

# Stratégie de développement

Développement à long terme des athlètes  
pour le Parachutisme au Canada 2.0





Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien.



Canadian Patrimoine

Heritage canadien

Sport Canada

ISBN 978-0-9690122-1-4

Publié initialement par: L'Association Canadienne de Parachutisme Sportif (ACPS) 2009;  
révision 2024.

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit à des fins commerciales, sans l'autorisation écrite de l'ACPS. Cette restriction englobe tout moyen mécanique ou électronique ainsi que toute photocopie et enregistrement, ou toute information stockée dans un système dans un système de consultation.

Pour voir ce document, visitez notre site Web, ou contacter le 613-419-0908

Association Canadienne de  
Parachutisme Sportif  
204-1468 Laurier  
Rockland, Ontario  
K4K 1C7 Canada



# Table des matières

Remerciements .....	4
Avant-propos .....	5
L'esprit compétitif .....	6
Introduction .....	8
Où en sommes-nous aujourd'hui? .....	9
À quel stade voudrions-nous être rendus?.....	10
Comment allons-nous y arriver: Un processus en 3 étapes.....	11
Les facteurs clés .....	12
Index de 7 Stades.....	16
Commencer activement.....	18
S'amuser en vol .....	20
Apprendre à voler.....	22
S'entraîner à s'entraîner.....	24
S'entraîner à la compétition .....	26
S'entraîner à gagner .....	28
Vie active .....	30
Athlètes ayant un handicap.....	32
L'exécution du plan .....	34
Glossaire.....	36
Références .....	37

# Remerciements

L'Association Canadienne de Parachutisme Sportif tient à remercier les membres originaux du comité du DLTA qui ont contribué à la publication du premier document Plan de Vol:

Doreen West-Gemmell

Rob Laidlaw

John McCarthy

Jenny Mayo

Neil McGrath

Nous voudrions aussi remercier les nombreuses personnes qui ont participé en suggérant leurs idées, conseils, commentaires traduction, et photos lors de l'élaboration de ce document:

Conception et mise en page du document: Annaleah McAvoy

*"Je tiens à remercier de tout cœur les membres du Comité originaux du plan du DLTA pour leur dévouement et leur implication lors de la création du publication du premier document. Je veux aussi souligner leur enthousiasme qui a fait en sorte que cela soit possible."*

– Doreen West-Gemmell

Ancienne présidente du comité du DLTA



# Avant-Propos

Certains disent : « Le ciel est la limite ». Pour les parachutistes, c'est un point de départ. Le ciel représente l'arène où nous jouons, nous nous entraînons, rivalisons et où nous nous lançons des défis. Le plan de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un programme d'entraînement, de compétition et de récupération centré sur l'athlète. Ce plan est mené par l'entraîneur et l'administration, il représente la science du sport et est soutenu par des commanditaires. Le plan consiste en un programme-cadre permettant d'établir les meilleures pratiques d'entraînement et de compétition d'identifier et de déceler les talents, de mettre en place les changements qui vont aider les personnes à atteindre le meilleur d'elles-mêmes. Ce faisant, le plan du DLTA permet à plus de Canadiens de monter sur les marches du podium au niveau international de notre sport.

## Les avantages clés du DLTA sont:

- D'augmenter le taux de rétention des participants.
- De fournir aux entraîneurs des programmes clairs et efficaces dans toutes les disciplines et secteurs récréatifs du parachutisme.
- Toutes les entités suivantes, telles que : les clubs, les comités, les associations provinciales, les entraîneurs, les autorités des compétitions et les athlètes, verront où elles s'insèrent dans ce programme, comprendront en quoi consiste leur rôle et ce qu'elles doivent faire.
- De permettre aux athlètes d'atteindre leur plein potentiel.
- D'être le programme-cadre pour tous les aspects de notre sport et de montrer que l'effort coopératif est essentiel. Que le participant au programme soit un compétiteur, un parachutiste de plaisir, un entraîneur, une autorité des compétitions, un chef de centre ou tout autre supporter, le plan du DLTA renforcera et facilitera la croissance et le potentiel de chacun. Célébrons les accomplissements individuels tout en reconnaissant le vaste succès d'un système de tous ceux qui en ont été les partenaires.

**Ce qui suit est un document plein de vie, qui a pour but la croissance et l'évolution, exactement ce que le sport du parachutisme a toujours été.**



# L'Esprit Compétitif

Le Canada peut être fier de son histoire quant aux performances accomplies en parachutisme au niveau international. Le Canada fut représenté la première fois aux championnats mondiaux en 1958 et, depuis lors, a participé aux compétitions dans une variété de disciplines au niveau mondial. Pour plus de détails des succès canadiens sur la scène mondiale, visitez le site: <http://cspa.ca/fr/équipe-nationale/succès-cmp>



## Les disciplines

**Précision à l'atterrissement** — C'est la plus ancienne des disciplines de compétition. La précision à l'atterrissement individuelle ou en groupe requiert que le(s) parachutiste(s) atterrissent sur une cible ayant un centre de 2 cm.

**Voltige** — C'est la seule discipline individuelle en chute libre. La voltige combine la vitesse et la précision alors que le sauteur accomplit une série de 6 manœuvres à savoir: deux tours de 3600, un salto arrière, deux tours de 3600 à nouveau suivi encore d'un salto arrière.

**Précision à l'atterrissement** — La voltige et la précision à l'atterrissement sont ensemble mieux connues sous le vocable de « disciplines classiques » en catégorie féminine ou masculine.

**Le vol relatif (VR)** — Les disciplines de chute libre en équipes comprennent une épreuve de VR à 4, classe ouverte, de VR à 4 catégorie féminine et le VR à 8. Des équipes de 4 et 8 personnes doivent effectuer correctement une séquence de figures où les sauteurs sont la plupart du temps à plat ventre en chute libre dans un délai de 35 secondes pour le VR4 et de 50 secondes pour le VR8.

**Vol relatif vertical (VRV)** — Quatre personnes forment une équipe qui accomplira une séquence de figures selon les axes verticaux et horizontaux et la répètera aussi souvent que possible en moins de 35 secondes.

**Formations sous voilure (FSV)** — Cette discipline consiste en 3 types d'épreuves : une équipe à 2 ou 4 avec formations séquentielles et une équipe à 4 avec rotation des positions. Les équipes doivent accomplir des formations avec le parachute ouvert dans un temps déterminé.

**Épreuves artistiques (Freestyle)** — Cette discipline se fait en équipe de deux sauteurs en chute libre avec, en plus, un caméraman. L'équipe à deux va accomplir

une série de manœuvres de son choix en 35 secondes. Les deux sauteurs de l'équipe devront ensuite faire deux rondes avec séquence de figures obligatoires à accomplir le plus vite possible en un temps maximum de 35 secondes. Ces manœuvres comprennent des mouvements par rapport aux axes verticaux et horizontaux.

**Pilotage de voilure** — Cette discipline comporte 3 sortes d'épreuves qui sont celles: de vitesse, de distance et de précision en zone. Un champion toutes épreuves confondues est choisi à partir de son pointage accumulé dans les 3 épreuves.

**Chute libre intérieure** — Épreuves individuelles et par équipes, incluant les catégories juniors, réalisées dans un tunnel, en soufflerie verticale . Les disciplines incluses sont la Vol Relatif (VR à 4 et VRV), l'épreuve artistique Freefly et Dynamique.

**Combinaison ailée** — Cette discipline se déroule en deux épreuves distinctes qui sont l'épreuve de Performance et l'épreuve Acrobatique. L'épreuve de performance comporte trois tâches distinctes pour démontrer une combinaison de la meilleure portance (tâche en temps réel), meilleure finesse (tâche de distance) et meilleure vitesse (tâche de vitesse). L'épreuve acrobatique exige qu'une équipe effectue une séquence de manœuvres imposées (routines obligatoires et libres) en vol de combinaison ailée avec la plus haute valeur possible.

**Épreuves artistiques (Freestyle)** — Cette discipline consiste en un sauteur individuel exécutant une routine de mouvements acrobatiques chorégraphiée et filmée par son coéquipier, le caméraman. L'objectif est de démontrer de la créativité, de la précision technique, une complexité et un travail d'équipe. La compétition comprend deux routines obligatoires et cinq routines « libres ».



## Nos succès aux rencontres internationales:

- 1962** Or, Précision par équipe hommes
- 1966** Argent, Précision individuelle hommes  
Argent, Précision par équipe hommes  
Bronze, Classement général par pays hommes
- 1970** Bronze, Classement général individuel femmes  
Bronze, Précision par équipe hommes  
Bronze, Classement général par pays hommes
- 1972** Argent, Précision individuelle hommes
- 1976** Argent, Classement général individuel hommes  
Bronze, Voltige individuelle hommes
- 1977** Or, VR à 4
- 1978** Argent, Voltige individuelle hommes
- 1979** Or, VR à 4  
Argent, VR à 8
- 1980** Or, Précision individuelle femmes  
Argent, Précision individuelle hommes
- 1981** Argent, VR à 4 et VR à 8
- 1982** Argent, Précision par équipe femmes
- 1983** Or, VR à 4 et VR à 8
- 1985** Argent, VR à 4  
Bronze, VR à 8
- 1987** Or, Classement général individuel de Paraski femmes
- 1988** Or, Précision individuelle femmes
- 1989** Argent, Classement général individuel de Paraski femmes
- 1990** Bronze, FSV rotation
- 1993** Bronze, Classement général individuel de Paraski femmes
- 1994** Bronze, FSV rotation
- 1998** Bronze, FSV séquentiel
- 2001** Argent, Précision individuelle femmes
- 2001** Bronze, FSV séquentiel
- 2006** Bronze, FSV -Sequential à 4  
Or, Pilotage de Voilure (Vitesse)  
Argent Pilotage de Voilure (Vitesse)  
Bronze, Pilotage de Voilure (Vitesse)  
Argent, Pilotage de Voilure (Distance)  
Bronze, Pilotage de Voilure (Précision)  
Or et Bronze, Pilotage de Voilure (épreuves combinées)
- 2008** Or, Pilotage de Voilure (Précision)  
Argent, Pilotage de Voilure (Vitesse)  
Or, Pilotage de Voilure (général)
- 2010** Gold , Or, Pilotage de Voilure (Vitesse, Précision en zone, épreuves combinées)  
Bronze, Pilotage de Voilure (Distance)
- 2012** Argent, Pilotage de Voilure (Distance)  
Bronze, Pilotage de Voilure (Vitesse)
- 2014** Bronze, VR à 4  
Bronze, VRV
- 2016** Argent, VRV
- 2017** Argent, VR à 4 – Intérieure - Junior
- 2018** Argent, VRV
- 2022** Or, Pilotage de Voilure (Distance)  
Argent, Pilotage de Voilure (Vitesse)  
Or, Pilotage de Voilure (épreuves combinées)
- 2024** Bronze, Pilotage de Voilure (Vitesse)



