

Guide de l'entraîneur et du directeur de haute performance pour travailler efficacement avec un entraîneur en préparation physique

Ed McNeely, M. Sc.

Chef en préparation physique | ICSO

Introduction

Au cours des 25 dernières années, le rôle que joue le soutien en sciences du sport pour aider les athlètes de tous les niveaux à atteindre leurs objectifs a connu une énorme croissance. L'un des principaux domaines de soutien a été la préparation physique. De plus en plus, les entraîneurs se rendent compte qu'un programme de développement de la force peut avoir un impact important sur la performance d'une équipe et qu'un entraîneur en préparation physique qualifié et expérimenté est la meilleure façon de s'assurer que leurs athlètes atteignent leur plein potentiel physique. Chaque fois qu'une nouvelle personne est intégrée à une équipe, qu'il s'agisse d'un coach ou d'un personnel de soutien, il faut s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde. Ce document est un guide de référence pour les entraîneurs et les directeurs de haute performance afin de les aider à tirer le meilleur parti de la relation avec l'entraîneur en préparation physique.

Choisir un entraîneur en préparation physique

La préparation physique n'est pas une profession réglementée comme la médecine, la physiothérapie ou la diététique. Cela signifie que toute personne peut légalement s'appeler un entraîneur en préparation physique. Par conséquent, il peut y avoir d'énormes différences de compétence auprès des personnes que vous envisagez de sélectionner comme entraîneur en préparation physique pour les athlètes que vous encadrez.

Bien qu'aucun organisme fédéral ou provincial ne soit autorisé à superviser les entraîneurs en préparation physique, plusieurs associations professionnelles fournissent une certification ainsi que de l'orientation pour l'industrie de la préparation physique. La National Strength and Conditioning Association (NSCA) est une organisation américaine qui compte des succursales dans plusieurs autres pays. La certification NSCA (CSCS) est la certification de préparation physique la plus largement détenue. Le Royaume-Uni et l'Australie ont tous deux des associations de préparation physique (UKSCA et ASCA) offrant de très bons programmes de certification.

Il y a des différences importantes entre un entraîneur en préparation physique et un entraîneur personnel. Les certifications en matière de préparation physique exigent un diplôme universitaire, alors que ce n'est généralement pas le cas pour les certifications d'entraîneur personnel. Les entraîneurs en préparation physique doivent être informés de la périodisation, de l'atteinte des sommets, de la réduction progressive, de l'intégration de la préparation physique avec d'autres entraînements, ainsi que des essais et de la surveillance liés au sport pour obtenir leur certification. La plupart des certifications d'entraîneur personnel sont axées sur le grand public, en mettant l'accent sur les sujets liés à la santé et au bien-être. Les examens de certification pour la préparation physique ont tendance à nécessiter une plus grande connaissance que les examens d'entraîneurs personnels. Selon la NSCA, 55 % des personnes réussissent les deux composantes de leur examen de préparation physique lors de la première tentative, tandis que 74 % passent l'examen d'entraîneur personnel lors de leur première tentative.

En plus d'avoir la certification appropriée, vous devez également vous assurer que l'entraîneur en préparation physique possède les compétences et l'expérience nécessaires pour faire du bon travail. Le travail ou les stages dans les centres ou les instituts de sport et dans les services de préparation physique de l'université préparent habituellement les entraîneurs en préparation physique à travailler avec des athlètes de haut niveau. Les stages doivent compter au moins 500 heures pour que la plupart

des gens développent une compréhension de base du sport de haut niveau.

Beaucoup d'entre eux qui se présentent comme entraîneurs en préparation physique travaillent dans des centres de formation privés. La plupart des tâches dans ces centres portent sur des séances de formation en groupe. Les entraîneurs qui ont passé la majorité de leur carrière dans ces centres sont susceptibles d'être bons dans l'entraînement dans une salle de sport, mais n'ont souvent pas eu d'expérience dans les autres aspects du sport de haute performance.

Peu importe l'éducation et la certification des entraîneurs en préparation physique, il vous incombe toujours, en tant qu'entraîneur d'équipe, de faire preuve de diligence raisonnable afin de vous assurer d'embaucher un entraîneur en préparation physique compétent pour travailler avec les athlètes sous vos soins. Vous trouverez ci-dessous une liste de vérification des domaines que vous devriez explorer avant d'embaucher un entraîneur en préparation physique.

