

BEIJING 2008

OBSERVATIONS



I ❤️ CHINA

中國
2008

2012



INDICATEURS PHYSIQUES

TYPE CORPOREL IDÉAL

MÉTHODES DE RÉCUPÉRATION

RÉSERVE DE PERFORMANCE



Taille et poids Plongeon

Plate-forme 10 m - F	Taille	Poids en lbs	Âge
1st	4'6"	66	16
2nd	5'7"	137	27
3rd	4'6"	62	16
4th	5'1"	104	22
5th	5'1"	115	24
6th	4'6"	73	16
7th	5'4"	123	26
8th	5'5"	121	19



Finale du 200 m masculin

Athlétisme

Rang	Résultat	Meilleur temps	Taille	Poids	Âge
1	19.30	19.30	6'5"	189	22
2	19.96	19.86	5'11"	185	30
3	19.98	19.86	5'11"	196	22
4	20.22	20.17	5'6"	148	27
5	20.40	20.25	5'10"	154	29
6	20.59	20.25	5'10"	145	32
7	19.82*	20.11*	5'10"	163	24
8	19.95*	19.90	6'3"	185	24

Usain Bolt

200 m – Temps et récupération

Ronde	Temps	% effort contre WR	Réserve Récupération
1	20.64	93%	7%
2	20.29	95%	5%
Demi- finale	20.09	96%	4%
Finale	19.30	100%	

PROFILS DE PERFORMANCE MÉDAILLÉS CANADIENS

- **18** MÉDALLÉS
- **5** MÉDAILLÉS EN 2004
- **9** PREMIÈRE PARTICIPATION AUX JO
- **5** 3^e PARTICIPATION AUX JO
- **15** SONT MONTÉS SUR LE PODIUM DURANT LA SAISON INTERNATIONALE COMPÉTITIVE
- **14** TRAVAILLENT AVEC DES ENTRAÎNEURS QUI ONT EU DES MÉDAILLÉS MULTIPLES À LA CM OU AUX JO

ENTRAÎNEMENT – SPORTS INDIVIDUELS

- CANADA 59 8 PREMIERS
- **CANADA 60 ENTRAÎNEURS ENGAGÉS**
- CANADA 9 ENTRAÎNEURS SANS
EXPÉRIENCE OLYMPIQUE

DONNÉES SUR LES ENTRAÎNEURS INTERNATIONAUX

NATATION - AUSTRALIE

20 MÉDAILLES

(6 RELAIS)

TAILLE DE L'ÉQUIPE

43 ATHLÈTES

27 RECRUES

12 ENTRAÎNEURS

9 MEMBRES DE L'EAP

TOTAL ENTRAÎNEURS

CONTRIBUTEURS

31

AUSTRALIE 2

RÉPARTITION DE L'ÉQUIPE OLYMPIQUE / QUEENSLAND

16 ATHLÈTES

7 MÉDAILLES (INDIVIDUELLES) 50%

5 ENTRAÎNEURS SUR PLACE

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS DE
L'ENVIRONNEMENT D'ENTRAÎNEMENT QUI
ONT JOUÉ UN RÔLE DANS CE SUCCÈS?

CONTRÔLER L'ENVIRONNEMENT

CANADA 14/18 MÉDAILLÉS N'ÉTAIENT
PAS AU VILLAGE PRINCIPAL

TRIATHLON ATHLÉISME
AVIRON

CANOË KAYAK LUTTE

ÉQUITATION TAEKWONDO*

NATATION*

À CONSIDÉRER EN DEHORS DU VILLAGE

- CONTRÔLE DE LA NUTRITION ET DU SOMMEIL
- RÉDUIRE LES RISQUES POUR LA SANTÉ
- NORMALISER LES ROUTINES
- CONTINUER LA FOCALISATION
- ÉLIMINER LES DISTRACTIONS
- RÉDUIRE L'AMPLEUR ET LE « BRUIT »
- RÉPÉTITION ET CONSOLIDATION DE L'ÉQUIPE

