



**UNIVERSITÉ
LAVAL**

Simon THÉRIAULT

Aujourd'hui Québec, demain le monde

MODULE 1

Les 4 sphères de la pratique sportive et cheminement idéal de l'athlète

Cours : Développement à long terme de l'athlète

EDP-22307

Présenté à

M. Albert Marier

Département d'éducation physique

Faculté des sciences de l'éducation

Université Laval

4 octobre 2005

Introduction

Allons-y tout d'abord d'une petite introduction sur le travail à faire, afin d'initier l'analyse du modèle de développement à long terme de l'athlète de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes. Il faut en premier lieu mentionner que le modèle en main ; Programme de Soutien au Développement de l'Excellence, est fait sur mesure pour le vélo de montagne et non le cyclisme sur route ou piste.

Je décrirai le vélo de montagne en utilisant le prisme des 4 sphères de la pratique sportive qui comprennent l'initiation, la récréation, la compétition et l'excellence. Dans ces 4 sphères, les types de structure d'encadrement, les pratiquants et les programmes seront approfondis.

Par la suite, j'identifierai deux problématiques pour chaque sphère et ferai succinctement mes recommandations. Et pour terminer l'analyse critique du vélo de montagne en matière de promotion et de développement de la pratique sportive, j'expliquerai en mes mots quelles sont les étapes qui permettraient à un enfant d'atteindre les plus hauts niveaux de l'excellence en vélo de montagne.

Sphère Initiation

Le volet initiation est essentiel au développement des disciplines en vélo de montagne. Il touche une multitude de jeunes qui aspirent soit à la compétition ou à mieux exécuter le volet adjacent, la récréation.

Les structures d'encadrement disponibles pour les adeptes qui débutent dans le sport sont en majorité les clubs de développement affiliés à la FQSC. Ces clubs disposent de temps, d'argent et de ressources humaines et matérielles afin de bien initier les jeunes et moins jeunes au vélo de montagne. On ne parle cependant pas des équipes ici, mais bien des clubs qui regroupent parfois près de 150 à 200 membres. On peut également parler des activités qui se déroulent dans les centres nationaux (camp de jour), des programmes Sports-études existant, des associations régionales, des équipes régionales (Jeux du Québec & Championnat des régions) et des équipes scolaires. Bref le volet initiation à la FQSC propose une multitude de belles opportunités afin d'offrir surtout aux jeunes l'encadrement et les ressources nécessaires au plein développement de leur capacités.

En ce qui concerne les pratiquants qui peuvent être classifiés dans le volet initiation, leur âge varie entre 6 et 9 ans soit sous la catégorie bibitte. Il ne faut pas négliger non plus les jeunes un peu plus âgés qui vont pédaler dans les catégories pee-wee et minime. Âgés entre 10 et 14 ans, ils s'initieront à la compétition toujours à l'aide des structures d'accueil évoquées plus haut. Le nombre de participants dépend à chaque année, mais il augmente sans cesse d'année en année surtout cette année suite à la médaille Olympique Marie-Hélène Prémont. Pour cette année chez les bibittes, les pee-wee et les minimes, 914 participants ont été enregistrés à la FQSC. C'est une augmentation notable pour le vélo de montagne.

Plusieurs intervenants viennent graviter dans l'initiation des jeunes au vélo de montagne. Il faut commencer par les athlètes en vélo de montagne eux-mêmes qui donnent l'exemple aux plus jeunes de par leurs comportements et leurs performances. Les parents ont un énorme mot à dire dans tout ce qui s'appelle soutien au jeune dans la progression vers la compétition. Les entraîneurs sont primordiaux au développement des jeunes cyclistes qui roulent vers de plus hauts niveaux, ils sont la base de la connaissance qui sera acquise à cet âge.

Les entraînements vont de 20 minutes à 60 minutes sans aucune intensité chez les bibittes, de 30 minutes à 1 heure 30 minutes chez les pee-wee 1 à 2 fois par semaine et de 45 minutes à 2 heures chez les minimes à raison de 1 à 3 fois par semaine.