Liste de vérification pour le choix d'un entraîneur en préparation physique

- Diplôme universitaire dans un domaine connexe
- Certifié par la NSCA, l'UKSCA et l'ASCA
- Avoir complété au moins 500 heures de stage à une université ou à un centre ou un institut de sport
- Avoir des références vérifiables de la part des entraîneurs d'athlètes d'un âge et d'un niveau de performance similaires
- Pouvoir fournir des échantillons de programmes, de rapports, de résultats de tests, de feuilles d'établissement d'objectifs, etc.
- Démontrer un engagement envers le perfectionnement professionnel continu
- Avoir de l'expérience de travail avec les entraîneurs sportifs
- Avoir de l'expérience dans une équipe de soutien intégré et y contribuer
- Pouvoir démontrer une compréhension du développement des athlètes à long terme et avoir une vision à long terme des athlètes en développement
- Pouvoir démontrer de solides aptitudes en relations interpersonnelles, en écriture et en présentation

Définir les responsabilités et les résultats des rôles

Dans certains sports, il peut y avoir beaucoup de chevauchement entre les entraîneurs, les entraîneurs en préparation physique et les physiothérapeutes/thérapeutes sportifs qui, selon eux, sont leurs domaines de responsabilité. Certains entraîneurs aiment avoir beaucoup de contrôle sur la sphère de conditionnement physique de leur programme, tandis que d'autres préfèrent la laisser complètement à l'entraîneur en préparation physique. Certains entraîneurs en préparation physique pensent avoir les compétences nécessaires pour faire des programmes de réadaptation et certains physiothérapeutes soutiennent qu'ils devraient avoir leur mot à dire dans le programme de préparation physique. Pour tirer le maximum du personnel de soutien, il faut bien comprendre et définir les rôles et responsabilités de chaque membre du personnel.

Dans les plus grandes équipes de soutien intégré (ESI), l'entraîneur peut nommer un chef de l'équipe de soutien intégré qui coordonnera les autres membres et dirigera le processus de définition des rôles et des responsabilités. Si l'équipe est petite, un ou deux membres, par exemple, l'entraîneur devra mener le processus.

Le rôle de l'entraîneur

La relation entre l'entraîneur et l'entraîneur en préparation physique aura une incidence importante sur l'efficacité du programme de préparation physique. Il doit y avoir une synergie entre le programme sportif et le programme de préparation physique afin que les séances d'entraînement se complètent et que tout le monde travaille à atteindre les mêmes objectifs en utilisant le même langage.

Il y a plusieurs choses qu'un entraîneur sportif peut faire pour s'assurer qu'il obtient le meilleur programme de préparation physique possible :

- **Définir la culture, les valeurs et la vision**
 - Le programme de préparation physique devrait être une extension du programme sportif, faisant la promotion de valeurs, de règles et d'attentes similaires en matière de comportement et de responsabilité pour le personnel et les athlètes. L'entraîneur sportif est responsable d'établir et de communiquer ces attentes au personnel de la préparation physique.
- **Décrire les indicateurs de performance clés pour le sport et pour l'équipe**
 - Chaque sport a un ensemble unique de facteurs qui sont essentiels à la victoire. Ils peuvent être techniques ou tactiques et inclure des éléments comme le pourcentage de pointage, le temps écoulé au cours des 10 premiers mètres d'une course, le coefficient de rotation, le pourcentage de première portion, etc. En communiquant ces renseignements à l'entraîneur en préparation physique et en expliquant ce que l'équipe doit faire pour s'améliorer, l'entraîneur en préparation physique pourra concevoir un programme conçu pour avoir une incidence sur la performance pendant les matchs.
- **Décrire clairement les résultats attendus et les objectifs du programme**
 - Les programmes de préparation physique doivent être conçus en tenant compte d'un objectif et d'un résultat précis et, dans de nombreux cas, ce résultat ne peut pas être jumelé à d'autres résultats. Si vous subissez beaucoup de blessures, la prévention des blessures peut être le principal critère d'évaluation du programme, mais n'oubliez pas que vous devrez avoir une méthode en place pour surveiller les blessures. Si c'est le cas, vous ne devriez pas évaluer le programme sur le niveau de force que les athlètes atteignent. Si la vitesse ou la puissance sont les objectifs principaux, ne jugez pas le programme sur le nombre de personnes blessées.
 - Soyez très clair et précis quant aux objectifs du programme. Gardez ces conversations axées sur le jeu et essayez d'éviter les généralisations excessives comme « ils doivent devenir plus forts ». Concentrez-vous plutôt sur un résultat sportif comme « les joueurs sont physiquement poussés lorsqu'ils sont à proximité du but ». Cela permet d'avoir une variété de possibilités qui ont une incidence sur la performance, pas seulement sur la force. Dans certains cas, les athlètes peuvent avoir assez de force, mais ne savent pas comment l'appliquer dans leur contexte sportif, ce qui donne l'impression de ne pas être assez fort.
- **Enseigner la technique du sport**
 - Bien que certains entraîneurs en préparation physique peuvent avoir de l'expérience dans votre sport, ils ne sont peut-être pas des experts de la technique que vous enseignez ou du langage que vous utilisez. Au fur et à mesure que le niveau de compétition augmente et que les subtilités de la technique deviennent plus importantes, l'entraîneur en préparation physique doit savoir en détail ce que l'entraîneur sportif tente d'accomplir. Dans certains cas, les problèmes techniques ont une base physique, une force ou une souplesse qui peut être corrigée dans le cadre du programme de préparation physique si l'entraîneur en préparation physique sait ce que vous essayez d'améliorer. Enseigner à l'entraîneur en préparation physique ce que vous vous attendez à voir lors des matchs ne peut qu'améliorer la qualité du programme.
- **Communiquer**
 - L'entraîneur en préparation physique fait partie de l'équipe et la communication avec

