



SCHOOL PROGRAM
PROGRAMME SCOLAIRE

JOURNAL D'ENTRAINEMENT

— CAHIER DE L'ÉLÈVE —

www.olympique.ca/education





UTILISATION DU JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT DU PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN

Tous les olympiens utilisent un journal d'entraînement pour inscrire leur entraînement et noter leur amélioration. C'est un outil essentiel qui leur permet d'établir des objectifs hebdomadaires et de suivre leurs progrès. Le Journal d'entraînement du Programme scolaire olympique canadien vous aidera à suivre les progrès que vous aurez réalisés dans la poursuite de vos objectifs en matière de sport et de conditionnement physique sur une période de huit semaines. Voici quelques instructions simples pour vous aider à utiliser le journal de façon optimale.

LES QUATRE PRINCIPAUX TYPES D'ENTRAÎNEMENT

UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ÉQUILIBRÉ DOIT CONTENIR LES QUATRE PRINCIPAUX TYPES D'ENTRAÎNEMENT :

Entraînement en endurance : L'endurance est la capacité de demeurer physiquement actif pendant une longue période. On y arrive par un entraînement aérobie où l'on travaille à un niveau d'effort inférieur à son niveau maximum pendant une période relativement longue. Comme exemples d'entraînement en endurance, on peut citer le ski de fond, la natation, la course à pied, le cyclisme, la randonnée pédestre, la raquette, la marche rapide, l'escalier d'exercice, etc. qui augmentent votre rythme cardiaque et vous font transpirer.

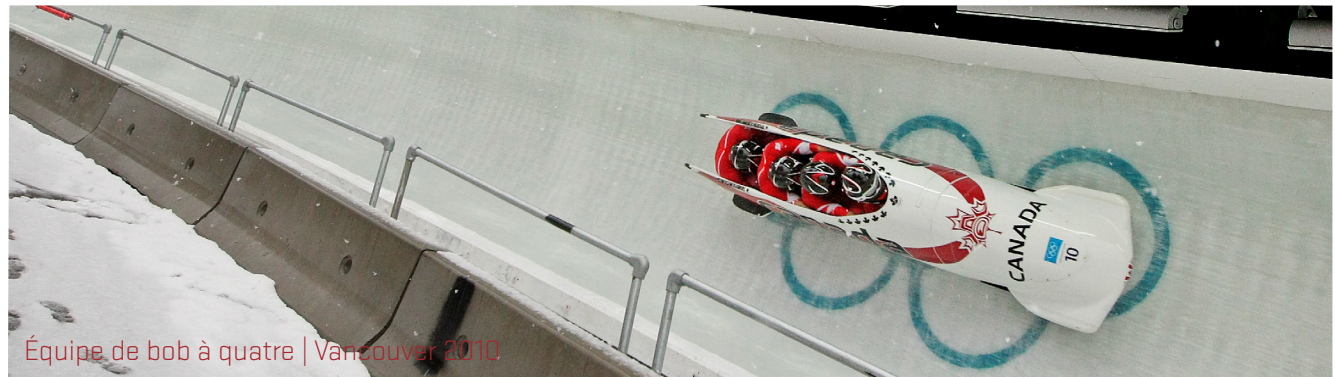
Entraînement en force : Ce type d'entraînement renforce les muscles par l'utilisation de la résistance. Il peut comporter l'utilisation de la gravité, ou l'entraînement avec élastique ou à l'aide d'équipements hydrauliques. Des exemples spécifiques incluent l'entraînement aux poids, le sprint en pente, les tractions, l'escalade en rocher, les exercices utilisant des bandes élastiques, le Pilates ou les exercices de résistance en piscine.

Entraînement en souplesse : L'augmentation de l'amplitude du mouvement peut améliorer l'état de santé général, aider à prévenir les blessures et améliorer la performance sportive. À titre d'exemple d'entraînement en souplesse, nous pouvons citer l'étirement statique et dynamique, et le yoga.

Entraînement en agilité : L'agilité est la capacité de modifier la position du corps avec efficacité. Pour cela, il faut une combinaison d'équilibre, de coordination, de

réflexes rapides et de vitesse. C'est un facteur de réussite important dans des sports qui utilisent des balles, des rondelles, des haies, des skis, des patins ou des planches et qui requièrent des schémas de mouvement complexes comme le plongeon et la gymnastique. Cet entraînement inclut des jeux, des exercices d'entraînement et d'équilibre, la course en sentier et le cyclisme hors route, le patinage, la planche à neige, la danse, etc.

En établissant votre programme d'entraînement, vous devez inclure chaque semaine un entraînement en endurance, un entraînement en force, un entraînement en souplesse et un entraînement en agilité. Un programme d'activité physique qui repose seulement sur un ou deux de ces principaux éléments est tout simplement incomplet. Le journal vous aidera à faire attention à ces éléments dans votre programme d'activité physique.



Équipe de bob à quatre | Vancouver 2010





ENREGISTREZ VOTRE ENTRAÎNEMENT :

Si vous dites que « vous avez eu un bon entraînement », cela ne dit pas grand-chose sur la mesure de l'impact de votre entraînement si vous ne donnez pas de détails précis, notamment le volume, l'intensité et le type d'entraînement.

La fréquence de l'entraînement: Elle vous permet d'enregistrer le nombre de fois que vous faites le même type d'entraînement, ainsi que le volume ou l'intensité de l'activité physique. Il est important de varier ces facteurs. Si vous vous entraînez à une intensité de 8 à 10 chaque jour, vous finirez par tomber malade ou vous blesser. Il faut des journées moins intenses pour permettre à votre corps de

recupérer. De même, si vous pratiquez le même exercice tous les jours, alors vous allez vous ennuyer et vous ne verrez aucune amélioration.

