



FÉDÉRATION DE TIR DU CANADA

PROGRAMME DE HAUTE PERFORMANCE

EXIGENCES MINIMALES DES PEA

Tous les athlètes de haute performance de la Fédération de tir du Canada doivent travailler avec l'entraîneur national pour produire un plan d'entraînement annuel (PEA) et le respecter. Ces plans sont conçus en fonction de l'expérience des athlètes et du programme auquel ils appartiennent (national, développement, sélectionné, junior, AH). Les entraîneurs nationaux sont autorisés à aller au-delà de ces exigences minimales lorsqu'ils estiment que des éléments supplémentaires pourraient être nécessaires parce que des besoins ont été établis pour un athlète en particulier à l'aide d'une analyse des lacunes ou pour atteindre les objectifs du programme de haute performance pour une année donnée (p. ex., attention accordée à la préparation des athlètes pour des compétitions majeures).

Un PEA organise les étapes que doit suivre un athlète pour s'améliorer. L'élaboration d'un PEA est basée sur les éléments suivants :

1. Technique
2. Tactique
3. Physique
4. Psychologique
5. Santé/mode de vie

Les éléments d'un PEA varieront d'une discipline à l'autre. Pour connaître les éléments associés à votre PEA, veuillez consulter l'[Annexe A](#).

Les grandes étapes à suivre pour la création d'un PEA sont les suivantes :

1. Déterminer les compétitions auxquelles l'athlète prendra part et les classer par ordre de priorité. Il incombe aux athlètes de s'inscrire aux événements et aux compétitions, comme le prévoit leur entente de l'athlète.
2. Trouver d'autres événements, comme des camps et des activités personnelles (vacances, cérémonies de remise des diplômes, examens, etc.), qui doivent être pris en considération dans l'élaboration du plan.
3. Déterminer les périodes de compétition, de préparation et de récupération (congés) où l'entraînement peut ou devrait être intensifié ou diminué.
4. Trouver les problèmes dans l'entraînement en procédant à une analyse des lacunes (savoir ce qui est important pour l'entraînement, en d'autres termes quelle lacune ou « problème » tentez-vous de corriger?).
5. Établir les mésocycles et les microcycles d'entraînement en fonction des événements connus ainsi que des périodes de maintien.
6. Fixer les objectifs des cycles, c.-à-d. comment et quand allez-vous corriger les lacunes connues sur le plan de la performance.
7. Déterminer comment vous allez assurer le suivi des améliorations et planifier la production de rapports.

Structure d'un PEA

Périodisation

La périodisation est une méthode qui consiste à varier les charges d'entraînement pour générer une performance maximale en vue d'une compétition. La périodisation est ancrée dans un programme d'entraînement physique où l'athlète s'entraîne en imposant une charge à son corps et prévoit des périodes de récupération appropriées. L'idée est d'atteindre un sommet sur le plan physique au bon moment pour une compétition et de planifier du temps de récupération après.

Il y a des parallèles entre ce cycle d'entraînement et le tir sur cible. Par exemple, un athlète pourrait avoir trouvé des lacunes sur le plan de la performance dans la tenue de son arme, le déclenchement et sa préparation mentale. Le

macrocycle peut être divisé en un mésocycle, deux mésocycles ou plus pour corriger ces trois lacunes. Ces mésocycles doivent être effectués à temps pour la compétition pour orienter la fin des cycles. L'athlète doit ensuite planifier des microcycles hebdomadaires pour accomplir les tâches particulières visant à corriger entièrement ses lacunes.

Plan d'entraînement annuel

Plan annuel/plusieurs mois (macrocycle)

→ Plan mensuel (mésocycle)

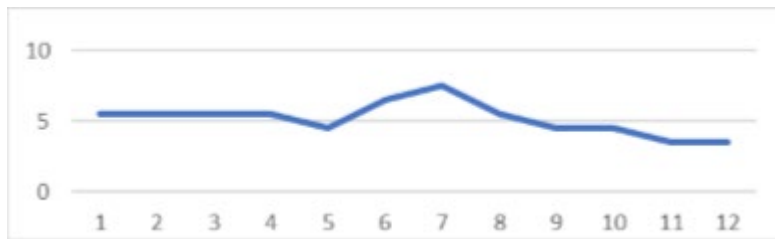
→ Hebdomadaire (microcycle)

Exemple simple :

Macro		Planification pour la compétition												Nombre d'heures/semaines consacrées à chaque lacune				
Méso (mensuel)	Lacunes	Tenu e de l'arme						Déclenchement			Préparation mentale							
Micro (hebdomadaire)	Formation 1, tenue de l'arme	2																Compétition majeure
	Formation 2, tenue de l'arme			2	2													
	Formation 3, tenue de l'arme					1	1	1								0,5		
	Déclenchement 1						2	2										
	Déclenchement 2							1	1	1						0,5		
	Mental 1									0,5								
	Mental 2									0,5								
	Mental 3										1	1						
	Mental 4											2	2	1				
	Entraînement physique		3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1				
Revue		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Nombre d'heures		5,5	5,5	5,5	5,5	4,5	6,5	7,5	5,5	4,5	4,5	3,5	3,5					

Semaine du mois

Graphique du nombre d'heures d'entraînement au fil du mois



Cycles dépendants

Le PEA doit énumérer clairement les éléments non variables dans le plan de l'athlète. En règle générale, cela implique d'inscrire les événements qui ne peuvent pas être déplacés, comme les compétitions majeures. La planification du reste du plan doit être effectuée en fonction de ces événements comme points de repère ou points finaux pour que les lacunes sur le plan de la performance soient corrigées à temps pour la compétition.