lui devrait être la même que celle que vous entretenez avec un entraîneur adjoint. Les réunions, en personne ou par téléphone, doivent avoir lieu au moins une fois par semaine pour communiquer tout changement apporté au programme, la façon dont les athlètes pratiquent leur sport et ce que l'entraîneur voit pendant les séances d'entraînement qui peuvent avoir une incidence sur le programme de préparation physique.

- **Fournir un plan d'entraînement annuel**
 - L'entraîneur sportif est responsable du plan d'entraînement annuel. Cela ne signifie pas qu'ils doivent créer l'ensemble du plan d'entraînement annuel. Le personnel de soutien joue un rôle dans la création des sections propres à sa discipline dans un plan d'entraînement annuel, mais le plan doit être initié par l'entraîneur. Le plan d'entraînement annuel doit être élaboré en fonction des priorités techniques et tactiques du sport, et l'entraîneur en préparation physique doit réagir à ce que l'entraîneur sportif doit accomplir et non à l'inverse. Une fois que l'entraîneur sportif a créé les éléments techniques et tactiques du plan d'entraînement annuel, l'entraîneur en préparation physique peut collaborer avec lui pour concevoir la partie conditionnement physique du programme. Ce processus permettra de s'assurer que les athlètes reçoivent un stimulus d'entraînement et de récupération adéquat.
 - Lorsque l'horaire et le plan d'entraînement hebdomadaires sont distribués aux athlètes, envoyez-en une copie à l'entraîneur en préparation physique afin qu'il puisse planifier leurs séances en fonction de ce qui se trouve dans le programme d'entraînement sportif.
- **Laissez l'entraîneur en préparation physique faire son travail**
 - Les entraîneurs en préparation physique possèdent une formation et une expérience spécialisées. Ils partagent le même désir que les athlètes de réussir et feront de leur mieux pour s'assurer que cela se produise. Les entraîneurs en préparation physique apprécient l'occasion de discuter de vos expériences en tant qu'entraîneur et tiennent compte de vos idées. Lorsque vous commencez à insister sur des types précis de formation et d'exercices particuliers, vous minez la confiance de l'entraîneur en préparation physique et créez une situation où tous ne trouveront pas leur compte dans le programme. Vous devez discuter des philosophies et des méthodologies d'entraînement avant que l'entraîneur en préparation physique se joigne à l'équipe. Si vous avez fait preuve de diligence raisonnable avant d'embaucher l'entraîneur en préparation physique, vous devez avoir confiance dans le programme qu'il offrira et lui permettre d'effectuer les tâches qu'ont lui a confiées. Bien sûr, vous avez toujours le droit de demander pourquoi le programme est conçu d'une certaine façon et l'entraîneur en préparation physique devrait être en mesure de fournir une réponse satisfaisante.

