CyclingCANADACyclisme

CYCLISME SUR PISTE
Développement à long terme de l'athlète

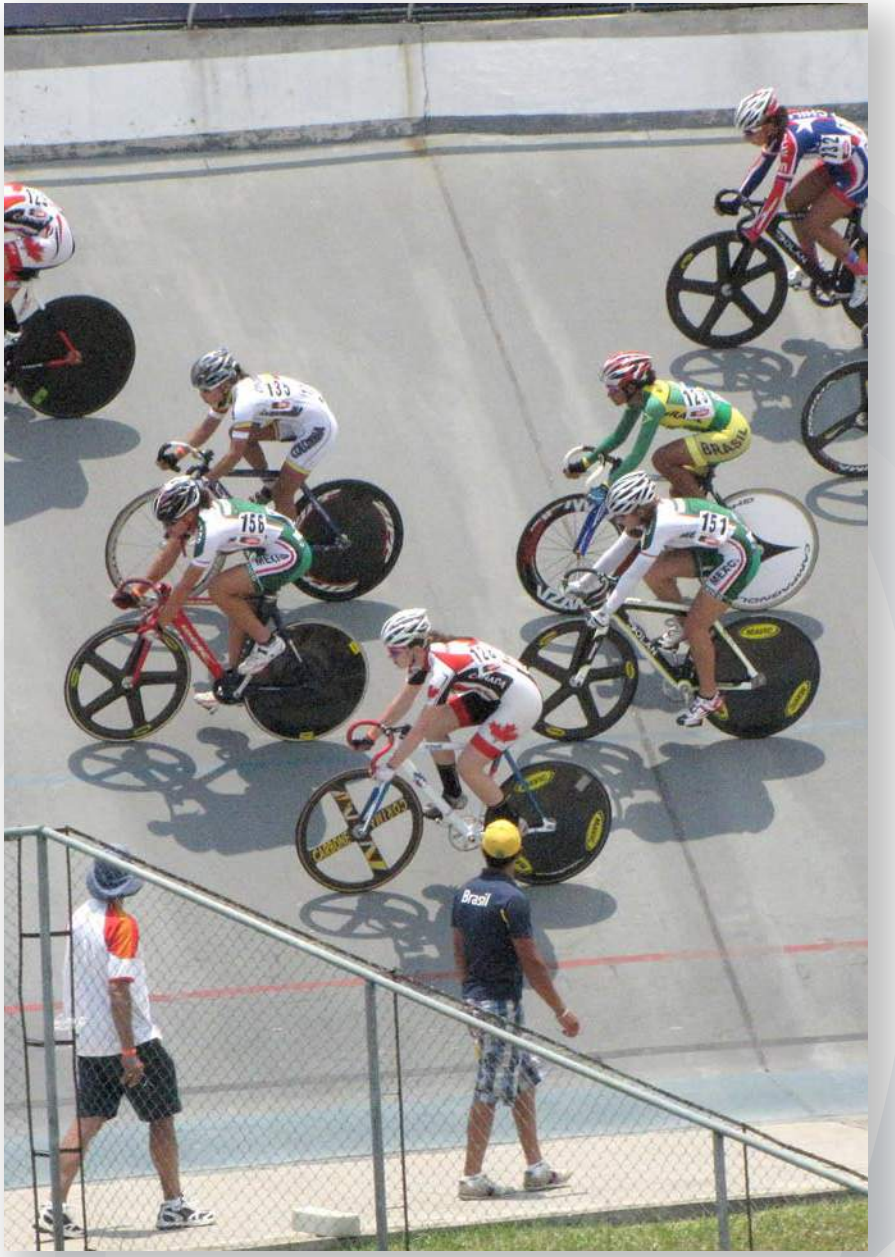
Cyclisme Canada

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada

Table des matières

1 – Sur la voie de la réussite 3
2 – Le modèle de développement à long terme de l'athlète 4
3 – Croissance et développement 5
4 – Développement d'habileté gagnantes 6
5 – La Piste pour le développement : premières étapes du DLTA 9
6 – Le rôle de la compétition 14
7 – Les stades de La piste pour la performance 15
8 – La piste pour la vie 22
9 – Bâtir la piste au Canada. 23
10 – De «gagner sur la piste» à «gagner dans la vie» 24
Glossaire 25
Ressources et coordonnées 28



Remerciements

Cyclisme Canada remercie les personnes suivantes de leur contribution à l'élaboration de ce document :

Phil Abbott
Mathieu Boucher
Rob Good
Paul Jurbala
Sebastien Travers

Document édité et élaboré par Paul Jurbala, communityactive

Design: John Luimes, i. Design Group

ISBN# 978-0-9809082-7-5

1 – Sur la voie de la réussite

L'histoire du cyclisme sur piste est longue et bien documentée : le premier Championnat du monde a eu lieu en 1893. Au fil des ans, les Canadiens ont bien réussi aux compétitions internationales de cyclisme sur piste, notamment grâce à des légendes comme Torchy Peden, Jocelyn Lovell, Gord Singleton, Curt Harnett, ou Karen Strong. Plus récemment, Tanya Dubnicoff, Tara Whitten, Lori-Ann Muenzer et Zach Bell ont remporté des médailles aux Jeux olympiques et aux championnats du monde. De plus, le Canada a également eu de nombreux succès aux compétitions paralympiques.

Mais tous ces champions canadiens, que ce soit dans les années 1930, 1970 ou 2000, ont rarement débuté le cyclisme à titre de spécialistes de la piste. Et les succès canadiens ont été obtenus malgré le fait qu'il n'y avait pas beaucoup de pistes de cyclisme («vélodromes») au Canada. Certains athlètes font de la piste tôt dans leur carrière, tandis que d'autres proviennent d'autres sports cyclistes, ou bien font de la piste parallèlement à d'autres disciplines cyclistes. Mais qu'un cycliste fasse de la piste ou non, tous les entraîneurs et les coureurs s'accordent à dire que la piste contribue à améliorer leurs habiletés de cyclisme. Tous les cyclistes devraient donc essayer la piste!

Le cyclisme sur piste peut s'avérer une composante clé du développement à long terme de l'athlète (DLTA). Nous y voyons trois occasions principales : la *Piste pour le développement*, la *Piste pour la performance*, et la *Piste pour la vie*. La *Piste pour le développement* est un contexte dans lequel les jeunes cyclistes en développement acquièrent de meilleures habiletés de maniement du vélo et de meilleures techniques de compétition, non seulement sur la piste mais aussi pour le cyclisme en général. Il s'agit d'une expérience essentielle de développement pour tous les cyclistes qui peuvent avoir accès à un vélodrome. La *Piste pour la performance* est un contexte dans lequel les cyclistes de tous les âges s'entraînent afin d'exceller sur la piste et de monter sur les podiums de compétitions internationales de piste. Et finalement la *Piste pour la vie* est une occasion pour les cyclistes plus âgés de renforcer leurs habiletés et de se maintenir en condition physique, d'essayer une nouvelle sorte de compétition de cyclisme excitante, ou même peut-être de prolonger ou de renouveler leur carrière de coureur de compétition.

Le présent document est un guide vers la réussite en cyclisme sur piste, qui repose sur les principes du développement à long terme de l'athlète. Le DLTA s'appuie sur la recherche en sciences du sport, combinée à l'expérience pratique acquise en travaillant avec des milliers d'athlètes et d'entraîneurs. On a ainsi

obtenu une série complète de principes directeurs du développement efficace de l'athlète. Le DLTA est bien davantage qu'un simple modèle : c'est un système et une philosophie du développement sportif. Étant donné que le développement de l'athlète et du participant est au coeur de la mission de Cyclisme Canada, le DLTA est la clé de tout ce que nous entreprenons, quel que soit notre rôle ou notre niveau au sein du système du cyclisme. Nous avons pour obligation d'aider tous les cyclistes canadiens à réaliser leurs rêves, et à atteindre leur plein potentiel.

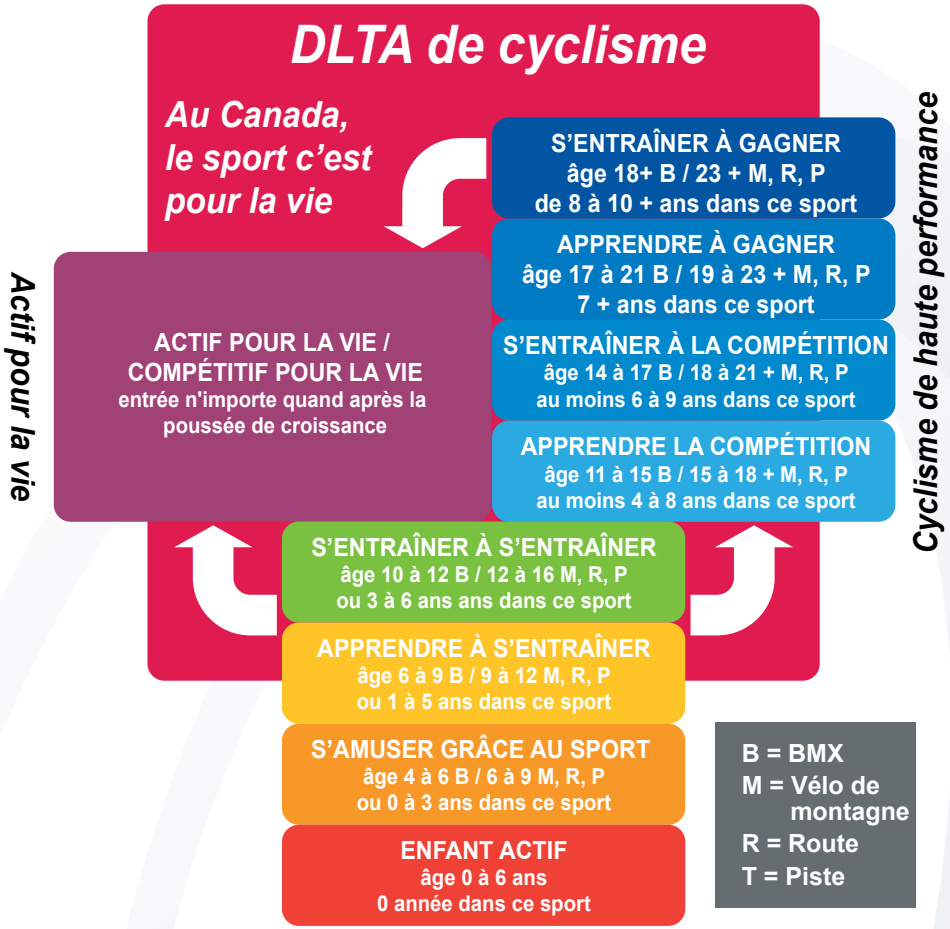
Nous n'avons pas seulement pour but d'aider les cyclistes canadiens à monter sur les podiums internationaux, mais aussi d'assurer que tous les athlètes puissent apprécier toute leur vie la pratique du cyclisme. Malgré tous les avantages et bénéfices que le cyclisme sur piste peut apporter, qu'il soit de loisirs ou de compétition, nous avons besoin de davantage de cyclistes, d'entraîneurs et d'officiels. La piste, forte de sa longue histoire, de l'excellence de ses traditions, et de ses possibilités de développement, constituera un volet essentiel de l'avenir du cyclisme canadien.

2 – The Long-Term Athlete Development Model

Le DLTA est un modèle de développement pour toute la vie, dans lequel l'athlète passe par diverses étapes, allant de l'*Enfant actif* au stade *Actif pour la vie*. De la naissance à l'adolescence, tous les participants passent par les stades *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*, pendant lesquels ils acquièrent les bases essentielles du savoir-faire physique, à savoir la compétence des mouvements de base et des principales habiletés sportives. De là, ils progressent aussi loin qu'ils le veulent et que leur potentiel le leur permet. Seuls quelques-uns atteignent le stade de la haute performance, à l'étape *S'entraîner à gagner*. Le document de Cyclisme Canada intitulé *DLTA Volume 1* décrit les étapes ou stades de développement des cyclistes, et notamment de ceux qui font de la piste. Vous pouvez aussi consulter d'autres ressources à l'adresse suivante : *www.canadiansportforlife.ca*

En général, les jeunes coureurs (avant ou près de la puberté) qui en sont au niveau de la *Piste pour le développement*, passent par les stades *Apprendre à s'entraîner* jusqu'à *S'entraîner à s'entraîner*. Il est essentiel de comprendre que lorsqu'on travaille avec de jeunes athlètes, on ne se contente pas de les préparer à pratiquer notre sport, mais plutôt tous les sports, et qu'en leur proposant un développement complet et bien équilibré favorisant l'acquisition du savoir-faire physique, nous les préparons également à un style de vie plus actif et plus sain. Les jeunes athlètes ayant le même âge chronologique peuvent avoir des niveaux de développement, des capacités d'apprendre des habiletés et des états émotifs de préparation à la compétition très différents. Si on place trop l'accent sur des habiletés ou des tactiques que l'athlète n'est pas prêt à apprendre, ou sur une compétition trop intensive, cela risque de priver l'athlète de tout le côté amusant du sport. Tous les jeunes athlètes méritent un programme qui correspond à leur niveau individuel de développement.

Le modèle de cyclisme comporte neuf (9) stades ou étapes, qui vont du moment où le coureur apprend à faire du vélo à celui où il fait du cyclisme pour la vie. Tous les cyclistes ne rendent pas jusqu'aux stades d'excellence. En effet, après avoir appris les bases dans le cadre des premières étapes du DLTA, les participants peuvent passer n'importe quand au stade *Actif pour la vie*. La pratique de l'activité physique tout la vie est tout aussi importante que la réussite en compétition.



Le cyclisme pour s'amuser, acquérir des habiletés et se mettre en condition physique.

3 – Croissance et développement

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) indique la voie optimale de l'entraînement, de la compétition et de la récupération pendant toute la carrière sportive de l'athlète, surtout en fonction des années cruciales au cours desquelles les jeunes athlètes croissent et se développent.

