



LES OBSTACLES DANS UNE PRÉPARATION PHYSIQUE OPTIMALE PENDANT LA SAISON





Parcours Professionnel

LNH



LAH



KHL



LHJMQ



U Sports



LHJAAAQ



LHMAAAQ



RSEQ



Sports-Études





Facteurs Internes

- À chaque saison nous devons composer avec un calendrier différent, donc les volumes et dosages doivent être adaptés.
- On ne travaille pas avec les mêmes joueurs saison après saison. Nouveaux joueurs = nouvelle réalité. Niveau athlétique, capacité physique, expérience.
- Le personnel avec qui vous travaillez, entraîneurs et préparateurs physique.
- Installations disponible: Sports-études ou vous devez vous débrouillez seul.





Solutions

- Établir un plan de travail et une planification annuelle, mais surtout s'y référer.
- Fixer des objectifs réalistes et être flexible dans l'application du programme. «c'est pas par ce que c'est dans le plan que ça ne peut pas être modifié»
- Communication!!! Avoir des rencontres périodiques afin de s'assurer que nous sommes sur le bon chemin.
- Être réaliste et savoir s'adapter selon nos installations. Choisir nos batailles.





Facteurs Externes

- Dualité sportive
- Consultant externe: Hors-Glace et sur glace
- Contraintes scolaires
- Influence; Parents, agents, recruteurs, équipes affiliées





Solutions

- Établir le sport prioritaire. Être flexible et intelligent dans la démarche. Ajuster les plan d'entraînements.
- Communication et relation d'ouverture avec le joueur.
Rencontre avec les parents.
- Établir un canal de communication avec l'école afin de pouvoir s'adapter. Ne pas oublier, étudiant/athlète et non pas athlète/étudiant.
- Être ouvert d'esprit pour avoir une relation de confiance avec le joueur, les parents et les différents intervenants autour du joueur.
- Avoir des arguments scientifique pour justifier votre point, être objectif et non subjectif.





COMMENT MESURER LES BESOINS DE SON ÉQUIPE





- Évaluation physique?
- On fait quoi avec les résultats
- Établir un plan et objectifs selon le niveau
- Technologie vs observation professionnel
- Maximiser les informations: Prendre les observations et recommandations des entraîneurs, observations cliniques du physio, résultats de testing et observations du préparateur physique.





DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL: PLAN ET OBJECTIFS À ATTEINDRE





Atome et Pee-Wee

- Initiation à l'entraînement
- Créer l'éveil et le plaisir de s'entraîner
- Enseignement des techniques de base
- Mettre l'emphasis sur l'endurance, la coordination et la proprioception. Apprentissage par la répétition.
- Ne pas se soucier de la perte des acquis suite à l'entraînement estival.
- Entraînement plyométrie?





Bantam

- Morphologie de l'athlète
- Correction postural
- Introduction à la musculation et apprentissage des bases de l'haltérophilie
- Entraînement en force?
- Entraînement plyométrique?
- Entraînement de groupe ou plan individuel?





Midget

- Morphologie de l'athlète
- Correction postural
- Entraînement en musculation et haltérophilie
- Entraînement en force? Plyométrie?
- Maintien des acquis suite à l'entraînement estival
- Entraînement de groupe ou plan individuel?





Junior

- Morphologie de l'athlète et expérience
- Bilan médical impact le plan de développement
- Objectif principal: Maintien des acquis et gestions de l'énergie
- Entraînement individuel, chaque joueur doit avoir ses plans personnalisés selon ses besoins et son profil
- Horaire beaucoup plus complexe, on doit être vraiment précis dans la planification annuelle





Activation





Récupération/Mobilité





PÉRIODE DE QUESTIONS

Merci

Stéphane Dubé

stephane@centreperformeplus.com