## Introduction

Le plan de Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) ouvre la voie aux athlètes qui veulent optimiser le développement de leurs habiletés et utiliser des programmes d'entraînement appropriés approprié et les compétitions planifiées comme outils. Basé sur des solides habiletés physiques, le plan de DLTA pour le parachutisme, encourage l'entraînement optimal, la compétition et les programmes de récupération et réunit tous les systèmes pour supporter et améliorer le développement des athlètes et le sport dans son ensemble.

### La Mission du DLTA

- **Développer** un système d'identification des habiletés pour les débutants, dès leur entrée dans notre sport.
- **Identifier** et **intégrer** un entraînement "pré-saut" dans la progression.
- **Élargir** le **cheminement** progressif du parachutiste.
- Identifier les **lacunes** du système de progression actuel et fournir des **solutions**.
- **Créer** un système uniforme, compréhensif et efficace.
- Agir comme **agent de changement** pour créer des programmes de planification, de formation, de compétition et de récupération pour le développement des parachutistes Canadiens.
- Fournir un **outil de planification**, basé sur la recherche scientifique, pour les entraîneurs et les administrateurs.
- Aider à la conscientisation, l'éducation et la **planification**.
- **Améliorer** la **communication** entre tous les intervenants.
- Aider les athlètes à **gagner**!
- Rendre le plaisir du parachutisme accessible **à long terme**.

**"Je pourrais passer tout ce temps à apprendre à voler. Il y a tellement à apprendre!"**

—'Jonathan Livingston le goéland' de Richard Bach

Approuvé par l'association Canadienne de Parachutisme Sportif, les facteurs du DLTA sont utilisés pour réviser les programmes existants, effectuer des changements et des ajouts aux programmes, lorsque cela s'avère nécessaire, et fournir une base pour les développements futurs. Il est à souhaiter que les participants-clés du parachutisme au Canada utiliseront le plan de DLTA de la même façon.

# Où en sommes-nous aujourd'hui?

Le Développement à long terme de l'athlète (DLTA) pour le parachutisme est une première étape importante pour amener le Canada à faire partie des meilleures nations en parachutisme. Il faut que nous utilisions une approche systématique pour atteindre notre plein développement à tous les niveaux, afin de maximiser l'expérience acquise du premier saut jusqu'au podium international. C'est maintenant l'occasion de partir sur les fondations solides que nous avons bâties et sur les succès que nous avons accomplis. En tenant compte de nos forces et de nos faiblesses, nous pouvons envisager une association plus forte où tout le monde se concentre sur des efforts concertés au profit de tous. À ce stade, une vue d'ensemble sur notre sport nous permet d'identifier plusieurs composantes:

## Participants/parachutistes/compétiteurs

- De plus en plus de personnes découvrent le parachutisme grâce à la possibilité de faire des sauts en tandem.
- De nombreux individus et équipes ont remporté des succès internationaux.
- Nous sommes des passionnés de notre sport et nous invitons tout le monde à se joindre à notre communauté.

## Entraîneurs et Instructeurs

- Nos entraîneurs ont suivi un programme pédagogique ayant eu beaucoup de succès et ils ont bénéficié d'un niveau de soutien bien défini pour l'entraînement, la certification et la qualification.
- Ils ont un excellent programme pour montrer comment entraîner les autres à s'entraîner ce qui a produit des personnes-ressources de qualité.
- Le parachutisme est l'un des premiers sports à obtenir l'approbation de l'ACE (Association Canadienne des Entraîneurs) pour intégrer la partie théorique de l'entraînement au programme d'entraînement.

## Compétitions

- Les athlètes peuvent tester leurs habiletés aux compétitions nationales qui sont soumises aux règlements de la FAI.
- Les règlements sont révisés annuellement pour s'assurer qu'ils sont bien à jour.

- De nouvelles disciplines sont offertes au fur et à mesure qu'elles voient le jour afin de favoriser la compétition pour tout le monde.
- Une certaine aide financière peut être accordée aux membres de l'équipe nationale par l'intermédiaire du fonds des équipes.
- Nos autorités des compétitions et nos gréieurs sont se dévouent beaucoup pour le développement et l'évolution de la compétition au Canada.
- Nos gréieurs suivent un programme d'entraînement de haute qualité.
- Des bulletins techniques sont publiés afin de maintenir la sécurité.

## Autorités des compétitions et gréieurs

- Le programme d'entraînement existe pour nos autorités des compétitions (juges, chefs de délégation...) et il a acquis une bonne renommée au niveau international.
- Ayant un nombre considérable de juges qualifiés selon la FAI, nous bénéficions d'une représentation excellente aux compétitions internationales.



## Leadership

- Le conseil d'administration représente la diversité du Canada d'est en ouest et les deux langues officielles sont utilisées : l'anglais et le français.
- Pour une association aux ressources limitées dirigée par des bénévoles, elle est bien gérée.
- Les décisions du conseil d'administration sont prises compte tenu des politiques et procédures bien établies.
- Une coordination nationale est mise en place pour les programmes et les services concernant tous les aspects du parachutisme.

## Centres de parachutisme et infrastructures

- Mettent à la disposition de tous de bons services pendant une saison de sauts limitée.
- Offrent au public une visibilité très positive lorsqu'il est exposé pour la première fois à notre sport.
- Soutiennent les compétitions en fournissant les infrastructures quand c'est possible.

# À quel stade voudrions-nous être rendus?

L'Association Canadienne de Parachutisme Sportif a comme perspective d'avenir de procurer aux sauteurs des occasions de se réaliser pour toutes les disciplines allant du centre de parachutisme jusqu'au podium. De plus, l'association veut promouvoir chez l'individu l'expression de soi et sa quête d'excellence personnelle. Plusieurs secteurs ont été identifiés comme ayant besoin d'une attention bien particulière et il serait fortement conseillé de prendre des mesures concernant les points suivants:

## Participants/Parachutistes/ Compétiteurs

- Augmenter la rétention de ceux qui pratiquent notre sport
- Reconnaître les avantages d'un programme-cadre intégré du développement des athlètes, du début jusqu'à un niveau élevé de performance
- Mettre en évidence les succès des membres de notre équipe nationale et conseiller ceux qui aspirent à faire partie de l'équipe nationale

## Entraîneurs et Instructeurs

- Faire avancer nos programmes d'entraîneurs qui fonctionnent bien au niveau supérieur de façon à encourager et à soutenir nos athlètes de compétition
- Encourager la participation féminine au système d'entraîneurs
- Les tenir informés du programme du DLTA afin qu'ils comprennent où ils se situent et quel est leur rôle dans le 'système'
- Partager leur passion pour le sport, les encourager à leur quête d'excellence et à les convaincre de se rallier aux principes du DLTA

## Compétitions

- Stimuler un système de compétition du niveau débutant au niveau de haute performance
- Encourager un cycle de compétition à un niveau de haute performance afin de maximiser le développement des membres de notre équipe nationale
- Accéder au fonds de soutien financier pour les compétitions et les athlètes de haut niveau

## Autorités des compétitions et gréieurs

- Donner l'occasion à chacun de maintenir un haut niveau de performance ou de l'augmenter
- Guider et développer les habiletés des juges et des gréieurs et planifier leur succession
- Comprendre le plan du DLTA et savoir où il s'intègre dans le « système »

## Leadership

- Constituer une source d'information, d'expertise et de soutien
- Améliorer la stabilité du conseil d'administration lorsqu'il y a peu de candidats pour y siéger tout en comprenant mieux les responsabilités de ce conseil formé de bénévoles
- Mettre sur pied des stratégies à long terme plutôt que de se concentrer sur le court terme en améliorant la communication parmi les membres, les clubs, les chefs de centre, les associations provinciales, les comités d'associations nationales et le conseil d'administration. Encourager les efforts de collaboration de chacun
- Offrir tous les programmes et services de soutien basés sur des principes bien établis du Développement à Long Terme des Athlètes et cela pour tous les niveaux des habiletés du parachutisme
- Mettre en pratique une ligne de conduite optimum pour les comités de l'ACPS et pour ses partenaires
- S'engager pour promouvoir l'excellence de la haute performance au niveau international

## Centres de parachutisme et infrastructures

- Posséder des infrastructures supplémentaires à travers le pays pour répondre aux besoins d'entraînement et de compétition de toute discipline
- Faire la promotion des avantages qu'offre l'ACPS et stimuler une relation harmonieuse pour le bien de ses membres
- Comprendre le rôle de chacun dans le programme du DLTA



