

**Modèle de développement
des athlètes
Édition 2013-2017**



Table des matières

Le développement à long terme de l'athlète en Racquetball	6
Schéma du cheminement idéal de l'athlète en Racquetball.....	10
Les exigences du Racquetball de haut niveau	14
Description du contexte de la performance en Racquetball au plan international	16
Portrait de l'athlète type de niveau international en Racquetball	18
Tableau de répartition des facteurs influents en Racquetball de haut niveau	20
Portrait des athlètes ayant participé au Championnat Mondial de Racquetball 2012	22
Rappel sur les principes fondamentaux de croissance et de maturation.....	28
Les dix éléments clés ayant une incidence sur le DLTA en Racquetball	34
Caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel	42
Le Cadre de référence du Modèle de développement à long terme en Racquetball.....	51
Description des stades de développement à long terme de l'athlète en Racquetball.....	54
Les objectifs au plan psychologique, par stade de développement en Racquetball	78
Les facteurs de performances liés aux stades du DLTA en Racquetball.....	80
Soutien à la performance en Racquetball	82
Les activités de détection de talent en Racquetball	84
Règles d'identification des athlètes en Racquetball	88
Exigences pour l'obtention et le maintien du statut d'athlète identifié	90
Politique d'engagement d'entraîneurs en Racquetball	94
Programme Sport-Études en Racquetball	96
Programme des Jeux du Québec	98
Programme de diffusion du Modèle de développement de l'athlète en Racquetball	100
Survol de la situation du Racquetball au Québec	102
Identification sommaire des clientèles visées.....	106
Tableau sur l'élaboration d'un programme sportif de base	108
Remerciements	110
Références	111

***Modèle de développement à long terme
de l'athlète en Racquetball
2013-2017***

**Les membres du Comité du Modèle de
développement de l'athlète en Racquetball**

Michel Gagnon

Président de l'Association Québécoise de Racquetball
Entraîneur certifié niveau 4 en Racquetball
Entraîneur chef de l'Équipe Canadienne
Entraîneur chef de l'Équipe du Québec

Chantal Turgeon B. sc

Entraîneure certifiée niveau 3 en Racquetball
Entraîneure d'un centre de développement Canadien
Entraîneure de l'Équipe Junior du Québec

Loren Prentice

Entraîneur certifié niveau 4 en Racquetball
Entraîneur de l'Équipe Nationale

Michel Foster, B.A.A

Mandataire au dossier de l'Excellence
Directeur général FSQMQ inc.

Le développement à long terme de l'athlète en Racquetball

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est une approche développée afin de maximiser le potentiel de l'athlète et son implication en Racquetball. Ce programme est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.

Ce programme de développement sportif de l'athlète suit les principes de croissance et de maturation, et plus particulièrement au cours des premières années critiques de son développement, permettant à l'athlète d'atteindre son plein potentiel, d'accroître sa participation à long terme en Racquetball, en plus d'améliorer sa santé et son bien-être.

Ce cadre de référence recommande des séquences d'entraînement et de développement des habiletés pour le participant à partir du stade de débutant (6 à 10 ans) jusqu'au plus haut niveau de la performance. Il tient compte des besoins physiques, mentaux, émotionnels et techniques de l'athlète lors de chacun des stades de son développement.

Développé à l'intention de tous les intervenants, participants, athlètes, parents et partenaires, le Racquetball Québécois se donne un modèle renouvelé de développement à long terme de l'athlète.

Le programme d'assistance au développement de l'excellence en Racquetball a pris forme au début des années '80 avec l'objectif principal de soutenir et de diriger les meilleurs athlètes québécois, visant l'atteinte des plus hauts sommets de performance.

Ce nouveau modèle permet de bien identifier les différents éléments du programme qui sont proposés et modulés en fonction de l'âge, du niveau d'habileté et du niveau de maturité physique du participant.

Pour atteindre les objectifs en nombre et en qualité de performance, nous considérons que l'implication des participants doit débiter dès l'âge de 6 à 10 ans, tant chez les garçons que chez les filles.

Les stades de progression sont basés sur les principes de développement à long terme de l'athlète établis par le Dr. Istvan Balyi, sommité canadienne en développement à long terme de l'athlète. Chaque stade comporte un ensemble d'exercices et d'objectifs précis permettant d'atteindre les plus hauts niveaux d'excellence en Racquetball.

Le modèle de développement de l'athlète en Racquetball, édition 2013-2017, permet à tous les intervenants du milieu de bien saisir les composantes et les stades de progression d'un athlète, ou d'un membre du personnel d'encadrement, engagé dans une démarche d'atteinte de l'excellence en Racquetball.

