

# PLANS ANNUELS

Expression Artistique/ Chorégraphie  
Avec Véronique Pierre

Ce document se veut une approche inspirée du cours Planification de la Performance du PNCE. Il inclut les différentes facettes que je puisse amener à vos athlètes afin de s'assurer de les guider vers leur plus fort potentiel dans la combinaison athlète / artiste de glace.

Il est divisé en 3 sections :

**Juv à Novice**  
(adaptable à Star)

**JR & SR**

**SYNCHRO**

Notez que ceci sert comme lignes directrices et est adaptable à votre plan annuel à vous. Travaillons ensemble, d'abord pour l'athlète.

Elles offrent toutes les possibilités mais avec la plupart d'entre vous on ne travaille que quelques-unes de ces facettes.

N'hésitez pas à me rejoindre si questions : 514-803-8376.

# NIVEAUX JUV à NOVICE

(adaptable à Star)

Début approx. de la session : mi-avril

MI-AVRIL À MI-MAI	Préparation générale : <ul style="list-style-type: none"><li>- Début de création chorégraphique</li><li>- Début d'intégration d'expression en collabo avec autre chorégraphe</li><li>- Travail extension ou flexibilité au besoin</li><li>- Niveau 2 des ateliers artistiques de base</li><li>- Début ou continuité de Yoga Hatha</li></ul>
MI-MAI À 2e de JUIN	Préparation Spécifique : <ul style="list-style-type: none"><li>- Continuité de création chorégraphique</li><li>- Continuité d'intégration d'expression</li><li>- Commencer « minis runs through » de programmes</li><li>- Exploration artistique de virages Niv 2 (ateliers ou indiv.)</li><li>- Niveau 3 des ateliers artistiques de base</li><li>- Continuité de Yoga Hatha</li></ul>
ÉTÉ  FIN JUIN À 1 <sup>er</sup> AOÛT	Préparation à la compé - 5 semaines: <ul style="list-style-type: none"><li>- Peaufiner programmes</li><li>- Coordo artiste / athlète</li><li>- Runs through / capacité aérobique</li><li>- Introduction aux respirations de yoga</li><li>- Yoga Hatha niveau 1 vers 2</li><li>- Solo des 2 côtés</li><li>- Attitude super star (intro et consolidation)</li><li>- Continuité travail d'extension ou flexibilité au besoin</li></ul> Phase Compé - 2 semaines : <ul style="list-style-type: none"><li>- Débuter le perfection synergie « arthlétique »</li><li>- Simulation compé</li></ul>
FIN AOÛT & SEPTEMBRE	Préparation spécifique - fin août <ul style="list-style-type: none"><li>- Retour sur prov. Été et ajuster</li></ul> Préparation aux Sous-Section - septembre <ul style="list-style-type: none"><li>- Amélioration capacité aérobique</li><li>- Continuité travail d'extension ou flexibilité au besoin</li><li>- Coordo artiste / athlète</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionnement synergie « arthlétique »</li> <li>Préparation mentale au besoin : nidra, respirations, visualisations neuro, etc.</li> <li>- Attitude Super Star</li> <li>- Simulation compé</li> </ul>
OCTOBRE À MI- DÉCEMBRE	<p>On vacille entre préparation et petites compés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionnement et maintien capacité aérobique / runs throughs</li> <li>- Perfectionnement extension et flexibilité et maintien</li> <li>- Perfectionnement et maintien de la coordo artiste / athlète</li> <li>- Pratiques de différentes habiletés mentales (visualisations, nidra, attitudes superstar...ajuster selon athlète)</li> <li>- Niveau 3 yoga hatha</li> </ul>
JANVIER & FÉVRIER	<p>Période de compétitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien « Arthlétique »</li> <li>- Habiletés mentales</li> </ul>
MARS & AVRIL	<p>Transition :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solos de spectacle</li> <li>- Ateliers Artistiques de Base 1 / Ateliers théâtre et expression (hors et sur glace)</li> <li>- Début ou continuité Flexibilité / Extensions pour objectifs de l'an prochain</li> <li>- Exploration (coordo) artistique/athlétique pour éléments objectifs de l'an prochain</li> <li>- Début Yoga Hatha Niv 1</li> </ul>