L'intensité: Elle indique à quel point votre effort se rapproche de votre maximum. Par exemple, si vous avez couru deux kilomètres, cela n'indique aucun détail précis. Est-ce que vous avez couru avec votre petit frère ou votre petite sœur ou est-ce que vous y êtes allé à fond dans une course? La plupart des athlètes noteront leur effort en utilisant une simple échelle. Vous pourrez utiliser une échelle numérotée où 1 signifie très facile et 10 reflète votre effort maximum.

Le type d'activité physique (désigne l'activité en tant que telle et indique lequel des quatre principaux types d'entraînement effectué) : Il reflète la variété et les types

d'activité physique qui font partie d'un programme de conditionnement physique équilibré et vous encourage à tout mélanger. Essayez des activités nouvelles et différentes qui permettent d'atteindre les mêmes objectifs. Vous pouvez choisir de courir un jour, mais de nager ou de faire du vélo un autre jour. Vous pouvez ajouter à tout cela du hockey de ruelle ou des classes d'aérobic.

Le temps : Il représente la somme de travail que vous avez abattu. Il peut être mesuré en termes de distance parcourue, en poids soulevé, etc.

Prenez le temps de décrire votre entraînement. Notez ce que vous avez fait, comment vous vous êtes senti, si vous avez appris quelque chose qui vous servira à l'avenir, ou comment vous progressez vers votre objectif. La colonne de description est l'une des parties les plus significatives de votre journal.

| SEMAINE NO | OBJECTIFS POUR LA SEMAINE : A) RENFORCER LES MUSCLES DU TRONC, B) JOUER UN BON MATCH VENDREDI | | |
|------------|---|---|------------------|
| Jour | INTENSITÉ (1 facile-5 tout donner) | ENTRAÎNEMENT | TEMPS/DISTANCE |
| Lundi | 3 | Échauffement avec l'équipe, drills et simulation. | 60 minutes |
| Mardi | 4 | Course à pied avec Jill au parc. Elle est plus rapide que moi, donc j'ai dû travailler fort pour maintenir le rythme. Redressements assis dans la soirée. | 4 km |
| Mercredi | 3 | Cours d'éducation physique — volleyball, échauffement, drills et jeux. | 45 minutes |
| Judi | 4 | Entraînement aux poids à l'heure du dîner avec mon coéquipier Bill. J'ai vraiment travaillé les muscles du tronc. | 25 minutes |
| Vendredi | 5 | Match important. Nous avons gagné! L'équipe occupe maintenant la 3e place dans la ligue! Nous avons très bien joué. J'ai travaillé fort. | 40 minutes |
| Samedi | | Jour de repos. J'ai passé du temps avec mes amis. | |
| Dimanche | 3 | Planche à neige avec ma famille. Le temps était EXTRAORDINAIRE!! | Toute la journée |

SI LES CHOSES NE SE PASSENT PAS BIEN

Parfois, vous raterez quelques jours d'entraînement, et vous vous sentirez découragé de laisser des espaces vides dans votre tableau. Cela fait également partie du journal, car cela vous aidera à savoir pourquoi vous avez perdu la motivation ou le type d'entraînement que vous faisiez lorsque vous vous êtes blessé ou que vous êtes tombé malade. Les olympiens utilisent leur journal d'entraînement pour découvrir leurs faiblesses et établir avec leurs entraîneurs comment ils peuvent transformer ces faiblesses en succès ou forces. Imposez-vous comme discipline d'écrire dans votre journal tous les jours, même si vous n'êtes pas physiquement actif.





SEMAINE 1 ARTICLE



« Il faut toujours s'entraîner avec un objectif. »

- Alexandre Bilodeau, ski acrobatique

VARIATION DE POIDS

DRE CONNIE LEBRUN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, MÉDECIN EN CHEF, SOTCHI 2014

Lorsque vous commencez un programme d'exercices, il est normal de constater des changements dans votre poids. Une alimentation adéquate est essentielle à la santé et à la bonne forme physique, ainsi qu'au maintien d'une densité osseuse optimale. Les troubles alimentaires renvoient à des habitudes alimentaires malsaines, y compris la restriction ou l'élimination de certains aliments ou des mesures excessives comme la provocation de vomissements ou la prise de laxatifs dans le but de perdre du poids.

La perte de poids peut indiquer que vous avez une alimentation insuffisante ou inadéquate. La perte de poids rapide peut être un signe de surentraînement.

Avec l'aide d'une nutritionniste, vous pouvez faire des choix alimentaires sains, développer une bonne masse musculaire au lieu de la masse grasse.

Si vous devez perdre du poids, une nutritionniste peut vous aider à le faire d'une façon raisonnable, tout en s'assurant que vos besoins nutritionnels sont satisfaits et que vous arrivez à maintenir votre performance athlétique.

S'ÉCHAUFFER POUR LE SUCCÈS

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

En prenant le temps d'effectuer un échauffement adéquat, vous éviterez les blessures et votre entraînement ainsi que votre performance s'en trouveront améliorés.

Un échauffement devrait être suffisamment long pour vous préparer graduellement sur le plan mental et physique pour le défi qui vous attend, sans épuiser vos réserves d'énergie. Commencez par une légère activité aérobie afin d'augmenter la température de votre corps et préparer vos systèmes nerveux, musculaire et cardio-vasculaire. Effectuez ensuite des mouvements de coordination générale comme des sauts pendant 12 à 15 minutes, et poursuivez avec des mouvements particuliers à votre sport ou à l'activité à venir.

