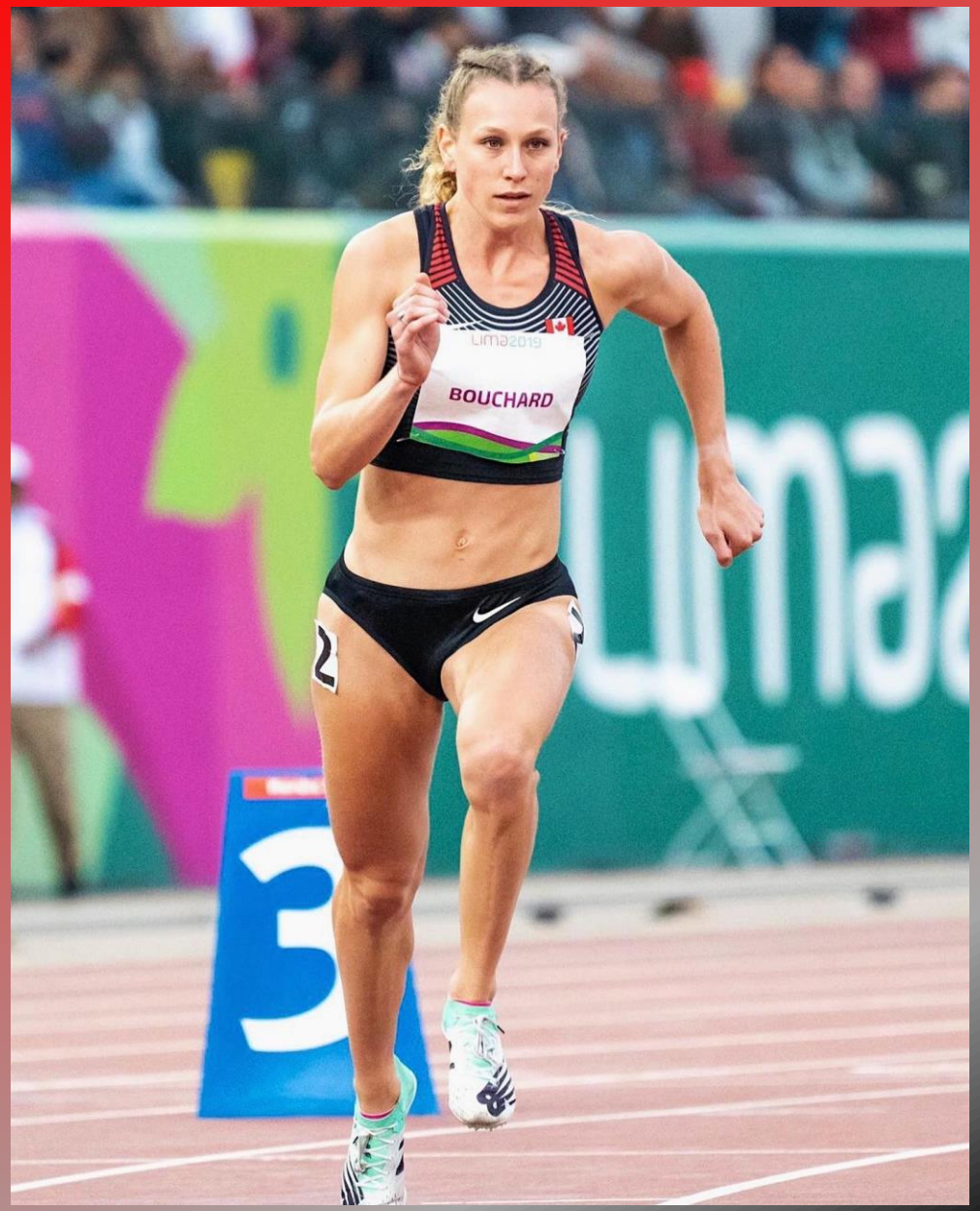


MAÏTÉ BOUCHARD

CONSTANCE, PATIENCE ET RÉSILIENCE

Les humbles objectifs de ma présentation

- Présenter la progression de Maïté depuis ses débuts.
- Partager l'évolution de ma philosophie d'entraînement.
- Exposer les défis rencontrés et les facteurs de réussite.
- Et surtout de répondre à vos questions!