Liste de vérification : Ce que l'entraîneur sportif fournit à l'entraîneur en préparation physique

- La vision, les valeurs et la culture de l'équipe
- Les indicateurs de performance clés pour le sport
- Les objectifs généraux et résultats pour le programme
- Un plan d'entraînement annuel
- Une compréhension approfondie des subtilités du sport
- Du temps pour des communications fréquentes
- Du soutien et des encouragements face au programme de préparation physique

Le rôle de l'entraîneur en préparation physique

Le rôle principal de l'entraîneur en préparation physique est de soutenir l'entraîneur et le programme qu'il a conçu. Il offre une vision supplémentaire avec une perspective différente. Un bon entraîneur en préparation physique fournira des renseignements, des suggestions et de l'expertise sur la façon d'améliorer le programme et les capacités physiques d'un athlète tout en respectant la décision finale et la vision des entraîneurs pour l'équipe.

Un entraîneur en préparation physique est plus qu'un moniteur et un instructeur de salle de musculation. Une grande partie de son rôle se joue à l'extérieur du gymnase et, par conséquent, cela doit être pris en compte lorsque vous faites appel à un entraîneur en préparation physique pour épauler votre équipe. L'annexe 2 décrit les tâches d'un entraîneur en préparation physique à l'extérieur du gymnase et fournit des conseils sur le temps nécessaire par rapport aux tâches du gymnase.

Créer un environnement de formation sécuritaire

L'entraîneur en préparation physique est ultimement responsable de la sécurité dans la salle de musculation. Un environnement de formation sécuritaire provient du respect des règles établies dans le centre d'entraînement, des comportements respectueux des autres dans l'environnement d'entraînement, ainsi que des instructions et d'une supervision appropriées. Le nombre d'athlètes qui peuvent être supervisés en toute sécurité lors d'une séance de préparation physique dépend de l'âge, de la maturité, de l'expérience et du niveau de compétence des athlètes.

Idéalement, le rapport entre les entraîneurs en préparation physique et les athlètes devrait être inférieur à 1:8, ce qui permet non seulement un environnement d'entraînement sécuritaire, mais aussi un environnement d'entraînement efficace. Vous trouverez plus de renseignements sur les rapports entraîneur-athlète appropriés et efficaces ci-dessous :

- **Offrir un programme complémentaire au programme sportif et qui traite des indicateurs de performance clés.**

Le programme de préparation physique doit être complémentaire au programme sportif. Si un entraîneur de sport donne une séance d'entraînement très intense physiquement, l'entraîneur en préparation physique ne doit pas à son tour tenir une séance qui interpelle les mêmes systèmes énergétiques. Le programme de préparation physique ne doit jamais mettre les athlètes dans un état qui nuirait aux pratiques techniques et tactiques. Une fatigue excessive et des douleurs musculaires peuvent nuire à la capacité d'un athlète à apprendre ou à affiner ses compétences techniques ou à exécuter des stratégies et des tactiques. Il peut y avoir des périodes au cours de l'année où l'entraîneur en préparation physique doit pousser les athlètes à créer une adaptation, mais ces périodes doivent être déterminées à l'avance et intégrées au programme de préparation physique et au programme technique.

- **Surveillance et suivi des progrès et de la récupération**

Les programmes supervisés entraînent généralement des améliorations plus importantes de la forme physique que les programmes non supervisés. L'une des principales fonctions de l'entraîneur en préparation physique est de s'assurer que les athlètes améliorent leur forme physique et leur performance. Les entraîneurs en préparation physique doivent fournir un système de surveillance des séances de formation et de la récupération. Les séances de formation peuvent être surveillées à l'aide d'un journal et d'un crayon ou de n'importe quel système de journalisation électronique actuellement disponible. Dans les deux cas, les registres de formation doivent être examinés au moins une fois par semaine pour que les programmes puissent être ajustés. Idéalement, l'examen des registres sera effectué juste avant la réunion hebdomadaire de l'entraîneur et de l'entraîneur en préparation physique afin de discuter des progrès et des modifications du programme.

- **Fournir des données périodiques à l'aide de tests valides et fiables qui sont pertinents pour le sport**

Dans le cadre du processus de surveillance et de suivi des changements de performance, il devrait y

avoir un certain type de programme de test en place. Les protocoles de test utilisés doivent être valides, fiables, répétables et pertinents pour le sport. Un entraîneur en préparation physique doit être en mesure d'expliquer la validité, la fiabilité et la pertinence de tout protocole de test qu'il choisit de mettre en œuvre. Si un entraîneur ou un directeur de haute performance a choisi le protocole de test, l'entraîneur en préparation physique doit demander de l'information sur sa validité, sa fiabilité et sa pertinence. Il est important que les entraîneurs et les entraîneurs en préparation physique soient sur la même longueur d'onde en ce qui concerne les tests effectués. Cela peut affecter la croyance d'un athlète en un programme et son adhésion si l'entraîneur en préparation physique ne comprend pas un test ou s'il ne croit pas qu'il soit approprié, car il ne sera pas en mesure de fournir une bonne explication de la valeur de chaque test aux athlètes.

