



**Olympiades
québécoises**
des métiers et des
technologies

**www.
olympiades
metiers.
quebec**

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Nom : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Date de début : _____ / **Date de fin :** _____

Autres informations :

Mise à jour : Janvier 2026

PLAN D'ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL

Type de préparation	Objectifs – Court terme	Objectifs – Moyen terme	Objectifs – Long terme
TECHNIQUE			
MENTALE			
TACTIQUE <i>(Stratégies en compétition)</i>			
PHYSIQUE			

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Date	Tâches à faire	Observations Points à surveiller Habilités à maîtriser	Progression de l'entraînement			Commentaires
			En attente	En progrès	Pleine maîtrise	

* Photocopier le document au besoin.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Date	Tâches à faire	Observations Points à surveiller Habilités à maîtriser	Progression de l'entraînement			Commentaires
			En attente	En progrès	Pleine maîtrise	

* Photocopier le document au besoin.

TABLEAU DE PRÉPARATION TACTIQUE

Étape	Objectif	Actions concrètes	Temps recommandé
Analyse des règles			
Planification du temps			
Organisation du poste			
Simulation d'imprévus			
Lecture stratégique			
Préparation mentale			
Épreuves blanches			

* Pour voir l'exemple d'un tableau de préparation tactique complété, veuillez vous référer au Guide de préparation à la compétition (p.12).

TABLEAU DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Objectif	Actions concrètes	Exemples / Outils
Endurance		
Force et posture		
Gestion de la fatigue		
Nutrition adaptée		
Simulation physique		

* Pour voir l'exemple d'un tableau de préparation physique complété, veuillez vous référer au Guide de préparation à la compétition (p.13).