



PROGRAMME DE PARACYCLISME HAUTE PERFORMANCE 2010



Préparé par Éric Van den Eynde
Entraîneur de l'équipe nationale de paracyclisme



Introduction

À la suite des demandes que l'Association cycliste canadienne (ACC) a soumis au programme d'aide financière *À nous le podium*, l'ACC a obtenu une augmentation importante de son financement, basée sur les résultats obtenus lors des Jeux paralympiques de Pékin en 2008 et de la perspective d'obtenir de bons résultats lors des Jeux paralympiques de Londres en 2012. En paracyclisme, cette augmentation a permis l'embauche de deux nouveaux employés à plein temps, soit un coordonnateur et un entraîneur en chef, ainsi qu'un entraîneur de développement à temps partiel.

Un sport en forte croissance

Le paracyclisme est un sport qui jouit d'une popularité croissante sur la scène internationale. Depuis quelques années, le paracyclisme relève de l'UCI plutôt que du CPI, ce qui a entraîné plusieurs changements très importants, notamment la tenue sur une base annuelle, à l'exception des années olympiques, des championnats du monde sur route et sur piste, l'avènement en 2010 de la Coupe du monde de paracyclisme sur route, l'avènement probable de la Coupe du monde de paracyclisme sur piste en 2011, la tenue séparée des championnats du monde sur route et sur piste à compter de 2011, l'introduction d'un nouveau système de classification basé sur les handicaps fonctionnels plutôt que sur le type de handicap. De plus, les athlètes se spécialisent de plus en plus (route et piste, endurance et sprint), ce qui force les divers pays à développer un plus grand nombre d'athlètes.

La réalité canadienne

Au moment où le paracyclisme se développe, où il est de plus en plus important de former de nouveaux athlètes et où le niveau de compétition devient extrêmement relevé, l'Association cycliste canadienne devra relever plusieurs défis au cours des prochaines années si elle veut que notre pays rivalise avec les autres nations et obtienne les meilleurs résultats possibles à Londres. Parmi ces défis, mentionnons :

- l'équipe vieillit et nous devons trouver des athlètes pour remplacer ceux qui se retireront au cours des deux prochaines années;
- nous devons nous procurer de l'équipement (vélos à propulsion manuelle, tandems, tricycles) qui nous permettra d'être compétitifs sur la scène internationale;
- nous devons créer un réseau national en vue de développer le paracyclisme d'un bout à l'autre du pays, et notamment mettre en place un réseau d'entraîneurs spécialisés et d'épreuves, et assurer une meilleure intégration des structures de cyclisme existantes;
- nous devons mettre en place des mesures incitatives afin d'attirer des athlètes qui ont le potentiel pour atteindre le plus haut niveau comme pilotes de tandem;
- nous devons améliorer les interactions entre les diverses organisations nationales et provinciales handisport afin de promouvoir le paracyclisme;
- nous devons cibler les classes et les divisions dans lesquelles la compétition est actuellement moins relevée sur le plan international (handicaps les plus sévères et femmes).
- nous devons diversifier notre représentation dans les diverses classes et divisions afin de maximiser nos possibilités d'augmenter le nombre de nos athlètes qui se qualifient pour les Jeux paralympiques de Londres en 2012;



- nous devons créer un programme de partenariats en vue d'acquérir des équipements qui pourront être prêtés aux athlètes de la relève.

Le programme national de paracyclisme est conçu de telle sorte qu'il fixe à nos athlètes des objectifs annuels de performance aux championnats du monde et, ultimement, aux Jeux paralympiques. Selon les résultats obtenus lors des championnats du monde sur route qui ont eu lieu en septembre en Italie, nos meilleurs paracyclistes sur route sont actuellement :

- Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier
- Stéphane Côté et Pierre-Olivier Boily
- Robert Labbé
- Marie-Claude Molnar
- Équipe de relais (vélo à propulsion manuelle)

Pour ce qui est de la piste, les championnats du monde de paracyclisme sur piste 2009 auront lieu au début du mois de novembre, mais nous pouvons dès maintenant établir que nos meilleurs athlètes devraient être :

- Daniel Chalifour et Alexandre Cloutier
- Brian Cowie et Devon Smibert
- Marie-Claude Molnar
- Sprint par équipe (2011)

Il est intéressant de souligner que des athlètes comme Marie-Claude Molnar et Robert Labbé en seront à leurs premiers championnats du monde, ce qui confirme que nous devons favoriser le développement d'athlètes féminines et d'athlètes qui courent dans les classes et divisions réservées aux athlètes ayant les handicaps les plus sévères.



