



Pentathlon Canada

CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DE PENTATHLON CANADA - VERSION 2.1

De la participation à la performance





Préface

La mise en œuvre du développement à long terme (DLT) est une étape importante pour le pentathlon moderne, comme pour le sport canadien. Pour la première fois, chaque organisme sportif canadien planifie autour d'un cadre commun qui aligne le système sportif et intègre la santé et l'éducation au sport et à l'activité physique.

Ce document a été élaboré par des experts du pentathlon avec l'aide d'Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) et s'inspire de l'expérience et des meilleures pratiques d'autres sports. Il intègre les principes clés du cadre de DLT 3.0 d'ACSV dans le contexte du pentathlon moderne.

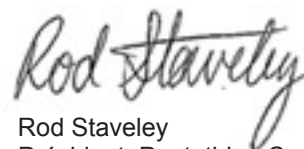
Pourquoi le DLT est-il important pour le sport au Canada et pour notre sport en particulier? La mise en œuvre réussie de ce cadre conduit à de meilleures performances des athlètes, à un plus grand nombre d'athlètes qui apprécient le pentathlon pour la vie, et à un sport florissant soutenu par des entraîneurs, des officiels et des bénévoles de qualité à tous les niveaux au Canada.

Pentathlon Canada a créé ce cadre comme un plan directeur pour tous les intervenants impliqués avec les pentathlètes de tous âges. Conformément à la philosophie du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la

vie, il adopte une approche centrée sur l'athlète, dirigée par l'entraîneur et soutenue par le système. Suivre l'approche et les structures qu'il contient offre une voie unie avec des pratiques cohérentes. Un principe fondateur exploré ci-dessous est la collaboration. Qu'un athlète pratique plusieurs sports, qu'il s'entraîne pour le pentathlon dans plusieurs clubs ou dans un environnement dédié au pentathlon, notre discipline multisport unique nécessite la collaboration de nombreuses personnes (athlètes, entraîneurs, bénévoles, parents) pour offrir une expérience cohésive, amusante et réussie. Au-delà de l'environnement d'entraînement quotidien, le parcours de l'athlète est largement défini par la voie de développement plus large et la structure de compétition appropriée. Le DLT joue un rôle déterminant dans la définition de ces deux éléments clés qui favorisent une communauté saine et des performances futures.

C'est un plaisir de présenter ce cadre aux membres et à la communauté sportive dans son ensemble, et nous espérons qu'il aura un impact durable au sein de notre système sportif.

Merci à Sport Canada, à Au Canada, le sport c'est pour la vie, aux auteurs et aux nombreux bénévoles qui ont contribué à sa création.



- Rod Staveley
Président, Pentathlon Canada

Le pentathlon moderne m'a donné la conviction que je peux tout faire. Que cela prendra du temps et des efforts, mais que je peux tout faire. Ces compétences ont été transférées dans ma vie professionnelle – j'ai toujours été étonnée par les entraîneurs qui s'occupaient de moi et par leurs connaissances. J'ai commencé à entraîner grâce à ces personnes. Aujourd'hui, après avoir été entraîneuse pendant plus de 25 ans, je m'inspire toujours des expériences que j'ai vécues, de la manière dont ils interagissaient avec moi et dont ils savaient tirer le meilleur de moi-même.

- Lynn Seguin
Championne du monde de pentathlon (1983)



Table des matières

Préface	i
Ceci est le pentathlon moderne	2
Qu'est-ce que le développement à long terme?	3
La matrice de développement de l'athlète	4
Le développement approprié à chaque stade ...	5
Facteurs clés du développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0	6
Quelles sont les implications du DLT pour le pentathlon?	7
Le cadre du DLT de pentathlon – stade par stade	13
Les premiers stades : Développer l'athlète	14
La compétition au pentathlon : Les premiers stades de développement	17
Les stades d'excellence : Vers le podium	19
La périodisation dans le pentathlon	23
Vie active : Au-delà du podium	27
Les athlètes ayant un handicap et le pentathlon	28
Le développement du pentathlon au Canada	29
Références et ressources	30
Glossaire	31
Annexe A – Modèle de DLT au pentathlon moderne	33
Appendix B - Annexe B – Matrice des stades de DLT au pentathlon moderne	34





Ceci est le pentathlon moderne

Le pentathlon moderne est un sport qui a une histoire. Le baron Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques modernes, a créé ce sport pour mettre à jour le pentathlon des Jeux olympiques antiques (qui comprenait le disque, le javelot, le saut en longueur, la lutte et une course à pied). Le pentathlon moderne recrée l'expérience d'un soldat de cavalerie du XIXe siècle chargé de transmettre un message à travers les lignes ennemies : monter un cheval inconnu, se battre au pistolet et à l'épée, nager et courir pour regagner son propre territoire. Les tensions géopolitiques, notamment en Europe, exigeaient des soldats qu'ils soient adeptes de ces compétences et prêts au combat. Ce sport figure au programme des Jeux olympiques sans interruption depuis 1912 où, à l'origine, seuls les officiers militaires masculins étaient autorisés à concourir. Les femmes ne participent aux compétitions que depuis 1977 et aux Jeux olympiques depuis 2000.

Ce sport a énormément évolué depuis sa création. Alors qu'il s'agissait autrefois d'un événement de cinq jours, il a été ramené à trois jours puis à un jour et, aujourd'hui, ses compétitions phares durent 90 minutes et se déroulent dans un stade. L'équitation est passée d'un parcours de cross-country à une épreuve de saut d'obstacles, et la distance de natation a été réduite de 300 à 200 mètres. Les changements les plus profonds sont observés dans les phases de tir et de course. Au départ, les athlètes participaient à une épreuve de tir rapide de calibre .22 et couraient sur un parcours de cross-country de quatre kilomètres. Aujourd'hui, la course et le tir sont combinés dans la discipline course-tir au laser, où les athlètes courent sur un parcours de cinq fois 600 mètres, avec quatre essais de tir rapide à l'aide d'un pistolet au laser. Chaque chapitre du changement a donné lieu à de nouvelles méthodes d'entraînement, de nouveaux profils d'athlètes et de nouvelles stratégies de compétition.

L'Association canadienne de pentathlon moderne (ACPM) a été fondée en 1971 et est maintenant reconnue comme Pentathlon Canada. Dès sa création, elle a supervisé la croissance du sport, développant des programmes de base tout en jouant un rôle clé dans l'aspect de haute performance. Le Canada a accueilli le Championnat du monde junior de 1975 (Montréal), les Jeux olympiques d'été de 1976 (Montréal) et les Jeux panaméricains de 1999 et 2015 (Winnipeg et Toronto, respectivement). Parmi les faits marquants de l'histoire, on compte des médailles internationales lors de grands championnats, 15 athlètes olympiques et le titre de championne du monde de Lynn Seguin (née Chornobrywy) en 1983.

Bien que le parcours d'un officier de cavalerie à cheval et combattant avec une épée puisse sembler anachronique aujourd'hui, l'évolution du pentathlon a donné naissance à une discipline multisport contemporaine exigeant un éventail de compétences de niveau élite. À l'instar de sports comme le triathlon et le biathlon, ou l'heptathlon et le décathlon sur piste, la combinaison de disciplines crée des défis uniques pour l'athlète, tant à l'entraînement qu'en compétition. Cependant, le pentathlon se distingue des autres sports multisports par le fait que ses disciplines n'ont presque rien en commun les unes avec les autres et qu'il réunit des compétences physiques, mentales, techniques et tactiques pour développer un « athlète complet ». Ce sport offre une plate-forme étendue aux jeunes et aux nouveaux athlètes pour développer le savoir-faire physique dans de multiples contextes, et aux participants expérimentés pour aspirer à la version athlétique la plus complète d'eux-mêmes.

Le succès futur du Canada repose sur l'application de principes mondiaux au sein de notre système sportif unique. Travailler de la même manière que les leaders de notre sport est essentiel pour encourager la prochaine génération de pentathlètes. De l'introduction précoce, au développement, à la haute performance, il y a des thèmes communs à adapter et à mettre en œuvre. Étant donné l'environnement hautement compétitif du pentathlon moderne et sa croissance internationale, les fondements du DLT sont un élément important du prochain chapitre de Pentathlon Canada.





Qu'est-ce que le développement à long terme?

Le développement à long terme dans le sport et l'activité physique est un cadre pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte afin de permettre une participation optimale au sport et à l'activité physique. Il tient compte de la croissance, de la maturation et du développement, de la capacité d'entraînement et de l'alignement du système sportif

- Le développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0.

Quelle est la meilleure façon pour un athlète de se développer?

Le développement à long terme est un cadre de développement conçu pour répondre à cette question. Le DLT est une nouvelle vague dans le développement de l'athlète, basée sur l'intégration de la recherche en science du sport et de l'expérience de travail avec les athlètes et les entraîneurs pour développer un ensemble complet de principes de développement. Le DLT porte le concept de périodisation (l'intégration de la compétition, de l'entraînement, de la récupération, de la nutrition et d'autres éléments de préparation pour créer un plan d'entraînement à long terme) à un niveau supérieur, en intégrant la préparation sur l'ensemble d'une carrière ou d'une vie, et en considérant le développement holistique de l'individu ainsi que son développement en tant que joueur. Aujourd'hui, toutes les organisations de sport canadiennes utilisent le DLT comme base de leur planification à long terme. Vous trouverez de plus amples informations dans le document Au Canada, le sport c'est pour la vie, ainsi que dans d'autres documents de référence sur le DLT publiés par les Centres canadiens multisports et disponibles sur le site www.ltad.ca.

Le DLT est un modèle de développement tout au long de la vie dans lequel l'athlète progresse par stades, d'Enfant actif à Vie active. Les individus passent par les stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, de la naissance à l'adolescence, et acquièrent une base de savoir-faire physique ou une compétence dans les mouvements de base et les

habiletés sportives. À partir de là, ils progressent aussi loin que leur volonté et leur potentiel le leur permettent. Seuls quelques-uns atteignent le niveau de haute performance reflété par l'étape S'entraîner à gagner (Le sport, c'est pour la vie, 2019).

Le modèle du pentathlon moderne comporte sept stades, qui conduisent les athlètes de l'apprentissage des compétences fondamentales du tétrathlon (escrime, natation, course-tir au laser), aux compétences complètes du pentathlon en cinq épreuves, jusqu'à la participation à vie. Ces stades comportent de multiples points d'entrée permettant aux athlètes en transition d'un parcours de sport individuel de rejoindre un parcours adapté afin d'optimiser leurs capacités de pentathlon, de poursuivre le sport de haut niveau, puis de passer au stade Vie active. Il existe également des « points de sortie » concomitants, des moments où un pentathlète choisira de se spécialiser dans une épreuve individuelle en s'intégrant dans le parcours d'un autre ONS vers son niveau de haute performance. Dans tous les cas, les individus progressent vers le stade Vie active, quel que soit le niveau de compétition atteint.





La matrice de développement de l'athlète : Quatre piliers

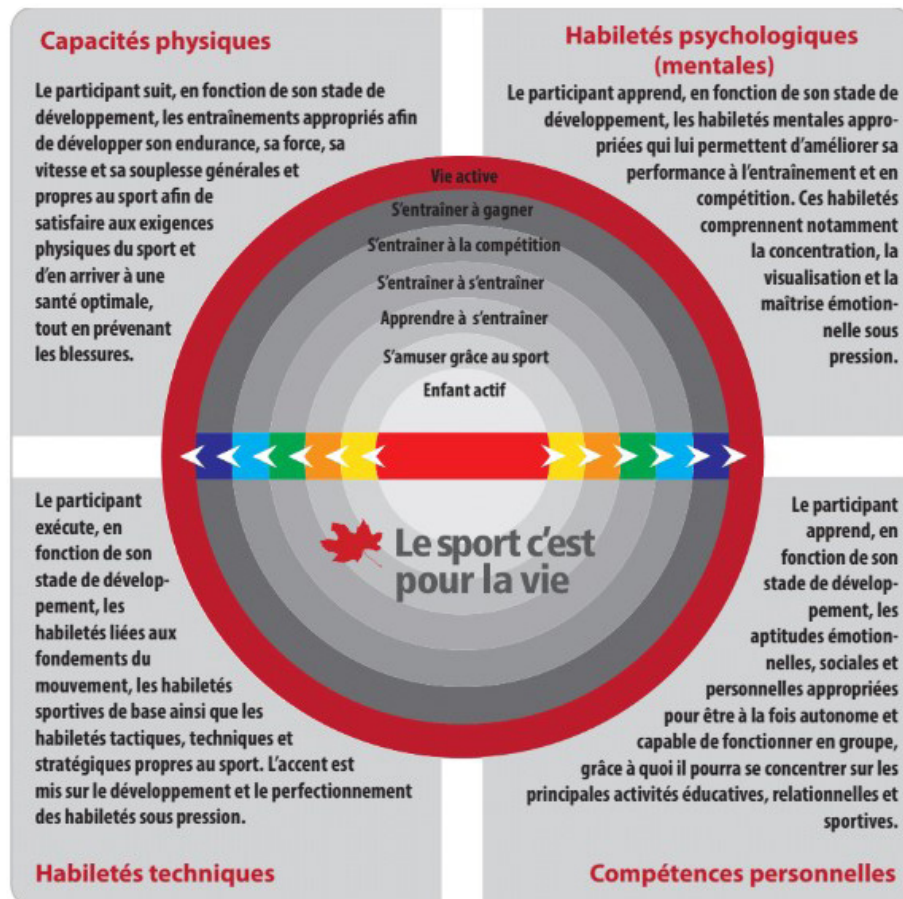
La matrice de développement de l'athlète (MDA) constitue la base du cadre de DLT. La MDA définit les stades de développement des athlètes dans un sport et la progression des activités de développement à chaque stade. La MDA de Pentathlon Canada est basée sur 4 piliers (*La matrice de développement de l'athlète, Le sport pour la vie – Version 1.1 Novembre 2016*) :

- **Capacités physiques** : Le développement de l'endurance, de la force, de la vitesse, de la souplesse (flexibilité) approprié au stade de développement de l'athlète, et entrepris lorsque le corps est le plus apte à répondre au stimulus de l'entraînement. Cela inclut également le développement de compétences auxiliaires, telles que l'échauffement, la récupération, la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération.
- **Compétences techniques (habiletés) et tactiques** : L'apprentissage des mouvements humains de base, des habiletés fondamentales du mouvement, des habiletés sportives de base et de toute la gamme d'habiletés spécifiques au sport nécessaires pour atteindre le plus haut niveau de performance. Ces compétences sont parfois appelées compétences

psychomotrices ou simplement compétences sportives. Cette composante comprend également la tactique et la stratégie des sports en général, et éventuellement la tactique et la stratégie spécifiques au sport de choix et à l'épreuve ou au poste dans lequel l'athlète se spécialise.

- **Les compétences mentales (psychologiques)** : Le développement des compétences en psychologie du sport, appropriées au stade de développement de l'athlète.
- **Les compétences de vie, y compris les compétences sociales et émotionnelles** : Le développement des compétences nécessaires à une croissance réussie pour devenir un individu confiant, autonome et capable d'une action de groupe efficace, indépendante et harmonieuse, dans la poursuite de la participation et de la performance sportive individuelle ou d'équipe.

La MDA décrit l'entraînement, la compétition, la récupération et d'autres éléments permettant de développer ces capacités et ces compétences stade par stade. Elle figure en annexe de ce document.

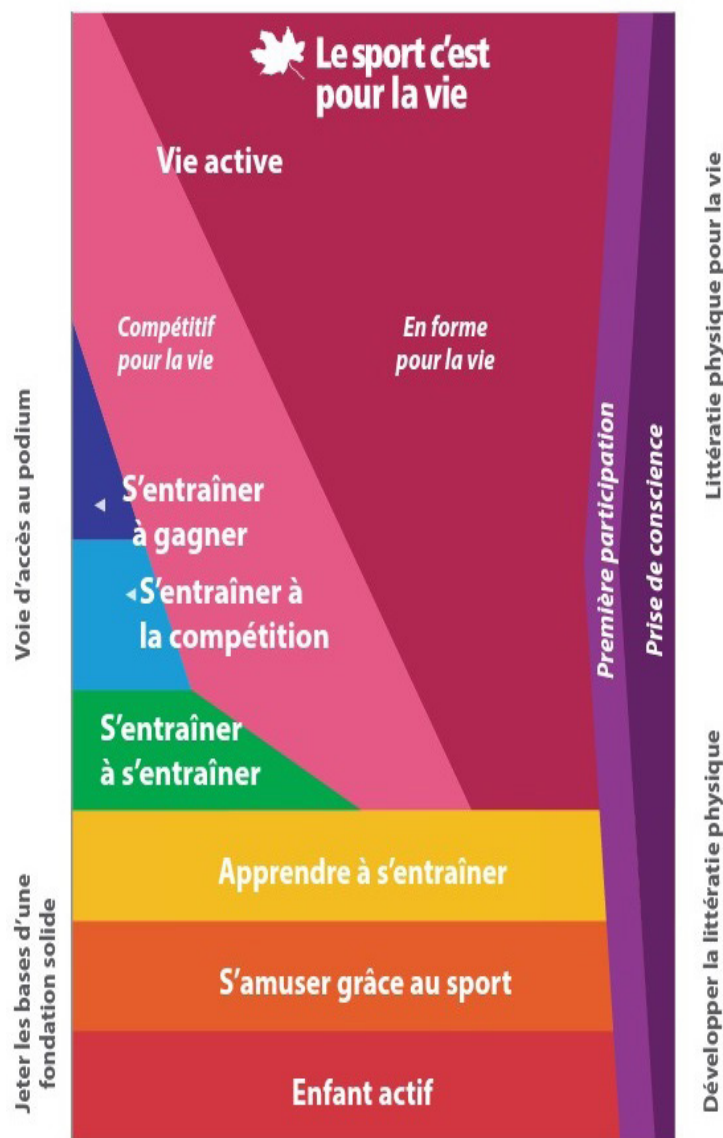




Le développement approprié à chaque stade

L'approche par stades du DLT est basée sur la croissance et le développement de l'athlète, en utilisant des marqueurs biologiques et de développement dans les premiers stades, et des marqueurs de performance sportive dans les derniers stades. Cela permet une approche progressive de l'entraînement et de la compétition en fonction de l'âge de développement, garantissant que les jeunes athlètes développent les bonnes capacités au bon moment.

Ce graphique montre comment les stades s'intègrent dans un parcours de participation sportive. Les premiers stades concernent le développement du savoir-faire physique et l'amour du mouvement. La sensibilisation et la première participation représentent la porte d'entrée au sport et l'importance des premières expériences positives. Le stade le plus précoce, *Enfant actif*, commence à la naissance : à ce stade, l'accent est mis sur une croissance et un développement sains, avec beaucoup de mouvement physique et d'expérimentation. Au cours du stade *S'amuser grâce au sport*, l'enfant continue à développer son savoir-faire physique et apprend les bases du sport. Au stade *Apprendre à s'entraîner*, le jeune athlète participe à des programmes de sport organisé, mais il continue à développer son savoir-faire physique par le biais d'expériences sportives et d'activités diversifiées jusqu'au début de la puberté et de la poussée de croissance (pic de vitesse de la taille, ou PVT). Après quoi, le jeune athlète peut passer aux stades d'excellence – *S'entraîner à s'entraîner*, *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner* – qui sont définis par le développement du sport et la performance sportive. Il peut également, et à tout moment, profiter du stade *Vie active*, ce qui inclut « *En forme pour la vie* » (vie active, y compris éventuellement le sport récréatif) et « *Compétitif pour la vie* » (par exemple, la participation à un sport de compétition de niveau Maître).



(Développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0, Le sport pour la vie)



Facteurs clés du développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0

FACTEURS PERSONNELS :	FACTEURS ORGANISATIONNELS :	FACTEURS SYSTÉMIQUES :
<p><i>Facteurs affectant le développement individuel, soutenus par les parents, les enseignants, les instructeurs et les entraîneurs.</i></p>	<p><i>L'ensemble des facteurs qui créent l'environnement local pour le développement, soutenu par les écoles, les clubs, les ligues, les OP/TS et les ONS.</i></p>	<p><i>Les facteurs qui créent l'environnement national pour le développement, soutenus par les OP/TS, les ONS, les OMS et les gouvernements.</i></p>
<p>Littératie physique : <i>Fondation pour la réussite sportive et l'engagement tout au long de la vie.</i></p> <p>Environnements de qualité : <i>Des environnements d'apprentissage et d'entraînement améliorés dès le plus jeune âge.</i></p> <p>Âge développemental : <i>Stade de croissance et de développement de l'individu déterminant les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.</i></p> <p>Périodes sensibles : <i>Moments où l'entraînement de diverses compétences et capacités ont le plus d'effet.</i></p> <p>Prédisposition : <i>Pour de nombreuses raisons (génétiques, épigénétiques et sociales), les athlètes ont un « meilleur sport ». L'échantillonnage de nombreux sports peut aider les athlètes à trouver leur « meilleur sport ».</i></p> <p>L'excellence prend du temps : <i>Le succès ne peut être précipité. Les athlètes peuvent mettre 8 à 12 ans pour maîtriser un sport.</i></p> <p>Pour la vie : <i>Considérez les effets sur le développement personnel tout au long de la vie.</i></p>	<p>Cadre : <i>Mise à jour du DLT spécifique au sport pour inclure les dernières connaissances.</i></p> <p>Gouvernance : <i>Intégrer le DLT dans les plans, les politiques, les règles, le développement et l'éducation.</i></p> <p>Sensibilisation et première implication : <i>Tout le monde, y compris les athlètes ayant un handicap, doit être conscient des opportunités et être accueilli dans un environnement de qualité.</i></p> <p>Différentes activités (ont des exigences et des parcours différents) : <i>Les sports acrobatiques, kinesthésiques, standards, de spécialisation tardive et de transfert ont leurs propres exigences et parcours d'athlète.</i></p> <p>Une spécialisation appropriée : <i>La spécialisation a un moment approprié basé sur le développement individuel et les exigences spécifiques au sport.</i></p> <p>Périodisation : <i>Les plans périodisés relient le stade du DLT aux exigences du développement sportif.</i></p> <p>Compétition : <i>Significative, de qualité, au bon moment et axée sur les besoins de l'athlète.</i></p> <p>Transitions : <i>Dans, entre et hors du sport – le talent est perdu lorsque les transitions ne sont pas planifiées.</i></p>	<p>Collaboration : <i>Amélioration de la collaboration au sein du système pour un développement optimal.</i></p> <p>Alignement du système : <i>Aligner la terminologie, le contenu et les pratiques à travers le système sportif pour réduire la confusion.</i></p> <p>Accueil : <i>La diversité est une réalité et les programmes axés sur les participants sont une nécessité.</i></p> <p>Diversification : <i>Le système dans son ensemble doit soutenir la participation multi-activités et multisports.</i></p> <p>Développement à long terme : <i>Les systèmes, les processus et les mesures (p. ex., les classements) doivent récompenser le développement à long terme et non les gains à court terme.</i></p> <p>Amélioration continue : <i>Les cadres du DLT évoluent en permanence pour intégrer les nouvelles connaissances.</i></p> <p>Fondé sur des preuves : <i>L'évaluation, le suivi et la recherche soutiennent le développement à long terme.</i></p>





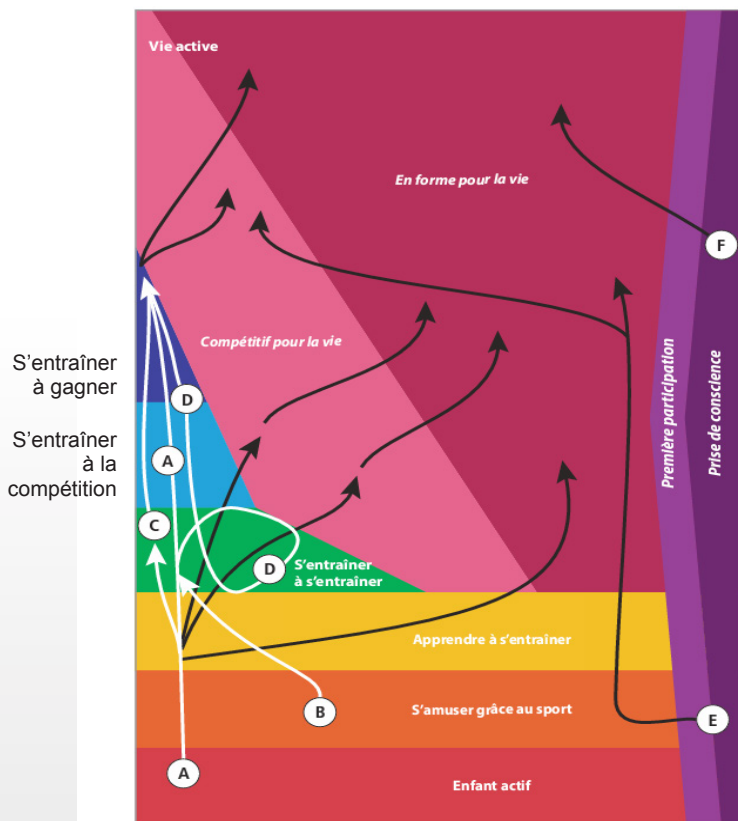
Quelles sont les implications du DLT pour le pentathlon?

Le pentathlon moderne est unique parmi les sports en raison de sa nature multidimensionnelle et des différents parcours qui mènent à ce sport. C'est un sport qui offre la possibilité de développer le savoir-faire physique dès le plus jeune âge, un sport pour la vie où tous les individus peuvent participer selon leurs préférences, et un sport avec un parcours défini menant à la haute performance. Les athlètes atteignent leur apogée à un âge plus tardif dans le pentathlon que dans d'autres sports, mais il existe des fenêtres de développement essentielles pour atteindre un niveau d'élite. C'est l'un des aspects séduisants du pentathlon; il existe plusieurs voies différentes menant au niveau d'élite mais les principaux ingrédients sont essentiels, quelle que soit la voie empruntée. Les entraîneurs ont donc la responsabilité de gérer la planification des athlètes, de s'adapter aux calendriers de développement individuels et d'investir dans la conception d'un plan d'entraînement et de compétition cohérent.

De nombreux parcours

Les parcours individuels dans le sport sont uniques et varient souvent beaucoup. Bien que tous commencent par une prise de conscience, une première participation et l'apprentissage des principes fondamentaux, l'entrée dans un sport peut se faire à des âges différents, à partir de milieux différents et à des rythmes différents.

Dans ce schéma, le participant A peut rester dans l'un de ses premiers sports, de l'entrée à la haute performance. Le participant B commence dans un sport différent et trouve son sport à l'adolescence. Le participant C commence avec A, connaît des succès précoces, puis passe à un autre sport avant de revenir plus tard. Le participant D fait un transfert tardif, doit repasser par les étapes du développement, puis progresse vers le haut niveau. Le participant E pratique de nombreux sports dès le début, mais n'en poursuit aucun jusqu'au stade S'entraîner à s'entraîner – il devient plutôt un adepte de la Vie active. Enfin, le participant F fait du sport plus tard dans sa vie et la Vie active l'intéresse beaucoup.



Les leçons à tirer sont les suivantes : tous les participants devraient être soutenus tout au long de leur parcours et avoir des opportunités, quel que soit leur milieu; le « succès » sous forme de haute performance peut être le résultat de différents parcours; les organisations de sport doivent prévoir différents parcours et des possibilités d'entrée tardive; et tous les participants devraient embrasser la Vie active plutôt que d'abandonner le sport.

Il est courant d'entrer dans le pentathlon en venant d'un autre sport. Ce cadre est construit sur cette idée : il existe de nombreuses voies vers le succès. Pour atteindre le plus haut niveau, il faut une structure claire qui favorise le développement de compétences appropriées dès le début, que ce soit dans le pentathlon ou dans un autre sport qui permet une transition ultérieure.

(Développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0, Le sport pour la vie)



Se développer dans le pentathlon (entrée précoce)

The early stages of participation in pentathlon are oriented around the development of foundational movement abilities that prepare individuals for an active and healthy life. Considering the many variables inherent in a multi-sport and the range in abilities of athletes of the same chronological age, early entry participants focus on skill development and a positive sport experience above all else. Over time performance

becomes increasingly important. A premature emphasis on specific skill development and competition can negatively impact young participants, preventing them from progressing in the sport or remaining active in general. Success in pentathlon, in both a health context and performance context, requires careful program design with an appropriate mix of fun, challenge and competition that results in a love for sport.

Transition vers le pentathlon

Le pentathlon moderne est un sport d'endurance à développement tardif, avec un spectre d'aptitudes contrastées. Le développement d'un athlète mature prend de nombreuses années et dépend d'un nombre important de composantes interconnectées. Plus un athlète entre tard dans le pentathlon après avoir pratiqué un autre sport, plus le niveau de compétences transférables qu'il doit apporter de son (ses) sport(s) initial(aux) est élevé. Le moment de l'entrée dans la filière d'excellence du pentathlon moderne varie en fonction du sport d'origine de l'athlète. Chaque sport a son propre ensemble de compétences et d'aptitudes à adapter à l'entrée. La tranche d'âge idéale, en fonction de l'exposition antérieure au sport, est de 12 à 15 ans, car l'athlète possède un complément d'aptitudes développées tout en étant capable de s'adapter à de nouvelles routines d'entraînement et d'acquisition d'aptitudes.

La transition à partir de sports tels que l'équitation et l'escrime peut s'avérer plus difficile car le développement des premières compétences du pentathlon est moins susceptible d'avoir été initié. Par exemple, la capacité à effectuer un saut rotatif de 360 degrés, à se tenir en équilibre sur un pied les yeux fermés ou à flotter dans l'eau est largement déterminée par l'exposition à ces mouvements avant le pic de vitesse de la taille (PVT). Il existe des périodes sensibles pour développer la souplesse et la proprioception, en particulier dans les sports techniques, qui, lorsqu'elles sont manquées,

sont difficiles à acquérir par la suite. Il est intéressant de noter que l'escrime est le sport pour lequel un athlète peut commencer à s'entraîner le plus tard (parmi les cinq disciplines) et atteindre un niveau d'élite car il offre un élément de créativité et de liberté en corrélation avec le succès. La natation, le tir et la course à pied sont à l'opposé de l'escrime car l'entraînement doit suivre des structures spécifiques et être enseigné selon une méthodologie correcte. Le transfert des compétences de la natation au pentathlon est tout à fait naturel et peut donc être retardé davantage (c.-à-d. dans de rares cas, jusqu'à l'âge de 20 ans). La transition de la natation est le scénario le plus courant qui mène aux futurs athlètes d'élite, comme en témoignent les nombreux anciens athlètes de l'équipe nationale qui ont poursuivi une carrière réussie dans le pentathlon. La natation permet de prendre conscience de son corps, de développer sa souplesse et d'acquérir un état d'esprit qui privilégie le travail acharné, la routine et la résilience. Des athlètes comme Sheila Taormina (USA), médaillée d'or olympique en natation sur 4 x 200 m (1996) puis championne du monde de triathlon de l'ITU (Jeux olympiques de 2000 et 2004), qui a terminé sa carrière de pentathlète aux Jeux olympiques de 2008, illustrent peut-être le mieux l'avantage des compétences précoces en natation qui sont ensuite transférées dans d'autres disciplines.





Un athlète qui débute tardivement devra acquérir les compétences fondamentales qui n'ont pas été développées auparavant, même s'il ne passera pas par les stades *des premières années* étant donné que sa maturité physique est au-delà de cette période de développement. Ces athlètes ont l'avantage de disposer de plus grandes capacités cognitives et d'apprentissage. Ces compétences peuvent être acquises plus tard dans la vie mais c'est plus difficile et la compétence finale de l'athlète peut être moindre. Cela ne concerne que les athlètes qui visent le haut niveau dans le cadre du parcours d'excellence; des transitions plus tardives sont possibles pour les athlètes qui aspirent à participer à des compétitions nationales et qui entrent dans les stades Vie active, En forme pour la vie et Compétitif pour la vie.

Un savoir-faire physique amélioré facilite le passage d'un sport à un autre, ce qui permet de poursuivre la pratique pour le plaisir du sport ou dans le but d'atteindre un niveau d'élite. Les personnes qui développent le savoir-faire physique à un stade précoce sont mieux adaptées à la transition vers le pentathlon, tout en ayant plus d'options à leur disposition lorsqu'elles quittent le parcours de performance du pentathlon.

juster le point d'entrée et équilibrer les plans d'entraînement

Chacune des cinq disciplines du pentathlon peut être classée soit comme une discipline « qui fait l'affaire », soit comme une discipline « qui casse l'affaire ». Une discipline « qui fait l'affaire » est une discipline dont la maîtrise est nécessaire pour atteindre un haut niveau de performance au pentathlon. En effet, la victoire n'est possible que si ces compétences sont d'un niveau très élevé. Une discipline « qui casse l'affaire » est une discipline où la compétence est requise mais, cependant, le résultat est moins susceptible de déterminer qui gagne une compétition de pentathlon. L'escrime et la course-tir au laser sont des disciplines de type « qui fait l'affaire ». Un athlète doit obtenir un pointage élevé en escrime (55 – 70 % de victoires) pour prétendre à une place sur le podium. L'épreuve course-tir au laser est la discipline déterminante du pentathlon alors que dans la phase culminante, il y a de multiples échanges de position avec la possibilité de monter ou descendre significativement dans le classement. Les disciplines de la natation et de l'équitation sont différentes dans la mesure où un athlète ne gagnera pas une compétition grâce à une performance exceptionnelle dans l'une ou l'autre des phases. Il s'agit de disciplines où la compétence est absolument nécessaire pour mettre l'athlète en position de réussite le jour J, et où une mauvaise performance élimine l'athlète de la compétition. Par conséquent, les plans d'entraînement et la gestion de l'arc de progression d'un athlète doivent prendre en compte la manière d'investir de manière appropriée dans chaque stade, au bon moment du développement. À bien des égards, cela illustre à la fois la complexité et la magie du pentathlon.

Kara Grant (athlète olympique – 2004, 2008). Kara Grant a été initiée au pentathlon par l'équitation et le Pony Club Tetrathlon, qui ont ajouté le tir à ses compétences existantes en équitation, course et natation. Kara et sa coéquipière Monica Pinette ont été les deux premières Canadiennes à représenter le Canada aux Jeux olympiques et elles ont contribué à ouvrir la voie à la prochaine génération d'athlètes canadiens.



Le pentathlon moderne m'a appris la résilience face à l'adversité. Il m'a fait découvrir le monde et m'a montré la bonté humaine et la diversité culturelle. Mes expériences en compétition et à l'entraînement ont également contribué au développement d'un état d'esprit de croissance qui a aidé à façonner chaque étape de ma vie.

- Kara Grant



Sous-sports et parcours de développement

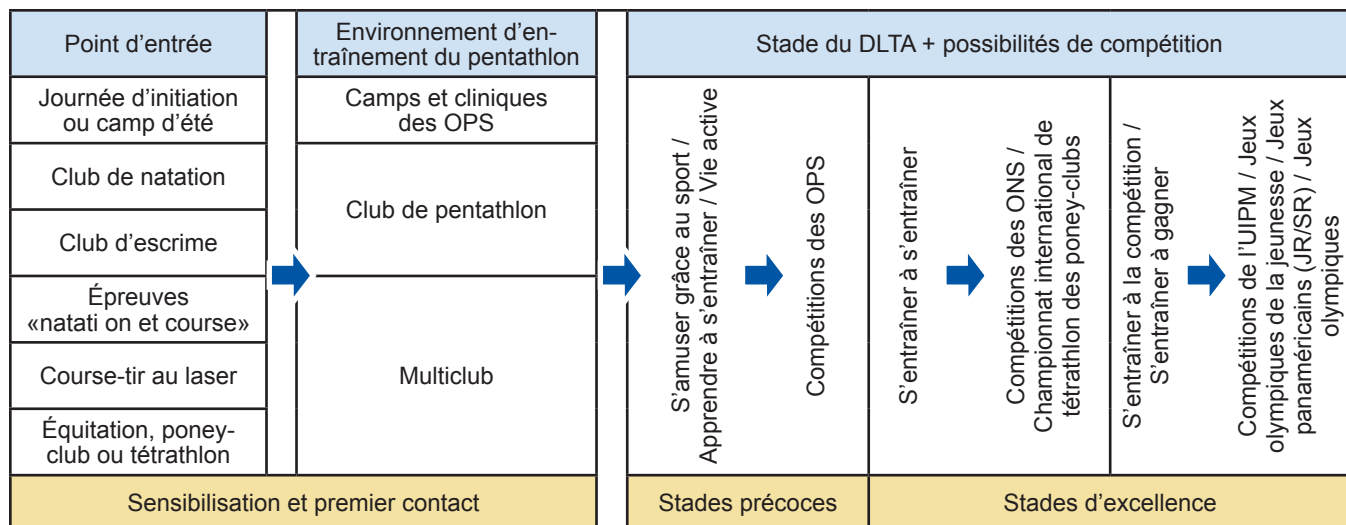
La pyramide des sports de l'UIPM présente les cinq sous-sports de la famille du pentathlon qui, selon le système utilisé par un pays (ou une province, une région, un club), ont une importance variable dans la progression vers l'ensemble des compétences du pentathlon. Ces sous-sports ont chacun un public particulier, propre à la culture et à la communauté dans lesquelles ils sont pratiqués. La pyramide a fourni une approche polyvalente permettant aux individus de faire l'expérience du pentathlon dans une variété d'environnements. Au Canada, l'équipe de pentathlon, la discipline course-tir

au laser (Laser-Run), le World School Biathlon et les épreuves de biathlon/triathlon n'ont pas été des points de mire. La nature géographique de notre pays et les sports traditionnels pratiqués par les jeunes ont façonné un parcours orienté le plus souvent autour des quatre épreuves de natation, d'escrime et de course-tir au laser (tétrathlon), par opposition aux autres sous-sports. Cela signifie simplement que les Canadiens sont plus susceptibles de participer initialement par la structure du tétrathlon ou du pentathlon, plutôt que par les autres sous-sports.



Le graphique du parcours de développement illustre la manière typique dont les pentathlètes commencent et continuent à pratiquer ce sport. Comme indiqué plus haut, il englobe les deux positions supérieures de la pyramide des sports de l'UIPM, permettant généralement aux athlètes de passer d'un sport unique à un environnement de pentathlon à quatre ou cinq épreuves. Les points d'entrée sont le plus souvent des épreuves d'introduction, les sports individuels de la natation, de l'escrime, de la course-tir au laser et de l'équitation, ou des épreuves de natation-course. Les événements d'initiation tels que les camps d'été pour les jeunes, ou les compétitions communautaires de course à pied et de natation pour tous les groupes d'âge et toutes les capacités, offrent une occasion locale de s'initier au pentathlon. La natation, en particulier, est un excellent sport de base car elle permet de développer de nombreuses aptitudes à long terme nécessaires à la maîtrise du pentathlon. Unique au Canada, et dans plusieurs autres

pays du Commonwealth, le Pony Club Tetrathlon a fourni une introduction solide et fiable au pentathlon. Le Pony Club Tetrathlon comprend la natation, la course, le tir et l'équitation. Les disciplines équestres varient quelque peu selon les pays. Au Canada, il comprend une phase de saut d'obstacles et de cross-country. Le Pony Club Tetrathlon a été développé en Grande-Bretagne en 1969 comme moyen de retenir plus de garçons dans l'équitation. Plusieurs des pentathlètes d'élite du Canada ont débuté au Pony Club Tetrathlon. L'athlète la plus remarquable du Pony Club Tetrathlon est sans doute Kate Allenby (Grande-Bretagne), médaillée de bronze aux Jeux olympiques de Sydney 2000. Les épreuves de natation et de course-tir au laser sont également un moyen efficace d'atteindre les participants qui sont actifs dans un contexte de pentathlon, et qui sont intéressés à développer d'autres compétences dans un environnement amusant.