Les phases du DLTA correspondent aux «années sportives», soit à la période pendant laquelle les athlètes développent leurs habiletés sportives. Pour déterminer ce à quoi est prêt un athlète, l'expérience sportive qu'il a acquise, combinée à son stade personnel de développement physique, mental et émotionnel, sont beaucoup plus importants que son âge chronologique. Remarquez que le recouvrement des «années sportives» d'une phase à l'autre est tel que certains athlètes pourront progresser de plusieurs phases en un an. *Mais on recommande fortement de ne pas «pousser» un athlète à franchir plus d'une phase par an, peu importe s'il s'agit d'un athlète «exceptionnel» ou non.*

Il est également très important de profiter des périodes propices d'adaptation pendant la croissance et le développement de l'enfant. Le corps et l'esprit de l'enfant peuvent se développer de façons spécifiques à des moments précis. Par exemple, entre 8 et 12 ans, ils apprennent très rapidement les habiletés. Et on peut développer la force physique, la puissance et l'endurance après la poussée de croissance, aussi appelée «poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC). *(Consulter les définitions dans le Glossaire.)*

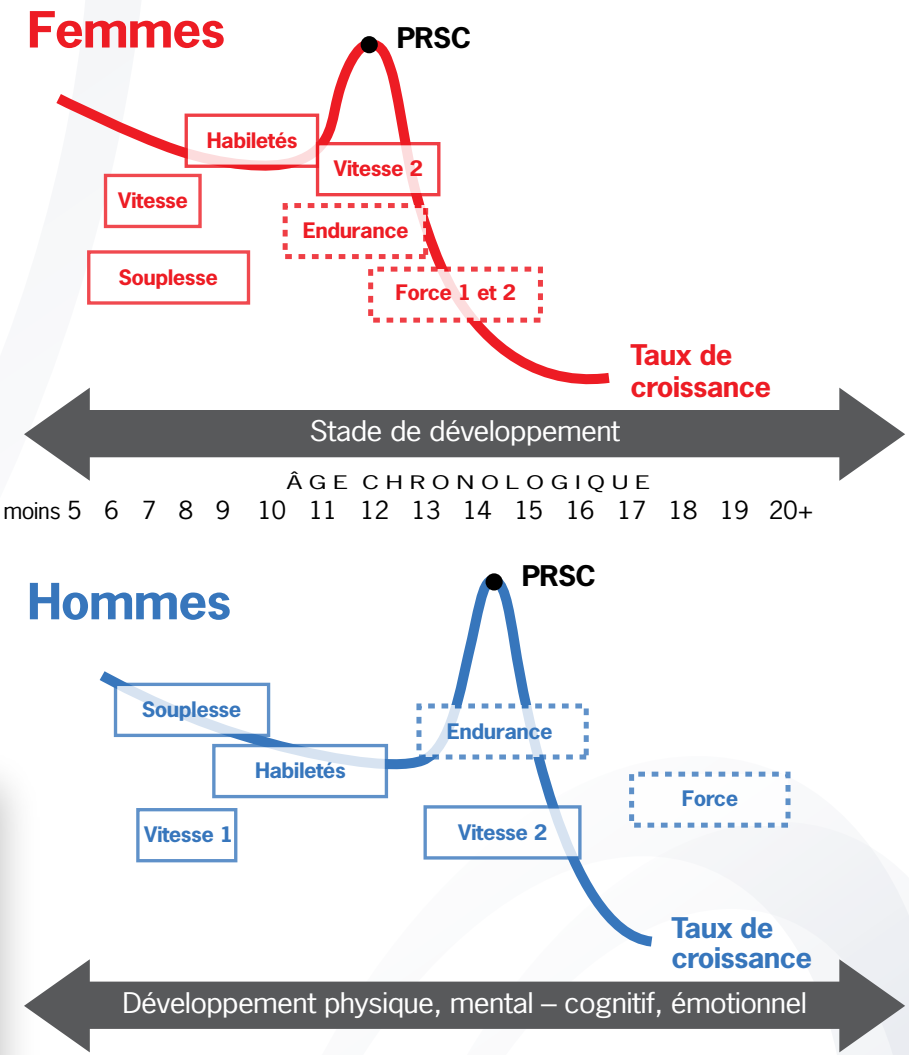


Diagramme: Périodes propices à l'adaptation par rapport au taux de croissance (gracieuseté de Au Canada, le sport c'est pour la vie)

4 – Développement d'habileté gagnantes

Le cyclisme sur piste exige des habiletés spécifiques comme les départs, rouler et dépasser sur des courbes inclinées, pédaler avec un braquet fixe à haute vitesse de vitesse de jambes, le pacing et bien d'autres. L'athlète développe le mieux ces habiletés lorsqu'il a de 8 à 12 ans, ce qui est une période propice à l'adaptation du corps et de l'esprit. Même si on peut développer les habiletés de piste à n'importe quel âge, le fait de développer tôt les habiletés présente beaucoup d'avantages. Pour parvenir à la haute performance en cyclisme sur piste, il faut posséder d'excellentes habiletés, qui peuvent être transférées à d'autres sports cyclistes et à d'autres sports. Il est logique de faire reposer toute l'expérience cycliste des coureurs sur une base solide d'habiletés gagnantes.

Mais quelle est la meilleure manière de les développer? Voici les leçons que les meilleurs entraîneurs et les scientifiques du sport ont apprises à ce sujet :

- L'athlète ne peut apprendre des habiletés que s'il est intéressé et impliqué. Les jeunes enfants ayant une capacité d'attention réduite, le meilleur moyen de leur enseigner ces habiletés consiste à leur faire faire des jeux spécialement conçus pour acquérir de la technique.
- Même les adolescents et les adultes apprennent mieux quand on adopte une approche expérimentale, dans laquelle on leur fait essayer des variantes de la technique pour qu'ils découvrent par eux-mêmes ce qui fonctionne le mieux. L'entraîneur ne leur formule des commentaires que lorsque leur performance s'écarte de limites préétablies. Il demande après coup à l'athlète de réfléchir à sa performance et de découvrir tout seul ce qui lui convient.
- L'entraînement aléatoire, l'instruction mettant la difficulté en premier, et le recours aux questions et à la vidéo sont autant de méthodes faisant partie des meilleurs programmes de développement des habiletés.
- Quand les apprenants sont très motivés, ils font de la «pratique délibérée», à savoir une approche individuelle extrêmement concentrée dans laquelle ils essayent des centaines de fois une habileté pour la perfectionner. Personne ne peut *faire en sorte* qu'un athlète fasse une «pratique délibérée», cela doit venir de lui. Mais quand un entraîneur remarque qu'un athlète est en train de faire une «pratique délibérée», il doit l'aider et le guider.

À quoi est-ce que cela ressemble en cyclisme? Voici quelques exemples pour les stades de la *Piste pour le développement* :

- Utilisation délibérée de la pratique d'autres sports pour acquérir des compétences sportives complètes et équilibrées, aussi bien sur terre que dans l'eau, ou sur la glace ou la neige, en développant l'équilibre, l'agilité, le contrôle des objets (p. ex. maniement d'une balle ou d'une rondelle de hockey) et la coordination oeil-main et oeil-pied.
- Les coureurs jouent à toutes sortes de jeux dirigés par l'entraîneur, sans le vélo ou sur le vélo, pour leur faire acquérir une large gamme d'habiletés.
- On propose aux coureurs des défis qu'ils doivent relever par eux-mêmes, les entraîneurs n'intervenant que lorsque c'est nécessaire. En d'autres termes : «essayer, puis parler» plutôt que «parler, puis essayer».
- Il y a un bon mélange de phases de jeu relâchées et de concentration intense pendant les activités.
- Les entraîneurs savent comment varier les activités et essayer diverses approches pour aider les coureurs à «comprendre» une habileté, pas seulement en leur expliquant, mais aussi en la démontrant, en essayant différents mouvements, et en observant diverses situations et des coureurs experts.
- Recours délibéré à des épreuves comme le sprint, la poursuite, la course aux points et le madison pour apprendre diverses habiletés, comme le placement, le pacing, la course en peloton, et le contact et les tactiques d'équipe.
- Les coureurs plus avancés aident les plus débutants, et leur servent de modèles.

Le tableau des habiletés de piste, ci-dessous, présente un répertoire des habiletés de piste, et suggère des périodes connexes pour leur développement. Il faut remarquer qu'on devrait interpréter l'«âge d'entraînement» comme le nombre d'années de pratique du cyclisme organisé et non comme le nombre d'années de piste.

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS DE CYCLISME DE PISTE

Cheminement	S'amuser grâce au sport				Apprendre à s'entraîner			S'entraîner à s'entraîner			Apprendre et s'entraîner à la compétition		Apprendre et s'entraîner à gagner
Âge chronologique – M	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Âge chronologique – F	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+
Âge d'entraînement (années en sport)	0 – 3 ans				1 – 5 ans			3 – 6 ans			4 – 9 ans		>8 ans
Développement des habiletés	ACQUISITION (A) Introduction de l'habileté (patron de mouvement) Phase cognitive				CONSOLIDATION (C) Stabilité de l'habileté grâce à la pratique (exécution correcte dans des conditions variables) Phase associative			AFFINAGE (R) Perfectionnement détaillé des habiletés (petites améliorations et solutions créatives dans toutes les conditions) Phase autonome					

Contextes d'entraînement du PNCE		Initiation communautaire							Introduction à la compétition					Comp - Dév		Comp-HP
Habiletés de base	Équilibre			A – C						R						
	Agilité			A – C						R						
	Courir Sauter Lancer +			A – C						R						
	Habiletés de base de cyclisme			A – C						R						
	Autres sports cyclistes, p.ex. BMX			A – C						R						
Habiletés motrices	Augmentation de la vitesse de pédalage (braquet approprié)									A – C – R				R		
	Équilibre									A – C – R				R		
	Agilité sur le vélo									A – C – R				R		
Habiletés techniques-départ & arrêt	Position du corps au départ									A – C – R				R		
	Position des pédales au départ									A – C – R				R		
	Premiers coups de pédale									A – C – R				R		
	Modulation de la vitesse									A – C – R				R		
	Sur place sur la piste									A				C – R		R
Habiletés techniques-rouler sur une courbe inclinée	Vitesse minimale									A				C – R		
	Lignes haute et basse									A				C – R		
	Ligne de course									A				C – R		
	Accélération : plongée									A				C – R		

Contextes d'entraînement du PNCE		Initiation communautaire		Introduction à la compétition		Comp - Dév	Comp-HP
Habiletés techniques-Sprint	Accélération assis sur la selle		A – C		R		
	Accélération debout sur les pédales		A – C		R		
	Sauts (latéraux)		A		C – R		
	Contact / touchette avec d'autres coureurs (stationnement)	A	C – R				
	Contact avec d'autres coureurs (sur piste)		A – C		R		
Habiletés tactiques	Départ sur piste		A		C	R	
	Lignes de virage		A		C	R	
	Respecter un rythme et des temps au tour précis		A		C	R	
	Évaluer la piste et les adversaires, et choisir une stratégie				A	C – R	R
	Évaluer la piste et choisir un braquet				A	C – R	R
	Habiletés et tactiques du Madison				A	C – R	
Habiletés mentales et de prise de décisions	Se servir de la piste pour améliorer sa position				A	C – R	
	Réagir aux chutes, et maintenir sa vitesse ou sa position				A	C – R	
	Visualisation				A	C	R
	Visionnement d'autres courses (en direct ou sur vidéo), essentiel pour apprendre				✔	✔	✔
	Se concentrer, et se reconcentrer entre les vagues				A	C	R
	Élaborer une routine d'État idéal de performance (ÉIP)				A	C	R

5 – La Piste pour le développement : premières étapes du DLTA

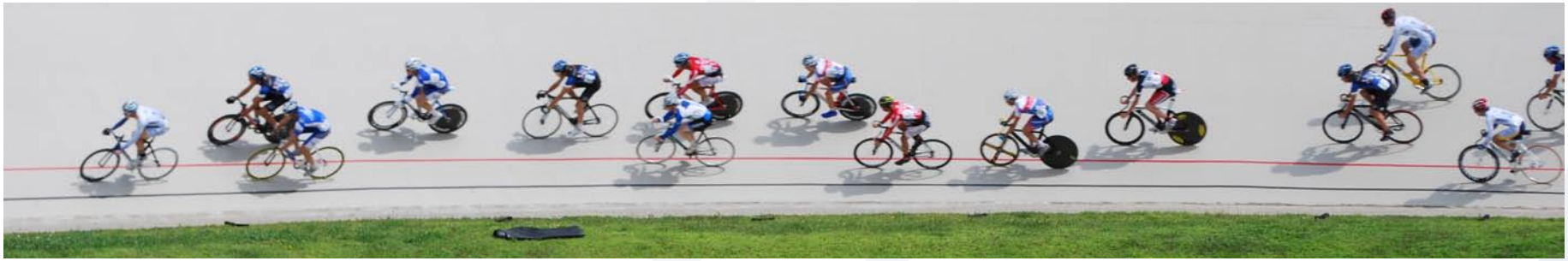
Le tableau ci-dessous indique les facteurs de développement clés du cyclisme sur piste pour les premières étapes du DLTA, depuis *Enfant actif* jusqu'à *S'entraîner à s'entraîner*, ainsi que *Actif pour la vie*. Pour de plus amples informations, consultez le document de Cyclisme Canada intitulé *Le DLTA Volume 1*. Les étapes sont basées à la fois sur l'âge chronologique et les «années sportives», à savoir le nombre d'années de pratique du sport par l'athlète. Par exemple, un cycliste ayant 3 années d'expérience peut en être au stade *S'entraîner à s'entraîner* à 30 ans.

