



Plan de Développement à Long Terme de l'Athlète



Table des Matières

Préface	→	3
Remerciements	→	4
Introduction	→	6
Aperçu du Racquetball Aujourd’hui	→	7
Objectifs	→	9
Les Facteurs Clés du DLTA		
Facteur Clé n°1: La Règle des Dix Ans	→	10
Facteur Clé n°2: Les Fondements	→	10
Facteur Clé n°3: La Spécialisation Précoce ou Tardive	→	11
Facteur Clé n°4: L’âge de Développement	→	14
Facteur Clé n°5: Les Fenêtres de Capacité Optimale d’Entraînement	→	14
Facteur Clé n°6: Le Développement Physique, Technique et Psychologique	→	16
Facteur Clé n°7: La Périodisation	→	16
Facteur Clé n°8: La Planification du Calendrier des Compétitions	→	17
Facteur Clé n°9: Le Remaniement et l’Intégration du Système Sportif	→	19
Facteur Clé n°10: Kaizen	→	19
Le Racquetball Pour les Athlètes Ayant un Handicap	→	20
Les 8 Stades du Modèle de DLTA		
Stade n°1: Début Actif (DA)	→	22
Stade n°2: Les Fondements (FON)	→	24
Stade n°3: Apprendre à s’Entraîner (AaE)	→	26
Stade n°4: S’entraîner à s’Entraîner (SaE)	→	30
Stade n°5: S’entraîner à la Compétition (SaC)	→	34
Stade n°6: S’entraîner pour Gagner (SaG)	→	38
Stade n°7: Apprendre à Gagner (AaG)	→	40
Stade n°8: Actif Pour la Vie (AV)	→	42
Le Plan Opérationnel de Racquetball Canada	→	44
Bibliographie	→	44
Annexe: Exemple de Programme Annuel d’Entraînement	→	46

Préface

Bienvenue au nouveau livret du développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada!

Le racquetball est un sport relativement nouveau. Étant donné sa courte histoire, il ne dispose que d'une base limitée de connaissances scientifiques et de théories accumulées pour guider l'entraînement et le développement de ses athlètes et faire progresser le racquetball. Vous trouverez donc dans ce document des informations et des recherches, utilisées depuis de longues années par divers sports et disciplines dans de nombreux pays, qui composent un système permettant de former de bons athlètes, de bons joueurs de racquetball et des êtres humains accomplis.

Les 70 meilleurs joueurs de racquetball du monde ont été interviewés afin d'examiner certaines des théories et des méthodes qui leur ont permis de réussir, et aussi de circonscrire les forces et les faiblesses du système actuel d'identification, de développement et de soutien des athlètes («Top 70 Study», de Powell et Peddle, 2006). Malgré les faiblesses identifiées, on a également remarqué que le Canada avait obtenu de bonnes réussites aux niveaux local, national et international. On peut attribuer ces succès à l'engagement enthousiaste des administrateurs, des entraîneurs, des joueurs, des spectateurs et des parents, tant sur le plan national que provincial. Le modèle de DLTA, qui puise dans l'expérience de nombreux sports dans tous les coins du monde, s'appuie sur ces réussites et fournit à Racquetball Canada un plan d'action permettant de mieux développer un plus large contingent d'athlètes, de constamment progresser, et d'obtenir de plus grands succès encore sur les podiums nationaux et internationaux.

Le livret du DLTA de Racquetball Canada

- Souligne plusieurs facteurs dont il faut tenir compte pour former un excellent athlète, un joueur d'élite de racquetball et un être humain accompli.
- Fournit un outil permettant d'identifier les problèmes et les éventuelles lacunes de la structure actuelle.
- Reconnaît qu'il existe des périodes propices à l'entraînement («fenêtres») qui sont importantes dans le développement des athlètes, et primordiales pour l'amélioration à long terme de la performance en racquetball.
- Met l'accent sur le fait qu'il est essentiel d'entraîner les bonnes composantes au bon stade de développement pour que tous les athlètes puissent réussir, et ce qu'ils soient au niveau communautaire ou membres de l'équipe nationale.
- Reconnaît que de nombreux intervenants sont essentiels au développement à long terme des joueurs et à leur réussite.
- Offre des fondements solides aux joueurs de tous les âges et de tous les niveaux, leur permettant de pratiquer longtemps le racquetball, de l'apprécier et de réussir.
- Se présente comme un modèle global pour tous les joueurs, reconnaissant que seuls quelques-uns atteindront l'échelon supérieur de leur sport.

Les joueurs de racquetball:

- apprendront où ils se situent au sein de ce modèle, et comment ils peuvent l'utiliser pour atteindre leurs objectifs et remplir leur propre potentiel.

Les entraîneurs de racquetball:

- bénéficieront d'un guide pour l'élaboration de leurs plans et programmes annuels.

- aura un aperçu des étapes nécessaires pour atteindre leurs buts;
- disposera des outils et des informations nécessaires pour prendre des décisions éclairées.

La manière dont le modèle de DLTA sera intégré aux systèmes et programmes quotidiens de Racquetball Canada ressemblera à la façon dont un entraîneur apprend une nouvelle habileté à un athlète: en adoptant une approche étape par étape qu'on peut scinder en phases facilement gérables. La première phase du DLTA a consisté à faire des recherches, puis à rédiger, publier et diffuser le présent document global de racquetball, qui a notamment pour but d'intéresser les gens afin qu'ils demandent davantage d'informations. Le présent document de DLTA est donc la première phase du processus de DLTA.

La deuxième phase du DLTA est une phase de «mise en oeuvre», au cours de laquelle on mettra en place les «facteurs spécifiques». Une fois que les gens auront compris les théories et la structure de base présentées dans le document de la première phase du DLTA, ils seront prêts à mettre ces théories en pratique. Cette mise en oeuvre sera faite grâce à un nouveau site Web destiné aux entraîneurs, ainsi que de stages et cours de formation organisés dans tous les coins du Canada pour enseigner les nouveaux principes et stratégies à appliquer. Cela donnera à Racquetball Canada un avantage à l'avenir, car nous n'avons inclus que des renseignements généraux dans le document de la phase 1 du DLTA, parce que c'est pendant la phase 2 que nous profiterons à plein d'être le seul pays au monde à bénéficier d'un modèle complet de DLTA pour le racquetball.

C'est une occasion à saisir pour Racquetball Canada! Ce plan de DLTA lui fournira un outil lui donnant l'élan nécessaire pour réussir à tous les niveaux!

Lori-Jane Powell (Directrice technique de Racquetball Canada) Mai 2009

Remerciements

Racquetball Canada tient à remercier le Dr. Colin Higgs pour son aide et sa contribution au modèle de développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada. Il nous a tous inspirés par son leadership et son enthousiasme. Son caractère positif et sa bonne humeur nous ont énormément aidés à élaborer ce document de ressource. Ce livret n'aurait pas pu être élaboré non plus sans le concours de plusieurs bénévoles clés, mais une d'entre elles se distingue particulièrement et je tiens à lui accorder une mention toute spéciale. Il s'agit de Cheryl McKeeman qui a siégé au comité depuis sa création jusqu'à la rédaction de la dernière ligne du livret. Elle a contribué à maintenir ce projet sur les rails, même dans les périodes difficiles, et sa contribution s'est avérée inestimable. Mille mercis, Cheryl! Je tiens aussi à remercier tous les membres du comité de travail final, à savoir: Kris Odegard, le Dr. Colin Higgs, et Cheryl McKeeman qui ont formé un des meilleurs groupes de travail auxquels j'ai participé dans ma vie. Ils ont réussi à «mettre la dernière main» à ce projet, et je leur en serais éternellement reconnaissante.

Merci mille fois aussi à David Behm, Shawn Davison et Carolyn Peddle pour leur aide au niveau de la partie de physiologie de l'exercice de ce plan, qui sera essentielle pour la phase de mise en oeuvre du modèle de DLTA de Racquetball Canada. Un merci spécial également à ceux dont les noms suivent, membres de la collectivité du racquetball, qui ont oeuvré au sein de nombreux comités de planification: Ron Brown, Elisa Lane, Evan Pritchard, Loren Prentice, Carolyn Peddle, Cheryl McKeeman, Geri Powell, Kris Odegard et tous les membres des conseils d'administration provinciaux.

<u>Directrice du projet de DLTA de Racquetball Canada:</u>	<u>Lori-Jane Powell</u>
<u>Comité d'orientation de DLTA de Racquetball Canada:</u>	<u>Cheryl McKeeman</u>
	<u>Kris Odegard</u>
	<u>Geri Powell</u>
	<u>Carolyn Peddle</u>
	<u>Loren Prentice</u>
	<u>Evan Pritchard</u>
	<u>Ron Brown</u>
	<u>Elisa Lane</u>
<u>Rédactrice en chef:</u>	<u>Cheryl McKeeman</u>
<u>Conceptrice:</u>	<u>Irina Kapinos</u>
<u>Imprimerie:</u>	<u>West Coast Reproduction Centres Ltd.</u>
<u>Crédits photos:</u>	<u>Lori-Jane Powell</u>
	<u>Geri Powell</u>
	<u>Evan Pritchard</u>
	<u>Sharon Odegard</u>
	<u>Wilson Sports</u>

Première édition du modèle de développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada – Mai 2009
© Racquetball Canada - Tous droits réservés

Il est interdit de reproduire ce document, en totalité ou en partie, sous aucune forme ou par aucun moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie ou l'enregistrement de toute information dans un système d'archivage quelconque, sans l'autorisation expresse de Racquetball Canada.

Ce document a été réalisé grâce au soutien financier du Gouvernement du Canada, par l'entremise de Sport Canada, une direction du ministère du Patrimoine canadien.

Publié par Racquetball Canada, racquetballcanada@gmail.com

Introduction

*«Pour exceller à n'importe quoi, cela prend dix ans de pratique intensive.»
(Herbert Simon, psychologue et lauréat du prix Nobel)*

Les recherches sur l'acquisition des habiletés ont déterminé que cela prenait de dix à douze ans d'entraînement à des athlètes talentueux pour parvenir à l'excellence dans leur sport. Cette règle s'appelle aussi la règle des «10 ans - 10 000 heures», en comptant trois heures de pratique par jour en moyenne. Cela peut aller d'une heure par jour pour les athlètes plus jeunes jusqu'à cinq ou six heures par jour pour les athlètes de haute performance, et cela comporte toutes les activités physiques et sportives.

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Racquetball Canada explique quel est le meilleur moyen d'utiliser ces 10 000 heures, en fonction de l'âge et du stade de développement de chaque athlète. Il indique quoi entraîner et quand. Il recommande la proportion de temps qu'il faut passer en compétition par rapport à l'entraînement. Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada a pour objectif de proposer aux entraîneurs, parents, clubs et administrateurs du Canada une approche adéquate à long terme de l'entraînement et de la préparation. Le plan donne des conseils détaillés en matière d'entraînement et de compétition, qui aideront les intervenants du racquetball (clubs et écoles) à planifier leurs programmes.

Les activités à l'intention des athlètes ayant un handicap prennent de plus en plus d'importance au sein du sport canadien. Racquetball Canada a été un chef de file de ce secteur en constante évolution, et nous offrons déjà de nombreux programmes qui répondent aux besoins de ces athlètes. Le modèle de DLTA est un excellent outil pour répondre aux besoins des athlètes ayant un handicap. En fait, le DLTA est un excellent point de départ pour tous les athlètes, et c'est la raison pour laquelle le modèle de DLTA de Racquetball Canada inclut une section à l'intention des athlètes ayant un handicap.

Le modèle de DLTA aidera Racquetball Canada à :

- mettre en place un parcours clair, rationalisé et efficace de développement des joueurs de racquetball;
- circonscrire les lacunes des multiples parcours de développement en racquetball actuellement utilisés dans tous les coins du pays, afin d'élaborer un système cohérent;
- formuler des recommandations à l'intention des parents, des entraîneurs et des athlètes, afin qu'ils sachent comment s'entraîner correctement pour devenir les meilleurs athlètes et joueurs de racquetball possible;
- offrir aux entraîneurs et aux administrateurs un outil de planification basé sur des données scientifiques;
- sensibiliser et éduquer les parents, les entraîneurs et les clubs, et les aider à planifier;
- améliorer les communications entre les athlètes, les parents, les entraîneurs, les clubs, les entités administratives et Racquetball Canada;
- aider les athlètes dans leur vie sportive et personnelle;
- faciliter une appréciation du racquetball pendant toute la vie.

On se servira du modèle de DLTA pour évaluer les programmes dirigés par Racquetball Canada et comme base de futures initiatives. Tous les intervenants en racquetball peuvent aussi utiliser ce modèle de façon similaire. Cela permettra à la communauté du racquetball de travailler ensemble pour atteindre les objectifs que chacun s'est fixés.

