

# LA VALEUR DE L'ENTRAÎNEMENT



Une épreuve sportive ne dure que quelques minutes tandis que la formation d'un athlète exige des semaines de travail intense et d'efforts soutenus.

La vraie valeur du sport ne réside pas dans le jeu lui-même, le nombre de mètres à l'entraînement ni même dans les acclamations des spectateurs : elle se trouve dans les longues heures d'application persévérante que nous nous imposons alors que nous avons que pour unique témoin l'œil sévère de notre conscience.

Les applaudissements, médailles et trophées passent vite dans l'oubli, seule, la force de caractère que nous avons acquise demeure !

" JE M'ENTRAÎNE "

Sylvie Letarte 2009





## LE PROFIL DE PERFORMANCE

### ÉTAPE 1 : Proposer le profil de performance

- Expliquer à l'athlète la fonction du cercle et la nature personnalisée de l'exercice. Le profil de performance l'aidera à clarifier ses perceptions d'un nageur performant, à s'évaluer en fonction du profil idéal et à établir des objectifs qui dessineront son propre cheminement. Ainsi, le nageur pourra se sentir en confiance face aux attentes du coach et aux défis de l'entraînement.

### ÉTAPE 2 : Composer ensemble

- Faire la liste des qualités ( physique, psychologique, technique et tactiques ) essentielles pour performer à son meilleur le nageur concerné et rédiger une courte définition pour chacune d'elles . Par la suite, le nageur ayant fait le même exercice séparément , se mettre d'accord avec lui ( elle) sur le choix des qualités et de leur signification. Choisir les 20 plus importantes et les placer sur le cercle.

### ÉTAPE 3 : Coter les qualités

- Vous évaluez individuellement, sur une échelle de 1 à 10 ( 1 = pas du tout à 10 = complètement), combien le nageur maîtrise ou possède la qualité. Ne pas passer trop de temps à l'analyse et fiez-vous à votre première impression . Vous pouvez utiliser les décimales. Marquez votre cercles d'un tracé. Y superposer les côtes de l'auto-évaluation du nageur.
- Les qualités où apparaissent des écarts de plus de 2 points pourront faire l'objet d'une discussion ( être sûr que vous avez coté la même chose, donc revoir la définition; comprendre la perspective de chacun et le pourquoi de l'écart.) Ne pas oublier de renforcer les terrains d'entente !

### ÉTAPE 4 : Fixer les objectifs

- Cibler les qualités qui doivent être améliorées en priorité. Comprendre l'idéal concret du nageur sur chaque qualité ( long terme ) et qu'est-ce qu'il voudrait atteindre pour la prochaine compétition, par exemple (court terme ). En fonction de ses ambitions, proposez-lui de coter par anticipation ( i.e objectif à atteindre ) chaque qualité, puis dessiner le tracé résultant sur le cercle.
- Discuter de comment vous allez travailler chacune des qualités ou quels moyen peuvent être envisagés pour atteindre le meilleure niveau de fonctionnement. Les objectifs devraient être spécifiques, mesurables, réalistes, fixés dans le temps, excitants, acceptés et bien notés. Les résolutions consensuelles devront maintenant être appliquées à la réalité de l'entraînement.

### ÉTAPE 5 : Voir la progression

- b** Établir quand réévaluer le profil de performance en fonction du rythme des saisons ou des compétitions. Reprendre le processus au besoin. Le profil de performance est aussi utilisé pour faire le bilan de la saison sportive et sert de tremplin vers l'année à venir.

## LE PROFIL DE PERFORMANCE

### ÉTAPE 1 : Proposer le profil de performance

- b** Expliquer à l'athlète la fonction du cercle et la nature personnalisée de l'exercice. Le profil de performance l'aidera à clarifier ses perceptions d'un nageur performant, à s'évaluer en fonction du profil idéal et à établir des objectifs qui dessineront son propre cheminement. Ainsi, le nageur pourra se sentir en confiance face aux attentes du coach et aux défis de l'entraînement.

### ÉTAPE 2 : Composer ensemble

- b** Faire la liste des qualités ( physique, psychologique, technique et tactiques ) essentielles pour performer à son meilleur. Vous rédigez une courte définition pour chacune d'elles . Par la suite avec votre entraîneur vous devez vous mettre d'accord sur le choix des qualités et de leur signification. Choisir les 20 plus importantes et les placer sur le cercle.

### ÉTAPE 3 : Coter les qualités

- b** L'entraîneur évaluera individuellement, sur une échelle de 1 à 10 ( 1 = pas du tout à 10 = complètement), combien le nageur maîtrise ou possède la qualité. l'entraîneur marquera votre cercle d'un tracé. Il y superposera les côtes de votre évaluation.
- b** Les qualités où apparaissent des écarts de plus de 2 points pourront faire l'objet d'une discussion ( être sûr que vous avez coté la même chose, donc revoir la définition; comprendre la perspective de chacun et le pourquoi de l'écart.) Trouves un terrain d'entente !

### ÉTAPE 4 : Fixer les objectifs

- b** Cibler les qualités qui doivent être améliorées en priorité. L'entraîneur comprendra l'idéal concret du nageur sur chaque qualité ( long terme ) et qu'est-ce que vous voulez atteindre pour la prochaine compétition, par exemple (court terme ). En fonction de vos ambitions, il vous proposera aussi de vous coter par anticipation ( i.e objectif à atteindre ) chaque qualité, puis dessiner le tracé résultant sur le cercle.
- b** Discuter de comment vous allez travailler chacune des qualités ou quels moyen peuvent être envisagés pour atteindre le meilleure niveau de fonctionnement. Les objectifs devraient être spécifiques, mesurables, réalistes, fixés dans le temps, excitants, acceptés et bien notés. Les résolutions consensuelles devront maintenant être appliquées à la réalité de l'entraînement..

### ÉTAPE 5 : Voir la progression



Reprendre le processus au besoin. Le profil de performance est aussi utilisé pour faire le bilan de la saison sportive et sert de tremplin vers l'année à venir.

Voir annexe 1  
profil par Perreault & Lacroix

## ANNEXE 2

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

QUALITÉ	SIGNIFICATION	CÔTE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		

19.		
20.		

**LÉGENDE**

{ 1 = PAS DU TOUT  
  10 = COMPLÉTEMENT