

2.2 Contexte de la performance sur le plan international

Au-delà des aspects techniques, physiques, mentales et psychologiques, une portion de la réussite chez les athlètes canadiens et québécois qui évoluent sur la scène internationale viendra de la capacité de l'athlète à vivre loin de la maison. Dès leurs premiers pas à l'Équipe canadienne, les athlètes sont invités à rejoindre leurs homologues dans l'Ouest canadien afin de participer à des programmes estivaux intenses de préparation physique. Une adaptation rapide à ce style de vie est importante et voir même quelques fois cruciale au succès éventuel de l'athlète en compétition internationale.

L'athlète québécois typique qui évolue sur le circuit de la Coupe du monde passera près de 75% de son temps à l'extérieur du Québec (préparation physique, tests d'équipement, stages de préparation sur neige et compétitions). Cette réalité est peut-être le principal facteur qui différencie l'athlète européen de l'athlète nord-américain. Par exemple, le skieur autrichien vivra, au cours de son développement, une vie beaucoup plus « normale » qu'un athlète québécois (famille, école, amis, etc.). Cet élément pourra éventuellement avoir, dans un sport à maturation tardive comme le ski alpin, un impact négatif sur la longévité de la performance de nos athlètes.

S'ajoute à cette réalité la vie de groupe où l'on doit vivre, jours après jours, les humeurs, les contre-performances ainsi que les habitudes personnelles de tous et chacun.

Le calendrier compétitif s'étalera donc de la fin du mois d'octobre et se terminera à la mi-mars. Celui-ci sera interrompu (février) par un Championnat du monde ou, à tous les 4 quatre ans, par des Jeux Olympiques. En tout, la période de novembre à mars comptera (en moyenne) environ 35 départs, 22 entraînements de descente officiels, 40 journées d'entraînement sur neige, 40 journées de déplacement et trop peu de repos.

Le contexte au sein d'une équipe nationale est normalement très intense puisque le ski alpin a la particularité d'être un sport individuel qui se vit en équipe. Les coéquipiers sont aussi des compétiteurs qui partagent les mêmes entraîneurs et le même encadrement.



Calendrier compétitif typique d'un athlète en ski alpin de compétition

DESCENDEUR + GS

DATE	LIEU	PAYS	DISCIPLINE
26 oct.	Sölden	Autriche	GS
17 au 30 nov.	Lake Louise	Canada	DH, GS
1 au 7 déc.	Beaver Creek	USA	DH, SG, SC, GS
14 déc.	Val D'Isère	France	GS
19 et 20 déc.	Val Gardena	Italie	DH, GS
21 déc.	Alta Badia	Italie	GS
25 au 28 déc.	Bormio	Italie	DH
11 jan.	Adelboden	Suisse	GS
14 au 18 jan.	Wengen	Suisse	DH, SC
21 au 25 jan.	Kitzbühel	Autriche	DH, SC, GS
28 au 31 jan.	Garmisch	Allemagne	DH
3 au 15 fév.	Val D'Isère	France	DH, SG, SC, GS
21 et 22 fév.	Sestrière	Italie	SC, GS
28 fév.	Kranjska Gora	Slovénie	GS
5 au 8 mars	Kvitfjell	Norvège	DH, SG
11 au 15 mars	Are	Suède	DH, SG, SC, GS

TECHNICIEN

DATE	LIEU	PAYS	DISCIPLINE
26 oct.	Sölden	Autriche	GS
7 déc.	Beaver Creek	USA	GS
13 et 14 déc.	Val D'Isère	France	GS, SL
21 déc.	Alta Badia	Italie	GS
6 jan.	Zagreb	Croatie	SL
10 et 11 jan.	Adelboden	Suisse	GS, SL
18 jan.	Wengen	Suisse	SL
25 jan.	Kitzbühel	Autriche	SL
31 jan.	Garmisch	Allemagne	SL
10 au 15 fév.	Val D'Isère	France	GS, SL
22 fév.	Sestrière	Italie	GS
28 fév. et 1 mars	Kranjska Gora	Slovénie	GS, SL
11 au 15 mars	Are	Suède	GS, SL

Semaine compétitive typique d'un athlète en ski alpin de compétition

Semaine compétitive typique d'un athlète en ski alpin de compétition

DATE	LIEU	DISCIPLINE	ACTIVITÉ
24 nov.	Lake Louise	DH	Arrivée au site
25 nov.	Lake Louise	DH	Entraînement GS
26 nov.	Lake Louise	DH	Entraînement SG
27 nov.	Lake Louise	DH	Entraînement DH
28 nov.	Lake Louise	DH	Entraînement DH
29 nov.	Lake Louise	DH	Course DH (GS en p.m.)
30 nov.	Lake Louise	SG	Course SG
1 déc.	Lake Louise	NA	Départ Colorado