Avant de parler de Maïté…

Un peu d'informations à mon sujet!

- Ancien athlète sur 400 haies.
- Entraîneur depuis 2002.
- D'abord entraîneur en sprint avec le Vert & Or.
- Toutes les distances avec le club d'athlétisme de Sherbrooke.
- Transition vers le demi-fond suite à l'éclosion de Caroline Pfister.
- Certification PNCE niveau 3.
- J'ai toujours concilié ma carrière d'entraîneur avec un travail à temps plein.

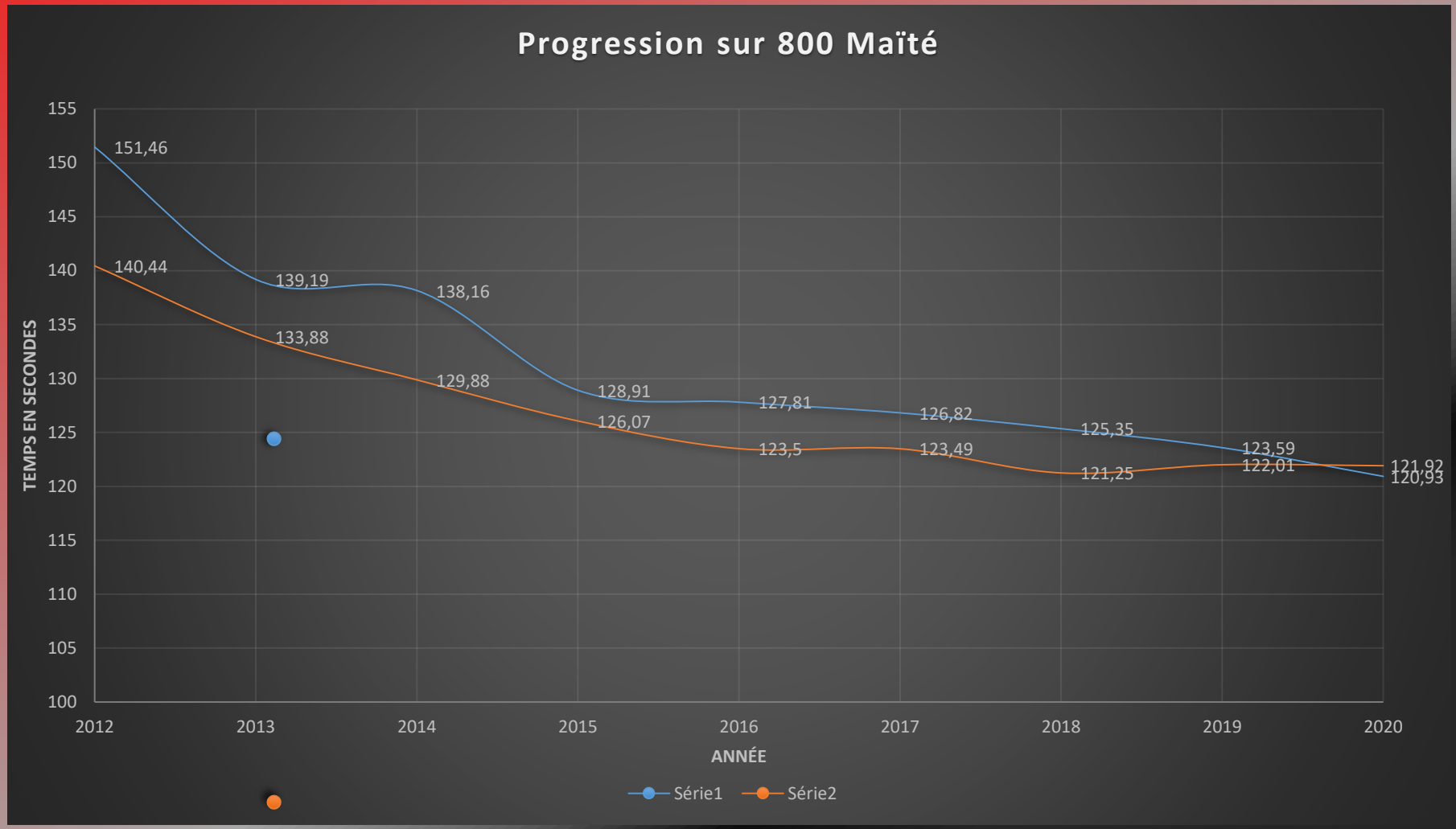
Des débuts assez modestes!

