

Programme d'entraînement de l'équipe nationale olympique de Tir à l'arc Canada

Programmes d'arc recourbé et d'arc à poulies

Programmes de l'équipe nationale et de la Prochaine génération (NextGen)

1. Aperçu

Tir à l'arc Canada revitalise et restructure son programme d'entraînement de haute performance afin de travailler directement avec les athlètes des disciplines olympiques de haute performance (arc recourbé et/ou arc à poulies) qui démontrent le potentiel d'obtenir des performances sur le podium dans les compétitions internationales.

Pour les disciplines olympiques du tir à l'arc sur cible, Tir à l'arc Canada, sous la direction de l'entraîneur(e) national des programmes olympiques, vise à offrir un programme de haute performance reposant sur un encadrement professionnel, un leadership qualifié, des services d'entraînement, de sciences du sport et de médecine du sport pour les athlètes de niveau équipe nationale.

L'objectif du programme d'entraînement de l'équipe nationale est d'établir un parcours et des normes de développement pour les athlètes de haute performance, afin d'offrir des attentes claires et une plus grande transparence aux athlètes qui intègrent, maintiennent ou quittent des postes au sein du programme de haute performance de Tir à l'arc Canada.

De plus, le programme précisera les rôles, les attentes et les responsabilités de la direction de Tir à l'arc Canada, des entraîneurs nationaux ainsi que des services offerts aux athlètes du programme d'entraînement de l'équipe nationale.

Le programme de l'équipe nationale a le potentiel d'offrir aux meilleurs archers du Canada des occasions d'entraînement de calibre mondial, une expertise technique ainsi que des services de soutien intégrés.

La programmation de l'équipe nationale est rendue possible grâce à une combinaison de soutien provenant de Sport Canada, d'À nous le podium (ANP), du Comité olympique canadien (COC), du Réseau des instituts du sport olympique et paralympique du Canada (Réseau ISOPC), de la Fondation canadienne de tir à l'arc ainsi que d'un vaste réseau de partenaires nationaux, provinciaux et locaux.

La programmation du parcours de l'athlète de Tir à l'arc Canada est dirigée à l'échelle nationale, avec un soutien additionnel offert par l'entremise de partenariats avec les organismes provinciaux et territoriaux de sport (OPTS), les centres régionaux d'excellence actuels et futurs, les clubs régionaux ainsi que les clubs locaux partout au pays.

Sur le plan de la performance, le programme d'entraînement de l'équipe nationale est principalement axé sur les athlètes aux étapes « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », telles que définies dans le cadre du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Tir à l'arc Canada.

Le programme est conçu pour soutenir les athlètes dans leur progression au sein du parcours de développement et les préparer à atteindre un succès durable sur la scène internationale.

2. Taille du programme et critères d'admissibilité

Pour 2027, le programme d'entraînement de l'équipe nationale aura une capacité maximale de 20 athlètes : 10 en arc recourbé et 10 en arc à poulies, comprenant des archers et des archères.

Bien que le programme soit destiné aux athlètes évoluant au niveau de l'équipe nationale senior, il est ouvert à tous les athlètes qui répondent aux exigences minimales de performance de la Prochaine génération (NextGen ou NG) et de l'équipe nationale (EN), ou qui s'en approchent. Veuillez consulter le tableau 1 ci-dessous.

Les athlètes qui sont nommés et qui reçoivent un financement du Programme d'aide aux athlètes (PAA) annuel de Sport Canada, à quelque niveau que ce soit, international senior, national ou développement, devront participer au programme d'entraînement de l'équipe nationale.

Tableau 1 : Attentes minimales de performance de l'équipe nationale (EN) et NextGen (NG)

Équipement et catégorie de genre	Plages de pointage correspondant aux attentes minimales de performance		
	Équipe nationale	NextGen (NG) - U21	NextGen (NG) - U18
Arc recourbé hommes	630 - 665+	620 - 655+	615 - 650+
Arc recourbé femmes	620 - 642+	610 - 635+	605 - 630+
Arc à poulies hommes	680 - 700+	670 - 690+	660 - 680+
Arc à poulies femmes	660 - 680+	650 - 670+	640 - 660+

Demande d'intégration au programme d'entraînement de l'équipe nationale :

À la suite de la conclusion du processus annuel de nomination pour le brevet, qui a lieu chaque année au plus tard le 30 novembre, les athlètes intéressés seront invités à soumettre une demande pour être intégrés au programme si des places demeurent disponibles.