# NIVEAUX JR & SR

Début approx. de la session : mi-mars

MI-MARS À MI-JUIN	Préparation générale : <ul style="list-style-type: none"><li>- Création chorégraphique</li><li>- Intégration d'expression en collabo avec autre chorégraphe</li><li>- Ensuite, coordo artiste / athlète</li><li>- Travail extension (force et flexibilité) ou flexibilité au besoin</li><li>- Niveau 2 des ateliers artistiques de base</li><li>- Début ou continuité de Yoga Hatha</li><li>- Intro au travail capacité aérobique / mini run throughs (fin mai)</li><li>- Exploration artistique de virages Niv 2-3 (ateliers ou indiv.)</li></ul>
ÉTÉ  FIN JUIN À 1 <sup>er</sup> AOÛT	Préparation à la compé - 5 semaines: <ul style="list-style-type: none"><li>- Peaufiner programmes</li><li>- Runs through / capacité aérobique</li><li>- Introduction aux respirations de yoga</li><li>- Yoga Hatha niveau 2</li><li>- Solo des 2 côtés</li><li>- Attitude super star (intro et consolidation)</li><li>- Continuité travail d'extension ou flexibilité au besoin</li></ul> Phase Compé - 2 semaines s'il y a lieu : <ul style="list-style-type: none"><li>- Débuter le perfection synergie « arthlétique »</li><li>- Simulation compé</li></ul>
FIN AOÛT À DÉBUT NOV	Préparation générale - 3 semaines / Ensuite phase compé (prep et importantes) <ul style="list-style-type: none"><li>- Retour sur fin d'été et ajuster au besoin</li><li>- Amélioration capacité aérobique</li><li>- Continuité travail d'extension ou flexibilité au besoin</li><li>- Perfectionnement synergie « arthlétique »</li><li>- Préparation mentale au besoin : nidra, respirations, visualisations neuro, etc.</li><li>- Yoga Hatha Niv 3</li><li>- Simulation compé &amp; Attitude « BE » Superstar</li></ul>
MI-NOV À MI- DÉCEMBRE	Préparation générale : <ul style="list-style-type: none"><li>- Perfectionnement et maintien capacité aérobique / runs throughs</li><li>- Perfectionnement extension et flexibilité et maintien</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfectionnement et maintien de la coordo artiste / athlète</li> <li>- Pratiques de différentes habiletés mentales (visualisations, nidra, attitudes superstar...ajuster selon athlète)</li> <li>- Niveau 3 yoga hatha</li> </ul>
MI-DÉC À JANVIER	Période de compétitions IMPORTANTE : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien « Arthlétique »</li> <li>- Habiletés mentales</li> </ul>
FÉVRIER À MI-MARS	Transition : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solos de spectacle</li> <li>- Ateliers Artistiques de Base 1 / Ateliers théâtre et expression (hors et sur glace)</li> <li>- Début ou continuité Flexibilité / Extensions pour objectifs de l'an prochain</li> <li>- Exploration (coordo) artistique/athlétique pour éléments objectifs de l'an prochain</li> <li>- Début Yoga Hatha Niv 1</li> </ul>

# SYNCHRO

Début approx. de la session : ÉTÉ

ÉTÉ FIN JUIN À MI-AOÛT	Préparation générale : <ul style="list-style-type: none"><li>- Création chorégraphique</li><li>- Intégration d'expression en collabo avec autre chorégraphe</li><li>- Ateliers artistiques si pas fait dans transition / Travail plus spécifique autour de leur thème</li><li>- Minis « run throughs » ou par sections</li></ul>
MI- SEPTEMBRE À MI- NOVEMBRE	Préparation générale et spécifique : (1-2 compés amicales???) <ul style="list-style-type: none"><li>- Consolidation au niveau artistique / athlétique</li><li>- Début du travail de perfectionnement</li><li>- Si besoin début du yoga hatha niveau 1</li><li>- Début des Runs through en début nov.</li></ul>
FIN- NOVEMBRE À FIN-JANVIER	Préparation spécifique : <ul style="list-style-type: none"><li>- Perfectionnement du programme</li><li>- Synergie « Arthlétique »</li><li>- Perfectionner runs through / aérobique si besoin</li><li>- Niveau 2-3 yoga hatha au besoin</li></ul>
MI-DÉC À JANVIER	Période de compétitions IMPORTANTE : <ul style="list-style-type: none"><li>- Maintien « Arthlétique »</li><li>- Habiletés mentales</li><li>- Attitude Super Star</li><li>- Yoga Hatha Niv 3 au besoin</li></ul>
FÉVRIER À DÉBUT MARS (Fin si mondiaux)	COMPÉS COMPÉS COMPÉS <ul style="list-style-type: none"><li>- Runs throughs (FÉV)</li><li>- Perfection arthlétique</li><li>- Super star / Fun / Encouragement / Team Spirit</li><li>- Si besoin visualisation et habiletés mentales</li></ul>
MI-AVRIL À MI-JUIN	Transition : <ul style="list-style-type: none"><li>- Congé</li><li>- Exploration de thèmes pour l'an prochain</li><li>- Ateliers artistiques (hors et sur glace)</li></ul>