PRATIQUES EXEMPLAIRES CANADA

LUTTE FÉMININE 2 MÉDAILLES 5e,7e

- FAMILIARISATION EN CHINE
- HORS DU VILLAGE EN DE RARES CIRCONSTANCES
- CONTRÔLE EXCLUSIF DE L'INSTALLATION D'ENTRAÎNEMENT
- PLANIFICATION DÉTAILLÉE AVEC CHAQUE ATHLÈTE
- PRÉPARATION CONTINUE AU MOYEN DE FILMS
- CROIRE QUE LE PODIUM ÉTAIT ATTEIGNABLE
- PRÉPARATION ET LEADERSHIP DE CLASSE MONDIALE DES ENTRAÎNEURS EXPÉRIMENTÉS ...EN TANT QU'ÉQUIPE ET DE FAÇON INDIVIDUELLE

PRATIQUE EXEMPLAIRE CYCLISME – GRANDE-BRETAGNE

- 7 DES 10 médailles en piste
- « Le leadership pendant toute la durée du programme est la clé de tout. » Sutton
- Les jeunes cyclistes suivent l'exemple d'athlètes comme Chris Hoy

CYCLISME – GRANDE-BRETAGNE

- Les plus anciens cyclistes ont la responsabilité du succès des plus jeunes et du programme
- « Réticence totale à l'égard de la médiocrité autour d'eux. » Keen
- Prendre des risques et rester en avant

CYCLISME – GRANDE-BRETAGNE

- 15 personnes (scientifiques, ingénieurs, gourous) travaillent au développement de la technologie.
- « performance par l'agrégation des gains marginaux » Brailsford
- Faire le lien entre toutes les petites marges d'avantages et les additionner

PRATIQUE EXEMPLAIRE LIEUX D'ENTRAÎNEMENT MONDIAUX

FLAGSTAFF ALTITUDE CENTRE

LOS PALMOS MEXICO CENTRE

- DES ATHLÈTES DE CLASSE MONDIALE ET LEURS ENTRAÎNEURS DE PLUSIEURS PAYS ET DE PLUSIEURS SPORTS TRAVAILLANT ENSEMBLE DANS LES MÊMES INSTALLATIONS D'ENTRAÎNEMENT

MODÈLES PROFESSIONNELS

- ROGER FEDERER TENNIS
- É.-U. ESCRIME FÉMININE
- CANADA TRIATHLON

CANADA - TRIATHLON

BILAN DE JOEL FILLIOL

- UN THÈME POUR CHAQUE ANNÉE DE LA PÉRIODE QUADRIENNALE

2005-2006 TRAVAIL

2006-2007 CONFIANCE DANS LA
PERFORMANCE

2008 PATIENCE ET
NOUVEAUTÉ

CANADA - TRIATHLON

STRATÉGIE ET LEÇONS

- DÉTERMINER PLUS D'UNE FAÇON DE GAGNER
- TROP DE TRAVAIL EN 2006 – APPROCHE DE CHANGEMENT
- GÉRER LA RÉCUPÉRATION, LE SOMMEIL ET LA MALADIE

CANADA - TRIATHLON

- GARDER UNE PETITE ÉQUIPE. IMPLIQUER SEULEMENT CEUX QUI PEUVENT AVOIR UN IMPACT
- AVOIR UNE RELATION PROFESSIONNELLE CONTRACTUELLE AVEC L'EAP. MÊME ÉQUIPE QU'AUX 3 CHAMPIONNATS D'ENVERGURE
- PAS DE \$, ALORS NOUS DEVIONS GARDER NOTRE PROGRAMME SIMPLE

CANADA - TRIATHLON

- **DIALOGUE AVEC LES PARTENAIRES ET SENSIBILISATION**
- **LA FOCALISATION SUR LA PERFORMANCE NE VEUT PAS SEULEMENT DIRE TRAVAILLER FORT**
- **OPTIMISER L'EXPÉRIENCE DE L'ATHLÈTE**
- **ENTRAÎNEMENT...DE BON À TRÈS BON. UN TRÈS BON ENTRAÎNEMENT TOUS LES JOURS A UN PRIX.**