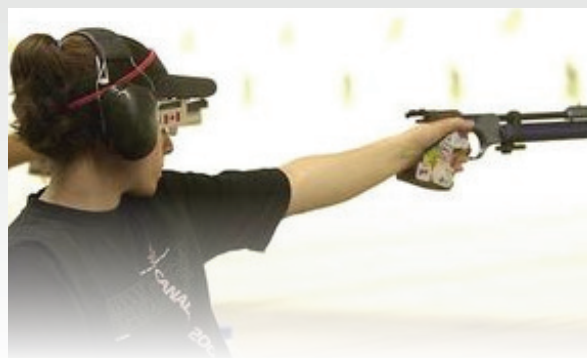


Transition du pentathlon

Bien que le point d'entrée et la transition vers le pentathlon moderne soient des considérations cruciales dans la conception du DLT, le point de sortie est également un moment important dans le parcours de l'athlète. Le parcours du pentathlon moderne permet de construire une base solide de compétences. À chaque stade de la progression vers le niveau de haute performance, moins d'athlètes ont tendance à participer. Cela se produit pour plusieurs raisons : l'atteinte de son potentiel physique de réussite, un changement d'orientation vers les études ou la carrière, ou une spécialisation dans un sport individuel. Il est essentiel dans cette transition que la possibilité de continuer à s'impliquer existe au stade Vie active (En forme pour la vie et Compétitif pour la vie). Ces personnes restent impliquées dans la communauté, participent à l'entraînement à un niveau réduit et peuvent se concentrer sur les compétitions de maîtres (nationales ou internationales).

De même que l'une des forces du pentathlon réside dans la polyvalence des compétences qu'il développe au cours des stades de développement, il prépare également les individus à la transition vers la voie de l'excellence dans d'autres sports. Parmi les athlètes canadiens qui ont accédé à la voie de l'excellence, on peut citer :

Kim Savory, nee Eagles (athlète olympique – 2000). Après avoir commencé à pratiquer le pentathlon moderne dans sa jeunesse, Kim s'est tournée vers le tir sportif, concourant dans les épreuves de 10 m à air comprimé et de 25 m en calibre .22. Elle est médaillée d'or aux Jeux panaméricains de 1999 et cinq fois médaillée aux Jeux du Commonwealth.



J'ai commencé au club de natation et au Pony Club, ce qui m'a permis de participer au tétathlon et au pentathlon. C'est ainsi que j'ai appris à tirer. J'ai découvert que j'avais un talent caché pour le tir, alors que j'étais la pire coureuse du monde. J'ai donc commencé à travailler davantage sur le tir pour gagner des points supplémentaires et j'ai fini par me consacrer uniquement au tir.

- Kim Savory



Tik Maynard (Jeux panaméricains – 2007). Après les Jeux panaméricains de 2007, Tik est passé à l'équitation (concours complet) et s'est imposé comme l'un des meilleurs athlètes et entraîneurs du Canada.



Le pentathlon moderne m'a appris la gestion du temps, la conscience du corps et le travail acharné. Il m'a fait découvrir des lieux et des cultures différents. Il a éveillé mon intérêt pour la psychologie du sport. Et il m'a rapproché de ma passion actuelle : comprendre la psychologie des chevaux.

- Tik Maynard

Laurie Shong (athlète olympique – 1992, 1996, 2000). Laurie a été le premier Canadien à se qualifier pour les mêmes Jeux olympiques dans deux sports (Barcelone 1992, pentathlon moderne et escrime). Il a ensuite participé à deux autres Jeux olympiques en escrime.



Quand j'étais plus jeune, j'ai commencé comme nageur. Mon objectif était de devenir un nageur olympique et mon entraîneur de l'époque a fait entrer ma famille dans le pentathlon. À 15 ans, je suis devenu un athlète à deux voies. Le pentathlon moderne était mon premier amour, mais j'ai pu pratiquer les deux sports séparément. Le pentathlon m'a permis d'acquérir la force mentale que j'avais acquise au tir, ce qui s'est traduit en escrime. L'autre chose était le « une touche » du pentathlon. Nous devons être très concentrés et nous ne pouvions pas prendre de temps de repos. En escrime, on peut prendre des risques ici et là mais, au pentathlon, il fallait connaître ses forces et les faiblesses de son adversaire, et les exploiter. J'attribue une grande partie de mes succès en escrime au pentathlon. Le côté physique en particulier car, étant en pleine forme, je sentais que je pouvais battre n'importe qui en termes d'endurance en escrime.

- Laurie Shong





Le cadre du DLT de pentathlon - stade par stade

Pour atteindre son potentiel et ses objectifs, un athlète a besoin d'un entraînement et d'une préparation adéquats, d'opportunités de compétition adéquates, d'un équipement adéquat, d'une alimentation, d'un repos et d'une régénération appropriés... le tout au bon moment. Le cadre de développement à long terme définit des lignes directrices pour le développement stade par stade, depuis l'entrée dans le sport jusqu'à la haute performance et/ou la participation active à vie.

Le cadre de DLT est un résumé des principaux objectifs d'entraînement et de performance des athlètes. Cela suppose qu'une infrastructure et un soutien suffisants soient fournis; en d'autres termes, sans un entraînement adéquat, des possibilités de compétition appropriées et d'autres éléments clés, les athlètes ne peuvent pas s'attendre à atteindre tous les objectifs d'entraînement et de performance du cadre de DLT. Pour soutenir nos entraîneurs et nos athlètes et atteindre nos objectifs pour le pentathlon, nous devons mettre en place un système intégré et coordonné soutenant nos athlètes « du terrain de jeu au podium » et à l'engagement à vie.

Les athlètes sont des individus. Le cadre de DLT consiste en des lignes directrices, et les athlètes, les entraîneurs, les dirigeants et les parents doivent faire preuve de souplesse dans l'application pour s'assurer que le DLT améliore le pentathlon moderne en tant qu'expérience et sport pour tous les participants. Tous

les athlètes ont besoin de programmes individualisés et d'une évaluation par un entraîneur certifié ayant une compréhension du développement à long terme. Un thème de planification commun au pentathlon est l'adaptation des programmes d'entraînement au sein des groupes, étant donné la probabilité que, même si les athlètes ont des capacités globalement similaires, il existe une variation considérable dans les compétences spécifiques à la discipline. Cela nécessite une planification qui répond aux besoins du groupe et de l'individu. Les directives ne devraient jamais être utilisées pour sélectionner ou rejeter des athlètes.

Nous espérons qu'après avoir élaboré et partagé ce cadre, les dirigeants et les parents sauront comment prendre des décisions qui favorisent le développement des athlètes, les entraîneurs disposeront d'un guide commun pour la conception des plans et des programmes annuels, et les athlètes auront les conseils et le soutien dont ils ont besoin pour exceller et participer toute leur vie.

Les pages suivantes fournissent une description des considérations clés en matière de développement pour chaque stade du DLT. Cette description est basée sur une matrice de développement de l'athlète plus détaillée qui se trouve en annexe.





Les premiers stades : Développer l'athlète

Dans les premiers stades du DLT, l'accent est mis sur le développement du savoir-faire physique de l'enfant et, dans le stade Apprendre à s'entraîner, sur le développement des compétences sportives par la participation progressive à un certain nombre de sports.

Stade Enfant actif

(0 à 6 ans)

Objectif : Activité physique quotidienne et savoir-faire physique

Division : Pas de compétition à ce stade

Le participant

- De 0 à 6 ans, un enfant est une « machine à apprendre » pleine de curiosité et toujours en mouvement. Les connexions cérébrales se font et le corps se développe rapidement.
- L'enfant a une capacité d'attention courte et a besoin de beaucoup de variété et de pauses fréquentes.
- Le jeu social avec d'autres enfants se développe progressivement, mais l'enfant aime imiter et jouer avec ses parents.
- Une capacité limitée à saisir des concepts comme les règles du sport mais beaucoup d'imagination pour créer ses propres jeux.

Le développement

- L'enfant construit les bases de sa réussite future en matière de développement des compétences et de création de connexions neuronales à travers de multiples voies du cerveau, en particulier lorsque des activités rythmiques sont utilisées.
- L'activité physique améliore le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, des compétences sociales, de la motricité globale, du développement émotionnel, du leadership et de l'imagination. Elle aide les enfants à prendre confiance en eux et à développer une estime de soi positive.
- L'activité permet également de construire des os et des muscles solides, d'améliorer la flexibilité, de développer une bonne posture, d'améliorer la forme physique, de favoriser un poids corporel sain, de réduire le stress et d'améliorer le sommeil.

L'entraîneur

- Les parents, la famille et les enseignants sont les « entraîneurs » à ce stade.
- Laissez beaucoup de place à l'exploration et à la prise de risques dans un environnement sûr.
- Promouvoir l'activité physique et une alimentation saine comme une activité familiale. La modélisation des rôles est très importante.
- Proposez des activités de courte durée, changeant rapidement, avec de nombreuses pauses. Laissez la capacité d'attention et l'intérêt de l'enfant dicter l'activité.

Le programme

- Activité quotidienne : minimum de 30 minutes/jour pour les tout-petits et de 60 minutes/jour pour les enfants d'âge préscolaire.
- Des activités amusantes sur terre, dans l'eau et dans l'air, et des glissades sur la neige et la glace.
- Encourager la course, avec arrêts, départs et changements de direction.
- Des jeux d'attrape et de lancer en utilisant un large éventail d'objets souples, et des balles de différentes tailles. Commencez avec deux mains puis progressez en utilisant la main gauche et la main droite pour attraper et lancer.
- Se tenir en équilibre, sauter, se glisser comme un serpent et rouler comme un rouleau à pâtisserie. Utilisez les mains, les pieds et d'autres parties du corps pour vous équilibrer, pousser et sauter. Faire du tricycle ou du vélo. Apprendre à nager.
- Escrime modifiée (épées en plastique) où l'on peut voir des sourires et entendre des rires.



Stade S'amuser grâce au sport

(6 à 9 ans)

Objectif : Participation à de multiples activités

Division : Compétition de pentathlon modifié

Le participant

- De 6 à 9 ans, l'enfant apprend à participer à des activités de groupe. Il/elle s'attend à être dirigé(e) par les parents, les enseignants ou les entraîneurs et aime suivre mais, en raison de sa courte capacité d'attention et de sa nature à juger, il/elle peut rapidement être frustré(e) ou perdre tout intérêt.
- Il/elle aime montrer ses compétences et être le centre d'attention. La participation à un sport peut être une source de fierté tant que la réussite est louée et renforcée.

Le développement

- La première période d'adaptation accélérée à la vitesse (non chargée - vitesse de mouvement du segment corporel) se produit à l'âge de 6-8 ans pour les filles et de 7-9 ans pour les garçons.
- La souplesse (flexibilité) est également très entraînable.
- La capacité anaérobie est faible, tout comme la capacité à réguler la température dans des environnements extrêmement chauds ou froids.
- La capacité d'attention est courte : les enfants sont enthousiastes et veulent être en action.
- L'apprentissage des compétences passe par des moyens verbaux, visuels et physiques. Les démonstrations et les essais guidés fonctionnent bien mieux que les explications seules.
- Un fort sens de l'équité émerge. Les enfants comprennent les règles, l'éthique et les concepts sportifs de base.



L'entraîneur

- Les parents, la famille et les enseignants sont les premiers « entraîneurs ». Plus tard, dans le cadre de programmes sportifs structurés, les entraîneurs devraient être certifiés dans le contexte Sport communautaire-Initiation.
- Approche : jeu structuré dans des environnements amusants et sûrs et accent minimal sur la compétition.
- Se concentrer sur les blocs de construction des performances ultérieures à travers un large éventail d'activités amusantes : a) agilité, équilibre, coordination, vitesse; b) courir, sauter, lancer.

Le programme

- Activité physique quotidienne : jeu non structuré quotidien plus un minimum de 30 minutes/jour, 5x/ semaine d'activité structurée, y compris l'éducation physique à l'école.
- Des activités sportives multiples et amusantes sur terre, dans l'eau et dans les airs, et des glissades sur la neige et la glace.
- Utilisation de sports et d'équipements modifiés pour que l'enfant puisse contrôler le jeu.
- Consolider les habiletés fondamentales du mouvement et commencer à les appliquer dans des contextes sportifs. Mettre l'accent sur le fait d'attraper, de lancer, de frapper, de courir et d'autres jeux.
- Travailler la vitesse (linéaire, latérale, multidirectionnelle, bras/main, jambe/pied, etc.) avec des activités basées sur le jeu de moins de 5 secondes.
- Développer la force grâce à des jeux utilisant le poids de leur propre corps, le ballon médical, le ballon suisse, etc.
- Activités liées au pentathlon : laissez l'enfant expérimenter les concepts d'équilibre et de centre de gravité. Des jeux de recherche de chemins de course et des sports de course comme le soccer. Des jeux de natation et des mini-courses amusantes. Des jeux de cibles (lancer, initiation aux lasers, etc.). Découverte des chevaux et équitation, si possible.



Stade Apprendre à s'entraîner

(8/9 ans G/F jusqu'au début du pic de vitesse de la taille, ou PVT)

Objectif : Développement multisport

Division : Compétition axée sur les habiletés

L'athlète

- S'initie au sport organisé; peut inclure des activités de pentathlon pour la première fois.
- Peut être intéressé en raison de sa participation à l'école, de la participation d'un parent ou d'un membre de la famille, ou d'autres raisons.
- Peut être appréhensif, curieux de « voir comment il/elle fait »... a besoin d'encouragement et de renforcement par la réussite.
- Peut entrer à (informations sur la division/les activités du pentathlon).

Le développement

- La période optimale pour le développement des compétences se situe entre 8 et 11 ans chez les filles, 9 et 12 ans chez les garçons. La motricité fine et les mouvements coordonnés peuvent se développer rapidement. L'accent est mis sur le transfert des habiletés fondamentales du mouvement vers les habiletés sportives fondamentales, et sur le développement des habiletés sportives.
- Les fenêtres précédentes étaient la vitesse et la souplesse : continuez à développer la vitesse motrice et la souplesse à travers une variété d'activités.
- La force est développée par l'utilisation d'activités de poids corporel propre, de médecine-ball, etc.
- L'endurance est développée par des jeux et des relais de course et de natation.
- La pensée abstraite et la capacité d'attention sont encore en développement. Les explications longues et les concepts complexes sont difficiles à saisir.
- À cet âge, les enfants sont de plus en plus avertis et conscients d'eux-mêmes. L'approbation des pairs est importante. Ils peuvent aimer faire partie d'une équipe et « montrer » leur réussite et leurs compétences à leurs pairs.

L'entraîneur

- Entraîneur dans le contexte Sport communautaire-Initiation du PNCE dans les sports d'escrime, de natation ou d'athlétisme.
- Approche : Utiliser un entraînement basé sur les jeux - permettre à l'athlète d'expérimenter les concepts de mouvement (p. ex., le centre de gravité - quelle est la position la plus stable pour viser et frapper avec précision?) dans des jeux et des simulations simples.
- Utilisez les jeux pour développer des compétences multiples (p. ex., les compétences, la vitesse, l'endurance) mais évitez les tactiques complexes, les exercices très répétitifs et les entraînements physiques de haute intensité.

Le programme

- *Dans l'ensemble* : L'athlète devrait participer à plusieurs autres activités sportives/ physiques pour un développement multilatéral.
- *Programme spécifique au pentathlon* : 22 à 26 semaines, 2 à 3x/semaine, se déroulant souvent du milieu de l'automne au milieu du printemps. Programme saisonnier coordonné avec ceux des autres sports.
- *Physique* : Développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- *Technique* : Apprendre les concepts de base de l'attaque et de la défense en escrime, les habiletés de natation (technique, efficacité), le processus de tir et la course confortable.
- *Tactique* : Réfléchir à la manière de construire un avantage.
- *Psychologique* : Développer la passion de l'amélioration par le plaisir, le succès en maîtrisant les bases.
- *Théorique* : Compréhension de base des règles de l'UIPM en matière de natation, d'escrime et de course-tir au laser.
- *Compétences de vie* : La coopération, la gestion des émotions, l'esprit sportif.
- *Compétition* : Environnement « festival », règles/ conditions modifiées – 1+ événements par an.





La compétition au pentathlon : Les premiers stades de développement

La compétition est un bon serviteur, mais un mauvais maître.

- Le sport pour la vie

Les athlètes et les entraîneurs se préparent (s'entraînent) pour réussir en compétition. Par conséquent, la structure de compétition utilisée, c'est-à-dire le format des compétitions, les règles, le calendrier, l'admissibilité des athlètes, les divisions, etc. dicteront la façon dont les athlètes se préparent et se développent au fil du temps. Dans ce cas, la compétition est le maître. Dans de nombreux sports, la structure des compétitions n'a pas été délibérément conçue, mais a évolué au fil du temps pour refléter la culture, la tradition, les règles internationales, les facteurs organisationnels locaux (p. ex., l'accès aux installations, les bénévoles, le climat), ainsi que les souhaits et les besoins de nombreuses parties prenantes à l'intérieur et à l'extérieur du sport.

Ce défi peut être encore plus pertinent dans le pentathlon où, dans les premiers stades, les athlètes participent souvent à plusieurs sports différents qui peuvent avoir des systèmes de compétition contradictoires. Cependant, pour que la compétition soit un « bon serviteur », elle doit être utilisée intentionnellement, et ce, pour le développement. Les entraîneurs, les parents et les athlètes doivent suivre les principes de la compétition significative :

Les compétitions significatives sont structurées de manière à renforcer le développement d'aptitudes et d'habiletés spécifiques au stade du développement à long terme. Le niveau de performance attendu correspond au niveau d'habileté du compétiteur. Les règles et l'équipement sont modifiés au besoin pour que les concurrents puissent se développer selon leurs capacités. Les compétiteurs sont en mesure d'exécuter et de tester les compétences qu'ils ont apprises et pratiquées dans l'environnement d'entraînement.

Les compétitions significatives donnent lieu à des résultats relativement serrés et non prévisibles. Les compétiteurs sont jumelés à d'autres personnes ayant un niveau d'aptitude similaire et sont mis au défi de donner le meilleur d'eux-mêmes à ce moment précis. **Ils croient qu'ils ont une chance de réussir et restent pleinement engagés tout au long de la compétition.**

Une compétition significative est centrée sur l'athlète, dirigée par l'entraîneur et soutenue par le système. Les entraîneurs sont chargés de maximiser la valeur de la compétition en sélectionnant intentionnellement les compétitions et en fixant des objectifs de compétition appropriés, adaptés au stade et aux capacités de l'athlète. Le système sportif, y compris les organisations de sport, les organisateurs d'événements, les entraîneurs, les officiels et autres, est responsable de la définition des formats de compétition, des règles, des horaires et de l'admissibilité afin de soutenir les objectifs d'une compétition significative. La compétition doit contribuer au développement positif de tous les athlètes.

Pour que la compétition soit un bon serviteur plutôt qu'un mauvais maître, les compétitions devraient refléter les objectifs de chaque stade de développement, y compris le renforcement des objectifs de développement social, psychologique et physique. Aux premiers stades, le plaisir du sport et le développement de bonnes habiletés sont les objectifs les plus importants. Plus tard, aux stades d'excellence, le format des compétitions devrait aider l'athlète à développer sa forme physique, sa concentration et ses capacités de compétition. Chaque compétition doit avoir un objectif spécifique lié au stade de l'athlète, qu'il s'agisse de développer des compétences tactiques, de s'entraîner en vue d'une compétition majeure ou de réaliser une performance lors d'un championnat. Voici quelques conseils :






Dans les premiers stades :

- N'introduisez la compétition que lorsque l'athlète a développé de solides compétences de base.
- Mettez l'accent sur la démonstration des compétences en compétition, et non sur la victoire.
- Évitez de comparer les résultats à ceux d'autres athlètes. Comparez plutôt aux performances précédentes - recherchez l'amélioration et la régularité.
- Évitez les déplacements excessifs et coûteux vers les compétitions nationales jusqu'à ce que l'athlète soit prêt (c.-à-d. jusqu'à plus tard au stade S'entraîner à s'entraîner).