▪ **Fournir des rapports écrits et des analyses après les tests ou les blocs de formation**

À la suite de toute séance de test, l'entraîneur en préparation physique doit fournir un rapport écrit à l'entraîneur sportif. Ce rapport doit inclure les données de test les plus récentes, la comparaison avec le test précédent et, dans la mesure du possible, la comparaison avec les données historiques. Il devrait y avoir une analyse approfondie des données et une discussion pour expliquer les résultats, les répercussions des résultats sur le rendement futur, les recommandations de programmation pour les prochaines périodes d'entraînement et les recommandations de vue d'ensemble sur les tests, la formation et le rendement. La discussion doit être franche et honnête afin qu'une discussion fructueuse sur ce qui fonctionne et ne fonctionne pas puisse faire avancer le programme. Il ne peut pas s'agir simplement d'une présentation de graphiques et de tableaux de chiffres.

▪ **Aider à la création d'un plan d'entraînement annuel**

Les entraîneurs sportifs sont responsables de la création d'un plan d'entraînement annuel, mais cela ne signifie pas qu'ils le font seuls. L'entraîneur sportif et l'entraîneur en préparation physique doivent s'asseoir ensemble et discuter du plan global pour l'année à venir, déterminer les points d'importance pour les différentes phases et cycles et élaborer un plan d'entraînement annuel intégré. L'entraîneur en préparation physique peut fournir des conseils sur la façon dont différents types de formation peuvent compléter les objectifs techniques et tactiques du programme. L'entraîneur en préparation physique doit également informer l'entraîneur de l'impact que les pratiques, les congés et la réduction progressive des compétitions auront sur le développement physique et la performance.

Liste de vérification : Assurez-vous que votre entraîneur en préparation physique fournit ce qui suit

- Un plan périodique pour l'année
- Plans d'entraînement individuels ou de groupe selon le niveau de l'athlète
- Objectifs pour chaque athlète qui sont mis à jour et suivis régulièrement
- Essais effectués à l'aide de tests valides et fiables
- Rapports d'avancement
- Un environnement de formation sécuritaire et approprié
- Un rapport de fin d'année
- Surveillance de la charge d'entraînement, de la récupération et de la progression

Rapport entraîneur en préparation physique-athlètes

Il y a deux points à considérer lors de la discussion sur les rapports entre les entraîneurs en préparation physique et les athlètes : la sécurité et la qualité du service. La sécurité est une préoccupation principale dans n'importe quel programme et elle est affectée par le niveau et le nombre d'athlètes, leur âge, le type d'équipement et de séance d'entraînement et la disposition de l'installation. La qualité du

service s'occupe des résultats du programme d'entraînement, des améliorations de la performance et de la poursuite de la vision et de la culture de l'entraîneur pour les athlètes.

Sécurité

Selon la National Strength and Conditioning Association, la sécurité devient une préoccupation :

« On a estimé que 80 % de tous les cas de blessures sportives sont liés à un certain aspect de la supervision (12). Bien que les accidents graves soient rares dans le cadre de programmes d'exercice supervisés, les coûts de responsabilité associés à une supervision inadéquate ou trop souple sont très élevés et le taux de recouvrement de la partie demanderesse dans de telles poursuites pour négligence est de près de 56 % (54). Les principales causes de ces incidents sont un mauvais entretien des installations, un équipement défectueux et une formation ou une supervision inadéquate. L'importance de la dotation en personnel est évidente dans chaque situation. Par exemple, Rabinoff (66) a examiné 32 litiges découlant de la surveillance négligente de l'entraînement au poids, et a constaté que trois problèmes ont été soulevés par les avocats de la partie demanderesse dans chaque cas : mauvaises instructions (ou qualifications de l'instructeur), mauvaise supervision ou manquant de rigueur et le défaut de prévenir les dangers inhérents (dans l'équipement, l'installation ou l'exercice). Le traitement de référence utilisé dans chaque cas cité dans l'enquête de Rabinoff est fondé sur des énoncés établis par la NSCA, l'ACSM ou l'AAHPERD. Une tendance prévalente dans ces litiges est la question des "qualifications professionnelles des instructeurs", c'est-à-dire des diplômes appropriés, des certifications reconnues, de la formation, de l'expérience et de la formation continue ».