CANADA - TRIATHLON

OPINION DE L'ENTRAÎNEUR

- PATIENCE NÉCESSAIRE...CHAQUE JOUR
- CRÉER UN ENVIRONNEMENT POUR PRODUIRE UNE MÉDAILLE
- PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT POUR LES ATHLÈTES QUI S'ENGAGEMENT
- AGIR AVEC COURAGE

TECHNOLOGIE

TÂCHES ESSENTIELLES

- ANALYSE ET EXAMEN VIDÉO
- ÉQUIPEMENT
- ANALYSE DE DONNÉES

ÉPREUVES D'ÉQUIPE

DEUX QUATRE HUIT

RELAIS

ÉPREUVES D'ÉQUIPE

PLONGEON, AVIRON, CANOË, KAYAK, NATATION,
ATHLÉTISME, GYMNASTIQUE, NAGE
SYNCHRONISÉE

ESCRIME, CYCLISME, TENNIS, SPORTS
ÉQUESTRES TENNIS DE TABLE (13)

ÉPREUVES D'ÉQUIPE

AVANTAGES

- DÉVELOPPENT DE LA PROFONDEUR DANS LE SPORT ET DANS LES DISCIPLINES
- NOMBRE SIGNIFICATIF DE MÉDAILLES DISPONIBLES ET PLUS PETITS GROUPES DE CONCURRENTS
- CONTRIBUE À L'ÉNERGIE, L'ENGAGEMENT ET LA DISCIPLINE DE L'ÉQUIPE

STRATÉGIES INTERNATIONALES STRATÉGIES DE CIBLAGE

CONCURRENTS DU CANADA POUR
LA 12^e PLACE EN 2012

JAPON

PAYS-BAS

CUBA

ESPAGNE

UKRAINE

BÉLARUS

BRÉSIL

STRATÉGIES DE CIBLAGE DES NATIONS

NATION	MÉDAILLES	SPORTS	CIBLES STRATÉGIQUES
CANADA	18	10	4 AVIRON
CUBA	22	8	14 SPORTS DE COMBAT
BÉELARUS	19	6	17 SPORTS DE PUISSANCE ET DE
KENYA	14	1	ATHLÉTISME
ESPAGNE	18	11	VARIABLES MEILLEURS 3
PAYS-BAS	16	8	5 JUDO
UKRAINE	27	13	5 ATHLÉTISME
ITALIE	28	13	7 ESCRIME
JAPON	25	9	7 JUDO 6 LUTTE 5 NATATION

DÉVELOPPEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

PERSPECTIVES INTERNATIONALES

UKRAINE

ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR DES
MESURES INCITATIVES OÙ LA
PERFORMANCE DE L'ATHLÈTE EST
LIÉE À LA RÉMUNÉRATION DE
L'ENTRAÎNEUR

PERSPECTIVES 2

- NORVÈGE

APPRENTISSAGE AVANCÉ DE L'ENTRAÎNEUR, CE QUI INCLUT DES OBSERVATIONS ET DES BILANS AUX CHAMPIONNATS D'ENVERGURE. CELA SE PASSE 3-4 FOIS PAR AN ET LE LEADERSHIP EST ASSURÉ PAR LES PAIRS OU DES MENTORS

PERSPECTIVES 3

ALLEMAGNE

APPRENTISSAGE BASÉ SUR UNE ÉDUCATION ET UNE EXPÉRIENCE ACCÉLÉRÉES POUR PERMETTRE D'IDENTIFIER LA NOUVELLE GÉNÉRATION D'ENTRAÎNEURS INTERNATIONAUX. LA DÉMOGRAPHIE INDIQUE UN VIEILLISSEMENT DANS LA PROFESSION ET LA DIMINUTION DU NOMBRE D'ENTRAÎNEURS. LES PLUS ANCIENS DEVIENNENT DES MENTORS.



THANK YOU
MERCI