Lors des stades d'excellence :

- Sélectionnez les compétitions en fonction de critères spécifiques : développement des compétences et des tactiques, essai d'un niveau de compétition plus élevé pour l'apprentissage, ou essai d'une épreuve différente pour la première fois.
- Au début, ne sélectionnez que quelques épreuves par saison où la performance et le classement comptent. Mettez progressivement l'accent sur la performance. Utilisez les épreuves non focalisées pour ajouter de la qualité au plan d'entraînement et vous préparer à de futures situations spécifiques à la compétition (qui peuvent être difficiles à apprendre en dehors d'un cadre de compétition).
- Plus tard (S'entraîner à la compétition), l'accent est mis sur le perfectionnement de la préparation aux épreuves et des compétences tactiques, développées par la participation à de nombreuses épreuves nationales et à certaines épreuves internationales. Cet athlète peut participer à encore plus de compétitions qu'un athlète qui vise le stade S'entraîner à gagner.
- Faire un suivi constant pour s'assurer qu'il y a suffisamment de temps pour la récupération et l'entraînement entre les compétitions du plan.

Ce tableau indique les modifications de compétition dans les disciplines individuelles aux stades S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner et Vie active, selon les recommandations de Pentathlon Canada :

	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	VIE ACTIVE
Esclime	U9 - Lorsque c'est possible, des épées de taille 2.	U11/U13 - Lorsque c'est possible, des épées de taille 2.	Aucune disposition prise.	Aucune disposition prise.
Natation	Des dispositions sont prises pour un départ dans l'eau, le cas échéant.	Aucune disposition prise.	Aucune disposition prise.	Des dispositions sont prises pour un départ dans l'eau, le cas échéant.
Équitation	Non essentiel. S'ils sont adoptés, les parcours sont adaptés (selon les capacités) pour : - laisse de tête; - barres et cavaletti; - concours.		Lorsque cela convient aux capacités de l'athlète, lui donner l'occasion de monter à cheval au concours (c.-à-d. faire le parcours, mais sans obtenir de pointage).	Lorsque cela est approprié, les parcours sont adaptés (selon les capacités) à/aux : - laisse de tête; - barres et cavaletti.
Course-tir au laser	U9 – tir à deux mains. U9 – distance de 5 m.	U11 – distance de 5 m. U11/U13 – tir à deux mains.	Aucune disposition prise.	Aucune disposition prise.



Les stades d'excellence : Vers le podium

Dans les stades d'excellence, l'athlète se concentre sur la réussite du pentathlon moderne – en développant et en affinant les compétences physiques, mentales, techniques, tactiques et de vie pour atteindre le podium.





Stade S'entraîner à s'entraîner

(à partir du début du pic de vitesse de la taille, ou PVT)
Objectif : Transition vers le pentathlon

L'athlète

- A pris l'engagement de participer au pentathlon moderne, ou à un ou plusieurs sports de base (natation, course à pied, équitation) et veut essayer le PM.
- Est prêt à s'entraîner dur et à participer à des compétitions dans le cadre de programmes structurés.
- Est susceptible de connaître de nombreux défis de la vie à l'adolescence, notamment l'école, la famille et le travail, ce qui peut nuire à l'engagement dans le sport. La poussée de croissance peut également entraîner une perte temporaire de performance.
- Veut avoir le sentiment de réussir et d'être accepté.

Le développement

- Des changements physiques, mentaux et émotionnels rapides dans cette phase.
- La période optimale pour l'endurance commence lors de la poussée de croissance : généralement entre 11 et 15 ans chez les filles, entre 12 et 16 ans chez les garçons. Faites de l'entraînement aérobique une priorité après la poussée de croissance tout en maintenant ou en développant davantage les niveaux d'adresse, de vitesse, de force et de souplesse.
- Mettez l'accent sur l'entraînement de la souplesse étant donné la croissance rapide au cours de cette phase.
- Il existe 2 périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement en force pour les femmes : la première se produit immédiatement après le PVT et la seconde commence avec l'apparition des menstruations. Pour les hommes, il y a 1 période et elle commence 12 à 18 mois après le PVT.
- Les compétences en matière de pensée abstraite et de planification future se développent plus tard au cours du stade.
- Les adolescents sont très influencés par leurs pairs et veulent être indépendants et prendre leurs propres décisions.



L'entraîneur

- Entraîneur certifié du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction et entraîneur de niveau 1 ou 2 du PCE de l'UIPM travaillant dans un environnement de club.
- Approche : Introduire un programme plus structuré et à plus fort volume. Utilisez les jeux et l'entraînement basé sur la décision pour développer des compétences multiples (p. ex., les compétences, la vitesse, l'endurance). Attendez de l'athlète qu'il apprenne en expérimentant et en réfléchissant, et pas seulement en répétant. Insistez sur la construction d'une base solide de compétences de base.
- L'entraîneur doit interagir de plus en plus avec les différentes parties prenantes (parents, clubs, école, etc.).
- Une périodisation minutieuse des cinq disciplines au sein du programme. Cela nécessite un équilibre minutieux entre les priorités de l'éducation et de la vie, tout en évitant la surcharge.
- Renforcez le sentiment de compétence et de réussite de l'athlète par une exposition progressive à la compétition. Évitez la tentation de pousser trop fort, trop tôt, en particulier avec les athlètes à maturité précoce.

Le programme

- *Dans l'ensemble* : Poursuivre l'implication dans les autres sports, mais réduire à 2 axes principaux.
- *Programme spécifique au pentathlon* : 30 à 34 semaines, 8 à 10 séances/semaine, s'étendant idéalement du début de l'automne au milieu du printemps. Programme saisonnier périodisé coordonné avec les autres sports.
- *Physique* : Consolider l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Faire progresser les capacités aérobiques et de force.
- *Technique* : Consolider les compétences de base par la répétition. Introduire régulièrement de nouvelles compétences afin que le répertoire et le confort s'étendent.
- *Tactique* : Introduire les principes tactiques : analyse de base du terrain de jeu et des compétiteurs.
- *Psychologique* : Favoriser la mentalité combative et la persévérance.
- *Théorique* : Développer la compréhension du langage, du protocole et de la structure du pentathlon.
- *Compétences de vie* : Respect du sport, de l'adversaire, de soi-même.
- *Compétition* : Compétition régionale et provinciale; introduire le niveau national plus tard dans le stade. Construire le succès grâce à une expérience de compétition sélectionnée.



Stade S'entraîner à la compétition

(7 ans et plus dans le sport, sélection basée sur des critères liés au sport)

Objectif : maîtriser la compétition

L'athlète

- Est sérieux dans sa recherche de l'excellence en pentathlon moderne.
- Est prêt à s'entraîner dur et à se concentrer sur la réussite en compétition.
- Est susceptible de connaître des défis de la vie en équilibrant l'école, la famille, les relations personnelles et le travail, qu'il faut gérer pour rester engagé dans le sport.
- L'image de soi devient définie, incluant le sport comme un élément majeur de l'identité.
- Se projette dans les prochaines étapes de la réussite sportive, p. ex., l'équipe nationale, tout en gérant les revers potentiels tels que les blessures ou l'équilibre des priorités, ce qui entraîne des frustrations.
- A besoin de construire un réseau de soutien comprenant la famille, l'entraîneur, les sciences du sport et les soins de santé pour soutenir une carrière sportive.

Development

- Possibilité majeure de développement de la force et de la puissance.
- Maintien ou poursuite du développement de l'habileté, de la vitesse, de l'endurance et de la souplesse.
- Capacité d'augmentation significative du volume et de l'intensité de l'entraînement.
- Pensée abstraite et capacités de fixation d'objectifs bien développées; peut penser à l'avenir sur le plan tactique et en termes de planification du développement personnel.
- Fort sentiment d'indépendance et volonté de prendre ses propres décisions, tout en continuant à désirer un soutien extérieur et une identité au sein du groupe de pairs.



L'entraîneur

- Entraîneur certifié du PNCE dans le contexte Compétition-Développement et entraîneur de niveau 3 du PCE de l'UIPM travaillant dans un club et/ou un centre d'entraînement.
- Approche : Introduire un programme de haut volume et d'intensité tout au long de l'année, qui soutient un plan pluriannuel.
- L'entraînement basé sur la décision est utilisé pour transférer les compétences et la condition physique à des situations de compétition. Utilisez des simulations de compétition et des compétitions d'entraînement pour développer les compétences de compétition. Insistez pour que l'athlète apprenne par l'expérimentation et l'analyse.
- Renforcez la compétence et la réussite par une exposition progressive à la compétition.
- Le repos et la récupération sont vitaux. Il faut éviter le surmenage, trop d'entraînement et les compétitions excessives pour se protéger des blessures.

Le programme

- *Dans l'ensemble* : Passer à un entraînement tout au long de l'année, à volume et intensité élevés. Mettre l'accent sur le volume.
- *Programme spécifique au pentathlon* : 40 à 44 semaines, 13 à 15 séances/semaine, s'étendant idéalement du début de l'automne au début de l'été. Programme annuel périodisé avec des pics simples ou doubles. Introduire des stratégies de modération/d'atteinte de sommet.
- *Physique* : Optimiser la force, la vitesse et la puissance. Développer la capacité maximale.
- *Technique* : Maîtriser les compétences de base et développer les variations en situation de compétition.
- *Tactique* : Développer une stratégie/tactique personnelle basée sur les forces individuelles.
- *Psychologique* : Développer des performances de pointe : fixation d'objectifs, désir, sacrifice.
- *Théorique* : comprendre les bases de la performance sportive.
- *Compétences de vie* : Développer l'indépendance.
- *Compétition* : Championnats du monde continentaux jeunes et juniors, Jeux panaméricains juniors.



Stade S'entraîner à gagner

(7 ans et plus dans le sport, sélection basée sur des critères liés au sport)
Objectif : maîtrise et performance

L'athlète

- Totalemment engagé dans la poursuite de l'excellence en pentathlon moderne.
- Se concentre sur la réussite en compétition et s'entraîne dur depuis au moins 7 ans. Maîtrise tous les aspects du sport et de la vie d'un athlète de haut niveau.
- Possède un réseau de soutien actif comprenant la famille, l'entraîneur, les sciences du sport et les soins de santé pour aider à soutenir une carrière sportive. Apprend à gérer le stress, les blessures et à maintenir des performances de pointe tout en équilibrant les exigences de la vie.
- Est de plus en plus considéré comme un modèle et est sollicité pour apparaître lors de divers événements.

Le développement

- Maintenir ou développer davantage l'habileté, la force, la vitesse, la puissance, l'endurance et la souplesse.
- Il faut veiller à optimiser le volume et l'intensité de l'entraînement pour maintenir des performances de pointe tout en évitant les blessures.
- Plan soigneusement périodisé qui tient compte de la variation individuelle de la capacité à faire face au volume d'entraînement, de la récupération nécessaire, etc.
- Des capacités de pensée abstraite et de fixation d'objectifs pleinement développées. Capable d'analyser rapidement les situations et de s'adapter ou d'innover.
- Est indépendant et autodirigé, mais a besoin d'un soutien solide pour pouvoir se concentrer pleinement sur les exigences du sport.

L'entraîneur

- Entraîneur certifié du PNCE dans le contexte Compétition-Développement ou Haute performance et entraîneur de niveau 4 du PCE de l'UIPM travaillant dans un club ou dans un environnement d'équipe nationale.
- Approche : Fournit un soutien, une analyse technique et une perspective extérieure à un athlète de haut niveau établi. Recherche des opportunités de compétition et engage une expertise spécialisée supplémentaire pour affiner la performance sportive.
- Renforce l'indépendance grâce à la participation de l'athlète aux décisions de planification et à son propre contrôle de l'entraînement au jour le jour.
- Surveille attentivement la récupération afin d'éviter le surmenage, le surentraînement et la compétition excessive et de se protéger contre les blessures.

Le programme

- *Dans l'ensemble* : Analyser, surveiller et perfectionner les performances. Mettre l'accent sur la qualité.
- *Programme spécifique au pentathlon* : 46 à 48 semaines, 15 à 17 séances/semaine, allant du début de l'automne au milieu de l'été. Programme annuel périodisé avec plusieurs pics.
- *Physique* : Optimiser toutes les qualités physiques en mettant l'accent sur la récupération.
- *Technique* : Perfectionner les points forts dans des compétitions simulées ou modélisées. Innover dans les compétences.
- *Tactique* : Étudier les adversaires tout en affinant les actions et les réactions. Innover en matière de tactique.
- *Psychologique* : Se préparer à l'inattendu et surmonter l'adversité.
- *Théorique* : Comprendre et affiner la résolution de problèmes personnels, les choix, les décisions.
- *Compétences de vie* : Devenir autodirigé et avoir le contrôle en tout temps.
- *Compétition* : Coupes du monde, championnats du monde, Jeux panaméricains, Jeux olympiques.
- Participation aux camps de haute performance, au programme de l'équipe nationale, aux tests de performance.





La périodisation dans le pentathlon : S'entraîner à s'entraîner et au-delà

La périodisation est un concept central dans la planification de l'entraînement et des compétitions au profit du développement de l'athlète et des résultats de la performance. La périodisation permet de manipuler la charge, l'intensité et la récupération, et de donner la priorité à différents objectifs dans les phases d'un plan d'entraînement. Elle favorise l'adaptation souhaitée du corps et de l'esprit. La périodisation permet de diviser la charge de travail en blocs plus petits et plus faciles à gérer. Elle constitue la base d'un plan d'entraînement, dans le cadre d'une perspective plus large, soutenue par un plan de développement. Une forme ancienne de périodisation remonte aux origines des Jeux olympiques antiques (776 av. J.-C.) par Philostrate, qui a élaboré des plans annuels simples pour les Olympiens grecs. À l'époque moderne, c'est Leonid P. Matveyev, un scientifique sportif russe, qui a publié le premier modèle et qui a ensuite été développé par de nombreux autres scientifiques du sport. La périodisation suit les données scientifiques du sport, tout en équilibrant les besoins spécifiques du sport et les situations propres à l'athlète. L'objectif de la périodisation est d'atteindre des objectifs de développement et de garantir des performances de pointe, en structurant spécifiquement tous les éléments d'entraînement et de compétition dans un plan annuel.

Principes clés de la périodisation

Prennent en compte :

- La sélection et la planification des compétitions (objectifs, pics)
- Les engagements généraux, les contraintes et la charge de travail des athlètes (scolaires, sportifs et sociaux)
- Les besoins spécifiques au sport
- Le niveau et les besoins spécifiques de l'athlète
- La spécificité du genre
- Les objectifs (physiques, techniques, tactiques, émotionnels)

Se reflètent dans :

- Un plan de développement
- Un plan d'entraînement (annuel)
- Les séances quotidiennes pour l'équipe et/ou les individus





Plan d'entraînement annuel

Un plan d'entraînement annuel est un outil qui structure et planifie l'entraînement sur une saison ou une année. Il est essentiel d'y intégrer la périodisation. Généralement, un plan d'entraînement annuel comprend et cartographie différentes phases.

Phase d'entraînement/compétition	PRÉPARATOIRE		COMPÉTITIVE		TRANSITION
Sous-phases	Préparation générale	Préparation spécifique	Pré- compétition	Compétition	

Les phases principales sont divisées en sous-phases ayant un objectif clair. Ces phases sont sous-tendues par des cycles de périodisation gérables. La périodisation se compose principalement de trois types de cycles, généralement répartis comme suit :

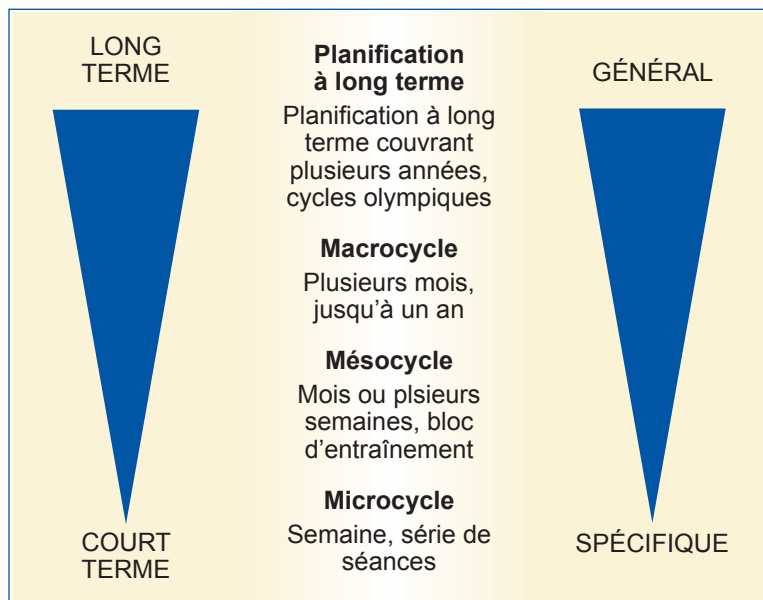
Annual Training Plan						
Macrocycles	Macro					
Mésocycles	Mésocycle			Mésocycle		
Microcycles sessions	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro

Les macrocycles comprennent généralement plusieurs mois ou jusqu'à une saison ou une année. Ils comprennent plusieurs mésocycles.

Un mésocycle fait référence à un bloc d'entraînement particulier. Ils intègrent plusieurs microcycles consécutifs. Les mésocycles sont souvent axés sur un objectif (ou une sous-phase) spécifique et permettent d'équilibrer la charge/le stress et la récupération.

Un microcycle est la plus petite unité de périodisation. Très souvent, ils constituent le plan de la semaine avec leurs séances individuelles.

L'entraînement structuré en phases et en cycles stimule les adaptations physiologiques et psychologiques. Il aide l'entraîneur à mieux planifier et gérer l'entraînement et les compétitions, ainsi qu'à orienter le développement à long terme de l'athlète.





Viser un pic de performance

Viser un pic de performance a pour but d'optimiser les performances au moment opportun et c'est le résultat d'un ordonnancement et d'une périodisation minutieux du plan d'entraînement annuel d'un athlète. Viser un pic de performance ou être en phase de transition (phase critique pour atteindre le pic) est un processus complexe de gestion de nombreux facteurs, principalement le volume, l'intensité, la fréquence et la récupération. En réduisant la charge et en favorisant une plus grande récupération et des séances plus courtes et de haute intensité, viser un pic de performance ou être en phase de transition aboutit à une réponse physique et psychologique souhaitée de préparation.

La périodisation au pentathlon

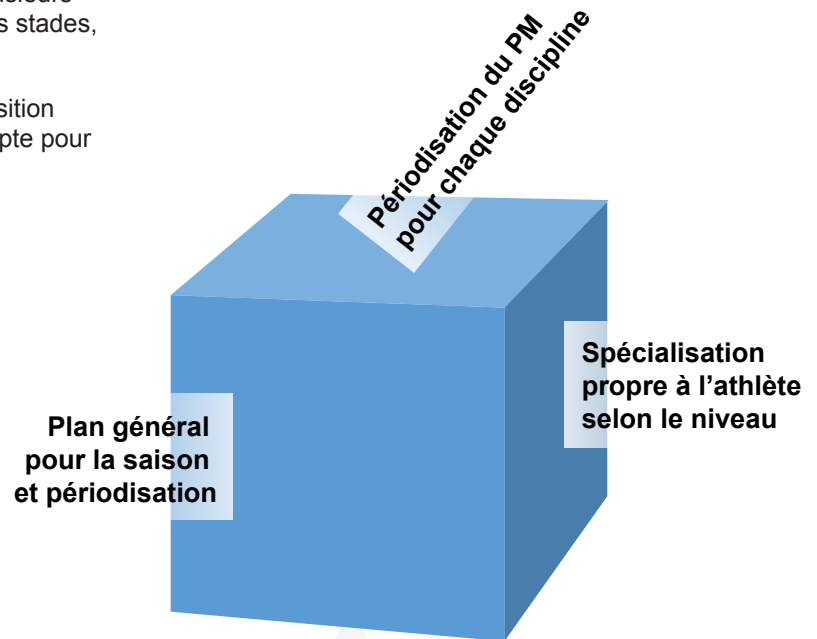
La périodisation dans le pentathlon comprend les mêmes points clés de la périodisation pour structurer une saison et affecter l'entraînement dans d'autres sports. La structuration de l'année/saison en phases et l'équilibre entre la charge et la récupération sont cruciaux. Cependant, la périodisation en pentathlon est plus complexe et possède une autre dimension, car :

- La concentration et les volumes varient pour chaque discipline au cours de la saison (et chaque discipline est également périodisée).
- Le développement (et l'apprentissage) de plusieurs disciplines se fait sur des années, à différents stades, et doit être adapté de manière appropriée.