Le présent document est divisé en quatre sections:

- un aperçu du racquetball au Canada aujourd'hui;
- les dix facteurs qui influencent le DLTA;
- les huit étapes de DLTA en racquetball;
- le plan opérationnel de Racquetball Canada.

Aperçu du Racquetball Aujourd'hui

Cette section du plan présente le contexte dans lequel évolue le racquetball au Canada. On n'y énumère pas toutes les forces et toutes les faiblesses de notre système, mais on en présente seulement un aperçu. Le fait d'identifier ces facteurs permet à Racquetball Canada de pouvoir déterminer ceux qui contribuent à l'atteinte de ses objectifs (facteurs de facilitation), et ceux qui peuvent s'avérer des obstacles (facteurs de freinage).

Athlètes	
Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none">- Athlètes de l'équipe nationale talentueux et enthousiastes- Fort pourcentage de joueurs (hommes)- Sport pour la vie	<ul style="list-style-type: none">- Petit nombre de joueurs de l'équipe nationale- Faible pourcentage de joueuses à tous les niveaux- Absence de parcours de développement logique des athlètes- Les joueurs en développement font souvent trop de compétitions et ne s'entraînent pas assez- Fort taux de décrochage après l'école secondaire- Absence d'un système d'identification des talents basé sur les principes du DLTA- Difficulté à remplacer les membres de l'équipe nationale blessés- Absence de programme collégial- Sous-utilisation des ressources pour tester les athlètes dans les universités

Entraîneurs/Entraînement	
Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none">- Des entraîneurs dévoués qui travaillent dur pour aider les athlètes à atteindre leur potentiel- Des petits groupes de bons entraîneurs disséminés dans tous les coins du pays- La base de données des entraîneurs est à jour	<ul style="list-style-type: none">- Les ressources disponibles pour les entraîneurs sont limitées- Il n'existe pas de programme de mentorat pour les entraîneurs en développement- Les entraîneurs travaillent isolément- Les méthodes et programmes de compétitions conçus pour les adultes sont employés tels quels pour les juniors- Les méthodes et programmes de compétitions conçus pour les hommes sont employés tels quels pour les femmes- Il n'y a pas beaucoup d'entraîneuses femmes- Les entraîneurs ne maîtrisent (et n'appliquent) pas tous les principes du DLTA- La préparation est axée sur les résultats à court terme (gagner) plutôt que sur le processus- On met trop d'emphasis sur la victoire et le succès immédiat, plutôt que sur le processus de développement global de l'enfant

Compétitions

Forces

- Beaucoup de compétitions professionnelles de haut niveau et amateurs sont organisées tous les ans, ce qui procure aux athlètes d'excellentes occasions d'entraînement et de compétition
- Les athlètes récréatifs ont beaucoup d'occasion de compétition

Faiblesses

- Le manque d'installations cause des problèmes pour l'organisation de compétitions
- Dans les tournois, l'accent est placé sur la victoire plutôt que sur le développement des participants
- Absence d'organisation interprovinciale
- Manque de divisions significatives et compétitives lorsqu'on fusionne des divisions

Parents

Forces

- De nombreux parents sont passionnés par le racquetball, et ils veulent en savoir plus sur le DLTA
- C'est l'occasion de commencer à enseigner adéquatement les habiletés fondamentales sportives et du mouvement

Faiblesses

- Les parents ne connaissent pas le DLTA
- Les parents sont trop impliqués dans un contexte de compétition, alors qu'on ne leur a pas enseigné les bonnes méthodes d'entraînement et d'encadrement
- On met trop d'emphase sur la victoire et le succès immédiat, plutôt que sur le processus de développement global de l'enfant
- Une trop grande implication provoque du surmenage

Administration/Leadership

Forces

- Des bénévoles dévoués engagés à faire progresser le racquetball
- De fortes associations provinciales
- Une forte représentation des athlètes au niveau du conseil d'administration et des comités
- Une méthode objective de sélection des équipes
- Une bonne utilisation de la technologie (site FTP, système R2, site Web)

Faiblesses

- Système de compétitions basé sur la tradition («On a toujours fait comme ça!»), qui interfère avec le développement des athlètes.
- Les critères de sélection et l'identification des talents sont axés sur les résultats en compétition
- Il n'y a aucune intégration entre l'éducation physique scolaire, les programmes communautaires et les programmes de compétitions d'élite
- Il y a trop peu d'intervenants de l'extérieur

Installations/Clubs

Forces

- Il y a encore quelques installations exceptionnelles au pays dans lesquelles on peut organiser des programmes multi-niveaux et de grosses compétitions nationales et internationales
- D'importants intervenants sont très intéressés à promouvoir le racquetball
- Fournir un centre concret pour la programmation, l'entraînement et le développement
- Terrains mobiles

Faiblesses

- Manque d'installations
- Pas de pont entre les programmes scolaires et les clubs
- Manque de programmation
- Les écoles et les centres communautaires ne sont pas au courant des occasions d'accéder aux installations et aux programmes de Racquetball Canada
- Fermetures d'installations à cause de problèmes financiers

Conséquences du système actuel

Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none">- Praticants bien équilibrés- Beaucoup de joueurs pour la vie- Beaucoup de bénévoles dévoués- Occasion d'élaborer un plan d'action en constante amélioration- Occasion d'élaborer un plan stratégique pour Racquetball Canada, basé sur les principes de base du DLTA- Occasion d'élaborer une stratégie intégrée qui tiennent compte de tous les niveaux de jeu- Occasion de développer des liens entre Racquetball Canada et les propriétaires de clubs au niveau de l'entraînement et des compétition	<ul style="list-style-type: none">- Absence de plan systématique pour former des athlètes afin qu'ils accèdent au podium- Entraînement technique des athlètes à un trop jeune âge, plutôt que de leur enseigner des habiletés motrices générales- Les athlètes adultes ont besoin d'entraînements correctifs à cause d'occasions de formation («fenêtres») manquées- Les athlètes acquièrent de mauvaises habitudes en faisant trop de compétitions et en mettant trop l'accent sur la victoire- Les athlètes ont des habiletés mal développées et mal affinées à cause de l'excès de compétitions et du sous-entraînement- L'absence d'identification des talents et de parcours de développement conduit à une performance ayant des hauts et des bas- Les athlètes abandonnent le racquetball et ne veulent plus rien savoir de ce sport- Les athlètes n'atteignent pas leur plein potentiel génétique et leur niveau optimal de performance



Objectifs

Racquetball Canada a pour objectif d'élaborer un parcours clair et efficace de développement des joueurs, et de communiquer ce parcours aux clubs, aux entraîneurs, aux parents et aux athlètes, afin que tous les joueurs en racquetball puissent atteindre leur plein potentiel d'athlètes et de membres de la société.

Racquetball Canada a pour mission de promouvoir le racquetball comme sport et comme activité physique, ainsi que d'être un chef de file en élaborant et en coordonnant des services et des programmes visant à répondre aux besoins de la communauté du racquetball. Racquetball Canada s'est engagée à favoriser l'excellence de haut niveau aux compétitions nationales et internationales (y compris les championnats du monde, les Jeux panaméricains et les championnats panaméricains). Racquetball Canada concentre ses efforts sur le développement des clubs, sur l'interaction entre les associations provinciales et sur la formation des entraîneurs, qui sont les trois principaux modes de prestation du DLTA.

Les 10 facteurs clés qui influencent le DLTA

Facteur clé n°1

La Règle des Dix Ans

*«Il n’y a pas de raccourci pour réussir sur le plan sportif.»
Istvan Bayli, expert en DLTA*

Les recherches ont déterminé que cela prenait de dix à douze ans d’entraînement à des athlètes talentueux pour parvenir à l’excellence dans leur sport. Cette règle s’appelle aussi la règle des «10 ans - 10 000 heures», en comptant trois heures de pratique par jour en moyenne. Cela peut aller d’une heure par jour pour les athlètes plus jeunes jusqu’à cinq ou six heures par jour pour les athlètes de haute performance, et cela comporte toutes les activités physiques et sportives.

Les 70 meilleurs joueurs de racquetball du monde ont été interviewés dans le cadre d’une recherche spécifique au racquetball. Dans le présent plan de DLTA, on se réfère à cette recherche sous le nom d’«Étude des 70 meilleurs» (Powell et Peddle, 2006).

L’Étude des 70 meilleurs a démontré que cinq sur six (83%) des meilleurs joueurs hommes (soit ceux de moins de 35 ans qui ont fait partie des quatre premiers mondiaux au cours de leur carrière) ont joué au racquetball et fait de l’entraînement connexe pendant plus de 20 heures par semaine en moyenne depuis l’âge de huit ans. Ces joueurs d’élite ont pris le racquetball au sérieux alors qu’ils avaient moins de dix ans.

Les meilleures joueuses ont également commencé à jouer très jeunes, mais elles indiquent qu’elles pratiquaient des activités physiques connexes davantage que le racquetball. Elles ont commencé à prendre le racquetball au sérieux alors qu’elles avaient moins de douze ans, mais la plupart des autres joueuses n’ont commencé à prendre le racquetball au sérieux que vers 15-16 ans. Une fois sérieusement accrochées, les meilleures joueuses se sont entraînées en moyenne plus de 22 heures par semaine.

Facteur clé n°2

Les fondements

L’enseignement des habiletés fondamentales du mouvement devrait être amusant et effectué par l’entremise de jeux. Les habiletés fondamentales sportives devraient se composer d’habiletés sportives de base comme l’agilité, les sauts, l’équilibre, la coordination, la vitesse, l’escalade, la marche, les sauts à cloche pied, le cyclisme, les frappes du pied ou de la main, les lancers et les plongeurs.

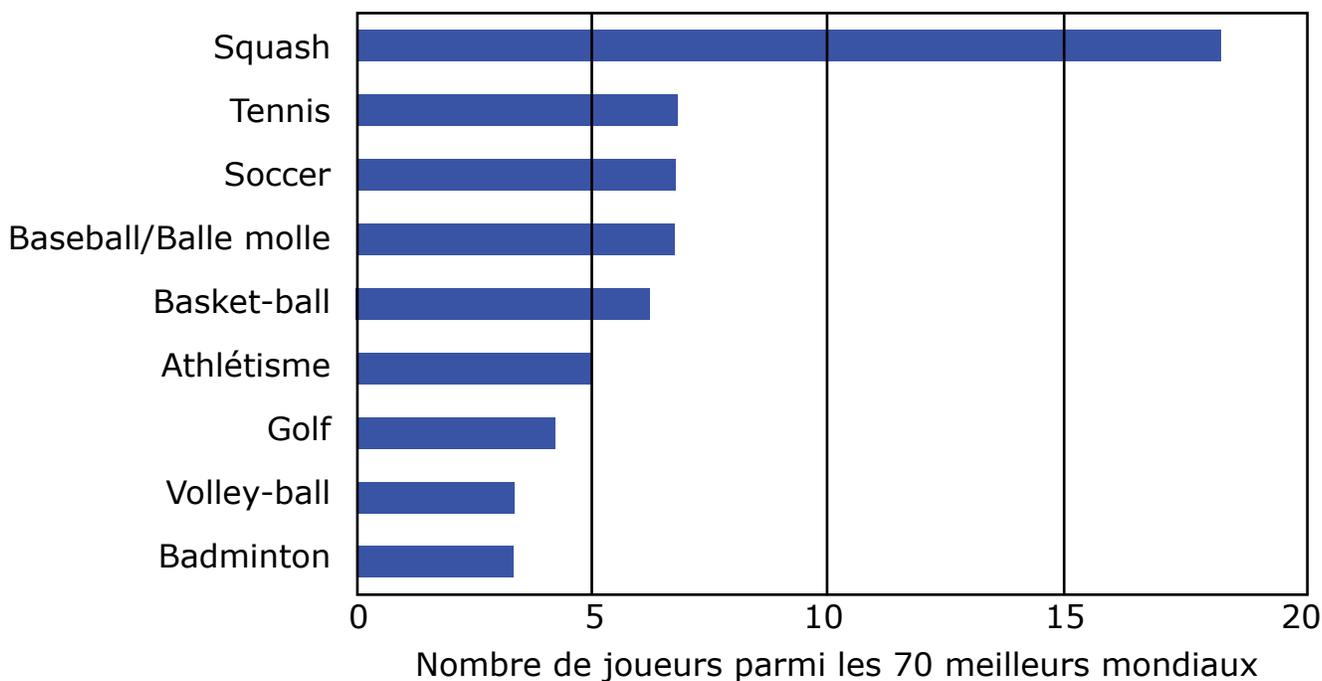
Le savoir-faire physique :

- c’est la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés fondamentales sportives;
- il devrait être développé avant la poussée rapide de croissance; et
- il est essentiel au développement de tous les athlètes et de tous les joueurs de racquetball.