# **Comment allons-nous y arriver? Un processus en 3 étapes:**

## **Étape 1: Les 10 facteurs-clés qui influencent le plan de DLTA**

La première étape pour trouver une solution est de comprendre les 10 facteurs clés qui influencent n'importe quel plan de développement à long terme de l'athlète, particulièrement en ce qui concerne le parachutisme au Canada. C'est important de prendre en considération:

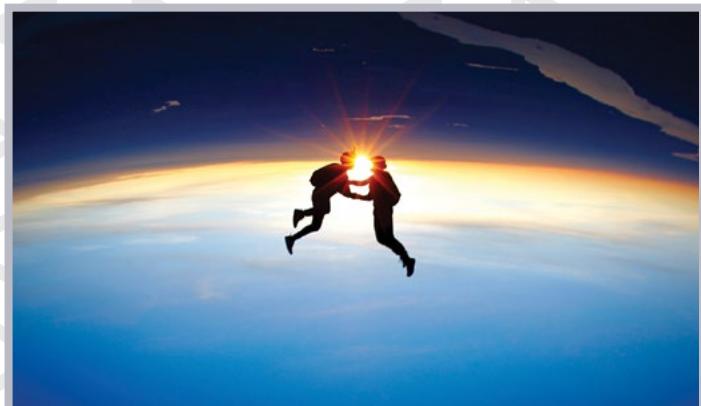
- Les lignes directrices des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération, basées sur les niveaux de développement du parachutiste en tenant compte des périodes de capacité d'entraînement optimale.
- Les directives génériques du développement des capacités motrices et des habiletés en parallèle avec l'exécution de l'entraînement et les principes de périodicité.
- Les ressources disponibles pour aider les entraîneurs, les associations et les administrateurs à mettre en œuvre le plan du DLTA afin d'atteindre les buts et cibles de l'ACPS.
- Le plan du DLTA consiste en une approche à long terme qui devrait aider le sport à œuvrer vers le développement d'un environnement d'entraînement approprié pour chaque personne afin que cette dernière atteigne son potentiel quelles que soient ses aspirations.

## **Étape 2: Le modèle du 7ème stade du développement de l'athlète**

Le succès vient de la conception et de l'exécution du programme d'entraînement, de compétition et de récupération avec un plan à long terme. L'ACPS a produit un Modèle pour le 7ème stade du Développement à long terme de l'Athlète (MDA) basé sur le document : Sport Canadien pour bien vivre (SCBV, 2005). Les 7 stades sont : Commencer activement, S'amuser en vol, Apprendre à voler, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner et Vie active.

## **Étape 3: Mettre le tout en opération**

L'exécution d'un plan à long terme prendra du temps, de la patience et de la volonté pour pouvoir s'améliorer à travers les changements. Chaque personne faisant partie de la communauté du parachutisme devra aussi déployer des efforts considérables pour adopter une vision commune : la célébration des changements et des succès qui font avancer les choses vers cette vision permettra de faire face aux nouveaux défis tout au long de la route. Nous pouvons faire de notre vision une réalité en travaillant ensemble. Allons-y et relevons nos manches!



# Étape : Les 10 facteurs clés

## DLTA Clé 1— Littératie physique

Les habiletés des mouvements fondamentaux (marcher, s'étirer, agripper, etc.) et les habiletés motrices fondamentales (agilité, équilibre, coordination, etc.) constituent la base des habiletés sportives fondamentales (courir, sauter, lancer, attraper, etc.) et sont considérées dans leur ensemble comme étant ce qu'on appelle les connaissances physiques.

## DLTA Clé 2 — Spécialisation

Les sports peuvent être classés en spécialisation précoce ou tardive. Les sports à spécialisation précoce incluent les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patin artistique. Ceux-ci diffèrent des sports à spécialisations tardives parce que des habiletés complexes y sont apprises avant maturation car elles ne peuvent être pleinement maîtrisées si elles sont enseignées après maturation. Le parachutisme est un sport à spécialisation tardive. L'âge minimum pour pratiquer le parachutisme au Canada est de 18 ans. L'Association Canadienne de Parachutisme Sportif recommande la pratique d'autres sports complémentaires avant cet âge, comme la planche à neige, la planche à roulettes (skateboard), le karaté, le plongeon, la gymnastique, le ski nautique et tout spécialement la pratique d'activités en Soufflerie Verticale. La spécialisation en parachutisme se dessine au stade de l'introduction à la compétition.

## DLTA Clé 3 — Âge de développement

Le DLTA est basé sur l'âge du développement et non sur l'âge chronologique. Nous suivons tous les mêmes étapes vers la maturité mais le rythme, le taux et le niveau de maturité pour une variété de qualités à développer diffèrent selon les individus. Le suivi du DLTA nécessite l'identification des étapes de maturation précoce, tardive ou moyenne, afin de pouvoir concevoir un programme d'entraînement selon le niveau de maturité du participant. Le parachutisme étant essentiellement un sport pour adultes, on devrait y inclure l'entraînement d'endurance dans la deuxième phase du développement, qui aurait lieu vers la fin de la vingtaine.

## DLTA Clé 4 — Périodes critiques

Les cinq qualités recherchées pour l'entraînement et la performance sont : l'Endurance, la Force, la Vitesse, l'Habilité et la Flexibilité (Dick, 1985).

Les termes « adaptation » et « capacité d'entraînement » sont souvent utilisés indifféremment chez les entraîneurs. Pourtant, la nuance entre les deux est importante.

L'Adaptation fait référence aux transformations de notre corps en réponse à une stimulation à l'entraînement, qui peuvent se produire à n'importe quel âge. La capacité d'entraînement fait référence à la réaction de l'individu en développement envers sa stimulation à l'entraînement à différentes étapes de développement et de maturation.

**“Le Développement à Long Terme de l'Athlète concerne l'entraînement optimal, la compétition et la récupération tout au long de la carrière de l'athlète.”**

— Balyi (2002)

## DLTA Clé 5 — Développement mental, cognitif et émotionnel

L'un des objectifs majeurs du DLTA consiste en une approche englobante du développement de l'athlète. On y inclut l'accent sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère, en plus de l'entraînement traditionnel physique, technique et tactique sans oublier le développement mental, cognitif et émotionnel de l'individu.



## DLTA Clé 6 — Périodisation

En mots très simples, le fait de concevoir un plan annuel (périodisation) signifie une gestion du temps. La gestion du temps découpé en périodes est la périodisation et cela consiste à prévoir les bonnes activités avec un degré de difficulté adéquat et dans la bonne séquence afin d'atteindre un niveau d'entraînement et des objectifs de compétition pour la personne et/ou l'équipe. Le plan doit être divisé en blocs de temps de travail (mésocycles). La séquence appropriée de ces mésocycles est cruciale pour réussir. Afin d'obtenir la performance optimale dans un environnement de compétition, les mésocycles doivent être répartis de la manière suivante:

1. Développer la capacité de performance de l'athlète. Les facteurs de cette performance sont : les habiletés spécifiques au sport, la tactique et les stratégies, les aspects physiques et les habiletés mentales.
2. Intégrer les facteurs de performance en un mélange complexe et harmonieux lié à la spécificité du sport.
3. Pour terminer, préparer l'athlète ou l'équipe à accomplir de bonnes performances lors de compétitions bien identifiées.

Le plan annuel devrait comprendre 3 périodes successives consistant en : la préparation, la compétition et la transition. La variation de volume, d'intensité, de fréquence, de modalité et d'entraînement lors de ces périodes visant à obtenir un résultat spécifiquement physiologique, psychologique et technique, représente la science sous-jacente à l'entraînement. La façon dont il est adapté aux besoins de l'athlète ou de l'équipe représente l'art de l'entraînement. Les éléments à prendre en compte lors de la conception d'un plan annuel sont les suivants:

- L'établissement de buts dans toutes les zones de développement (technique, tactique, physique et mental).
- Connaître l'image finale que tu essaies d'atteindre
- Connaître le niveau de développement que l'athlète a atteint.
- Connaître en quoi consiste véritablement l'entraînement de l'athlète au début du plan annuel.
- Connaître le calendrier des compétitions.
- Avoir une bonne compréhension des conditions auxquelles l'athlète et l'entraîneur vont devoir faire face en compétition.
- La planification d'un entraînement, de compétitions et de récupérations, est cruciale pour réussir.



## **DLTA Clé 7 — Compétition**

Une planification optimale du calendrier de compétition est un aspect crucial du développement de l'athlète et cela, à tous les stades. À certains stades, le développement des habiletés sportives prend le devant sur la compétition. Lors des derniers stades, l'accent sera mis sur la capacité à concourir adéquatement.

“La compétition devrait être considérée par les entraîneurs comme ayant deux volets. D'une part, elle devient le point culminant de l'entraînement pour les épreuves comme les championnats provinciaux ou nationaux, les coupes du monde et les championnats mondiaux. D'autre part, la compétition est un moyen de faire progresser le développement du parachutiste et d'améliorer un aspect particulier de sa performance.’ C. Cardinal

## **DLTA Clé 8 — L'atteinte de l'excellence prend du temps**

Des recherches scientifiques montrent que, pour atteindre un niveau de performance international, un athlète doué doit investir plus de 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement. Ceci veut dire, pour l'athlète et son entraîneur, plus de 3 heures d'entraînement ou de compétition par jour, durant 10 ans. Il n'y a pas de raccourcis ; Le développement d'un athlète est un procédé à long terme.

## **DLTA Clé 9 — Harmonisation et intégration du système**

Le processus de conception et d'implantation du DLTA de l'Association Canadienne de Parachutisme Sportif, est centré sur l'athlète, appliqué par des entraîneurs et soutenu par des administrateurs. L'alignement et l'intégration de ce système demande une communication efficace afin de coordonner les efforts coopératifs des membres clés au sein du Parachutisme Canadien. Une coordination et une entente solides entre tous les comités et les partenaires internes de la Fédération sportive nationale (FSN), sont les bases même de tout autre partenariat externe et de l'intégration de notre plan du DLTA.

