au cours d’une séance.
* Si différents systèmes physiologiques sont entraînés, les qualités athlétiques liées à ces systèmes, notamment la puissance et la capacité, devraient être sollicitées selon l’ordre suivant :

1. puissance alactique;
2. capacité alactique;
3. puissance lactique;
4. capacité lactique;
5. puissance aérobie;
6. capacité aérobie (endurance).

* Il n’est PAS conseillé de solliciter plus d’une fois un même facteur au cours de la même journée.
* Si plusieurs séances d’entraînement se succèdent au fil des jours, les considérations précédentes devraient également s’appliquer. Par exemple :
  + Le matin de la première journée d’un microcycle *après une journée de repos*, effectuer un entraînement visant le développement de la vitesse, de la technique ou de la puissance du système anaérobie alactique. C’est à ce moment que le système nerveux central sera le mieux disposé pour ce type d’exercice.
  + La séance de l’après-midi portera sur le développement ou le maintien d’une autre qualité physique.

**N.B.** L’information précédente ne fait PAS référence à l’ordre du développement des qualités athlétiques à l’intérieur d’une planification saisonnière ou annuelle. Il s’agit plutôt de l’agencement des activités à l’intérieur d’une même séance d’entraînement, ou encore à l’intérieur d’une suite de séances d’entraînement s’étalant sur quelques jours (semaine).

**En résumé :**

|  |
| --- |
| Tôt dans la partie principale de la séance d’entraînement… |
| Les athlètes ne sont pas fatigués. Profitez-en pour prévoir des activités qui :   * permettent d’apprendre de **nouveaux** patrons de mouvement et de nouvelles techniques ou habiletés; * sollicitent ou développent la coordination ou l’équilibre; * sollicitent ou développent la vitesse. |
| Considérez ensuite la tenue d’activités qui… |
| * sollicitent ou développent l’endurance-vitesse; * sollicitent ou développent la force; * sollicitent ou développent la force-endurance. |
| Puis la tenue d’activités qui… |
| (car les athlètes peuvent alors être plus fatigués)   * visent à consolider les habiletés déjà acquises; * sollicitent ou développent l’endurance aérobie; * développent la flexibilité. |

## Ordre de présentation des exercices pour les sports de combat

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1re portion de la partie principale de la séance d’entraînement** | **2e portion de la partie principale de la séance d’entraînement** | **3e portion de la partie principale de la séance d’entraînement** |
| **Objectif** | Formation technique, tactique/stratégique | Perfectionnement des acquis | Capacité de charge/stress |
| **Buts** | Apprendre  Développer  Corriger | Stabiliser  Maintenir  Perfectionner | Résistance à la fatigue  Stress  Endurance-vitesse |
| **Contenu/tâche** | Mouvement technique en entier OU partie/mouvement OU composante tactique | Savoir-faire moteur de base OU notions sur le plan tactique/stratégique | Mouvements techniques  Composantes tactiques |
| **Conception de la tâche d’entraînement** | Série de répétitions impliquant la même tâche d’entraînement | Série de répétitions impliquant la même tâche OU établissement d’un lien entre les mouvements OU réponse à une situation | Établissement d’un lien entre les mouvements OU réponse à une situation donnée (reconnaître la situation et y réagir en fournissant la réponse motrice appropriée) |
| **Principale attente liée à la performance** | Exécution correcte OU taux de réussite de l’action | Aucune détérioration motrice  Haut taux de réussite de l’action | Contrôle de soi  Volonté  Concentration  Succès à différents taux de réussite de l’action |
| **Exigences** | Concentration et système nerveux central reposé | | |

## Progression d’exercices

Selon la nature de l’apprentissage et l’objectif désiré, l’entraîneur détermine :

* le nombre d’exercices nécessaires;
* leur répartition dans le temps;
* leur fréquence par rapport aux autres exercices.