Dans leur demande, les athlètes devront présenter les éléments suivants :

- Meilleur résultat personnel dans une ronde de qualification de 720
- Meilleur classement obtenu dans une épreuve en affrontement direct
- Résultats obtenus au cours des deux (2) dernières années à de grands Jeux, de compétitions internationales, nationales ou provinciales*
- Résultats de l'évaluation fonctionnelle, qui doit être observée par un(e) entraîneur(e) (voir la section 5 ci-dessous)
- Renseignements fournis par l'entraîneur(e)

Les demandes peuvent être soumises tout au long de l'année. Le comité technique examinera toutes les demandes à compter du mois de décembre de chaque année.

Les demandes doivent être soumises par courriel directement à la gestionnaire de haute performance à l'adresse suivante : kcawley@archerycanada.ca

Les athlètes qui présentent une demande d'intégration au programme devront travailler avec un(e) entraîneur(e) local(e) qui, en collaboration avec l'entraîneur(e) national(e), contribuera à la mise en œuvre du plan d'entraînement convenu et au suivi de la progression tout au long de la saison.

L'entraîneur(e) national(e) des programmes olympiques utilise l'application CapTarget Archery de World Archery afin d'effectuer le suivi de l'entraînement propre au tir à l'arc. Veuillez consulter les liens suivants afin de vous familiariser avec l'application :

- Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=captarget.archery&hl=en_CA
- Apple App Store: <https://apps.apple.com/ca/app/captarget-archery/id1584542210>

Examen par le comité technique

Le comité technique de Tir à l'arc Canada, composé de l'entraîneur(e) national(e), du (de la) gestionnaire de haute performance et d'un(e) (1) représentant(e) des athlètes pour chacune des disciplines (arc à poulies et arc recourbé), se réunira une fois par année, en décembre, afin d'examiner toutes les demandes.

Le comité examinera la liste des athlètes ayant soumis une demande, leur historique de performance ainsi que leur potentiel futur. En fonction de son expertise, le comité invitera certains athlètes à participer à une séance d'évaluation en personne, qui sera planifiée avec l'athlète, l'entraîneur(e) national(e) et le (la) gestionnaire de haute performance.

L'évaluation en personne comprendra une variété d'évaluations mesurables ainsi que des évaluations subjectives, telles que la capacité à recevoir de l'encadrement et à mettre en application les commentaires reçus. Les tests peuvent inclure :

- Entraînement intégré avec l'équipe nationale
- Évaluations fonctionnelles
- Évaluations de la force et de la mobilité
- Rondes de qualification 720
- Dynamique d'équipe
- Évaluation du profil de la médaille d'or

Chaque évaluation en personne sera planifiée autour d'une séance avec les athlètes locaux de l'équipe nationale, quand cela est applicable.

À la suite de la conclusion des évaluations en personne, le comité invitera les athlètes sélectionnés à rejoindre le programme d'entraînement de l'équipe nationale et/ou fournira aux athlètes et à leur personnel d'entraîneurs des orientations sur les aspects à développer afin d'être prêts à intégrer l'équipe nationale dans le futur.

La durée minimale à laquelle les athlètes doivent s'attendre à s'engager dans le programme pourrait être aussi courte que la période comprise entre leur première évaluation de condition physique fonctionnelle

et leur troisième évaluation de condition physique fonctionnelle (environ six mois), mais ne sera généralement pas inférieure à un an.

3. Programme d'entraînement de l'équipe nationale : engagements de Tir à l'arc Canada

Les athlètes participant au programme d'entraînement de l'équipe nationale ou invités à y participer peuvent s'attendre aux engagements suivants de la part de Tir à l'arc Canada en tant que membres du programme :

- Accès complet à l'entraîneur(e) national(e) des programmes olympiques, incluant les déplacements de l'entraîneur(e) national(e) auprès de l'athlète, de deux à quatre fois par année
- Accès complet aux installations du Centre d'entraînement national, Moyers Landing, Cambridge (Ontario)
- Priorité pour le financement d'une participation aux camps d'entraînement de l'équipe et aux compétitions (sous réserve de la disponibilité budgétaire)
- Soutien prioritaire en sciences du sport (préparation physique et conditionnement, soutien à la performance mentale), quand ils sont disponibles
- Autres services en sciences du sport, selon les besoins identifiés, notamment en matière médicale, nutritionnelle, etc.
- Accès aux programmes de l'équipe nationale, tels qu'Athlètes branchés de Bell, Plan de match, etc.
- Une évaluation annuelle de la performance
- Uniforme de l'équipe nationale

4. Programme d'entraînement de l'équipe nationale : attentes envers les athlètes du programme

Qu'ils soient brevetés ou non, les devront s'engager à respecter les paramètres suivants du programme :

