

Processus décisionnel derrière le choix d'épreuve de puissance

Stage

- Présentation du stage
 - Stage au CREPS de Boulouris, Nice
- Processus décisionnel

Pourquoi Boulouris?

- Réseau de contacts

- Jacques Petit
- Jacques Pelgas

- Installations

- Formule tout inclus
- Facilité d'accès à l'entraînement
- Climat



STage de formation

Creps de Boulouris (France)

- Objectif de ce stage
 - Faciliter et/ou confirmer les décisions prises dans une carrière d'athlète par une expertise externe.
 - Parfaire le travail technique avec un entraîneur ayant un regard extérieur.
 - Formation à l'entraîneur relatif à l'approche technique européenne.



CRITÈRES RECONNUS POUR la décision

- Le droit à l'erreur
- Les perceptions et facteurs influents
- État de la situation initiale
- La morphologie
- Aptitudes physiques
- Performances physiques
- Aptitudes cognitives

CRITÈRES RECONNUS POUR la décision

- Aptitudes techniques
- Préférences et motivations
- Résultats à la table de pointage
- Les réalités
 - La situation de l'athlète
 - La situation de l'entraîneur
 - La facilité à l'entraînement
 - Le climat québécois

Le droit à l'erreur

- Droit de se tromper sur le choix d'épreuve
- Pas le droit de se tromper dans le processus décisionnel

Les perceptions et facteurs influents

- La perception de l'athlète
- La perception de l'entraîneur
- La perception des proches
- L'influence sociale
- Analyses précédentes (exemple: hiver 2014)

État de la situation initiale

- Les résultats aux différents engins en 2014
- La progression
- Travail fait depuis les deux dernières années

PROGRESSION AUX DIFFÉRENTS ENGINES DEPUIS 2011

ENGINS	2011	2012	Prog	2013	Prog.	2014	Prog.
Poids	15,08 (828 pts)	15,72 (866 pts)	+ 64 cm 4,2%	16,06 (886 pts)	+34 cm 2,2%	17,01 (943 pts)	+95 cm 5,9%
Disque	51,16 (894 pts)	53,09 (929 pts)	+1,93 m 3,75%	51,53 (901 pts)	-1,56 m 2,9%	57,64 (1013 pts)	+4,55 M :2102 8,6%
Marteau	56,91 (832 pts)	60,37 (885 pts)	+3,46 m 6 %	61,64 (904 pts)	+1,27 m 2,1%	64,84 (953 pts)	+3,20 m 5,2%

La morphologie

- Taille de l'athlète
- Le poids de l'athlète
- L'envergure
- La disposition anatomique



Athlètes au lancer du poids

Athlète	Taille	Poids	Performance
Kovack	1,83	125	22,03
Storl	1,99	122	21,97
Hoffa	1,80	147	21,88
Cantwell	1,96	154	21,85
Majewski	2,04	142	21,95
Nedow	2,03		20,98
Armstrong**	1,93	139	22,21
Moyenne	1,94	138	
Marc-Antoine Lafrenaye-Dugas	1,87 (- 7 cm)	114 (- 24 kg)	

Athlètes au lancer du disque

Athlète	Taille	Poids	Performance
Malachowski	1,93	130	69,28
Harting	2,01	126	67,92
Maric	1,97	120	66,89
Alekna	2,02 (222)	130	73,88*
Tunks**	2,01	123	67,88
Moyenne	198,8	125,8	
Marc-Antoine Lafrenaye-Dugas	1,87 (- 11,8 cm)	114 (- 11,8 kg)	

Athlètes au lancer du marteau

Athlète	Taille	Poids	Performance
Fajdek	1,86	120	83,46
Pars	1,88	117	82,69
Elgamel	1,91	96	81,27
Nazarof	1,87	120	80,62
Murofushy	1,87	99	82,94
Stacy	1,91	125	79,13
Sedych**	1,85	110	86,74
Moyenne	1,88	112,4	
Marc-Antoine Lafrenaye-Dugas	1,87 (- 1 cm)	114 (+ 2,4 kg)	

Aptitudes physiques

- Souplesse
- Détente
- Coordination
- Mobilité
- Dissociation

Performances physiques

- Force
- Vitesse
- Puissance
- Réactivité
- Dynamisme

Performances physiques

TESTS	PERFORMANCES
30 m	4,05
Détente verticale	55 cm
Triple sauts S/É	8,90
SLSÉ	2,87
Lancer arrière	17,00
Touche 3kg	17,10
Épaulé	160 kg
Arraché	110 kg
Squats front	180 kg
Squats arrière	200 kg
Bench	155 kg