Voici un exemple d’une progression d’exercices sur plusieurs séances. Dans cet exemple, l’entraîneur choisit huit activités que l’athlète doit exécuter dans un ordre établi tout au long de dix séances d’entraînement; *1* signifie l’activité que l’athlète fait en premier, *2* celle que l’athlète fait en deuxième, et ainsi de suite jusqu’à ce que les huit activités aient été effectuées.

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  | **2** |  |  |  | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **4** |  | **5** |  | **7** |  | **8** |
|  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

L’ordre dans lequel l’athlète exécute ces activités a été établi en fonction d’études illustrant comment l’apprentissage se fait dans le cadre de ce type d’activités.

## Types of Activities

Pour optimiser leur apprentissage, les athlètes doivent exécuter les quatre types d’activités ci-dessous dans l’ordre indiqué :

* En premier : Activités motrices (techniques, tactiques, individuelles, en groupe)
* En deuxième : Activités liées à la vitesse
* En troisième : Activités musculaires
* En quatrième : Activités d’endurance

Les athlètes effectuent habituellement ces quatre types d’activités durant les séances d’entraînement. Les qualités cognitives et psychologiques doivent aussi être entraînées; elles sont abordées dans d’autres modules du PNCE.

Voici un exemple de répartition des activités motrices, liées à la vitesse, musculaires et d’endurance sur dix séances qui permet d’optimiser l’apprentissage de l’athlète.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Introduction |  | Introduction |  | Introduction |  | Introduction |  | Introduction |
| Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |
| **1** |  | **2** |  | **2** |  | **5** |  | **3** |
| **1** |  | **3** |  | **2** |  | **5** |  | **6** |
| **1** |  | **4** |  | **3** |  | **3** |  | **7** |
| **1** |  | **2** |  | **4** |  | **4** |  | **5** |
| Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Introduction |  | Introduction |  | Introduction |  | Introduction |  | Introduction |
| Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |  | Échauffement |
| **6** |  | **4** |  | **5** |  | **8** |  | **9** |
| **7** |  | **9** |  | **6** |  | **9** |  | **10** |
| **8** |  | **6** |  | **7** |  | **10** |  | **10** |
| **8** |  | **7** |  | **8** |  | **9** |  | **11** |
| Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |  | Retour au calme |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Exercices moteurs** |
|  |  |  |
|  |  | **Exercices de vitesse** |
|  |  |  |
|  |  | **Exercices musculaires** |
|  |  |  |
|  |  | **Exercices d’endurance** |

## Corriger une erreur typique

Pyramide des facteurs d’entraînement de Bompa[[1]](#footnote-1)

**Ordre à suivre pour corriger les erreurs**

P

Tactique

Technique

Physique

* L’exemple suivant indique la marche à suivre pour corriger une erreur typique au basket-ball.

Étape 1 : Décrire le contexte d’entraînement

* Âge des athlètes : jeunes femmes âgées de 17 à 19 ans
* Niveau de compétition : collégial AA (circuit provincial)
* Années d’expérience des athlètes : en moyenne 5 ans

Étape 2 : Choisir une erreur typique de votre sport ayant un impact important sur la performance

* Athlète qui se fait bloquer son lancer très régulièrement en situation d’attaque

Étape 3 : S’assurer que l’erreur choisie touche au moins deux des trois dimensions de la performance (physique, technique, tactique)

* Les trois dimensions peuvent expliquer cette erreur qui a un impact majeur sur la performance :
* **Physique :** L’athlète a une force maximale relative et une force-vitesse insuffisantes au niveau des membres inférieurs, ce qui ne lui permet pas d’exécuter ses lancers avec une impulsion suffisante qui lui permettrait de lancer au-dessus du défenseur.
* **Technique :** L’athlète a une technique déficiente : elle enclenche son lancer avec le ballon trop bas (plutôt que de démarrer son lancer avec le ballon au-dessus de l’épaule) ce qui permet au défenseur de facilement bloquer son lancer.
* **Tactique :** L’athlète ne prend pas les bonnes décisions tactiques. Par exemple, elle ne lance jamais au bon moment, moment où elle est libre de son défenseur. Ceci s’explique probablement par une mauvaise lecture de la défensive et une mauvaise anticipation des mouvements de la défensive.
* Il est possible que les trois dimensions soient à l’origine de l’erreur. Pour déterminer la dimension ou les dimensions en cause, vous devrez observer l’athlète en situation de match en portant une attention particulière aux raisons des lancers bloqués.

