CHEVAL QUÉBEC | Programme de soutien au développement de l'excellence

OUVRIR AVEC ACROBAT READER

TÉLÉCHARGEZ

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE L'ATHLÈTE

INFORMATION SUR L'ATHLÈTE			
Nom		Prénom	
Niveau d'identification		Discipline	

INFORMATION SUR L'ENTRAÎNEUR·E PRINCIPAL·E			
Nom		Prénom	
Contexte de certification		Autre	

INFORMATION SUR LE CHEVAL (ou les chevaux)			
Nom du cheval		Niveau	
Nom du cheval		Niveau	
Nom du cheval		Niveau	

APERÇU DE LA SAISON	
Nombre total de semaine en entraînement :	
Nombre de séances d'entraînement à cheval par semaine (nombre de jours d'entraînement par semaine, y compris les leçons et les séances d'entraînement autonomes et /ou supervisées par l'entraîneur·e principal·e)	
Nombre total de jours d'entraînement à cheval (nombre de jours x nombre de semaines)	
Combien de jours / séances d'entraînement sont supervisés par votre entraîneur·e principal·e ?	
Quels sont vos objectifs d'entraînement et les exercices effectués pour l'atteinte de ces objectifs ?	
Nombre de séances d'entraînement non équestre par semaine (nombre de jours d'entraînement par semaine, y compris les leçons et les séances d'entraînement autonomes et/ou supervisées par votre entraîneur·e)	
Combien de jours / séances d'entraînement sont supervisés par un ou une entraîneur·e ?	
Quels sont vos objectifs d'entraînement et les exercices effectués pour l'atteinte de ces objectifs ?	

DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

TECHNIQUES / HABILETÉS	Importance pondérée (pourcentage)				%
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Exemples : Jugement de la distance et de la vitesse – synchronicité et coordination, coordination des aides, intégration des habiletés, etc.					
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

TACTIQUES	Importance pondérée (pourcentage)				%
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

PHYSIQUES	Importance pondérée (pourcentage)				%
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Endurance aérobie	1	2	3	4	5
Force / endurance	1	2	3	4	5
Vitesse / endurance	1	2	3	4	5
Habiletés motrices fonctionnelles (agilité, équilibre, coordination)	1	2	3	4	5
Flexibilité / souplesse	1	2	3	4	5

MENTALES	Importance pondérée (pourcentage)				%
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Visualisation	1	2	3	4	5
Attitude/capacité à se laisser entraîner	1	2	3	4	5
Concentration (mots clés)	1	2	3	4	5
Capacité à subir la pression/le stress	1	2	3	4	5
Établissement d'objectifs	1	2	3	4	5

CAPACITÉS CONNEXES	Importance pondérée (pourcentage)				%
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Alimentation	1	2	3	4	5
Avez-vous un plan nutritionnel?				oui	non
Si oui, a-t-il été élaboré avec un ou une nutritionniste ?				oui	non
Est-ce que vous avez un suivi avec un ou une psychologue du sport ou un préparateur·trice mental ?				oui	non
Si oui, quel est son nom ?					

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

DÉVELOPPEMENT DU CHEVAL

(si vous avez plus d'un cheval, veuillez remplir cette page pour chaque cheval concerné par le programme)

NOM DU CHEVAL					
TECHNIQUES / HABILETÉS	Importance pondérée (pourcentage)			%	
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Exemples : Jugement de la distance et de la vitesse – synchronicité et coordination, coordination des aides, intégration des habiletés, etc.					
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
TACTIQUES	Importance pondérée (pourcentage)			%	
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
PHYSIQUES	Importance pondérée (pourcentage)			%	
Légende	**Choisir la cote d'importance**				
	1. Optimale	**2. Élevée**	**3. Modérée**	**4. Faible**	**5. Maintien**
Endurance aérobie	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Force / endurance	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Vitesse / endurance	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Habiletés motrices fonctionnelles (agilité, équilibre, coordination)	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5
Flexibilité / souplesse	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

APERÇU DES COMPÉTITIONS (basé sur la périodisation soumise)

Veuillez remplir la liste ci-dessous en fonction de la périodisation soumise. Si vous avez besoin de plus de lignes, merci d'ajouter la page supplémentaire. Veuillez indiquer à quelles compétitions vous prévoyez participer et, pour chacun de ces événements, veuillez inscrire votre objectif de performance ainsi que leur degré d'importance.

* Degré d'importance : 1 =élevé, 3 = moyen, 5 = faible

Compétition	Province / État	Niveau (Or/FEI)	Division / Épreuve	Objectif de performance	Degré d'importance
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
					choisir
À combien de compétitions prévoyez-vous concourir cette année :					
Nombre total de semaines en compétition :					
Nombre d'épreuves par semaine en compétition :					
Nombre total de jours de compétition (selon votre calendrier préliminaire de compétition)					

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS DE RÉCUPÉRATION

Quel est votre plan de récupération personnel ?	
Quel type de récupération faites-vous ?	
Quelle est la durée de vos activités de récupération en moyenne ?	
Nombre total de semaines de repos :	
Quel est votre plan de récupération pour votre cheval ?	
Quel type de récupération faites-vous avec votre cheval?	
Nombre total de semaines de repos de votre cheval :	

RATIO ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION	TOTAL
% du programme destiné à la compétition (Nb total de jours de compétition / Nb total de jours du programme)	%
% du programme destiné à l'entraînement (Nb total de jours d'entraînement / Nb total de jours du programme)	%
Ratio compétition-entraînement	

SIGNATURE DE L'ENTRAÎNEUR·E PRINCIPAL·E

À titre d'entraîneur·e principal·e de l'athlète, je confirme :

- que le calendrier des compétitions ainsi que les objectifs de performance ont été déterminés en collaboration avec l'athlète ;
- que je suis la principale référence de l'athlète en matière d'entraînement en sports équestres ;
- que je réponds aux conditions d'admissibilité des entraîneur·e·s associé·e·s au *Programme de soutien au développement de l'excellence* ;
- que je suis en règle avec ma fédération provinciale et Canada Équestre et que je réponds aux conditions de maintien de statut en lien avec ma certification ;
- que je comprends que toute fausse déclaration intentionnelle ou non entraînera le rejet de la candidature de l'athlète sous ma supervision.

Signature de l'entraîneur·e		Date	

SIGNATURE DE L'ATHLÈTE (Parent ou tuteur dans le cas d'un mineur)

À titre d'athlète, je confirme :

- que le calendrier des compétitions ainsi que les objectifs de performance ont été déterminés en collaboration avec mon entraîneur·e principal·e ;
- que je réponds aux conditions d'admissibilité du *Programme de soutien au développement de l'excellence* ;
- que je suis entraîné·e par un ou une entraîneur·e répondant aux conditions d'admissibilité du programme ;
- que je comprends que toute fausse déclaration intentionnelle ou non entraînera le rejet de ma candidature ;

Signature de l'athlète (parent ou tuteur pour un mineur)		Date	

5075