Note : Veuillez noter que certains lieux et certaines dates sont susceptibles de changer en raison de contraintes budgétaires ou logistiques.

Programme sur route

Avec l'avènement de la Coupe du monde de paracyclisme sur route UCI, dont les résultats auront une importance cruciale pour la qualification aux Jeux paralympiques de Londres en 2012, la participation à certaines épreuves constitue une priorité. Afin d'être en mesure d'accumuler un maximum de points, l'équipe nationale participera en 2010 et 2011 à au moins deux épreuves par année. L'une de ces épreuves se déroulera en Europe et l'autre à Baie-Comeau. C'est une chance pour nous qu'une telle épreuve se déroule au Canada, car cela nous permettra non seulement d'accumuler de précieux points, mais aussi de faire courir nos athlètes de la relève contre les meilleurs coureurs internationaux.

En raison du nombre limité de courses sur la scène internationale, il est essentiel que nos paracyclistes aient l'occasion de courir contre des athlètes non handicapés. C'est déjà le cas dans certaines provinces. Nous devons favoriser ces compétitions, incluant pour les athlètes en tandem.

Programme sur piste

À l'heure actuelle, les paracyclistes sur piste ont peu d'occasions de participer à des épreuves sur la scène internationale. On prévoit l'avènement d'une Coupe du monde de paracyclisme sur piste en 2011 ou 2012. Actuellement, outre les championnats du monde de paracyclisme sur piste, il y a seulement quelques épreuves P1. Puisque les épreuves P1 ne sont pas prises en compte pour les qualifications aux Jeux paralympiques, ils ont principalement pour but de permettre aux athlètes de participer à des compétitions avant les championnats du monde.

Programme proposé

Voir le calendrier national paralympique 2010 (document Excel).

Détail du programme proposé

JANVIER ET FÉVRIER

Les athlètes ciblés travaillent avec leur entraîneur personnel, qui est en contact avec l'entraîneur en chef de l'équipe nationale.

MARS

Un premier camp d'entraînement pour les membres de l'équipe nationale et certains athlètes du programme de développement aura lieu en Caroline du Nord ou en Virginie, aux États-Unis, du 13 au 28 mars. Les objectifs de ce camp sont de :

- s'assurer que tous les athlètes sont en forme pour le début de la saison;
- offrir aux athlètes des conditions d'entraînement optimales et préparer la saison à venir;



- permettre aux athlètes de rencontrer des spécialistes de soutien intégré (p. ex. : médecin, spécialiste en biomécanique, nutritionniste, prothésiste, etc.);
- permettre aux para-athlètes de s'entraîner en compagnie des athlètes non handicapés présents;
- présenter le processus de qualification aux Jeux paralympiques de Londres en 2012;
- présenter le programme de l'équipe nationale pour 2010;
- expliquer le nouveau système de classification fonctionnelle et son impact;
- passer en revue la liste des substances interdites et familiariser les athlètes avec le programme de localisation – CCES;
- offrir des ateliers sur l'entretien des vélos et la préparation des vélos pour le transport.

AVRIL

Un camp préparatoire aura lieu avant le Défi Sportif et il sera suivi d'essais qui auront lieu au cours des journées suivant le Défi-Sportif. Ce camp s'adresse principalement aux athlètes en développement. (*Note : veuillez consulter l'Annexe 1 ci-après pour une description du camp d'entraînement*).

MAI

L'ACC enverra une équipe nationale à l'épreuve de la Coupe du monde de Les Monédières, en France, du 21 au 23 mai. Les objectifs de la participation à la cette épreuve de Coupe du monde sont :

- accumuler le plus de points possible pour la qualification aux Jeux paralympiques de 2012;
- voir comment nos athlètes se mesurent aux meilleurs au monde;
- recueillir des données qui serviront à la sélection des athlètes aux championnats du monde sur route;
- valider les normes de performance, particulièrement en regard de l'introduction du nouveau système de classification fonctionnelle.