Dans l’Étude des 70 meilleurs, les meilleurs athlètes ont recommandé plusieurs autres sports qui, selon eux,

les ont aidés à s'améliorer en racquetball. Leurs réponses sont résumées dans le tableau ci-après.

Les sports qui m'aident à améliorer mon racquetball



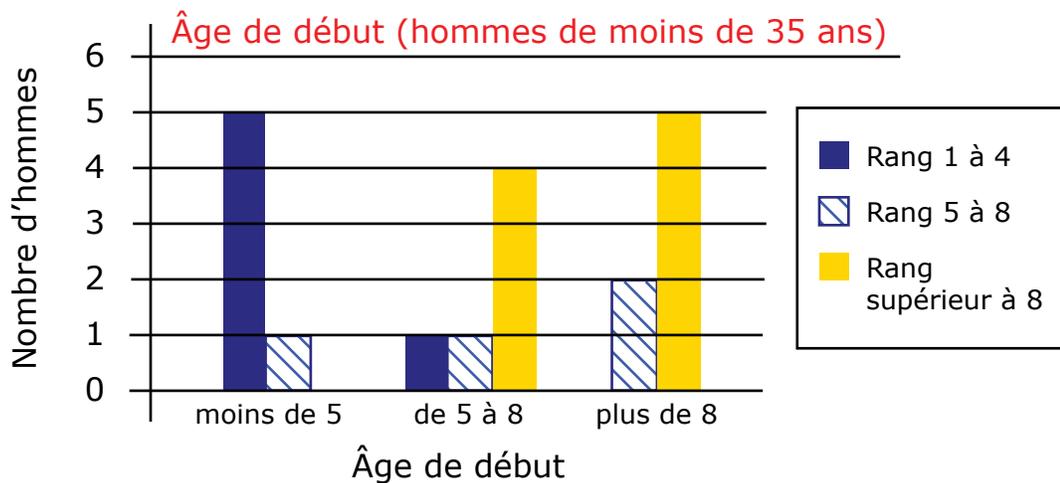
Recommandation: Pour contribuer à développer les habiletés fondamentales du mouvement, Racquetball Canada recommande aux jeunes joueurs et joueuses de racquetball de pratiquer tout un éventail d'autres sports. Pour avoir un développement complet, il est important de pratiquer des sports ambidextres et des sports asymétriques.

Facteur clé n°3

La spécialisation précoce ou tardive

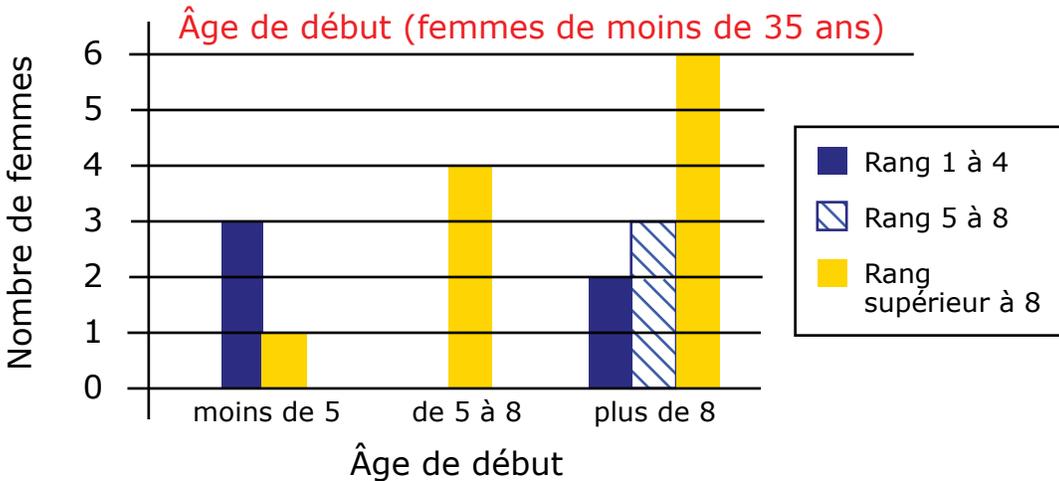
On peut classer les sports en sports à spécialisation précoce, et sports à spécialisation tardive. Parmi les sports à spécialisation précoce, on trouve les sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le plongeon ou le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive car les athlètes apprennent les habiletés très complexes avant leur maturation parce qu'ils ne peuvent jamais les maîtriser complètement s'ils les apprennent après leur maturation.

En se basant sur l'Étude des 70 meilleurs, on ne peut pas conclure clairement que le racquetball cadre avec le paradigme



de spécialisation tardive suggéré par le DLTA générique. En effet, les données recueillies indiquent un large éventail d'âges de début et de modes de développement.

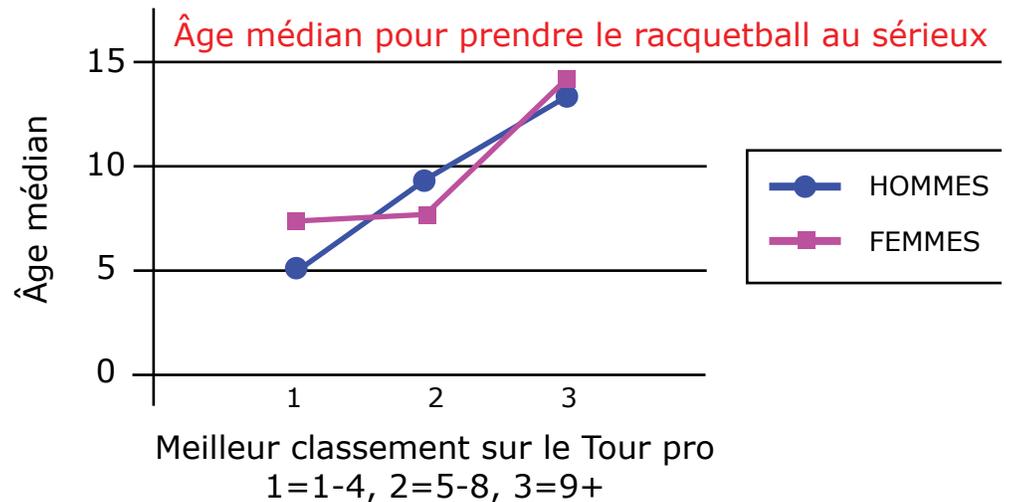
Ce graphique montre que les hommes qui ont été classés parmi les quatre premiers du Tour pro ont tendance à avoir commencé le racquetball avant l'âge de 5 ans. Aucun joueur de ce groupe des « quatre premiers » n'a commencé à jouer après 7 ans. Les joueurs qui ne sont pas encore parvenus à se classer parmi les 8 premiers ont commencé à jouer un peu plus tard.



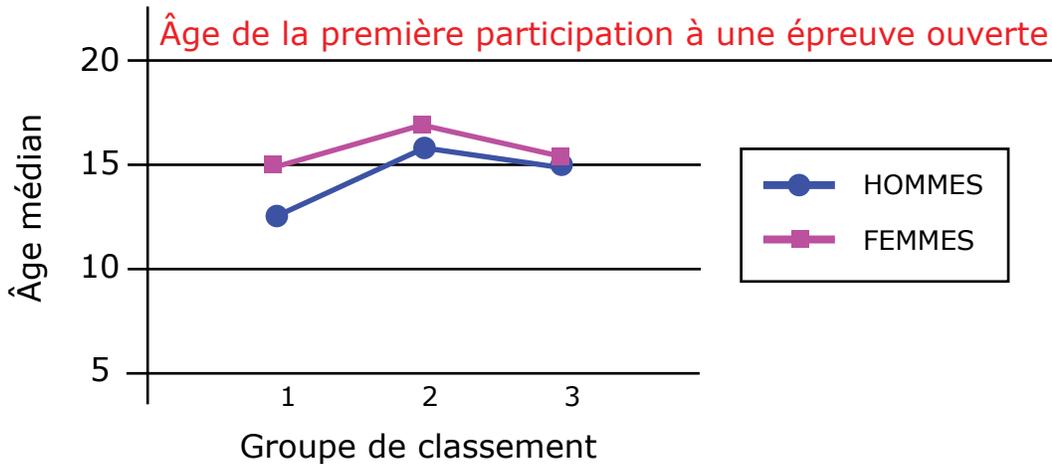
Si on examine le cas des meilleures femmes en racquetball aujourd'hui, celles qui ont atteint les plus hauts classements ont soit commencé très tôt, soit alors qu'elles étaient adolescentes. Les joueuses qui ne sont pas encore parvenues à se classer parmi les 8 premières ont tendance à avoir

commencé à 6 ans ou plus tard, la majorité d'entre elles n'ayant pas commencé avant dix ans ou plus.

Le graphique précédent indique que les hommes les mieux classés ont pris le racquetball au sérieux à l'âge médian de 5 ans, que ceux dont le meilleur classement se situe entre 5 à 8 l'ont pris au sérieux à l'âge médian de 10 ans, et que ceux qui ne sont pas parvenus dans les 8 premiers ne l'ont pas pris au sérieux avant 13 ans. En ce qui concerne les femmes classées 8e ou mieux, l'âge moyen auquel elles disent avoir pris le racquetball au sérieux à l'âge médian de 6 ans, tandis que celles classées 9e ou moins bien l'ont pris au sérieux à l'âge médian de 14 ans. (Nota: l'âge médian est l'âge du milieu, c'est-à-dire que la moitié des joueurs ont l'âge médian ou plus et la moitié l'âge médian ou moins.)



L'Étude des 70 meilleurs montre que, peu importe leurs capacités, les meilleurs joueurs du monde (soit ceux du Tour pro) ont commencé à jouer en division ouverte vers 15 ans en moyenne. Manifestement, ils ont pris le racquetball au sérieux au moins trois ou quatre ans avant cela.



Par conséquent, il semble que le racquetball soit un sport avec un «début précoce» et une «spécialisation tardive», les joueurs commençant entre 5 et 8 ans les phases Fondements et Apprendre à s'entraîner, et ne se

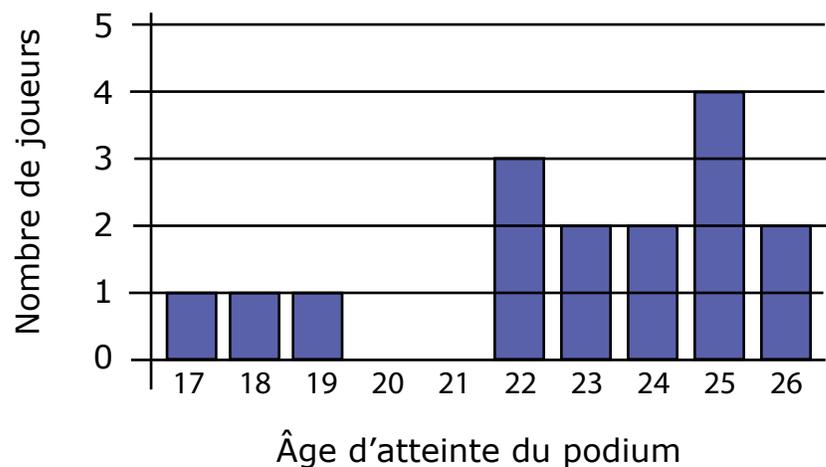
spécialisant ou se «concentrant sur» le racquetball comme leur sport privilégié qu'au début ou au milieu de l'adolescence.

Un examen des meilleurs classés au Championnat canadien entre 1989 et 2008 montre que l'âge médian auquel les joueurs ont accédé aux trois premières places est de 23,5 ans. Le graphique ci-après résume ces âges.

Il est important de noter que deux joueurs sur trois qui avaient moins de 20 ans quand ils ont décroché leur première médaille font encore partie des meilleurs joueurs du monde aujourd'hui.

Pourquoi l'éventail des âges est-il aussi large? Le racquetball est un sport si nouveau que son historique des méthodes d'entraînement, des tendances et autres facteurs de ce type n'est pas très fourni. Vu sa brève histoire, beaucoup des meilleurs joueurs étaient déjà adultes quand le Tour pro et les compétitions internationales ont commencé. Au fur et à mesure que le sport progresse, et surtout au fur et à mesure que davantage de pays participent, l'âge des joueurs du Tour pro et des compétitions internationales baisse.

Meilleurs classés au Championnat canadien 1989-2008



On ne recommande pas une spécialisation avant 13 ans pour les sports à spécialisation tardive, car il a été démontré que cela contribue à une préparation unidimensionnelle, à des blessures, à un surmenage physique et mental, et à une retraite précoce (Harsanyi, 1985).

