

Préparation d'une demande d'admission au Diplôme Avancé en Entraînement

Liste de vérification du plan d'entraînement annuel

Votre PEA sera évalué pour déterminer votre admissibilité au programme. Il est recommandé d'utiliser le modèle fourni dans le module Planification de la performance PNCE, et il devrait inclure au minimum les éléments indiqués dans cette liste de vérification. Votre PEA doit comprendre les éléments suivants :

A) Objectifs de résultats, objectifs de performance et objectifs de processus à atteindre dans le cadre du plan.

B) Tableau présentant les priorités d'entraînement et de compétitions pour l'année

- Première colonne : Titre de chaque section du plan
- Section 1 – Calendrier des entraînements et des compétitions :
 - Ligne 1 : Mois
 - Ligne 2 : Date

Chaque semaine doit avoir sa propre colonne. La semaine peut être numérotée (numéro de microcycle), mais la date de début de la semaine doit être claire.

- Section 2- Logistique
 - Compétitions : une ligne pour chacun des éléments suivants :
 - Nom
 - Dates
 - Type (p. ex., régionale, provinciale, nationale, internationale)
 - Emplacement
 - Importance
 - Camps (y compris le temps de déplacement)
 - École (vacances, examens, etc.)
 - Évaluation
 - Suivi de la santé et évaluation médicale
 - Autres événements
- Section 3 – Périodes et phases
 - Divisez l'année comme suit (1 ligne chaque) :
 - Périodes
 - Phases
 - Numéro de microcycle (s'il n'est pas indiqué dans le calendrier) Les compétitions qui ont lieu les fins de semaine devraient avoir lieu à la fin du microcycle.
- Section 4 – Objectifs d'entraînement pour chaque mésocycle
 - Divisez chaque période en mésocycles et indiquez l'objectif principal de chaque mésocycle (soyez précis! Que voulez-vous accomplir avec l'athlète?)
- Section 5 – Capacités
 - Une ligne pour chaque capacité (capacités spécifiques dans les domaines physique, technique, tactique et mental de la performance) en rapport avec les athlètes, les buts et les objectifs. Déterminez la priorité d'entraînement pour chaque semaine, soit avec des chiffres, du texte ou des codes de couleur. Les priorités doivent être pertinentes par rapport aux objectifs du bloc d'entraînement et le plan offre la formation nécessaire pour créer l'entraînement qui donne les effets escomptés.