Sphère Récréation

Entrons maintenant dans le volet qui m'est le plus inconnu sur papier et en données, puisque je grave beaucoup plus dans les 3 autres sphères. Le récréationnel en vélo de montagne concerne la population en générale, puisque l'on peut faire du vélo jusqu'à 50 ou même 60 ans contrairement par exemple au patinage artistique ou à la gymnastique. C'est donc dire que ce volet doit comprendre parfois pour les plus téméraires l'option compétition, et parfois pour les gens visant une bonne forme physique l'option plus sociale. Dans le document que je possède, on parle très peu de ce volet, puisque l'ultime but du document est le soutien au développement de l'excellence. Qui dit excellence lorgne parfois participation. C'est donc dire que je me fierai entre autre sur ce document, mais également sur mes connaissances personnelles du milieu.

Les structures d'accueil de ce volet s'avèrent en forte majorité les clubs récréatifs qui sont affiliés à la FQSC. Compte tenu de l'âge des participants il est évident que le milieu scolaire ne convient pas au profil des athlètes. Tout comme pour le volet initiation, les clubs possèdent les entraîneurs, les ressources et les moyens financiers nécessaires au bon plaisir de chacun des cyclistes voulant rouler vers le récréatif.

L'âge est un facteur important dans l'encadrement de ce volet. À partir de la catégorie Maître Sport ou Expert, on peut considérer ces adeptes de montagne comme étant du type récréationnel. Ils exercent pour la majorité une profession à temps plein et optent pour le vélo soit en compétition ou pour le plaisir comme moyen de garder la forme. Lorsque l'on dit Maître on entend de 30 à 60 ans, donc une presque plus grande majorité de cyclistes que dans les catégories en dessous en terme chronologique.

On peut souligner qu'il est primordial pour ces gens qui se sont soit entraînés toute leur vie ou qui débute dans le sport, c'est d'amener les composantes du plaisir et du jeu. Il est donc essentiel pour les entraîneurs qui font partis des clubs de bien manier cette composante afin de la rendre la plus fréquente possible lors des entraînements, mais aussi de rendre la chose utile au niveau de la santé physique. Certains vont faire de la compétition alors ils voudront assurément obtenir de temps à autres des intensités d'entraînement représentative de l'effort déployé en course.

En ce qui concerne le temps d'entraînement, il dépend bien évidemment du temps libre dont disposent les cyclistes hors des heures de travail. Il devrait avoisiner les 2 heures ou moins à raison de 2 à 3 fois semaine. Il faut rappeler qu'il n'est pas essentiel de s'entraîner, mais plutôt de développer le caractère social des entraînements donc un rendez-vous hebdomadaire peut fort bien faire l'affaire de plusieurs personnes afin de garder une bonne forme physique tout en faisant d'autres sports.

Sphère Compétition

Me revoilà maintenant dans un volet plus connus, celui dans lequel je compétitionne et entraîne également. La sphère compétition est la pierre angulaire d'une fédération qui entrevoit obtenir de bons résultats sur la scène nationale et internationale à court terme. Les dirigeants de la FQSC ont priorisés certaines catégories en fonction entre autre des Jeux de Beijing en 2008. De ces catégories on retrouve les Juniors hommes et femmes en 2005, les Espoirs hommes et femmes en 2006, même chose pour 2007 et les Élites hommes et femmes pour 2008 année des Jeux. On entre ici dans le vif du sujet compétition lorsque l'on parle des Juniors et des Espoirs.

Lorsque l'on parle de la sphère compétition on doit se rendre à l'évidence qu'il sera nécessaire, pour que l'athlète se développe de façon optimale, qu'il ait accès à un maximum de ressources et les différentes structures d'accueil viendront répondre à ce besoin. Tout d'abord partons au niveau local ou régional, il y a une fois de plus les clubs ou équipes de performances qui joueront un rôle essentiel dans la préparation vers les autres structures d'accueil plus élevées au cours de la saison. Ensuite viennent les Centres Nationaux comme ceux de Bromont et St-Augustin qui viendront donner aux athlètes en recherche d'outils dans leurs développements, une multitude de possibilités. On peut penser aussi aux programmes Sports-études qui donnent la chance de pratiquer le vélo de montagne à l'année longue tout en étudiant. Toujours en montant dans les structures on retrouve les Équipes Québec et Canadienne qui s'avèrent être la sommité en terme d'encadrement pour des athlètes en vélo de montagne du moins dans la sphère compétition.

