



Introduction

Voici le plan de développement de l'athlète à long terme (DLTA) pour l'épreuve d'endurance de cross-country en vélo de montagne (Tableau 1). Tout d'abord, le cross-country consiste à parcourir une distance prédéterminée dans un minimum de temps. Généralement, au niveau international, la distance de compétition est de trente (30) kilomètres et le temps requis pour franchir la distance est de deux heures trente (2,5 heures). C'est un départ de masse. De plus, il est possible d'avoir un système d'appel à la ligne de départ, c'est-à-dire que les meilleurs au classement général sont appelés sur la première ligne tandis que les autres se placent derrière au signal d'appel.

Historique

Aux Etats-Unis dans les années 1970, l'industrie du vélo est en plein essor. Quelques casse-cous ont l'idée d'aller descendre le Mont Tampalpais (nord de la Californie) en utilisant de vieilles bicyclettes qu'ils ont auparavant modifiées en renforçant les cadres et en installant des roues à crampons. Ces gens transportaient leurs bicyclettes modifiées à l'aide de camions en haut de la montagne, puis descendaient à grande vitesse. Les bris de matériels étaient fréquents et les freins usés par le frottement sur la jante devaient être remplacés après chaque descente.

Très rapidement, le nombre de participants augmenta sans cesse et certains eurent l'initiative de tenter l'ascension du mont sur leur vélo devenant ainsi les précurseurs d'une autre discipline du vélo de montagne.

Les participants se rendirent vite à l'évidence que les vélos modifiés manuellement ne suffisaient plus à la tâche. Depuis ce moment, les améliorations techniques s'enchaînent afin de rendre la pratique du vélo de montagne plus sécuritaire : cadres renforcés grâce à une nouvelle géométrie, pneus et jantes plus larges et pose de puissants freins. Les innovations continuèrent pendant toutes les années soixante-dix si bien qu'en 1985, la vente de vélos de montagnes surpassa celle des vélos de route.

Les premiers championnats du monde de vélo de montagne eurent lieu en 1990 et firent leur apparition aux olympiques de 1996.



Développement de l'athlète à long terme (DLTA)

Les tableaux suivants (Tableaux 2 à 7) expliquent avec plus de précision le plan de développement de l'athlète à long terme (DLTA) présenté au début du document (Tableau 1). Chacun des tableaux se réfèrent au stade de développement portant le même nom. Le Tableau 2, quant à lui, explique en détail chacun de ces stades.

Tableau 2 : Résumé des stades de développement

Stade	Âges	Catégories	Niveaux	Compétitions
Initiation aux qualités motrices	6 à 8 ans	Bibitte	-Camp de jour -Club récréatif (École VM Dalbix) -Centres nationaux	-Activités d'initiation
Formation de base à la pratique d'activités sportives	9 à 11 ans	Pee-wee	- Équipe scolaire - Club développement (DALBIX) -Équipe régionale	-Activités d'initiation
Développement de la condition physique et raffinement du répertoire moteur 1	12 à 14 ans	Minime	-Équipe scolaire -Club développement	-Activités d'initiation -Championnats scolaires -Compétitions régionales (NV Cloutier) -Compétition provinciale (Jeux du Québec, Coupe Québec)
Développement de la condition physique et raffinement du répertoire moteur 2	15 et 16 ans	Cadet	-Équipe scolaire -Club développement	-Championnats scolaires -Compétitions régionales (NV Cloutier) -Compétitions provinciales (Jeux du Québec, Coupe Québec)
Spécialisation sportive	17 à 19 ans	Junior	-Club performance (Dalbix / haut niveau) -Équipe du Québec -Équipe nationale	-Compétition régionale (NV Cloutier) -Compétitions provinciales (Coupe Québec) -Compétitions nationales (Coupe Canada, Champ. Canadien)
Développement spécifique à la performance	20 à 22 ans	Élite/Espoir	-Club performance -Équipe du Québec -Équipe nationale	-Compétitions provinciales (Coupe Québec) -Compétitions nationales (Coupe Canada, Champ. Canadien) -Compétitions internationales (Coupe du monde)
Perfectionnement des facteurs de performance	23 et plus	Élite	-Groupe sportif -Équipe nationale	-Compétitions provinciales (Coupe Québec) -Compétitions nationales (Coupe Canada, Champ. Canadien) -Compétitions internationales (Coupe du monde, Olympique)



Objectifs, tâches et charges d'entraînement par stade d'entraînement

Tableau 3 : Bibitte

Stade	Initiation aux qualités motrices (s'entraîner pour le plaisir)	
Orientations	Développer les patrons moteurs de bases	
Objectifs	Qualités physiques	Aucune priorité spécifique
	Qualités musculaires	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité
	Qualités motrices	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Vitesse de réaction • Agilité/mobilité • Orientation spatio-temporelle • Équilibre moteur • Vitesse
	Habilités sportives	Apprendre : <ul style="list-style-type: none"> • Habiletés techniques de base
	Habilités mentales	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Confiance
Moyens utilisés	Qualités physiques	Aucune
	Qualités musculaires	Explication des exercices de flexibilité et application
	Qualités motrices	Jeux d'équilibre, jeux de déplacements (de pieds)
	Habilités sportives	Apprentissage des mouvements de base dans plusieurs sports
	Habilités mentales	Encouragement positif venant de l'entraîneur



Tableau 4 : Pee-wee

Stade	Formation de base à la pratique d'activités sportives (S'entraîner à s'entraîner)	
Orientations	Développer les patrons moteurs propres aux sports pratiqués et les bonnes habitudes de vie.	
Objectifs	Qualités physiques	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie
	Qualités musculaires	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Force-endurance • Flexibilité
	Qualités motrices	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Vitesse de réaction • Agilité/mobilité • Orientation spatio-temporelle • Rythme • Équilibre moteur • Vitesse
	Habilités sportives	Apprendre : <ul style="list-style-type: none"> • Habiletés techniques de base
	Habilités mentales	Apprendre : <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Confiance • Monologue interne
	Moyens utilisés	Qualités physiques
	Qualités musculaires	Exercices avec poids corporel, ballons suisse, ballons médicaux, etc.
	Qualités motrices	Exercices techniques spécifiques
	Habilités sportives	Pratique de techniques spécifiques aux sports avec rétroaction de l'entraîneur
	Habilités mentales	Explication, démonstration et application de techniques de monologues internes, de l'activation et de relaxation.