- Elle débute à l'automne 2011 à l'âge de 16 ans.
- Background sportif assez varié, mais pas compétitif.
- Croissance tardive et rapide, coordination à travailler.
- Mature, curieuse et disciplinée.
- Absolument rien ne laisse présager la suite!

Une progression constante

Années	800 m en salle	800 m extérieur	Compétitions phares
2012	2:31.46	2:20.44	Jeux du Québec 5e place
2013	2:19.19	2:13.88	Championnats canadiens juniors 14e (2:20)
2014	2:18.16	2:09.88	Championnats canadiens juniors 16e (2:17)
2015	2:08.91	2:06.07	Championnats canadiens 21e (2:12)
2016	2:07.81	2:03.50	NACAC U 23 8e 2:12
2017	2:06.82	2:03.49	U sport 1ère 1:29.2 Jeux de la Francophonie 5e
2018	2:05.35	2:01.25	Championnats canadiens 3e (2 :01.94)
2019	2:03.59	2:02.01	Universiades 9e Jeux panaméricains chute
2020	2:00.93	2:01.92	Boston last chance 1ère devant Bishop et Brown.

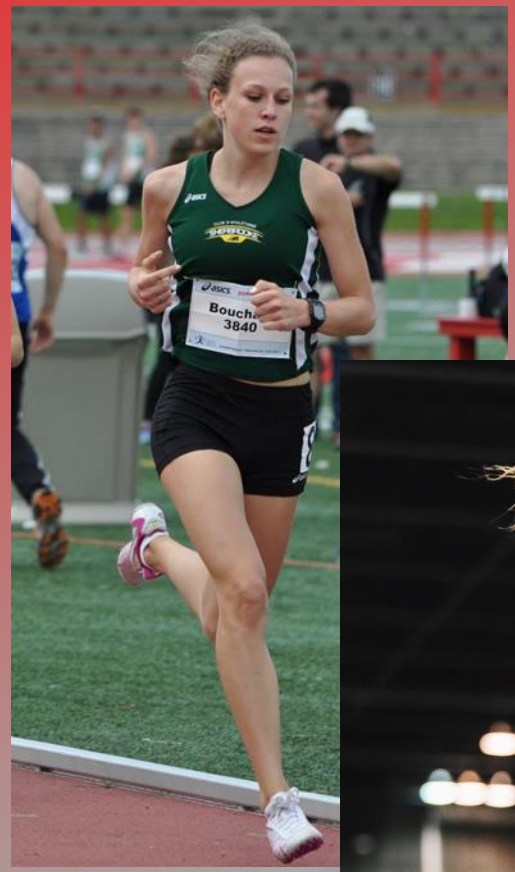
Une progression constante

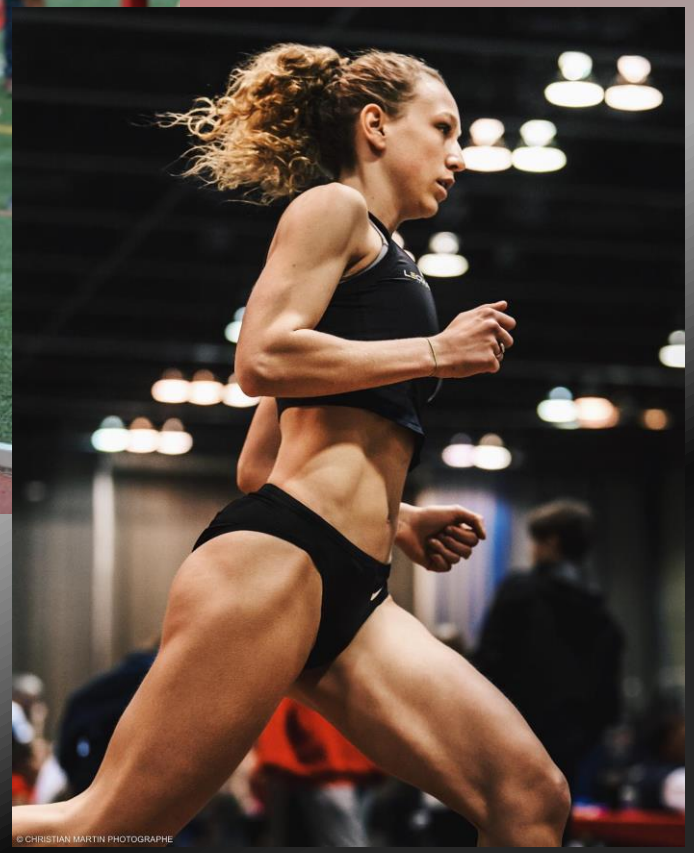


Profil d'athlète

Au départ…

- Vitesse maximale acceptable.
- Capacité aérobique moyenne.