## **DLTA Clé 10 — L'amélioration continue (kaizen)**

Le concept l'amélioration continue qui imprègne le DLTA, provient d'une philosophie respectée de l'industrie Japonaise, dénommée Kaizen.

L'amélioration continue s'assure que le DLTA réagisse et réponde aux nouvelles innovations scientifiques et spécifiques aux sports ainsi qu'aux dernières observations et sera sujette à la recherche continue dans toutes ses facettes. Par après, des mises à jour et des changements au plan du DLTA seront effectués à des intervalles réguliers basés sur la rétroaction des athlètes, des entraîneurs, des autorités des compétitions, des administrateurs, et les autres leaders de la communauté sportive.

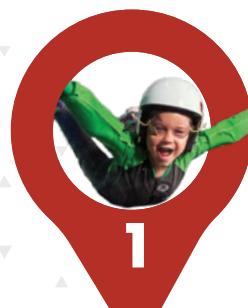


*“Une fois que tu as goûté au vol, tu vas marcher sur Terre avec les yeux tournés vers le ciel parce que tu y es allé et que tu souhaites y retourner.”*

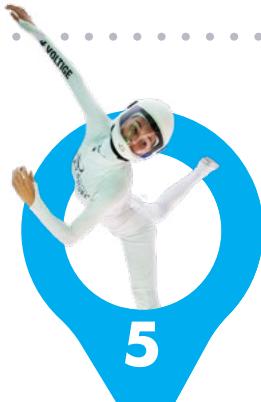
— Léonard de Vinci



## Étape 2: Les sept stades du plan du DLTA en parachutisme



	Commencer activement	S'amuser en vol	Apprendre à voler
<b>Durée dans le sport</b>	Activité physique avant le sport	1ère saison de saut	1ère et 2ème saisons
<b>Nombres de sauts</b>	Pré-saut	De 1 à 20 sauts	De 21 à 50 sauts
<b>Buts à atteindre</b>	Actif physiquement; habiletés dans une variété de sports	Habiletés de base en sécurité; certificat solo; certains préalables du brevet A	Brevet A Brevet B Introduction à la compétition
<b>Entraînement &amp; instruction</b>	Entraîneur dans d'autres sports Entraîneur en soufflerie	IC, IL, IPAC, Entraîneur 1, Entraîneur en soufflerie	Entraîneur 1 & 2, Entraîneur en soufflerie
<b>Type de compétitions</b>	Compétition dans d'autres sports; ligue de soufflerie	Camp de développement d'habiletés, compétitions locales; moins de concentration sur la compétition	Camp de développement d'habiletés, compétitions locales
<b>Rapport entraînement / compétition</b>	Programme individualisé	100% d'entraînement; 0% de compétition de plaisir	100% d'entraînement; 0% de compétition de plaisir
<b>Volume d'entraînement</b>	Tel que désiré	Implication dans plusieurs sports; 10 sauts par mois	5 hrs/semaine; incluant la théorie, pratique physique et mentale



S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Vie active
2ème saison	3ème saison ou plus	3 ème saison ou plus	Intérêt continu pour le sport
De 51 à 400 sauts	De 400 à 1000 sauts	1000+ sauts	0 saut et plus
Brevet C Apprendre les habiletés d'une discipline spécifique; atteindre un niveau provincial	Brevet D Raffinement des habiletés; Atteindre un niveau national	Maximiser les performances; atteindre un niveau international	Qualifications en tant qu'autorité; qualifications techniques; Participation au FSN, FSP
Entraîneur 3; Entraîneur Comp-Dév.; Entraîneur en soufflerie	Entraîneur 3; Entraîneur avanc. Comp-Dév.; Entraîneur pour hautes perfor.; entraîneur en soufflerie	Entraîneur avanc. Comp-Dév.; Entraîneur pour hautes perfor.; entraîneur en soufflerie	FSN, FSP, autorités, personnes-ressources
Compétitions Locales, régionales, et provinciales	Compétitions régionales, provinciales et nationales	Championnats nationaux et internationaux	Actif au niveau de compétition désiré
L'entraînement avant tout, compétition minimale	Principalement l'entraînement plus choisir les compétitions	Accent mis sur la compétition pour affiner la préparation à la compétition	Programme individualisé
10-20 hrs/semaine; 90 jours d'entraînement cycle macro	15-30 hrs/semaine; 120 jours d'entraînement cycle macro	20-30+ hrs/semaine; 60-90 jours d'entraînement cycle macro	Programme individualisé

# Commencer activement

## Avant de sauter

Les connaissances physiques comprennent les habiletés motrices fondamentales telles que : la course, les sauts, le lancement d'objets, l'escalade...etc ainsi que les habiletés motrices de base comme : l'agilité, l'équilibre, la coordination, l'orientation dans l'espace et le temps...etc. et les habiletés propres à des sports spécifiques. Les activités physiques, qu'elles consistent en sports organisés ou sous forme de jeu sont essentielles pour une vie saine. La participation aux activités et aux sports en général améliore les habiletés physiques et renforce la confiance en soi. L'exposition à une variété d'activités dans les sports peut très bien préparer un individu à pratiquer le parachutisme sportif.

Les souffleries verticales ou simulateurs de vol en chute libre sont en train d'avoir un impact majeur sur le développement des habiletés pour ceux qui font du parachutisme en procurant l'occasion à chacun de faire connaissance avec le savoir-faire propre à la chute libre. Le moment est venu de présenter un élément clé du parachutisme à ceux qui n'ont jamais sauté, dans un environnement assez détendu et amusant. Les habiletés de la chute libre peuvent être acquises et perfectionnées beaucoup plus rapidement que ce n'aurait été possible auparavant. Le simulateur de vol permet à l'instructeur en soufflerie d'identifier les aptitudes que l'individu possède quand il fait déjà du parachutisme et aide à renforcer celles qui ont besoin d'amélioration. Il est difficile d'assigner une valeur relative aux bienfaits de l'entraînement de la soufflerie mais les experts estiment qu'une heure de ce type de simulateur peut être l'équivalent de 20 à 100 sauts selon les habiletés acquises et le niveau d'expérience de l'athlète.

1

### Durée dans le sport

- Activité physique avant le sport

### Nombres de sauts

- Pré-saut

### Buts à Atteindre

- Actif physiquement; Habiléts dans une variété de sports

### Type de compétitions

- Compétition dans d'autres sports
- Ligue de soufflerie

### Rapport entraînement/compétitions

- Programme Individualisé

### Volume d'entraînement

- Tel que désire

### Objectif pour l'athlète

- Développer une forme physique à travers une variété de sports et d'activités

### Principes clé pour l'entraîneur

- Mettre l'accent sur l'idée de s'amuser, avoir l'esprit sportif et l'accomplissement personnel





## La clé du succès

En 2007, Ben Lemay s'est joint à son père Michel et à ses frères Vincent et Martin sur l'équipe Évolution (Équipe de VR4). L'entraînement en soufflerie a été la partie clé de la préparation de Ben afin de se joindre à l'équipe.

Ben a commencé son entraînement en soufflerie dès l'âge de 10 ans et cela durant 5 ans à raison de 3 heures par année. Il n'y a pas de grand secret...si vous prenez un jeune talentueux et que vous lui montrez la bonne technique immédiatement sous une stricte supervision, sa progression sera très rapide. J'ai trouvé surprenant de voir Ben exécuter des mouvements avec plus de rapidité et de précision que moi-même qui avais à mon actif et à cette période 12000 sauts et cela après 10 heures d'entraînement en simulateur. La plupart de son entraînement en simulateur consistait en un travail avec un entraîneur en duo. L'accent fut mis sur le perfectionnement de ses habiletés à se déplacer efficacement dans toutes les directions. L'âge, le talent, la qualité supérieure de l'entraînement ont fait toute la différence. Pour le développement de l'athlète, il est essentiel de l'introduire à l'entraînement en soufflerie dès le plus jeune âge...simplement parce que cela permet à l'individu de ne pas prendre de mauvaises habitudes. Si c'est fait plus tard, l'entraînement en soufflerie consistera à devoir tout réapprendre. Si bien que Ben a rejoint l'équipe alors qu'il avait juste besoin d'un peu plus de temps de chute libre pour transférer les habiletés acquises en simulateur à celles à avoir dans les airs. L'environnement plus vaste des airs comporte des références visuelles un peu différentes et certains ajustements sont nécessaires. Après 50 sauts avec Ben faisant partie du groupe, les performances de notre équipe étaient déjà meilleures qu'avant. Sa précision et sa vitesse furent un bel acquis.

– Michel Lemay

# S'amuser en vol



2

## Durée dans le sport

- 1ère saison de saut

## Nombres de sauts

- De 1 à 20 sauts

## Buts à Atteindre

- Habiléteés de base en sécurité
- Certificat solo
- Certains préalables du brevet A

## Type de Compétitions

- Camp de développement d'habiletés,
- Compétitions locales
- Moins de concentration sur la compétition

## Rapport entraînement/compétitions

- 100% d'entraînement
- 0% de compétition de plaisir

## Volume d'entraînement

- Implication dans plusieurs sports
- 10 sauts par mois

## De 1 à 20 sauts

Puisque le parachutisme ne peut pas être pratiqué avant un certain âge, quand ils commencent, presque tous les participants ont déjà terminé leur croissance, nous supposons que les habiletés de mouvements de base et la motricité en général (agilité, équilibre et coordination) plus celles propres à des sports précis ont été développées. L'acquisition des habiletés fondamentales du parachutisme deviendra le point de mire à ce stade. L'athlète est aussi encouragé à participer à des sports complémentaires. Le bien-être général, la forme physique et la flexibilité sont mis en avant à travers les premières étapes de l'entraînement du parachutiste. Ces caractéristiques augmenteront la capacité d'acquérir du savoir-faire et de réduire les risques de blessures.