Faites un étirement dynamique lors de l'échauffement pour atteindre l'amplitude de mouvement nécessaire à votre sport ou votre activité. Ce n'est pas le moment de vous montrer entreprenant et d'essayer d'accroître votre souplesse. Réservez l'étirement passif (l'étirement effectué pendant une période relativement longue) pour la récupération, parce cela nuira à votre performance si vous le faites lors d'un échauffement. Un échauffement est efficace seulement pour une certaine période. Si vous restez inactifs pendant une longue période, vous aurez besoin

d'une petite période de réactivation pour garder les effets de l'échauffement et pour que vous soyez prêt. Pour maintenir la température de votre corps entre deux exercices, une bonne stratégie serait de porter votre survêtement ou votre sweatshirt, plus particulièrement lorsqu'il fait froid.

Des échauffements dynamiques propres aux sports sont accessibles sur YouTube, comme celui-ci pour le basketball (<http://www.youtube.com/watch?v=Z5voGAKghnM&feature=related>). Un des programmes d'échauffement les plus complets est le FIFA 11+, élaboré pour le soccer. Visualisez-le sur YouTube ou à l'adresse <http://www.f-marc.com/11plus/exercices/>.

ÉTABLIR DES OBJECTIFS SMART

DRE KIMBERLEY AMIRAUT-RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE MENTALE

Les athlètes de l'Équipe olympique canadienne ont réussi à s'y tailler une place parce qu'ils ont maîtrisé l'art d'établir des objectifs. « Pour atteindre l'excellence dans n'importe quel domaine, il faut savoir où l'on veut se rendre et déterminer la manière de s'y rendre », d'expliquer Dre Amirault-Ryan. « Les objectifs efficaces sont des objectifs S.M.A.R.T. Ce sont des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels. »

Un objectif comme « être en meilleure forme » ou « devenir un grand sportif » n'est pas spécifique ou mesurable. Quel élément de la condition physique voulez-vous améliorer? Dans quel sport voulez-vous connaître du succès? Comment saurez-vous que vous « êtes en meilleure forme » ou que vous avez du succès dans le sport?

Les objectifs atteignables sont ceux que vous pouvez contrôler, et vous pouvez seulement contrôler votre propre performance. « Nous pouvons contrôler notre propre effort et notre propre intensité », indique Dre Amirault-Ryan. « Cependant, nous ne pouvons savoir si nous allons marquer un but parce que cela reviendrait à contrôler la performance du gardien de but et des autres joueurs ». Un objectif plus atteignable serait de frapper le ballon en direction du coin supérieur du filet.

Des objectifs réalistes dépendent de vos capacités ou de vos habiletés, de votre âge et des possibilités qui vous sont offertes. Ces objectifs pourraient être à court terme ou à long terme, et chacun d'eux devrait avoir une date d'échéance. L'établissement d'objectifs à court terme vous aide à rester motivé et renforce votre confiance.





SEMAINE 1 PAGE DE JOURNAL



Au cours des huit prochaines semaines, quels objectifs SMART aimerais-tu réaliser?

« Rendez l'entraînement amusant! Trouvez des manières de vous motiver à vous entraîner et à rester engagés. »
 -Meaghan Mikkelson, hockey sur glace



SEMAINE 2 ARTICLE



Caroline Truchon | Coupe du monde 2011

Définition de F.I.T.T.

Fréquence : Durée et répétition de l'activité physique ou du sport (p. ex., cinq séances ou activités par semaine)

Intensité : Effort déployé

Temps : Durée de l'activité ou de l'entraînement (50 minutes)

Types : Genre d'activité physique, comme le cardio ou la musculation

UNE ALIMENTATION SAINÉ

KELLY ANNE ERDMAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, NUTRITIONNISTE

La pratique de l'exercice exige une bonne alimentation. Kelly Anne Erdman travaille comme conseillère auprès d'athlètes pour les aider à faire des choix santé qui leur permettront d'aller « plus haut, plus loin et plus vite ». Elle donne les conseils suivants :

- Les athlètes ont besoin davantage de glucides, de protéines et de liquides que les personnes inactives ou sédentaires.
- Vous devez consommer des protéines à chaque repas et pas seulement au souper. Les aliments riches en protéines sont également de bonnes sources de vitamine B, de fer et de zinc, et ces nutriments ne sont pas présents dans les suppléments protéinés. Mangez des œufs, du tofu, du fromage cottage, de la viande, du poulet, de la dinde, du poisson, du yogourt grec, du fromage, des noix, du beurre de noix ou des légumineuses (lentilles, pois cassés et humus)

• Le fer est essentiel pour les athlètes en développement, car il les aide à grandir et à se développer. On en trouve dans la viande de bœuf, les céréales, les pâtes enrichies, les fruits séchés et les épinards. La vitamine C aidera votre corps à absorber le fer. Toutefois, essayez de ne pas prendre le fer en même temps que le calcium (lait, yogourt, fromage) ou l'acide tannique que l'on retrouve dans le thé, le café ou le café décaféiné, car cela perturbera votre absorption du fer.

POSTURE ADÉQUATE ET FORCE DU TRONC

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Que vous pratiquiez un sport ou que vous meniez une vie active, il est essentiel d'avoir une bonne posture et des muscles du tronc solides. Une bonne posture réduit vos chances de blessure et peut aider votre corps à performer comme il se doit.