*LE COMITÉ DU COMITÉ DU MODÈLE
DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE
EN RACQUETBALL*

Avril 2013

Règle générale, les sports sont classés en deux catégories distinctes, soit les sports à spécialisation hâtive, tel que la gymnastique et le patinage artistique, et les sports à spécialisation tardive qui regroupe une importante portion des autres disciplines sportives, tel que le Racquetball et tous les autres sports de raquette (Dr. Balyi et Hamilton 1999). Au Racquetball, les athlètes atteignent le sommet de leur performance entre l'âge de 20 et 28 ans pour les femmes et entre 22 à 28 ans pour les hommes. Au début de l'entraînement en Racquetball (en très bas âge), les entraîneurs doivent d'abord mettre l'accent sur le développement général ainsi que sur les aptitudes motrices et techniques fondamentales. Le début de la spécialisation en Racquetball ne viendra donc qu'après avoir développé ces dernières aptitudes de base.

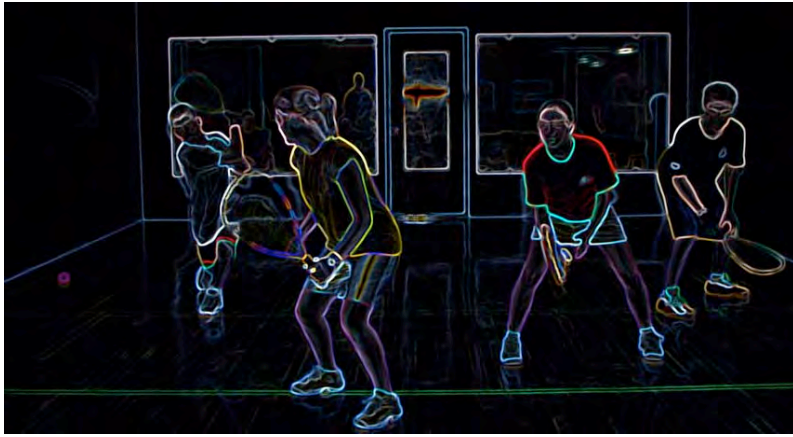
Les sports à spécialisation tardive exigent une approche générale au début de leur pratique.

L'apprentissage du Racquetball doit donc cheminer à travers les cinq stades suivants ;

- 1) Initiation au Racquetball
- 2) Développement de l'athlète en Racquetball
- 3) Spécialisation de l'athlète en Racquetball
- 4) Poursuite de l'Excellence et Professionnalisation en Racquetball
- 5) La Fin de Carrière / Vie Active

Voir les pages 102 et 106 pour un survol de la situation du Racquetball au Québec et l'identification des clientèles visées.