- Peu d'intérêt et de volonté pour le long.
- Résistance impressionnante.
- Gestion du stress très difficile.
- Très disciplinée!
- Distances de 200 à 1500 sur la piste et fait les cross.
- Ma vision de l'époque: développer sa vitesse jusqu'à un plafonnement et basculer progressivement vers le 1500 mètres.





Et maintenant…

- Excellente vitesse maximale.
- Résistance demeure sa plus grande force.
- Comprend l'importance des entraînements plus longs et y trouve un certain plaisir.
- Compétitionne principalement sur 800 m avec quelques 400 m à l'occasion.
- Depuis 2016, nous avons abandonné l'idée du 1500. Toujours des gains potentiels au niveau de sa vitesse et sur sa distance principale. Même un questionnement pour le 400m!

Constance, patience et résilience

FISU.TV
KIMBO
FISU.TV
KIMBO
1:39.8

Mes influences:

Steve Magness

Richard Crevier

Clyde Hart

Margo Jennings

Renato Canova

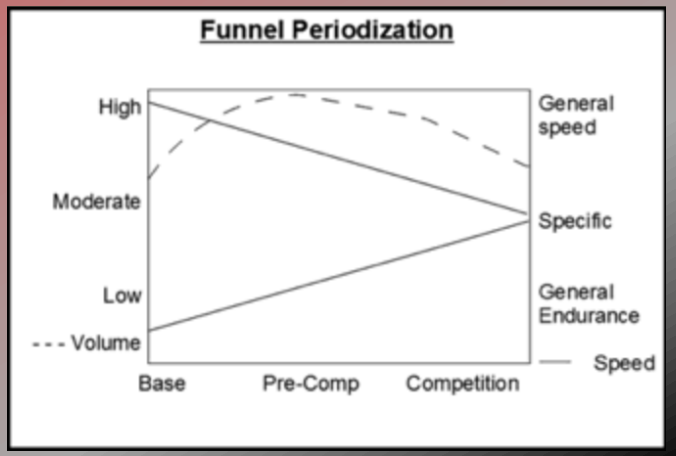
Dr Joe Vigil

Gareth Sandford

Philosophie d'entraînement

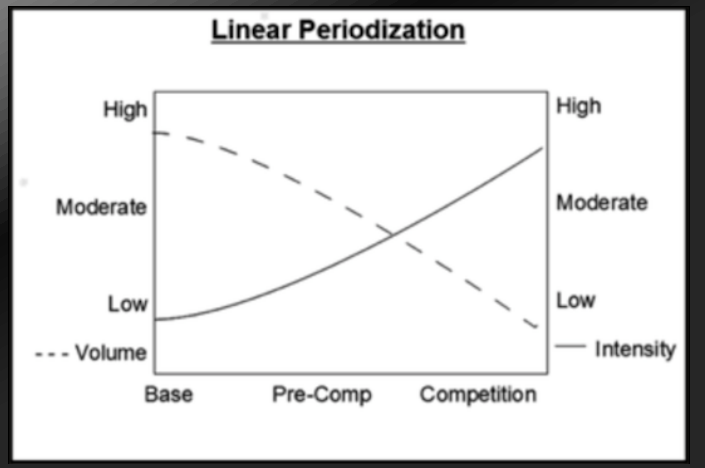
Mes grands principes:

- Évolution « d'un peu n'importe quoi », à très scientifique et mesuré, à un équilibre entre l'art et la science d'entraîner.



VS

- Faible volume, mais assez constant sur toute l'année.
  - Cycle d'automne: 75-80km.
  - Phase de compétitions: 55-60 km



- J'utilise le principe de polarisation (périodisation en entonnoir).

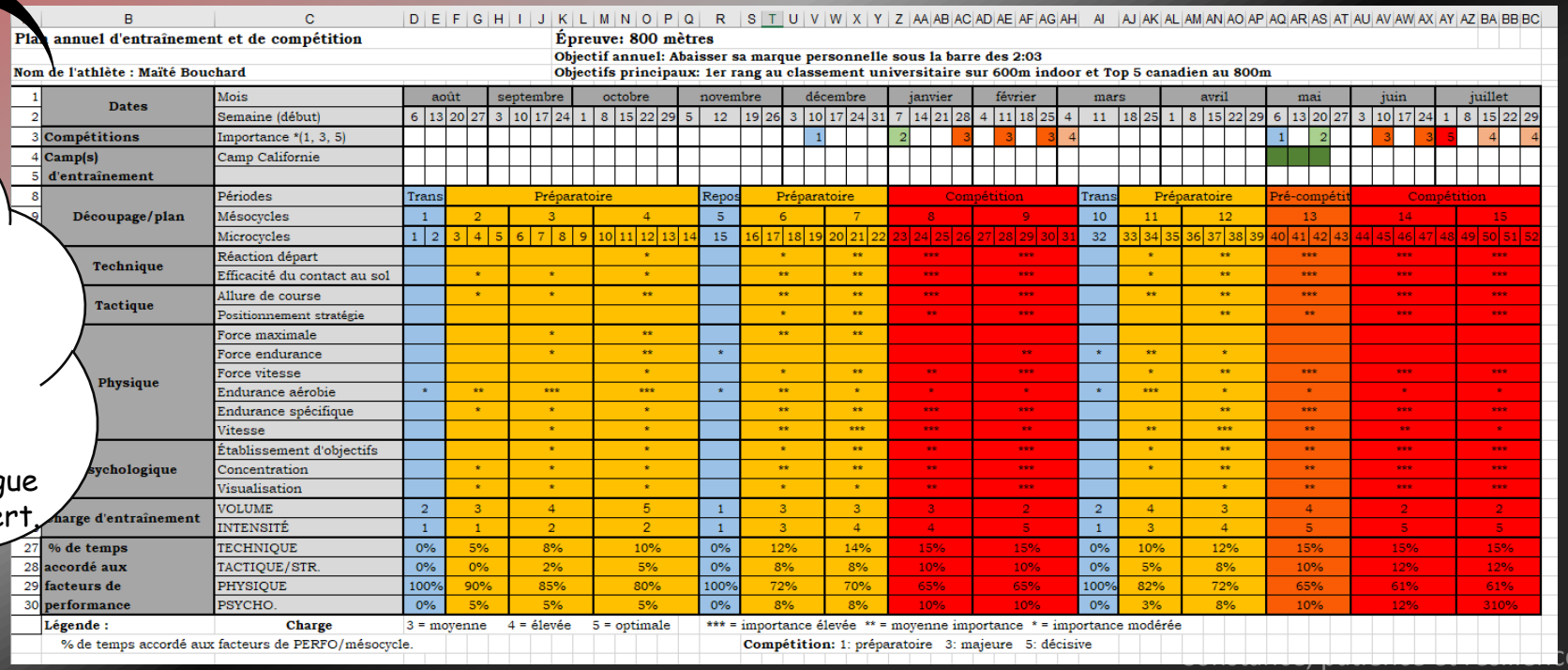
- « Développer et maintenir!»