	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Définition de la phase	• «Acquérir un savoir faire du mouvement». Les participants acquièrent des habiletés de base du mouvement grâce à toute une gamme d'activités physiques amusantes non structurées, sur terre, dans l'eau, ou sur la neige ou la glace. • Plus tard au cours de cette phase, les participants apprennent à faire du vélo.	• «Acquérir un savoir faire physique». Les participants partent des habiletés de base du mouvement, et ils les adaptent au cyclisme, tout en apprenant les notions sportives de base des règlements et de la compétition. • Ils apprennent les habiletés grâce à la pratique de multiples sports dont le cyclisme.	• «Développer des habiletés». Les participants bâtissent sur la base de savoir-faire physique acquise aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport. • Introduction à un programme d'entraînement sportif. • Accent principal sur l'acquisition et le développement des habiletés de cyclisme. • Pratique de multiples sports dont le cyclisme.	• "«Développer le moteur». • Aimer et apprécier le cyclisme sur piste. • Suivre un programme d'entraînement progressif de cyclisme sur piste. Améliorer sa condition physique en pratiquant ses habiletés dans des situations de jeux et de course. • Accent principal sur le développement et le perfectionnement des habiletés de cyclisme sur piste. • Pratique de multiples sports.	• «Demeurer actif et renvoyer l'ascenseur». • Aimer et apprécier le cyclisme. • Accent sur le maintien de la condition physique grâce à des activités à l'année longue. • Compétitions selon les souhaits du participant. • Pratique de multiples sports dont le cyclisme. • Recherche d'occasion de leadership, p. ex. comme entraîneur ou officiel.
Profil des participants	• De 0 à 6 ans, l'enfant est une «machine à apprendre», très curieux et toujours actif. Les connexions s'établissent dans le cerveau et le corps grandit rapidement. • L'enfant a une très faible capacité d'attention et il lui faut des activités très variées, entrecoupées de pauses fréquentes. • L'interaction sociale ludique avec les autres enfants se développe progressivement, mais l'enfant aime beaucoup imiter les autres et jouer avec ses parents. • Les enfants ont une capacité limitée de comprendre les notions comme les règles du sport. Il faut les laisser inventer leurs propres jeux.	• De 0 à 6 ans, l'enfant apprend à participer à des activités de groupes. Il/elle s'attend à recevoir des directives d'un entraîneur et aime acquiesé à celles-ci. • Due à une faible capacité d'attention, l'enfant peut éprouver des sentiments de frustrations ou peut facilement perdre intérêt. • L'enfant aime démontrer ses talents et être le centre d'attention. Sa participation aux sports peut être une source de fierté lorsque son succès est soulevé et renforcé.	• On passe à du sport plus structuré et à la compétition. • Les périodes propices à l'apprentissage sont importantes : la vitesse sans charge (p. ex. vitesse de jambes) et plusieurs autres habiletés peuvent être entraînées à ce stade. • En général, ce qui intéresse le plus les participants, c'est d'être avec leurs amis et de faire l'expérience du côté amusant de la compétition. • Les participants ne sont pas concentrés sur un objectif à long terme et il se peut que l'entraînement «sérieux» ne les intéresse pas. Il faut mettre l'accent sur le côté amusant du sport.	• Les participants sont bien adaptés et ils sont de plus en plus confiants en sport. • Ils deviennent sérieux à propos de la piste et ils «aiment le cyclisme». • Les participants peuvent avoir n'importe quel âge, mais s'ils ont entre 12 et 15 ans, les périodes propices à l'entraînement sont essentielles. • Les participants veulent faire des compétitions, et il est important qu'ils aient des expériences de course positives.	• Les participants sont confiants en ce qui concerne leur participation sportive. • Ils aiment le cyclisme. • Les participants peuvent avoir n'importe quel âge, après l'adolescence (à savoir qu'ils ont déjà acquis leur savoir-faire physique). • La pratique du sport est importante pour leur bien-être physique et émotionnel, et elle fait partie de leur vie sociale.

	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Objectifs de base de cyclisme	• Apprendre à faire du vélo. • Apprendre les habiletés de cyclisme les plus fondamentales : équilibre, conduite, freinage. • Acquérir un niveau général d'activité physique et des habiletés de mouvement grâce au cyclisme et à d'autres sports.	• Apprendre à faire du vélo. • Apprendre des habiletés de cyclisme de base : rouler en ligne droite, utiliser les contrôles (p. ex. manettes de freins), pédaler debout sur les pédales. • Acquérir un niveau général d'activité physique et des habiletés de mouvement grâce au cyclisme et à d'autres sports.	• Apprendre des habiletés avancées de cyclisme. • S'adapter à l'entraînement sportif. • Développer une bonne position sur le vélo, une bonne technique de pédalage et une bonne vitesse. • Développer un niveau général d'activité et de condition physique grâce au cyclisme et à d'autres sports.	• Consolider les habiletés avancées de cyclisme. • Travailler avec un bon entraîneur et s'adapter à une routine d'entraînement spécifique au cyclisme sur piste. • Participer régulièrement à des compétitions. • Développer une condition physique de cycliste grâce au cyclisme et à d'autres sports.	• Faire régulièrement de l'activité physique. • Compétitions optionnelles, selon les souhaits du participant. • Trouver des moyens de renvoyer l'ascenseur à son sport, à titre d'entraîneur, d'officiel ou de dirigeant.
Objectifs et soutien spécifiques à la piste	• Expliquer aux enfants de 6 ans ou moins que la piste, les courses, et ainsi de suite, sont réservées aux coureurs qui ont déjà acquis de bonnes habiletés de base de cyclisme. • Donner accès à une «mini-piste», avec un terrain convenable, aux nouveaux coureurs - l'équivalent d'une «mini côte» en ski alpin. • Présenter aux coureurs débutants de plus de 7 ou 8 ans, les techniques, les habiletés et l'étiquette de base de la piste. Si vous faites des compétitions amusantes, n'utilisez pas de classements ou de temps chronométrés. À la place, félicitez les participants pour leur bonne exécution des habiletés et pour leur effort.	• Donner accès à une «mini-piste», avec un terrain plat ou sur herbe, aux nouveaux coureurs - l'équivalent d'une «mini côte» en ski alpin. • Commencer à utiliser la «vraie piste» mais ne pas présenter les habiletés avancées de cyclisme tant que les habiletés de base ne sont pas maîtrisées. • Introduire des techniques, notions et une étiquette de base de la piste. • Développer une vitesse de pédalage plus élevée, de l'ordre de 100 à 120 tours minute (rpm). • Réduire l'importance des classements ou des temps chronométrés en compétition. • Utilisez un système d'identification et de récompense de la bonne exécution des habiletés.	• Utiliser une piste normale, mais continuer à perfectionner les habiletés de base lors de séances «hors piste». • À ce stade, on apprend toutes les habiletés techniques essentielles, ainsi que certaines habiletés tactiques de base (positionnement). L'accent principal est mis sur le développement des habiletés et non sur la compétition. • Minimiser l'importance des résultats basés sur la place ou le classement en compétition. Mettre davantage l'accent sur les facteurs plus «contrôlables» comme les chronos, le bon positionnement ou la bonne utilisation des habiletés. • Continuer à développer une vitesse de pédalage plus élevée, de l'ordre de 120 à 140 tours minute (rpm).	• Continuer à perfectionner les habiletés de base lors de séances «hors piste». • À ce stade, on consolide les habiletés techniques essentielles, et on ajoute certaines habiletés tactiques avancées. L'accent principal est mis sur le développement des habiletés et des tactiques. • Continuer à développer une vitesse de pédalage plus élevée, de l'ordre de plus de 140 tours minute (rpm). • Continuer à mettre l'accent sur les facteurs plus «contrôlables» comme les chronos, le bon positionnement ou la bonne utilisation des habiletés et des tactiques.	• Accès à l'équipement et aux installations. • Accès à un entraîneur, si l'athlète le veut. • Accès à des programmes sportifs adéquats.

	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Développement physique	• Activité quotidienne : au moins 30 minutes par jour pour les tout-petits et 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire. • Activités AMUSANTES sur terre, dans l'eau ou air, ou sur la neige ou la glace. • Favoriser la course, avec arrêts, départs et changements de direction. • Jeux où on lance et attrape toutes sortes d'objets mous et de balles de diverses tailles. Commencer par lancer et attraper à deux mains puis passer à une seule main (gauche et droite). • Être en équilibre, sauter, glisser comme un serpent, ou rouler comme une boule de neige. Se servir de ses mains, pieds et autres parties du corps pour pousser, sauter ou rester en équilibre. Apprendre à faire du tricycle ou du vélo.	• Savoir-faire physique : développement plus avancé des mouvements de base, et notamment des habiletés de locomotion, de contrôle des objets et d'équilibre et d'agilité. • Vitesse, puissance et endurance par l'entremise de jeux et d'activités AMUSANTES. • Force : Introduction de la musculation du tronc et de la stabilité par des jeux amusants. • Échauffement et retour au calme : présentation de ces notions.	• Savoir que la maturation peut se produire à divers rythmes, et la surveiller. • Na pas mettre l'accent sur la vitesse, la puissance ou l'endurance ; ne les développer que par l'entremise de jeux et d'activités AMUSANTES. • Présentation des notions d'échauffement et de retour au calme.	• Savoir que la maturation peut se produire à divers rythmes, et la surveiller. • Avoir recours à des activités techniques, comme de nombreuses répétitions de départs ou des courses d'entraînement pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance. • Force : développer la force du tronc et la stabilité par l'entremise d'exercices utilisant le poids du corps. • Perfectionner l'échauffement et le retour au calme. • Puissance aérobie et anaérobie : mélange de développement par l'entremise de jeux et d'activités amusantes et de développement spécifique. Nota : la période propice à l'entraînement se produit lors de la poussée rapide-soudaine de croissance (à environ 11-12 ans pour les filles, et 12-13 ans pour les garçons).	• Développer la vitesse, la puissance ou l'endurance par l'entremise de jeux et d'activités AMUSANTES. • Force : développer la force du tronc et la stabilité par l'entremise d'exercices utilisant le poids du corps, ou des poids si on le souhaite. • Puissance aérobie : développement diversifié par l'entremise de jeux et d'activités amusantes et de développement spécifique. • Participation à de multiples sports et activités.
Développement technique	• Explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire. • Apprendre à faire du vélo. • Acquérir des habiletés de base de cyclisme: tourner, monter, descendre, accélérer, freiner.	• Explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire. • Acquérir une bonne position de cyclisme et une bonne technique de pédalage. • Commencer à développer les habiletés de base de cyclisme sur piste: départ, entrée et sortie de la piste, rouler sur la courbe inclinée, accélérer, moduler sa vitesse. • Mettre l'accent sur la motivation et les activités AMUSANTES.	• Continuer à développer des habiletés dans des situations de plus en plus difficiles. • Consolider les habiletés de base de piste : départ, entrée et sortie de la piste, rouler sur la courbe inclinée, accélérer, moduler sa vitesse. Par la suite, développer les départs depuis le rail, et la technique hors selle sur toutes les parties de la piste. • Apprendre à utiliser les rouleaux d'entraînement. • Continuer à explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire.	• Continuer à développer des habiletés dans des situations de plus en plus difficiles. • Perfectionner les habiletés de base de cyclisme et développer des habiletés avancées. Pyramide de spin de 100 à 130 rpm. Introduire le portillon de départ. Équilibre. Sautiller. Sur place. • Faire du Madison pour développer les habiletés de contact et les tactiques d'équipe. • Utilisation indépendante des rouleaux d'entraînement. • Continuer à explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire.	• Développer et maintenir de bonnes position de cyclisme, technique de pédalage, et habiletés de cyclisme • Se concentrer sur la motivation et les activités AMUSANTES.

	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Développement tactique	• Regarder des courses. Comprendre les notions de base de la course : idée du «premier qui franchit la ligne d'arrivée».	• Apprendre les notions et les règles de base de la course sur piste : divers types de course, vagues. • Acquérir des tactiques de base et de l'éthique. • Regarder des courses pour apprendre.	• Apprendre ses notions plus avancées et les règles de compétition. • Développer les tactiques de base de course : choisir le braquet, maintenir le rythme, se positionner sur la piste, profiter de l'aspiration, prendre la meilleure ligne dans la courbe inclinée, dépasser. • Règles et étiquette de base de la piste; lignes sur la piste. • Comprendre les divers types de courses sur piste et la manière de les remporter.	• Perfectionner les notions de profiter de l'aspiration, maintenir le rythme, sprinter en course. Développer les concepts de stratégie. • Utiliser le Madison et la course aux points pour apprendre les tactiques par équipes. • Utiliser et comprendre l'importance du choix du braquet (échauffement, course et retour au calme).	• Tactique convenant au niveau de course (si le coureur le souhaite).
Développement des habiletés motrices et mentales	• Apprentissage moteur intégré aux séances d'entraînement par l'entremise de jeux. • Accent sur la motivation et les activités AMUSANTES	• Apprentissage moteur intégré aux séances d'entraînement par l'entremise de jeux. • Accent sur la motivation et les activités AMUSANTES • Mettre l'accent sur l'effort, faire de son mieux et avoir l'esprit sportif.	• Apprentissage moteur intégré aux séances d'entraînement par l'entremise de jeux. • Développement de la vitesse de jambes (120+ rpm) et du temps de réaction. • Développement de l'échauffement et du retour au calme, de la concentration et de l'attention, du contrôle de la course et de l'agressivité. • Développement d'une attitude appropriée pour la compétition : faire de son mieux, respecter les autres coureurs, les entraîneurs et les officiels.	• Apprentissage moteur intégré aux séances d'entraînement par l'entremise de jeux. • Développement de la vitesse de jambes (140+ rpm) et du temps de réaction. • Perfectionnement de l'échauffement et du retour au calme, de la concentration et de l'attention, du contrôle de la course et de l'agressivité. • Développement d'une attitude appropriée pour la compétition : faire de son mieux, respecter les autres coureurs, les entraîneurs et les officiels.	• Développement des habiletés mentales convenant au niveau de course (si le coureur le souhaite).



	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Programme d'entraînement	• Aucun entraînement organisé à ce stade.	• Introduction limitée à l'«entraînement» si on le souhaite. • Le programme est basé sur les activités amusantes, les jeux, et le développement des habiletés. • Vers la fin de ce stade, 2 ou 3 séances de 30 à 45 minutes par semaine, incluant tous les sports cyclistes (pas spécifique à la piste).	• Programme d'entraînement saisonnier. • Pratiquer de multiples autres sports et disciplines de cyclisme pour acquérir des habiletés sportives. • Vers la fin de ce stade, pendant la saison de piste, de 3 à 5 séances de 60 minutes par semaine.	• Programme d'entraînement saisonnier ou annuel avec une seule périodisation. • Vers la fin de ce stade, pendant la saison de piste, de 3 à 5 séances de 90 minutes par semaine.	• Activité physique quotidienne. • Entraînement convenant au niveau de compétition souhaité, le cas échéant. • Participation à de multiples autres activités sportives.
Cadre de compétition	• Aucune compétition organisée à ce stade.	• Introduction limitée à la compétition si on le souhaite et si cela convient au niveau de l'athlète. • Vers la fin de ce stade, participation à des courses de club, régionales ou provinciales. • Il est recommandé de limiter les braquets à 81" ou moins.	• Il est recommandé de limiter les braquets à 88" ou moins. • À ce stade, l'entraînement ou la compétition avec d'autres coureurs sont utiles au développement. Cela peut inclure des programmes de club, des groupes d'entraînement, des stages, et ainsi de suite. • Introduction aux compétitions normales, si on le souhaite et si cela correspond au niveau de l'athlète : courses de club, régionales ou provinciales, menant au Championnat ou aux Jeux provinciaux. • Participer à des épreuves de vitesse et d'endurance de piste.	• Courses de niveau provincial; et introduction du niveau national vers la fin de ce stade, y compris le Championnat canadien. • Jeux provinciaux. • Stages d'entraînement provinciaux pour se sélectionner en équipe provinciale. • Participer à des épreuves de vitesse et d'endurance de piste, et continuer la compétition sur la route. • Accumuler de l'expérience de course sur la piste chaque fois que c'est possible.	• Compétition si on le souhaite et si cela convient au niveau de l'athlète.