Tableau 5 : Minime / Cadet

Stade	Développement de la condition physique et raffinement du répertoire moteur (S'entraîner à s'entraîner / s'entraîner à la compétition)	
Orientations	Intégrer les habiletés motrices aux qualités physiques (Spécifique de 1 à 3 sports)	
Objectifs	Qualités physiques	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie • Puissance aérobie maximale • Puissance anaérobie alactique
	Qualités musculaires	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Force-endurance • Flexibilité
	Qualités motrices	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Vitesse de réaction • Agilité/mobilité • Orientation spatio-temporelle • Rythme • Équilibre moteur • Vitesse
	Habiletés sportives	Apprendre : <ul style="list-style-type: none"> • Habiletés techniques de base
	Habiletés mentales	Apprendre : <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Confiance • Monologue interne
Moyens utilisés	Qualités physiques	Intégration de l'entraînement par intervalle Pratique sur de longue période
	Qualités musculaires	Introduction à la musculation avec poids libres (en salle, pliométrie)
	Qualités motrices	Exercices techniques spécifiques aux sports
	Habiletés sportives	Pratique de techniques spécifiques aux sports avec rétroaction de l'entraîneur
	Habiletés mentales	Échange, explication de techniques d'imagerie mentale, d'activation et de relaxation.



Tableau 6 : Junior

Stade	Spécialisation sportive (Apprendre à faire la compétition)	
Orientations	Qualités musculaires et physiques. Établir un plan annuel.	
Objectifs	Qualités physiques	<p>Développer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobie • Puissance aérobie maximale • Puissance anaérobie lactique • Puissance aérobie lactique <p>Maintenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puissance anaérobie alactique • Endurance anaérobie alactique
	Qualités musculaires	<p>Développer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hypertrophie • Force max. • Force-vitesse • Endurance-vitesse <p>Maintenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Force- endurance • Flexibilité
	Qualités motrices	<p>Maintenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Vitesse de réaction • Agilité/mobilité • Vitesse
	Habilités sportives	<p>Développer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégie de course <p>Consolider :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tactiques individuelles • Habiletés techniques de compétition <p>Perfectionner :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habiletés techniques de base
	Habilités mentales	<p>Perfectionner :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des émotions • Concentration • Motivation/Confiance/monologue interne <p>Développer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imagerie mentale • Plan pré-compétition



Tableau 6 : Juniors (suite)

Moyens utilisés	Qualités physiques	Entraînement continu, par intervalles, simulations de course et nouvelles formes d'entraînement organique (derrière moto, piste, ergomètre).
	Qualités musculaires	Avec charge, pliométrie, haltérophilie, élastiques ou ballons
	Qualités motrices	Activités sportives spécifique au vélo.
	Habilités sportives	Entraînements, compétitions, simulations course
	Habilités mentales	Imagerie, établissement d'objectifs, feedbacks positifs et motivation



Tableau 7 : Espoir / Élite

Stade	Perfectionnement des facteurs de performances (Faire la compétition pour gagner)	
Orientations	Perfectionner les habiletés mentales et physiques	
Objectifs	Qualités physiques	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Endurance aérobique • Puissance aérobique maximale • Puissance aérobique lactique
	Qualités musculaires	Développer : <ul style="list-style-type: none"> • Force max. • Force-vitesse • Endurance-vitesse
	Qualités motrices	Maintenir : <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse de réaction • Agilité/mobilité • Rythme • Vitesse
	Habiletés sportives	Perfectionnement : <ul style="list-style-type: none"> • Stratégie de course • Tactiques individuelles • Habiletés compétitions
	Habiletés mentales	Perfectionnement général
Moyens utilisés	Qualités physiques	Camps d'entraînements <ul style="list-style-type: none"> - Intervales - Continu - Tapis roulant - Rouleau
	Qualités musculaires	Avec charge, pliométrie, haltérophilie, élastiques ou ballons
	Qualités motrices	Camp d'entraînement, activités sportives
	Habiletés sportives	Camp d'entraînement, simulation de compétition, compétition moins importantes, activité sportive
	Habiletés mentales	Formation, camp d'entraînement, atelier de relaxation



Conclusion

L'objectif ultime d'un programme de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est de fournir les lignes directrices permettant un développement harmonieux des différents facteurs de performance relatif à la discipline sportive. Nous avons établi les lignes directrices au sujet des âges, catégories et principaux objectifs d'entraînement. Vous remarquerez les différences et évolutions au travers des différents stades. Finalement, le meilleur DLTA qu'il soit ne peut exister sans que la personne responsable de son application en comprenne bien la nature, la portée et les répercussions et ce, sur les athlètes qu'il entraîne.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Yoan Lemieux-LaNeuveille, B.Sc. Activité Physique

Adresse postale : 2760 Maricourt, Sherbrooke, Qc, J1K 1R8

Courriel : yoan.lemieux-laneuveille@usherbrooke.ca

Tél. : (819) 569-8148