SWISS TRIATHLON

Phase de préparation

Phase test / contrôle

Ajustements, prépa compétitions

Exemple de planification saison 2021 / Athlète T1 → T3: développement et vision à long terme

	November	Dezember	Januar	Februar	März	April
Mo/Lu				1	1	
Di/Ma		1		2	2	
Mi/Me		2		3	3	
Do/Je		3		4	4	1
Fr/Ve		4	1	5	5	2
Sa/Sa		5	2	6	6	3
So/Di	1	6	3	7	7	4
Mo/Lu	2	7	4	8	8	5
Di/Ma	3	8	5	9	9	6
Mi/Me	4	9	6	10	10	7
Do/Je	5	10	7	11	11	8
Fr/Ve	6	11	8	12	12	9
Sa/Sa	7	12	9	13	13	10
So/Di	8	13	10	14	14	11
Mo/Lu	9	14	11	15	15	12
Di/Ma	10	15	12	16	16	13
Mi/Me	11	16	13	17	17	14
Do/Je	12	17	14	18	18	15
Fr/Ve	13	18	15	19	19	16
Sa/Sa	14	19	16	20	20	17
So/Di	15	20	17	21	21	18
Mo/Lu	16	21	18	22	22	19
Di/Ma	17	22	19	23	23	20
Mi/Me	18	23	20	24	24	21
Do/Je	19	24	21	25	25	22
Fr/Ve	20	25	22	26	26	23
Sa/Sa	21	26	23	27	27	24
So/Di	22	27	24	28	28	25
Mo/Lu	23	28	25		29	26
Di/Ma	24	29	26		30	27
Mi/Me	25	30	27		31	28
Do/Je	26	31	28			29
Fr/Ve	27		29			30
Sa/Sa	28		30			
So/Di	29		31			
Mo/Lu	30					
Di/Ma						

November: LD 1 Juniors Magglingen (Do 26)

Dezember: LD 1 Juniors Magglingen (Do 10); WINTER CAMP JUNIROS - FIESCH (Do 26 – So 31)

Januar: WINTER CAMP JUNIROS - FIESCH (Do 1 – So 3); Trainingsweekend alle Kader 2004-2002 (Do 29 – So 31)

Februar: Fakultatives Camp Tenero (alle) (Do 11 – Do 25)

März: LD 2 Juniors Magglingen (Do 4 – Do 5); Training Race Sursee (So 21); Testtage Tenero (Sa 27 – So 28)

April: EASTER TRAINING CAMP JUNIORS - SURSEE (Do 2 – So 11); Training Race Sursee (Sa 24 – So 25)

	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
Mo/Lu							1
Di/Ma		1					2
Mi/Me		2			1		3
Do/Je		3	1		2		4
Fr/Ve		4	2		3	1	5
Sa/Sa	1	5	3		4	2	6
So/Di	2	6	4	1	5	3	7
Mo/Lu	3	7		2			8
Di/Ma	4	8	6	3	7	5	9
Mi/Me	5	9	7	4	8	6	10
Do/Je	6	10	8	5	9	7	11
Fr/Ve	7	11	9	6	10	8	12
Sa/Sa	8	12	10	7	11	9	13
So/Di	9	13	11	8	12	10	14
Mo/Lu	10	14	12	9	13	11	15
Di/Ma	11	15	13	10	14	12	16
Mi/Me	12	16	14	11	15	13	17
Do/Je	13	17	15	12	16	14	18
Fr/Ve	14	18	16	13	17	15	19
Sa/Sa	15	19	17	14	18	16	20
So/Di	16	20	18	15	19	17	21
Mo/Lu	17	21	19	16	20	18	22
Di/Ma	18	22	20	17	21	19	23
Mi/Me	19	23	21	18	22	20	24
Do/Je	20	24	22	19	23	21	25
Fr/Ve	21	25	23	20	24	22	26
Sa/Sa	22	26	24	21	25	23	27
So/Di	23	27	25	22	26	24	28
Mo/Lu	24	28	26	23	27	25	29
Di/Ma	25	29	27	24	28	26	30
Mi/Me	26	30	28	25	29	27	
Do/Je	27		29	26	30	28	
Fr/Ve	28		30	27		29	
Sa/Sa	29		31	28		30	
So/Di	30			29		31	
Mo/Lu	31			30			
Di/Ma				31			

Mai: EM Quali - Sursee (So 16); ETU Cup Caorle ITA (Sa 15 – So 16); ETU Cup Olsztyn POL (Sa 29)

Juni: ETU Cup Dnipro UKR (Sa 5 – So 6); EM Kitzbühel (Sa 15 – So 20); ETU Aquathlon Champs Walchsee AUT (Do 24); ETU Cup Wels AUT (So 27)

Juli: NL Tempo-Sport Linthathlon (So 4); ETU Duathlon Champs Targu Mures ESP (Sa 3 – So 4); ETU Cup Tiszaujvaros HUN (Sa 17 – So 18); Uster Triathlon (So 18); ETU Cup Racice CZE (So 25); ETU Cup Balikesir TUR (Sa 31)

