

Programme d'encadrement et de soutien régional de l'AVMSL – 2018 (4e année)



**Préparé par Alexandre Villeneuve-Gagné
Janvier 2018**

Préambule

Depuis maintenant 4 ans (2015) que l'équipe régionale de développement en vélo de montage (ERDVM) existe. Je ne crois pas apprendre à personne que la création est un véritable succès sur tous les plans. Pour athlètes, les clubs et la région en général. Effectivement, l'association de vélo de montagne du Saguenay Lac-St-Jean (AVMSL), aussi solide soit-elle s'entend pour dire que l'encadrement et le soutien aux athlètes et à leur famille est davantage assuré depuis la création de l'équipe. En 2015 nous parlions d'un entraîneur qui n'attend que des athlètes et des athlètes émergent qui demandaient que de la supervision d'un entraîneur qualifié et motivé. Nous avons prouvé que la région est en mesure de développer des athlètes de haut niveau, voire olympique et je suis convaincu que l'équipe régionale fait maintenant partie prenante dans ce processus. Il permet le raffinement de plusieurs vers la scène provinciale et nationale voire l'explosion d'autres athlètes sur la scène internationale

Vous pourrez constater, soit dans le document du rapport d'activités des saisons précédentes par les commentaires des participants de l'équipe régionale, soit par les commentaires que vous entendrez des gens touchés de près ou de loin par ce projet, tout le monde s'entend pour dire : SUCCÈS SUR TOUTE LA LIGNE! C'est pour ces raisons et plusieurs autres, que l'AVMSL a décidé de reconduire pour 2018 (4^e année) ce fabuleux et précieux projet.

Gardons le cap; le plan 2018

Description :

Le grand responsable demeure Alexandre Gagné en collaboration avec Jude Dufour et le club cyclone en ce qui concerne l'expertise et la prestation des entraînements. Ils s'assureront de cibler les bons participants (respect du développement à long terme des athlètes) et de les encadrer plus adéquatement dans leur développement. Les choix des athlètes reposeront sur le jugement des responsables et leurs expériences précédentes. Nous croyons que les jeunes ciblés seront des jeunes de niveau provincial et qui aspirent à faire partie des projets de la FQSC (minimes forts, cadets experts, juniors experts et sénior élites).

Objectif :

Offrir une expérience optimale d'entraînement. C'est-à-dire une structure d'encadrement optimal pour le développement des jeunes, tant au niveau de la relève, du développement provincial que de l'élite nationale et internationale. Mais par-dessus tout, du plaisir à l'entraînement, de l'émulation vers le haut, du support, de l'encadrement et une franche camaraderie régionale tant lors des courses locales que provinciales.

Il est très important de comprendre que nous parlons d'optimisation des athlètes surtout au point de vue de l'encadrement dans leur développement (DLTA), dans l'entraînement et lors des séances d'entraînement proprement dit.

Rôles :

Alexandre Gagné: Responsable de l'équipe sur le plan des entraînements concernant la préparation, l'administration, le suivi, l'adaptation, l'individualisation, ainsi que l'encadrement et le suivi avec les athlètes.

Il est important de noter qu'aucun projet *compétitif* d'équipe n'est planifié avec les athlètes. C'est-à-dire que chaque athlète qui profite du programme d'encadrement devra quand même s'organiser par lui-même ou via son club pour les compétitions à l'extérieur. Cela ne veut pas dire qu'il sera livré à lui-même. Ils pourront profiter d'Alexandre si celui-ci se trouve sur les lieux de compétitions et qu'il est disponible.

Jude Dufour : Épauler et conseiller.

Justification :

Alexandre pourra continuer de s'impliquer encore plus auprès de la planète vélo de montagne régionale. De plus, dès cette année, Alexandre assurera de plus grandes responsabilités en lien avec l'entraînement, le volet compétition et technique pour l'AVMSL, tant au point de vue des athlètes encadrés mais également en lien avec les différentes structures en place; clubs, FQSC, RSL, etc.

Cette équipe permettra également aux autres intervenants au sein des clubs de l'AVMSL d'avoir l'esprit tranquille concernant le développement des athlètes d'avenir de la région et elle leur permettra de se concentrer sur leurs nombreuses autres fonctions telles que le recrutement, l'encadrement des plus jeunes et des adultes, etc.

Fonctionnement :

Sélection : Il n'y aura pas de places maximales, tant que le bon fonctionnement n'en souffre pas. Nous formerons l'équipe selon la demande de façon logique et selon le jugement d'Alexandre appuyer Jude et de l'AVMSL.

Entraînements : Les entraînements seront en même temps que ceux des cyclistes et se feront à Alma pour la majorité de celles-ci. Elles pourront changer d'endroit de temps à autre. Nous aurons 2 entraînements par semaine et 1 autre lorsque les fins de semaine s'y prêteront.

Durée : À titre information, pour la durée en question (mi-avril à septembre) il est question de 21 semaines d'entraînements à concurrence de 2 entraînements par semaine et 1 autre la fin de semaine lorsque les athlètes ne seront pas en compétition (mois d'avril et mai) pour un total d'environ 50 entraînements. Il va sans dire que plusieurs d'entre eux auront besoin d'une préparation physique avant le début de cette période. Ceci devra se régler à l'externe de ce projet en communiquant directement avec Alexandre.

Opportunité : Les membres de l'équipe pourront profiter du parrainage des athlètes plus expérimentés et ils auront la chance de faire partie des projets régionaux ou provinciaux avec ces mêmes athlètes.

Les athlètes se verront offrir une multitude de possibilités d'amélioration et d'expériences enrichissantes; divers projets techniques, rétractions des entraîneurs, individualisation instantanée de la charge d'entraînement, concept de vison à court, moyen, long terme, objectifs de saison, préparation aux courses et encore plus.

Engendrement monétaire

Athlète : Une contribution individuelle de 350\$ / année de chacun des athlètes des clubs vélo 2 max, acidose lactique et vélogamik qui viendront se joindre à l'équipe régionale.

Projet : Différents projets dont pour lesquels les participants devront défrayer un petit montant.

En espérant sincèrement le succès pour une 4^e année de ce fabuleux projet dont tous les acteurs du vélo de montage de la région en bénéficieront.

Alexandre Villeneuve-Gagné
Entraîneur-chef de l'ERDVM