Comme pour tous les sports, le niveau et l'exposition antérieure à des sports doivent être pris en compte pour chaque athlète individuellement.

Pour un développement réussi en pentathlon, il est crucial de prendre en compte les trois dimensions suivantes et de périodiser l'entraînement en conséquence :

- Plan annuel/saisonnier avec des phases de préparation, de compétition et de transition.
- Planification et périodisation de la saison spécifique à la discipline.
- Niveau et capacités de l'athlète pour chaque discipline.





Plan d'entraînement annuel pour le pentathlon

Les athlètes des premiers stades n'ont pas besoin d'un plan annuel périodisé. Les enfants des stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport n'ont pas besoin de plan d'entraînement. Au stade Apprendre à s'entraîner, un simple programme d'activités visant à prévenir la pratique excessive d'un sport est approprié. À l'étape S'entraîner à s'entraîner et au-delà, il est recommandé d'adopter une approche progressive, en commençant par une périodisation saisonnière pour arriver à une périodisation plus complexe sur toute l'année.

Considérations relatives au plan d'entraînement annuel pour un développement réussi à long terme :

1. Le plan annuel/saisonnier contient des phases de préparation, de compétition et de transition

Comme pour tout sport, la saison est planifiée (ou des cycles plus longs) et des objectifs sont fixés sur ce qu'il faut réaliser et à quel moment. En structurant la saison en phases et sous-phases, il est possible de la périodiser en conséquence. La conception d'un plan annuel commence « à la fin et revient au début ».

2. Intégrer la planification de la saison et la périodisation propres à chaque discipline

Chaque discipline suit sa propre périodisation, étant donné qu'elle comporte des phases de préparation et de compétition. Toutes les disciplines ne peuvent pas avoir la même concentration et la même charge lourde au même moment. De plus, un entraînement lourd dans l'une des disciplines peut influencer et entraver le développement et les progrès dans une autre (effet d'entraînement contradictoire). Il convient donc d'adopter une approche échelonnée pour introduire une nouvelle discipline à un athlète et intégrer chaque discipline dans le plan annuel. Chaque discipline variera au cours de la saison en fonction du plan d'entraînement annuel. Par exemple, au cours de la phase de préparation générale de l'automne, l'entraînement en escrime sera davantage axé sur l'introduction de nouvelles habiletés dans un envi-

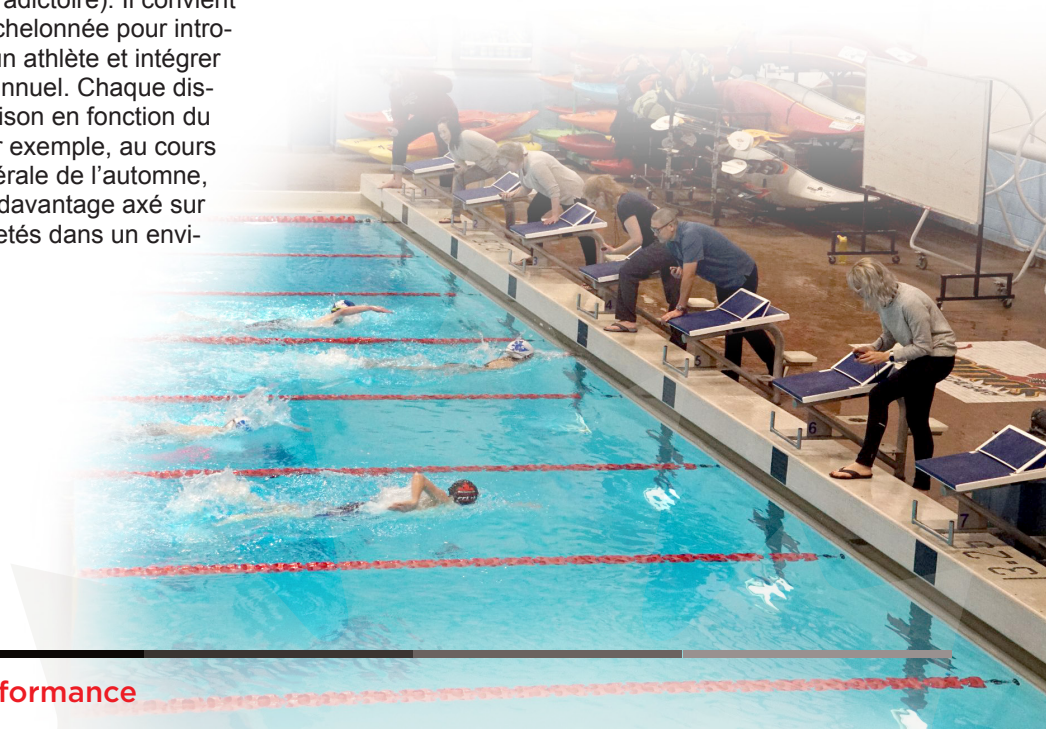
ronnement de leçons plutôt que de combats, tandis que la préparation générale de la force et du conditionnement est fortement axée sur la natation et la course. Plus tard dans la saison, l'escrime libre et les combats ont la priorité et entraînent une charge spécifique plus importante, ce qui nécessite une réduction de la charge de natation et de course.

Les camps d'entraînement peuvent avoir un objectif spécifique et donner lieu à une périodisation différente. Les mésocycles sont très utiles pour périodiser le pentathlon, car les microcycles ne permettent pas une adaptation et une récupération suffisantes pour passer d'une discipline à l'autre.

3. Adaptation au niveau et aux capacités de l'athlète pour chaque discipline

La périodisation spécifique à l'athlète, en fonction de ses capacités individuelles, est essentielle pour acquérir de nouvelles compétences. L'acquisition de nouvelles compétences – ou, dans le cas du pentathlon, de nouvelles disciplines – doit être planifiée à long terme. Par exemple, un athlète débutant (en stade Apprendre à s'entraîner) ne peut monter à cheval que dans le cadre d'un camp (cinq jours ou plus consacrés à de l'entraînement dédié) tandis que les athlètes de haut niveau auront des camps d'entraînement planifiés à dessein et axés sur l'escrime ou l'équitation. Les volumes varieront en fonction de l'exposition et de l'expérience sportives antérieures.

La clé du succès réside dans l'adoption d'une approche de périodisation en 3D et dans l'établissement d'un équilibre en conséquence.





Vie active : Au-delà du podium

Stade Vie active/Stade Compétitif pour la vie

(à tout moment après le pic de vitesse de la taille, ou PVT)

Objectif : plusieurs options

L'athlète

- Cet athlète peut être plus jeune, sortir du stade Apprendre à s'entraîner et rechercher une participation continue dans le sport, ou mettre fin à une carrière de haut niveau.
- Il souhaite maintenir sa forme physique et profiter du plaisir du sport, dans un cadre compétitif ou non compétitif.
- Mène une vie bien remplie, y compris l'école ou le travail, et la famille. Le sport n'est pas une priorité absolue.
- A beaucoup à offrir, que ce soit en tant que participant, entraîneur, officiel ou dirigeant.

Le développement

- Dépend de l'âge. Peut continuer à se développer physiquement s'il a entre 16 et 21 ans.
- Après 25 ans+/-, certaines capacités physiques déclinent progressivement mais peuvent être maintenues grâce à l'entraînement. Cela est souvent compensé par un sens tactique et une force mentale supérieurs.
- Le développement en tant qu'entraîneur, mentor, organisateur ne fait que commencer – soutenir l'apprentissage tout au long de la vie devrait être un objectif de chaque organisation de sport.

L'entraîneur

- Si le participant souhaite continuer à faire de la compétition, l'entraîneur peut être un entraîneur certifié du PNCE dans le contexte Compétition-Introduction travaillant dans un environnement de club.
- Approche : Un programme structuré, mais de moindre volume. Donner au participant des occasions d'apprendre et de se développer en concevant et en dirigeant des activités et en expérimentant d'autres disciplines. Insister sur le maintien de la forme physique par une activité régulière.
- Encourager le participant à essayer d'être entraîneur, arbitre ou autre rôle de leader dans le sport. Offrir un soutien et des encouragements.

Le programme

- *Dans l'ensemble* : Poursuivre la participation à d'autres activités sportives/physiques en se concentrant sur plusieurs sports agréables.
- *Programme spécifique au pentathlon* : Programme saisonnier selon le souhait de l'athlète, coordonné avec d'autres activités sportives.
- *Physique* : Maintenir les capacités physiques clés - souplesse, vitesse, force, endurance.
- *Technique* : Maintenir et affiner les compétences de base. Offrir des opportunités d'apprendre de nouvelles compétences.
- *Tactique* : Maintenir une stratégie/tactique personnelle basée sur les forces individuelles.
- *Psychologique* : Être mentalement plus fort pour la vie- employer les leçons du sport et de la vie.
- *Théorique* : L'apprentissage tout au long de la vie.
- *Compétences de vie* : Réfléchir à l'expérience du sport et trouver des moyens de rendre la pareille.
- *Compétition* : Au choix. Compétition régionale, provinciale ou nationale.





Les athlètes ayant un handicap et le pentathlon

Le para-pentathlon en est à ses débuts au Canada, et sa croissance est un objectif important. Pentathlon Canada continue de développer des moyens pour que les personnes ayant un handicap puissent s'entraîner et participer à des compétitions. Il y a une grande opportunité ici, et beaucoup de travail à faire. Le groupe de travail de para-pentathlon et la Commission para-pentathlon de l'UIPM ont analysé les exigences techniques et de classification de cinq sports de l'UIPM – course-tir au laser, biathlon, triathlon, tétrathlon et pentathlon moderne – dans le but d'établir une stratégie de développement pour les para-sports de l'UIPM.

En 2017, le Congrès de l'UIPM a adopté le Règlement de l'UIPM Para-Sport 2017. Ce document couvre les règles et procédures générales de classification et définit les classes sportives. Le premier sport que l'UIPM introduira est le Para Laser Run et la première classe à être introduite au niveau de l'élite est LR1 (catégorie debout incluant les amputés des membres inférieurs et les athlètes ayant un handicap ayant un impact similaire sur la performance). Le règlement est disponible sur https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_para-sport_regulations_v3_0.pdf

Des occasions de para-sports existent dans de nombreux sports du pentathlon moderne, notamment l'athlétisme, la natation, le tir, l'escrime et l'équitation. Pentathlon Canada travaille avec ces organisations de sport afin de développer un modèle canadien pour le para-pentathlon. Actuellement, les environnements d'entraînement et de compétition sont adaptés de manière à ce que les athlètes ayant un handicap

physique puissent y participer facilement. Cette approche exige de la flexibilité étant donné la variété naturelle des capacités des athlètes, où la participation à un ou plusieurs éléments peut ne pas être réaliste. Au niveau national, Pentathlon Canada a eu le plus de succès jusqu'à présent avec des athlètes en fauteuil roulant qui font de l'escrime selon les règles de la FIE, et de la course-tir au laser en utilisant un fauteuil de sport (tout en tirant selon les règles de l'UIPM).

Pour développer et faire croître ce domaine du pentathlon, les clubs sont encouragés à offrir des programmes adaptés, et les entraîneurs sont encouragés à améliorer leur base de connaissances par le biais de la formation du PNCE et de l'UIPM. L'Association canadienne des entraîneurs offre un module d'apprentissage en ligne, [Entraîner des athlètes ayant un handicap](#), qui traite de la planification et de l'adaptation appropriées des programmes.





Le développement du pentathlon au Canada

Aucun cadre ne fait de différence tant qu'il n'est pas mis en œuvre.

Lors de l'élaboration de ce cadre, un certain nombre de questions clés pour le pentathlon moderne au Canada ont été identifiées. En prenant les mesures suivantes, nous pouvons développer un sport basé sur un système intégré de développement de l'athlète qui offre un soutien à tous les participants, de l'entrée dans le sport jusqu'au stade Vie active.

Première priorité : **Les entraîneurs**

- 1 Développer un programme de formation des entraîneurs de pentathlon dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs.
- 2 Augmenter le nombre d'entraîneurs formés à tous les niveaux, et s'assurer qu'ils ont une solide compréhension du DLT.
- 3 Améliorer la communication et la coopération entre les entraîneurs. Organiser des séminaires annuels de formation/développement des entraîneurs dans chaque province, et soutenir le développement des entraîneurs par le biais de conférences externes (par exemple, le Leadership sportif de l'ACE, le Sommet du sport pour la vie).

Deuxième priorité : **Les leaders**

- 4 Élaborer et offrir un programme élargi de perfectionnement des officiels.
- 5 Créer davantage de possibilités de formation des dirigeants en coopération avec les associations provinciales.
- 6 Organiser régulièrement des conférences et des réunions des présidents des ONS-OPS pour se concentrer sur les questions de développement et identifier et recruter de nouveaux leaders.

Troisième priorité : **Les organisations**

- 7 Intégrer le développement de l'athlète (c.-à-d. le cadre de DLT) dans tous les aspects de l'organisation de sorte que le pentathlon soit vraiment « centré sur l'athlète ». Par exemple, examiner comment le développement de l'athlète peut être intégré dans la gouvernance (p. ex., les structures des comités), les plans stratégiques et opérationnels, les budgets, les politiques et les procédures.
- 8 Fournir des politiques, normes et accords standardisés sur le site Web de Pentathlon Canada. Explorer la création d'accords entre les ONS et les OPS pour aider à coordonner les efforts et à délimiter clairement les responsabilités dans le domaine du développement de l'athlète..

Quatrième priorité : **Les compétitions**

- 9 Revoir et modifier le format des compétitions au besoin pour assurer une progression appropriée pour tous les stades de l'athlète.
- 10 Former les entraîneurs à l'utilisation appropriée des différents niveaux de compétition pour atteindre les objectifs de développement des athlètes.
- 11 Standardiser le format des championnats nationaux et provinciaux en fonction du stade de l'athlète, de façon à ce que chacun ait un développement correspondant au niveau/stade des athlètes admissibles.
- 12 Planifier et développer des compétitions et des formats modifiés accessibles aux athlètes ayant un handicap.





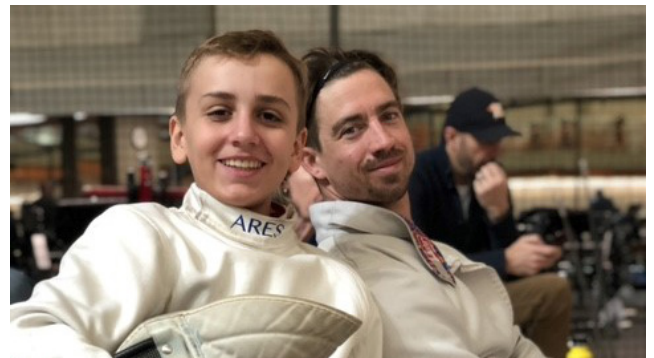
La voie à suivre

Le pentathlon moderne a une longue et fière histoire au Canada. Lorsque nous regardons vers l'avenir, nous voyons une croissance durable, une participation accrue et l'excellence dans la compétition.

Le cadre de DLT du pentathlon est un outil essentiel pour réaliser cette vision future. En construisant un système de développement intégré qui met l'accent sur le développement progressif et sans faille des athlètes – c'est-à-dire en étant centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par le système –, nous pouvons atteindre nos objectifs. Il ne fait aucun doute que cela nécessitera un travail acharné, du dévouement et une volonté de changer et de coopérer. Tout comme chaque athlète et chaque entraîneur doivent rester patients et comprendre qu'il n'y a pas de raccourci pour réussir, nos dirigeants doivent adopter une vision à long terme. Mais avec une voie claire en place, nous réussirons.

Lorsque le système fournit un soutien adéquat et que l'athlète atteint les compétences clés de chaque stade, y compris les stades précédents, les étapes de base, l'athlète est alors capable, dans les limites de ses

propres capacités, d'atteindre le plus haut niveau de performance. Tout le monde – parents, entraîneurs, clubs, associations – doit faire le nécessaire pour que l'athlète atteigne son plein potentiel. En suivant le modèle du cadre de DLT et en participant à la fois en tant qu'athlètes, entraîneurs et bâtisseurs, nous pouvons créer un système qui permet à chaque Canadien d'atteindre ce potentiel.



Références et ressources

Périodisation. Bompa, T., et Haff, G. Human Kinetics (2009).

La compétition est un bon serviteur, mais un mauvais maître. Way, R., et Balyi, I. Le sport c'est pour la vie (2016). ISBN: 978-0-9783891-2-3.

Epee Fencing: A Complete System (2nd Edition). Vass, I. SKA SwordPlay Books (2011). ISBN: 978-0-9789022-7-8.

Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0. Higgs, C., Jurbala, P., Way, R., Balyi, I., et Harber, V. Le sport c'est pour la vie (2019). ISBN: 978-1-927921-79-1.

Développement à long terme du sportif équestre. Canada Équestre (2017). ISBN: 978-1-77288-038-0.

Développement à long terme de l'athlète. Fédération canadienne d'escrime (2010). ISBN: 978-0-9813853-0-3.

Devenir champion n'est pas une question de chance – Modèle de développement à long terme pour tous (3^e édition). Higgs, C., Bluehardt, M., Balyi, I., Jurbala, P., et Legg, D. Le sport c'est pour la vie (2021). ISBN 0-9738274-2-4.

Macrocycles, Mesocycles and Microcycles: Understanding the 3 Cycles of Periodization. Holmes, T. Training Peaks, <https://trainingpeaks.com>.

Régénération – Planifier et organiser facilement. Wäffler, P. (2021). [Médecine du sport – Régénération: Planifier et organiser facilement » mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

Start Coaching Modern Pentathlon. Franca, A., Roudaut, C., et Bartu, J. UIPM (2018).

Supercompensation. [Superkompensation | Definition und Erklärung \(akademie-sport-gesundheit.de\)](https://akademie-sport-gesundheit.de).

Three Cycles of Periodization. Available at: *Macrocycles, Mesocycles and Microcycles: Understanding the 3 Cycles of Periodization | TrainingPeaks*, <https://trainingpeaks.com> (Consulté le 04/03/2022).

Entraînement des athlètes ayant un handicap. Bhambhani, Y., et Higgs, C. Le sport c'est pour la vie (2011).

UIPM Para-Sport Regulations. UIPM (2018).

UIPM Quarterly Training Programme for Athletes Aged 14 - 16. Lo Giudice, I. UIPM (2020).



Glossaire

Acuité visuelle - Capacité à distinguer les bords et à voir les objets à différentes distances. **Endurance aérobie** - Capacité à s'exercer pendant de longues durées en utilisant les systèmes d'énergie aérobie.

Adaptation est une réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui induit des changements fonctionnels et/ou morphologiques dans l'organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation dépend du patrimoine génétique d'un individu. Cependant, les tendances générales ou les modèles d'adaptation sont identifiés par la recherche physiologique, et des lignes directrices sont clairement définies pour les différents processus d'adaptation, comme l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale.

Adolescence est une période difficile à définir en termes de moment d'apparition et de fin. Au cours de cette période, la plupart des systèmes corporels deviennent adultes, tant sur le plan structurel que fonctionnel. Sur le plan structurel, l'adolescence commence par une accélération du taux de croissance de la stature, qui marque le début de la poussée de croissance de l'adolescent. Le taux de croissance de la stature atteint un pic, commence une phase de ralentissement ou de décélération, et se termine finalement par l'atteinte de la stature adulte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est généralement considérée en termes de maturation sexuelle, qui commence par des changements dans le système neuroendocrinien avant les changements physiques manifestes et se termine par l'obtention d'une fonction reproductive mature.