Planification annuelle et objectifs

Après avoir…

- analysé les besoins de l'épreuve;
- évaluer la progression de Maïté pour chacune des composantes de l'épreuve;
- identifié ensembles les composantes à développer, à maintenir ou à diminuer en fonction de sa réalité scolaire et compétitive;

- Habituellement deux « peaks » par année.
- 8 à 10 phases (transition/repos, préparatoire, pré-compétition, compétition)
- Mésocycles de 4 à 6 semaines.
- Microcycle: 3 intensités, 2 musculations, 1 longue sortie de 55 à 75 minutes, 3-5 jogs ou transfert.



Plan annuel d'entraînement et de compétition — **Épreuve: 800 mètres**

Nom de l'athlète : Maïté Bouchard

Objectif annuel: Abaisser sa marque personnelle sous la barre des 2:03

Objectifs principaux: 1er rang au classement universitaire sur 600m indoor et Top 5 canadien au 800m

			août				septembre				octobre					novembre				décembre					janvier					février				mars				avril				mai					juin				juillet					
1	**Dates**	Mois																																																				
2		Semaine (début)	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
3	**Compétitions**	Importance *(1, 3, 5)																		1					2			3		3		3	4										1		2			3		3	5		4		4
4	**Camp(s) d'entraînement**	Camp Californie																																																			
5																																																					
8	**Découpage/plan**	Périodes	Trans				Préparatoire									Repos	Préparatoire								Compétition								Trans				Préparatoire								Pré-compétit					Compétition					
9		Mésocycles	1				2				3				4	5	6							7	8						9				10				11				12				13				14				15			
		Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	Technique	Réaction départ													*			*				**			***				***							*			**				***				***				***			
		Efficacité du contact au sol				*		*				*						**				**			***				***							*			**				***				***				***			
	Tactique	Allure de course				*		*				**						**				**			***				***							**			**				***				***				***			
		Positionnement stratégie																*				**			**				***										**				**				***				***			
	Physique	Force maximale								*			**					**				**																																	
		Force endurance								*			**			*													**				*	**		*																		
		Force vitesse											*					*				**			**				***					*		**			**				***				***				***			
		Endurance aérobie	*		**		***						***			*		**				*			*				*				*	***		*			*				*				*				*			
		Endurance spécifique			*		*						*					**				**			***				***							*			**				***				***				***			
		Vitesse											*					**				***			***				**					**		***			**				***				**				**			
	Psychologique	Établissement d'objectifs								*			*					*				**			**				***					*		**			**				***				**				***			
		Concentration			*		*			*			*					**				**			**				***					*		**			**				***				**				***			
		Visualisation			*		*			*			*					*				*			**				***							*			**				***				**				***			
	Charge d'entraînement	VOLUME	2		3		4			5						1	3				3				3				2				2	4			3				4				2				2			
		INTENSITÉ	1		1		2			2						1	3				4				4				5				1	3			4				5				5				5			
27	**% de temps**	TECHNIQUE	0%		5%		8%			10%						0%	12%				14%				15%				15%				0%	10%			12%				15%				15%				15%			
28	**accordé aux**	TACTIQUE/STR.	0%		0%		2%			5%						0%	8%				8%				10%				10%				0%	5%			8%				10%				12%				12%			
29	**facteurs de**	PHYSIQUE	100%		90%		85%			80%						100%	72%				70%				65%				65%				100%	82%			72%				65%				61%				61%			
30	**performance**	PSYCHO.	0%		5%		5%			5%						0%	8%				8%				10%				10%				0%	3%			8%				10%				12%				310%			

Légende : **Charge** — 3 = moyenne 4 = élevée 5 = optimale — *** = importance élevée ** = moyenne importance * = importance modérée

% de temps accordé aux facteurs de PERFO/mésocycle. — **Compétition:** 1: préparatoire 3: majeure 5: décisive

Semaines types

À l'automne

Pas au-delà de 75 minutes vs récup.