Pour ce qui est de l'âge des pratiquants on parle ici de la catégorie cadet de 15 et 16 ans, des juniors de 17 et 18 ans et des espoirs de 19 à 22 ans. Le dernier groupe aspire bien évidemment à l'excellence, puisqu'ils s'approchent pas à pas de l'objectif ultime. Le nombre de pratiquants (669) est en baisse par rapport à la sphère initiation si l'on se fit aux données reçues par la FQSC. C'est ce que l'on peut appeler un processus normal puisque c'est dans ces âges que l'on distingue ceux qui continueront de ceux qui se dirigeront vers les études plus approfondies ou vers d'autres sports dont le développement est également à caractère plus tardif comme le vélo de montagne.

La fréquence des entraînements en intensité par semaine joue de 1 à 3 pour tous les groupes d'âge concernés. La durée varie cependant pour les hommes comme pour les femmes dépendant des catégories. On parle chez les cadets de 1 à 2 heures et chez les juniors de 1 à 3 heures. En ce qui à trait aux espoirs femmes, 1 heure 30 minutes à 3 heures 30 minutes et chez les espoirs hommes, 1 heure 30 minutes à 4 heures. Les intervenants en présence sont une fois de plus primordiaux dans l'atteinte de l'excellence à ce niveau des 4 sphères de la pratique sportive. Les entraîneurs, les parents, les dirigeants de clubs, les commanditaires et les médias entre en contact avec l'athlète afin qu'il puisse se rendre encore plus loin dans son cheminement.

Sphère Excellence

Maintenant la 4^e sphère, celle dont tout le monde à toujours un petit peu rêver ne serait-ce que l'espace d'une nuit... La sphère de l'excellence en vélo de montagne est réservée à une élite très performante au niveau national et international. Le cyclisme au Canada est un sport à en devenir et les performances de Lori-Ann Muenzer et Marie-Hélène Prémont aux Jeux Olympiques d'Athènes ont donné une poussée à la visibilité du sport. Il est donc essentiel de bien encadrer ces athlètes d'excellence afin qu'ils ou elles puissent faire augmenter le nombre de jeunes adeptes dans le but d'assurer une relève qui saura répéter et améliorer les performances de ces athlètes d'excellence.

Tout comme la sphère compétition, plusieurs structures d'encadrement viennent donner un coup de main à l'athlète dans leur démarche vers l'obtention d'une carrière exceptionnelle. Toujours présent dans le développement de l'athlète les Centres Nationaux viennent agrémenter préparation et judicieux conseils en entraînement. L'équipe du Québec ainsi que l'équipe Canadienne donnent la possibilité d'évoluer en vélo de montagne entouré d'autres athlètes d'excellence de partout à travers le Canada et même aux États-Unis avec le Circuit NORBA. Finalement, la seule différence qui distance l'excellence de la compétition au niveau des structures d'encadrement s'avère être les équipes professionnelles qui viennent regrouper toutes les ressources nécessaires à l'atteinte des objectifs de carrière.

Les pratiquants sont généralement âgés entre 23 et 30 ans, il y a bien sûr des exceptions du genre Alison Sydor âgée de 37 ans, mais généralement on parle d'un sommet physiologique aux environs de 28 ou 29 ans. La catégorie concernée porte le nom d'élite, puisqu'elle regroupe la crème des athlètes Québécois et Canadiens. Une fois de plus leur nombre est très minime (200) si l'on compare à la catégorie précédente compte tenu d'une multitude de facteurs évoqués plus haut.