Étant donné la nature du parachutisme, les composantes psychologiques du développement précoce des habiletés jouent un rôle important. Il s'agira ici d'acquisition d'habiletés de contrôle émotionnel, mental et cognitif. L'introduction aux techniques de répétition mentale, faire face aux stratégies pour contrer l'anxiété et la crainte ainsi qu'une rétroaction positive venant de l'entraîneur, tout cela conduira à augmenter la confiance en soi. Alors que la confiance s'acquiert, les habiletés se développent. Et comme les habiletés s'accumulent, ainsi la confiance de l'athlète se renforce. Le succès engendre le succès.

## Objectifs pour l'athlète

- Acquérir et développer les habiletés de base en parachutisme selon la grille des habiletés – avant le vol, la sortie, la chute libre, le contrôle de voilure, l'atterrissement et les procédures d'urgence
- Acquérir des connaissances élémentaires pratiques et tactiques
- Apprendre les règles et règlements : du parachutisme, de sécurité du centre et de l'éthique
- Développer les habiletés fondamentales du mouvement comme : se lancer hors de l'avion, la position arquée, le contrôle de la stabilité sur les 3 axes, la coordination entre ce que voient les yeux et la position des jambes, l'orientation dans le temps et dans l'espace
- Développer la confiance en soi, adopter une attitude de concentration et une vision positive
- Acquérir un niveau de confort quant à l'équipement

## Ressources

- Instructeur en salle de classe, Instructeur largueur, Instructeur PAC, entraîneur en soufflerie, Centre de parachutisme, Soufflerie

## Balises

- Contrôle fondamental, vérification de sécurité, base de la chute libre, habiletés de survie, plan de vol et contrôle sous voilure
- Obtenir le certificat solo
- Minimum 1 jour d'activité de parachutisme par semaine

## Principes clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est de créer des conditions d'apprentissage, positives, amusantes et globales. Les leçons sont conçues et exécutées afin d'assurer une implication active de tous les participants avec des objectifs clairs, une progression et des buts. Une identification, dès le début, des habiletés va déterminer ce que l'athlète apporte au sport et va permettre de définir le genre d'approche que l'entraîneur va utiliser avec la personne. L'entraîneur se servira de ces habiletés de façon constructive en introduisant et développant celles qui sont propres au sport. Pour obtenir le maximum de participation et de rétention chez l'athlète, l'environnement d'apprentissage doit être agréable. À ce stade, même de petites réalisations sont considérées comme des succès.

- Amusement, sécurité, et participation active sont primordiales
- Essayer d'insuffler la passion du sport à travers le renforcement positif
- Créer un environnement d'apprentissage stimulant
- Limiter à l'essentiel l'information transmise au participant
- Pas de périodisation mais des programmes bien structurés et de la pratique

## La clé du succès

L'objectif principal sera de développer la relaxation et la concentration sur les routines d'activités afin de pouvoir accomplir des performances sous le stress et avec le contrôle de soi dans un environnement étranger. La personne doit acquérir une prise de conscience spatiale (temps et espace) et un contrôle mental très fort pour s'adapter à cette « nouvelle cour de récréation ». À ce stade, on doit considérer la sécurité comme prioritaire.

À la fin de ce stade du développement de l'athlète, ce dernier sera capable de faire des sauts, seul et en toute sécurité et obtiendra son certificat solo. Il aura ainsi une base solide de connaissance et d'habiletés pour se rendre au prochain stade, apprendre à voler.



# Apprendre à voler

3

## Durée dans le sport

- 1ère et 2 ème saisons

## Nombres de sauts

- De 21 à 50 sauts

## Buts à atteindre

- Brevet A
- Brevet B
- Introduction à la Compétition

## Type de compétitions

- Camp de développement d'habiletés, compétitions locales

## Rapport entraînement/compétitions

- 100% d'entraînement
- 0% compétition

## Volume d'entraînement

- 5 hrs/semaine; incluant la théorie
- Pratique physique et mentale

## De 21 à 50 sauts

Jusqu'ici, le participant a acquis les habiletés fondamentales de ce sport. Il peut maintenant renforcer ces habiletés et commencer à participer à une plus grande gamme d'activités dans ce sport. Le fait d'être exposé à une variété de disciplines suscitera le besoin d'apprendre, de pratiquer et d'être à l'aise avec des habiletés nouvelles et qui peuvent être transférées. L'entraîneur présentera à l'athlète un aperçu réaliste du temps, de l'énergie et de l'"implication nécessaires pour maîtriser ces habiletés. Il/elle développera un plan taillé sur mesure pour un individu particulier afin de l'amener au niveau suivant.

## Objectifs pour l'athlète

- Renforcer les habiletés de base
- Acquérir des habiletés nouvelles et pouvant être transférées (vol relatif en groupe, etc.)
- Acquérir une connaissance tactique et une pratique fondamentale
- Apprendre à prendre les bonnes décisions dans des situations classiques
- Développer une condition physique générale et dans le sport (telle qu'une augmentation en capacités aérobiques pour combattre la fatigue créée par le stress, les longues journées, l'exposition à l'air avec oxygène raréfié; la natation, le vélo, la course à pied, etc.)
- Par après, développer les habiletés motrices
- Augmenter : les capacités mentales, la visualisation, la relaxation et le niveau de conscience accru, la motivation
- Développer des stratégies pour contrer la pression et le stress (introduction de l'état de performance idéal)
- Mettre en pratique les aptitudes auxiliaires (réchauffement, hydratation, récupération après effort, les étirements...etc.)
- Acquérir une connaissance générale du sport (gréage, postes de responsabilité, compétition...etc)
- Être exposé à la compétition en clubs
- Connaissances additionnelles sur l'équipement (technique de pliage, charge alaire...etc)
- Maîtriser les habiletés pour obtenir les brevets 'A' et 'B'

## Ressources

- Entraîneur 1, Entraîneur 2, Entraineur en soufflerie, Centre de parachutisme, fédération provinciale, fédération nationale

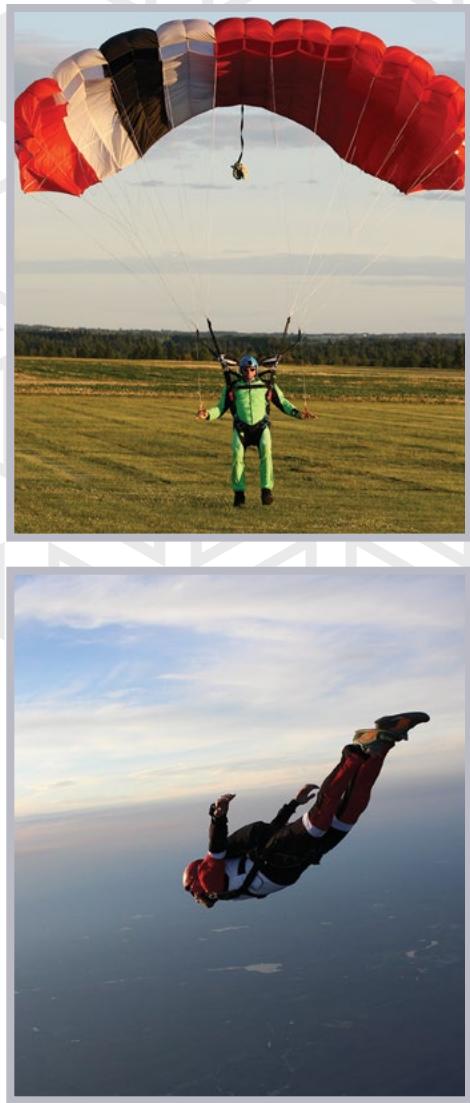
## Balises

- Habilétés fondamentales améliorées et acquisition d'habiletés dans des disciplines multiples
- Détenir un brevet 'A' et 'B'
- Activité de parachutisme minimum 2 jours/semaine

## Principes-clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur consiste à enseigner les habiletés et les tactiques fondamentales en parachutisme essentielles pour aimer le sport. L'accent sera mis sur l'élargissement des habiletés fondamentales à travers un entraînement croisé portant sur l'essentiel de disciplines multiples. Les habiletés suivront une séquence telle que chacune se construira sur la précédente. Des compétitions limitées au niveau débutant devraient être mises à profit pour, stimuler le processus d'apprentissage, évaluer le progrès et pour donner l'occasion d'être exposé à la compétition comme telle.

- Engager activement l'athlète dans l'activité pour développer à la fois les habiletés motrices et la compréhension cognitive
- Introduire avant tout les habiletés ou l'acquisition tactique dans la partie principale de la session (après l'échauffement) alors qu'on suit plusieurs objectifs, pour tirer avantage du système nerveux central au repos et favoriser la concentration de l'athlète
- Enseigner l'habileté (la technique) comme élément de tactique; quel problème tactique peut être résolu avec l'habileté enseignée
- Limiter l'information à ce qui est vraiment nécessaire pour accomplir une tâche
- Blocage de l'apprentissage (sous conditions contrôlées)
- Développer les 4 facteurs suivants : la force, la vitesse, la résistance et la souplesse ou flexibilité
- Introduire une périodisation simple (planification de saison)



## La clé du succès

Le développement de toutes les habiletés motrices fondamentales en parachutisme devrait être acquis à ce stade. Nous nous concentrerons toujours sur le développement des habiletés de l'«individu» afin de consolider les habiletés fondamentales du parachutisme pour qu'elles deviennent automatiques sur demande. De plus, il y a un transfert allant de la notion de sécurité à la vigilance (conscience) pour explorer les techniques spécifiques des disciplines multiples du parachutisme. Comprendre l'analyse des habiletés devrait être requis de la part du parachutiste.