Journée de compétition typique

Journée de compétition typique

DATE	LIEU	DISCIPLINE	ACTIVITÉ
29 nov.	Lake Louise	DH	Course DH



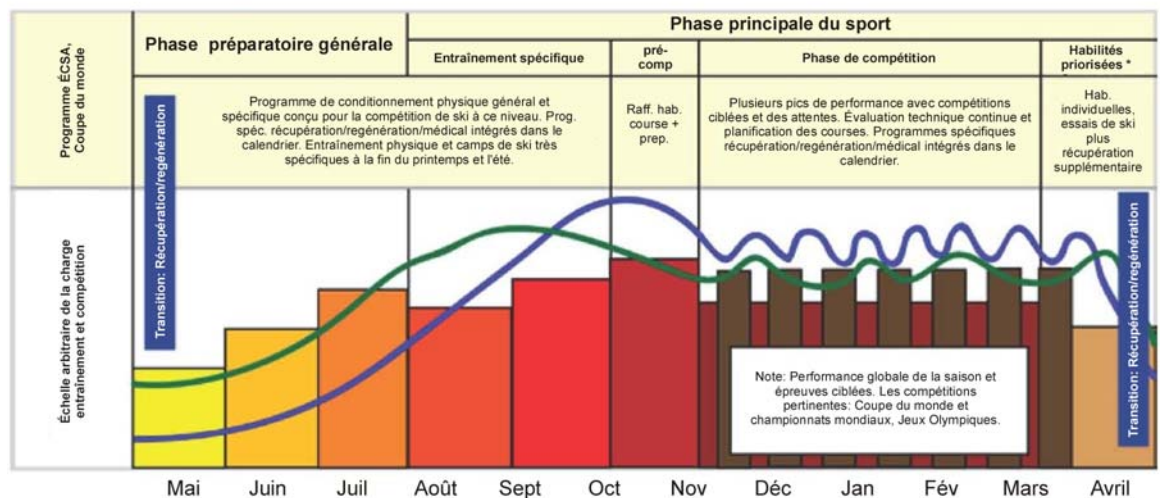
HEURE	SITE	ACTIVITÉ	DURÉE	INTENSITÉ	MENTAL
06h00	hôtel	réveil	na	na	na
06h15	hôtel	éveil physique (jogging)	15 min.	faible	visualisation
06h30	hôtel	déjeuner	20 min.	na	relaxation
07h30	hôtel	départ de l'hôtel	na	na	na
08h00 - 09h00	station ski	descentes d'échauffement	4 x 60 sec.	modérée	visualisation
09h15 - 10h15	aire de comp.	reconnaissance du parcours	60 min.	na	visualisation
10h30 - 10h45	station ski	descentes d'échauffement	2 x 60 sec.	haute	visualisation
11h00	aire de comp.	préparatifs équipement	5 - 10 min.	na	relaxation
11h15	aire de comp.	éveil physique	2 min.	haute	énergie
11h17	aire de comp.	1 min. avant le départ	1 min.	haute	visualisation
11h18	aire de comp.	descente chronométrée	1 min 47 sec.	haute	zone

« *Hurry-up and wait* » est une expression anglophone qu'on entend souvent lors des journées de compétition. La mauvaise météo vient souvent « foutre en l'air » les divers préparatifs de l'athlète. Plus rien ne compte et l'athlète de haut niveau doit apprendre à rapidement se ressaisir mentalement. Si la durée d'une descente varie entre 50 et 140 secondes, les éléments préparatifs consomment une bonne partie d'une journée de compétition. Échauffement, étude du parcours, préparation de l'équipement, etc. sont tous des éléments qui constituent une journée de compétition.

Un athlète de haut niveau ne peut négliger ces facettes de la compétition et penser espérer atteindre des niveaux performance élevés.

Programme annuel typique

STRUCTURE ANNUELLE POSSIBLE: ÉQUIPE COUPE DU MONDE (les blocs indiquent la charge d'entraînement globale volume/intensité)



* Note : « Habilités prioritées » et « Essai des skis » immédiatement après la phase de compétition.

— Volume d'entraînement / guide compétition
— Intensité d'entraînement / guide compétition

Terminologie inspirée de Bompa, 1999

La saison compétitive est à la fois courte et longue. On dit qu'elle est courte parce que les opportunités d'entraînement spécifiques à l'amélioration technique et les périodes de repos et de récupération sont rares. Il s'agit donc d'une fenêtre d'opportunité relativement courte durant laquelle l'athlète de haut niveau doit saisir l'opportunité qui se présente devant lui/elle et ce malgré les blessures, la fatigue, les contres performances et les manques possibles au point de vue technique, physique et mentale.

Le ski alpin compétitif de haut niveau est aussi un sport où les risques de blessures sont omniprésents. Confiance en soi et courage sont des éléments qui doivent faire partie du bagage de tout champion ou futur champion. Cette confiance sera souvent le résultat d'une période de préparation (pré-saison compétitive) bien planifiée et efficace au point de vue de l'exécution.



Exigences du sport de haut niveau

Les nouveaux équipements permettent aux athlètes d'atteindre des vitesses folles et ce même dans des disciplines techniques comme le slalom géant (jusqu'à 80 à 90 km/h). Comme il en est le cas en course automobile (formule 1), les équipements sont devenus des éléments clés en ce qui a trait aux succès athlétiques lors des compétitions. Un Lewis Hamilton n'aura pas plus de chance de remporter un Grand Prix à bord d'une *Force India* qu'aura un champion de la Coupe du Monde sur des skis de niveau inférieur.