Beaucoup de côtes, autant pour le long que pour la vitesse!

Elle répond mieux au morcellement des répétitions avec une très brève récup.

Tempo run et Steady State run entre 15 et 25 minutes d'effort.

27 Septembre au 3 octobre	**Longue sortie** 65 à 75 minutes	**AM:** Musculation **PM:** **Easy run** 45 minutes	Warm-up 20 min. En côtes 5 min. à effort 1/5 4 min. à effort 2/5 3 min. à effort 3/5 2 min à effort 4/5 1 min À effort 5/5 Temps couru ½ marche ½ jog Cool down 10 min.	**AM:** **Easy Run** 30 minutes **PM:** **Easy run** 45 minutes	Warm-up 20 min 4(5x200) IR: 30 sec. IS: 3 min Pace : 37 sec. du 200 m	**Repos** **ou** **Cross training** Vélo, elliptique, natation, Aquajog,etc.	Warm-up 15 min (4 x 2:00) tempo IR: 2:00 min. steady Tempo: 3:35 Steady: 4:10 Cool down 15 min.

Une seule musculation par semaine à cette période

Ajout des doubles pour faciliter sa récupération.

Maintenant à sa discrétion, à moins d'un grand signe de fatigue!

En phase de compétitions

Beaucoup de changements de rythme!

Deux musculations par semaine: une plus lourde, l'autre dynamique.

26 janvier au 1er février	**Longue sortie** (5:25 à 6:15) 65-75 minutes	2 x 20-20-20 (4 x 300) De base en 32, mais changements de rythme à la hausse ou à la baisse selon les sifflets. IR : 4 minutes	**AM:** Musculation **Endurance aérobique** 30 min	(800-600-400-200) IR: 6 minutes 800 (2:20) 600 (1:39) 400 (58.7) 200 (28.3)	**AM:** Musculation **PM:** **Easy run** 40 min	Natation très easy ou repos	**Progression Run** 15 easy 10 steady 2x2 tempo + plio/med balls

Utilisation de la plio en phase pré-compétition et de compétition.

Dans les plus longues séances pour cette période et cette intensité.

Constance, patience et résilience

Le défi de la médecine!

- Débute ses études en médecine en 2015.
- Apprendre à composer avec une charge de travail scolaire beaucoup plus grande.

=

Réduction du volume et de l'intensité d'entraînement par moment.

- Accepter de ne plus être les maîtres de notre horaire d'entraînement.

=

Faire le choix entre plus de flexibilité ou un groupe d'entraînement.

- Accepter de ne plus être maîtres de notre lieu d'entraînement.

=

Développer l'autonomie et la collaboration.

- Accepter de ne plus être maîtres de notre calendrier de compétitions.

=

Travailler sur la confiance et la capacité de performer « On demand »

Les Jeux Olympiques: le départ!

- Rêve VS objectif
- Son PB étant de 2:03.50 alors que le standard pour Rio était de 2:01.50

- Entente avec la faculté de médecine pour optimiser son parcours scolaire vs les moments forts du cycle olympique.
- Le standard ne sera pas suffisant: objectif 1:59!
- On y croit (moi, beaucoup plus qu'elle à ce moment!) et on décolle pour 4 ans!

Les Jeux Olympiques: le backstrectch

- Surprise! Changement important dans le processus de qualification en mars 2019.
- Deux façons de se qualifier: par standard ou par classement mondial.
- Nouveau standard: 1:59.50 vs 2:01.50
- Quotas de 48 athlètes: la balance proviendra du classement mondial.
- Classement mondial: la moyenne des cinq meilleurs pointages, dont deux peuvent-avoir été réalisés en salle au, 1er juillet 2020.

Un système inéquitable?