À la fin de ce stade, le parachutiste détient le brevet B. Le parachutiste est maintenant capable de sauter en groupe et possède les connaissances de base et les habiletés fondamentales dans plusieurs disciplines du parachutisme. Il possède une assise solide à partir de laquelle il entreprend la compétition, continue le parachutisme récréatif et/ou participe à d'autres facettes du sport. Le parachutiste est alors prêt pour le prochain stade soit — S'entraîner à s'entraîner.



# S'entraîner à s'entraîner



## 51 – 400 sauts

Au cours des premières étapes, l'athlète a été initié à la compétition considérée comme étant un moyen d'enrichir le développement de ses habiletés et d'accroître son expérience de parachutiste. L'athlète possède des habiletés de base solides et l'étape suivante consiste à apprendre à bien performer dans un environnement de compétition. Il/elle devra aussi choisir quelle partie du sport il/elle préfère et considérer quelle direction prendre - loisir, compétition ou les deux. Les habiletés et les connaissances acquises jusqu'à maintenant sont parfois discrètes mais extrêmement utiles. Énormément de temps et d'efforts devront être déployés de la part de l'athlète et de l'entraîneur pour que l'entraînement reste l'entraînement positif, stimulant et agréable.

### Objectifs pour l'athlète

- Consolider et affiner ses habiletés sportives spécifiques
- Acquérir et développer de nouvelles habiletés de base spécifiques dans sa discipline
- Acquérir de nouvelles connaissances théoriques et pratiques propres à la compétition
- Pousser plus loin ses capacités physiques générales et spécifiques au sport
- Continuer à développer ses techniques mentales et ses stratégies
- Développer un plan d'action lié aux conditions climatiques et pour d'autres aspects qui devraient être pris en considération le jour de la compétition
- Pousser plus loin ces 5 qualités importantes – endurance, force, vitesse, flexibilité, habiletés
- S'engager dans un programme annuel – prendre la responsabilité de l'entraînement, la préparation, la performance et la récupération
- Optimiser ses aptitudes auxiliaires
- Être prêt à supporter l'entraînement
- Atteindre le niveau du brevet 'C'

### Durée dans le sport

- 2ème saison

### Nombres de sauts

- De 51 à 400 sauts

### Buts à Atteindre

- Brevet C
- Apprendre les habiletés d'une discipline spécifique; atteindre un niveau provincial

### Type de compétitions

- Compétitions régionales, locales et provinciales

### Rapport entraînement / compétitions

- L'entraînement avant tout, compétition minimale

### Volume d'entraînement

- 10-20 hrs/semaine;
- 90 jours d'entraînement cycle macro

### Ressources

- Entraîneur 3, Entraîneur de compétition-développement, Entraîneur en Soufflerie, Centre de parachutisme, Club, FSN, FSP

### Balises

- Consolider les habiletés de base du sport et acquérir de nouvelles habiletés spécifiques
- Détenir un brevet 'C'
- Égaler ou dépasser la moyenne provincial





## Principes-clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est d'augmenter la capacité de performance de l'athlète et d'assurer le transfert d'apprentissage spécifique à un environnement de compétition. Il y aura du conditionnement physique spécifique, plus d'acquisition d'habiletés spécifiques à un autre sport et le développement d'un état de performance idéal pour avant et durant la compétition. L'athlète et l'entraîneur travailleront de concert pour arriver à un plan d'entraînement qui sera bénéfique aux deux et qui atteindra les objectifs de cette étape du développement.

- Faire son possible pour atteindre un état de performance idéal en simulant les conditions de compétition dont font partie les périodes actives et celles de repos.
- Augmenter de façon graduelle la charge d'entraînement (en quantité et en intensité)
- S'assurer que l'habileté ou la tactique soit devenue stable dans des conditions contrôlées (se planifier des répétitions d'habiletés spécifiques ou des sauts) autant que dans des conditions variées (simulation de compétition)
- Créer des conditions où l'athlète doit fournir une performance d'habiletés ou de tactiques dans un état de fatigue légère à modérée afin de le préparer aux exigences de la compétition
- Étendre les limites de la capacité de performance de l'athlète de façon méthodique et systématique pour qu'il s'améliore
- Appliquer la périodisation simple ou double (planification annuelle)



## La clé du succès

À cette étape, nous devons motiver l'athlète à participer aux compétitions et à mettre à l'épreuve ses habiletés au niveau supérieur de la compétition. L'entraîneur doit fixer des attentes et des objectifs réalistes pour lesquels le succès peut être mesuré de façon positive. La motivation de l'athlète doit être de nature intrinsèque tout en mettant l'accent sur le succès et le plaisir.

Les étapes ou stades précédents étant concentrés sur l'individu, le but de cette étape-ci est, pour l'athlète, de faire partie du groupe. Bâtir une équipe est très important à ce stade car c'est à cette étape que les membres de l'équipe « s'intègrent » ou « seséparent ». Un modèle techniquement et psychologiquement solide est nécessaire pour aider les athlètes et les équipes à s'intégrer dans la communauté de la compétition.

À la fin de cette étape, l'athlète comprendra l'implication que l'entraînement exige, les habiletés requises et appréciera la satisfaction qu'apporte le dépassement de soi-même en compétition. Des qualités très utiles dans la vie telles que la responsabilité, l'introspection, la prise de risques, la concentration spécifique etc. font partie de l'apprentissage à ce stade. L'athlète est alors prêt à passer à l'étape suivante — S'entraîner à la compétition



5

# S'entraîner à la compétition

## De 400 à 1000 sauts

Alors que maintenant les fondements des disciplines sont solidement renforcés, l'athlète va progresser avec un programme d'un an. Ce stade va éléver la barre des performances de l'échelon provincial à l'échelon national. On a coutume de recommander que 50% de l'entraînement soit concentré sur : le développement des habiletés, le conditionnement physique et les connaissances tactiques. L'autre tranche de 50% développera la préparation à la compétition et servira à intégrer les facteurs de performance afin d'atteindre ceux des compétitions.

Optimiser la préparation à travers la simulation à la compétition joue un rôle clé. L'entraîneur s'attendra à ce que l'athlète étende ses limites de capacité de performance lors de cet entraînement. Moins que ça altérerait la coordination motrice de l'athlète. Le fait de choisir de vraies compétitions reflétera le niveau de performance de l'athlète ou de son équipe. Chaque compétition aura comme cible l'entraînement ainsi qu'un but. Les compétitions de développement seront utilisés pour mettre l'athlète au défi d'exécuter ce qu'il a appris jusqu'à présent et pour déterminer son type d'entraînement. Les compétitions de niveau supérieur serviront à tester : la concentration mentale de l'athlète, la préparation pour acquérir ses habiletés et sa capacité de fournir une performance sur demande

### Durée dans le sport

- 3ème saison ou plus

### Nombres de sauts

- De 400 à 1000 sauts

### Buts à atteindre

- Brevet D
- Raffinement des habiletés;
- Atteindre un niveau national

### Type de Compétitions

- Compétitions régionales, provinciales et nationales

### Rapport entraînement / compétitions

- Principalement l'entraînement plus choisir les compétitions

### Volume d'entraînement

- 15-30 hrs/semaine;
- 120 jours d'entraînement cycle macro

### Objectifs pour l'athlète

- Développer plus avant la condition physique en général et pour un sport en particulier en mettant d'avantage l'accent sur la spécificité de la discipline (comme la force dans le haut du corps pour le VR, le PV, le VRV et la voltige)
- Avoir une bonne nutrition, une hydratation adéquate et acquérir des connaissances du bon usage des suppléments alimentaires lors des voyages et de la compétition
- Consolider les techniques des disciplines et développer une uniformité en mettant en œuvre une variété d'habiletés fondamentales et des nouvelles habiletés acquises dans un environnement de compétition
- Augmenter le répertoire de connaissances tactiques pratiques pour fins de compétition
- Repousser à la limite la capacité de performance
- Améliorer la prise de décision et de résolution de problèmes (tactiques individuelles)
- Devenir autonome et participer activement à son propre développement
- Intégrer les habiletés mentales dans les activités journalières : contrôle des distractions, contrôle des émotions, imagerie mentale, visualisation, dialogue intérieur, concentration...etc.
- Affiner l'état de performance idéal
- Connaître les règles et s'y conformer (comme celle de la discipline d'équipe)
- Apprécier le sentiment d'appartenance et d'implication partagé au sein d'un groupe précis
- S'impliquer dans un entraînement tout au long de l'année par motivation personnelle

## Principes clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est d'intégrer les facteurs multiples de performance nécessaires à l'athlète pour réussir et cela avec une variété d'entraînements quand il est soumis aux conditions de compétition. Le programme se construira sur les forces de la personne et essayera de réduire ses faiblesses. L'entraîneur doit comprendre les facteurs qui influencent la pensée tactique quand l'athlète est confronté à une situation de prise de décision comme : la vitesse à laquelle l'action s'effectue, la qualité d'observation de l'athlète, la connaissance et l'expérience tactique, la mémoire (se rappeler les problèmes tactiques résolus) et le stade émotionnel de l'athlète.