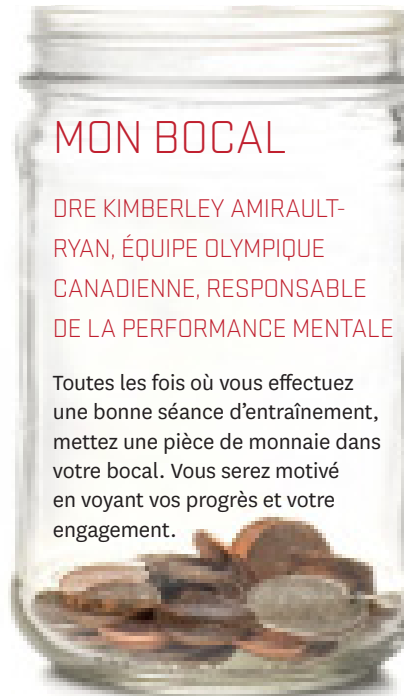
Même si certains sports mettent davantage l'accent sur le haut du corps (p. ex., le basketball, l'aviron, le baseball, la gymnastique) ou le bas du corps (p. ex., le patinage, le soccer, la course à pied, le ski ou le hockey), nous savons que les athlètes les plus performants sont ceux qui ont atteint l'équilibre corporel. Les

meilleurs athlètes bénéficient du soutien de muscles du tronc solides et efficaces. En renforçant votre ceinture pelvienne (hanches, bassin, bas du dos et abdominaux) et votre ceinture thoracique (omoplates et colonne cervicale), vous tirerez le meilleur parti de votre corps. Un programme de renforcement des muscles du tronc doit inclure des exercices de force, d'activation des muscles, d'équilibre et de souplesse. Faites attention à votre posture et tenez-vous droit. Consultez les liens suivants pour plus d'information :

http://www.mayoclinic.com/health/back-pain/LB0002_D

<http://www.livestrong.com/article/174296-core-strength-training-for-kids/>

<http://www.livestrong.com/article/103348-posture-exercises-kids/>



MON BOCAL

DRE KIMBERLEY AMIRAUULT-
RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE
CANADIENNE, RESPONSABLE
DE LA PERFORMANCE MENTALE

Toutes les fois où vous effectuez une bonne séance d'entraînement, mettez une pièce de monnaie dans votre bocal. Vous serez motivé en voyant vos progrès et votre engagement.





SEMAINE 2 PAGE DE JOURNAL



Quel est ton objectif SMART par rapport à l'alimentation santé? Comment feras-tu pour le réaliser?

« Lorsque le plan A ne fonctionne pas, il y a 25 autres lettres dans l'alphabet. Cette phrase est une leçon qui va bien au-delà du sport et qui peut s'appliquer à tous les aspects de la vie ».

-Maëlle Ricker, surf des neiges





SEMAINE 3 ARTICLE



« Trop souvent, un jeune athlète peut ressentir beaucoup de stress par rapport à la performance, mais il est important de mettre les choses en perspective et de se rappeler que le sport est amusant. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ils ont commencé à en faire. »

-Devon Kershaw, ski de fond

RESTER MOTIVÉ

DRE KIMBERLEY AMIRAUT-RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE MENTALE

Il est parfois difficile de garder sa motivation. Dre Amirault-Ryan offre quelques conseils à ce sujet :

- Écrivez vos objectifs et affichez-les quelque part où vous les verrez régulièrement.
- Cessez de vous intéresser à la victoire et privilégiez l'apprentissage.
- Célébrez les petits succès remportés en cours de route.
- Concentrez-vous sur le processus et non sur les résultats.
- Continuez à apprendre de nouvelles habiletés, de nouveaux exercices et de nouvelles activités.
- * Ayez du plaisir et suivez votre passion.

ÉVITER LE SURENTRAÎNEMENT

DR BOB MCCORMACK, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, DIRECTEUR MÉDICAL

Lorsque vous vous entraînez, vous soumettez votre corps à un stress et le forcez à s'adapter. Cette adaptation est ce que nous appelons « être en meilleure forme ». Cependant, pour réussir cette adaptation, il faut beaucoup plus qu'un travail intense. Cette adaptation est également fonction du repos et de la récupération. S'entraîner de façon trop intense sans donner au corps suffisamment de temps pour récupérer mène au surentraînement, à des blessures et à la maladie.

Certains jeunes, très motivés, peuvent être imprudents dans leur manière d'aborder l'entraînement. « La clé pour les jeunes est d'accroître graduellement leur entraînement », a indiqué Dr McCormack. « En planifiant un programme d'exercices ou d'entraînement, j'utilise l'acronyme F.I.T.T. qui signifie Fréquence, Intensité, Temps et Type. Chaque fois qu'on modifie un de ces aspects, il faut donner suffisamment de temps au corps pour s'ajuster. »

Les signes de surentraînement peuvent inclure une fatigue constante, un sommeil agité, des douleurs musculaires persistantes, l'irritabilité, un rythme cardiaque au repos élevé, des maladies, des blessures, l'anxiété ou la dépression. Le repos est recommandé en présence de ces signes.

PRÉVENIR LES DÉCHIRURES DU LCA

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Le ligament croisé antérieur, ou LCA, est l'un des quatre principaux ligaments du genou; il est essentiel à la stabilité du genou. La rupture ou la déchirure de ce ligament requiert le plus souvent une chirurgie reconstructive. Les recherches ont démontré qu'un programme de renforcement du genou pouvait réduire de 80 % le nombre de blessures du LCA. Chez les athlètes (particulièrement les filles) qui pratiquent des sports faisant appel à des mouvements latéraux et des mouvements de rotation, comme le basketball, le ski, le tennis ou le soccer, cela vaut la peine d'effectuer ces exercices comme mesures préventives. Discutez avec un physiothérapeute ou un thérapeute de sport au sujet d'un programme d'exercice.

Consultez le <http://www.youtube.com/watch?v=7Lag8uNU6AQ>. Soyez proactifs en empêchant l'apparition des blessures.





SEMAINE 3 PAGE DE JOURNAL



Parfois, il peut être difficile d'atteindre un but. Quel objectif SMART te tient motivé? Qu'est-ce que tu feras pour garder ta motivation?

« Le fait de penser à gagner une médaille d'or ne m'aide pas à en gagner une. Je dois me concentrer afin de réaliser ma meilleure performance. Si je me concentre, le résultat suivra ».