	ENFANT ACTIF Âge 0 à 6 ans 0 ou 1 année de sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 à 8 ans or 0 à 3 années de sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 9 à12 ans ou 1 à 5 années de sport	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Âge 12 à 16 ans ou 3 à 6 années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
	LA PISTE POUR LE DÉVELOPPEMENT				LA PISTE POUR LA VIE
Les parents aident en…	• Donnant beaucoup de place à l'enfant pour explorer et prendre des risques dans un environnement sécuritaire. • Promouvant l'activité physique et la bonne nutrition comme activité familiale. Il est très important que les parents soient des modèles. • Proposant aux enfants des activités de courte durée et très diversifiées, avec beaucoup de pauses. Laisser la durée d'attention et l'intérêt de l'enfant dicter les activités. • Ce sont des années d'«échantillonnage». Il faut aider l'enfant à pratiquer de nombreux types d'activités, et notamment de nombreux types de sports.	• Recherchant des entraîneurs qui sont formés dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. • Continuant à soutenir une participation d'«échantillonnage» à de nombreux types d'activités et de sports. • Soutenant les habiletés, les habiletés, et encore les habiletés. • Mettant l'accent sur s'amuser, se faire des amis, et donner un bon effort dans les activités sportives. • N'oubliant pas que le degré de maturation des enfants peut être très différent de l'un à l'autre ; éviter de les comparer les uns aux autres.	• Recherchant des entraîneurs qui sont certifiés dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. • Continuant à soutenir une participation d'«échantillonnage» à de nombreux types d'activités et de sports. • N'accordant pas d'importance à la victoire; en ne demandant pas à l'enfant «Tu as terminé à quelle place ?», mais en mettant l'accent sur s'amuser, se faire des amis, et donner un bon effort.	• Recherchant des entraîneurs qui sont certifiés au niveau Introduction à la compétition du Programme national de certification des entraîneurs. • Ce sont des années de «soutien». L'enfant commence à se spécialiser en réduisant le nombre d'autres sports à 2 ou 3 au plus. Les parents contribuent en aidant leur enfant à aller aux séances d'entraînement et aux compétitions, en s'assurant que l'équipement est sécuritaire, et en appuyant les décisions de l'entraîneur. • En n'ajoutant pas de pression sur leur enfant en mettant l'accent sur la victoire et la performance; Ils doivent plutôt lui enlever de la pression en le laissant prendre ses propres décisions, et en le soutenant en s'assurant qu'il a bien envisagé toutes les options et opportunités.	• Supportant tous les types d'activités et d'intérêts sportifs, y compris apprendre à entraîner et à arbitrer. • Supportant les intérêts sportifs non compétitifs.
Entraîneurs	• Les parents, la famille et les enseignants sont les principaux entraîneurs à ce stade. • L'entraîneur de piste devrait être formé au niveau Initiation au cyclisme communautaire du programme Allons rouler ! (du PNCE).	• L'entraîneur de piste devrait être formé au niveau Initiation au cyclisme communautaire du programme Allons rouler ! (du PNCE), ou • L'entraîneur devrait travailler à sa certification de niveau Introduction à la compétition du programme Allons rouler !	• L'entraîneur devrait être certifié au niveau Introduction à la compétition du programme Allons rouler !	• L'entraîneur devrait être certifié au niveau Introduction à la compétition du programme Allons rouler !	• Un entraîneur si cela convient et si l'athlète le veut.
Tests et identification des talents	• Aucun à ce stade.	• Aucun à ce stade.	• Introduire la mesure de la performance (par l'entraîneur) en fonction de l'exécution des habiletés de piste et capacités physiques globales.	• Introduire la mesure de la performance (par l'entraîneur) en fonction de l'exécution des habiletés de piste. • Filtrage des mouvements fonctionnels	• Aucun à ce stade.

6 – Le rôle de la compétition

«La compétition est une bonne servante mais une mauvaise maîtresse».

Qu'est-ce que cela signifie?

Étant donné que les athlètes et les entraîneurs veulent gagner, les formats et calendriers de compétition dictent souvent la conception des programmes d'entraînement des athlètes. La victoire est un indicateur manifeste du succès, si bien qu'il devient facile de négliger les facteurs difficiles à mesurer comme le développement des habiletés et la satisfaction des participants. Les athlètes, entraîneurs ou parents très compétitifs deviennent obnubilés par la participation à beaucoup de compétitions, qui prime pour eux par-dessus tout. Si les dirigeants sportifs ne font pas très attention à faire correspondre le format des compétitions aux besoins de développement des athlètes, leur quête de victoire risque de nuire à leur développement, par exemple en poussant un athlète à faire de la musculation lourde pour améliorer ses départs, alors qu'il ou elle n'a pas encore développé toutes les habiletés nécessaires pour faire de la piste. La compétition est alors devenue sa «maîtresse».

Pour que la compétition soit une bonne servante plutôt qu'une mauvaise maîtresse, il faudrait que la nature des compétitions reflète les objectifs de chaque stade de développement, y compris le renforcement des objectifs de développement sociaux, psychologiques et physiques.

Au début des stades *«La piste pour le développement»*, les objectifs les plus importants sont l'appréciation du sport et le développement de bonnes habiletés. Plus tard, lors des stades *«La piste pour la performance»*, le format des compétitions devrait aider les athlètes à développer des habiletés de conditionnement physique, de concentration et de compétition. Chaque compétition devrait avoir une raison d'être spécifique liée au stade de développement de l'athlète, qu'il s'agisse de développer des habiletés tactiques, de pratiquer en vue d'une compétition importante, ou de performer à une épreuve de Championnat. Voici quelque s conseils :

- **Dans les stades «La piste pour le développement» :**
  - n'introduire les compétitions que lorsque le coureur a acquis de bonnes habiletés de base de piste;
  - choisir des compétitions sur des pistes dont le profil convient au niveau d'habileté du coureur;
  - mettre l'accent sur l'exécution des habiletés en compétition, plutôt que sur la victoire. Par exemple, dire au coureur : «Très bonne position au départ !», ou «Beau dépassement dans la courbe !»;
  - se servir des épreuves non olympiques ou non paralympiques comme le Madison, le «miss-and-out», les courses avec handicap, ou autres pour apprendre diverses habiletés (se positionner, maintenir le rythme, rouler en peloton, contact, et tactiques d'équipe);
  - éviter de comparer les résultats de l'athlète à ceux des autres coureurs, mais plutôt les comparer aux performances précédentes, en recherchant les améliorations et la constance;
  - éviter les voyages excessifs et onéreux aux compétitions nationales tant que le coureur n'est pas prêt (à savoir parvenu à la deuxième moitié du stade *S'entraîner à s'entraîner*).

- **Dans les stades «La piste pour la performance» :**
  - choisir les compétitions en fonction de critères spécifiques : développement des habiletés et de la tactique, essai d'un niveau plus élevé de compétition pour apprendre, ou essai d'une nouvelle épreuve pour la première fois;
  - au début (stades *Apprendre la compétition*), ne choisir que quelques courses par saison où la performance et le classement sont importants, et augmenter très progressivement l'importance de la performance;
  - plus tard (stades *S'entraîner à la compétition*, et *Apprendre à gagner*) l'accent est mis sur le peaufinage de la préparation à la compétition et les habiletés tactiques, développé grâce à la participation à de nombreuses épreuves nationales et quelques épreuves internationales. À ce stade, l'athlète peut même participer à plus de compétitions que l'athlète du stade *S'entraîner à gagner*;
  - surveiller constamment l'athlète afin de s'assurer que son plan prévoit suffisamment de gtemps pour la récupération et l'entraînement entre les compétitions prévues dans le plan.

Comment savoir si le coureur est prêt à passer au prochain stade de développement et à faire des compétitions plus difficiles ? Ce n'est pas parce que le coureur gagne des courses qu'il est nécessairement parvenu au stade *S'entraîner à gagner*. Certains stades sont délimités par des repères de croissance et de développement, par exemple la puberté signale le seuil à partir duquel un athlète peut développer la force et la puissance, par conséquent les phases de «*La piste pour la performance*» (soit de *Apprendre la compétition* à *S'entraîner à gagner*) ne peuvent pas commencer avant ce seuil. En général, un entraîneur formé et expérimenté a la meilleure perspective pour savoir quand passer à la prochaine étape.

7 – Les stades de La piste pour la performance

Le tableau ci-dessous indique les facteurs de développement clés du cyclisme sur piste pour les étapes du DLTA, depuis *Apprendre la compétition* jusqu'à *S'entraîner à gagner*, ainsi que *Actif pour la vie*. Pour de plus amples informations sur le DLTA de cyclisme, consultez le document de Cyclisme Canada intitulé *Le DLTA Volume 1*. Les étapes sont basées à la fois sur l'âge chronologique et les «années sportives», à savoir le nombre d'années de pratique du sport par l'athlète.

	APPRENDRE LA COMPÉTITION Age 12 à15 ans 4 à 7 années de sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Age 15 à 17 ans 6 à 9 années de sport	APPRENDRE À GAGNER Age 17 à 21 ans 7+ années de sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Age 18+ ans 8+ années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
Définition de la phase	• «Optimiser le moteur». • Accent principal sur l'exécution des habiletés apprises plus tôt en compétition; apprendre grâce à la compétition. • Continuer à affiner et à perfectionner les habiletés techniques. • Développer les habiletés mentales pour la compétition.	• «Optimiser le moteur». • Accent principal sur l'exécution des habiletés apprises plus tôt en compétition; et perfectionner les tactiques et habiletés de compétition dans une large gamme d'épreuves. • Continuer à affiner et à perfectionner les habiletés techniques. • Développer les habiletés mentales pour la compétition.	• «Maximiser le moteur». • Accent principal sur le développement de la vitesse et de la puissance. • Apprendre à performer «à la demande» dans des situations de compétition avrc une forte pression. • Affiner et perfectionner les habiletés techniques et tactiques. • Perfectionner les habiletés mentales pour la compétition ; apprendre à avoir des performances constantes tout en conciliant les habiletés de vie avec la compétition de haute performance.	• Capacité de performer «à la demande» au meilleur niveau, malgré les problèmes. • Perfectionner toutes les habiletés physiques et la récupération /régénération. • Pouvoir performer «à la demande» dans des situations de compétition avec une forte pression. • Affiner et perfectionner les habiletés techniques et tactiques. • Perfectionner les habiletés mentales pour la compétition ; apprendre à avoir des performances constantes tout en conciliant les habiletés de vie avec la compétition de haute performance.	• «Maintenir l'activité et renvoyer l'ascenseur». • Apprécier et aimer le cyclisme. • Accent sur le maintien de la condition physique par des activités à l'année longue. • Participation à de multiples sports dont le cyclisme. • Recherche d'occasions de leadership, comme le rôle d'entraîneur ou d'officiel.

