VÉLO DE MONTAGNE

Légende					
Important	A	Apprendre	P	Perfectionner
Modéré	D	Développer	M	Maintenir
Faible	C	Consolider	I	Intégrer

Tableau 1 : Développement à long terme de l'athlète

Age chronologique	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30+**
Vécu sportif (nbre d'année)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Vie active																									
Stade d'entraînement	Initiation aux qualités motrices			Formation de base à la pratique d'activités sportives			Dév.de la condition physique et raffinement du répertoire moteur 1			Dév. de la condition physique et raffinement du répertoire moteur 2		Spécialisation sportive			Développement spécifique à la performance			Perfectionnement des facteurs de performance							
Référence aux tableaux dans le document DLTAintro.pdf	Taleau 2			Tableau 3			Tableau 4					Tableau 5						Tableau 6							
Catégories	**Bibitte**			**Pee-wee**			**Minime**			**Cadet**		**Junior**			**Élite / espoir**			**Élite**							
Niveaux de rayonnement	Camp de jour Centres nationaux Club récréatif			Équipe scolaire Club dév.			Équipe scolaire Club dév. Équipe régionale			Club dév. Équipe du Québec Équipe régionale		Club performance Équipe du Québec Équipe nationale			Club performance Équipe nationale			Club performance Équipe nationale							
Périodisation	N\A, mais structuré			Simple			Simple			Simple / Double		Simple / Double			Simple / Double			Simple / Double							
Activités d'initiations	x	x	x	x	x	x	x	x	x																
Championats scolaires							x	x	x	x	x														
Compétitions régionales (NV Cloutier)								x	x	x	x														
Compétitions provinciales (Coupe Québec Jeux du Québec)									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Compétitions nationales (Coupe Canada, Champ. Canadien)												x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Compétitions internationales (Coupe du monde, Olympique)														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Orientation générale de l'entraînement	Qualités motrices			Qualités motrices			Hab. sportives			Habiletés mentales et qualités musculaires		Qualités musculaires et filière énergétique			Perf. consolidation			Perfectionnement							
Particularités	Plaisir et jeu			Transfert accentué des QM au vélo			Intégrer les QM au QP			Début de l'entraîenement structuré de la PAM du lactique		Force/Puissance musculaire			Dév. mentale			Évaluations nombreuses							
Qualités physiques																									
Endurance aérobie				D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
PAM							D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Puissance anaérobie alactique							D/I	D/I	D/I	D	D	M	M	M	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Endurance anaérobie alactique							D/I	D/I	D/I	D	D	M	M	M	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Puissance anaérobie lactique										D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Endurance anaérobie lactique										D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Volume (heures)	0	0	0	33	42	50	67	75	83	150	150	300	350	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

VÉLO DE MONTAGNE

Légende				
Important	A	Apprendre	P	Perfectionner
Modéré	D	Développer	M	Maintenir
Faible	C	Consolider	I	Intégrer

Tableau 1 : Développement à long terme de l'athlète

Age chronologique	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30+**
Vécu sportif (nbre d'année)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Qualités musculaires																									
Force-endurance				D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Hypertrophie										D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Force-maximale											D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M
Force-vitesse											D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Endurance-vitesse											D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Flexibilité	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Volume (heures)	25	25	25	67	67	67	83	83	83	113	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Qualités motrices et habiletés fondamentales																									
Coordination	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Vitesse de réaction	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Agilité / mobilité	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Orientation spatio-temporelle	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Rythme				A	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Équilibre moteur	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Vitesse	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Volume (heures)	58	58	58	75	75	75	70	70	70	50	50	35	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Habiletés sportives																									
Stratégie de course										A	D	D	D	D	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Tactiques individuelles							A	A	A	D	D	D	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Habiletés techniques de base	A	A	A	D/I	D/I	D/I	D	D	D	C	C	P	P	P	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Habiletés techniques de compétition							A	A	A	D	D	D	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Volume (heures)	58	58	58	75	75	75	80	80	80	90	90	100	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Habiletés mentales																									
Gestion des émotions: Activation, relaxation				A	D	D	D	D	D	D	D	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Concentration							A	D	D	D	D	P	P	P	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Motivation, confiance, monologue interne	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	P	P	P	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Imagerie mentale									A	D	D	D	D	D	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Plan de pré-compétition, plan de compétition									A	D	D	D	D	D	P	P	P	I	I	I	I	I	I	I	I
Volume (heures)	8	8	8	17	17	17	25	25	30	50	50	63	63	63	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Volume d'entraînement total	149	149	149	267	276	284	325	333	346	453	490	648	686	736	763	763	763	763	763	763	763	763	763	763	763
Volume de compétition	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	4	4	4	8	8	12	15	12	20	24	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Volume total (heures par an)	149	149	149	267	276	284	329	337	350	461	498	652	701	748	783	787	793	793	793	793	793	793	793	793	793