- Les performances des habiletés fondamentales pour refléter l'intensité/la densité de la compétition
- Lors de l'entraînement, plus de temps doit être consacré en simulation des exigences des compétitions (avec conditions variées) que pour préparer des répétitions d'habiletés spécifiques ou de sauts (conditions contrôlées)
- Appliquer une périodisation simple, double ou triple basée sur les besoins de l'athlète et établir un calendrier de compétition
- Développer une capacité de performance de l'athlète/équipe et intégrer les facteurs de performance pour atteindre le maximum au bon moment
- Contrôler la fatigue et la récupération de façon adéquate
- Dans les sports d'équipe, l'accent à l'entraînement devrait être mis sur la coopération, la synchronisation entre les athlètes et la rapidité d'exécution
- Augmenter les taux de succès pour atteindre la maîtrise des habiletés par l'entraînement et la compétition.  
Mettre l'accent sur l'exécution et non sur les résultats
- Augmenter le taux de succès de la connaissance tactique pratique fondamentale exécutée en compétition

Les buts personnels et en équipe seront révisés et mis à jour périodiquement en mettant l'accent sur les performances à l'entraînement et leurs influences sur les buts. Une analyse après compétition fera ressortir ce qui est positif et identifiera les zones qui ont besoin d'amélioration ultérieure.

### La clé du succès:

À ce stade, l'athlète consent à repousser ou étirer ses limites et à se concentrer sur l'accomplissement de ce qu'il a de meilleur chez lui/elle.

L'entraînement s'intensifie alors qu'une attitude d'équipe forte est primordiale. L'athlète a acquis, consolidé et utilisé une myriade d'habiletés, de techniques et de tactiques qui renforcera son répertoire de compétition. En procédant au stade suivant, l'athlète devrait se sentir confortable de concourir aux compétitions de niveau national et d'avoir eu quelques contacts dans l'arène internationale. Plus important encore, le parachutiste sait maintenant comment s'entraîner efficacement pour les compétitions. La prochaine étape vise l'excellence — S'entraîner à gagner.



#### Ressources

- Entraineur 3; Entraineur de compétition-développement, Entraineur de compétition-développement avancé
- Entraineur en soufflerie

#### Balises

- Consolider et raffiner des habiletés de disciplines spécifiques
- Détenir un brevet 'D'
- Atteindre un niveau de compétition national ou plus élevé



6

### Durée dans le sport

- 3ème saison ou plus

### Nombres de sauts

- 1000+ sauts

### Buts à atteindre

- Maximiser les performances;
- Atteindre un niveau international

### Type de compétitions

- Championnats nationaux et Internationaux

### Rapport entraînement/compétitions

- Accent mis sur la compétition pour affiner la préparation à la compétition

### Volume d'entraînement

- 20-30hrs/semaine; 60-90 Jours d'entraînement, cycle macro

# S'entraîner à gagner

## 1000+ sauts

C'est l'étape transitoire du compétiteur international. Les caractéristiques du compétiteur de haut niveau deviendront apparentes — confiance en soi, esprit de compétition, désir de vaincre, éthique de travail, endurance mentale, enthousiasme et imagination.

Toutes les habiletés accumulées, les connaissances techniques et le conditionnement tactique seront augmentés à leurs stades optimaux. Les techniques de la discipline sportive choisie seront raffinées et maintenues. En travaillant avec l'entraîneur, les docteurs en médecine sportive et les spécialistes en science sportive, le parachutiste tentera d'améliorer ses habiletés compétitives. Tous les entraînements seront individualisés afin de maintenir des performances optimales sur une longue période. Un soin particulier sera apporté à la périodisation multiple, qui sera ajustée en fonction du calendrier de compétition internationale et de la fatigue physique et mentale de l'athlète.

Le surentraînement, le temps de récupération et la prévention des blessures sont une préoccupation majeure. Les objectifs et les décisions seront issus d'une collaboration entre le parachutiste, l'entraîneur et l'Équipe de Support Intégrée (ESI).

En raison des exigences sans cesse croissantes à ce stade, il convient également de porter attention à la gestion d'autres facteurs pouvant affecter l'athlète et sa carrière...l'équipe de soutien, les commanditaires, les médias, la famille, les finances, les déplacements, etc.

### Objectifs pour l'athlète

- Maintenir un style de vie sain
- Crée un équilibre entre l'entraînement, la compétition et la vie de famille
- Être créatif tout en étant discipliné – pousser ses limites à l'entraînement
- Se concentrer sur la vision globale
- Faire son autocritique de façon constructive
- Se motiver soi-même
- Collaborer avec l'entraîneur et l'Équipe de Support Intégrée (ESI)
- Reconnaître ce qui fonctionne – évaluations durant et après les compétitions
- Être prêt = Améliorer l'État de Performance Idéal
- Engagement total à la poursuite de l'excellence internationale

### Ressources

- Entraineur de haute performance, Spécialiste en science sportive, ESI, Club, FSP, FSN, CIP

### Balises

- L'entraînement reproduit les conditions de compétition
- Atteinte la moyenne internationale

## Principes-clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est de planifier et d'intégrer tous les aspects de l'entraînement et de la performance afin de répondre aux exigences de la compétition internationale.

- • Ordonner et intégrer tous les facteurs de performance
- • Maintenir un niveau de performance de pointe – amélioration continue; pouvoir accomplir une performance sur demande
- • Faire de l'entraînement ponctuel et spécifique pour la préparation d'événements majeurs
- • Concentrer l'entraînement en simulant les exigences de compétition (conditions variables) plutôt que sur des répétitions (conditions contrôlées)
- • L'entraînement est conçu pour maintenir un niveau de performance de pointe ainsi que pour obtenir une amélioration continue
- • Suivre adéquatement l'aspect physique du corps : fatigue/récupération pour s'assurer de la prévention des blessures
- • Intégrer des pauses dans l'entraînement afin de permettre la récupération et éviter le surentraînement et les blessures
- • S'assurer d'un accès à la médecine et à la science sportive
- • Être efficace dans la gestion et la direction de l'Équipe de Support Intégrée (ESI)
- • Gérer toutes les demandes liés à la carrière de l'athlète. (équipe de soutien, commandites, médias... etc.)
- • Explorer les aspects reliés à l'après de la carrière sportive de l'athlète

### La clé du succès:

L'athlète a un rêve et son entraînement est conduit par son désir d'atteindre le podium. L'entraîneur doit soutenir efficacement le rêve de l'athlète en lui traçant la route à suivre : intégrer toutes les exigences de performance; s'assurer que l'athlète est dans son état de performance idéal; diriger l'équipe de soutien et faciliter l'appui émotif dont l'athlète pourrait avoir besoin à n'importe quel moment. L'athlète est le centre d'intérêt et son soutien est géré par l'entraîneur.



# Vie active



## Participation à vie pour le plaisir et l'inspiration!

Le parachutiste peut se diriger vers un stade de vie active après avoir quitté l'arène de la compétition ou à n'importe quel moment après avoir participé au sport. En tant que parachutiste actif, il peut alors aller d'un côté à l'autre en traversant de ce stade-ci à d'autres stades et vice-versa. Quel que soit le rôle du, participant, parachutiste ou athlète dans la communauté du parachutisme, il est important de reconnaître que chaque personne possède des dons et des habiletés qui contribueront au succès de notre sport.

### Objectifs pour l'athlète

- S'impliquer dans les activités du parachutisme comme participant actif ou, comme alternative, pour contribuer en tant qu'entraîneur, mentor, professeur, autorité des compétitions, gréeur, caméraman, organisateur, chef de centre ou bénévole...etc
- À tous les stades de participation et quand c'est approprié, développer d'avantage et consolider les habiletés de parachutisme et la forme physique en s'axant sur l'aspect récréatif
- Faire de la forme physique et de la bonne nutrition des priorités alliées à des habitudes d'entraînement incluant les réchauffements, l'hydratation, la récupération après effort, les étirements...etc.
- Mettre en pratique les habiletés fondamentales d'entraînement mental.
- Vouloir s'incorporer à un groupe de pairs ou à un organisme de sport aérien
- Introduire ou encourager les participants à se joindre aux compétitions quand cela est approprié
- Valoriser la participation aux activités de loisirs comme à celles orientées vers la compétition
- Vivre en santé

### Principes clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est de faciliter une participation à vie pour maintenir un mode de vie actif et en santé tout en s'amusant.

- Encourager la participation à la compétition pour le plaisir
- Faire de la sécurité une priorité
- Soutenir et maintenir la confiance en soi, la motivation et l'intérêt
- Représenter une inspiration pour l'athlète afin qu'il explore de nouvelles avenues du sport ainsi que ses autres aspects
- Promouvoir l'activité physique durant toute la semaine

#### Durée dans le sport

- Intérêt continu pour le sport

#### Nombres de sauts

- 0 saut et plus

#### Buts à atteindre

- Qualifications en tant qu'autorité; qualifications techniques; Participation au FSP, FSN

#### Type de compétitions

- Actif au niveau de compétition désiré

#### Rapport entraînement/compétitions

- Programme Individualisé

#### Volume d'entraînement

- Programme Individualisé

#### Note

- CaLe Sport Canadien pour bien vivre recommande pour les adultes à chaque jour un minimum de 60 minutes d'activité modérée ou 30 minutes d'activité intense.

## **La clé du succès:**

La cible pour les individus est de rester actif physiquement et de participer à l'une des facettes d'un sport choisi. Pour le parachutiste actif, il est important de maintenir une activité physique régulière en plus de sauter un certain nombre de fois par saison afin de rester à jour, ce qui est la clé d'un sport qui évolue.

La vie est précieuse. Apprécie le sens d'appartenance à une communauté en partageant ta passion pour le parachutisme et, plus important encore, assure-toi de t'amuser!



# Athlètes ayant un handicap

Les athlètes handicapés sont d'abord et avant tout des athlètes comme tels et c'est pourquoi le modèle d'entraînement en parachutisme est applicable au développement de cet athlète. L'ouvrage de référence "Devenir Champion n'est pas une question de chance" peut fournir un aperçu des facteurs additionnels à considérer pour les Athlètes handicapés.