August: ETU Cup Riga LTV (So 8 – So 11); NL Nyon (So 11); ETU Cup Izvorani ROM (Sa 14 – So 15); Uri Triathlon (So 15); Schwyzer Triathlon (Sa 21); Dreiseen Triathlon (So 22); ETU Silver Lake SRB WM Quali! (Sa 28); Davos Triathlon (Sa 28); Triathlon de Lausanne (Sa 28); Tägi Tri Wettingen (So 29)

September: Triathlon di Locarno (Sa 4 – So 5); ETU Cup Banyoles ESP (Sa 4 – So 5); ETU Cup Bled SLO (Sa 4 – So 5); NL Yverdon (SM/CS) (Sa 4 – So 5); Zytturm Triathlon (Sa 11); Testtage USTER (Sa 11 – So 12); Duathlon de Romandie (So 12); Powerman Zofingen (Duathlon) (Sa 18 – So 19)

Oktober: WM Bermuda (Sa 16 – So 17); ETU MTR Club Championships (So 31)

November: WM Duathlon (Sa 6); ETU Cup Quarteira POR (So 7); WM Duathlon (So 7)

Phase de compétitions 1

Transition

Phase de compétitions 2

Pause

Préparation mondiaux

Mondiaux

Exemple de planification saison 2021 / Athlète T1 → T3: développement et vision à long terme

Bases

- Année naissance: 2003
- Début triathlon: 2019
- Athlète peu expérimentée, nouvelle dans le triathlon
    - Saison 2019: Tri Circuit (podiums et victoires), 1 National League (LAP)
    - Saison 2020: COVID, Tri Circuit (podiums)
    - Saison 2021: cadre régional
    - Commencé à nager fin 2018
    - S'entraine principalement seule car pas de bonnes solutions dans sa région

Collaboration et développement

- Athlète très timide et introvertie au début
- Créer une relation de confiance, donner de l'importance à la personne
- Phases de développement de l'athlète: respecter les besoins d'autonomie, apprendre à communiquer de manière claire et précise
- Développement vision commune
- Actuellement: athlète qui communique très bien, contact quotidien, échanges sur divers thèmes, pas que le sport

Objectifs 2021

DEVELOPPEMENT

- Connaissances en triathlon: déroulement d'une course / dynamique de course / tactique de course / préparation d'une course
- Natation: nager en groupe en eaux libres
- Vélo: rouler à haute intensité en groupe / approche tactique en groupe
- Course à pied: exploitation du potentiel après fatigue natation et vélo
- Transitions: propre et efficace sous pression

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- Confiance en soi: créer des situations lui permettant de se rendre compte de ses qualités
- Développement d'une relation de confiance où elle se sente au centre du processus
- Lui donner la possibilité de s'exprimer et d'être autonome
- Elle peut me donner des feedbacks clairs:
    - Sur un entrainement spécifique
    - Sur sa semaine
    - Sur son état de forme actuel
    - Sur ses besoins

COMPETITIONS

- ***Où se situe mon athlète actuellement? Quelles compétitions doit-on planifier pour lui permettre d'emmagasiner des expériences positives?***
- National League: 1ère saison, expérience et comparaison avec niveau national.
- Tri Circuit: au besoin pour augmenter la confiance
- Coupes d'Europe: si bons résultats en NL, premières coupes d'Europe pour développement et expérience en deuxième partie de saison.

Exemple de planification saison 2021 / Athlète T1 → T3: développement et vision à long terme

Planification 1.0

Contenu:

- Phase de préparation:
  - Travail des bases, augmentation des capacités physiologiques avec approche intégrée de la psychologie
  - Mesures régionales: comparaison avec les autres cadres
  - Courses de villes et cross intégrées à la planification:
    1. Variation dans l'entrainement: casser la monotonie
    2. Renforcement confiance en soi car très bonne coureuse
  - Camps d'entrainement: pas de possibilité (situation COVID), bloc d'entrainement à la maison
  - Ski de fond intégré au programme: athlète a beaucoup de plaisir, sent les bénéfices (augmentation fitness et force haut du corps)
- Phase test / contrôle:
  - Si bon tests PISTE: possibilité d'être invitée pour le camp de Pâques avec le cadre national. Employer cela comme facteur de motivation.
  - Préparation mentale pour les tests PISTE: ses premiers tests PISTE n'étaient pas à la hauteur de son potentiel. Attention à bien la préparer pour qu'elle arrive en confiance.
- Ajustements / prépa compétitions:
  - En fonction des résultats PISTE faire les ajustements nécessaires pour la préparer spécifiquement au début de la saison de triathlon.
  - Si invitée au camp: bonus. Préparation avec cadre national, entrainement en groupe, augmentation confiance en soi, etc.
- Phase de compétitions:
  - Situation COVID risque de changer les plans: prendre ce qui vient et rester flexible.
  - Ajuster les plans en fonction.