-Christine Nesbitt,
patinage de vitesse sur longue piste





SEMAINE 4 ARTICLE

Alex Harvey | Vancouver 2010



TRAITEMENT DES BLESSURES

Pression/Protection : Pression/Protection : Le fait d'appliquer de la pression sur la zone blessée permet de réduire l'inflammation alors que la protection permet d'éviter d'autres blessures dans cette zone en protégeant les structures endommagées.

Repos : Laisser agir le processus interne de guérison du corps sans l'entraver par des mouvements de la partie du corps blessée.

Glace : Les athlètes supportent mieux la glace concassée d'autant plus qu'elle s'adapte mieux aux contours de la zone blessée que les cubes de glace. Une légère barrière devrait être placée entre la peau et le sac de glace (essuie-tout) pour éviter d'endommager la peau lors de l'application de la glace.

Compression : À l'aide d'un bandage, appliquer la compression sur la zone concernée lorsqu'on enlève la glace. Le bandage de compression sert de barrière mécanique afin de faire baisser l'enflure dans la zone blessée.

Élévation : Juste après la blessure, l'élévation est vitale pour réduire le flot de sang dans la zone blessée.

SE NOURRIR AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

KELLY ANNE ERDMAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, NUTRITIONNISTE

Un match important aura lieu cet après-midi, et vous devez décider quoi manger. Voici quelques conseils utiles formulés par Kelly Anne Erdman sur ce qu'il faut manger avant une activité physique :

- Idéalement, vous devez refaire le plein d'énergie tout en ayant un peu faim. Par conséquent, vous devrez prendre votre dernier gros repas deux ou trois heures avant la compétition ou l'entraînement.
- Vous pouvez aussi consommer un petit repas une ou deux heures avant la compétition ainsi qu'une collation à une heure de la compétition. Plus on se rapproche de l'heure de l'épreuve, plus la portion doit être petite.
- Si vous avez faim moins d'une heure avant l'épreuve, cantonnez-vous aux liquides.
- Ne mangez jamais quelque chose de nouveau avant une compétition. Consommez toujours les aliments que vous avez déjà essayés lors des entraînements.

- Évitez les aliments riches en protéines, mais consommez des aliments riches en glucides qui permettront une rapide montée d'énergie.

TRAITEMENT DES BLESSURES

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Si vous vous blessez lors d'un match ou d'un entraînement, agissez immédiatement. La meilleure approche est d'appliquer la suivante : pression/protection, repos, glace, compression et élévation. Discutez avec votre pharmacien au sujet des baumes anti-inflammatoires sans ordonnance qui réduiront l'enflure. N'ayez pas peur de prendre quelques jours de repos. Il est préférable de prendre une semaine de repos que d'être obligé de s'absenter deux mois pour cause de blessures parce vous avez ignoré la douleur. N'essayez jamais de cacher une blessure à votre entraîneur ou au thérapeute de l'équipe. Cela pourrait aggraver la blessure et vous forcer à arrêter votre activité pour une plus longue période.

Lorsque vous êtes blessé, vous pouvez en profiter pour développer d'autres habiletés et explorer d'autres aspects du sport. Par exemple, vous pouvez agir comme entraîneur adjoint, aider au décompte des points du match ou pratiquer l'imagerie mentale. Chaque événement survenant au cours de votre carrière sportive peut servir à améliorer votre performance. Consultez un physiothérapeute ou un thérapeute du sport afin d'assurer une réadaptation fonctionnelle complète et éviter de vous blesser à nouveau.

VISUALISATION

DRE KIMBERLEY AMIRAUULT-RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE MENTALE

La visualisation (se voir en train d'avoir du succès) est une importante habileté de la psychologie du sport qui vous aidera dans tout ce que vous faites dans la vie. Ne visualisez pas seulement les conditions parfaites, mais aussi les distractions auxquelles vous ferez face lors des compétitions et la manière dont vous les surmonterez. Visualisez aussi comment vous voulez vous sentir et performer au meilleur de votre forme en dépit de ces distractions.





SEMAINE 4 PAGE DE JOURNAL



La pratique de l'activité physique ou d'un sport entraîne parfois des blessures, quel objectif SMART mettras-tu en pratique pour prévenir ou réduire les risques de blessure au cours de la semaine 4? Comment atteindras-tu cet objectif?

Handwriting lines for the student's response.

Large empty rectangular box for additional notes or drawings.

« La plus grande leçon que le sport m'a inculquée est la persévérance ».

-Alex Harvey, ski de fond





SEMAINE 5 ARTICLE ÉTIREMENT



Alexandre Bilodeau
Vancouver 2010

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Les gens ont tendance à confondre l'étirement avec une méthode d'entraînement ou une méthode d'échauffement. La souplesse joue un rôle important dans la prévention des blessures sportives. Chez les jeunes athlètes (particulièrement les athlètes masculins), les tissus mous comme les muscles et les tendons ont du mal à suivre la croissance des os. Cela peut causer des blessures, et c'est la raison pour laquelle un étirement passif régulier d'une durée allant de 30 secondes à deux minutes chaque jour peut aider à normaliser le tonus musculaire et même augmenter de deux à cinq pour cent la force musculaire. Cependant, étant donné qu'il s'agit d'une forme d'entraînement qui peut de surcroît causer des dommages microscopiques aux tissus mous étirés, l'étirement n'est pas recommandé juste avant une compétition ou un entraînement (jusqu'à trois heures). Utilisez l'étirement passif avec les exercices de retour au calme, ou comme une séance d'entraînement séparée.

RENFORCER LA CONFIANCE

DRE KIMBERLEY AMIRAUT-RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE MENTALE

Pratiquez ce que vous devez améliorer, mais également ce en quoi vous excellez. À la fin d'une séance d'entraînement et avant une compétition, concentrez-vous sur les aspects de votre performance dans lesquels vous excellez. Abordez la compétition sur une note positive et avec confiance au lieu de corriger les erreurs éventuelles à la dernière minute.