	APPRENDRE LA COMPÉTITION Age 12 à15 ans 4 à 7 années de sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Age 15 à 17 ans 6 à 9 années de sport	APPRENDRE À GAGNER Age 17 à 21 ans 7+ années de sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Age 18+ ans 8+ années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
Profil des participants	• L'athlète est intéressé à rechercher l'excellence. • Il est prêt à s'entraîner fort et à se concentrer sur la réussite en compétition. • Son image de soi se définit, et elle comprend le sport comme un volet important de son identité. • À ce stade, l'athlète connaît sa poussée rapide-soudaine de croissance et le début de la puberté, ce qui a des conséquences sur la croissance, le niveau de fatigue, et la coordination. • L'athlète a besoin d'un réseau de soutien qui comprend la famille, et l'entraîneur, pour rester concentré sur sa carrière sportive.	• Il est sérieux à propos du sport et de la recherche de l'excellence. • Il est prêt à s'entraîner fort et à se concentrer sur la réussite en compétition. • A sans doute du mal à concilier études, famille, vie sociale et travail, ce qui risque de nuire à son engagement vis-à-vis du sport. • Son image de soi comprend le sport comme un volet très important de son identité. • A hâte de passer aux étapes suivantes de la réussite sportive (collège, équipe nationale) mais peut être frustré par des blessures ou par d'autres priorités. • L'athlète a besoin d'un réseau de soutien qui comprend la famille, l'entraîneur, les sciences du sport et les soins de santé, pour soutenir sa carrière sportive.	• Est complètement consacré au cyclisme sur piste et à la recherche de l'excellence. • S'entraîner fort et se concentrer sur la réussite en compétition sont pour lui un «travail à plein temps». • Il apprend à concilier études, famille, vie sociale et travail, qui risquent de nuire à son engagement vis-à-vis du sport. • Son image de soi comprend le sport comme un volet très important de son identité. • Il est intégralement concentré sur les prochaines étapes de la réussite sportive, à savoir l'équipe nationale, le Championnat du monde et les Jeux olympiques. • L'athlète bâtit un réseau de soutien qui comprend la famille, l'entraîneur, les sciences du sport et les soins de santé, pour soutenir sa carrière sportive.	• L'athlète est au sommet et est un modèle pour les autres. • Il est complètement consacré au cyclisme sur piste et à la recherche de l'excellence. Il s'efforce de demeurer au sommet mondial du cyclisme sur piste. • S'entraîner fort et se concentrer sur la réussite en compétition sont pour lui un «travail à plein temps». • Il concilie études, famille, vie sociale et travail. • Son image de soi comprend le sport comme un volet essentiel de son identité. • Il est intégralement concentré sur les prochaines étapes de la réussite sportive, à savoir l'équipe nationale, le Championnat du monde et les Jeux olympiques. • L'athlète a bâti un réseau de soutien qui comprend la famille, l'entraîneur, les sciences du sport et les soins de santé, pour soutenir sa carrière sportive.	• Les participants sont confiants en ce qui concerne leur participation sportive. • Ils aiment le cyclisme. • Les participants peuvent avoir n'importe quel âge, après l'adolescence (à savoir qu'ils ont déjà acquis leur savoir-faire physique). • La pratique du sport est importante pour leur bien-être physique et émotionnel, et elle fait partie de leur vie sociale.
Objectifs et soutien spécifiques à la piste	• On ajoute des habiletés tactiques plus avancées, ainsi que des habiletés mentales et de prise de décisions. L'accent principal est le développement tactique. • On met de plus en plus l'accent sur les résultats en compétition (classement) et sur la constance des résultats. • On continue à utiliser des facteurs comme les chronos, le positionnement en course, la bonne utilisation des habiletés et des tactiques pour contribuer à analyser les résultats de course. • On continue à développer une vitesse de pédalage plus élevée, à savoir 140+ rpm.	• On perfectionne des habiletés tactiques plus avancées, et des habiletés mentales et de prise de décisions, par l'entremise de la compétition. • On met de plus en plus l'accent sur les résultats en compétition (classement) et sur la constance des résultats. • On continue à utiliser des facteurs comme les chronos, le positionnement en course, la bonne utilisation des habiletés et des tactiques pour contribuer à analyser les résultats de course. • On continue à développer une vitesse de pédalage plus élevée, à savoir 140+ rpm.	• On perfectionne des habiletés tactiques plus avancées, et des habiletés mentales et de prise de décisions, par l'entremise de la compétition. • On travaille à fournir une «performance à la demande» et on met l'accent sur la constance des résultats. • On utilise des facteurs comme les chronos partiels, le positionnement en course, et la vidéo pour contribuer à analyser les résultats de course. • On maintient une vitesse de pédalage élevée, à savoir 140+ rpm.	• On perfectionne des habiletés tactiques plus avancées, et des habiletés mentales et de prise de décisions, par l'entremise de la compétition. • On travaille à fournir une «performance à la demande» et on met l'accent sur la constance des résultats. • On utilise des facteurs comme les chronos partiels, le positionnement en course, et la vidéo pour contribuer à analyser les résultats de course. • On maintient une vitesse de pédalage élevée, à savoir 140+ rpm.	• Accès à l'équipement et aux installations. • Accès à un entraîneur, si l'athlète le veut. • Accès à des programmes sportifs adéquats

	APPRENDRE LA COMPÉTITION Age 12 à15 ans 4 à 7 années de sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Age 15 à 17 ans 6 à 9 années de sport	APPRENDRE À GAGNER Age 17 à 21 ans 7+ années de sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Age 18+ ans 8+ années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
Développement physique	• Exercices avancés spécifiques à la piste. • Vitesse et puissance : entraînement spécifique au sprint. • Force : force du tronc et stabilité, stabilité des chevilles et des genoux, poids libres (spécifique à l'athlète). Force spécifique à la piste dans la phase de préparation spécifique. • Échauffement et retour au calme : intégral et spécifique à l'entraînement et à la compétition. • Puissance anaérobie : phases de préparation et de compétition spécifiques, développement ciblé. • Puissance aérobie : entraînement spécifique et sports complémentaires.	• Exercices avancés spécifiques à la piste. • Vitesse et puissance : entraînement spécifique au sprint. • Force : force du tronc et stabilité, stabilité des chevilles et des genoux, poids libres (spécifique à l'athlète). Force spécifique à la piste dans la phase de préparation spécifique. • Échauffement et retour au calme : intégral et spécifique à l'entraînement et à la compétition. • Puissance anaérobie : phases de préparation et de compétition spécifiques, développement ciblé. • Puissance aérobie : entraînement spécifique et sports complémentaires.	• Période propice au développement de la puissance. • Vitesse et puissance : entraînement spécifique au sprint. • Force : force du tronc et stabilité, stabilité des chevilles et des genoux, poids libres (spécifique à l'athlète). Force spécifique à la piste dans la phase de préparation spécifique. • Échauffement et retour au calme : intégral et spécifique à l'entraînement et à la compétition. • Puissance anaérobie : phases de préparation et de compétition spécifiques, développement ciblé. • Puissance aérobie : entraînement spécifique et sports complémentaires.	• Accent principal sur une récupération et une régénération adéquates après des entraînements ou des compétitions intenses. • Accent important sur le développement de la puissance. • Force : maintien de la force du tronc et de la stabilité, de la stabilité des chevilles et des genoux, poids libres (spécifique à l'athlète). Force spécifique à la piste dans la phase de préparation spécifique. • Puissance anaérobie : phases de préparation et de compétition spécifiques, développement ciblé. • Puissance aérobie : entraînement spécifique et sports complémentaires.	• Développer la vitesse, la puissance ou l'endurance par l'entremise de jeux et d'activités AMUSANTES. • Force : développer la force du tronc et la stabilité par l'entremise d'exercices utilisant le poids du corps, ou des poids si on le souhaite. • Puissance aérobie : développement diversifié par l'entremise de jeux et d'activités amusantes, et de développement spécifique. • Participation à de multiples sports et activités.
Développement technique	• Perfectionnement de toutes les habiletés de piste. • Perfectionner les habiletés de course par équipes (sprint par équipes, poursuite par équipes), y compris le départ, les relais efficaces et l'aspiration. • Maîtriser les habiletés de départ (10 premiers coups de pédale) • Vitesse de pédalage entre 140 et 150 rpm. • Entretien de son propre équipement.	• Perfectionnement de toutes les habiletés de piste. • Perfectionner les habiletés de course par équipes (sprint par équipes, poursuite par équipes), y compris le départ, les relais efficaces et l'aspiration. • Maîtriser les habiletés de départ (10 premiers coups de pédale) • Vitesse de pédalage entre 140 et 150 rpm. • Entretien de son propre équipement.	• Perfectionnement de toutes les habiletés de piste. • Habiletés et tactiques novatrices. • On continue à développer une vitesse de pédalage plus élevée, jusqu'à 170 rpm.	• Perfectionnement de toutes les habiletés de piste. • Habiletés et tactiques novatrices. • On continue à développer une vitesse de pédalage plus élevée, jusqu'à 170 rpm.	• Développer et maintenir de bonnes position de cyclisme, technique de pédalage, et habiletés de cyclisme • Se concentrer sur la motivation et les activités AMUSANTES.
Développement tactique	• Tactiques avancées, exécution d'un plan de course. • En course, maîtrise l'aspiration, le maintien du rythme et le sprint. Exécute les stratégies de course. Se positionne adéquatement dans toutes les situations de course. Choisit bien son braquet en fonction de la piste et de l'épreuve.	• Tactiques avancées, perfectionnement d'un plan de course. • En course, maîtrise l'aspiration, le maintien du rythme et le sprint. Exécute les stratégies de course. Se positionne adéquatement dans toutes les situations de course. Choisit bien son braquet en fonction de la piste et de l'épreuve.	• Tactiques avancées, exécution d'un plan de course, et d'une stratégie multi-rondes. • Connaissance avancée des adversaires.	• Tactiques avancées, exécution d'un plan de course, et d'une stratégie multi-rondes. • Connaissance avancée des adversaires. • Tactiques novatrices.	• Tactics appropriate to level of racing (if desired)

	APPRENDRE LA COMPÉTITION Age 12 à15 ans 4 à 7 années de sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Age 15 à 17 ans 6 à 9 années de sport	APPRENDRE À GAGNER Age 17 à 21 ans 7+ années de sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Age 18+ ans 8+ années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
Développement des habiletés mentales	• Accent sur la course, la prise de décisions et la compréhension des conséquences. • Développement de routines de compétition avant la course et après la course.	• Accent sur la course et la prise de décisions. • Développement de routines de compétition avant la course et après la course. • Habiletés de vie, relations d'équipe, et gestion des distractions.	• Accent sur la course et la prise de décisions. • Perfectionnement de routines de compétition avant la course et après la course. • Habiletés de vie, relations d'équipe, gestion des distractions, faire face à l'adversité, gestion du temps.	• Accent sur la course et la prise de décisions. • Perfectionnement de routines de compétition avant la course et après la course. • Habiletés de vie, relations d'équipe, gestion des distractions, faire face à l'adversité, gestion du temps.	• Développement des habiletés mentales convenant au niveau de course (si le coureur le souhaite).
Programme d'entraînement •	• 300 à 600 heures par année (pour tout le cyclisme - pas spécifique à la piste). • 4 à 6 séances par semaine; 7 à 10 heures par semaine. • Séances de 90min. • Encouragé de pratiquer 1 ou 2 autres sports, et sports cyclistes (ex. route) • Périodisation double – périodes consacrées à la piste et une compétition principale de piste, alternées avec des périodes consacrées à la route.	• 400 à 750 heures par année (pour tout le cyclisme - pas spécifique à la piste). • 5 à 8 séances par semaine; 9 à 16 heures par semaine. • Séances jusqu'à 2 à 3 hrs. • Pratique 1 à 2 autres sports mais débute maintenant à se spécialiser en piste. • Périodisation double – périodes consacrées à la piste et une compétition principale de piste, alternées avec des périodes consacrées à la route. Pics secondaires multiples.	• 500 à 1000 heures par année (pour tout le cyclisme - pas spécifique à la piste). • 6 à 10 séances par semaine; 10 à 20 heures par semaine. • Séances jusqu'à 2 à 3 hrs. • Peut pratiquer 1 autre sport, mais est maintenant spécialisé en piste. • Périodes consolidées plus longues consacrées à la piste, alternées avec des périodes consacrées à la route. • Périodisation multiples et pics multiples.	• 600 à 1000 heures par année (pour tout le cyclisme - pas spécifique à la piste). • 6 à 10 séances par semaine; 10 à 20 heures par semaine. • Séances jusqu'à 2 à 3 hrs. • Peut pratiquer 1 autre sport, mais est maintenant spécialisé en piste. • Périodes consolidées plus longues consacrées à la piste, alternées avec des périodes consacrées à la route. • Périodisation multiples et pics multiples.	• Activité physique quotidienne. • Entraînement convenant au niveau de compétition souhaité, le cas échéant. • Participation à de multiples autres activités sportives.
Cadre de compétition	• Entraînement et compétitions dans le cadre du programme provincial, et participation aux stages de sélection provinciaux et nationaux. • Accent principal sur le Championnat canadien. • Première exposition à la compétition internationale.	• Courses nationales et premières courses internationales. • Championnats canadiens • Stages nationaux de développement • Équipe provinciale	• Courses internationales et premières courses de la Coupe du monde. • Championnats canadiens • Courses nationales • Stages de l'équipe nationale	• Courses internationales : Coupe du monde, Championnat du monde et principaux Jeux. • Championnats canadiens • Courses nationales • Stages de l'équipe nationale	• Compétition si on le souhaite et si cela convient au niveau de l'athlète.

	APPRENDRE LA COMPÉTITION Age 12 à15 ans 4 à 7 années de sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Age 15 à 17 ans 6 à 9 années de sport	APPRENDRE À GAGNER Age 17 à 21 ans 7+ années de sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Age 18+ ans 8+ années de sport	ACTIF POUR LA VIE n'importe quel âge après la poussée de croissance
Les parents aident en…	• Ce sont les années «de soutien». Le coureur commence à se spécialiser en réduisant à 1 ou 2 au plus le nombre d'autres sports qu'il pratique. • Les parents contribuent en aidant l'athlète à aller aux entraînements et aux compétitions, en s'assurant que l'équipement est de bonne qualité, et en soutenant les décisions de l'entraîneur. • On réduit la pression en laissant l'athlète prendre ses propres décisions, et on le soutient en s'assurant qu'il a bien envisagé toutes les options et opportunités.	• Ce sont les années «de soutien». Le coureur commence à se spécialiser en réduisant à 1 ou 2 au plus le nombre d'autres sports qu'il pratique. • Les parents contribuent en aidant l'athlète à aller aux entraînements et aux compétitions, en s'assurant que l'équipement est de bonne qualité, et en soutenant les décisions de l'entraîneur. • On réduit la pression en laissant l'athlète prendre ses propres décisions, et on le soutient en s'assurant qu'il a bien envisagé toutes les options et opportunités.	• Ce sont les années «d'investissement». L'athlète est arrivé à maturité et il est capable de prendre ses propres décisions. Il s'est spécialisé en piste. Les parents offrent une aide financière, et toute aide supplémentaire au besoin.	• Ce sont les années «d'investissement». L'athlète est arrivé à maturité et il est capable de prendre ses propres décisions. Il s'est spécialisé en piste. Les parents offrent une aide financière, et toute aide supplémentaire au besoin.	• Supportant tous les types d'activités et d'intérêts sportifs, y compris apprendre à entraîner et à arbitrer. • Supportant les intérêts sportifs non compétitifs.
Entraîneurs	• Entraîneur de piste certifié au niveau Compétition – Développement du PNCE • Entraîneur personnel et éventuellement travail avec les entraîneurs de l'équipe provinciale.	• Entraîneur de piste certifié au niveau Compétition – Développement du PNCE • Entraîneur personnel et éventuellement travail avec les entraîneurs des équipes provinciale et nationale.	• Entraîneur de piste certifié au niveau haute performance du PNCE • Entraîneur personnel et éventuellement travail avec les entraîneurs des équipes provinciale et nationale.	• Entraîneur de piste certifié au niveau haute performance du PNCE • Entraîneur personnel et éventuellement travail avec les entraîneurs de l'équipe nationale.	• Entraîneur formé au niveau Cyclisme communautaire, si cela convient à l'athlète et si l'athlète le souhaite.
Tests de la performance	• Vers la fin de ce stade, des tests administrés par l'entraîneur (mensuels ou trimestriels) sont recommendés. • Analyse vidéo des habiletés • Test de puissance de Wingate (à la fin du stade) • Filtrage des mouvements fonctionnels	• Tests régulièrement administrés par l'entraîneur (mensuels ou trimestriels). • Test de puissance de Wingate • Analyse vidéo des habiletés • Filtrage des mouvements fonctionnels	• Tests régulièrement administrés par l'entraîneur (mensuels ou trimestriels). • Test de puissance de Wingate • Puissance aérobie • Analyse vidéo des habiletés • Filtrage des mouvements fonctionnels	• Tests régulièrement administrés par l'entraîneur (mensuels ou trimestriels). • Test de puissance de Wingate • Puissance aérobie • Analyse vidéo des habiletés • Filtrage des mouvements fonctionnels	• Aucun à ce stade.