Recommandation: Pour compenser les effets de la nature asymétrique du racquetball sur les os et les muscles, Racquetball Canada recommande que les jeunes enfants apprennent de nombreux autres sports faisant intervenir les deux bras et les deux jambes, avant de commencer à apprendre le racquetball, vers 7 ans environ.

Recommandation: La période allant de 8 à 12 ans (fenêtre propice) est vitale pour le développement de la coordination chez les jeunes (Balyi et Hamilton, 1995; Rushall, 1998; Viru et al., 1998). Les séances de racquetball devraient mettre l'accent sur le développement des mouvements et habiletés techniques généraux et fondamentaux, et viser la formation d'un joueur de racquetball global en premier, et d'un joueur de racquetball spécialisé en second.

Facteur clé n°4 L'âge de développement

Le développement a trait à «l'interrelation entre la croissance et la maturation, en relation avec l'écoulement du temps. Le concept de développement comprend aussi les aspects social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant.» (Au Canada, le sport c'est pour la vie)

Il y a deux types importants d'âge :

1. L'âge de développement ou âge biologique, qui est le degré de maturité physique, mentale, cognitif et émotionnel; et
2. l'âge chronologique, qui est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance.

Âge de développement (âge biologique) vs âge chronologique

L'âge de développement et l'âge chronologique diffèrent le plus l'un de l'autre pendant l'adolescence. Pour l'instant, l'entraînement et les compétitions sont effectués en fonction de l'âge chronologique, ce qui veut dire que, même si les athlètes peuvent être parvenus à divers stades de leur poussées de croissance, nous continuons quand même à les entraîner tous de la même manière. Par exemple, on voit souvent certains enfants de 14 ans qui ont l'air d'avoir 16 ans (développement précoce), alors que d'autres ont l'air de n'avoir que 12 ans (développement tardif), pourtant ils participent tous les deux aux mêmes catégories en compétition et ils s'entraînent ensemble. Les jeunes dont la maturité est plus précoce ont un avantage biologique important sur leurs concurrents, si bien que traditionnellement, dans les petites catégories, on les a sélectionnés plutôt que des enfants à développement tardif.

Recommandation: On doit trouver des moyens pour que les programmes de racquetball gardent les enfants à développement tardif au sein du sport jusqu'à ce qu'ils rattrapent ceux qui ont un développement plus précoce.

Facteur clé n°5 Les fenêtres de capacité optimale d'entraînement

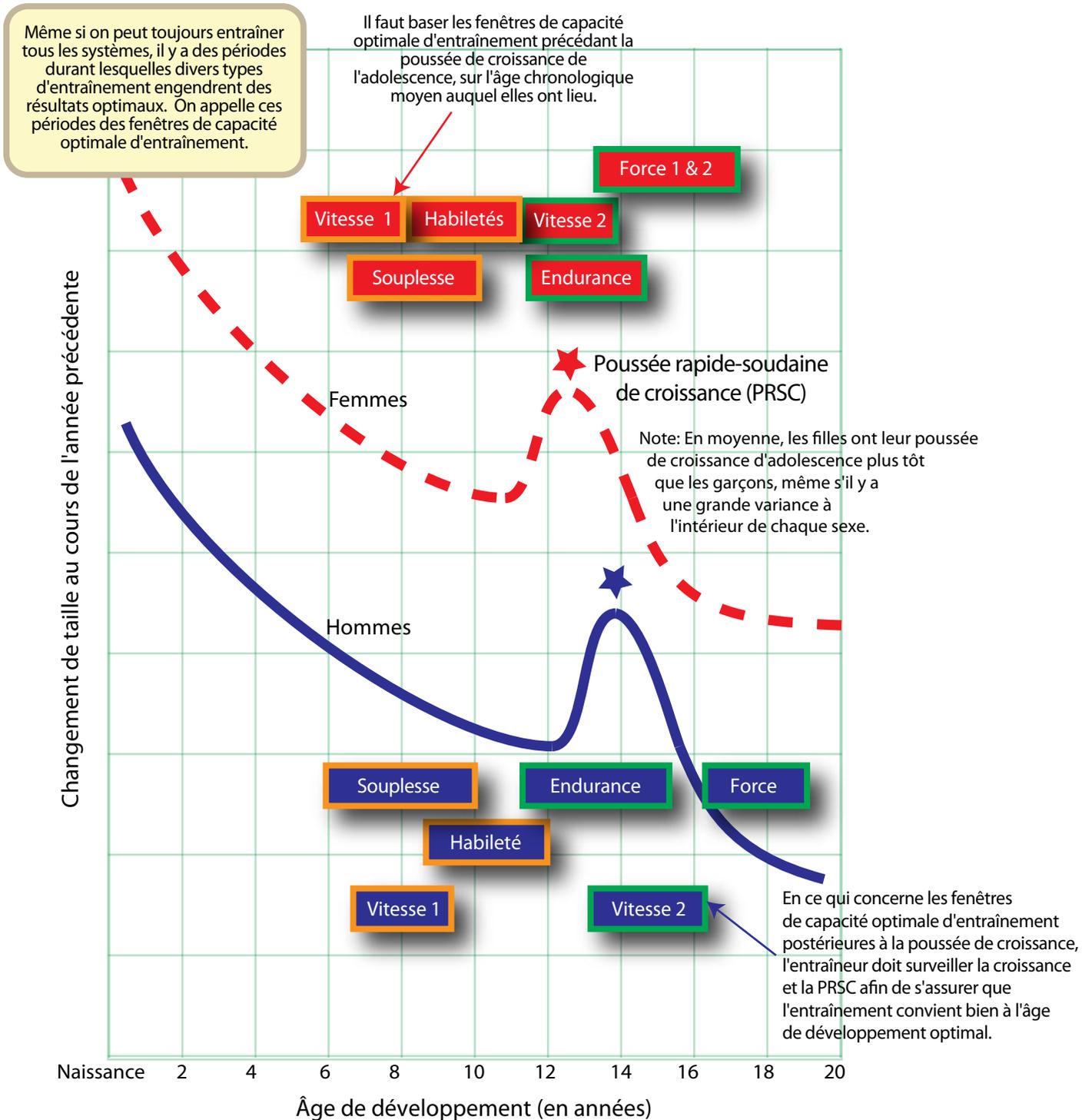
«Le développement à long terme de l'athlète vise à permettre à l'athlète de s'entraîner, de concourir et de récupérer de manière optimale pendant toute sa carrière, surtout en fonction des périodes importantes de maturation des jeunes athlètes.»

Balyi, 2002

Les recherches indiquent que certaines périodes de la vie d'un jeune sont particulièrement propices à leur capacité d'entraînement. Si on ne tient pas compte de ces périodes (appelées «fenêtres de capacité optimale d'entraînement»), les joueurs de racquetball risquent de ne jamais atteindre leur plein potentiel génétique. Il est donc essentiel que les entraîneurs, les parents et les administrateurs de clubs soient au courant de ces périodes critiques d'«adaptation accélérée» afin qu'on puisse les exploiter à fond.

Ces «fenêtres» ont trait à cinq facteurs d'entraînement et de performance, qui sont l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la souplesse (Dick, 1985).

Fenêtres de capacité optimale d'entraînement



*Fenêtres de capacité optimale d'entraînement pour le développement physique
(Adapté de Bayli et Way, 2006)*

La Pousée rapide-soudaine de croissance (PRSC) est le taux maximal de croissance de la taille pendant la poussée de croissance. L'âge auquel le sujet grandit à la plus grande vitesse est appelé âge de PRSC. En général, la période de croissance la plus intense se situe entre 11 et 14 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons.

La capacité d'entraînement est la réponse d'un individu à un stimulus d'entraînement. Cette capacité optimale d'entraînement varie beaucoup d'un athlète à l'autre, en fonction de facteurs génétiques et environnementaux, et en fonction des stades de croissance et de maturation de l'athlète.

Recommandation: Racquetball Canada doit s'assurer que la formation des entraîneurs de niveau Introduction à la compétition comprenne bien la surveillance et l'évaluation systématiques de la croissance et du développement des athlètes, et l'utilisation des fenêtres de capacité optimale d'entraînement.

Facteur clé n°6 Le développement physique, technique et psychologique

Divers aspects du développement de l'athlète peuvent évoluer à des vitesses différentes. Par conséquent, les programmes d'entraînement, de compétitions et de récupération devraient être adaptés aux stades de développement physique, psychologique et technique des athlètes.

Prenons par exemple un athlète de 24 ans qui essaie de faire partie de l'équipe nationale. Il n'a pas réussi malgré ses nombreux efforts depuis longtemps. En général, les athlètes de l'équipe nationale en sont à la phase 6 du modèle de DLTA. Or, sur les plans physique et technique, cet athlète en est aussi à la phase 6. Mais, il n'y est pas parvenu sur le plan psychologique. Il faut donc que son programme d'entraînement le traite au stade approprié sur le plan psychologique, tandis qu'il continue à s'entraîner physiquement et techniquement au stade 6.

Recommandation: Les athlètes pouvant se trouver à divers stades de développement physique, psychologique et technique, les entraîneurs doivent en tenir compte lorsqu'ils leur préparent des programmes d'entraînement.

Note – Racquetball Canada fournira aux entraîneurs, lors de la phase de mise en oeuvre du DLTA, les détails spécifiques leur permettant de faire ces adaptations.

Facteur clé n°7 La périodisation

La périodisation est le carrefour entre la science de l'entraînement et celle de l'encadrement des athlètes. Elle implique la mise en séquence des bonnes activités au bon moment dans le cadre d'un plan annuel ou à long terme, afin de connaître le succès. Pendant les premières années de leur carrière sportive, les athlètes suivront des plans annuels comportant une seule période, tandis que les athlètes qui sont parvenus à des stades plus avancés auront des plans à simple, double ou multiples périodes.

Stage	Objectif de compétition	Périodisation
Apprendre à s'entraîner (AaE) Stade n°3	Pour certains athlètes, le Championnat canadien junior	Simple s'il participe au Championnat canadien junior
S'entraîner à s'entraîner (SaE) Stade n°4	Championnat provincial junior et, pour certains athlètes, le Championnat canadien junior et Championnat du monde junior	Simple, et pour double certains athlètes
S'entraîner à la compétition (SaC) Stade n°5	Championnat canadien junior et Championnat du monde junior, épreuve nationale de sélection, Championnat canadien	Double
S'entraîner pour gagner (SaG) Stade n°6	Championnat canadien et compétition internationale amateur	Double, avec un plan multiannuel
Apprendre à gagner (AaG) Stade n°7	Championnat canadien, compétition internationale amateur, et compétition professionnelle	Multiple avec un plan quadriennal

Recommandation: Racquetball Canada devrait s'assurer que la formation des entraîneurs de niveau Compétition - Développement comprenne l'enseignement de la périodisation en fonction des stades de développement.

Facteur clé n°8

La planification du calendrier des compétitions

La planification du calendrier de compétitions comporte trois aspects:

1. La programmation des principales compétitions

La programmation actuelle des compétitions se fait en fonction de la tradition plutôt que des principes du DLTA.

Recommandation: Les associations nationale et provinciales de racquetball devraient réviser les programmes de compétitions en tenant compte de la périodisation et du développement physique, psychologique et technique des athlètes.



2. Proportion d'entraînement par rapport aux compétitions

En général, les jeunes athlètes font trop de compétitions et ne s'entraînent pas assez.

Recommandation: Le tableau ci-dessous indique le temps passé sur le terrain, recommandé par Racquetball Canada.

	Proportion (voir note)	Semaines	Total des jours sur le terrain	Jours d'entraî- nement	Jours de ligue ou de comp. simulées	Jours en compétition
Stade n°3 - Apprendre à s'entraîner (AaE)	70% 30%	30	45	30 1 h/jour	10	5
Stade n°4 - S'entraîner à s'entraîner (SaE)	60% 40%	30	100	60 1-2 h/jour	30	10
Stade n°5 - S'entraîner à la compétition (SaC)	53% 47%	40	190	100 2 h/jour	60	30
Stade n°6 - S'entraîner pour gagner (SaG)	40% 60%	45	225	90 2-3 h/jour	90	45
Stade n°7 - Apprendre à gagner (AaG)	40% 60%	48	225	90 2-3 h/jour	60	75

note – La valeur du dessus indique le pourcentage de temps passé à l'entraînement, tandis que la valeur du dessous indique le pourcentage de temps passé en compétition.

3. Compétitions auxquelles participe un athlète

L'athlète choisit les compétitions auxquelles il participe en fonction de sa capacité d'atteindre ses objectifs de développement à long terme.

Recommandation: Que l'athlète choisisse les compétitions auxquelles il participe en fonction de leur valeur par rapport à ses objectifs de développement à long terme.

Facteur clé n°9 Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le «remaniement et l'intégration du système sportif» désigne le processus visant à garantir que le plan de DLTA de Racquetball Canada soit bien axé sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par l'administration, et que tous les intervenants collaborent au bénéfice de l'athlète et du racquetball.