Étape 4 : Identifier la séquence à suivre pour corriger cette erreur

* En vous appuyant sur la pyramide des facteurs d’entraînement de Bompa, vous devrez d’abord corriger la *dimension physique* de l’erreur, c.-à-d. force insuffisante (max. et vitesse) au niveau des membres inférieurs de votre athlète. Vous développerez d’abord la force maximale relative pour ensuite développer la force-vitesse.
* Une fois la dimension physique corrigée, vous vous attaquerez à la *dimension technique* du lancer. Vous devez corriger les éléments techniques dans un ordre bien précis, car chacune des parties du mouvement a une incidence sur les suivantes (principes biomécaniques). Voici la séquence à respecter pour corriger le lancer (pour cette partie, vous pouvez ajouter des images ou dessins pour illustrer vos propos) :
* **Position de départ :** Face au panier; pied dominant qui pointe le panier; les épaules et le bassin perpendiculaires à la cible; le ballon positionné vis-à-vis l’épaule dominante (à droite pour droitière).
* **Exécution du lancer :** Mouvement fluide qui suit la séquence suivante : extension des chevilles, des jambes, des hanches, de l’épaule, du coude et du poignet.
* Erreurs fréquemment observées lors de l’exécution et qui doivent être corrigées dans l’ordre présenté ci-après :
* mauvaise utilisation de la force des jambes soit par un manque de flexion, soit par un manque de coordination entre le mouvement des jambes et le mouvement du haut du corps;
* mouvement du bras dominant qui ramène le ballon à la hauteur des hanches plutôt que d’enclencher le lancer à la hauteur de l’épaule;
* coude du bras dominant qui ne pointe pas vers la cible, ce qui provoque une extension du poignet dans la mauvaise direction;
* bras dominant qui ne termine pas en extension complète, ce qui a pour effet de diminuer la force du lancer OU bras dominant qui effectue une extension horizontale plutôt que verticale, ce qui aboutit à un angle non efficace entre le ballon et le panier;
* poignet qui ne termine pas sa flexion en direction de la cible ou encore qui ne fléchit pas du tout, ce qui affecte la précision du lancer.
* Correction of the *tactical dimension* comes last.[[2]](#footnote-2) Here’s the sequence to follow to help the athlete make the appropriate decisions:
* La *dimension tactique* est la dernière à corriger.Voici donc la séquence à respecter pour amener l’athlète à prendre les bonnes décisions[[3]](#footnote-3) :
* Définir clairement les décisions que votre athlète doit prendre lorsqu’elle est en situation offensive avec le ballon. Ces décisions doivent être propres au sport et à cette situation spécifique (prendre ou non un lancer); elles doivent aussi définir les habiletés cognitives nécessaires pour performer à un haut niveau.
* Identifier et décrire les exercices ou activités qui permettent le mieux d’entraîner la prise de décision définie ci-dessus; les exercices retenus doivent se rapprocher le plus possible de la situation de compétition.
* Choisir un ou plusieurs des outils qui favorisent le mieux l’entraînement à la prise de décisions durant les exercices pratiqués.