Plan pour le mésocycle

Les mésocycles, qui peuvent durer des semaines ou des mois, sont utilisés pour concevoir un programme pour corriger une lacune sur le plan de la performance. Un mésocycle est associé à un objectif, il établit une période de repos ou maintient un niveau de performance ou d'habiletés.

Dans un mésocycle, les athlètes devraient être en mesure de suivre le résultat souhaité pour s'assurer que le plan est efficace à l'aide d'une forme ou d'une autre de suivi des données. Voici des exemples de données qui peuvent faire l'objet d'un suivi : volume, minutes, répétitions, tentatives, tirs effectués, etc. Il est fréquent que l'intensité ou la proximité de l'effort maximal soit mesurée également.

Pour le tir sur cible, les paramètres de mesure peuvent également comprendre ce qui suit : score, taille du groupe, durée des tirs, longueur de traction, qualité du déclenchement, pourcentage de temps en 10 ou 10,5.

Microcycle et éléments d'entraînement

Un microcycle d'entraînement (normalement d'une durée d'une semaine) est structuré à partir d'éléments d'entraînement en particulier. Un entraînement réfléchi doit comprendre une rétroaction sur des mesures exactes par rapport à une norme connue. En d'autres termes, le PEA doit comprendre des éléments d'entraînement qui sont programmés pour corriger une lacune sur le plan de la performance. Par exemple :

Lacune sur le plan de la performance : Tenue de l'arme
Élément d'entraînement : Tenue, faible intensité, 30 tirs.
Mesure : Longueur de traction dans SCATT. Résultats de base par rapport à la norme nationale, suivre les progrès pour observer les tendances dans l'entraînement. Évaluer les progrès sur un ou plusieurs microcycles.
Durée de l'entraînement : 30 à 45 minutes.
Entraînement : Tirer 30 rondes de match à l'aide du système SCATT en portant attention à la tenue de l'arme; effectuer ce qui suit : Exercice de progression de la tenue de l'arme; Exercice de tenue de l'arme n° 2

La mise en œuvre d'un élément d'entraînement peut être bonifiée avec des exercices ou des activités que l'athlète utilise comme un « livre de recettes ». Lorsque cela est possible, un élément d'entraînement doit s'appuyer sur une méthode documentée. Parlez avec votre entraîneur personnel ou l'entraîneur de l'équipe nationale pour obtenir des exercices qui vous aideront à corriger la lacune qui a été observée.

Comparaison au modèle de DLTA

Vos plans d'entraînement et les documents à l'appui seront comparés aux modèles décrits dans le cadre de développement à long terme de l'athlète (DLTA). Vos plans doivent respecter les critères décrits ci-après.

	Entraînement pour :	
	Compétitionner	Gagner
Équipement	Équipement et installation de style international sont des avantages. L'athlète devrait investir dans des systèmes de cible électroniques.	Équipement et installations de calibre international supérieur, dont un système de pointage électronique, sont nécessaires.
Cibles et distances	Pleine distance et nombre de tirs de compétition	Pleine distance et nombre de tirs de compétition
	Tirs à vide :	Tirs à vide :
	1 match par jour	1 match par jour
	Fréquence d'entraînement :	Fréquence d'entraînement :
	4 à 6 jours par semaine	6 jours par semaine

Durée de l'entraînement	Équivalent à plus d'un match, plus temps pour l'évaluation des résultats	Équivalent à plus d'un match, plus de temps pour l'évaluation des résultats
Durée de l'année d'entraînement	48 semaines	48 semaines
Activités supplémentaires	Maintien de la forme (agilité, manipulation, force, endurance); l'attention n'est pas accordée à des sports ou des passe-temps avec des effets secondaires qui pourraient nuire aux capacités pour le sport de tir.	Optimiser la forme et les habiletés motrices. Éviter les sports de contact, les sports à impact et les excès dans la vie personnelle.
Compétition	Championnats nationaux et compétitions internationales, comme Jeux du Canada, Jeux olympiques, Jeux olympiques de la jeunesse, championnats mondiaux, autres événements de l'équipe nationale. Point de mire sur des facteurs qui améliorent la performance sur demande.	Championnats mondiaux, Jeux olympiques, Jeux paralympiques, Jeux panaméricains, Jeux du Commonwealth, jeux des seniors et des maîtres, championnats mondiaux.

Annexe A : Exigences relatives au PEA

			National	Développement	Sélectionné
Moment	Semaine		X	X	X
	Mois		X	X	X
	Date		X	X	X
Événements	Nom et description		X	X	X
	Dates		X	X	X
	Type		X	X	X
	Lieu		X	X	X
	Importance (1-5)		X	X	X
Périodes	Préparation		X	X	X
	Compétition		X	X	X
	Transition		X	X	X
Phases	Prép. générale		X	X	X
	Prép. spécifique		X	X	X
	Précompétition		X	X	X
	Compétition		X	X	X
	Affûtage		X	X	X
	Transition		X	X	X
Cycle	Micro		X	X	
	Macro		X	X	
	Méso		X	X	
	Volume (1-10)		X	X	
	Intensité (1-10)		X	X	
Technique	Objectifs de l'entraînement		Détaillé	Général	Approximatif
Physique	Objectifs de l'entraînement		Détaillé	Général	Approximatif
Tactique	Objectifs de l'entraînement		Détaillé	Général	Approximatif
Aspects mentaux	Objectifs de l'entraînement		Détaillé	Général	Approximatif
Surveillance et test	Évaluation		X		
IST			X		
Comptes rendus à l'entraîneur de l'ÉN			2 semaines	3 semaines	1 mois

* Chaque PEA est propre à un athlète et peut être exigé pour confirmer, clarifier, actualiser ou ajuster les soumissions de l'athlète.