Parmi ces intervenants figurent le vice-président du développement, le vice-président de la haute performance, le comité de haute performance, certains comités de développement, le comité des entraîneurs, les entraîneurs des centres nationaux d'entraînement, les entraîneurs nationaux, les entraîneurs des centres de développement, et le comité des tournois de Racquetball Canada.

Recommandation: Que les intervenants fournissent le meilleur parcours de développement possible à tous les athlètes.

Facteur clé n°10 Kaizen

Le Kaizen est le concept d'amélioration constante.

Recommandation: Que tous les intervenants tiennent compte des derniers développements dans les domaines des sciences, du sport et de la culture. Le modèle de DLTA de Racquetball Canada est dynamique, par conséquent de nouveaux développements pourraient modifier les recommandations et les directives du présent document.

Le Racquetball Pour les Athlètes Ayant un Handicap

Des athlètes ayant diverses sortes de handicaps peuvent jouer au racquetball, et ils y jouent. En fonction de la nature de ce handicap, ils peuvent soit jouer au racquetball en fauteuil roulant, soit au racquetball normal. En général, ceux qui ont un handicap physique jouent au racquetball en fauteuil roulant, tandis que ceux qui ont un handicap intellectuel ou psychologique, ou encore d'autres types de handicaps physiques, jouent au racquetball normal.

Pour qu'un joueur joue au racquetball en fauteuil roulant, il faut qu'il ait un niveau minimal de handicap lui interdisant de jouer au racquetball normal. Mis à part ce critère, des hommes et des femmes ayant toute une gamme de handicaps jouent les uns contre les autres d'égal à égal. Les modifications introduites dans le jeu de racquetball en fauteuil roulant par rapport au jeu normal sont minimales, la principale étant que les joueurs ont droit à deux rebonds de la balle au lieu d'un seul pour le jeu normal.

Il n'existe aucune compétition ou catégorie de compétition distincte pour les athlètes ayant un handicap intellectuel ou psychologique. On présente donc le plus souvent le racquetball à ces athlètes au stade Apprendre à s'entraîner, et ils passent directement de ce stade au stade Actif pour la vie. La considération la plus importante pour ces participants est de les sensibiliser à l'existence du racquetball en fauteuil roulant, et à faire en sorte qu'ils soient à l'aise et se sentent les bienvenus quand ils y jouent.

Il y a des compétitions de niveaux national et international pour les joueurs en fauteuil roulant. Ces joueurs sont donc de deux types, ceux qui sont récréatifs, dans le profil Actif pour la vie, et ceux qui recherchent l'excellence.

Les joueurs en fauteuil roulant qui ont un handicap congénital passent par les mêmes stades de développement que les athlètes valides, et rien ne suggère que leur entraînement devrait être très différent. Cependant, ceux et celles qui acquièrent leur handicap plus tard dans la vie doivent traverser des formes modifiées de chaque stade de développement, qui sont fonction de leur handicap. Ils doivent redevenir actifs (Début actif), puis apprendre les fondements du maniement du fauteuil roulant ou de leur prothèse (Fondements), et on doit leur présenter le racquetball au stade Apprendre à s'entraîner. Les athlètes ayant un handicap (que celui-ci soit congénital ou acquis) qui visent l'excellence doivent passer par les stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, Apprendre à gagner et S'entraîner pour gagner.

Pour obtenir de plus amples informations au sujet de l'entraînement des joueurs de racquetball en fauteuil roulant, consulter le document intitulé «Entraîner des athlètes ayant un handicap physique» sur le site www.canadiansportforlife.ca.

Consultez également la section sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap de l'Association canadienne des entraîneurs.



Certains athlètes avec un handicap jouent le jeu standard.

Deux Stades de Plus Pour les Athlètes Ayant un Handicap

En plus des huit stades du modèle de développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada, les athlètes ayant un handicap ont deux stades de plus, à savoir Sensibilisation et Premier contact.

Très souvent, les personnes ayant un handicap ne sont pas au courant qu'elles peuvent pratiquer le racquetball, soit comme loisir, soit en compétition. Il faut donc que les clubs de racquetball élaborent des plans visant à enrôler des personnes ayant un handicap en allant les chercher là où on peut les trouver, par exemple dans les groupes communautaires ou les centres de réadaptation. Une fois que ces athlètes sont au courant qu'ils peuvent pratiquer le racquetball, il faut que les clubs et les entraîneurs planifient soigneusement le premier contact entre notre sport et l'athlète ayant un handicap, afin de s'assurer que sa première expérience sera positive. Les clubs et les entraîneurs ne doivent pas oublier qu'il faut mettre l'accent sur le sport plutôt que sur le handicap de l'athlète. En général, les personnes ayant un handicap (ou leurs parents ou tuteurs) savent très bien quels sont leurs besoins spéciaux. La meilleure approche pour les entraîneurs consiste donc à leur demander de quelle manière on peut les aider du mieux possible pour qu'ils puissent participer intégralement à la pratique du racquetball.

Recommandation: Que Racquetball Canada contracte des partenariats avec des organisations qui offrent des programmes aux athlètes ayant un handicap.





Début Actif

STADE N°1

Âge Chronologique: **garçons et filles de 0 à 6 ans**

Objectifs: **Apprendre les mouvements fondamentaux et les lier les uns aux autres pour former un jeu**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **S'assurer que les enfants ont accès aux installations et à l'équipement dont ils ont besoin pour des activités comme la natation, la gymnastique, l'athlétisme ou se lancer une balle**

Compétitions: **La compétition ne convient pas à ce stade**

Entraîneurs: **Les parents, les tuteurs ou gardiens, les éducateurs de jardins d'enfants**

Description Générale de ce Stade: **À ce stade, l'accent est mis sur les jeux, s'amuser, explorer et faire en sorte que les enfants acquièrent l'habitude d'être actifs physiquement**

L'objectif consistant à former un enfant sain, il faut l'inciter à être actif et lui enseigner les fondement du mouvement (savoir-faire physique). Ramper, marcher, nager, courir ou toutes les autres activités développant la coordination main-oeil sont idéales pour l'enfant de cet âge. Il ne s'agit pas simplement d'un enseignement technique, car l'accent est mis sur le jeu, s'amuser et participer. Si on réussit à inculquer à l'enfant une association positive avec le mouvement et l'activité, cela améliorera ses essais actuels et futurs alors qu'il passera par les divers stades du développement.

À Faire (Plan d'Action):

Les parents doivent mettre en oeuvre des programmes appropriés, axés sur l'activité des jeunes enfants.

Développement Physique:

Commencer à apprendre les fondements du mouvement.

Mettre l'accent sur les habiletés faisant intervenir de gros groupes musculaires, en pratiquant des activités non structurées. L'accent est mis sur l'exploration dans un environnement sécuritaire et stimulant, et pas sur l'instruction. Commencer par des mouvements de base comme: courir, sauter, frapper du pied ou de la mains, lancer, attraper, nager, et ainsi de suite. Pour obtenir de plus amples informations au sujet du développement du savoir-faire physique, consultez le livre «A Guide For Parents With Children Aged 0-12» (Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans), de Higgs.

Offrir aux tout-petits au moins 30 minutes d'activité physique par jour, et aux enfants d'âge préscolaire au moins 60 minutes d'activité quotidienne. Il vaut mieux leur donner plusieurs périodes courtes d'activité qu'une seule longue période.

Développement Psychologique:

Alors que les enfants sont exposés pour la première fois à l'activité physique, il est essentiel qu'ils se sentent soutenus et qu'on leur pose un défi agréable. Voici quelques objectifs que ces activités devraient proposer aux enfants:

- mettre l'accent sur une expérience positive;
- pouvoir relever les défis d'une manière constructive;
- développer les fonctions cérébrales, les habiletés sociales, les émotions, les attitudes et l'imagination.

Il faut s'assurer que les jeux proposés aux enfants ne sont pas compétitifs et qu'ils soient axés sur la participation.

Développement Technique:

Le jeu non structuré met l'accent sur le côté amusant et sur la participation, tandis que les mouvements généralement techniquement corrects sont imités des parents et des éducateurs de la petite enfance.

Autres Considérations:

Mis à part pendant la sieste, les enfants ne devraient pas rester sédentaires pendant plus de 60 minutes.

Il faut favoriser les activités non compétitives et coopératives.

Il faut encourager les enfants à explorer les risques et les limites dans un environnement sécuritaire.





Les Fondements

STADE N°2

Âge Chronologique: **garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans**

Objectifs: **Développer et renforcer les fondements du mouvement**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Programmes de racquetball au niveau débutant et autres programmes sportifs**

Compétitions: **Au niveau du club; parties d'entraînement et éventuellement de la compétition de ligue avec des règlements modifiés et de l'équipement dont la taille est adaptée**

Entraîneurs: **Communauté - Initiation**

Description Générale de ce Stade: **L'étape des Fondements devrait être structurée, mais amusante!**

L'accent est mis sur le développement des habiletés sportives fondamentales dans un environnement d'apprentissage positif. De plus, on doit présenter aux enfants des habiletés de prise de décisions, des règles simples et l'éthique du sport. Ces programmes devraient être bien structurés et comporter des progressions adéquates surveillées par les parents et par des entraîneurs formés.

À Faire (Plan d'Action):

Les clubs ou les entraîneurs doivent relier d'autres sports de raquette aux programmes et aux clubs de racquetball.

Les associations provinciales et Racquetball Canada doivent augmenter le nombre d'entraîneurs de niveau communautaire.

Développement Physique :

Poursuivre l'enseignement des fondements du mouvement.

À ce stade, les patrons de mouvement deviennent plus affinés et les habiletés d'équilibre s'améliorent. Il n'y a aucune différence apparente entre les garçons et les filles, et on doit toujours recourir à des jeux et à des parties adaptées pour faire de l'activité physique. Il faut offrir au moins quatre fois par semaine aux enfants des activités physiques qu'ils aiment ou qui les font se sentir bien.

L'initiation à l'entraînement physique se fait grâce à des jeux et des parties avec des règles simples, axées sur la technique, la forme et le plaisir: médecine ball, ballon suisse, exercices de musculations avec le poids du corps, et ainsi de suite.

Il faut pratiquer des patrons de sports ambidextres pour enseigner des habiletés motrices affinées.

L'athlétisme, la gymnastique et le handball servent à développer les qualités de base: agilité, équilibre, coordination, vitesse et souplesse.

Le soccer, le hockey, le volley-ball, le basket-ball, le baseball et autres sports similaires servent à développer les habiletés comme passer, attraper, dribbler, frapper du pied ou de la main, et ainsi de suite.

Présentation de sports asymétriques pour affiner davantage les mouvements :

Racquetball, tennis, badminton, squash, tennis de table, et ainsi de suite.

Développement Psychologique :

À ce stade on doit présenter aux enfants l'entraînement psychologique et mental. La psychologie sportive et l'entraînement mental consistent à appliquer au sport les principes de la psychologie, afin d'aider les athlètes à être prêt mentalement et à réussir. Pour que les enfants puissent comprendre ces principes, on doit les leur enseigner dans un contexte ouvert et sécuritaire où ils se sentent soutenus.

Voici plusieurs composantes mentales nécessaires à la réussite :

- 1) confiance en soi;
- 2) concentration;
- 3) motivation;
- 4) relaxation;
- 5) conscience de sa pensée et auto-discours positif.

Développement Technique :

Apprendre à frapper la balle

Apprendre à jouer au racquetball avec un des entraîneurs de niveau Communauté - Initiation de Racquetball Canada :

- les prises de base
- les coups de base
- la mobilité et les déplacements de base
- les positions fondamentales sur le terrain
- le service de base
- la position de base de retour de service
- les règles de base



Pour obtenir de plus amples informations, visitez le site officiel de Racquetball Canada à www.racquetball.ca

Autres Considérations :

Il faut promouvoir la sécurité sur le terrain, y compris le port de protections oculaires chaque fois qu'on entre sur le terrain.

Il faut commencer à enseigner une bonne nutrition, à savoir commencer la journée par un bon petit déjeuner et limiter la consommation de repas-minute (fast food).