Étape 5 : Appliquer la séquence identifiée à l’étape 4 pour créer une série d’activités permettant de corriger l’erreur

* **Dimension physique :** Évaluez d’abord la force des membres inférieurs de votre athlète à l’aide d’un test approprié. Par la suite, proposez un programme d’entraînement où l’athlète développera d’abord sa force maximale relative pour ensuite développer sa force-vitesse. Proposez des exercices qui permettent de travailler la force-vitesse en même temps qu’un élément technique.
* À cette étape, vous devez vous assurer que les exercices proposés respecteront les protocoles d’entraînement de la qualité à entraîner.
* **Dimension technique :** Présentez une série d’exercices que vous ferez vivre à votre athlète relativement à l’erreur identifiée au point 4. Situez cette série d’exercices dans le temps.
* **Dimension tactique :** Utilisez les outils d’entraînement appropriés[[4]](#footnote-4) à la prise de décisions, et situez cette série d’exercices dans le temps.

### Contexte de l’entraîneur de performance : Résultats attendus, critères d’entraînement et évaluation

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Module | **Résultat attendu** | Critères | Formation | Évaluation |
| Taekwondo et conditionnement physique | **Élaboration d’un programme sportif** | Organiser et établir l’ordre des priorités et des objectifs d’entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements | Description: MC_NCCPclr_dec05.jpg  **Modules multisports Compétition-Développement du PNCE**  Développement des qualités athlétiques (1,5 jour)  Webinaire 3 : Les qualités physiques propres au taekwondo  Webinaire 4 : Intégrer les qualités physiques propres au taekwondo à l’entraînement  Webinaire 5 : Profil du sport et analyse des écarts | Tâche 1 : Évaluation de la condition physique de départ  Tâche 2 : Plan d’entraînement  Tâche 3 : Vidéo d’entraînement  Tâche 4 : Bilan/rapport |
| **Soutien aux athlètes en entraînement** | Apporter les ajustements à une séance d’entraînement selon la réaction de l’athlète à une tâche d’entraînement |
| Mettre en application des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement chez l’athlète de qualités propres au sport |
| **Analyse de la performance** | Déterminer si l’athlète présente un niveau de condition physique adéquat pour réaliser les performances voulues et progresser dans le sport (taekwondo) – facultatif |