Date	Competition	Country	Cat.	Event	Place	Results	Results score	Placing score	Total score
4 FEB 2020	Meeting de l'Eure	CAN	C	800 M	5	2:04.94	1106	35	1141
14 FEB 2020	BU David Hemery Valentine Invitational	CAN	F	800 M	4	2:01.33	1164	0	1164
28 JUL 2019	USA Ch., Drake Stadium	USA	B	400 Metres Hurdles	1	52.20	1262	100	1362
13 JUN 2019	Bislett Games, Oslo	USA	GW	400 Metres Hurdles	2	54.35	1193	170	1363

Le dernier droit…

- Le défi: mettre de côté les imperfections du nouveau système de qualification et focusser sur ce que l'on contrôle!
  - Hiver 2020 exceptionnel! Trois PB en trois courses dont 2:00.93 devant Bishop et Brown.
  - Réalise facilement le standard pour les championnats du monde en salle (2:03,93).
  - Signe avec Stellar Group.
  - Camp d'entraînement avec la Britanique Lindsay Sharp (1:57.69)
  - Les astres s'alignent à merveille!

Covid 19 et ses enjeux!

Impacts motivationnels et psychologiques importants!

- Annulation des championnats du monde en salle (Nanjing, Chine).
- Retrait de l'équipe canadienne des Jeux.
- Annulation du camp avec Lindsay.
- Report des Jeux Olympiques à 2021

Du positif à chaque situation!

- Printemps beaucoup plus axé sur la progression que sur la performance.
- Obligation d'essayer de nouvelles choses qui s'avèrent bénéfiques.
- Pour une fois, la compétition est venue à nous et non pas l'inverse!
- Se permettre un repos mental d'hyper-performance et tout simplement prendre plaisir à s'entrainer.
- Une année de maturité de plus avant les Jeux!

Les trois clefs de la réussite

1. Éviter les blessures!
   - Le non-verbal parle souvent très fort!
   - Discerner le: « J'ai peur que ça fasse mal!» de «J'ai peur de me faire mal!».
   - Si tu prends le départ, tes chances de succès sont toujours présentes!
2. La communication fréquente et surtout honnête!
   - Depuis 10 ans, communication quasi quotidienne.
   - Pas toujours plaisant à dire et entendre, mais toujours honnête.
   - Convaincre l'athlète de l'ampleur de son potentiel et lui rappeler régulièrement.
3. Le travail d'équipe!
   - Connaître ses forces et ses faiblesses comme entraîneur et s'entourer.
   - Suivi en physiothérapie depuis le début.
   - Psychologie sportive. (2015)
   - Préparateur physique. (2016)
   - Agent: David Scott (2020)
   - Implication de ma famille.

Constance, patience et résilience

En terminant, ce que j'aimerais que vous reteniez!

- Ne pas juger trop rapidement du potentiel, ou pire, de l'absence de potentiel d'un athlète!
- Il est possible de performer à un haut niveau, même si les conditions ne sont pas optimales! Il s'agit de se donner les moyens et d'y croire!
- Bénéficiez de l'expérience des autres et appliquez-la à votre situation!
- Nous avons tout ce qu'il faut au Québec pour développer des athlètes de haut niveau!

Constance, patience et résilience

Merci à la

Fédération québécoise d'athlétisme

de l'opportunité

et à vous pour votre écoute!

Du niveau régional à international…

enjeux et constats…

- Entrer dans les compétitions ne devient jamais plus simple!
- Le calibre plus élevé VS l'impact négatif du voyagement.
- Engagement financier VS performance.
- Performer à l'ère des réseaux sociaux!
- Choisir les bonnes opportunités.

Les joies et les impacts des grands jeux!

- Sélection sur l'équipe: 13 mai, 2019
- Départ: 2 juillet
- Site d'entraînement moyen et très difficilement accessible
- Canicule en Europe: 40 C et plus en Italie
- Retour: 15 juillet
- Entraînement affecté sur une période de 17 jours

- 25 juillet au 28 juillet
- Équipe pour les Panaméricains déjà nommée
- Pression de performer à Montréal, sans enjeux concrets

- Sélection sur l'équipe: 21 juillet, 2019
- Départ: 31 juillet
- Températures froides: 9 C
- Retour: 11 août
- Entraînement affecté sur une période de 13 jours

La déception… et la résilience!