Apprendre à S'entraîner

STADE N°3

Âge Chronologique: **garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans**

Objectifs: **Apprendre les habiletés sportives de base**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Participer à toute une gamme d'activités sportives, y compris le racquetball**

Compétitions: **Ligues de club, tournois provinciaux juniors et pour certains athlètes, le Championnat canadien junior**

Entraîneurs: **Communauté - Introduction, ou Compétition - Introduction**

Description Générale de ce Stade: **À ce stade, le joueur développe davantage ses habiletés tactiques et techniques fondamentales de racquetball**

À ce stade, l'athlète bénéficie d'une structure et d'une planification spécifiques pour le développement général de ses habiletés sportives. Les séances d'entraînement sont toujours axées sur le plaisir, mais elles sont structurées de manière à inculquer aux athlètes des habitudes positives d'entraînement à long terme, afin d'assurer leur réussite future. Les athlètes participent à des compétitions de club et provinciales pour le plaisir, mais ce n'est pas l'objectif principal. À la fin de cette phase, l'enfant aura appris le savoir-faire physique, qui est l'interrelation entre les habiletés de mouvement et les habiletés sportives. On développe la vitesse, la puissance et l'endurance à l'aide de sports et de jeux.

À Faire (Plan d'Action):

Les parents et les entraîneurs doivent surveiller la poussée de croissance des athlètes.

Racquetball Canada doit assurer la cohérence des programmes dans tout le Canada.

Les associations provinciales de racquetball doivent harmoniser leurs compétitions et leurs programmes avec ceux des clubs.

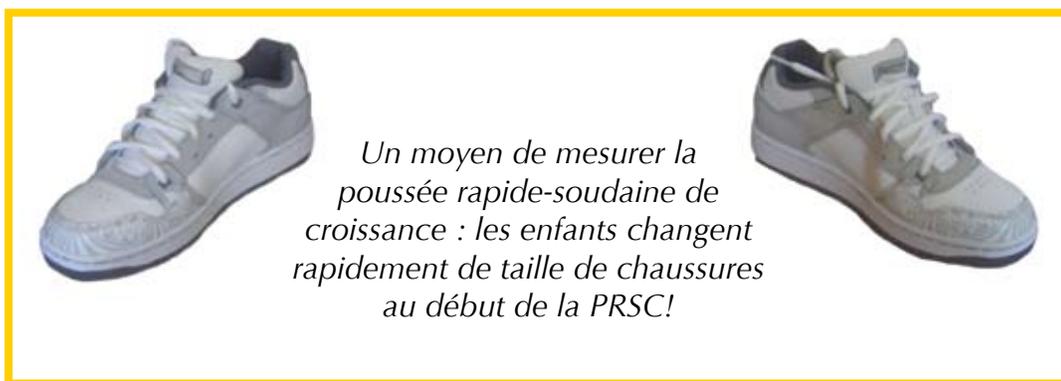
Développement Physique:

Les enfants devraient pratiquer au moins trois sports pendant l'année.

À ce stade, les enfants sont prêts, sur le plan du développement, à acquérir les habiletés générales sportives et de racquetball, qui sont la pierre angulaire de tout le développement sportif. Il est également bénéfique de

pratiquer d'autres sports de raquette dont les mouvements sont similaires à ceux du racquetball. Parmi les autres sports bénéfiques, citons le tennis, le squash, le tennis de table, le badminton et le handball.

Il est important de savoir quand les adolescents commencent leur poussée rapide de croissance, en mesurant régulièrement leur taille et en surveillant les augmentations soudaines de taille. Les poussées de croissance durent environ de 12 à 14 mois chez les garçons et chez les filles.



Développement Psychologique:

À ce stade, on développe :

1) l'imagerie / la visualisation

- qui sert à bâtir la confiance en soi, à augmenter la motivation, à faciliter la concentration et à produire la relaxation;

2) la relaxation

- qui aide les athlètes à gérer la pression et l'anxiété;

3) l'établissement d'objectifs

- qui permet aux athlètes de rentabiliser au maximum le temps et les efforts qu'ils consacrent à accomplir ce qu'ils souhaitent en racquetball;

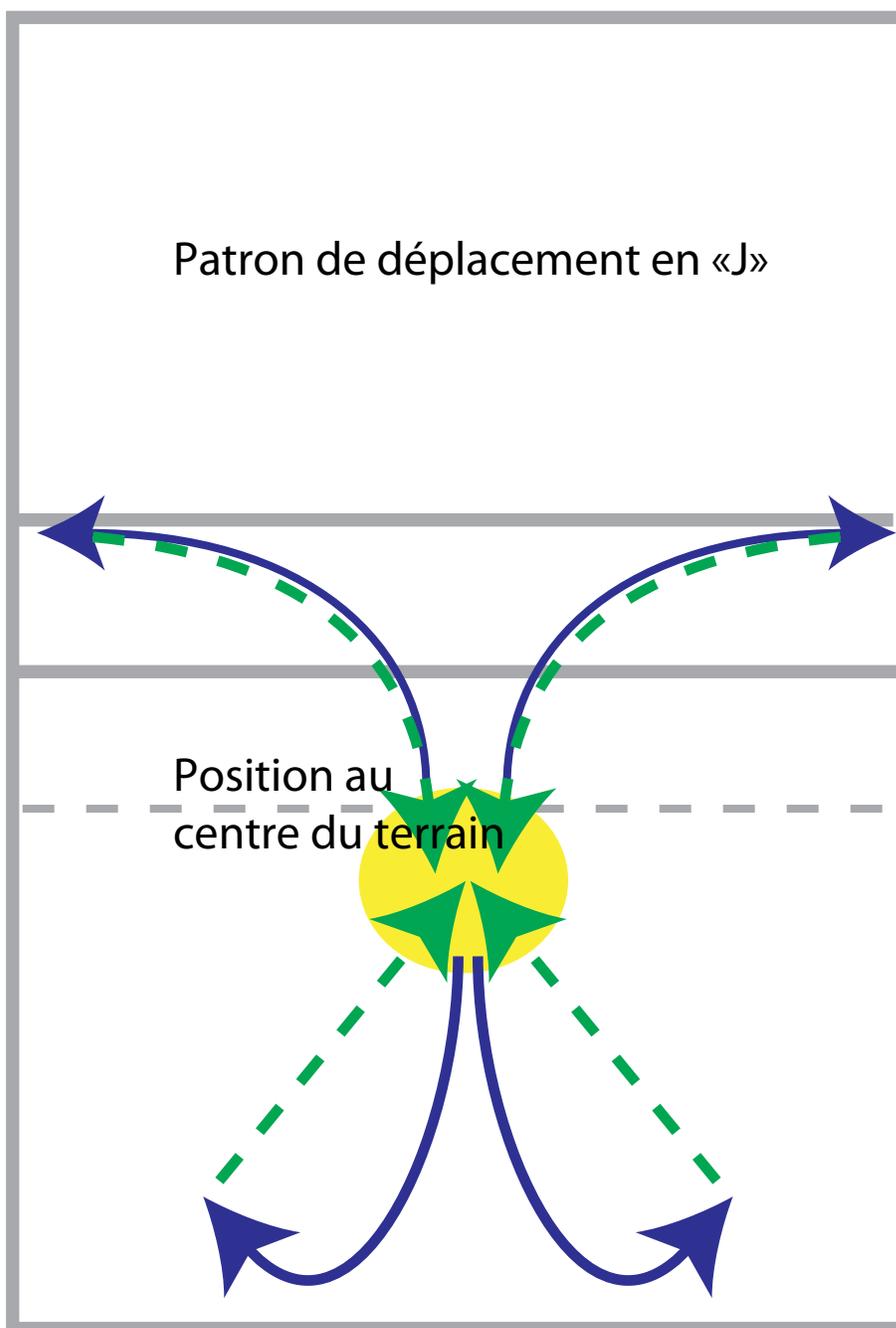
4) la conscience de sa pensée / l'auto-discours positif

- si un athlète s'inquiète de toutes les choses négatives qui peuvent se produire ou se sont produites, il n'est pas concentré sur le jeu;
- ces pensées dérangent sa concentration, nuisent à sa performance et minent sa confiance en lui;
- la conscience de sa pensée est la technique utilisée par l'athlète pour résoudre ce problème.

Développement Technique:

1) Continuer à affiner et à améliorer la technique correcte d'élan du coup droit et du revers, avec une prise appropriée.

2) Continuer à développer le service de base et le retour de service.





3) Apprendre divers services, comme le service rapide, le service en lob, et le service en «z» vers les deux côtés du terrain.

4) Améliorer les déplacements en mettant l'accent sur la nécessité de toujours revenir au centre du terrain.

5) Demeurer dans une position basse et athlétique, et de déplacer selon un patron en «J» pour préparer le coup, plutôt que de se déplacer en ligne droite directement vers la balle.

Environnement d'entraînement et de compétition:

- Environ 45 jours sur le terrain (30 semaines); 10 jours de simulation de parties de ligue et 5 jours de compétition (environ 3 tournois) (voir facteur clé n°8)
- Taux approximatif d'entraînement / simulation / compétition: 70% entraînement / 20% simulation de ligue / 10% compétition
- Quantité et intensité sur le terrain: de 1 à 3 séances par semaine, d'intensités variables
- Durée moyenne des séances: de 60 à 90 minutes
- Format des compétitions: divisions en fonction des habiletés, ainsi que basées sur l'âge ou le sexe
- Objectifs des compétitions: s'amuser en relevant toute une gamme de défis
- Sports complémentaires: de 4 à 6 séances par semaine

Autres Considérations:

Enseigner l'importance de l'échauffement et du retour au calme.

Promouvoir l'importance de rester hydraté, surtout pendant les activités physiques.

Enseigner les règles générales et l'éthique du racquetball.

Vérifier que l'équipement sportif et protecteur convient bien à l'athlète.

Renforcer l'importance de l'école et de l'éducation.

Promouvoir un style de vie sain comprenant de l'activité physique et des sports.

Enseigner l'entretien de l'équipement.



S'entraîner à S'entraîner

STADE N°4

Âge Chronologique: **garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans**
(pendant la poussée de croissance de l'adolescence)

Objectifs: **Acquérir une base aérobie, développer la vitesse et la force vers la fin de cette phase, et améliorer et consolider les habiletés spécifiques au racquetball**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Jouer au racquetball dans les clubs privés et les centres communautaires, ainsi que participer à d'autres programmes sportifs**

Compétitions: **De club, Championnat provincial junior, compétitions interprovinciales juniors, et pour certains athlètes, Championnat canadien junior et Championnat du monde junior**

Entraîneurs: **Compétition - Introduction / Développement**

Description Générale de ce Stade: **À ce stade, les athlètes acquièrent de bonnes habitudes d'entraînement, sur le terrain et hors du terrain**

On met l'accent sur l'entraînement de la force, en fonction de la poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC) (voir facteur clé n°5). L'entraînement est davantage individualisé, plutôt qu'axé sur des activités de groupe pour le conditionnement physique et l'entraînement technique sur le terrain. L'accent porte encore sur l'entraînement plutôt que sur la compétition, donc il est important que les activités se composent de façon prédominante de charges de travail ayant un fort volume et une faible intensité. Le volume d'entraînement augmente peu à peu au fil de cette phase.

À Faire (Plan d'Action):

Les parents et les entraîneurs doivent mettre en oeuvre un système de surveillance individualisé des athlètes (à savoir mesurer leur taille tous les mois).

Les associations provinciales et Racquetball Canada doivent organiser des compétitions régionales et interprovinciales.

Développement Physique:

Pendant cette période, les diverses parties du corps des athlètes grandissent à des rythmes différents. Par conséquent, il est très important que les athlètes soient conscients de leur transformation corporelle constante, parce qu'il risquent de perdre une partie leur conscience cinesthésique et leur performance peut baisser pendant les périodes de croissance très rapide.

Il faut continuer à mesurer et à surveiller tous les mois la croissance (PRSC), surtout chez les filles pour lesquelles la fenêtre de développement de la force après la poussée maximale de croissance est moins longue (1 à 2 mois).

Les garçons atteignent en moyenne leur PRSC vers 14 ans, tandis que les filles l'atteignent vers 12 ans.

Au début de cette phase, il est important de bâtir une base aérobie, suivie de l'entraînement de la vitesse et de la force.

Au début de cette période, l'entraînement hors terrain est axé sur:

1. un accent sur les exercices d'étirements lents, car la croissance entraîne des pertes de souplesse;
2. la variété des activités hors terrain pour éviter une sur-utilisation, car la poussée de croissance et la perte de souplesse connexe rendent l'adolescent susceptible de blessures;
3. inclure de l'entraînement aérobie structuré pendant les fenêtres de capacité optimale d'entraînement;
4. se servir de poids libres pour l'entraînement de base de la force;
5. développer la force du milieu du corps et des muscles stabilisateurs;
6. améliorer la puissance explosive des bras et des jambes;
7. maximiser le développement de la vitesse;
8. introduire les tests physiques (tests sur le terrain);
9. introduire le yoga pour la souplesse et pour la force;
10. approfondir les connaissances en matière de nutrition;
11. apprendre ce qu'est le surentraînement, et comment le déceler en en apprenant les symptômes.