Âge chronologique désigne « le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». La croissance, le développement et la maturation s'inscrivent dans un cadre temporel, à savoir l'âge chronologique de l'enfant. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années dans leur niveau de maturation biologique. La nature intégrée de la croissance et de la maturation est obtenue par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et des environnements physiques et psychosociaux dans lesquels vit l'individu. Cette interaction complexe régit la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire, sa maturation sexuelle et sa métamorphose physique générale au cours des deux premières décennies de sa vie.

Âge squelettique fait référence à la maturité du squelette et est déterminé par le degré d'ossification de la structure osseuse. Il peut être utilisé comme un moyen de déterminer avec précision l'âge de développement, mais il nécessite l'utilisation d'instruments sophistiqués (rayons X, IRM, etc.).

Agilité - Capacité à se déplacer rapidement en trois dimensions tout en gardant le contrôle du mouvement.

Capacité d'entraînement est la réactivité des individus aux stimuli d'entraînement. La capacité d'entraînement peut faire référence à la vitesse d'adaptation à un stimulus d'entraînement ou au degré d'adaptation pour un niveau donné de stimulus d'entraînement.

Coordination - Déplacement de plusieurs parties du corps en série ou simultanément pour réaliser un mouvement.

Croissance fait référence aux « changements observables, progressifs et mesurables de la taille du corps tels que la hauteur, le poids et le pourcentage de graisse corporelle ».

Enfance s'étend généralement de la fin de la petite enfance – le premier anniversaire – au début de l'adolescence et se caractérise par une progression relativement régulière de la croissance et de la maturation et par des progrès rapides du développement neuro-musculaire ou moteur. Il est souvent divisé en deux catégories : la petite enfance, qui comprend les enfants d'âge préscolaire âgés de 1 à 5 ans, et la fin de l'enfance, qui comprend les enfants d'âge scolaire élémentaire, âgés de 6 ans jusqu'au début de l'adolescence.

Équilibre - Capacité à rester debout tout en se déplaçant. Comprend l'équilibre statique et l'équilibre en mouvement ou en glissement.

Fixation d'objectifs - La capacité de fixer des objectifs pour des comportements ou des résultats futurs.

Force et stabilité du tronc - Force des muscles du tronc, y compris la poitrine, le dos et l'abdomen, qui fournissent un « ancrage » pour l'utilisation efficace des muscles des bras et des jambes.

Force 1 - La force augmente principalement en raison de l'amélioration de la coordination neuromusculaire et non de la croissance des fibres musculaires. Cela peut se produire avant ou après la puberté.

Force 2 - La force augmente principalement en raison de l'augmentation de la masse musculaire maigre - hypertrophie. Ce phénomène se produit après la puberté.



Force-endurance - Force et endurance musculaires, permettant des contractions musculaires statiques ou dynamiques répétées avec des niveaux de fatigue réduits.

Matrice de développement de l'athlète (MDA) décrit les compétences et les attributs des athlètes qui progressent dans les étapes du cadre de développement à long terme. La matrice générique de développement de l'athlète (MDA) du programme *Le sport*, c'est pour la vie guide les organismes dans la création d'une matrice ciblée et spécifique au sport des compétences et des attributs qui optimisent le développement de l'athlète. Cela permet d'établir les connaissances de base pour informer la conception des programmes, les programmes et le matériel d'entraînement, et les systèmes de compétition efficaces.

Mémoire - Capacité à retenir et à se rappeler des instructions, des informations et des expériences.

Modèles mentaux - Capacité à comprendre et à manipuler des modèles mentaux de processus du monde réel.

Motricité fine - Mouvements contrôlés par de petits muscles, par exemple les mouvements de la main ou des doigts.

Motricité globale - Mouvements amples des membres et du corps faisant appel à plusieurs articulations et groupes de muscles.

Pensée abstraite - Réflexion sur des processus, des objets et des événements qui peuvent avoir ou non une représentation dans le monde réel.

Périodes sensibles (ou améliorées) de développement font référence à un moment du développement d'une capacité spécifique où l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite à un moment plus précoce ou plus tardif, a moins d'effet sur l'acquisition ultérieure de l'aptitude.

Périodisation - Un programme d'entraînement divisé en phases (périodes) pour promouvoir un développement progressif.

Pic de vitesse de la force (PVF) est le taux maximal d'augmentation de la force pendant la poussée de croissance de l'adolescent. L'âge de l'augmentation maximale de la force est appelé l'âge au PVF.

Pic de vitesse du poids (PVP) est le taux maximal d'augmentation du poids pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale du poids s'appelle l'âge au PVP.

Préparation fait référence au niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant qui lui permet d'accomplir des tâches et de répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition. Les périodes de préparation et de sensibilité à l'entraînement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes signalent le bon moment pour utiliser certains stimuli afin d'obtenir une adaptation optimale des compétences, des capacités physiques et de la compétition.

Puberté désigne le stade de maturation au cours duquel un individu devient sexuellement mature et capable de se reproduire.

PVT ou pic de vitesse de la taille - le taux maximal de croissance de la stature pendant la poussée de croissance. L'âge de la vitesse maximale de croissance est appelé l'âge au PVT.

Savoir-faire physique : La compétence d'un individu dans un large éventail d'activités physiques, ainsi que la confiance et la motivation à rester actif toute la vie qui accompagnent cette compétence; une base pour tout développement sportif.

Viser/frapper - Frapper une cible avec un objet.

Vitesse 1 - La vitesse augmente en raison de l'amélioration de la coordination neuromusculaire. En général, il s'agit d'un développement de la vitesse de mouvement des membres à faible charge ou sans charge.

Vitesse 2 - La vitesse augmente grâce à l'amélioration des systèmes énergétiques, anaérobie alactique et lactique. En général, il s'agit d'un développement de la vitesse en charge ou dépendant de la force.





Annexe A – Modèle de DLT au pentathlon moderne

Aperçu du Modèle de développement à long terme de Pentathlon Canada																						
Âge	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22+	23+				
Phase de DLT	S'amuser grâce au sport				Apprendre à s'entraîner - F		S'entraîner à s'entraîner - F				S'entraîner à la compétition					S'entraîner à gagner						
					Apprendre à s'entraîner - H		S'entraîner à s'entraîner - H															
Période sensible pour l'entraînement	Littératie physique				Capacité aérobie - F				Force - F													
					Capacité aérobie - H				Force - H													
					Capacité anaérobie - F																	
					Capacité anaérobie - H																	
					Vitesse - F																	
					Vitesse - H																	
					Habilités																	
Catégorie	U9		U11		U13		U15		U17		U19		Junior		Senior							
Prestation et soutien	Équipe de club																					
											Équipe provinciale											
											Équipe de développement et équipe nationale											
	Programmes scolaires et communautaires												Centres canadiens multisports et Instituts canadiens du sport									
Principaux lieux de compétition	Club				Provincial				Provincial et national				National et international									
					Jeux provinciaux (épreuves individuelles)				Jeux du Canada (épreuves individuelles)													
Compétitions à privilégier	Mini pentathlon entre clubs				Compétitions de club				Championnats provinciaux et nationaux				Championnats continentaux U17 et U19 Championnats mondiaux de la jeunesse U17 et U19 Jeux olympiques				Championnats mondiaux juniors Jeux panaméricains juniors		Championnats et jeux d'envergure			
Programme pour les entraîneurs	Instruction – Débutants du PNCE Niveau 1 du PCE de l'UIPM				Compétition – Introduction du PNCE Niveau 4 du PCE de l'UIPM								Compétition – Développement du PNCE Niveau 3 du PCE de l'UIPM				Compétition – Haute performance du PNCE, DAE Niveau 4 du PCE de l'UIPM					



Annexe B - Matrice des étapes du DLT du pentathlon moderne

PENTATHLON MODERNE Premiers stades	ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 – 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 – 11/12 2– 5 ans dans le sport	ACTIF POUR LA VIE Tout âge après la poussée de croissance
Vue d'ensemble : Objectifs clés pour cette étape	<ul style="list-style-type: none"> « Développer le savoir-faire physique » - explorer le mouvement et développer les habiletés de base en matière de mouvement grâce à une grande variété d'activités physiques ludiques non structurées sur terre, dans l'eau et en glissant sur la neige et la glace. 	<ul style="list-style-type: none"> « Développer le savoir-faire physique » Les participants reprennent les habiletés de base en matière de mouvement et les adaptent au sport, tout en apprenant les concepts sportifs de base des règles et de la compétition. Apprendre les habiletés sportives de base en participant de manière ludique à de multiples activités sportives. 	<ul style="list-style-type: none"> « Développer les habiletés » - Les participants s'appuient sur les fondements du savoir-faire physique. Introduction à un programme d'entraînement sportif de base. Importance majeure accordée à l'acquisition et au développement des habiletés. Participation à plusieurs sports, notamment la natation, le cross-country et les sports de cible. 	<ul style="list-style-type: none"> « Maintenir l'activité, donner en retour ». Maintenir la forme physique par une activité tout au long de l'année. Participer à plusieurs sports. Rechercher des occasions de témoigner de son leadership, par exemple en tant qu'entraîneur ou en tant qu'arbitre.
Objectifs spécifiques au pentathlon	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'objectifs spécifiques au sport. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer l'amour du sport dans de multiples activités. Développer la coordination œil-main à travers des activités ludiques. Développement de la coordination et de la participation à des activités de sports de cible. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer de nouvelles habiletés dans des situations présentant des défis progressifs. L'objectif principal est le développement des habiletés, et non la compétition. Mettre l'accent sur les mesures de performance liées aux habiletés et sur l'amélioration personnelle. Avoir accès à un encadrement spécifique au pentathlon et/ou à un sport de cible. Premières compétitions ludiques : tétathlon, natation, escrime. 	<ul style="list-style-type: none"> Développer et maintenir de bonnes habiletés en fonction des objectifs personnels. Se concentrer sur des activités motivantes et AMUSANTES. Avoir accès aux équipements, aux installations et aux programmes sportifs. Avoir accès à un entraîneur si désiré.
Développement physique	<ul style="list-style-type: none"> Activité quotidienne : minimum 30 minutes/jour pour les tout-petits et 60 minutes/jour pour les enfants d'âge préscolaire. Des activités amusantes sur terre, dans l'eau et dans l'air, et des glissades sur la neige et la glace. Encourager la course, avec des arrêts, des départs et des changements de direction. 	<ul style="list-style-type: none"> Le savoir-faire physique : poursuite du développement des habiletés de base en matière de mouvement, notamment les habiletés en matière de locomotion, de contrôle des objets et d'équilibre et d'agilité. La coordination, la vitesse, la puissance et l'endurance à travers le PLAISIR et les jeux. Force : Introduction à la force et à la stabilité du tronc à travers des jeux amusants. Échauffement/refroidissement : Introduire le concept. Première période sensible pour l'entraînement de la vitesse (filles; 6-8 ans, garçons; 7-9 ans). Cela comprend de courtes actions explosives, des exercices d'agilité et de mouvements de vitesse. La fenêtre optimale en matière d'entraînement pour la souplesse ou la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> Être conscient et surveiller la maturation qui peut se produire à des rythmes différents. Ne pas mettre l'accent sur la vitesse, la puissance ou l'endurance; ne les développer qu'en s'amusant et en jouant. Introduction au concept d'échauffement/refroidissement. 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir et développer la force, la vitesse, l'endurance en fonction des objectifs personnels. Participer à de multiples sports et activités.
Développement technique général (habiletés)	<ul style="list-style-type: none"> Jeux permettant d'attraper et de lancer. Commencer avec deux mains puis progresser en utilisant la main gauche et la main droite pour attraper et lancer. Se tenir en équilibre, sauter, se glisser comme un serpent et rouler comme un rouleau à pâte. Utiliser les mains, les pieds et d'autres parties du corps pour vous tenir en équilibre, pousser et sauter. Faire du tricycle ou du vélo. 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir-faire physique : développer les habiletés de base en matière de mouvements (locomotion, contrôle des objets, équilibre et agilité). Vitesse, puissance et endurance de base par le biais du PLAISIR et des jeux. 	Voir le développement des habiletés techniques spécifiques	



PENTATHLON MODERNE Premiers stades	ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 - 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 - 11/12 2 - 5 ans dans le sport	ACTIF POUR LA VIE Tout âge après la poussée de croissance
Habilités techniques spécifiques Escrime	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir la mini-épée. • En garde. • Saluer l'adversaire et l'arbitre. • Jeu de jambes; avancer et reculer. • Fente simple. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir la mini-épée ou l'épée pleine grandeur. • La position de garde. • Combinaisons de jeux de jambes. • Offensive simple; extension et fente (directe et avec dégagement). • Parades six et quatre. • Engagements à six et quatre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fente de redoublement, sauts statiques, combinaisons de jeux de pieds plus complexes. • Engagement en huit. • Battre quatre. • Contre-offensive au corps. • Parade semi-circulaire (en huit). • Remise et reprise de l'offensive. 	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction des besoins et des intérêts de l'athlète.
Habilités techniques spécifiques Natation	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à l'eau. • Flotter. • En utilisant de l'aide (instructeur ou équipement flottant), expérimenter le coup de pied, flotter sur le dos, mouvement de la godille. • Entrées dans l'eau. • Apprentissage de base de la natation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les habiletés de base en natation - toutes les nages, les virages, les départs. • Développer un sens précoce de la « sensation de l'eau ». • Fournir des connaissances sur l'utilisation de base du matériel de natation. • Développement général, global. • Savoir-faire physique. • Vitesse, puissance et endurance à travers le PLAISIR et les jeux. • Introduction aux coups de pied dans toutes les nages. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuite du développement et démonstration cohérente de toutes les habiletés en natation. • Affinement progressif des habiletés en natation - streamline, nages, virages, départs, habiletés subaquatiques. • Contrôle du corps, schémas de mouvement stables et sens confirmé de la « sensation de l'eau ». • Développement des capacités de godille. • Maîtrise du coup de pied dans les quatre nages. • Prise de conscience de la profondeur dans l'eau après un plongeon ou un virage. 	
Habilités techniques spécifiques Equitation	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les habiletés de base en matière de mouvement. • Si possible, une certaine exposition à un environnement équin. • Habiletés de base en matière de gestion des chevaux; brosser, donner des friandises telles que des carottes, nettoyer. • Introduction à l'étiquette, les soins et la prudence appropriés concernant les chevaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation à l'équitation. • Familiarisation avec les chevaux et introduction à l'équitation. • Développer les habiletés fondamentales de l'équitation et une attitude positive concernant les chevaux et les pairs. • Monter d'une manière correcte et sûre. • Position assise et position de base; épaules en arrière, talons vers le bas, yeux vers le haut. • Marcher en toute sécurité avec et sans étriers. • Commencer à établir la stabilité et l'équilibre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les habiletés en équitation et la compréhension du comportement des chevaux. • Continuer à développer les habiletés de base pour la position et l'utilisation des aides. • Position assise et position de base au pas et au trot. • Trotter avec les étriers. • Transitions en montant et en descendant; arrêt, marche, trot. • Trot en position élevée et assise. • Utilisation correcte des diagonales. • Capable de tenir deux points au pas et en trottant au-dessus des barres. • Utilisation cohérente des aides au siège, à la jambe et à la voix. 	



PENTATHLON MODERNE Premiers stades	ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 – 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 – 11/12 2– 5 ans dans le sport	ACTIF POUR LA VIE Tout âge après la poussée de croissance
Habilités techniques spécifiques (Course-tir au laser)	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à sauter d'un pied sur l'autre latéralement et en avant/en arrière. Apprendre à sauter sur deux pieds en effectuant des rotations. Apprendre à courir. Apprendre à gérer une tâche tout en courant; lancer une balle sur une cible, et continuer. Apprendre à coordonner le mouvement des bras et des jambes. 	<ul style="list-style-type: none"> Prise à deux mains, le buste pointé vers la cible, pieds parallèles, largeur des épaules. Prise confortable de la poignée, la main non dominante chevauchant la main dominante. Gâchette positionnée correctement sur le « coussinet » du doigt pointeur de la main dominante. Le viseur avant est « ramassé » juste au-dessus de la table et maintenu pendant la durée de la relance jusqu'après le lâcher du coup. Le concept de visée (alignement du viseur avant et arrière), sur une cible vierge et un mur blanc, est établi. Le concept de focalisation sur le viseur avant est compris. Le concept de positionnement du viseur avant à l'intérieur du viseur arrière de manière égale est compris (lumière égale de chaque côté). Le concept de viser sur la cible, tout en alignant les mires, est compris. Capacité à recharger sur la table avec un mouvement supplémentaire limité (le laser reste tenu dans la main non dominante). 	<ul style="list-style-type: none"> Prise à deux mains, avec une pondération égale de chaque côté. Le laser est de niveau. Maintenir une image de visée correcte, dans différentes circonstances (augmentation du rythme cardiaque, bruit, stress). L'élévation est droite à partir d'un angle d'environ 45 degrés vers le bas jusqu'à l'endroit horizontal, au centre de la cible. La prise à une main est introduite. L'athlète est compétent pour effectuer des ajustements mineurs de la visée. L'athlète examine régulièrement et prend le temps d'ajuster la position pour trouver un alignement naturel. Le laser se déplace approximativement en ligne droite de la table au centre de la cible. La respiration suit un rythme régulier, avec une cadence le plus souvent appropriée (2-3 par tir). La coordination de la pression de la détente avec l'image de visée et la respiration est de plus en plus cohérente. Le « suivi de l'action » accompagne chaque tir. 	
Développement tactique	<ul style="list-style-type: none"> Aucun à cette étape. 	<ul style="list-style-type: none"> La gestion des relations et des conflits. Gérer les rétroactions et l'échec. Développer un langage positif dans le cadre de la routine sportive. Par exemple : « J'aime courir », « J'aime la sensation d'essayer de nager vite », « Pratiquer l'escrime avec mes amis est amusant ». 	<ul style="list-style-type: none"> Gérer les émotions et les relations plus complexes avec les pairs. Observer des athlètes avancés et envisager d'imiter leurs mouvements et leur comportement. Développement de la concentration (développement de la capacité d'attention). Intégration d'affirmations positives parallèlement à une prise de conscience croissante de l'image de soi. Accepter et intégrer des pratiques de coopération et de travail en équipe. Développement des routines souhaitées et du processus de valorisation. 	<ul style="list-style-type: none"> En fonction du niveau de participation (selon les besoins).
Développement des habiletés mentales	<ul style="list-style-type: none"> Aucun à cette étape. 	<ul style="list-style-type: none"> La gestion des relations et des conflits. Gérer les rétroactions et l'échec. Développer un langage positif dans le cadre de la routine sportive. Par exemple : « J'aime courir », « J'aime la sensation d'essayer de nager vite », « Pratiquer l'escrime avec mes amis est amusant ». 	<ul style="list-style-type: none"> Gérer les émotions et les relations plus complexes avec les pairs. Observer des athlètes avancés et envisager d'imiter leurs mouvements et leur comportement. Développement de la concentration (développement de la capacité d'attention). Intégration d'affirmations positives parallèlement à une prise de conscience croissante de l'image de soi. Accepter et intégrer des pratiques de coopération et de travail en équipe. Développement des routines souhaitées et du processus de valorisation. 	<ul style="list-style-type: none"> En fonction du niveau de participation (selon les besoins).



