

Exigences pour atteindre l'élite internationale en athlétisme : Exemple de Charles Philibert-Thiboutot.

Présenté par : Félix-Antoine Lapointe
Dans le cadre de la réunion annuelle des entraîneurs 2015 de la FQA

Trois grandes catégories d'exigences pour atteindre le haut niveau.

- ▶ Éléments clefs en lien avec l'entraînement.
- ▶ Éléments clefs en lien avec la personnalité.
- ▶ Éléments clefs en lien avec le cheminement de la carrière de l'athlète.

Éléments clefs en lien avec l'entraînement

- ▶ Progresser à chaque année de façon significative.
- ▶ Éviter les blessures majeures (rester en santé).
- ▶ Être capable de supporter une charge d'entraînement élevée.

Exemple de Charles Philibert-Thiboutot

Liens avec l'entraînement (1/3)

- ▶ Progression à chaque année : 1500m
 - Été 2010 : 3:52.50
 - Été 2011 : 3:45.73 (progression 6.77 secs)
 - Été 2012 : 3:41.75 (progression 3.98 secs)
 - Été 2013 : 3:40.57 (progression 1.18 secs)
 - Été 2014 : 3:38.33 (progression 2.24 secs)
 - Été 2015 : 3:34.23 (progression 4.10 secs)

Exemple de Charles Philibert-Thiboutot

Liens avec l'entraînement (2/3)

- ▶ Éviter les blessures majeures (rester en santé).
- ▶ De l'automne 2011 à l'été 2015, Charles a été en mesure de participer aux trois saisons de compétition annuels (cross-country, en salle et en plein air). On parle donc de 5 années consécutives sans devoir compromettre une saison en raison de blessure (15 saisons consécutives).
- ▶ Quelques blessures mineures durant le cheminement, mais rien qui limite l'entraînement plusieurs semaines ou mois consécutifs.
- ▶ À l'hiver 2013, environ 6 semaines sans courir (blessure la plus importante des cinq dernières années pour Charles). Progression limitée à l'été 2013 en raison de cela.

Exemple de Charles Philibert-Thiboutot

Liens avec l'entraînement (3/3)

- ▶ Être capable de supporter une charge d'entraînement élevée.
- ▶ À chaque année durant les cinq dernières années, Charles a été en mesure d'augmenter son nombre de kilomètres moyens courus par semaines ainsi que son nombre de kilomètres maximum courus par semaine (augmentation du volume pour la semaine maximal et augmentation du volume pour la semaine moyenne).
- ▶ À chaque année durant les cinq dernières années, Charles a été en mesure d'effectuer un volume d'intensité plus élevé ainsi que des chronos plus rapides pour une même séance type (augmentation du volume d'intensité et augmentation de la qualité de l'intensité).

Éléments clefs en lien avec la personnalité

- ▶ Être ambitieux.
- ▶ Ne pas se fixer de limite.
- ▶ Avoir confiance en soi.
- ▶ Avoir une bonne capacité d'adaptation.

Exemple de Charles Philibert-Thiboutot

Éléments clefs en lien avec la personnalité

- ▶ Charles est un athlète ambitieux qui s'est toujours fixé des objectifs élevés pour chacune de ses saisons de compétitions. Souvent mon rôle doit être de mettre en perspective les objectifs et parfois même de les ajuster à la baisse en se fixant des objectifs de bases et des objectifs plus ambitieux.
- ▶ La capacité d'adaptation de Charles a été impressionnante à l'été 2015. Il a été capable de cumuler plusieurs excellents résultats dans des conditions qui étaient loin d'être optimales (décalage horaire, fatigue en lien avec le voyage, confirmation de participation à la dernière minute, etc).

Éléments clefs en lien avec le cheminement de la carrière d'athlète

- ▶ L'athlète doit être impliqué dans son cheminement.
- ▶ L'entraîneur et l'athlète doivent avoir une bonne compatibilité.
- ▶ L'athlète doit être capable de profiter des opportunités qui lui sont offertes.
- ▶ L'athlète et l'entraîneur doivent être en mesure de prendre des risques calculés en lien avec l'entraînement et le calendrier de compétition.

Exemple de Charles Philibert-Thiboutot

Éléments clefs en lien avec le cheminement de la carrière d'athlète

- ▶ Bonne relation entre l'athlète et l'entraîneur qui sont en contact quotidien et discute régulièrement des orientations de la planification ainsi que des objectifs à court, moyen et long terme.
- ▶ Athlète particulièrement constant qui connaît très rarement des contre-performances. Plusieurs des meilleurs résultats de Charles à l'été 2015 ont été obtenus dans un contexte difficile où la majorité des athlètes n'auraient pas été en mesure d'exceller.
- ▶ Planification annuelle très chargée et intense pour optimiser les adaptations physiologiques et permettre à l'athlète de progresser. Risque de blessure et de surentraînement présent, importance d'adapter quotidiennement l'entraînement dans les périodes critiques.

En résumé

- ▶ Le cheminement vers le haut niveau est un processus long et complexe.
- ▶ Le talent est un élément de base nécessaire pour atteindre le haut niveau, mais il s'agit seulement d'un élément parmi tant d'autres dans l'équation.
- ▶ Les entraîneurs ont un rôle important à jouer au niveau du support et de «l'éducation à la haute performance». L'entraîneur doit mettre en place les conditions pour permettre à l'athlète d'atteindre le haut niveau.
- ▶ Il existe des centaines d'athlètes québécois ayant les aptitudes pour cheminer vers le haut niveau en athlétisme. L'important est que ces athlètes puissent avoir les outils nécessaires pour y arriver, l'entraîneur doit comprendre qu'un de ces rôles prioritaires est de fournir ces outils à l'athlète.

Questions ???

- ▶ N'hésitez pas à me joindre en cas de questions ou commentaires.
felix-antoine.lapointe@sas.ulaval.ca

Bon succès à tous !