JUIN

L'ACC tiendra un camp d'entraînement sur piste. Ce camp est destiné aux nouveaux athlètes et aux athlètes en développement (*Note : veuillez consulter l'Annexe 1 au sujet de l'identification des athlètes, les activités de développement prévues et les initiatives du camp de développement*).



Les championnats nationaux de paracyclisme sur route devraient avoir lieu à St-Georges de Beauce (QC) le 26 et 27 juin. Les athlètes ayant été sélectionnés sur l'équipe nationale pour la Coupe du monde de paracyclisme sur route UCI qui se déroulera à Baie-Comeau du 2 au 4 juillet, participeront à un court camp d'entraînement à Baie-Comeau du 28 juin au 1^{er} juillet.

JUILLET

L'ACC inscrira une équipe nationale à la Coupe du monde UCI à Baie-Comeau du 2 au 4 juillet. Il est fort probable qu'une équipe « B » soit également inscrite. Les objectifs de cette participation sont de :

- recueillir le plus de points possible en prévision du processus de qualification des Jeux paralympiques de 2012;
- voir comment nos athlètes se mesurent aux meilleurs au monde;
- recueillir des données qui serviront à la sélection des athlètes aux championnats du monde sur route;
- permettre à certains athlètes en développement de courir sur la scène internationale;
- encourager la participation du plus grand nombre possible d'athlètes canadiens (trois par division) à la Coupe du monde, que ce soit comme membre de l'équipe nationale, d'une équipe provinciale ou de leur propre club.

Les championnats nationaux sur piste auront lieu à Bromont, QC du 9 au 11 juillet. Les résultats à cette épreuve détermineront la sélection des athlètes qui participeront aux championnats du monde de paracyclisme sur route 2010.

AOÛT

La participation aux championnats de paracyclisme sur route et sur piste se fait en deux temps : (1) camp préparatoire final et (2) championnats du monde. Les deux événements devraient se dérouler en Colombie, idéalement à Cali, afin que les athlètes puissent s'acclimater aux conditions météorologiques et à l'altitude. Nous devons trouver un lieu d'entraînement approprié et sécuritaire pour les athlètes qui participeront aux épreuves sur route uniquement. S'il est impossible de trouver un tel lieu d'entraînement pour les athlètes sur route, ces derniers se prépareront à Bromont et se rendront en Colombie quatre ou cinq jours avant le début des compétitions.

Les objectifs pour les championnats du monde sont de :

- remporter le plus de médailles possible tant aux épreuves sur route que sur piste;
- égaler ou même dépasser les résultats obtenus lors des championnats du monde de paracyclisme sur route et sur piste de 2009;
- accumuler le plus de points possible en prévision du processus de qualification des Jeux paralympiques de Londres en 2012.



Camps d'entraînement ouverts

Ces camps dits OUVERTS s'adressent à tous les paracyclistes qui souhaitent profiter des services de l'ACC. La participation n'est pas limitée à des athlètes de certaines régions ou d'un certain niveau et ces camps ont les mêmes objectifs que les camps de développement. Ces camps ont une importance secondaire et leur programme sera établi en fonction des athlètes participants. De plus, il est possible que, après une première année de fonctionnement avec le nouveau système de classification, la priorité soit accordée à certains types de handicaps. La tenue de ces camps dépendra toutefois du financement et des ressources disponibles.

Camp d'entraînement ouvert dans l'Est :

- La semaine précédant les championnats nationaux sur piste (date à déterminer)
- Nombre d'athlètes ciblés : 10 et plus
- Durée du camp : 4 jours

Camp d'entraînement ouvert dans l'Ouest :

- Début septembre (date à déterminer)
- Nombre d'athlètes ciblés : 10 et plus
- Durée du camp : 4 jours

Intégration des pilotes au programme pour athlètes non handicapés

Il est nécessaire d'élever le niveau de nos pilotes et l'ACC leur donnera l'occasion d'être invités au camp d'entraînement national et/ou aux projets du programme national pour athlètes non handicapés sur route ou sur piste.