Planification 2.0

- Tests PISTE: natation très moyenne ne reflétant pas le niveau de l'entrainement – course très bien. Performance globale: 2ème meilleure athlète.
- Invitation camp de Pâques à Sursee.
- Qu'est-ce que ça implique dans le développement de mon athlète et pour la suite de la saison? À voir après son feedback du camp d'entrainement.
- Ajustements / prépa compétitions:
  - Travail sur confiance en soi en natation. La challenger de manière positive: comment puis-je faire évoluer le contenu de son entrainement pour qu'elle prenne conscience de ses forces en natation?
  - Feedback camp: prise de conscience de son niveau, augmentation confiance en soi, augmentation motivation.
    - Attention: excès de motivation, ne pas vouloir en faire trop car elle est perfectionniste et à peur de ne pas en faire assez. Bien gérer ça et être à l'écoute.
- Phase compétitions:
  - Qualification pour les championnats d'Europe, première course de la saison et invitation:
    - 1ère vraie course en « National League »
    - Ne pas mettre la pression: apprentissage pour développement futur. Lui donner les outils principaux pour être prête. Attention à l'excès d'informations, la laisser faire ses expériences.
    - Suite de la planification: prochaines courses en Suisse pour continuer son développement.
      - Si ça se passe bien, coupes d'Europe en 2ème partie de saison.

Exemple de planification saison 2021 / Athlète T1 → T3: développement et vision à long terme

Planification 3.0

- Qualification pour les championnats d'Europe -> changement de programme à nouveau.
- Elle progresse plus vite qu'envisagé, refaire le point de la situation:
    - Où se situe mon athlète?
    - Qu'a-t-elle besoin pour évoluer et faire des expériences positives?
    - Etc.
- Faire une coupe d'Europe avant les championnats pour engranger de l'expérience: trop tard pour s'inscrire, hors-délai.
- Points importants:
    - Continuité, conforter l'approche
    - Ne surtout pas s'agiter et changer l'approche: stabilité dans le processus.
    - Fixer objectifs SMART pour les semaines de préparation et pour la course: échange commun – quelles sont ses attentes, ses craintes, sa motivation, qu'a-t-elle besoin de savoir? Que doit-elle savoir? Prendre le temps d'en discuter.
- Les objectifs de la saison ont complètement évolué et on se doit de mettre des priorités différentes et lui permettre de digérer le tout. Il faut rester humble et ne pas s'enflammer. Stabilité et continuité sont les facteurs les plus importants.
- Après la NL Linthathlon il sera important de relâcher la pression et de faire le point sur son développement.
- Phase transition:
    - Demande au NLZ pour s'entrainer durant l'été. Le camp de Pâques a beaucoup apporté.
    - Pas d'école – optimiser temps de récupération.
    - Profiter de travailler sur les points observés en compétition.
    - Objectifs 2ème partie saison: expériences en Europe, qualification pour les championnats du monde. Préparer la coupe d'Europe de Silver Lake: faire des courses avant pour transférer le travail fait à l'entrainement et arriver sur place prête pour performer.
        - Course développement à Racice suite aux championnats d'Europe:
            - Gérer le voyage, s'habituer à une préparation différente qu'en Suisse, comparaison niveau international, informations sur points à travailler à l'entrainement.
- Phase de compétitions 2:
    - NL Nyon: transfert travail effectué durant l'été. Intégration approche tactique de la course: savoir les forces et les faiblesses des concurrentes, planifier différents scénarios, renforcer la confiance en soi.
    - Coupe Europe Silver Lake: performer.
    - Championnats suisses Yverdon: développement continu. Premiers championnats suisses, gestion pression (approche), centrer sur processus de développement.
    - Championnats du monde: si qualification, discuter de la marche à suivre car évolution très rapide. Comment est la charge de stress? Comment est l'énergie? Comment est la motivation? Etc.
        - Ensuite prendre une décision

Planification 4.0

- Qualification pour les championnats du monde acquise.
- Processus: athlète très motivée mais charge de stress très haute, fatigue se fait ressentir.
- Lui donner du temps pour se reposer malgré des réticences. Elle veut continuer à s'entrainer absolument mais avec les expériences passées, la grosse saison qu'elle a faite, il est important de donner du temps au corps et à la tête de se reposer quelques jours.
- Annulation championnats du monde: soulagement de l'athlète car charge de stress devenait de plus en plus grande.
- Pause de saison – repos bien mérité et elle remarque elle-même ses besoins de calme.
- Rebondissement: annonce nouvelle date pour championnats du monde alors qu'elle est depuis 7 jours en pause et qu'elle ne s'est pas du tout entrainée.
    - Discussions avec athlète: Ressenti? Motivation? Les pour, les contres? Besoins?
        - Décision 1: on y va pour engranger de l'expérience, sans attentes autres.
        - Réaction: niveau stress augmente, peur de ne pas être à la hauteur, ne dort plus, perd le plaisir à l'entrainement et à l'école.
        - Réflexion: quelle est la meilleure décision à long terme? De quoi l'athlète a besoin actuellement? Que veut-on développer pour le futur?
        - Décision 2: on ne va pas aux championnats du monde. Besoin d'une période sans stress pour travailler les bases pour la saison prochaine. Stabilité avec nouvelle structure scolaire et d'entrainement a la priorité.