- **Entraînement technique** : Respecter un plan et un calendrier d'entraînement convenus, propres à la pratique du tir à l'arc. Le plan et le calendrier d'entraînement convenus seront adaptés à chaque athlète et seront élaborés en consultation avec l'athlète et le personnel d'entraîneurs.
- **Entraînement physique** : Maintenir un programme continu d'entraînement physique permettant à l'athlète d'atteindre ou de dépasser les normes minimales établies dans le cadre d'évaluation fonctionnelle ci-dessous.
- **Professionnalisme** : Adopter un comportement professionnel à l'entraînement, aux compétitions et pendant les déplacements visant à représenter Tir à l'arc Canada dans les événements internationaux. Le professionnalisme comprend notamment le respect des directives relatives à la tenue vestimentaire décrites dans le guide « Quoi porter », ainsi que le respect du Code de conduite de Tir à l'arc Canada.
- **Esprit sportif** : Faire preuve de soutien envers l'ensemble des athlètes, des coéquipiers et du personnel. Cela comprend notamment le soutien envers les membres de l'équipe dans le cadre d'événements, le fait de serrer la main après un affrontement direct, etc.
- **Dynamique d'équipe** : Bien que le tir à l'arc comporte des composantes individuelles, nous formons une équipe et travaillerons donc ensemble afin de nous soutenir mutuellement ainsi que de soutenir les autres membres de l'équipe dans le cadre de tous les événements.

5. Cadre d'évaluation fonctionnelle

Tous les athlètes du programme d'entraînement de l'équipe nationale devront maintenir un niveau d'entraînement particulier, tant sur le plan physique que technique, conformément à leur plan d'entraînement convenu. Chaque plan d'entraînement comprendra un programme minimal d'entraînement physique conçu pour atteindre, améliorer ou maintenir les normes cibles établies ci-dessous. Ces évaluations visent à permettre aux athlètes d'identifier les limitations auxquelles ils font face et de comprendre leur incidence sur leur pratique du tir à l'arc. À la suite de chaque évaluation, les athlètes recevront des plans d'entraînement mis à jour qui mettront l'accent sur les aspects à améliorer tout en maintenant l'ensemble des domaines évalués.

Les athlètes du programme d'entraînement de l'équipe nationale doivent s'attendre à effectuer une évaluation de la condition physique fonctionnelle au moins quatre fois par année (une par trimestre). Les plans d'entraînement seront conçus pour une période d'entraînement de huit semaines.

Les domaines d'évaluation identifiés sont les suivants :

Domaine d'évaluation	Test	Objectif du test	Cible minimale
Mobilité	Test d'extension des épaules (Back Scratch Test)	Évaluer la fonction des épaules des athlètes afin de déterminer leur capacité à effectuer les mouvements techniques requis.	« Bon » : les mains ne se touchent pas et la distance entre les mains est de 8 à 12 cm.
Base de soutien	Test Standing Stork (SST)	Évaluer la capacité des athlètes à stabiliser leur base de soutien.	« Bon » : l'athlète peut maintenir la position pendant 40 à 50 secondes.
Stabilité des membres supérieurs	Test mCKCUEST	Évaluer la stabilité et le contrôle des membres supérieurs et de la région scapulothoracique des athlètes.	« Bon » : l'athlète effectue de 23 à 24 touchers de mains (femmes) ou de 23 à 26 touchers de mains (hommes).
Récupération physiologique	Test de Ruffier-Dickson	Fournit une indication rapide de la capacité des athlètes à récupérer.	« Bon » : l'athlète obtient un score de 0,1 à 5.

Maintien de la demande	Test de maintien en pleine allonge (Full Draw Test)	Évaluer la capacité des athlètes à maintenir un volume de tirs soutenu avec leur équipement spécifique.	« Intermédiaire » : l'athlète peut maintenir son arc en pleine allonge pendant environ une seconde par livre de puissance de tir.
------------------------	---	---	---

Tableau 2 : Normes de base de l'évaluation de la condition physique fonctionnelle

Dans le cadre de leur intégration au programme d'entraînement de l'équipe nationale, les athlètes feront l'objet d'une évaluation dans l'ensemble des domaines d'évaluation fonctionnelle, et les résultats obtenus seront établis comme leur niveau de référence.

À la suite de l'évaluation initiale, les athlètes devront travailler afin d'atteindre les critères minimaux établis ou de maintenir leur niveau s'ils répondent déjà aux exigences minimales.

Si un(e) athlète du programme ne démontre aucune progression vers l'atteinte des normes minimales, ou si une diminution continue de son niveau est observée dans le cadre de plusieurs évaluations au cours de l'année (minimum de trois), il pourrait être demandé à l'athlète de quitter le programme.