Dans ses lignes directrices professionnelles (SCJ vol 31 n° 5 pp 14-38, 2009), la NSCA a recommandé *« de planifier des activités de préparation physique, et le nombre requis d'employés qualifiés qui devraient être présents, de sorte que les lignes directrices recommandées pour l'allocation d'espace au sol moyenne par participant (100 pi²), les rapports professionnel-participant (1:10 école primaire, 1:15 école secondaire, 1:20 collégial), et le nombre de participants par barre ou station de formation (jusqu'à 3) sont appliqués durant les périodes de pointe. Dans des circonstances idéales, cela correspond à un praticien en préparation physique par 3-4 stations d'entraînement ou zone de 1 000 pi² (école primaire), 5 stations d'entraînement ou zone de 1 500 pi² (école secondaire), ou 6-7 stations d'entraînement ou zone de 2 000 pi² (collégial), respectivement. »*

Les Collegiate Strength and Conditioning Coaches Associations recommandent un rapport entraîneur-athlète légèrement plus conservateur de 1:10 pour les étudiants en première année, les mutations au collège junior et les athlètes débutants, et un rapport de 1:15 pour les athlètes vétérans.

Qualité du service

Il a été démontré que la supervision directe des programmes de préparation physique par un professionnel qualifié était supérieure aux programmes non supervisés. Les programmes supervisés entraînent généralement une amélioration de la force de 6 à 15 % supérieure par rapport aux programmes non supervisés (Couts et al. 2004; Mazetti et al. 2000).

La qualité des instructions et les résultats d'un programme de force ont également été associés au rapport athlètes-instructeur. Gentil et Botaro (2010) ont examiné les différences entre un rapport de supervision de 1:5 et 1:25 sur les gains de force. À la suite du même programme pendant 11 semaines d'entraînement, la force du bas du corps a augmenté de 11,8 % dans le groupe de rapport 1:5 sans aucun changement dans le groupe de rapport 1:25. La force du haut du corps a augmenté de 10,22 % dans le groupe de rapport 1:25 et de 15,9 % dans le groupe de rapport 1:5. En règle générale, un rapport athlète-entraîneur en préparation physique inférieur donne de meilleurs résultats de performance que des rapports plus élevés.

Au sein de l'ICSO, nous nous efforçons de maintenir **un rapport maximal de 1:8 avec nos organismes de sport partenaires**, nos ONS et nos OPS qui investissent considérablement dans le soutien des sciences du sport, afin que nous puissions offrir un environnement d'entraînement quotidien optimal du point de vue de la performance et de la sécurité. Pour les groupes de sports et d'entraînement non associés, le tableau ci-dessous fournit des directives sur les rapports entraîneur-athlète acceptables.

Tableau 1. Rapports entre entraîneurs et athlètes acceptables par stade de développement des athlètes à long terme pour les sports sans partenariat

Niveau de l'athlète	Expérience en matière de préparation physique	Rapport entraîneur-athlète
Apprendre à s'entraîner	Tous	1:5
S'entraîner à s'entraîner	0 à 4 mois	1:6
S'entraîner à s'entraîner	4 à 12 mois	1:8
S'entraîner à s'entraîner	12 mois et +	1:10
S'entraîner à être compétitif	0 à 4 mois	1:6
S'entraîner à être compétitif	4 à 12 mois	1:10
S'entraîner à être compétitif	12 mois et +	1:12
S'entraîner à gagner	0 à 4 mois	1:6
S'entraîner à gagner	4 à 12 mois	1:10
S'entraîner à gagner	12 mois et +	1:12

S'il y a des athlètes ayant divers niveaux d'expérience dans un groupe d'entraînement, le rapport entraîneur-athlète ne doit pas dépasser 1:10

Références

1. Coutts, AJ, Murphy, AJ et Dascombe, BJ. Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J Strength Cond Res* 18: 316-323, 2004.
2. Gentil, P and Bottaro, M. Influence of supervision ratio on muscle adaptations to resistance training in nontrained subjects. *J Strength Cond Res* 24(3): 639-643, 2010
3. MAZZETTI, S. A., W. J. KRAEMER, J. S. VOLEK, N. D. DUNCAN, N. A. RATAMESS, A. L. GOMEZ, R. U. NEWTON, K. HAKKINEN et S. J. FLECK. L'influence de la supervision directe de l'entraînement par résistance sur la performance en force. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No. 6, pp. 1175–1184, 2000