Plus tard au cours de cette phase:

1. Maximiser le développement de la force
2. Améliorer l'endurance force
3. Améliorer l'endurance puissance/vitesse
4. Acquérir un niveau de conditionnement physique qui permet à l'athlète d'avoir un volume élevé d'entraînement de haute qualité
5. Apprendre à surveiller les séances d'entraînement et à apporter les ajustements adéquats





Développement Psychologique:

À ce stade, l'objectif consiste à présenter aux athlètes des formes plus avancées d'entraînement psychologique et mental, notamment les nouvelles habiletés suivantes :

1) le profilage :

- l'athlète établit une liste de ses habiletés et talents physiques, techniques et psychologiques, et les compare au modèle idéal;

2) l'établissement des objectifs :

- affinage de l'établissement des objectifs à long terme;

3) l'imagerie pour l'entraînement et pour la compétition :

- continuer à renforcer les habiletés précédentes d'imagerie et de visualisation en y ajoutant des détails plus concrets et une imagerie plus complexe;

4) les habiletés de concentration :

- les habiletés de concentration aident à réduire les distractions internes et externes à l'aide de mots clés et de l'auto-discours positif, qui ramènent l'athlète à une concentration interne plus intense;

5) les plans de concentration pendant le jeu et les routines d'avant match :

- les athlètes apprennent à élaborer des plans de concentration et des routines d'avant match pour entrer dans leur « zone de performance »;

6) la préparation au match :

- soit l'élaboration de routines systématiques pour les éléments que l'athlète peut contrôler, comme l'organisation de la nutrition, du sommeil et de l'équipement.

Développement Technique:

1. Améliorer la vitesse des patrons de déplacement en «J» correctement exécutés vers la balle et vers le milieu du terrain.
2. Apprendre la bonne façon de se diriger du carré de service vers le centre du terrain en regardant l'adversaire plutôt que la balle.
3. Apprendre la bonne façon de retourner les services rapide, en lob et en «z».
4. Apprendre la bonne façon d'intercepter les services en lob ou en «z».
5. Améliorer la mécanique de l'exécution des coups et devenir conscient de ses forces et de ses faiblesses.
6. Élaborer une stratégie de service en fonction de ses propres forces et faiblesses.
7. Affiner les coups fondamentaux comme le coup en parallèle, le coup à angle large, les croisés, les pinches et les balles au plafond

Environnement d'entraînement et de compétition:

Périodisation simple, et pour certains athlètes périodisation double:

- Environ 100 jours sur le terrain; 60 jours d'entraînement et de parties; 30 jours de simulation de parties de ligue et 10 jours de compétition (35 semaines)
- Taux approximatif d'entraînement / simulation / compétition: 60% entraînement / 30% simulation de ligue / 10% compétition
- Quantité et intensité sur le terrain: de 3 à 5 séances par semaine, d'intensités variables
- Durée moyenne des séances: de 90 à 120 minutes
- Format des compétitions: divisions en fonction des habiletés, ainsi que basées sur l'âge ou le sexe, tenant compte du système de classement national pour l'établissement des têtes de série, et ainsi de suite
- Objectifs des compétitions: s'amuser et viser progressivement la sélection en équipe provinciale
- Sports complémentaires: de 2 à 4 séances par semaine

Autres considérations :

Favoriser l'auto-gestion des athlètes et leur prise de responsabilités pour leurs actes.

Leur enseigner le respect des autres.





S'entraîner à la Compétition

STADE N°5

Âge Chronologique: **hommes de 16 à 23 ans et femmes de 15 à 21 ans**

Objectifs: **Optimiser le «moteur» de l'athlète et apprendre à faire de la compétition**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Optimiser la préparation physique et les habiletés spécifiques au racquetball, ainsi que la performance en simple et en double. Tous les objectifs de la phase S'entraîner à s'entraîner doivent être atteints avant de commencer à poursuivre ceux de la phase S'entraîner à la compétition**

Compétitions: **De club, Championnat provincial junior, Championnat canadien junior, Championnat du monde junior, Championnat provincial, Épreuves de sélection nationale et Championnat canadien**

Entraîneurs: **Compétition - Développement**

Description Générale de ce Stade: **Ce stade est axé sur l'entraînement et sur la compétition. Le volume d'entraînement demeure élevé, tandis que son intensité s'accroît.**

L'accent est placé sur le développement des forces et la réduction des faiblesses de l'athlète au niveau des habiletés physiques, techniques et tactiques, en rapport avec certaines exigences de compétitions spécifiques. À ce stade, on trouve les meilleurs athlètes membres de l'équipe nationale junior et de l'équipe de développement.

À Faire (Plan d'Action):

Racquetball Canada doit organiser un stage d'entraînement annuel pour évaluer et entraîner les meilleurs joueurs canadiens en développement.

Les entraîneurs des centres nationaux d'entraînement, les entraîneurs locaux sur place et les athlètes doivent suivre un programme annuel complet d'entraînement et de récupération.

Les entraîneurs (indiqués ci-dessus) doivent diriger les athlètes dans leur entraînement individualisé, avec l'aide d'un psychologue sportif, d'un spécialiste de la musculation et du conditionnement physique, de scientifiques du sport, d'un diététicien, d'un entraîneur technique, d'un physiothérapeute, et ainsi de suite.

Développement Physique:

L'athlète et son entraîneur apprennent à travailler avec une Équipe d'amélioration de la performance (ÉAP) afin d'optimiser l'entraînement personnalisé. L'objectif consiste à atteindre un niveau de conditionnement physique suffisant pour gérer les exigences de la compétition et de l'entraînement sans subir de blessures ou de surmenage.

Début d'un programme d'entraînement à périodisation double: équipe nationale junior, Championnat canadien junior et Championnat du monde junior; équipe de développement; épreuve de sélection, Championnat canadien.

Travailler avec un spécialiste de la musculation et du conditionnement physique, en suivant un plan d'entraînement annuel personnalisé.

Reconnaître les symptômes du surentraînement, afin de l'éviter.

Identifier et mettre en oeuvre des méthodes spécifiques bien planifiées de régénération et de récupération.

Continuer à pratiquer d'autres sports.



Développement Psychologique:

À ce stade, les athlètes apprennent à concilier le sport avec leurs autres activités importantes comme l'école, un travail à temps partiel, la famille, et ainsi de suite. Ils doivent faire preuve de beaucoup de discipline dans leurs activités de récupération, afin de pouvoir faire face aux exigences intenses de l'entraînement et de la compétition.

L'objectif à ce stade consiste à adapter les habiletés psychologiques aux besoins de chaque athlète.

1) Analyse de la performance et préparation au match :

- Au fur et à mesure que l'athlète devient plus conscient de ses possibilités, il apprend à prendre les décisions ou à faire les adaptations adéquates pour obtenir une performance réussie;

2) Évaluation de la performance :

- À l'aide de journaux de bord d'entraînement et de compétition, l'athlète suit sa performance à l'entraînement et en compétition et l'évalue.

S'entraîner à la Compétition

3) Constance :

- À ce stade, les athlètes doivent pouvoir faire des prestations de niveau constant à l'entraînement et en compétition.

4) Début de l'enseignement de l'équilibre de vie et des habiletés financières.

Développement Technique:

À ce stade, les athlètes développent un style de jeu personnalisé unique en fonction de leurs forces et de leurs faiblesses.

1) Apprendre à analyser les vidéos montrant leurs forces et faiblesses et celles des adversaires.

2) Affiner leur stratégie de service.

Environnement d'entraînement et de compétition:

Plan annuel à périodisation double.

Environ 190 jours sur le terrain (40 semaines); 100 jours d'entraînement; 60 jours de simulation de parties de ligue et 30 jours de compétition (de 7 à 9 tournois)

Taux approximatif d'entraînement/simulation/compétition: 60% entraînement/30% simulation de ligue/10% compétition

Quantité et intensité sur le terrain: de 6 à 9 séances par semaine, d'intensités variables

Durée moyenne des séances: de 60 à 120 minutes

Format des compétitions: divisions en fonction des habiletés, ainsi que basées sur l'âge ou le sexe, tenant compte du système





de classement national pour l'établissement des têtes de série, et ainsi de suite

Objectifs des compétitions: la sélection en équipe nationale junior, en équipe de développement ou dans l'équipe nationale

Sports complémentaires: de 1 à 2 séances par semaine



Autres considérations:

Mise en oeuvre du plan de récupération et de régénération.

Entraînement à la prévention des blessures et comportement approprié.

Enseignement de stratégies de mise en forme de pointe.

Apprendre à voyager à l'étranger.

Apprendre à s'adapter à d'autres pays et à d'autres cultures.



S'entraîner Pour Gagner STADE N°6

Âge Chronologique: **hommes de 19 ans et + et femmes de 18 ans et +**

Objectifs: **Monter sur le podium à des compétitions nationales et internationales amateurs**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Maximiser le conditionnement physique et la préparation psychologique, ainsi que les habiletés spécifiques de racquetball en simple et en double**

Compétitions: **Épreuves de sélection nationales, Championnat canadien, compétitions internationales amateurs, épreuves professionnelles**

Entraîneurs: **Compétition - Haute performance**

Description Générale de ce Stade: **Cette étape est axée sur la transition et l'engagement**

La transition est en partie le processus de maturation lors du passage de l'adolescence à l'âge adulte, ainsi que le fait de croire en sa capacité de passer du niveau d'élite national au plus haut niveau international amateur. L'engagement consiste à faire ce qu'il faut et à avoir la discipline nécessaire pour respecter son propre plan.

À Faire (Plan d'Action):

Le comité de marketing de Racquetball Canada doit aider les athlètes et leurs entraîneurs à trouver un soutien financier à l'année longue pour leur entraînement et leurs compétitions.

Développement Physique:

L'athlète et son entraîneur travaillent à plein temps avec une Équipe d'amélioration de la performance (ÉAP) afin d'optimiser les besoins personnalisés de l'athlète en matière d'entraînement. L'athlète n'a pas de «rattrapage» à faire en ce qui concerne le conditionnement physique ou à se battre contre des blessures récurrentes:

- surveillance des symptômes de surentraînement;
- force et puissance maximales, grâce à une musculation utilisant des poids libres ou des haltères modifiés;
- vitesse et puissance, grâce à la plyométrie et à la musculation avec des poids libres;
- maintien de la souplesse et de la flexibilité.

L'objectif consiste à atteindre un équilibre et une force musculaires qui permettent à l'athlète de se concentrer sur les détails de sa performance spécifique individuelle.



Développement Psychologique:

Pour réussir à ce niveau il faut:

- être confiant en soi, motivé et très compétitif;
- bien se connaître et bien connaître son sport;
- pouvoir gérer les pressions engendrées par la réussite ou par l'échec;
- gérer sa vie efficacement;
- constamment vouloir s'améliorer et affiner sa performance;
- être ouvert aux nouvelles méthodes d'entraînement et aux nouveaux entraîneurs;
- se montrer créatif et novateur;
- pouvoir élaborer et mettre en oeuvre des plans pré-compétition et de compétition, et avoir d'autres habiletés psychologique sportives.

Développement Technique:

À ce stade, les athlètes maîtrisent les patrons fondamentaux du mouvement et des déplacements, la mécanique d'exécution des coups, la stratégie de service et la capacité globale d'élaborer et d'exécuter un plan de jeu réussi.

1. Continuation de l'affinage des habiletés de la phase 5 S'entraîner à la compétition (SàC)
2. Affinage du choix des services en compétition, en fonction des retours de service de l'adversaire.
3. Élaboration d'un style de jeu équilibré en améliorant les côtés non naturels de son propre style.
4. Élaboration de stratégies visant à maximiser l'efficacité énergétique pendant les parties, les matches et les tournois.

Environnement d'entraînement et de compétition:

Plan pluriannuel à périodisation double:

- Environ 225 jours sur le terrain (45 semaines); 90 jours d'entraînement; 90 jours de simulation de parties de ligue; et 40 à 45 jours de compétition (de 8 à 12 tournois)
- Taux approximatif d'entraînement/simulation/compétition: 40% entraînement/40% simulation de ligue/20% compétition
- Quantité et intensité sur le terrain: de 9 à 12 séances par semaine d'intensité élevée
- Durée moyenne des séances: de 100 à 150 minutes
- Format des compétitions: divisions en fonction des habiletés, ainsi que basées sur l'âge ou le sexe, tenant compte des systèmes de classement national, international et professionnel pour l'établissement des têtes de série, et ainsi de suite
- Objectifs des compétitions: remporter le Championnat canadien et des compétitions internationales amateurs
- Sports complémentaires: en fonction des besoins

Autres considérations:

Apprendre à établir un budget dans la vie et pour les dépenses de compétition.

Acquérir des habiletés pour attirer des commanditaires et négocier avec eux.

Prendre des décisions relatives à l'équilibre entre le sport, l'éducation, la formation professionnelle, la famille et les relations.