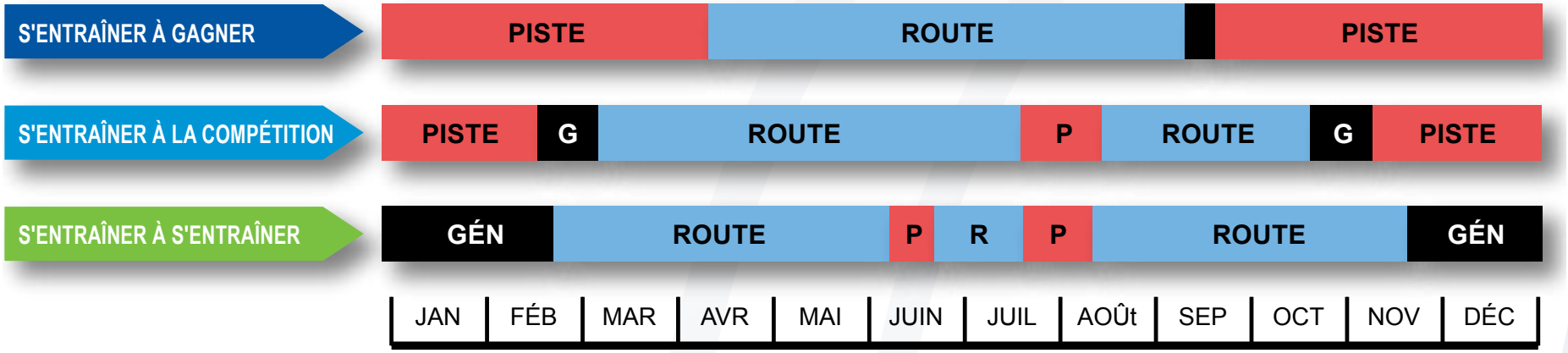
Périodisation dans les stades de La piste pour la performance

Un plan d'entraînement et de compétitions périodisé et adapté au stade de développement de l'athlète est un élément essentiel d'un développement à long terme de l'athlète réussi. Les entraîneurs et les scientifiques du sport ont beaucoup appris sur la manière dont les périodes d'entraînement et de compétitions et celles de récupération peuvent être alternées pour optimiser la performance. Le volume, l'intensité, les patrons de travail et la récupération doivent tous être personnalisés en fonction du stade de développement de l'athlète.

En général, les cyclistes intègrent la piste à leur programme global d'entraînement et de compétitions de cyclisme. Dans les stades *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner*, les cyclistes peuvent faire de la route, du vélo de montagne ou du BMX, et commencer à faire de la piste. Même aux stades *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*, quand les athlètes se spécialisent, en général, la piste n'est qu'une composante de leur calendrier. En général, il y a une alternance de route et de piste dans le cadre du programme d'entraînement et de compétitions. L'entraînement sur route est utile pour les cyclistes d'endurance sur piste, et l'entraînement sur route est essentiel à cause de l'accès limité aux pistes et du besoin de variété dans l'entraînement.

Les coureurs qui en sont au stade *S'entraîner à gagner* ont des périodes beaucoup plus longues de spécialisation sur la piste, mais même pendant ces périodes, il y aura une quantité importante d'entraînement sur route et souvent quelques compétitions sur route. Par contre, les coureurs du stade *S'entraîner à s'entraîner* ont des périodes de spécialisation sur la piste très courtes, et davantage de préparation générale sans vélo au cours des mois d'hiver.

Les graphiques de la page 21 montrent des exemples de volumes (exprimés en heures d'entraînement et de compétition par semaine) et de proportion des périodes spécialisées de piste par rapport aux périodes de route au cours des trois stades : *S'entraîner à s'entraîner*, *S'entraîner à la compétition*, et *S'entraîner à gagner*. On y montre aussi, sous forme de points rouges, la compétition principale et les deux compétitions secondaires de piste. Ces graphiques concernent des coureurs de piste hommes participant principalement à des épreuves de piste de type endurance.



Remarquez les différences entre les stades :

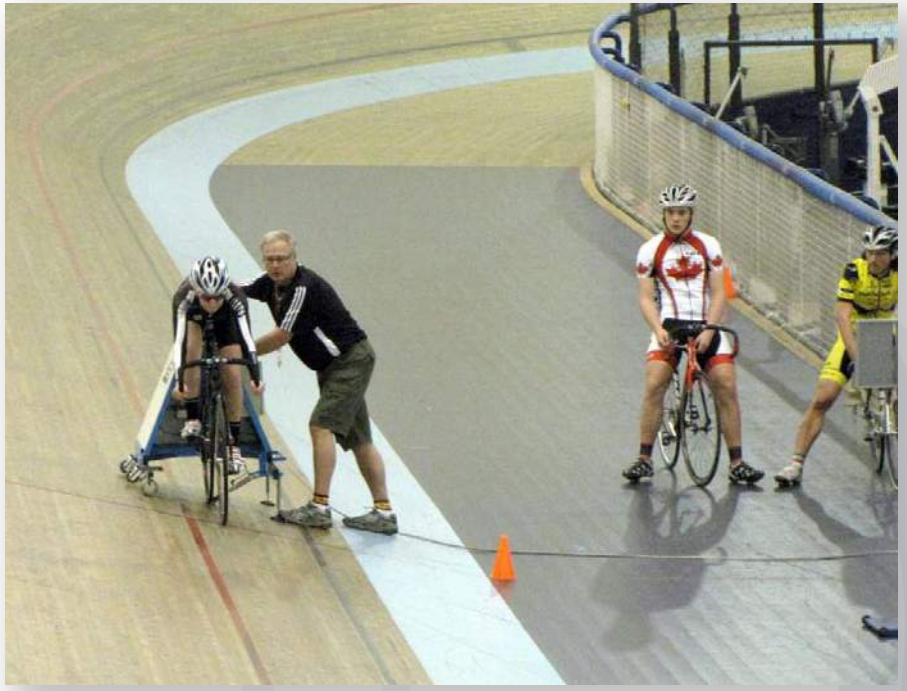
– Le coureur du stade *S'entraîner à s'entraîner* se concentre sur le développement des habiletés techniques et tactiques, dans la période où il «bâtît son moteur». Comme dans le stade précédent *Apprendre à s'entraîner*, il est souhaitable qu'il participe à de multiples sports (p. ex. cyclisme, ski de fond, soccer) et à de multiples disciplines de cyclisme (p. ex. vélo de montagne, route et piste). La réussite en compétition est un objectif secondaire, et les compétitions les plus importantes sont au niveau provincial. Cet athlète suit en général une phase de préparation pendant les mois d'hiver, pendant laquelle il a l'occasion de pratiquer d'autres sports, ainsi que plusieurs périodes brèves d'entraînement sur la piste, ainsi que du développement pendant l'été qui représente au total environ 15 % du programme. Un athlète du stade *la Piste pour la vie* pourrait avoir un profil d'entraînement similaire.

  Un coureur du stade *S'entraîner à s'entraîner* ayant accès à un vélodrome intérieur (p. ex. à London ON ou à Burnaby CB) aura vraisemblablement une périodisation différente, avec davantage d'accent sur la piste au cours des mois d'hiver. Le volume d'entraînement global demeurerait semblable, et l'accent resterait placé sur le développement des habiletés et pas sur la compétition.

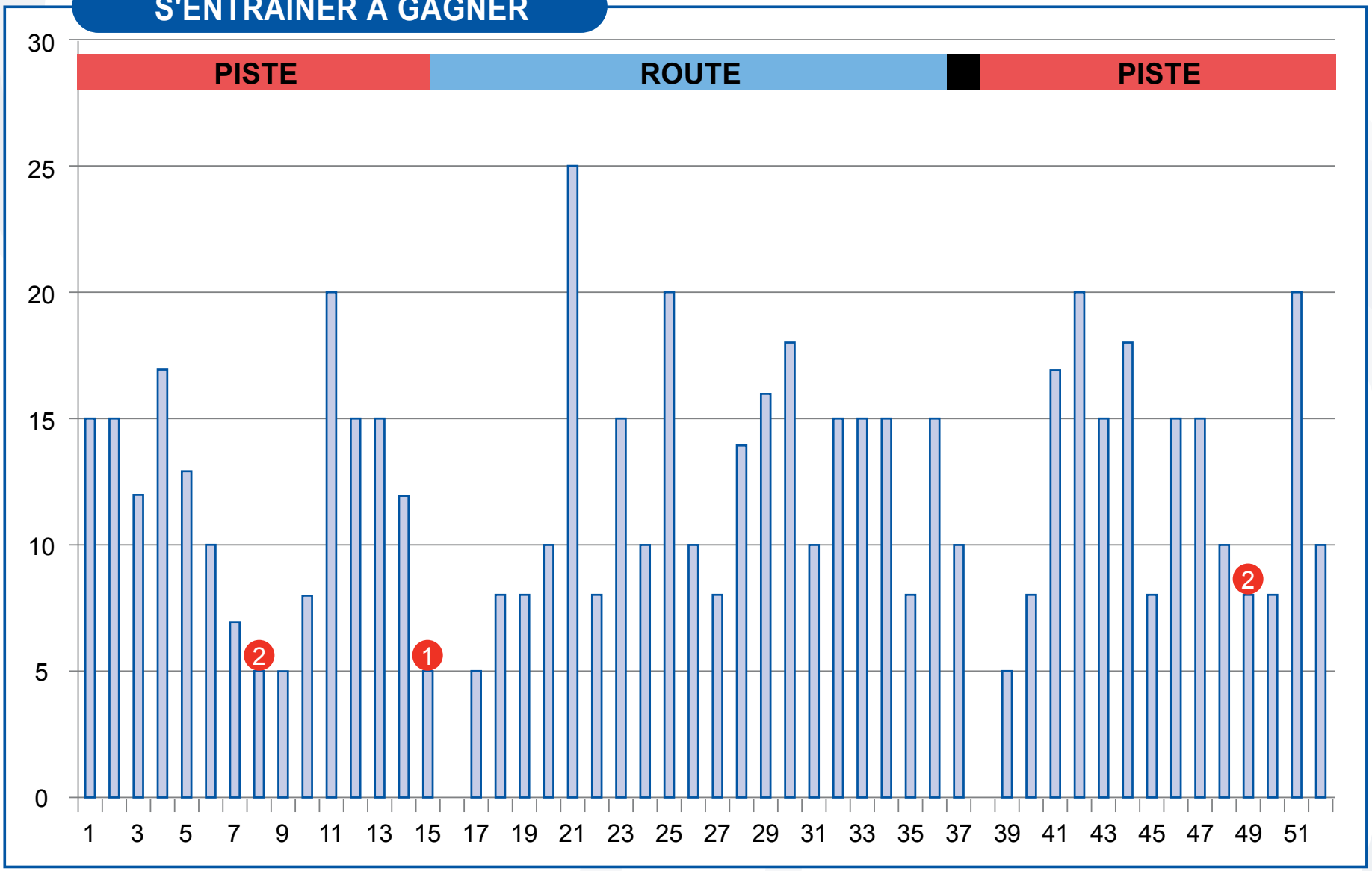
– Le coureur de niveau *S'entraîner à la compétition* se concentre sur le maintien d'un haut niveau de performance, tout en développant et perfectionnant ses habiletés et tactiques de course de haute performance. Il est un peu plus spécialisé en cyclisme et, au sein du cyclisme, plus spécialisé dans quelques disciplines (dans ce cas, la route et la piste). Il a comme priorité des compétitions plus fréquentes, et la participation à des compétitions internationales. Il en résulte que le profil des volumes hebdomadaires est relativement en «dents de scie» avec une alternance de déplacements fréquents en compétition et de cycles de récupération et d'entraînement. Les compétitions les plus importantes sont des compétitions de niveaux national et international. Remarquez que cet athlète passe environ 35% de son temps en entraînement et compétitions spécifiques à la piste, et qu'il a des périodes plus longues de spécialisation sur la piste au cours de l'année. Il se concentre principalement sur la piste pendant les mois d'hiver et du printemps.

– Le coureur de niveau *S'entraîner à gagner* est extrêmement spécialisé, et il passe environ 55% de l'année en se concentrant sur la piste. Les périodes de piste et de route sont fusionnées, ce qui reflète la spécialisation à ce stade. Cet athlète a comme objectif principal la réussite en compétition internationale, et il participe à des compétitions de piste du niveau du Championnat du monde ou de la Coupe du monde, principalement pendant les mois d'hiver et du printemps. Les cycles normaux de déplacement, de compétition et de récupération alternent avec des cycles d'entraînement, ce qui rend le profil encore plus en «dents de scie». Cet athlète s'entraîne et fait des compétitions à l'année longue, avec de la récupération entre les cycles. Il y a une phase de transition très courte entre les plans annuels.