PENTATHLON MODERNE Premiers stades	ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 - 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 - 11/12 2 - 5 ans dans le sport	ACTIF POUR LA VIE Tout âge après la poussée de croissance
Soutien	<ul style="list-style-type: none"> Ce sont les années « de découverte ». Aider l'enfant à participer à de nombreux types d'activités, y compris de nombreux types de sports. Laisser beaucoup de place à l'exploration et à la prise de risques dans un environnement sûr. Encourager l'activité physique et une alimentation saine en tant qu'activité familiale. La modélisation des rôles est très importante. Proposer des activités de courte durée, changeant rapidement, avec de nombreuses pauses. Laisser la capacité d'attention et l'intérêt de l'enfant dicter l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuer à encourager la participation « à la découverte » de nombreux types d'activités, y compris de nombreux types de sport. Rechercher des entraîneurs qui sont formés dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs. Soutenir les habiletés, les habiletés, les habiletés. Laisser l'enfant apprendre par l'expérimentation, et non par des exercices. Mettre l'accent sur le plaisir, les amitiés et l'effort honnête dans les expériences sportives de votre enfant. Vous rappeler que les enfants peuvent être très éloignés dans leur maturation : ne pas vous comparer aux autres. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuer à encourager la participation par « la découverte » de nombreux types d'activités, y compris de nombreux types de sport. Rechercher des entraîneurs qui sont certifiés par le Programme national de certification des entraîneurs. Essayer de ne pas montrer que la victoire est importante; ne pas demander « comment vous êtes-vous débrouillés? » mais mettre plutôt l'accent sur le plaisir, les amitiés et l'effort honnête. 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager toutes sortes d'activités et d'intérêts sportifs, y compris l'apprentissage de l'entraînement ou de l'arbitrage. Encourager les intérêts sportifs non compétitifs.





Programme d'entraînement

PENTATHLON MODERNE Premiers stades		ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 - 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 - 11/12 2 - 5 ans dans le sport
STRUCTURE GÉNÉRALE (AVANT LE PVT)		<p>À ce stade précoce du développement, il est important que les jeunes soient exposés à une variété de programmes sportifs. Les objectifs de cette période n'ont qu'un lointain rapport avec le pentathlon. L'accent est mis sur le développement de l'aisance et de la confiance dans une variété de contextes. En faisant l'expérience du sport sous différentes formes, les participants développent des habiletés physiques, cognitives et émotionnelles nécessaires à la vie, au sport et peut-être, dans le futur, au pentathlon. Les voies motrices d'un individu sont établies par cette approche multisport, en stimulant le système nerveux central. L'accent doit être mis sur l'agilité, l'équilibre, la coordination). Les sports suivants sont recommandés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sports de balle et d'équipe (coordination, course). • Gymnastique (proprioception, équilibre, coordination). • Natation (force, coordination, cardiovasculaire). • Sports d'été et d'hiver (environnements variés). 		<ul style="list-style-type: none"> • Les entraînements de natation, d'escrime et de course-tir au laser (CTL) durent de 45 à 75 minutes. Idéalement, les athlètes s'entraînent deux séances consécutives, de sorte que l'activité hebdomadaire totale du pentathlon est de 3 jours. • Une séance d'entraînement avec deux disciplines comporte idéalement un axe technique et un axe physique, l'entraînement technique précédant l'entraînement physique. C'est-à-dire une leçon d'escrime, puis un entraînement de natation. • La natation doit être la discipline d'entraînement prédominante.
		<ul style="list-style-type: none"> • Les séances d'entraînement durent de 30 à 60 minutes et l'accent est mis sur le développement du savoir-faire physique. Chaque discipline du pentathlon constitue un domaine unique d'apprentissage, et l'accent est mis sur les participants qui s'engagent avec confiance dans différents environnements. La participation se fait de concert avec d'autres activités multisports. • La natation doit être la discipline d'entraînement prédominante. 		
STRUCTURE ANNUELLE		Programmes saisonniers de 6 semaines, camps d'été et programmes d'initiation, en conjonction avec plusieurs autres expériences d'exposition au sport.	Programmes saisonniers de 12 à 20 semaines, camps d'été et programmes d'initiation, en conjonction avec d'autres expériences d'exposition au sport.	25 - 35 semaines par année
STRUCTURE HEBDOMADAIRE		Variable.	2 jours 2 - 3 séances Jusqu'à 4 heures à l'âge de 9 ans	2 - 3 jours 3 - 6 séances 4 - 8 heures
NOMBRE D'HEURES SUR UNE BASE ANNUELLE	ESCRIME	Sans objet	15 - 30 heures	40 - 60 heures
	NATATION		15 - 30 heures	40 - 60 heures
	ÉQUITATION		0 heure (ou intégré en fonction de l'intérêt)	0 heure (ou intégré en fonction de l'intérêt)
	CTL		10 - 20 heures	40 - 60 heures
	TOTAL		40 - 80 heures	120 - 180 heures



Cadre de la compétition

PENTATHLON MODERNE Premiers stades	ENFANT ACTIF Âge 0 - 6 0 - 1 an dans le sport	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge 6 - 8/9 0 – 3 ans dans le sport	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge 8/9 – 11/12 2– 5 ans dans le sport
STRUCTURE GÉNÉRALE	<ul style="list-style-type: none"> Pas de compétition organisée à ce stade 	<ul style="list-style-type: none"> Les compétitions ne prennent pas une structure « formelle » et sont orientées autour du plaisir, des mini-jeux et de la progression individuelle plutôt que de la compétition et du classement traditionnels. 	<ul style="list-style-type: none"> L'entraînement et la compétition avec les autres sont utiles au développement à ce stade. Il peut s'agir de programmes de clubs, de groupes d'entraînement, de camps, etc. La compétition formelle est incorporée à ce stade. La compétition informelle reste dans le cadre du plan annuel (événements intra et interclubs). La compétition est une « extension » de l'entraînement où l'objectif est de donner la priorité aux progrès, à la mise en œuvre de nouvelles habiletés et au développement de la confiance. Les résultats ne sont pas une priorité. Les événements nécessitant un « voyage » sont intégrés au plan annuel pour la première fois (dans la province ou le territoire); les compétitions de club et les événements provinciaux. Deux événements locaux et un événement nécessitant de voyager sont appropriés dans la saison. Au-delà des épreuves de pentathlon, participer à des tournois d'escrime locaux est bénéfique.
COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> Pas de compétition organisée à ce stade 	<ul style="list-style-type: none"> La compétition est limitée à ce stade. Généralement, le format « de mini-rencontre » au sein de la cohorte. Introduction limitée à la compétition dans d'autres sports si cela est souhaité et approprié. Vers la fin du stade, il est possible de participer à des compétitions ludiques de club ou régionales. 	<ul style="list-style-type: none"> Introduire des compétitions régulières si cela est souhaité et approprié pour l'athlète : <ul style="list-style-type: none"> Courses de club, régionales, provinciales menant aux championnats provinciaux et aux Jeux.
RAPPORT ENTRAÎNEMENT/COMPÉTITION	<ul style="list-style-type: none"> Sans objet 	<ul style="list-style-type: none"> Sans objet 	<ul style="list-style-type: none"> 8 à 12 semaines d'entraînement pour une compétition.
PÉRIODE	<ul style="list-style-type: none"> Sans objet 	<ul style="list-style-type: none"> Sans objet 	<ul style="list-style-type: none"> Pic simple ou double à la fin de ce stade.



Emphase recommandée sur l'entraînement en fonction du sport pratiqué auparavant

	Âge	6 – 8/9	8/9 - 11/12	11/12 - 15
	Étape DLT	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Initiation à la natation	Séances d'entraînement/ semaine	Développement de base Savoir-faire physique	Natation – 2 Escrime – 2 + 1 séance de savoir-faire physique Course-tir au laser – 1-2	Natation – 2-3 Escrime – 2 + 1 leçon Course-tir au laser – 2 + 1 séance technique Équitation – 1-2/mois

	Âge	6 – 8/9	8/9 - 11/12	11/12 - 15
	Étape DLT	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Initiation à l'équitation (Saut d'obstacles ou épreuves)	Séances d'entraînement/ semaine	Développement de base Savoir-faire physique	Natation – 2-3 Escrime – 2 + 1 séance de savoir-faire physique Course-tir au laser – 1-2	Natation – 3-4 Escrime – 2 + 1 leçon Course-tir au laser – 2 + 1 séance technique Équitation – 1/mois

	Âge	6 – 8/9	8/9 - 11/12	11/12 - 15
	Étape DLT	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Initiation à l'escrime (Épée ou fleuret)	Séances d'entraînement/ semaine	Développement de base Savoir-faire physique	Natation – 2-3 Escrime – 2 Course-tir au laser – 1-2	Natation – 3-4 Escrime – 1 + 1 leçon Course-tir au laser – 2 + 1 séance technique Équitation – 1-2/mois

	Âge	6 – 8/9	8/9 - 11/12	11/12 - 15
	Étape DLT	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Initiation à la course (distance moyenne)	Séances d'entraînement/ semaine	Développement de base Savoir-faire physique	Natation – 2-3 Escrime – 2 + 1 séance de savoir-faire physique Course-tir au laser – 1-2	Natation – 3-4 Escrime – 2 + 1 leçon Course-tir au laser – 1 + 1 séance technique Équitation – 1-2/mois



PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER à S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
<p style="text-align: center;">VUE D'ENSEMBLE : OBJECTIFS CLÉS POUR CETTE ÉTAPE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Développer dans la discipline du pentathlon une compréhension globale de la compétition. • « Construire le moteur ». • Programme structuré d'entraînement au pentathlon. Développer la condition physique en pratiquant les habiletés dans des situations de course et de jeu. • Continuer à développer d'excellentes habiletés. • Participer à de multiples sports connexes, notamment la natation, le cross-country, l'équitation et les sports de cible. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Sport étudiant » : accent majeur sur le développement des habiletés de compétition et le raffinement des tactiques et des capacités de compétition dans toutes les épreuves. • Continuer à développer les capacités physiques et à les utiliser efficacement en compétition. • Continuer à affiner et à perfectionner les habiletés techniques. • S'entraîner pour des compétitions sur plusieurs jours (qualification, demi-finale, finale) • « Compétition intelligente » : Accent majeur sur l'utilisation des habiletés de compétition et le raffinement des tactiques et des aptitudes de compétition dans toutes les épreuves. • Continuer à affiner et à perfectionner les habiletés physiques, techniques et tactiques. • Affiner les habiletés mentales pour la compétition. • Apprendre à gérer le sport et la compétition, dans le cadre d'une vie équilibrée avec la formation académique, la carrière et les besoins sociaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Performance à la demande » - capacité à réaliser des performances de haut niveau dans des situations de compétition sous haute pression, malgré les revers. • Perfectionner toutes les capacités physiques et la récupération/régénération. • Affiner et perfectionner les habiletés techniques et tactiques. • Perfectionner les habiletés mentales pour la compétition; apprendre à maintenir la performance. • Approche équilibrée des habiletés de vie et de la compétition. • Programme basé sur un environnement optimal pour une spécificité optimisée. • Établir les performances par rapport au classement mondial et adapter l'entraînement en conséquence • Apprendre et adapter un système de performance se construisant et s'améliorant en faisant une réflexion personnelle sur ses performances et son approche.
<p style="text-align: center;">OBJECTIFS SPÉCIFIQUES AU PENTATHLON</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Affiner les habiletés lors de séances spécifiques d'escrime, de tir (CTL) et d'équitation. • L'objectif principal est le développement des habiletés et physique, et non la compétition. Mettre l'accent sur les mesures de performance liées aux habiletés et au physique et sur l'amélioration personnelle. • Mettre l'accent sur les résultats de compétition « contrôlables » tels que le meilleur résultat personnel et la bonne utilisation des habiletés et des tactiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre davantage l'accent sur la performance et travailler à l'obtention de résultats constants. • Des habiletés tactiques plus avancées ainsi que des habiletés mentales/de prise de décision sont affinées par la compétition. • Développement de l'autonomie et de la responsabilité individuelle. • Confirmation des capacités des épreuves physiques, tout en affinant les capacités des épreuves techniques. • Physique : développement de la force avec un plan à long terme. • Technique : accent mis sur l'amélioration des habiletés en pentathlon en combinaison avec des situations de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les habiletés tactiques avancées ainsi que les habiletés mentales/de prise de décision sont affinées par la compétition. • Travailler vers la « performance à la demande »; l'accent est mis sur des résultats de course de façon constante. • Compétence avancée en matière d'habiletés physiques, techniques et tactiques dans toutes les épreuves. • Capacité à concourir de manière constante à un niveau élevé dans des conditions variables. • Utiliser des éléments tels que les écarts, le retournement, les données d'escrime (action, temps, espace), les séquences vidéo pour aider à analyser les résultats. • Adopter potentiellement un rôle de leader au sein de l'équipe. • Un développement continu prenant en considération le profil des forces et des faiblesses du pentathlon de chaque athlète.



PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER à S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> Être conscient et surveiller la maturation qui peut se produire à des rythmes différents. Utiliser des activités de renforcement des habiletés (voir Habiletés techniques) pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance. Combiner le développement par le jeu avec un entraînement spécifique. La fenêtre optimale d'entraînement des habiletés se termine à 11 ans (filles) et 12 ans (garçons), il est donc important de donner la priorité aux habiletés techniques. Stage de croissance significative de la capacité aérobie (filles; 11-13, garçons; 12-14). Cet entraînement est incorporé avant que les athlètes n'atteignent le PVT. L'introduction de la charge anaérobie dans l'entraînement fait l'objet d'une attention accrue, mais secondaire (filles; 12-14, garçons; 13-15). L'accent sur la puissance aérobie (VO2max) est incorporé lorsque la courbe de croissance diminue. Augmentation de la force et de la stabilité du tronc, principalement par des exercices de poids corporel. L'âge de 14-15 ans est une période sensible pour les changements musculaires, bien que cela puisse prendre jusqu'à deux ans pour se traduire par des gains de force. La deuxième fenêtre sensible pour l'entraînement de la vitesse se produit maintenant (filles; 11-13, garçons; 13-16). Affiner les routines d'échauffement/de refroidissement. Poursuivre le développement symétrique. Poursuivre l'entraînement de la souplesse. 	<ul style="list-style-type: none"> Les 5 éléments de base de l'aptitude à l'entraînement restent au cœur du développement : Endurance, Force, Vitesse, Habiletés et Souplesse. La capacité d'entraînement générale augmente. Des routines de préparation sont établies en fonction des circonstances individuelles. La capacité aérobie est bien établie (volume du point de rupture). La force et la capacité alactique sont une plus grande priorité. L'entraînement explosif de la force est intégré plus souvent. Fenêtre optimale pour le développement de la force (filles; après le PVT, garçons; 12 à 18 mois après le PVT). Continuer à développer la stabilité du tronc, de la colonne vertébrale et des articulations. Le programme de force utilise de plus en plus les poids libres, les ballons de médecine, les machines de résistance, etc. Les routines d'échauffement et de retour au calme sont structurées et adaptées par situations spécifiques. Compréhension et mise en œuvre d'une charge de travail adaptée. L'accent est davantage mis sur l'échelonnement et le pic. 	<ul style="list-style-type: none"> Entretien et amélioration des capacités physiques, personnalisées à chaque athlète. Le maintien de la souplesse est de plus en plus important. Amélioration de la capacité à gérer une plus grande charge d'entraînement. Continuer à développer la force et la stabilité, en soutenant le développement de la puissance alactique... La maturité physique permet un développement continu, modeste, de la capacité et de la puissance aérobies. Consolidation des habiletés avancées. Des techniques de récupération et de régénération impeccables. Une périodisation et une préparation optimales, en apprenant comment progresser et atteindre des sommets pour des compétitions ciblées.
HABILETÉS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ESCRIME	<ul style="list-style-type: none"> Répétition de modèles et de séquences de mouvements répétables dans le cadre du jeu de jambes, des leçons en groupe et des leçons individuelles. Maintenir la forme et la cohérence modérée lorsque le tempo augmente. Contre-attaque au corps et à la main. Marche-fente et marche-flèche avec accélération. Attaquer en retour sur la garde. Attaquer en préparation. Les parades six, quatre, huit sont établies. Les parades doubles et de prime se développent. Les oppositions six, quatre, huit en attaque et en défense sont établies. Introduction du concept de feinte-désengagement, lié aux actions avec lame et en l'absence de lame. Introduction de la seconde intention et des actions composées. Les habiletés de base en matière de prise de décision sur le moment d'attaquer ou de défendre sont développées. 	<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner et appliquer les principes fondamentaux pour marquer une touche : La défense (parade-riposte), la contre-attaque (en utilisant le temps) et l'attaque offensive. S'entraîner et appliquer des stratégies d'escrime spécifiques au pentathlon. Exécution correcte des habiletés fondamentales dans des conditions variables. La parade double et de prime sont établies. Les battements quatre, six et deux/huit sont établis en tant qu'engagements et actions défensives. La contre-attaque est une action fermement établie. Des capacités décisionnelles plus complexes (gestion des options et vitesse d'initiation/réponse). L'attaque en préparation et la contre-attaque sont de plus en plus intégrées à la stratégie de confrontation. Consolidation des actions de seconde intention. Amélioration de la vitesse d'exécution. Résolution ciblée de problèmes dans des situations non familières. 	<ul style="list-style-type: none"> Toutes les lignes d'attaque et de défense (opposition et parade) sont fermement établies (première, deuxième, quatre, six, sept et huit), tandis que l'athlète a identifié trois actions primaires ou moins à utiliser en compétition. Les parades circulaires, semi-circulaires et cédantes sont consolidées. Capacités décisionnelles complexes, gérant une multitude d'options à la vitesse de la compétition. Lire et adapter les stratégies aux différents adversaires. Créer constamment le scénario idéal dans chaque confrontation. Affinement des actions de seconde intention. La capacité à modérer les changements de tempo, et l'accélération en attaque, contre-attaque et riposte est précise et cohérente. L'état d'esprit créatif conduit au développement de nouvelles actions.



PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER à S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
HABILETÉS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES NATATION	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre le développement et la maîtrise des habiletés en natation. • Poursuivre le développement des coups de pied. • Affiner les départs, les virages et les arrivées. • Travailler la mécanique de la nage et la symétrie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Affiner davantage la sensation de l'eau - coups, départs, virages et arrivées. • Identifier l'alignement optimal du corps pour une traînée la plus faible, y compris lors de la respiration. • Maîtrise de la nage libre, des départs, des virages et des arrivées. • Incorporation de nages non libres pour l'échauffement, le retour au calme et parfois dans les séries principales. Technique de crawl sur le dos pour équilibrer l'effet de la concentration sur la nage libre. • Maîtrise de la mécanique, y compris la glisse, la course et le coup de pied, l'action respiratoire. • Plongeurs et virages puissants, avec une forte remontée vers la surface. • Établir les bases physiques d'une nage rapide avec une bonne technique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Approche construite à partir d'un calendrier de compétition à long terme et d'un plan d'entraînement annuel. • Maîtrise de la nage libre, des départs, des virages et des arrivées; de la mécanique, y compris la glisse, la course et le coup de pied, l'action et le rythme de la respiration. • Alignement optimal du corps pour la traînée la plus faible, y compris lors de la respiration. • Cohérence et contrôle dans des conditions de course variables. • Automatisation des habiletés spécifiques à la compétition. • Se concentrer sur une puissance de sortie élevée pour maximiser la capacité de nage.
HABILETÉS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ÉQUITATION	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure compréhension de la gestion des écuries et des soins aux chevaux. • Trotter sans étriers. • Maintenir une demi-assise au trot et au galop. • Contrôle du cheval à différentes allures. • Utilisation correcte des diagonales ascendantes au trot. • Maintenir le contrôle et la rectitude sur le parcours. • Transitions ascendantes et descendantes; halte, marche, trot, galop. • Trotter sur un cercle de 15 m et 20 m, serpentine à 3 boucles. • Maintenir le galop sur des distances étendues et sur diverses pistes. • Capable de compter les foulées du galop. • Approche équilibrée d'un parcours de type x-rail au trot, en recourant à un relâchement de la crinière. Transition descendante vers le trot après chaque barrière. • Capable de monter droit et de maintenir le rythme jusqu'à une seule barrière au galop. 	<ul style="list-style-type: none"> • Position efficace dans toutes les allures; développement de l'équilibre et de l'établissement d'une assise indépendante (demi-assise et assise complète). • Augmentation de la conscience spatiale dans des arènes variées. • Utilisation efficace des aides à la jambe, de la rêne extérieure, de la voix. • Transitions précises. • Effectuer le galop sur une ligne de barrières à une distance correspondante, et identifier si elles étaient longues ou courtes. • Capacité à affecter l'impulsion, le recouvrement et l'extension dans les trois allures. • Démontrer un rapport avec le cheval grâce à un port correct et à la douceur du mors. • Intégrer le travail latéral. • Relier de manière compétente un parcours de saut de 15 obstacles, tout en maintenant un galop rythmé à une allure de 350 à 375 m/min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle avancé de l'allure, du rythme et de la piste. • Capacité établie à monter divers types de chevaux avec succès, sous pression et en présence de diverses distractions. • Capacités décisionnelles matures autour de l'approche de l'échauffement et du parcours de saut d'obstacles. • Capacité établie à analyser les performances, et à appliquer les apprentissages aux cours futurs. • Compréhension approfondie des différents types de chevaux. • Développer la capacité à monter divers parcours et à simuler la compétition lors des leçons



PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
HABILITÉS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES COURSE-TIR AU LASER	<ul style="list-style-type: none"> Tenue à une main, le buste incliné à environ 45o de la cible. Les pieds sont parallèles, également inclinés à 45o de la ligne, avec une répartition égale du poids sur chaque pied. Le site avant est « ramassé » entre 45o et 70o sur la levée. Capacité à établir un rythme cohérent dans une série inhérente (2,75s - 3,50s). Le sens du point de visée naturel de l'athlète est établi; une compréhension de la façon dont le positionnement des pieds, la posture, la tension musculo-squelettique affectent la relance et la tenue du laser. Vérifier facilement la position et l'ajuster efficacement. Le concept de mise au point du viseur avant, avec le centre de la cible à l'arrière (non mis au point) est établi. Image de visée parfaite avec moins d'effort. Le tir est initié par une pression sur la gâchette, par opposition à l'action sur la détente. 1 à 2 respirations par tir, alignées sur le cycle de tir. Le schéma de contrôle de la respiration est régulier, mais pas nécessairement automatisé. Le suivi est une composante intégrée de chaque cycle de tir. L'athlète est compétent pour effectuer les réglages de la visée, de la détente et de la poignée. 	<ul style="list-style-type: none"> En entrant dans le champ de tir, le placement des pieds est cohérent à chaque fois. L'athlète s'adapte aux différents aménagements du champ de tir et aux éclairages variables. Le site avant est capté entre 60o et 70o du relèvement. L'image de visée parfaite est automatisée. La largeur de bande du rythme se réduit à 2,25s - 3,00s. Le concept d'augmentation de la pression de la gâchette, par opposition à la traction, est établi, de sorte que le tir se produit de manière fluide. Le processus de rechargement est efficace, de sorte que le mouvement de la position de tir au mécanisme et le retour à la position sont droits. La main et le bras non tireurs se mettent en position de manière fluide entre les tirs hanche arrière, hanche avant ou poitrine avant). Le mouvement de charger, lever, serrer, abaisser est raffiné. Le contrôle de la position est inconscient, nécessitant parfois un changement de position. Le contrôle de la respiration est automatisé Le déclenchement du tir est entièrement automatisé (une respiration par cycle de tir). La concentration est presque exclusivement sur le processus de l'athlète et les signaux externes sont généralement ignorés. 	<ul style="list-style-type: none"> Le site avant est capté entre 60o et 80o de l'élévation. La largeur de bande du rythme se réduit à 2,00s - 2,50s. Capacité à tenir une image de visée parfaite. L'entrée et la sortie du champ de tir se font sans heurt; même position, même rythme, même rotation vers l'extérieur. Le mouvement de chargement, de relèvement, de compression, d'abaissement est sans faille. Les changements de position ne sont pas essentiellement nécessaires. Une respiration par cycle de tir exécutée de manière cohérente (inspirer lors de la montée, retenir lors de la compression, expirer lors du suivi et de la récupération). Apprendre à gérer différents scénarios de compétition. L'accent est exclusivement mis sur le processus de l'athlète et les signaux externes passent inaperçus.
DÉVELOPPEMENT TACTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à comprendre l'environnement de la compétition, et comment le maximiser pour son développement et sa réussite. Une solide gestion de la nutrition, de l'hydratation, de l'énergie et de la température en fonction du calendrier de la compétition. Introduction d'une préparation tactique spécifique : L'analyse des compétiteurs avant un combat d'escrime. Prise de conscience de la vitesse de nage et de course des concurrents, et envisager un exercice de drafting ou travailler ensemble si possible. Dans la phase équestre, déterminer l'approche la plus sûre de la première clôture, et une trajectoire conservatrice sur le parcours. Capacité à observer et à intégrer les tactiques de course individuelles des autres. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacité à gérer l'énergie et les émotions pour des journées de compétition successives (demi-finale, finale, relais). Développement de la capacité à planifier et à évaluer la compétition. Développement de la capacité à s'adapter à différents scénarios de compétition, à différents adversaires et à des heures de départ variables (selon le calendrier des demi-finales). Dans l'épreuve d'escrime, capacité à ajuster les tactiques spécifiques au « type » de compétiteur. Dans l'épreuve d'escrime, utiliser au mieux la position sur la bande et l'utilisation de l'horloge, favorables à la stratégie de l'athlète. Dans l'épreuve d'escrime, susciter une réaction de l'adversaire par le jeu de jambes et les feintes. Dans l'épreuve de natation, utiliser les temps de départ (ou connus) des concurrents dans les couloirs adjacents pour « se replier ». Dans l'épreuve de natation, s'adapter aux variations de couloir (blocs, jets, T/murs et cordes). De concert avec l'entraîneur, déterminer les ajustements à apporter à l'échauffement pour maximiser la performance du cheval. Dans l'épreuve d'équitation, comprendre et modérer la piste en fonction du tempérament et de la conformation du cheval. Dans l'épreuve de course-tir au laser, la capacité d'ajuster le relèvement du laser en fonction du niveau de stimulus (de base à avancé). Dans l'épreuve de course-tir au laser, de tirer au sort lorsque cela est approprié et de chronométrer de manière adéquate les sursauts/échappées. Dans l'épreuve de course-tir au laser, la conscience du placement, et de l'effort minimum requis pour se qualifier pour la finale. 	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance avancée des concurrents. Développement de stratégies de compétition personnalisées. Tous les aspects possibles de la performance sont modélisés à l'entraînement. Se concentrer sur la maximisation des forces personnelles, tout en exploitant les faiblesses des adversaires (le cas échéant). Dans l'épreuve de natation, utiliser les concurrents adjacents afin d'affecter positivement sa course. Dans l'épreuve d'escrime, capacité à ajuster les tactiques spécifiques aux concurrents. Dans l'épreuve d'escrime, l'aptitude à créer le scénario idéal spécifique à sa ou ses actions préférées. Dans l'épreuve d'équitation, assumer une plus grande responsabilité dans la connaissance et l'adaptation aux caractéristiques du cheval (gérer les décisions concernant l'allure, le rythme et la piste). Dans l'épreuve de tir au laser, capacité à maintenir sa concentration exclusivement dans son couloir pendant le tir. À la sortie du champ de tir, capacité à déterminer son placement approximatif moyennant un effort modéré. Comprendre et gérer les effets subtils des changements de lumière et de vent sur le point de visée.



PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER à S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MENTALES	<ul style="list-style-type: none"> • Développement de routines de compétition avant la course, après la course. • Une conscience de soi accrue contribue à une meilleure estime de soi et à une meilleure image de soi. • La conscience de soi inclut la capacité à identifier les facteurs psychologiques, émotionnels et environnementaux qui affectent les performances à l'entraînement et en compétition. • La visualisation et le contrôle des émotions deviennent des habiletés mentales clés. • La fixation d'objectifs de processus doit se produire régulièrement pour les événements cibles et les objectifs d'entraînement. • Le discours intérieur positif est introduit et incorporé. • Les habiletés organisationnelles et de gestion du temps sont enseignées et mises de l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une plus grande responsabilité personnelle et une plus grande implication dans la prise de décision. • Se concentrer sur la prise de décision et la compréhension des conséquences en compétition. • Affiner les routines de compétition avant la course, après la course. • Aptitudes à gérer sa vie, relations avec l'équipe, gestion des distractions. • Les plans de course sont un facteur important de la performance. • La fixation d'objectifs comprend les objectifs à court terme, à long terme et les objectifs de rêve. • La fixation d'objectifs comprend la reconnaissance des sacrifices à faire dans d'autres domaines de sa vie pour réussir. • Les routines de visualisation doivent devenir détaillées, contrôlées, et intégrer tous les sens nécessaires fonctionnant pendant la performance. • L'arrêt de la pensée, la substitution de la pensée et la restructuration cognitive doivent tous être appris et mis en œuvre. • L'athlète a développé un sens de son état de performance idéal (EPI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur la compétition, prise de décision. • L'athlète développe des capacités de prise de décision indépendantes. • Routines de compétition parfaites avant la course, après la course. • Aptitudes à gérer sa vie, relations avec l'équipe, faire face à l'adversité, gestion du temps. • La confiance en soi devient une habitude à ce stade. • Les habiletés mentales de visualisation, de discours intérieur, d'objectifs et de contrôle de l'émotion peuvent être mises en œuvre selon les besoins • L'athlète doit faire confiance à la capacité d'adaptation qu'il a développée pour être performant dans des situations de forte pression. • Capable de se concentrer pour la phase complète de chaque effort compétitif, et d'automatiser l'adaptation appropriée au moment. • Gérer inconsciemment/consciemment les niveaux de contrôle de l'émotion pour optimiser les performances. • Capacité d'adaptation au lieu, au type de compétition et aux changements.
SOUTIEN	<ul style="list-style-type: none"> • Ce sont les années de « soutien ». Les parents apportent leur aide en aidant l'athlète à se rendre aux entraînements et aux compétitions, en s'assurant que l'équipement est de qualité appropriée et en soutenant les décisions des entraîneurs. • Rechercher des entraîneurs certifiés par le Programme national de certification des entraîneurs. • L'athlète commence à se spécialiser en réduisant le nombre de ses autres sports - 1 ou 2 au maximum. • Ne pas ajouter de pression en mettant l'accent sur la victoire et la performance. Supprimer la pression en laissant l'athlète prendre ses propres décisions et le soutenir en vous assurant qu'il a examiné toutes les options et occasions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce sont les années « d'investissement ». L'athlète est mature, capable de prendre ses propres décisions et s'est spécialisé dans le pentathlon. • L'athlète et les personnes-ressources qui l'accompagnent investissent en s'engageant pleinement et en saisissant toutes les occasions de développement et d'amélioration. • Soutien intégré (science du sport, médecine du sport) par l'équipe nationale. Aide financière et soutien social/émotionnel si nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce sont les années « d'investissement ». L'athlète est mature, capable de prendre ses propres décisions et pleinement engagé dans l'excellence. Le soutien de haut niveau pour l'athlète comprend : <ul style="list-style-type: none"> - Un soutien intégré (science du sport, médecine du sport) à travers l'équipe nationale. - L'accès à un soutien en matière de santé mentale. - Une aide financière et un soutien social/émotionnel selon les besoins.



Programme d'entraînement

PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence		S'ENTRAÎNER à S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
STRUCTURE GÉNÉRALE (À PARTIR DU PVT)		<p>La spécificité de la structure de l'entraînement est de plus en plus importante à ce stade.</p> <p>Durée des séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natation; 1 - 1,5 heure - Escrime; 1 - 1,5 heure (entraînement et exercices de groupe) et 30 minutes (leçons) - CTL; 1 heure (TL et course) et 30 minutes (tir de précision) - Équitation : 1 heure de cours, plus encadrement avant et après l'équitation. 	<p>Les séances évoluent pour offrir des scénarios plus spécifiques à la compétition. La durée et l'intensité progressent d'un stade à l'autre. Lorsque la capacité existe, la priorité doit être donnée à un plus grand nombre de séances par semaine, plutôt qu'à des séances plus longues.</p> <p>Durée des séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natation; 1 - 1,5 heure - Escrime; 1,5 - 2 heures (entraînement et exercices de groupe), 30 - 45 min (leçons) - CTL; 1 - 1,5 heure (TL et course) et 30 minutes (tir de précision) - Équitation; 1 heure de cours. 	<p>Les séances sont principalement orientées vers l'ensemble des habiletés requises pour la compétition.</p> <p>Durée des séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natation; 1 - 1,5 heure - Escrime; 1,5 - 2 heures (entraînement et exercices de groupe), 20 - 30 min (leçons) - CTL; 1 - 1,5 heure (TL et course) et 30 minutes (tir de précision) - Équitation; 1 heure de cours.
STRUCTURE ANNUELLE		30 - 34 semaines par année	40 - 44 semaines par année	46 - 48 semaines par année
STRUCTURE HEBDOMADAIRE		8 – 10 séances 3 – 4 jours 9 – 12 heures	13 – 15 séances 5 – 6 jours 15 – 18 heures	15+ séances 6 jours 20+ heures
		<ul style="list-style-type: none"> • 323 à 357 heures de formation par année. • Le plus long bloc d'entraînement quotidien est de 2,5 heures. • Peut participer à 1 ou 2 autres sports au maximum, mais se spécialise actuellement dans le pentathlon. 	<ul style="list-style-type: none"> • 690 - 720 heures de formation par année. • Le plus long bloc d'entraînement quotidien est de 3 - 3,5 heures. • Spécialisation dans le pentathlon 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de 750 heures de formation par année. • Le bloc de formation quotidien le plus long est de 3,5 - 4 heures. • Les séances les plus longues durent de 2 à 3 heures.
HEURES	ESCRIME	114 – 126 heures	184 – 192 heures	250+ heures
	NATATION	114 – 126 heures	230 – 240 heures	210+ heures
	ÉQUITATION	20 heures	92 – 96 heures	100+ heures
	CTL	95 – 105 heures	184 – 192 heures	200+ heures
	TOTAL	323 – 357 heures	690 – 720 heures	760 - 900 heures
AUTRES	ESCRIME	10 000 – 12 000 contacts (extension, fente, riposte, contre-attaque)	17 000 – 18 000 contacts (extension, fente, riposte, contre-attaque)	22 000 – 23 000 contacts (extension, fente, (extension, fente, riposte, contre-attaque)
	NATATION	228 – 252 km	598 – 624 km	551 – 609 km
	CTL	10 500 – 11 500 tirs	13 500 – 14 500 tirs	15 500 – 16 500 tirs



Cadre de compétition

PENTATHLON MODERNE Stades d'excellence	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER Depuis l'apparition du PVT (Femmes; 11 ans, Hommes; 12 ans) 3 – 6 ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION Après le PVT (16-20 ans+) 5 - 7+ ans dans le sport	S'ENTRAÎNER À GAGNER Âge 21+ 8+ ans dans le sport
STRUCTURE GÉNÉRALE	<ul style="list-style-type: none"> La compétition témoigne d'une importance croissante dans le développement et dans l'élaboration du plan de la saison. Toutefois, l'accent mis sur les résultats reste encore secondaire par rapport au développement des habiletés. La compétition présente un environnement d'apprentissage. C'est à ce stade que de nombreux athlètes détermineront si la compétition est une composante importante de leur vie. Le choix des compétitions est de plus en plus spécifique aux besoins individuels des athlètes. C'est-à-dire ne pas surexposer un athlète, ou intégrer des épreuves appropriées de plus haut niveau pour les athlètes plus habiles. L'objectif est une homogénéité approximative au sein du domaine. Quatre épreuves locales et deux épreuves nécessitant de voyager constituent une structure appropriée. L'accent principal est mis sur les championnats nationaux. Première exposition potentielle à la compétition internationale. L'incorporation de tournois d'escrime locaux et provinciaux est bénéfique. 	<ul style="list-style-type: none"> Cette étape donne une plus grande priorité à la performance et établit les habiletés compétitives nécessaires pour réussir dans les étapes ultérieures. Faire de la compétition pour apprendre et s'améliorer. Le choix des compétitions sert des objectifs spécifiques propres à chaque athlète : le développement et l'expérience, l'atteinte d'une norme ponctuelle, la qualification pour une future épreuve ou le pic de performance. L'exposition à des événements qui se concentrent sur des progrès spécifiques est essentielle, ainsi qu'une mise en œuvre appropriée dans la saison. C'est-à-dire des tournois d'escrime de haut calibre, des courses à pied de moyenne distance, de concert avec des épreuves de pentathlon avancées en fin de saison. Malgré la tentation, l'objectif de la plupart des épreuves ne sera pas de réaliser une performance exceptionnelle ou de gagner, surtout en début de saison. Les athlètes peuvent concourir dans leur catégorie d'âge, et intégrer des épreuves U19 et Junior, le cas échéant. 	<ul style="list-style-type: none"> Cette étape donne la priorité à la performance sur demande. Cela se traduit par la consolidation de tous les domaines d'habiletés, et par des performances résultantes conformes à celles des athlètes d'élite des autres nations. Concourir pour performer et progresser dans le développement. Le choix des compétitions est basé sur le cycle d'entraînement, l'exposition répétitive à des athlètes de renommée mondiale, la qualification aux événements et les performances exceptionnelles lors des Grands Jeux et des championnats. L'objectif à cette étape est de remporter des médailles lors des épreuves junior et senior de l'UIPM. Une amélioration du classement mondial du pentathlon (PWR) est une priorité importante, mais secondaire.
COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> Événements de pentathlon/d'escrime de club et provinciaux Épreuves nationales de pentathlon Les athlètes matures et avancés peuvent viser les championnats continentaux et mondiaux U17 	<ul style="list-style-type: none"> Événements de pentathlon/d'escrime de club et provinciaux Épreuves nationales de pentathlon Championnats nationaux d'escrime, CNA, Jeux du Canada Championnats continentaux et mondiaux de l'UIPM Jeux panaméricains juniors Jeux olympiques de la Jeunesse 	<ul style="list-style-type: none"> Ajout progressif des épreuves de l'Open et de la Coupe du monde. Les épreuves prioritaires sont la finale de la Coupe du monde, les Jeux panaméricains juniors et seniors, les championnats du monde juniors et seniors et les Jeux olympiques.
RAPPORT EN-TRAÎNEMENT/COMPÉTITION	<ul style="list-style-type: none"> 3 - 4 semaines d'entraînement pour une compétition de développement (c'est-à-dire un pentathlon intra-club ou un tournoi d'escrime local). 6 à 8 semaines d'entraînement pour une compétition de performance (c'est-à-dire les tournois provinciaux de pentathlon). 	<ul style="list-style-type: none"> 3 - 4 semaines d'entraînement en vue d'une compétition de développement (c'est-à-dire des épreuves provinciales de pentathlon). 12 à 16 semaines d'entraînement en vue d'une compétition de performance (c'est-à-dire les championnats nationaux de pentathlon ou une épreuve de l'UIPM). 	<ul style="list-style-type: none"> 12 à 24 semaines d'entraînement en vue d'une compétition de performance (c'est-à-dire un championnat de l'UIPM ou une épreuve des Jeux).
PÉRIODE	<ul style="list-style-type: none"> Périodisation unique; 1 compétition principale avec plusieurs compétitions secondaires. 	<ul style="list-style-type: none"> Deux ou trois compétitions importantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Compétition unique ou multiple.



Pentathlon Canada

**CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME
DE PENTATHLON CANADA - VERSION 2.1**

De la participation à la performance

1 MARS 2021

RÉDACTEURS

Paul Jurbala, PhD

Joshua Riker-Fox, MBA, OLY

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

John Luimes: idesign@storm.ca

CORRECTEURS, CONTRIBUTEURS ET RÉVISEURS

Philipp Waeffler, MA, OLY

CRÉDITS PHOTOS

Dave Holland

Gil Williams

Ken Chow

Nuno Goncalves

Pauline Vossen

Skylar Michaels

UIPM – Union internationale de pentathlon moderne

ISBN: 978-1-7781099-0-4??

Pentathlon Canada remercie le gouvernement
du Canada pour son soutien financier

Canada