6. Programme d'entraînement de l'équipe nationale : coûts pour les athlètes

Les frais annuels du programme de l'équipe nationale sont établis en fonction du budget annuel du programme préparé par la gestionnaire de haute performance de Tir à l'arc Canada. Le budget est examiné et finalisé par la direction du programme, les groupes consultatifs techniques, la direction générale de Tir à l'arc Canada, puis approuvé par le conseil d'administration de Tir à l'arc Canada. La finalisation du budget dépend de la confirmation du financement provenant de divers partenaires financiers, qui est généralement établie à la mi-février pour le prochain exercice financier débutant le 1^{er} avril.

Une fois le budget de l'année concernée approuvé, les frais annuels du programme de l'équipe nationale seront communiqués aux équipes concernées.

Le gestionnaire de la haute performance, en collaboration avec la direction du programme propre à chaque discipline et/ou les groupes consultatifs techniques, sera responsable d'identifier les athlètes qui participeront aux programmes de l'équipe nationale pour chaque année, conformément aux documents de sélection propres à chaque événement.

Les athlètes sélectionnés et nommés au sein de l'équipe nationale annuelle recevront une facture pour les frais annuels du programme de l'équipe nationale, qui leur sera transmise en même temps que leur Accord de l'athlète.

Les athlètes devront retourner leur Accord de l'athlète et effectuer le paiement des frais annuels du programme de l'équipe nationale dans les 30 jours suivant leur réception.

- Pour les montants supérieurs à 500 \$, un échéancier de paiement sera fourni aux athlètes, précisant les dates prévues des paiements.
- Si les athlètes ne sont pas en mesure d'effectuer le paiement dans les délais prévus, ils doivent communiquer immédiatement avec le bureau de Tir à l'arc Canada afin de prendre d'autres arrangements.

Il s'agit de frais annuels, et les athlètes sont responsables d'acquitter les frais d'évaluation ou de respecter leur obligation de collecte de fonds avant la date limite indiquée. Le non-paiement dans le délai prévu entraînera la révocation de l'admissibilité de l'athlète à participer à tout événement ou programme de l'équipe nationale.

Les frais annuels estimatifs du programme d'entraînement de l'équipe nationale sont présentés par discipline dans le tableau 3 ci-dessous :

Discipline	Frais annuels
Arc recourbé : niveaux EN et NG	2500 \$
Arc à poulies : niveaux EN et NG	1250 \$
Athlètes EN et NG à distance (p. ex. à l'extérieur du pays) : l'emplacement de l'athlète peut entraîner des possibilités plus limitées d'entraînement en personne avec l'entraîneur(e) national(e).	1250 \$

Tableau 3 : Frais annuels du programme d'entraînement de l'équipe nationale

Attentes comparatives envers les entraîneurs à distance et ceux qui sont présents avec les athlètes

Peu importe la discipline ou leur emplacement, tous les athlètes du programme profitent de la même structure mensuelle d'encadrement en ligne et d'un accès complet à l'entraîneur(e) national(e) et au (à la) préparateur(trice) physique pour les aider en matière de planification, de commentaires et de soutien. La différence entre le statut à distance et en présence est, de façon particulière, le montant de contact d'encadrement en personne pendant l'année, ce qui est pris en compte dans les cotisations annuelles.

Service	Athlètes en présence	Athlètes à distance
Points de contact en personne	Trois à quatre par année où l'entraîneur(e) national(e) se déplacera pour rencontre les athlètes pour un travail technique, des tests et/ou de	Non compris. Les contacts en personne seront limités aux camps et aux compétitions de l'équipe nationale pour lesquels l'athlète est sélectionné(e).

	l'entraînement en personne	
Points de contact virtuels	Chaque mois avec l'entraîneur(e) national(e)	Chaque mois avec l'entraîneur(e) national(e)
Points de contact avec le (la) préparateur(trice) physique	Chaque mois avec le (la) préparateur(trice) physique	Chaque mois avec le (la) préparateur(trice) physique
Soutien d'entraînement local	Entraînement habituel avec ou près d'autres athlètes/entraîneurs de haute performance.	L'athlète est responsable d'organiser un soutien d'encadrement/entraînement quand cela est possible; l'entraîneur national offre une orientation à distance en soutien de cet effort, mais cela ne peut pas remplacer la correction technique en personne

Pour les athlètes à distance, particulièrement ceux et celles sans accès à d'autres archers de haute performance, les points de contact virtuels mensuels avec l'entraîneur(e) national(e) comprendront un accent additionnel sur l'examen technique basé sur la vidéo et l'orientation pour structurer l'entraînement en solo pour aider à compenser la réduction de contacts en personne.