Il est recommandé d'inclure des exercices d'étirement dynamique dans l'échauffement : travaillez vos muscles selon une amplitude de mouvement normale et légèrement étendue. Cela vous aidera à atteindre l'amplitude normale de mouvement requis à l'entraînement et la compétition, préparant ainsi le système neuromusculaire pour une meilleure performance. À titre d'exemple d'exercices d'étirement dynamique, mentionnons le yoga, les exercices de rotation du tronc, des exercices spéciaux, ou le balancement des jambes et des bras selon une amplitude de mouvement.

LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

KELLY ANNE ERDMAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, NUTRITIONNISTE

Les boissons énergétiques se retrouvent dans tous les dépanneurs et toutes les stations d'essence. Ces commerces semblent offrir des douzaines de variétés de boissons servant à stimuler votre énergie et vous donner des forces tout au long de la journée. Mais, ces boissons sont-elles utiles ou même saines? Kelly Anne Erdman recommande d'éviter ces boissons. « La quantité de caféine contenue dans ces boissons est préoccupante, particulièrement pour les jeunes athlètes qui n'ont pas l'habitude de consommer de la caféine. La caféine étant un stimulant, les athlètes y réagiront différemment. Ces boissons augmentent le rythme cardiaque, et cela peut occasionner de la fatigue. »

La caféine peut également affecter votre système nerveux, en vous rendant anxieux et tendu avant une compétition importante. Elle peut également irriter votre estomac. « Les ingrédients additionnels contenus dans bon nombre de ces boissons accroissent l'absorption de la caféine, ce qui les rend encore plus puissants que le café. »





SEMAINE 5 PAGE DE JOURNAL



Parfois, tu perdras ta confiance, car les objectifs peuvent être difficiles à atteindre. Quel objectif SMART établiras-tu pour renforcer ta confiance, comment feras-tu pour croire en toi-même même si les autres ne croient pas en toi? Que feras-tu afin d'atteindre cet objectif?

« Je m'entoure de gens qui me donnent ce que j'ai besoin pour performer : une attitude positive et un dévouement à l'entraînement. »

-Marianne St-Gelais,
patinage de vitesse sur courte piste





SEMAINE 6 ARTICLE



RÔLE DE LA NUTRITION DANS LA RÉCUPÉRATION

KELLY ANNE ERDMAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, NUTRITIONNISTE

Ce n'est pas la compétition ou l'entraînement intense qui vous permet d'être en meilleure forme. C'est la récupération et la reconstruction après le travail accompli qui rendent vos muscles et tendons plus forts, et votre système aérobie plus efficace. C'est à ce moment qu'une nutrition appropriée devient critique. Les nutriments que vous absorbez après l'entraînement se mettent aussitôt au travail pour réparer et reconstruire votre corps.

« Le moment opportun est la clé », a indiqué Mme Erdman. « Dès que votre rythme cardiaque commence à diminuer à la suite d'une activité physique intense, votre corps peut commencer à absorber les nutriments, et ce, pendant encore 30 minutes. Apportez de la nourriture sur les lieux de l'entraînement ou de la compétition, vu que vous ne pourrez pas retourner à la maison à temps. »

Idéalement, vous devriez consommer un mélange de glucides et de protéines. Les glucides remplacent l'énergie que vous avez dépensée, et les protéines sont nécessaires à la réparation des muscles, ainsi qu'à une croissance et un développement sains. « Je suggère du lait aromatisé froid ou une boisson à base de soja, mais un jus et un sandwich de beurre d'arachide et de confiture, une boisson sportive et des bâtonnets de fromage, une barre protéinée et un jus ou une boisson sportive, un V8 et des sandwichs au fromage ou avec des protéines sont également de bons choix », a indiqué Mme Erdman. Les boissons substituts de repas sont pratiques puisqu'elles n'ont pas besoin d'être réfrigérées. Idéalement, un ratio de 3 pour 1 (glucide et protéines) est recommandé.

ÉVITER LES EXERCICES DANGEREUX

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Très peu d'exercices sont considérés comme dangereux pour les athlètes. Dépendant du sport, de la composition corporelle, des déséquilibres musculaires, de l'âge et du niveau d'habileté, un exercice peut être bon pour vous et ne pas l'être pour votre coéquipier. Pour cette raison, il est préférable de consulter un physiothérapeute ou un thérapeute de sport avant de s'engager dans un programme d'entraînement.

Certains soigneurs et physiothérapeutes conseillent d'éviter certains types d'exercices. Par exemple, l'extension résistée du genou provoque souvent des blessures au genou, étant donné que ce mouvement cause un frottement de la rotule dans l'articulation. Les redressements assis où vos jambes sont fixes ou retenues par un partenaire peuvent causer des problèmes de dos. Si vous avez régulièrement des problèmes au cou ou si vous souffrez d'une commotion, vous devriez éviter les exercices où vous mettez des poids au-dessus de votre tête lorsque vous êtes assis ou debout jusqu'à ce que vous ayez le feu vert d'un professionnel de la santé.

« Lorsque j'étais jeune, j'étais tout le temps la première. À l'âge de 16 ans, j'ai frappé un mur, et toutes les filles contre qui je gagnais se sont mises à me dépasser en terminant avec un demi-tour de piste d'avance. Les gens ont cessé de croire en moi. Mais maintenant je suis très fière de ne pas avoir abandonné mes rêves alors que personne ne pensait que je pouvais y arriver. »

- Caroline Truchon, espoir olympique, patinage de vitesse sur courte piste





SEMAINE 6 PAGE DE JOURNAL



Il est essentiel de manger après une séance d'exercices ou une activité physique. Quel objectif SMART établiras-tu afin de consommer les aliments qui t'aideront à récupérer après une activité physique ou un entraînement? Quels sont les aliments que tu mangeras afin de récupérer?