Apprendre à Gagner

STADE N°7

Âge Chronologique: **hommes de 19 ans et + et femmes de 18 ans et +**

Objectifs: **Monter sur le podium à tous les niveaux de compétitions mondiales (amateurs et professionnelles)**

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Continuer à élaborer des forces créatives et novatrices dans les domaines du racquetball, de la psychologie, de la stratégie et de l'entraînement.**

Compétitions: **Épreuves de sélection nationales, Championnat canadien, compétitions internationales amateurs, épreuves professionnelles**

Entraîneurs: **Compétition - Haute performance**

Description Générale de ce Stade: **À ce stade, les athlètes ont perfectionné leurs habiletés, et ils réussissent en compétition au plus haut niveau mondial**

À ce stade, les athlètes ont perfectionné leurs habiletés, et ils réussissent en compétition au plus haut niveau mondial. Ils se sont engagés à réussir et à remporter régulièrement la victoire. Ils se concentrent maintenant sur des performances constantes de haute qualité, ainsi que sur des stratégies pour prévenir les blessures afin de «remporter des victoires pour vivre». La préparation est le facteur essentiel permettant de si hauts niveaux de réussite. To Do (Action Plan):

À Faire (Plan d'Action):

Le comité de haute performance de Racquetball Canada doit élaborer un plan permettant aux athlètes canadiens d'accéder plus facilement au Tour pro aux États-Unis.

Le comité de marketing de Racquetball Canada doit élaborer un plan de marketing afin d'aider les athlètes à voyager et à s'entraîner.

Développement Physique:

Continuer à se développer et à bâtir sur les acquis des phases 5 et 6, en mettant davantage l'accent sur la prévention des blessures, les stratégies de repos et de récupération, et le maintien de la condition physique.

Développement Psychologique:

À ce stade, les athlètes font des prestations optimales sur demande.

Caractéristiques des meilleurs professionnels:

- Similaires à celles du stade 6, mais avec la capacité de gérer la pression accrue d'avoir à performer pour gagner sa vie
- Apprendre de nouvelles manières d'être créatif et novateur
- Avoir constamment une excellente éthique de travail, et être fort mentalement

Développement Technique:

Continuation des habiletés de la phase 6 afin d'améliorer la constance en compétition:

1. Peaufiner la qualité d'exécution sous une forte pression et dans des situations inusitées.
2. Analyser les adversaires et adapter son plan de match pour les battre.
3. Repérer les tendances des adversaires et analyser leur performance pendant le match, afin de pouvoir apporter les ajustements nécessaires au plan de jeu pour pouvoir les battre.
4. Créer de nouvelles techniques pour réussir.
5. Affiner les stratégies visant à maximiser l'efficacité énergétique pendant les parties, les matches et les tournois.

Environnement d'entraînement et de compétition:

Périodisation multiple dans le cadre d'un plan quadriennal.

À l'entraînement, on reproduit le contexte de compétition:

- Plus de 200 jours sur le terrain (48 semaines); 90 jours d'entraînement; 60 jours de simulation de parties de ligue; et 75 jours de compétition (de 10 à 16 tournois)
- Taux approximatif d'entraînement/simulation/compétition: 40% entraînement/25% simulation de ligue/35% compétition
- Quantité et intensité sur le terrain: de 10 à 12 séances par semaine d'intensité élevée
- Durée moyenne des séances: de 90 à 180 minutes
- Format des compétitions: divisions en fonction des habiletés, ainsi que basées sur l'âge ou le sexe, tenant compte des systèmes de classement national, international et professionnel pour l'établissement des têtes de série, et ainsi de suite
- Objectifs des compétitions: victoires multiples au Championnat canadien et aux compétitions internationales amateurs et professionnelles
- Sports complémentaires: en fonction des besoins, dans le cadre du plan de repos et de récupération



Autres Considérations:

Élaborer des options de transition pour la vie après la compétition de haut niveau

Viser la stabilité financière



Actif Pour la Vie

STADE N°8

Âge Chronologique: **N'importe quel âge après avoir quitté la scène compétitive, ou après le stade n°3**

Objectifs: **Avoir une transition sans heurt entre la carrière compétitive de l'athlète et l'activité physique et la participation sportive pour la vie.**

Maintenir un poids corporel sain grâce au sport, à l'activité physique et à une bonne nutrition, afin de réduire les risques de nombreuses maladies chroniques

Comment Atteindre Ces Objectifs: **Trouver des moyens d'être actif en racquetball, que ce soit à titre de joueur, de bénévole, d'entraîneur, d'officiel ou d'administrateur, ou bien pratiquer d'autres sports**

Compétitions: **Au choix de l'athlète – catégorie des maîtres, compétitions par groupes d'âge, activités de loisir, ou transfert à un autre sport**

Entraîneurs: **De n'importe quel niveau**

Description Générale de ce Stade: **À ce stade, les athlètes jouent au racquetball pour leurs loisirs, pour les avantages de santé et pour leur plaisir**

À ce stade, les athlètes jouent au racquetball pour leurs loisirs, pour les avantages de santé et pour leur plaisir. En général, la phase Actif pour la vie peut commencer n'importe quand après la fin du stade Apprendre à s'entraîner. Pour obtenir des avantages optimaux pour la santé, les athlètes qui en sont à l'étape Actif pour la vie doivent faire tous les jours au moins 60 minutes d'activité modérée, ou 30 minutes d'activité intense trois fois par semaine. Pour parvenir aux 60 minutes quotidiennes d'activité, l'athlète peut accumuler plusieurs périodes d'au moins 10 minutes d'activité modérée.



À Faire (Plan d'Action):

Les athlètes doivent trouver, ou créer, leur propre programme de soirées de ligue ou de compétitions des maîtres.

Les athlètes doivent effectuer une transition sans heurt entre de forts volumes d'entraînement et une vie active.

Développement Physique:

Maintien de la souplesse, de la force et de la capacité aérobie.

Développement Technique:

Acquérir un style de jeu qui cadre avec ses aptitudes physiques.

Autres Considérations:

Être bénévole sur le plan national ou provincial.

Travailler dans une organisation de racquetball.

Devenir officiel au niveau provincial, national ou international.

Devenir, maître personne-ressource, personne-ressource, maître évaluateur, ou évaluateur du PNCE de racquetball, ou encore entraîneur de racquetball.

Collaborer à l'organisation d'une compétition provinciale ou nationale.



Le Plan Opérationnel de Racquetball Canada

Racquetball Canada s'est engagée à respecter les principes du développement à long terme de l'athlète. Comme l'attestent les éléments «À faire (plan d'action)» de chaque stade du modèle de DLTA, Racquetball Canada et ses partenaires ont encore beaucoup à faire pour assurer que ces principes se reflètent dans les programmes de Racquetball Canada.

Racquetball Canada incorporera les principes de DLTA dans tous ses programmes de formation des entraîneurs.

Racquetball Canada va amorcer un examen des compétitions, dans lequel on étudiera les calendriers et horaires de compétition, les procédures de compétition (p. ex. des catégories juniors reflétant le habiletés plutôt que l'âge, des championnats régionaux pour les plus jeunes) et les règlements des compétitions (p. ex. toutes les épreuves pour les jeunes devraient-elles être en tournoi à la ronde?), afin de s'assurer que les principes du DLTA sont bien respectés.

Racquetball Canada aidera les parents à s'éduquer en ce qui concerne les principes de développement à long terme de l'athlète, en diffusant le présent livret, en fournissant des informations aux membres du conseil d'administration de Racquetball Canada, et en offrant d'autres ressources en ligne..

BIBLIOGRAPHIE

Association canadienne des entraîneurs Entraîner des athlètes ayant un handicap – Programme national de certification des entraîneurs, 2005

Baechle, T.R., Earle, R. Essentials of strength training and conditioning (Éléments essentiels de la musculation et du conditionnement physique). National Strength and Conditioning Association (US). 2000.

Balyi, Istvan Construction du système sportif et développement à long terme de l'athlète au Canada. La situation et les solutions. Dans *EntraînInfo*, publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels. Été 2001. Vol.8, No.1, pp.25-28.

Balyi, Istvan Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport (Entraîner pour le développement à long terme de l'athlète: améliorer la participation et la performance sportives). The National Coaching Foundation (Royaume-Uni), 2005.

Baseball Canada Développement à long terme de l'athlète de Baseball Canada, 2007

Bompa, T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training (Périodisation: théorie et méthodologie de l'entraînement). Champaign, IL: Human Kinetics. 1999

Centres canadiens multisports Développer le savoir-faire physique - Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans

De plus, Racquetball Canada va:

Être partenaire avec des organismes qui fournissent des programmes aux athlètes ayant un handicap.

Lancer un examen des règlements afin de déterminer si de plus amples modifications sont justifiées.

Collaborer avec les associations provinciales de racquetball (APR) afin d'augmenter le nombre d'entraîneurs certifiés de racquetball.

Élaborer un système de surveillance de la poussée de croissance des jeunes.

Collaborer avec les APR pour assurer la cohérence des programmes dans tout le pays.

Collaborer avec les APR pour mettre en place des compétitions régionales et interprovinciales.

Organiser tous les ans un stage d'évaluation et d'entraînement des meilleurs athlètes canadiens en développement.

Aider les athlètes et leurs entraîneurs à trouver des ressources financières à l'année longue pour les aider dans leur entraînement et leurs compétitions.

Élaborer un plan facilitant aux athlètes canadiens l'accès au Tour pro américain.

Élaborer un plan de marketing aidant les athlètes et leurs entraîneurs à défrayer leurs coûts de déplacement et d'entraînement.

Centres canadiens multisports Long-Term Athlete Development: No Accidental Champions. Athletes with a Disability (Développement à long terme de l'athlète: pas de champion par accident. Athlètes ayant un handicap) Centres canadiens multisports. Vancouver: 2005.

Centres canadiens multisports Développement à long terme de l'athlète: Au Canada, le sport c'est pour la vie. Centres canadiens multisports. Vancouver: 2005.

Fédération de surf des neiges du Canada Manuel technique de style libre en surf des neiges. Fédération de surf des neiges du Canada. Vancouver: 2006

Fédération de surf des neiges du Canada Vision 2020 - Le plan de développement à long terme de l'athlète de surf des neiges au Canada, 2006

Hippique Canada Les sports équestres au Canada - développement à long terme de l'athlète, 2007

Partington, Elizabeth et Partington, Sarah "Mental Skills: A Guide for Badminton Coaches" (Habilité mentale: Guide pour les entraîneurs de badminton), Badminton England

Racquetball Québec Plan de développement de l'excellence en Racquetball, Édition 2005-2009

Robertson, Sheila et Way, Richard Développement à long terme de l'athlète, EntraînInfo, Volume 11, No 3

Top 70 Study (Étude des 70 meilleurs) Lori Jane Powell et Carolyn Peddle, non publié, 2006

Exemple de Programme

Objectif de l'année: **remporter le Championnat pan-américain, le Championnat canadien et les épreuves de sélection en simple, et le Championnat canadien en double.**

Calendrier	Mois	Sept.					Oct.				Nov.				Déc.				Jan.								
	Semaine Commençant le	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25				
Compétitions	Internationales																										
	Nationales																					X					
	Tour Pro				X X		X X																				
	Régionales																										
	Stages d'Entraînement																										
Entraînement	Périodes											COMPÉTITIVE															
	Phases	PRÉ-COMPÉTITIVE																									
	Mésocycles	UN					DEUX					TROIS															
	Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
Dév. des Habilités	Service	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Réception de Service	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Déplacements	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Prép. Mentale	Environ. Positif																										
	Évaluation																										
Ent. Physique	Vitesse	1 ⁵	1 ²⁵	1 ⁵	1	1 ²⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	2	2 ²⁵	2 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	2 ⁵	1	1 ⁵	2 ⁵	2	2 ²⁵	1	2	2 ²⁵				
	Force	2	2	2 ⁵	1 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	2	2 ⁵	2 ⁷⁵	3	2	2	3	1	2	3	1 ⁵	2 ⁵	1	2 ⁵	2 ²⁵				
	Puissance	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	0 ⁵	1	1 ²⁵	1 ⁵	1	1	1 ⁵	1	1	1 ⁵	1 ²⁵	1 ⁵	1	1 ²⁵	1 ⁵				
	Souplesse	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	2	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	1 ⁵	2	1 ⁵	1 ⁵				
	Endurance	2 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	1 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	2 ⁵	2	1 ⁷⁵	1 ⁵	1	1	1 ⁵	1	1	1	1	1	1	1	1	1 ⁷⁵			
Nutrition	Contrôle du Poids																										
	Évaluation																										
Total des heures	Tests																										
	20 à 25 par semaine																										

Intensité élevée/ Volume faible
 Intensité moyenne/ Volume moyen
 Intensité faible/ Volume élevé