| **Résultat attendu : Analyse de la performance (tâche 1)** | |
| --- | --- |
| **Critère : Déterminer si l’athlète présente un niveau de condition physique adéquat pour réaliser les performances voulues et progresser dans le sport** | |
| **Réussite** | **Preuve : Ajouter des exemples propres au sport** |
| **Très efficace** | **Obtient un résultat « supérieur à la norme » et :**  **Prend des décisions stratégiques en fonction des tests**   * Collabore avec d’autres entraîneurs dans le but de mettre en œuvre la procédure et les protocoles s’appliquant aux tests, et agit comme mentor auprès d’autres entraîneurs afin d’interpréter les résultats. * Présente l’évaluation de la condition physique/des qualités athlétiques propres au sport comme un modèle à l’intention des autres entraîneurs du SPORT. * Participe à l’élaboration de méthodes d’évaluation générales et propres à son sport inédites et novatrices, en conformité avec les principes scientifiques. * Compare les progrès de ses athlètes lors d’un test donné en faisant appel à des analyses quantitatives qui examinent les activités d’entraînement au fil du temps dans le but de mesurer l’efficacité de son propre programme annuel. |
| **Supérieure à la norme** | **Obtient un résultat qui respecte la « norme pour la certification de base » et :**  **A recours à des tests pour évaluer les stimulus d’entraînement**   * Formule des recommandations liées à l’identification du talent ou à la spécialisation en se fondant sur le conditionnement des qualités athlétiques propres au sport, conformément au plan de développement à long terme du SPORT. * Recourt à des protocoles d’évaluation inédits et novateurs qui sont conformes aux données scientifiques connues et émergentes ainsi qu’aux pratiques propres au sport au niveau élite. * Met sur pied un système de suivi régulier dans le but de mesurer la fatigue, et donc de prévenir le surentraînement et de minimiser les risques de blessures. * Met sur pied un système de suivi régulier dans le but d’observer l’évolution de facteurs de performance/qualités précis et de mesurer les progrès des athlètes. * Identifie correctement combien de temps/de volume de travail seront nécessaires pour obtenir les résultats souhaités tout en s’efforçant d’améliorer des qualités athlétiques données. * Apporte des modifications à court et à moyen terme au programme d’entraînement des athlètes dans le but de tenir compte du niveau de développement des qualités athlétiques, et justifie ces modifications de manière logique, preuves à l’appui. |
| **Norme du PNCE pour la certification de base**  **nccplogoblacksmall** | * **Effectue des tests appropriés pour les qualités physiques :** Met en œuvre des tests sur le terrain ou en laboratoire afin d’évaluer la condition physique propre au sport des athlètes en ce qui a trait aux qualités athlétiques pertinentes pour le SPORT : l’endurance aérobie, la puissance aérobie maximale, la vitesse, l’endurance-vitesse, la coordination, la flexibilité, l’équilibre, l’agilité, la force maximale, la force-endurance, la force-vitesse. * **Interprète les résultats (analyse des écarts) :** Interprète les résultats des tests sur le terrain ou en laboratoire en les comparant : (1) aux données normatives appropriées compte tenu du sexe, de l’âge et de la discipline des athlètes; et (2) aux résultats des évaluations précédentes. * **Consigne les résultats de test :** Tient des dossiers sur les résultats d’évaluation et s’assure que ceux-ci demeurent confidentiels, conformément aux politiques du SPORT en matière de protection des renseignements personnels. * **Planifie les tests dans le cadre du PEA :** Met sur pied un système visant à suivre la progression de la condition physique propre au sport au fil du temps. Apporte des modifications aux programmes d’entraînement hebdomadaires ou mensuels en se fondant sur les résultats des tests (ex. : modification des priorités et des objectifs d’entraînement à court/moyen terme, sélection de moyens et de méthodes convenant à l’amélioration des qualités athlétiques visées). * **Applique rigoureusement les protocoles de test :** Démontre une utilisation juste des protocoles de test, de sorte qu’on puisse reproduire des conditions similaires afin de répéter les tests de manière fiable. * **Emploie des méthodes de test pertinentes :** Effectue des tests propres au sport pour évaluer les habiletés physiques liées aux tactiques et aux stratégies employées en competition. |
| **Inférieure à la norme** | * N’interprète pas correctement les résultats de tests sur le terrain ou en laboratoire qui permettraient de formuler le type de recommandations liées à l’entraînement qui contribueraient efficacement à améliorer la performance des athlètes du contexte Compétition – Développement. * Ne recourt pas aux tests sur le terrain ou en laboratoire qui pourraient être utilisés pour évaluer la condition physique propre au SPORT des athlètes. * N’utilise pas ou n’interprète pas les résultats de tests sur le terrain ou en laboratoire de façon à formuler des recommandations appropriées en matière d’entraînement. |