« Si vous avez fait vos devoirs et que vous y avez consacré le temps nécessaire, alors vous pouvez profiter du moment, et de bonnes choses vous arriveront. »

-Manuel Osborne-Paradis, ski alpin





SEMAINE 7 ARTICLE



« Lorsque je m'échauffe, je suis gonflé à bloc. Je fais face au mur, les yeux fermés, écouteurs aux oreilles, je suis dans ma bulle. Les gens pourraient agiter la main devant mon visage que je ne m'en apercevrais pas. C'est ce qui détermine mon énergie, mon rythme respiratoire et mon état d'esprit ».

- Dylan Moscovitch, espoir olympique, patinage artistique (patinage en couple)

FAIRE FACE AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

DR BOB MCCORMACK, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, DIRECTEUR MÉDICAL

RAYMONDE FORTIN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, THÉRAPEUTE EN CHEF

Tous les sports présentent des risques de blessures à la tête. La plus commune est la commotion cérébrale, un traumatisme crânien provoqué soit par un coup à la tête, soit par une chute ou un mouvement violent qui secoue le cerveau à l'intérieur du crâne.

Il est important de comprendre qu'il n'est pas nécessaire d'avoir été mis « KO » pour subir une commotion. Les symptômes les plus communs à surveiller sont la migraine, la sensibilité à la lumière, la fatigue, une douleur au cou, la nausée, la sensibilité au bruit, le manque de concentration ou la mélancolie.

« Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent se manifester avec un certain retard et de façon subtile », a expliqué Dr Bob McCormack. « Il est primordial de vous faire examiner par un médecin si vous ressentez un de ces symptômes! »

Certains athlètes peuvent être tentés de mentir au sujet des symptômes dans le but de continuer à jouer. C'est très dangereux. Si une personne subit une deuxième commotion avant d'avoir été complètement rétablie, non seulement son rétablissement sera plus long, mais sa blessure au cerveau pourrait s'aggraver. Vous ne verrez aucun athlète de calibre mondial comme Sydney Crosby faire quelque chose comme cela. Il sait qu'aucun match ou entraînement ne vaut ce risque.

« Les commotions sont des blessures différentes des autres, puisque vous en subirez les conséquences dans chaque sphère de votre vie, aujourd'hui et à l'avenir », d'expliquer Raymonde Fortin. « Une commotion peut altérer votre capacité d'étudier et de gérer le stress, augmenter votre fatigue, affecter votre humeur et troubler votre sommeil. »

Le traitement initial d'une commotion cérébrale est le repos physique et mental (y compris une utilisation limitée de la télévision et de l'Internet). Le traitement principal consiste à reposer le cerveau jusqu'à ce qu'il récupère, puis à progresser vers un programme de réadaptation structuré, dès que vous aurez reçu le feu vert de votre médecin (voir l'encadré).

LA NERVOSITÉ AVANT UNE COMPÉTITION

DRE KIMBERLEY AMIRAUT-RYAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, RESPONSABLE DE LA PERFORMANCE MENTALE

Dre Amirault-Ryan dit qu'il est normal de ressentir des papillons dans l'estomac et de sentir son cœur s'emballer avant une compétition. Cela signifie que vous vous souciez beaucoup de votre sport et de votre performance, mais vous pouvez entraîner les papillons à voler en formation. Voici pour cela quelques conseils utiles :

- Pratiquez votre routine et votre échauffement d'avant-compétition à l'entraînement.
- Calmez votre nervosité en écoutant de la musique, en effectuant des exercices de respiration ou en utilisant des rappels comme « focalisation », « sourire », ou « avoir du plaisir ».
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, notamment l'effort, les tactiques et l'intensité.
- Ayez confiance en votre préparation; dites-vous que vous avez étudié et que par conséquent vous aurez de bonnes notes à l'examen.
- Gardez les choses en perspective. Si vous êtes nerveux, cela signifie que c'est important pour vous. Et, avant tout, ce n'est qu'un jeu.

LES 6 STEPS ÉTAPES D'UN RETOUR À LA COMPÉTITION :

1. Pas d'activité – repos physique et mental jusqu'à ce que les symptômes disparaissent
2. Activité aérobie légère – marche ou vélo stationnaire
3. Exercices spécifiques – course ou patinage sans contact
4. Exercices d'entraînement – exercices en équipe, mais sans contact
5. Entraînement complet avec contact – avec l'autorisation du médecin
6. Compétition





SEMAINE 7 PAGE DE JOURNAL



Lorsque tu te sens nerveux au sujet de ton entraînement ou d'un match, c'est normal parce que ta performance te tient à cœur. Toutefois, si tu es trop nerveux, il faut pratiquer des techniques de relaxation. Quelle technique de relaxation pratiqueras-tu cette semaine? Comment pratiqueras-tu cette technique? Combien de fois?

Vous pouvez trouver des techniques de relaxation dans la ressource *Soyez un champion pour la vie: Célébrer les meilleurs moments du quotidien* disponible à: <http://olympique.ca/resources/soyez-un-champion-pour-la-vie-célébrer-les-meilleurs-moments-du-quotidiens>

« J'ai essayé le bobsleigh parce que je pensais que cela m'aiderait à devenir un meilleur joueur de football. C'est mon père qui m'a dit : "Essaie-le parce que cela améliorera ta vitesse". Mais dès que je m'y suis mis et que j'ai commencé à en apprendre davantage sur ce sport et à me donner à fond, j'en suis tombé amoureux. »

-Jesse Lumsden, bobsleigh





SEMAINE 8 ARTICLE



Maëlle Ricker | Vancouver 2010

« SUIVRE OU NE PAS SUIVRE DE RÉGIME »

KELLY ANNE ERDMAN, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, NUTRITIONNISTE

Les adolescents doivent éviter de « suivre des régimes », particulièrement s'ils s'adonnent sérieusement à un sport ou s'ils veulent atteindre des objectifs en matière de sport ou de condition physique. « Si vous vous imposez des restrictions alimentaires, vous manquerez d'énergie pour vous entraîner, » a expliqué Kelly Anne Erdman. « Cela conduira à une diminution de la performance, vous rendra plus vulnérable face à la maladie, ralentira votre récupération et perturbera votre cycle menstruel ».