Maintenant presque autonome puisque soit cardé ou commandité, les parents viennent solidifier une variante à leur enfant en les soutenant moralement comme ils le font depuis si longtemps dans bien des cas. Les entraîneurs prennent une place plus qu'importante dans l'atteinte des objectifs, il faut également considérer les commanditaires et les médias qui se feront sentir un peu plus souvent lorsque les objectifs seront atteints et parfois même surpassés. Une fois de plus, une ressemblance émane de la sphère précédente, la durée et la fréquence des entraînements en intensité sont très similaires. Chez les femmes, de 1 heure 30 minutes à 3 heures 30 minutes à raison de 1 à 3 fois par semaine. Chez les hommes, de 1 heure 30 minutes à 4 heures toujours à raison de 1 à 3 fois par semaine en intensité.

Toutes ces données sortent d'un seul unique endroit, le Programme de Soutien au Développement de l'Excellence (PSDE) de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC). Aussi, le directeur technique m'a donné un bon coup de main côté statistiques. Donc, pour les 4 sphères énumérées précédemment, ce document m'a été d'un aide essentiel à l'élaboration du travail.

Problématiques

2 problématiques pour la première sphère, celle de l'initiation.

Premier problème : Le manque d'information aux jeunes qui débutent en tant qu'indépendants en ce qui concerne l'affiliation à la FQSC afin de participer aux compétitions.

Solution : Insérer ces jeunes dans des clubs développement qui disposent de ces informations. Information véhiculée dans les écoles par la FQSC.

Deuxième problème : L'accent mis sur le résultat plutôt que la participation avec un système de point relié au temps plutôt qu'à la participation à la compétition.

Solution : Instaurer un système de pointage où il y a un certain nombre de points pour la 1ere position, un peu moins pour le 2e, un peu moins pour le 3e et ainsi de suite jusqu'à 1 point (tout le monde reçoit au moins un point).

2 problématiques pour la seconde sphère, celle de la récréation.

Premier problème : Peu de structures municipales qui offrent le récréationnel.

Solution : Question de promotion, on doit se lancer à l'assaut des directeurs des loisirs et des sports de chaque municipalité et prôner le vélo de montagne et son développement municipal.

Deuxième problème : La force de certains participants qui, une fois fraîchement éjectés de la catégorie élite, s'attaquent immédiatement aux maîtres et gagnent toutes les courses avec 5 minutes d'avance sur leurs rivaux.

Solution : Une catégorie transitionnelle entre les élites et les maîtres, ou l'obligation pour ceux qui gagnaient fréquemment chez les élites d'y demeurer même après le passage chronologique vers les maîtres.

2 problématiques pour la sphère de la compétition.

Premier problème : Le manque de suivi sur les athlètes qui ont déjà été identifiés juniors et qui font le saut chez les seniors sans demeurer identifiés.

Solution : Lorsque junior dernière année et identifié sur l'Équipe Québec, réévaluer le jeune 2 ans seulement après son entrée. Donc, il demeure identifié 2 ans soit pendant sa transition de junior à espoir.

Deuxième problème : La conciliation de l'entraînement, des études, du travail et de la vie sociale est difficile et impossible lorsqu'en appartement.

Solution : Un meilleur financement chez les athlètes qui aspire au niveau excellence. Cela empêcherait la recherche d'un emploi et le temps dépensé à se ramasser des fonds.

Finalement, 2 problématiques pour la dernière sphère, l'excellence.

Premier problème : L'impossibilité de rassembler l'Équipe nationale à un endroit, puisque chacun a ses obligations à remplir.

Solution : Organiser des rencontres obligatoires fréquentes dans un Centre National aléatoire à chaque mois. Les dépenses de transport de chacun doivent être payées par la fédération de chaque province ou territoire.

Deuxième problème : La difficulté à percer au niveau international avec les seniors élites hommes et femmes.

Solution : Miser sur la pépinière de juniors qui s'amène présentement, afin de les encadrer adéquatement pour les 4 à 6 prochaines années. Ceux-ci pourront percer au niveau international une fois chez les élites.

Le cheminement de l'athlète

Voilà maintenant un condensé des étapes que devrait respecter un jeune cycliste de montagne afin de se développer dans le meilleur de ses capacités. C'est avec ces outils qui devraient l'entourer tout au long de son cheminement, que l'athlète passera de l'enfance jusqu'à la performance une fois jeune adulte.