| **Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement (tâche 2)** | |
| --- | --- |
| **Critère : Mettre en application des protocoles et des méthodes qui contribuent au développement de qualités athlétiques propres au sport** | |
| **Réussite** | **Preuve : Ajouter des exemples propres au sport** |
| **Très efficace** | **Obtient un résultat « supérieur à la norme » et :**   * **Utilise des méthodes d’entraînement novatrices :** Élabore des protocoles d’entraînement généraux et/ou propres au sport inédits et novateurs en conformité avec les principes scientifiques. * **Agit à titre de mentor pour les autres entraîneurs :** Agit comme mentor auprès d’autres entraîneurs afin de mettre en œuvre efficacement des protocoles et des méthodes d’entraînement pour toutes les qualités athlétiques pertinentes. |
| **Supérieure à la norme** | **Obtient un résultat qui respecte la « norme pour la certification de base » et**   * **Personnalise l’entraînement durant les séances :** Choisit et met en œuvre des protocoles d’entraînement spécifiques afin de combler les lacunes de certains athlètes. * **Module le volume et l’intensité (charge) :** Adapte les paramètres de charge à des méthodes données de manière à tenir compte de variables individuelles telles que les antécédents en matière d’entraînement, les blessures subies par le passé, etc. Applique correctement les protocoles et les méthodes d’entraînement de façon à développer et/ou à maintenir toutes les qualités physiques pertinentes pour le taekwondo. |
| **Norme du PNCE pour la certification de base**  **nccplogoblacksmall** | * **Démontre l’entraînement des qualités physiques :** Met en œuvre des protocoles et des méthodes d’entraînement généraux et propres au sport dans le but de correctement développer et/ou maintenir (chaque sport devrait identifier ceux ou celles qui s’appliquent au contexte particulier et qui sont obligatoires aux fins de certification) :   + l’endurance aérobie, la puissance aérobie maximale, la vitesse, l’endurance-vitesse, la coordination, la flexibilité, l’équilibre, l’agilité, la force maximale, la force-endurance, la force-vitesse. * **Adapte l’entraînement en fonction du stade de DLTA de l’athlète :** S’assure que les protocoles et les méthodes d’entraînement sélectionnés sont adaptés à l’âge et à l’expérience d’entraînement des athlètes. * **Établit l’ordre de priorité des séances d’entraînement en fonction du PEA :** S’assure que les protocoles et les méthodes d’entraînement sélectionnés sont adaptés à la période du programme annuel. * **Utilise des stratégies de suivi au cours des séances d’entraînement :** S’assure que l’application des méthodes de suivi se fonde sur une évaluation de la performance et, s’il y a lieu, sur une comparaison avec des données normatives représentant le sport/la discipline/le sexe/le groupe d’âge. * **Crée des stimulus optimaux pour atteindre les objectifs :** Veille à ce que les stimulus soient optimisés pour favoriser l’atteinte de l’objectif d’entraînement voulu dans le cas d’une qualité physique définie. * **Détermine l’ordre séquentiel des habiletés travaillées pendant les séances d’entraînement :** Veille à ce que tous les exercices soient classés dans un ordre optimal pendant la séance dans le but de maximiser les effets de l’entraînement. |
| **Inférieure à la norme** | * Recourt à un nombre restreint de méthodes qui contribuent efficacement au développement de certaines des qualités athlétiques pertinentes au SPORT. * Identifie et met en œuvre des protocoles et des méthodes d’entraînement qui sont adéquats compte tenu de l’âge des athlètes, mais qui ne conviennent pas à leur expérience d’entraînement. * Met en œuvre des protocoles et des méthodes d’entraînement qui ne sont pas adéquats ou qui ne sont pas suffisamment adaptés au sport compte tenu du moment dans le programme annuel. * Ne crée pas délibérément des conditions qui permettent l’entraînement des qualités athlétiques pertinentes au SPORT durant la séance d’entraînement. * Ne recourt pas à des méthodes qui contribuent efficacement au développement des qualités athlétiques pertinentes au SPORT. |