La sécurité avant tout ! Pour des raisons évidentes, le type de handicap et l'étendue de celui-ci aura pour l'athlète une incidence sur ses possibilités de progression en parachutisme. Certains ne pourront faire l'expérience du parachutisme qu'en tandem, ce qui est possible avec l'assistance d'un instructeur tout au long de la chute libre. D'autres pourront faire l'expérience d'une chute libre simulée en soufflerie verticale. Certaines de ces personnes, particulièrement celles qui ne sont pas nées handicapées, pourront réussir les sept étapes à des rythmes et vitesses variant selon leurs expériences acquises avant de devenir handicapés (plutôt que selon leur âge chronologique). La situation individuelle de chaque personne doit être prise en considération afin de les assister dans leur progression dans le plan du DLTA pour le parachutisme et cela aussi loin qu'ils le désirent.

## Objectifs pour l'athlète

- Collaborer avec l'entraîneur et l'équipe de soutien pour maximiser la sécurité
- Participer activement à l'évaluation de ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas

## Principes clés pour l'entraîneur

La mission de l'entraîneur est de créer un environnement accueillant pour l'athlète handicapé. Chaque personne doit être évaluée individuellement afin que son introduction au parachutisme soit une réussite.

- Évaluer et déterminer quel équipement spécialisé est requis et adapter ce dernier aux besoins de l'individu
- Consulter le personnel de soutien pour s'assurer du succès
- Évaluer chaque étape; maintenir l'accent sur la sécurité et reconnaître les limites de la participation de l'athlète



## La clé du succès

Adapter le parachutisme pour un individu handicapé est possible avec une planification soignée et bien documentée de la part de l'athlète et de l'entraîneur avec l'aide du personnel de soutien au centre de parachutisme (embarquement dans l'avion, assistance dans l'avion, aide à l'aire d'atterrissement) ainsi que l'accès aux différents services du centre. Les changements et/ou modifications aux programmes et aux équipements déjà en place doivent répondre aux défis auxquels chaque personne doit faire face, en prenant en considération l'étendue et la nature de l'handicap physique et /ou mental. Les installations du centre devront être modifiées pour les rendre plus facilement accessibles à l'athlète. Le fait d'encourager un partenariat entre l'Association Canadienne de Parachutisme Sportif et les organismes travaillant avec les athlètes handicapés contribuera à faire évoluer le développement des programmes de chute libre nécessitant une adaptation.



## Étape 3: L'exécution du plan:

**"Nous avons évolué quand nous avons changé les choses. Tout le monde possède cette capacité."**

- Anonyme

L'ACPS adopte la philosophie du plan de Développement à Long Terme de l'Athlète et le considère comme étant un agent de changement pour soutenir et renforcer globalement le développement de l'athlète et du sport. Le plan du DLTA pour le parachutisme fournit un cadre afin d'augmenter la participation, améliorer le taux de rétention et paver la route pour développer le talent.

Exécuter le plan du DLTA exigera des changements qui affecteront des facteurs tels que : les ressources d'organisation, la planification de compétitions et les programmes d'entraînement. Les changements ne sont pas faciles et le succès de l'exécution du plan requerra un effort de collaboration de la part de chacun.

### L'exécution des changements doit:

- Reconnaître l'urgence de la situation
- Mettre sur pied une équipe de meneurs
- Identifier clairement la vision et la mission de l'ACPS et les communiquer
- Concevoir un plan d'action pour l'exécution des changements
- S'assurer de l'aide de ceux qui croient dans le plan du DLTA
- Écouter ceux qui sont impliqués
- Acquérir une confiance à travers les succès à court terme
- Reconnaître et rendre hommage ceux qui sont responsables de ces succès
- Consolider les gains acquis
- Augmenter le nombre de meneurs
- Identifier les nouveaux défis et aller de l'avant pour les aborder tout en s'approchant de notre vision (adapté de « Leading Change », JP Kotter, 1996)

(Adapté de "Leading Change", JP Kotter, 1996)

Ce document est le premier pas sur la route de l'exécution du modèle du plan du DLTA pour le parachutisme. Les pas le long de cette route consistent en : une revue des compétitions, l'alignement du plan du DLTA sur nos Programmes de Qualification de l'Entraînement National (PQEN), la conception de plans d'entraînement annuel spécifique, l'exécution du plan du DLTA, l'évaluation des changements du plan du DLTA ainsi que les ajustements nécessaires.

La vision de l'ACPS est de favoriser la poursuite de l'excellence personnelle. Si nous réussissons, ce ne sera qu'à travers un effort d'équipe impliquant : les athlètes, les entraîneurs, les autorités des compétitions, les propriétaires de centre de parachutisme et les membres du conseil d'administration ; tout le monde travaillant ensemble vers une vision commune.

**"La logique vous mènera de A à B. L'imagination vous mènera partout."**

-Albert Einstein

**Partagez cette vision, faites partie du changement!**



***"Banking on previous successes  
will not guarantee success in the  
future, continuous learning and  
change is necessary for  
future successes."***

***– Istvan Balvi***



# Glossaire

- **État idéal de performance** — État physique, mental et émotionnel optimal lors d'une prestation sportive amenant l'athlète à la limite de ses capacités de performance.
- **Équipe intégrée de soutien** — Regroupement de personnes provenant des sciences du sport, des sciences de la santé et autres professionnels de la gestion qui apportent un soutien aux athlètes et aux entraîneurs.
- **Holistique** — Terme utilisé pour rendre compte du système global au complet : physique, mental et du contexte social.
- **Intrinsèque** — D'origine, essentiel. Désiré pour son propre salut.
- **La capacité d'entraînement** — Indique la façon dont les personnes réagissent aux entraînements à différents stades de leur croissance et maturation.
- **Le parachutisme avec saut tandem** — Il s'agit d'un saut lors duquel une personne sans expérience (en l'occurrence, le passager) est muni d'un harnais attaché sur le devant d'un parachutiste qualifié, à savoir le maître – tandem.
- **Les périodes critiques ou sensibles de développement** — renvoient à des moments opportuns pour introduire un comportement spécifique, quand l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience vécue en dehors de ces périodes cruciales de développement peut demeurer sans effet sur l'acquisition de l'habileté sportive, ou encore retarder le processus. Le gain rapide de la masse corporelle à la puberté renvoie au pic d'accroissement soudain du poids du jeune.
- **Les activités auxiliaires** — Sont les connaissances et l'expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et de la préparation directe à une performance sportive.
- **Le pic de croissance rapide-soudaine** — est la poussée brusque de la taille à la puberté. L'âge où la courbe de croissance atteint son rythme optimal est appelé l'âge du pic de croissance rapide-soudaine.
- **Plan annuel d'entraînement de compétition et de récupération (périodisation)** — C'est l'agencement séquentiel approprié des activités d'entraînement de compétition et de récupération comprenant un niveau de difficulté adéquat en vue d'atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition.
- **Le savoir-faire physique** — Est caractérisé par la combinaison harmonieuse et complexe des fondements du mouvement, des habiletés motrices et des habiletés sportives de base.
- **Souffleries verticales** — Consiste en une structure dans laquelle la chute libre est simulée et qui permet aux personnes de voler dans l'air sans l'aide d'aéronef ou de parachute. Cela est possible par la force du courant d'air généré verticalement.
- **ACE** — Association Canadienne des Entraîneurs
- **CIP** — Commission internationale du parachutisme (branche de la FAI pour les disciplines de parachutisme)
- **CMP** — Championnats mondiaux de parachutisme
- **CTE** — Comité de Travail des Entraîneurs
- **DZ** — Centre de parachutisme
- **E1** — Entraîneur 1
- **E2** — Entraîneur 2
- **E3** — Entraîneur 3
- **Entraîneur Comp-Dev** — Entraîneur de contexte de compétition - développement
- **ES** — Entraîneur en soufflerie
- **FAI** — Fédération Aéronautique Internationale
- **FRDE** — Formateur ou formatrice de responsables du développement des entraîneurs
- **FSN** — Fédération sportive nationale
- **FSP** — Fédération sportive provinciale
- **IC** — Instructeur en salle de classe
- **IE** — Instructeur Examinateur
- **IL** — Instructeur-largueur
- **IPAC** — Instructeur de programme accéléré de chute libre
- **MIP** — Manuel d'information du Parachutiste
- **PAC** — Programme accéléré de chute libre
- **PR** — Personne ressource

## Références:

- Au Canada, le sport c'est pour la vie: Le développement à long terme de l'athlète V3 (2008). Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. Vancouver, CB: Centres canadiens multisports.
- Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0 (2019)
- Association Canadienne des Entraîneurs (ACE), [www.coach.ca/fra](http://www.coach.ca/fra)
- Le Développement à long terme du sportif équestre, 2008. Canada Hippique.
- La Commission Internationale du Parachutisme (CIP). Fédération Aéronautique Internationale (FAI), [ww.fai.org/parachuting](http://www.fai.org/parachuting)
- Leading Change (1996). Kotter, J.P. McGraw-Hill.
- Le Développement à Long Terme des Athlètes (DLTA): Un guide pour le golf au Canada , 2008. Association Royale de Golf du Canada.
- Devenir champion n'est pas une question de chance: Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap (2006). Higgs, C., Balyi, I. & Way, R. Vancouver, CB: Centres canadiens multisports.
- Le Manuel d'Information du Parachutiste (MIP), Association Canadienne de Parachutisme Sportif, [www.cspa.ca/fr](http://www.cspa.ca/fr)
- Le Modèle de développement à long terme des athlètes de Tennis Canada, 2008. Tennis Canada.
- Vision 2020 – Le plan de développement à long terme de l'athlète en surf des neiges au Canada, 2006. Fédération canadienne de snowboard.
- Qui a piqué mon fromage ? (2002). Johnson, S. Putnam, New York.





# Plan de vol