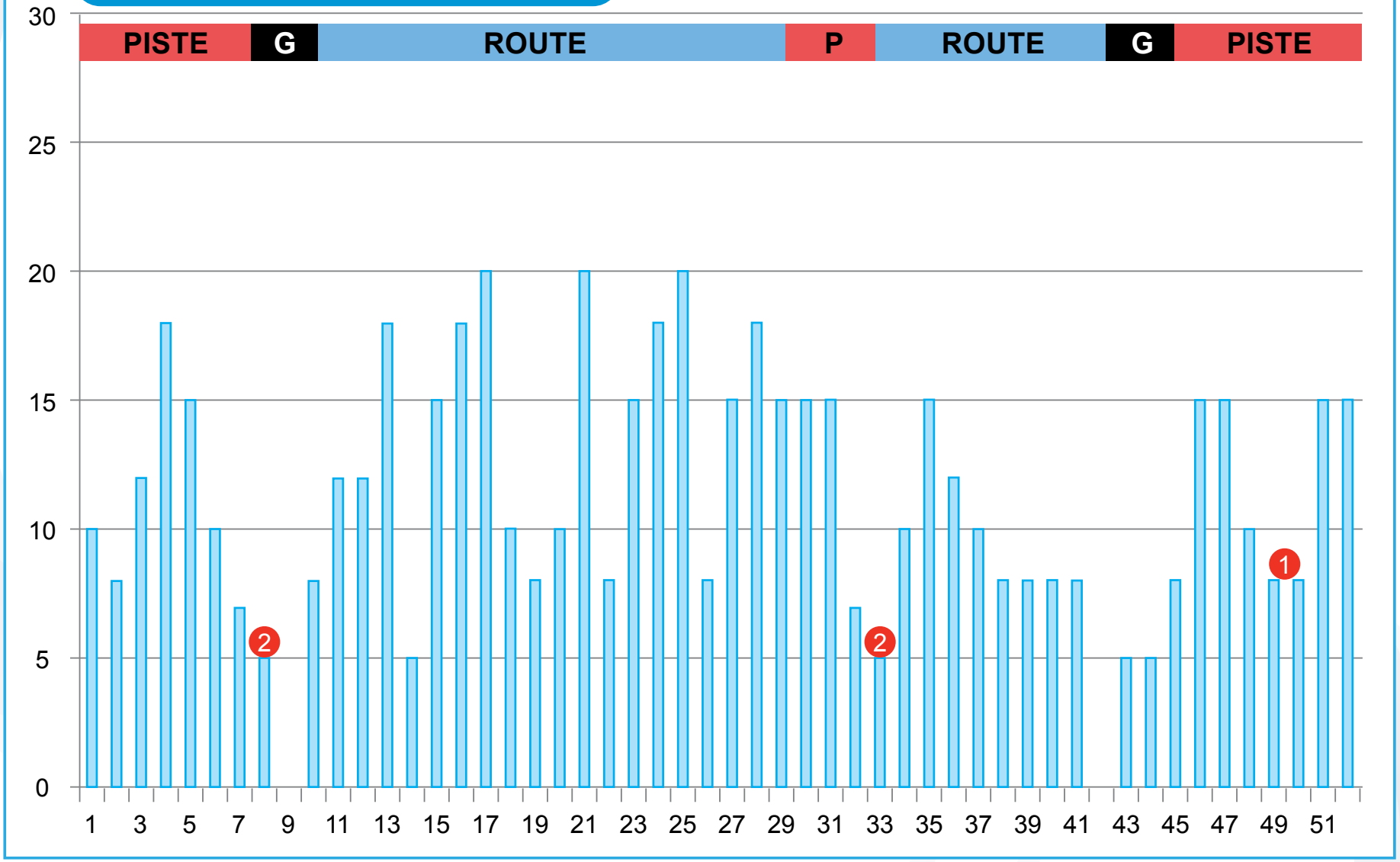
Intégrer le cyclisme sur piste dès les premiers stades est essentiel pour le développement des habiletés, et que l'athlète continue le cyclisme sur piste ou non, les habiletés qu'il aura acquises sont utiles dans toutes les formes de cyclisme. Pour les athlètes axés sur la piste, la spécialisation progressive de la phase *S'entraîner à la compétition* correspond à une augmentation de l'entraînement et des compétitions sur la piste. Et finalement, au stade *S'entraîner à gagner*, le coureur est complètement spécialisé, et il perfectionne ses techniques de compétition de piste. À tous les stades de développement, l'entraînement et la compétition sur route sont une partie essentielle du programme.



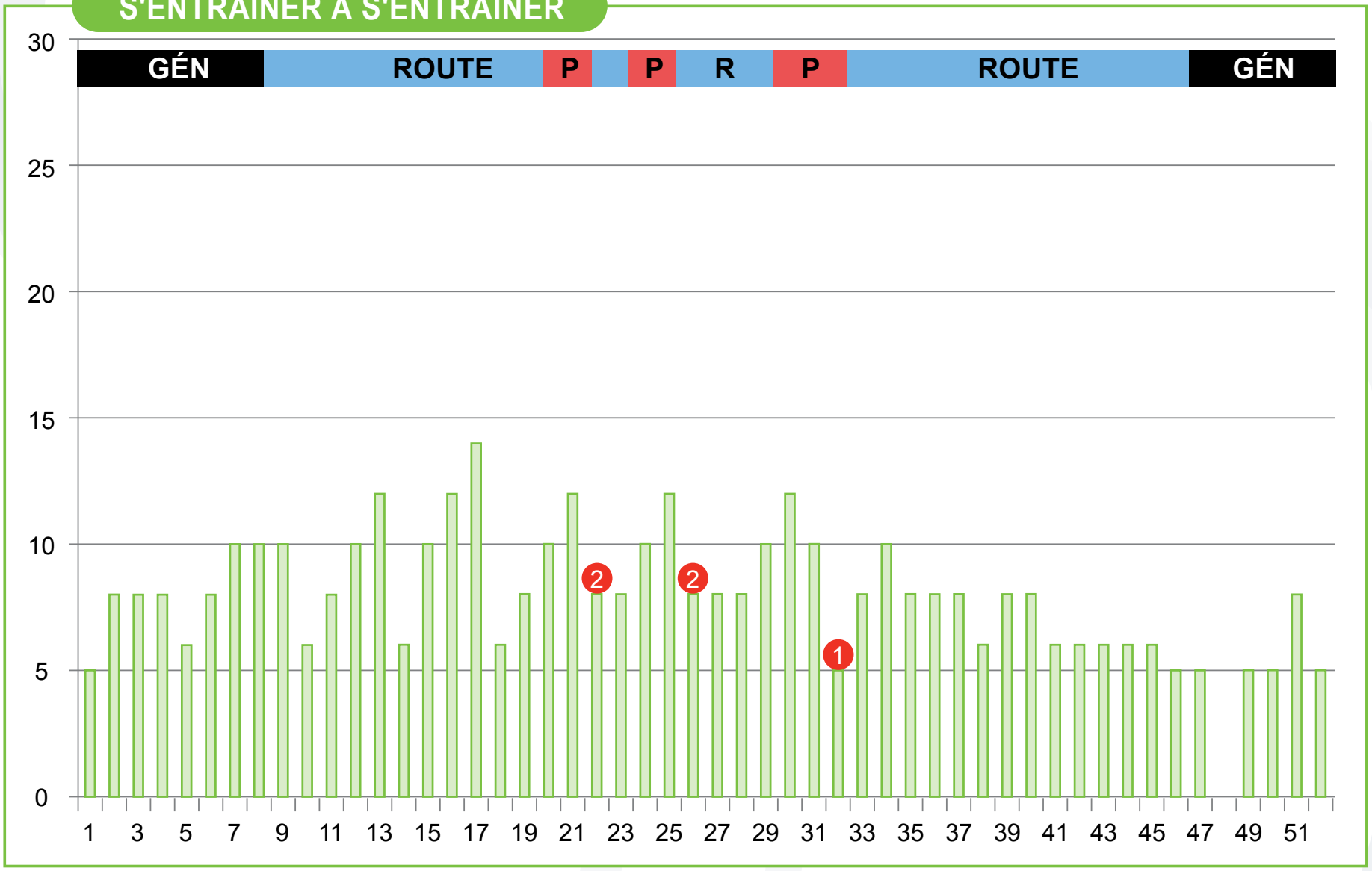
S'ENTRAÎNER À GAGNER



S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



8 – La piste pour la vie

Pour l'instant, la plupart des cyclistes viennent à la piste à partir d'autres sports cyclistes, certains entre 14 et 16ans, et d'autres dans la vingtaine, d'autres encore alors qu'ils sont plus âgés. Dans le présent guide, on considère que les cyclistes qui commencent à faire de la piste avant 18 ans font partie du profil *«La piste pour le développement»*. Ils peuvent passer directement à l'étape *«La piste pour la performance»*, ou continuer à faire occasionnellement de la piste alors qu'ils poursuivent leur spécialisation vers d'autres sports cyclistes. Cette section sur *«La piste pour la vie»* est spécifique aux athlètes qui commencent la piste plus tard, alors qu'ils sont dans la vingtaine ou plus âgés.

Les débuts tardifs ou le profil *La piste pour la vie* présentent une nouvelle opportunité à de nombreux cyclistes. Il se peut qu'ils croient avoir progressé jusqu'à leur plein potentiel dans un autre sport cycliste, ou tout simplement qu'ils souhaitent essayer quelque chose de nouveau et d'excitant. Il existe de nombreux exemples de cyclistes canadiens qui sont passés à la piste après avoir eu une carrière réussie dans un autre sport cycliste. Par exemple, Tanya Dubnicoff a été championne en BMX avant de commencer à faire de la piste à 18 ans; elle a représenté le Canada à trois Jeux olympiques, et remporté le Championnat du monde de sprint en 1993. En général, ces «transferts» sont déjà en bonne condition physique et ils comprennent bien l'entraînement et la course, mais ils ont besoin d'un développement accéléré en ce qui concerne les habiletés de piste et les tactiques de course spécifiques. On recommande donc à ces coureurs une participation initiale intensive à des «stages» de développement d'habiletés de piste, et un entraînement technique spécifique à la piste avant de faire des compétitions de piste.

L'approche de la compétition des coureurs du profil *«La piste pour la vie»* dépend de chaque athlète et de leur épreuve. Les épreuves d'endurance, et surtout les épreuves individuelles comme la poursuite, sont relativement «sécuritaires» pour un coureur relativement novice, alors que les épreuves de sprint, et surtout celles très tactiques avec de multiples coureurs (p. ex. le sprint individuel ou par équipes) exigent des habiletés plus poussées. Le niveau technique initial et l'attitude de l'athlète sont des facteurs importants pour décider quand il devrait commencer à faire des compétitions. Une étape transitoire vers les compétitions consiste à faire des compétitions simulées dans des situations d'entraînement, et à regarder et analyser des courses.

Le choix des épreuves dépend des intérêts de l'athlète et de son expérience passée, mais en ce qui concerne le développement des habiletés, on doit inciter le coureur à essayer toutes sortes d'épreuves de piste, au moins à titre de simulation à l'entraînement. En fonction de leur expérience passée, les athlètes qui viennent d'autres sports peuvent avoir un penchant marqué pour le sprint ou pour l'endurance (voir l'exemple de Tanya Dubnicoff ci-dessus) ou bien ils peuvent tout simplement être intéressés à essayer toute une gamme d'épreuves différentes.

9 – Bâtir la piste au Canada

Même si la piste fait partie du cyclisme canadien depuis de nombreuses années, elle a relativement moins d'adeptes que les autres sports cyclistes. Les diverses associations provinciales et territoriales ont des niveaux d'accès très différents aux pistes et aux entraîneurs, divers niveaux d'organisation, et (bien évidemment) divers climats, en plus d'être situées plus ou moins loin des courses de pistes organisées aux États-Unis. Afin de pouvoir proposer davantage d'occasions à nos coureurs, nous devons tous collaborer à améliorer le cyclisme sur piste au Canada. Cyclisme Canada, ses associations provinciales et territoriales partenaires (APT), les entraîneurs, les organisateurs et les parents ont tous des rôles clés à jouer :

OBJECTIF	RESPONSABILITÉ
Mettre en place un cadre national de développement de la piste, basé sur le développement à long terme de l'athlète et sur le mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie.*	CC
Élaborer et mettre en oeuvre des programmes de formation des entraîneurs et des officiels.	CC, OP/TS
Soutenir la mise en place et le développement d'un plus grand nombre de pistes et de clubs de qualité.	CC, OP/TS, Clubs, CN
Élaborer des programmes de développement et des calendriers de compétitions, qui tiennent compte des phases du DLTA, et soutiennent le développement des coureurs.	CC, OP/TS, Clubs, CN
S'engager à poursuivre constamment sa formation et son développement professionnels, y compris la certification du PNCE, afin de fournir aux athlètes le meilleur développement possible correspondant à la phase du DLTA à laquelle il est parvenu.	Entraîneurs
Conserver une perspective saine à propos des compétitions et de la victoire, en n'oubliant pas qu'on cherche à favoriser la croissance et le développement de l'athlète, des gains et des réussites à long terme, et à lui faire aimer toute une gamme de sports et d'activités physiques.	Entraîneurs, parents
S'assurer que les jeunes coureurs de piste bénéficient d'un développement de la meilleure qualité qui soit, en ayant compris les principes du mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, et en insistant pour qu'ils aient un entraîneur de piste certifié du PNCE.	Parents
Comprendre l'importance d'acquérir des habiletés lors des phases «Le piste pour développer des habiletés», et accorder la priorité au développement des habiletés plutôt qu'à la victoire pour les jeunes coureurs.	Tous

Bâtir le cyclisme sur piste signifie construire des vélodromes – ou bien trouver des solutions de rechange

Le développement du cyclisme sur piste dépend de la disponibilité de pistes, ou de vélodromes. Étant donné qu'il coûte très cher de construire et d'entretenir des vélodromes, il est essentiel d'avoir recours à des solutions de rechange. Les courses sur des pistes plates, sur herbe ou terre (parfois appelées «anneaux d'entraînement de cyclisme») permettent de développer les habiletés techniques et tactiques de cyclisme sur piste dans pratiquement toutes les communautés. Beaucoup des habiletés techniques et tactiques, et la plupart de leurs avantages, peuvent être acquis grâce à des courses sur pistes plates.

Même si les solutions de rechange à la course sur piste valent mieux que de ne rien avoir du tout, nous devons aussi faire un effort conjoint pour préserver les vélodromes existants et pour en bâtir de nouveaux. Les succès obtenus ces dernières années à Burnaby (CB) et à London (ON) se poursuivent par la construction d'une nouvelle piste à Milton (ON) pour les Jeux panaméricains de 2015. Cela sera une nouvelle étape de l'augmentation du nombre de cyclistes sur piste au Canada – si nous travaillons tous ensemble!

10 – De «gagner sur la piste» à «gagner dans la vie»

Ce guide, qui fait partie de la diffusion d'informations au sujet du développement, de l'entraînement et des compétitions, s'inscrit dans l'engagement de Cyclisme Canada d'assurer la croissance de la piste au Canada. Notre objectif ne se limite pas à aider les coureurs canadiens de piste à monter sur les podiums internationaux, mais nous voulons aussi faire en sorte que tous les athlètes puissent apprécier la pratique du cyclisme et en faire toute leur vie.