© Yves Longpré

Performances physiques

TABLEAU DES MESURES ET PERFORMANCES POUR LE LANCER DU POIDS

Poids (7,26)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Diférence A/É-S/É	12,20 80 CM	12,90 110 CM	13,50 150 CM	14,10 190 CM	14,80 220 CM	15,70 230 CM	16,60 240 CM	17,50 250 CM	18,50 250 CM
30 m	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7
Détente verticale	60	65	70	75	77	80	83	86	90
Triple sauts S/É	7,80	8	8,50	8,70	9,15	9,50	9,80	10,10	10,40
SLSÉ	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40
Lancer arr	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Touche 3kg	12,00	12,50	13,50	14,50	15,00	15,50	16,50	17,50	18,50
Épaulé	90	100	110	130	135	145	160	170	180
Arraché	70	80	90	100	105	115	130	140	150
Squats front	100	115	130	145	160	175	190	205	230
Squats arr.	200	210	220	220	230	240	250	260	275
Bench	100	115	130	145	155	170	180	200	220
Poids 8kg finale	x	11,40	12,00	12,60	13,50	14,30	15,10	16,00	17,00
Poids 8 kg	x	12,50	13,50	14,50	15,50	16,50	17,50	18,50	19,50
Poids 10 kg finale	X	X	8	8,70	9,30	10,20	11,10	12,00	13,00
Poids 6 kg	15,50	16,50	17,50	18,50	19,50	20,50	21,50	22,50	23,50
Soulevé de terre									
Taille	1,80	1,85	1,85	1,90	1,90	1,95	1,95	1,95	1,95
Poids Kg	90-95	95-100	100- 105	105- 110	110-115	115-120	120- 125	125- 130	130- 135

Performances physiques

TABLEAU DES MESURES ET PERFORMANCES POUR LE LANCER DU DISQUE

DISQUE 2 KG	30 M	35 M	40 M	45 M	50 M	55 M	60 M	65 M	70 M
Finale	27	31	35	39	44	48	52	55	60
S/É	3	4	5	6	6	7	8	10	10
30 m	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2	4,2	4,00	3,9	3,8
Détente verticale	50 CM	55 CM	60 CM	65 CM	70 CM	74 CM	78 CM	82 CM	88 CM
Triple sauts	7,20	7,50	7,80	8,20	8,60	9,00	9,50	9,90	10,40
S/É									
SLSÉ	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,0	3,10	3,20
Lancer arr	10	12	14	15	17	18	19	20	22
					17				
Touche 3kg	10,50	11,00	12,50	13,00	14,00	15,00	16,50	17,50	18,50
Épaulé	x	x	90	110	125	140	155	165	180
Arraché	x	x	75	80	90	110	120	135	150
Squats	100	115	120	140	160	190	220	235	250
Bench	x	x	100	120	130	145	160	190	210
Disque 4kg	x	x	21	23	25	27	30	34	37
S/É									
Disque 2,2 kg	x	x	31	35	40	44	48	51	56
S/É									
Disque 2,2 kg	X	X	35	40	45	50	55	61	66
A/É									
Disque 1,75 kg	35	40	45	50	55	60	65	70	75
A/É									
Taille	1,80	1,85	1,87	1,90	1,90	1,90	1,95	1,95	1,95 ++
Poids Kg	80-85	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110	110-115	120-125	125-130
Envergure	1,90	1,95	1,95	1,95	2,00	2,00	2,05	2,05	2,05 ++

Aptitudes cognitives

- Facilité d'apprentissage
- Proprioception
- Visualisation*

Aptitudes technique

(poids, disque et marteau)

- Analyse de la progression
- Points forts
- Points à travailler
- Où il est le plus susceptible de s'améliorer

Préférences et motivations

- Préférences
- Motivation
- Temps et disponibilité (athlète et entraîneur)
- Engagement

Résultats à la table de pointage

- Poids : 17,01 943 points
- Disque : 57,64 1013 points
- Marteau : 64,84 953 points

Les réalités

- La situation de l'athlète
 - Études universitaires (temps, disponibilité et bourses)
 - Saison intérieure (marteau lourd et lancer du poids)
 - Orientation des objectifs face à ses choix
- La situation de l'entraîneur
 - Compétence (ouverture, formation, stage....)
 - Temps, disponibilité et engagement
 - Moyens et réseau

Les réalités

- Les facilités d'entraînement
 - Installation (type et disponibilité)
 - Ressources (matériels, humaines)
 - Stage et camps
- Le climat québécois
 - Hiver long et printemps tardif

Choix et orientations

- Choix d'épreuves

- Maintenir deux lancers pour un an encore (à revoir en septembre 2015)

- Orientations

- Travailler le marteau long et le disque dix mois par année (de septembre à décembre et de mars à août)
 - Travailler le marteau lourd ainsi que lancer du poids en janvier, février et en mars seulement

remerciements

- Fédération québécoise d'athlétisme
 - Laurent et Félix-Antoine
- Club d'athlétisme de Sherbrooke
 - Joël St-Louis
- Excellence Sportive Sherbrooke
 - Jacques Petit
- Le CREPS de Boulouris

remerciements

M. Jacques Pelgas

