

HABILETÉ ATHLÉTIQUE (Athletic ability)	OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT [Training objective]	NOMBRE DE SEMAINES POUR S'AMÉLIORER (No of weeks for improvement)
Technique	Initiation	1 - 2
	Acquisition	4 - 6
	Renforcement (Consolidation)	3 - 4
	Perfectionnement (Refinement)	Plusieurs mois (Several months)
Tactiques (Tactics)	Acquisition	4 - 6
	Renforcement (Consolidation)	3 - 4
	Prise de décision (Decision making)	Plusieurs mois (Several months)
Capacités intellectuelles (Mental skills)	Apprentissage (Learning)	5 - 6
	Stimulation	5 - 10
	Application	Début de la compétition (Beginning of competition)
	Focalisation (Focus)	Toutes les étapes de la compétition (all competition stage)