Le mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, nous sert de cadre pour cette croissance. Et le développement à long terme de l'athlète est un élément clé de ce mouvement. Le DLTA, qui est une série complète de principes régissant un développement efficace des participants, est fondé sur des recherches, ainsi que sur l'expérience pratique de milliers d'athlètes et d'entraîneurs et instructeurs.

Nous croyons que :

- la vie comporte plusieurs phases de développement, et notamment les transitions d'enfant à adolescent, à adulte, puis à senior, ayant tous des capacités différentes;
- les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient être basés sur les capacités des participants plutôt que sur leur âge chronologique;
- pour que leur développement soit optimal, il faut que les programmes sportifs et d'activités physiques soient conçus en fonction des capacités et du sexe du participant;
- le savoir-faire physique est la base de la pratique du sport pour la vie, et de l'excellence en sport, ainsi que de la participation à des activités physiques améliorant la santé;
- tous les enfants ont le potentiel de devenir des athlètes, et sont donc génétiquement prédisposés à être actifs si leur environnement les incite à participer;
- pour parvenir à être actif pour la vie et à exceller en sport, le mieux est de pratiquer divers sports quand on est jeune, afin de développer des capacités motrices, puis de se spécialiser plus tard dans un sport précis;
- il y a des périodes propices durant lesquelles les participants s'adaptent plus rapidement à l'entraînement, avant, pendant, et peu après la puberté;
- les programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération doivent tenir compte de divers facteurs de développement, physiques, mentaux, cognitifs et émotionnels;
- si on guide les athlètes pendant leurs phases de développement du sport et de l'activité physique, ils participeront davantage et auront de meilleures performances tout au long de leur vie;
- la maîtrise du sport prend du temps à se développer, grâce à une participation à des programmes sportifs et d'activités physiques de qualité;
- le DLTA est axé sur l'athlète et le participant, dirigé par l'entraîneur et soutenu par l'organisation, il tient donc compte des besoins de la vie privée, du sport organisé, de la communauté des loisirs, et de l'école;
- la pratique de sports et d'activités physiques de qualité, combinée à un style de vie sain, procure une meilleure santé, prévient les maladies, et favorise l'apprentissage, le plaisir et l'interaction sociale, ce qui améliore le bien-être de l'individu;
- les pratiques sportives, les connaissances scientifiques et les attentes sociales sont en constante évolution, par conséquent le DLTA doit continuellement s'adapter et s'améliorer.

Nous vous incitons donc à aider tous les athlètes à respecter ces principes, et ce, que leur pratique de la piste les mène à un podium, à d'autres disciplines cyclistes, à d'autres sports, ou à une autre sorte de contribution au sport.

Allons-y!

Glossaire

Adolescence - Période dont le début et la fin sont difficiles à définir. Pendant cette période, la plupart des systèmes corporels deviennent adultes, tant sur le plan structurel que fonctionnel. Sur le plan structurel, l'adolescence commence par une accélération du taux de croissance, qui signale le début de la poussée rapide de croissance. Le taux de croissance atteint un maximum, puis commence à ralentir (phase de décélération), pour se terminer quand le sujet atteint sa taille adulte. Sur le plan fonctionnel, on considère en général l'adolescence en termes de maturation sexuelle, qui commence par des changements dans le système endocrinien, avant que se manifestent ouvertement les modifications physiques. Cette phase se termine par l'atteinte de la maturité de la fonction de reproduction.

Endurance aérobie - Capacité de faire de l'exercice pendant de longues périodes, en utilisant les systèmes d'énergie aérobies.

Agilité - Capacité de se déplacer rapidement dans les trois dimensions tout en conservant le contrôle de ses mouvements.

Anthropométrie : Mesure de la longueur et de la circonférence des parties du corps. Au cours des premières phases de croissance, on devrait mesurer régulièrement la taille et le poids des sujets, afin de déterminer la poussée rapide-soudaine de croissance. Lors des phases ultérieures, on devrait rajouter la mesure du pourcentage de graisse corporelle.

Équilibre - Capacité de rester droit tout en bougeant. Cela comprend l'équilibre statique et l'équilibre en mouvement ou en glissant.

Enfance - Période qui va en général de la fin de la toute petite enfance (premier anniversaire) jusqu'au début de l'adolescence, et qui se caractérise par un taux relativement stable de croissance et de maturation, ainsi que par des progrès rapides au niveau du développement neuromusculaire et moteur. On scinde souvent cette période en prime enfance (enfants d'âge préscolaire, âgés de 1 à 5 ans), et l'enfance tardive (enfants de l'âge de l'école élémentaire, âges de 6 ans au début de l'adolescence).

Âge chronologique - Désigne le «nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance». La croissance, le développement et la maturation se produisent dans un cadre temporel, à savoir l'âge chronologique de l'enfant. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent présenter une différence de plusieurs années au niveau de leur maturation biologique. Le caractère intégré de la croissance et de la maturation est produit par l'interaction de gènes, d'hormones, de nutriments, et par les environnements physique et psychologique dans lesquels vit le sujet. Cette interaction complexe régule, pendant les deux premières décennies de sa vie, la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire, sa maturation sexuelle et sa métamorphose physique générale.

Coordination - Déplacement simultané ou en série de plusieurs parties du corps pour produire un mouvement.

Périodes propices au développement - Ces périodes correspondent à un moment du développement d'un comportement spécifique, durant lequel l'expérience ou l'entraînement ont un effet d'entraînement optimal sur le développement. La même expérience, mais présentée plus tôt ou plus tard, n'aura aucun effet sur l'acquisition ultérieure des habiletés, ou même retardera cette acquisition.

Communauté - Initiation : Un contexte d'entraînement du Programme national de certification des entraîneurs, qui correspond aux entraîneurs d'athlètes débutants, dans la phase pré-compétition.

Développement - Ce terme a trait à l'interrelation entre la croissance et la maturation, par rapport à l'écoulement du temps. La notion de développement comprend aussi les sphères sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice de l'enfant.

Croissance et maturation - Ces deux termes sont souvent employés ensemble, et parfois à titre de synonymes. Cependant, ils se réfèrent chacun à des activités biologiques spécifiques. La croissance a trait à des «changements progressifs, mesurables et observables des caractéristiques corporelles, comme la taille, le poids ou le pourcentage de graisse corporelle.» Tandis que la maturation a trait à des «changements qualitatifs du système, de nature structurelle ou fonctionnelle, dans les progrès de l'organisme vers la maturité. Par exemple, la transformation des cartilages en os dans le système squelettique.»

Motricité fine - Mouvements contrôlés par les petits muscles, p. ex. mouvements des doigts ou de la main.

Marge de mouvements fonctionnels - Un test de la force et de la stabilité de base, et de l'équilibre tout en exécutant de simples mouvements.

Établissement d'objectifs - Capacité de se fixer des buts à atteindre en matière de comportement ou de résultats.

Motricité globale - Grands mouvements des membres et du corps, utilisant plusieurs articulations et plusieurs groupes musculaires.

Introduction à la compétition : Un contexte d'entraînement du Programme national de certification des entraîneurs, qui correspond aux entraîneurs d'athlètes qui en sont au début de la phase de compétition.

Mémoire - Capacité de retenir des instructions, des informations et des expériences, et de s'en rappeler.

Modèles mentaux - Capacité de comprendre et de manipuler des modèles mentaux de processus réels.

Savoir-faire des mouvements : Compétence d'un athlète dans une large gamme d'activités : c'est un des fondements du développement sportif.

Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) - Le programme canadien de formation des entraîneurs qui prépare ces derniers dans les contextes d'entraînement Communautaire, d'Introduction à la compétition, de Compétition - Développement et de Compétition - Haute Performance.

Périodisation : Division en phases (périodes ou cycles) d'un programme d'entraînement, pour favoriser le développement progressif.

Poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC) - Taux maximal de croissance de la taille pendant la poussée de croissance. L'âge auquel le sujet atteint sa poussée rapide-soudaine de croissance est appelé âge de PRSC.

Savoir-faire physique - Désigne la maîtrise d'habiletés motrices et sportives fondamentales.

Puberté - Désigne le moment où le sujet atteint la maturité sexuelle et est capable de se reproduire.

Capacité opérationnelle - Ce terme a trait au niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant, qui lui permet d'exécuter des tâches et de répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition. La capacité opérationnelle et les périodes propices au développement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont aussi parfois qualifiés de «période adéquate» pour la programmation de certains stimuli pour obtenir une adaptation maximale en ce qui concerne la motricité et la puissance musculaire et (ou) aérobie.

Âge osseux - Désigne la maturité du squelette, déterminée par le degré d'ossification de la structure des os. Cette mesure de l'âge tient compte du degré d'évolution de certains os vers la maturité, non en fonction de leur taille, mais en fonction de leur forme et de leur position l'un par rapport à l'autre.

Habileté - Capacité d'exécuter des mouvements complexes avec beaucoup de précision et de constance. Ceci comprend les habiletés de mouvement (agilité, mouvement et contrôle des objets) et les habiletés sportives («lecture» des situations sportives et réaction à ces situations).

Vitesse 1 - Augmentations de la vitesse provenant d'améliorations de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2 - Augmentations de la vitesse provenant d'améliorations des systèmes énergétiques anaérobie alactique et lactique.

Force 1 - Augmentation de la force provenant principalement d'améliorations de la coordination neuromusculaire, et pas de la croissance.

Force 2 - Augmentation de la force provenant principalement d'améliorations de la masse musculaire maigre - hypertrophie.

Résistance - Également appelée «endurance aérobie», c'est la capacité de continuer un exercice intense pendant longtemps.

Souplesse - Également appelée «flexibilité», c'est l'amplitude des mouvements physiques au niveau des articulations.

Identification de talent : Tests d'identification des talents, servant à orienter les athlètes vers des activités qui conviennent à leur potentiel. On NE DOIT PAS se servir de l'identification des talents pour comparer les athlètes (p. ex. pour des sélections).

Capacité d'entraînement - Se réfère au potentiel génétique des athlètes dans leur réaction individuelle et leur adaptation personnelle à des stimuli spécifiques. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme «la capacité de réaction de sujets en développement aux stimuli d'entraînement, pendant diverses phases de leur croissance et de leur maturation».

Test de Wingate - **Un test de la puissance et de la capacité anaérobies**.

Ressources et coordonnées

En plus des ressources et contacts indiqués ci-dessous, on peut trouver des informations utiles à l'adresse suivante : *www.cyclismecanada.ca/development-programs/cycling-ltads/*

Ressources

Développement à long terme de l'athlète, de l'Association cycliste canadienne, Volume 1. 2008. Association cycliste canadienne, Ottawa, ON. ISBN 978-0-9809082-0-6

Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Canadian Sport Centres, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-0-8

Vous pouvez trouver de plus amples informations au sujet de «Au Canada, le sport c'est pour la vie», et du modèle de développement à long terme de l'athlète, à l'adresse suivante :

www.canadiansportforlife.ca

Associations provinciales de cyclisme

Cycling British Columbia
#201-210 West Broadway
Vancouver, BC V5Y 3W2
Direct: 604 737-3164
www.cyclingbc.net

Alberta Bicycle Association
Percy Page Centre,
11759 Groat Road,
Edmonton, AB T5M 3K6
780 427-6352 (B)
www.albertabicycle.ab.ca

Saskatchewan Cycling Association
2205 Victoria Avenue,
Regina, Saskatchewan S4P 0S4
306 780-9299 (B)
www.saskcycling.ca

Manitoba Cycling Association
200 Main Street, Suite 309,
Winnipeg, Manitoba R3C 4M2
204 925-5686 (B)
www.cycling.mb.ca

Ontario Cycling Association
307-3 Concord Gate
Toronto, Ontario M3C 3N7
416 426-7243 (B)
www.ontariocycling.org

Fédération Québécoise des sports cyclistes
4545 Pierre de Coubertin
Montréal, Québec H1V 3R2
514 252-3071 (B)
www.fqsc.net

Vélo New Brunswick
P.O. Box 3145
Fredericton, New Brunswick E3A 5G9
506 877-7809 (B)
www.velo.nb.ca

Atlantic Cycling Center,
200 Prom. Du Parc,
Dieppe, NB E1A 7Z3
Contact: Luc Arseneau

Bicycle Nova Scotia
5516 Spring Garden Rd, 4th Floor,
Halifax, Nova Scotia B3J 1G6
902 425-5454 x 316 (B)
www.bicycle.ns.ca

Bicycle Newfoundland and Labrador
P.O. Box 2127, Station C,
St. John's, Newfoundland A1B 4R3
709 738-8889 (B)
www.bnl.nf.ca

Cycling Association of Yukon
9B Diamond Way,
Whitehorse, Yukon Y1A 6G4
867 667-8212 (B)

Cycling PEI
P.O. Box 302
Charlottetown, PEI C1A 7K7
1800 247-6712
www.sportpei.pe.ca

Les vélodromes du canada

Bromont, QC – extérieur, 250 m
Centre national de cyclisme de Bromont
400 rue Shefford,
Bromont, QC J2L 3E7
(450) 534-3333
www.centrenationalbromont.ca

Burnaby, BC – intérieur, 200 m
Burnaby Velodrome Club
Harry Jerome Sports Centre
7564 Barnet Highway
Burnaby, BC V5A 1E7
www.burnabyvelodrome.ca

Calgary, AB – extérieur, 400 m
Glenmore Velodrome,
Calgary Bicycle Track League
Glenmore Athletic Park
5300, 19 Street SW, Calgary, AB
www.cbtl.com

Dieppe, NB – extérieur, 250 m
Caisse populaire Dieppe Velodrome,
National Cycling Centre Atlantic Canada
2200 prom du parc Dr.
Dieppe, NB E1A 7Z3
(506) 877-7809
www.atlanticcyclingcentre.com

Edmonton, AB – extérieur, 333 m
Argyll Velodrome Association
6850 88 Street
Edmonton, AB T6E 5H6
(780) 490 5979
www.argyllvelodrome.co

London, ON – intérieur, 138 m
Forest City Velodrome
4380 Wellington Rd S
London, ON N6E 2Z6
(519) 649-6142
www.forestcityvelodrome.ca

Milton, ON (ouvrira en 2015) **– intérieur, 250 m**

CyclingCANADACyclisme

203 - 2197, promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Tél. : (613) 248-1353
Téléc. : (613) 248-9311

www.cyclingcanada.ca