| **Résultat attendu : Soutien aux athlètes en entraînement (tâche 3)** | |
| --- | --- |
| **Critère : Faire des ajustements durant l’entraînement selon les réactions des athlètes aux exercices** | |
| **Réussite** | **Preuve : Ajouter des exemples propres au sport** |
| **Très efficace** | **Obtient un résultat « supérieur à la norme » et :**   * **Fait appel aux entraîneurs adjoints et au personnel d’entraînement et les gère :** Collabore avec d’autres entraîneurs pour identifier et adopter des modifications pendant la séance d’entraînement dans le but de favoriser l’atteinte des buts et objectifs d’entraînement. * **Ajuste la progression :** Modifie les progressions pour s’assurer que les objectifs d’entraînement sont réalisés de façon optimale, et justifie son choix de progression en se fondant sur les observations effectuées lors de la séance d’entraînement. Élabore des modifications qui peuvent être apportées aux activités selon des objectifs d’entraînement donnés et les besoins des athlètes. Apporte des modifications aux activités afin de mesurer le degré d’apprentissage des athlètes plutôt que de seulement fonder son jugement sur la performance. |
| **Supérieure à la norme** | **Obtient un résultat qui respecte la « norme pour la certification de base » et :**   * Intègre les facteurs d’entraînement d’ordre mental : Se fonde sur les observations effectuées lors de la séance d’entraînement pour choisir une stratégie mentale appropriée (visualisation, relaxation, recentrage, contrôle de l’attention) qui aidera les athlètes à réaliser le but ou l’objectif d’entraînement. * Personnalise les exigences d’entraînement : Adapte les activités d’entraînement mental personnalisées en fonction des besoins liés à la performance et des caractéristiques individuelles de chaque athlète. |
| **Norme du PNCE pour la certification de base**  **nccplogoblacksmall** | * **Modifie l’entraînement pour maximiser les ressources :** Au besoin, modifie les activités de la séance d’entraînement afin de tenir compte de circonstances ou d’éléments logistiques donnés (ex. : météo, temps disponible, ressources, etc.). * **Adapte les activités pour inciter au dépassement :** Au besoin, adapte les activités ou les conditions de la séance d’entraînement de sorte qu’elles représentent un défi approprié sur les plans technique, tactique, physique ou décisionnel. * **Ajuste le rapport entraînement-repos :** Au besoin, réduit ou accroît l’intensité des efforts, les périodes d’effort ou la durée des pauses afin de tenir compte de la condition physique et/ou de la fatigue des athlètes, conformément aux objectifs de la séance d’entraînement. * **Met en œuvre des mesures correctives efficaces :** Met en œuvre et adapte des mesures correctives en fonction du « modèle de référence » utilisé pour analyser les causes des erreurs liées à la performance repérées lors de la séance d’entraînement. * **Gère le volume et l’intensité de l’entraînement :** Facilite la réalisation du but de la tâche (objectif d’entraînement) en modifiant les conditions d’entraînement de manière à réguler le volume et l’intensité en fonction de la condition physique et/ou de la fatigue. * **Réfléchit et prend des décisions d’entraînement rationnelles :** Justifie ses décisions d’entraînement de manière appropriée et explique pourquoi les modifications appuient l’atteinte des objectifs de la séance d’entraînement. |
| **Inférieure à la norme** | * Apporte aux activités qui ne favorisent pas l’apprentissage des athlètes des modifications qui sont incomplètes et qui ne contribuent pas à améliorer la situation. * Apporte des modifications qui abaissent ou élèvent le niveau de difficulté des tâches, mais qui ne contribuent pas à améliorer la situation. * Ne reconnaît pas qu’une activité nécessite manifestement des modifications pour des raisons de sécurité. * Lorsqu’il n’y a manifestement pas d’apprentissage durant une activité : * ne reconnaît pas les causes de la situation (émotionnelles, cognitives, physiques/motrices); * ne modifie pas les exigences de la tâche afin qu’elle représente un défi raisonnable pour les athlètes. * Lorsqu’une tâche est manifestement trop facile pour les athlètes : * ne reconnaît pas la situation; * ne modifie pas les exigences de la tâche afin qu’elle représente un défi raisonnable pour les athlètes. * Ne justifie pas les modifications apportées aux activités pendant la séance d’entraînement. |