De telles invitations seront faites sur une base individuelle en fonction des besoins et des objectifs des pilotes. L'entraîneur en chef de l'équipe nationale de paracyclisme travaillera en collaboration avec l'entraîneur personnel des athlètes et les athlètes ainsi qu'avec l'entraîneur de l'équipe nationale de paracyclisme sur route ou sur piste afin d'établir quelles sont les occasions les plus susceptibles de favoriser le développement des pilotes.

Camps nationaux de développement

1. Camp de l'Est

- La semaine précédant le Défi Sportif
- Nombre d'athlètes ciblés : 6 et plus
- Durée : 5 jours

2. Camp de l'Ouest

- Début juin
- Nombre d'athlètes ciblés : 6 et plus
- Durée : 5 jours



ANNEXE 1

Camps de développement nationaux

- **Camp de l'est du Canada**
 - Semaine précédant le Défi Sportif
 - Nb d'athlètes ciblés : 6 et plus
 - Durée : 5 jours
- **Camp de l'ouest du Canada**
 - Début juin
 - Nb d'athlètes ciblés : 6 et plus
 - Durée : 5 jours

Dates sujettes au changement en fonction du calendrier national

Le but premier de ces activités d'entraînement est d'informer les nouveaux athlètes sur ce qu'est la course pour paracyclistes. Des bases de l'entraînement, aux particularités techniques, tout en abordant l'équipement spécifique, les athlètes seront mis en contact avec la réalité et les exigences du sport. En ce sens, une présentation sera faite avec vidéo et photos à l'appui pour démontrer cette réalité.

L'étape suivante est le positionnement. Chaque athlète se verra offrir la possibilité d'évaluer sa position sur le vélo, étant donné que, dépendamment du type de handicap, celle-ci est un déterminant majeur de la performance. C'est également à ce moment que l'on évaluera les adaptations nécessaires au vélo dans le but d'optimiser la position.

L'apprentissage du fonctionnement et de l'utilisation du vélo est souvent limité ou incomprise chez les paracyclistes. Les camps d'entraînement devront mettre l'accent sur les points techniques de base en cyclisme, dans le but de rendre les athlètes à l'aise avec le pilotage de leur vélo.

Le camp d'entraînement représente également l'occasion pour évaluer les nouveaux athlètes. En priorisant des tests en situation de course, il sera possible d'évaluer les facteurs de performance, d'autant plus que les athlètes, de retour chez eux, pourront répéter ces tests et évaluer leur amélioration (par exemple : 500m lancé, 250m départ arrêté).

La préparation à la course est le dernier thème abordé avec les nouveaux athlètes. Ils seront en contact avec l'entraînement à faire en préparation à une course importante.



Sélection pour pilotes de tandem

- **Intégré au camp de l'est du Canada**
 - Nb d'athlètes ciblé : ouvert
 - Durée : 2 jours
- **Intégré au camp de l'ouest du Canada**
 - Nb d'athlètes ciblé : ouvert
 - Durée : 2 jours

C'est lors des camps d'entraînement que seront identifiés les pilotes de tandem potentiels. Suite aux recommandations de l'entraîneur chef, l'ACC établira des critères de sélection pour les pilotes. Lors des camps d'entraînement, les futurs pilotes auront l'occasion d'être testé, d'essayer les tandems en situation de course et de se familiariser avec le programme paracycliste. Pour plus d'information sur l'implication de nouveaux pilotes de tandem, veuillez vous référer au Plan d'action de développement paracycliste 2010-2012.

Services de l'Équipe de Soutien Intégré (IST)

- **Intégré au camp de l'est du Canada**
- **Intégré au camp de l'ouest du Canada**
 - 2 conférences au total
 - 1 présentation du contexte du CCES

Lors des camps d'entraînement de développement, les athlètes seront mis en contact avec des professionnels de différents domaines qui les informeront sur les facteurs de performance. Ainsi, un psychologue sportif et un nutritionniste seront sur place pour organiser une séance d'information et de consultation. De plus, les services d'un mécano pourront être disponibles afin d'évaluer les besoins spécifiques des vélos et d'assurer un entretien spécifique en vue des compétitions à venir.