Tout d'abord, il faut mettre en évidence l'importance d'un club de développement en vélo de montagne. Le club épaulé l'athlète de par ses ressources que ce soit en matériel, en entraîneur, en transport, en services bref, de la catégorie bibitte jusqu'à la catégorie élite. Parlons donc des catégories et du cheminement qu'on doit y faire vers l'excellence. En premier lieu, il y a les bibittes âgés de 6 à 9 ans où la priorité première est de s'amuser. Par la suite, les pee-wee âgés de 10 à 12 ans et les minimes âgés de 13 et 14 ans, leur ultime but à cet âge est de développer les habiletés techniques de bases que ce soit en cross-country, en descente, en bmx, en freeride ou même en route. Ensuite, on enchaîne avec la catégorie cadet où les participants sont âgés de 15 et 16 ans, l'objectif pour eux est de s'entraîner pour s'améliorer. Vient par la suite les juniors âgés de 17 et 18 ans qui visent la performance tout en ne négligeant en rien l'amélioration en entraînement. Les 2 catégories reines du développement de l'athlète s'avèrent les espoirs âgés de 19 à 23 ans et les élites de 23 ans et plus. S'entraîner pour performer et pour gagner sont respectivement leurs objectifs concrets à atteindre.

Maintenant que nous connaissons les catégories dans lesquelles votre enfant doit évoluer au cours de son développement à long terme, discutons des structures d'accueil qui lui permettront de s'entourer de gens et d'instruments en mesure de lui donner un coup de main. Chez les bibittes, les clubs récréatifs, les Centres Nationaux et les camps de jour offre des activités permettant aux jeunes de s'amuser de façon sécuritaire en vélo. Chez les pee-wee et les minimes, les équipes scolaires, les clubs de développement et les équipes régionales viennent épauler les jeunes athlètes en devenir dans leurs démarche vers l'excellence. Ensuite, chez les cadets on peut aspirer également à une équipe scolaire, une équipe régionale et un club de développement. Pour ce qui est des juniors, 3 possibilités s'offrent à eux : le club de performance, l'Équipe du Québec et pour les meilleur(e)s l'Équipe nationale. Le tout se répète chez les espoirs et les élites en ne négligeant pas les Centres Nationaux et en incorporant les groupes sportifs comme Maxxis pour Mathieu Toulouse etc.

Pour bien enrober la composante des structures d'accueil et des catégories, il est maintenant essentiel de savoir à quel endroit se trouvent les compétitions qui se rattachent au niveau de performance de votre enfant. Chez les bibittes, il y a le mouvement Mes premiers Jeux, les journées d'initiation dans les Centres Nationaux, les activités municipales et les journées sportives scolaires. Chez les pee-wee et les minimes, il y a le Championnat scolaire, la Finale régionale des Jeux du Québec, le circuit régional, les Championnats Québécois et la Coupe du Québec. Dans un ordre plus important, on retrouve aussi les Jeux du Québec, le Championnat des régions et le Trophée des jeunes. Chez les cadets, on retrouve sensiblement les mêmes compétitions, mais on peut également ajouter les Championnats Canadiens. Du côté des juniors, pensons à la Coupe du Québec, à la Coupe Canada, aux Championnats Québécois et Canadiens, aux Jeux du Canada, aux Jeux Pan Américain et aux Championnats du Monde de vélo de montagne.

En ce qui concerne les espoirs, ils peuvent participer à toutes ces compétitions en ajoutant le circuit NORBA et la Coupe du Monde. Finalement les élites on l'opportunité de se rendre à l'ultime rendez-vous du sport dans le monde ; les Jeux Olympiques...

Donc voilà comment devrait progresser un jeune qui débute dans le vélo de montagne. Il doit s'entourer de ce qui est le meilleur pour lui (entraîneur, nutritionniste, préparateur physique, psychologue etc.) tout au long de sa vie. On dit qu'il faut courir avec meilleur(e)s pour devenir meilleur(e)s soi-même, alors il ne faut pas hésiter à viser toujours plus loin afin d'atteindre de nouveaux buts dans sa carrière de cycliste de montagne.