| **Résultat attendu : Élaboration d’un programme sportif (tâche 4)** | |
| --- | --- |
| **Critère : Organiser et établir l’ordre des priorités et des objectifs d’entraînement sur une base hebdomadaire pour en optimiser les ajustements** | |
| **Réussite** | **Preuve : Ajouter des exemples propres au sport** |
| **Très efficace** | **Obtient un résultat « supérieur à la norme » et :**   * **Assure le suivi du volume d’entraînement réel :** Apporte des modifications aux objectifs, à la durée et aux méthodes utilisées lors de certaines séances d’entraînement dans le but d’optimiser les adaptations et, en se fondant sur des preuves spécifiques recueillies grâce à l’observation et au suivi des athlètes, justifie les décisions prises. * **Détermine des stratégies de suivi :** Fait un usage optimal des méthodes de suivi et des lignes directrices liées à la réponse d’entraînement appropriée, aux tests physiques ou à d’autres stratégies d’évaluation. |
| **Supérieure à la norme** | **Obtient un résultat qui respecte la « norme pour la certification de base » et :**   * **Apporte des ajustements en cas de fatigue ou de blessures :** Tient compte des indices de fatigue des activités d’entraînement et de compétition des semaines précédentes lors de l’organisation et de l’ordonnancement des priorités et des objectifs d’entraînement hebdomadaires. L’organisation et l’ordonnancement des priorités d’entraînement mis en œuvre par l’entraîneur sont utilisés comme modèle par d’autres entraîneurs du contexte Compétition – Développement. |
| **Norme du PNCE pour la certification de base**  **nccplogoblacksmall** | * **Veille à ce que l’ordre séquentiel favorise une récupération optimale :** Ordonne les activités d’entraînement de la semaine en tenant compte : (1) de l’incidence de la fatigue sur l’apprentissage, la performance et l’adaptation; (2) du temps de récupération requis après l’utilisation de types de charges ou de méthodes spécifiques, etc. * **Établit un ordre séquentiel de qualités pour maximiser les stimulus :** Gère et priorise les stimulus d’entraînement de façon appropriée et présente une stratégie de développement des qualités athlétiques qui correspond aux priorités et aux objectifs d’entraînement établis dans le modèle du PNCE ou de l’ONS pour la semaine en question du programme. * **Détermine les objectifs d’entraînement :** Détermine les objectifs d’entraînement en fonction du plan d’entraînement annuel lors de l’ordonnancement des activités d’entraînement hebdomadaires. * **Présente le mésocycle ou le microcycle pour chacune des phases :** Pour chaque phase du programme annuel, présente un plan d’une semaine indiquant les principaux objectifs et priorités se rapportant aux qualités athlétiques. * **Indique le volume d’entraînement/l’engagement :** Établit stratégiquement l’horaire des séances d’entraînement de la semaine en tenant compte de ce qui suit : volume d’entraînement, temps nécessaire pour la récupération après des activités données, priorités d’entraînement, objectifs de performance généraux et compétitions prévues à court terme. * **Détermine l’intensité optimale de l’entraînement :** Planifie des niveaux d’intensité précis afin que l’entraînement produise l’effet désiré pour une qualité physique donnée. |
| **Inférieure à la norme** | * Présente un plan de développement des qualités athlétiques qui ne correspond pas aux priorités et aux objectifs d’entraînement établis pour la semaine en question du programme. * Ne tient pas compte des restrictions logistiques qui s’appliquent à son propre programme lors de l’ordonnancement des activités d’entraînement de la semaine. * N’applique pas les principes et les lignes directrices concernant l’ordonnancement approprié des séances d’entraînement durant la semaine. |

1. Tudor O. Bompa, Ph. D. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4e édition. Human Kinetics (1999). Dans le graphique ci-dessus, *P* signifie préparation psychologique et mentale. [↑](#footnote-ref-1)
2. The sequence used here is based on Joan Vickers’s research on decision training. [↑](#footnote-ref-2)
3. La séquence utilisée ici est fondée sur les recherches de Joan Vickers sur l’entraînement à la prise de décisions. [↑](#footnote-ref-3)
4. Pour un exemple de ce type d’outils, voir les recherches de Joan Vickers sur l’entraînement à la prise de décisions. [↑](#footnote-ref-4)