Faites des choix alimentaires sains et modifiez votre entraînement au lieu de suivre un « régime ». Un régime peut ralentir votre métabolisme, ce qui signifie que vos besoins énergétiques alimentaires diminueront. Bien que cela puisse conduire à court terme à une perte de poids, vous reprendrez du poids plus facilement lorsque vous aurez terminé le régime. Les restrictions alimentaires conduisent à des fringales qui peuvent entraîner une consommation excessive de nourriture ou une obsession de la nourriture.

« Un journal alimentaire constitue un moyen efficace de s'assurer que les athlètes consomment les nutriments dont ils ont besoin », recommande Mme Erdman.

FAIRE DE L'EXERCICE LORSQU'ON EST MALADE

DR BOB MCCORMACK, ÉQUIPE OLYMPIQUE CANADIENNE, DIRECTEUR MÉDICAL

Cette sensation vous est sans doute familière. Vous vous réveillez le matin d'une compétition ou d'une activité importante et vous ne vous sentez pas bien. D'un côté, vous voulez rester au lit et continuer à dormir, et de l'autre, vous ressentez le besoin de vous donner à fond tout en espérant que tout ira pour le mieux. Que faire?

« S'entraîner lorsqu'on est malade dépend réellement de ce que l'on ressent et de la présence ou non de fièvre », d'expliquer le Dr Bob McCormack, directeur médical d'Équipe Canada. « Il est possible de s'entraîner avec un rhume, mais si vous vous sentez réellement mal, ou si vous faites plus de 38 °C de température, alors vous ne devriez pas faire d'exercices. La fièvre est le moyen utilisé par votre système immunitaire pour tuer les microbes qui vous rendent malades, et la meilleure réponse est le repos et beaucoup de liquide. »

Si vous ne vous sentez pas bien, avant de vous rendre à un entraînement d'équipe ou à un match, vous devez sérieusement penser à l'impact que cela pourrait avoir sur l'équipe ou les partenaires d'entraînement. « Si vous transmettez votre maladie aux autres, l'impact sur la performance de l'équipe sera dévastateur », a indiqué le Dr McCormack.

Si vous vous rendez à un entraînement ou à un match, prenez des mesures pour réduire le risque de contaminer vos coéquipiers.

N'oubliez pas qu'il ne faut pas partager les bouteilles d'eau et les serviettes, de vous laver souvent les mains (ou d'utiliser un désinfectant pour les mains) et de tousser dans le creux de votre bras.

Lorsque vous revenez à l'entraînement après une maladie, faites preuve de bon sens et commencez petit à petit. Assurez-vous de bien vous hydrater et faites preuve de patience envers vous-même. Donnez-vous du temps pour revenir à votre état normal.





SEMAINE 8 PAGE DE JOURNAL



Quel objectif établiras-tu pour t'assurer d'obtenir les vitamines dont tu as besoin? Comment t'y prendras-tu pour réaliser l'objectif d'une alimentation santé?

« J'ai un grand avantage lorsqu'il s'agit de choses que je ne peux changer, comme la météo; je ne la laisse pas m'influencer. Je me concentre afin de faire de mon mieux. Lorsque j'entends des gens se lamenter et se plaindre de choses qu'ils ne peuvent changer, je sais que j'ai un avantage par rapport à eux, parce que je ne me soucie pas de ces choses-là. Je me concentre afin de remporter la course, sachant que je serai le plus rapide et que personne ne pourra me battre ce jour-là ».

- Benjamin Thomsen, espoir olympique, ski alpin





SCHOOL PROGRAM PROGRAMME SCOLAIRE

REMERCIEMENTS

LE PROGRAMME SCOLAIRE OLYMPIQUE CANADIEN SOUHAITE REMERCIER LES PERSONNES SUIVANTES ET SOULIGNER LEURS CONTRIBUTIONS. SANS LEURS EFFORTS ET LEUR CRÉATIVITÉ, CE PROJET N'AURAIT PAS VU LE JOUR.

COMITÉ OLYMPIQUE CANADIEN

Ty Greene
Derek Kent
Julie Mahoney
Kate Moorhouse
Nathaniel Miller
Olya Ovtchinnikova
Sandra Sassine
Paulo Senra
Tys van der Drift

PERSONNEL MÉDICAL

Dr. Kimberley Amirault-Ryan
Kelly Anne Erdman
Raymonde Fortin
Dr. Connie Lebrun
Dr. Bob McCormack

ATHLÈTES EN VEDETTE

Alex Bilodeau
Kristina Groves
Alex Harvey
Devon Kershaw
Jesse Lumsden
Meaghan Mikkelson
Dylan Moscovitch
Christine Nesbitt
Manuel Osborne Paradis
Maëlle Ricker
Marianne St-Gelais
Benjamin Thomsen
Caroline Truchon

RÉDACTEUR

Bruce Deacon

CONCEPTION GRAPHIQUE

Andy Maier

SITE WEB

Todd Denis
Mark Nadolny
Georgia Sapounas

TRADUCTION

Célyne Malette,
Révisseuse
Pascale Seide Legros
Anne-Marie Lemieux

De gauche à droite : Manuel Osborne-Paradis | Vancouver 2010 | Alex Harvey | Vancouver 2010 | Christine Nesbitt | Vancouver 2010