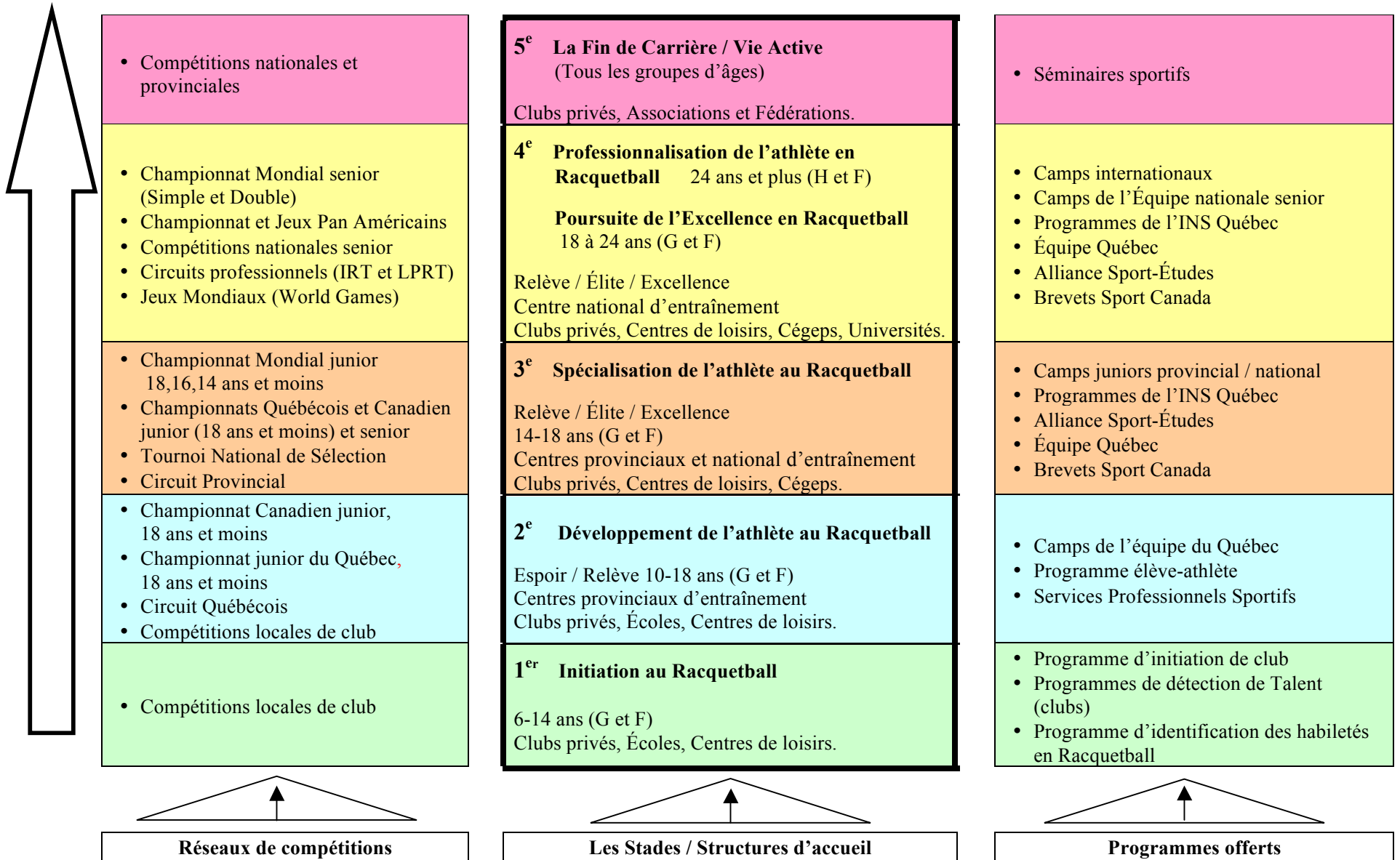




**Le schéma du
cheminement idéal
de l'athlète en
Racquetball**

Schéma du cheminement idéal de l'athlète en Racquetball

Cheminement idéal de l'athlète





**Les exigences du
Racquetball de haut
niveau**

Les exigences du Racquetball de haut niveau

Le Racquetball de haut niveau a bien évolué durant les dernières années. Avec l'arrivée de raquettes plus légères et plus puissantes, l'importance de la composante aérobie a été diminuée et remplacée par une importante augmentation des habiletés techniques permettant de contrer la plus grande vitesse de la balle durant les échanges.

La rapidité du jeu de haut niveau est fortement dépendante d'une technique sans faute, lors de l'exécution de tous les coups utilisés. (62 types de coups)

Les qualités mentales (concentration, activation, contrôle, visualisation) sont de plus en plus importantes et sont très sollicitées. C'est souvent une combinaison de ces qualités qui va faire la différence entre une victoire et une défaite.

Une étude conduite par Omosegaard¹ du Danemark indique que le système anaérobie alactique et lactique livre 90% de l'énergie nécessaire aux muscles, mais que le système aérobie est responsable de soutenir les systèmes. Cette étude est applicable au Racquetball si nous regardons une partie analysée, puisque le ratio travail repos est de 1 pour 2, soit des efforts de 6 à 10 secondes par rapport à 12 à 20 secondes de repos actifs.

Le Racquetball demande des frappes explosives, des sauts dynamiques, des fentes dynamiques, des changements de directions et des déplacements bas, demande une sollicitation des fibres rapides, donc de la puissance anaérobie alactique, de la capacité anaérobie lactique, de la puissance anaérobie lactique et de la capacité anaérobie lactique.

Le système aérobie est également important, puisque la partie peut durer jusqu'à 90 minutes. Nous pouvons donc conclure qu'un bon joueur de simple en Racquetball doit exceller dans tous les systèmes énergétiques, puisque les valeurs mentionnées plus haut sont tout de même assez élevées pour un sport à actions intermittentes. Nous pouvons en conclure que la vitesse du jeu demande une puissance et une capacité anaérobie hors du commun et que sans une période de repos suffisante, les échanges seront moins longs.

Un autre élément qu'il faut considérer, est qu'une pause est accordée après 15 points à la fiche du gagnant et que les joueurs ont trois temps d'arrêt d'une minute durant chacune des parties. La pause de 120 secondes permet une récupération partielle du système anaérobie qui permettra au joueur de reprendre les échanges suivants en vitesse et explosivité.

Donc, après une partie gagnante de 15 points, les joueurs ont toujours droit à cette pause ce qui fait en sorte que le système anaérobie prédomine sur le système aérobie.



Vincent Gagnon - Montréal (Québec) Champion Canadien en Racquetball.

¹ Omosegaard BO, Design of training using scientific Data, a practical approach as a National Coach

Description du contexte de la performance en Racquetball au plan international

Calendrier annuel de compétitions du joueur canadien de haut niveau :

- ❑ Janvier : 2^e Compétition Nationale de Sélection en simple
- ❑ Février : Compétition Nationale de Sélection en double
- ❑ Février : Championnat Québécois en double
- ❑ Mars ou Avril : Championnat Panaméricain (annuellement)
- ❑ Avril : Championnat Québécois en simple
- ❑ Mai : Championnat Canadien (Sélection en simple et double)
- ❑ Juillet : Jeux Mondiaux (aux quatre ans)
- ❑ Juillet / Août : Championnat Mondial (aux deux ans)
- ❑ Juillet / Août : Jeux Panaméricains (aux quatre ans)
- ❑ Octobre : 1^{re} Compétition Nationale de Sélection en simple
- ❑ Novembre : Compétitions professionnelles, U.S. Open

« Le Cadre d'une compétition internationale. »

Un match de Racquetball de niveau international se joue en deux parties de 15 points plus un bris d'égalité de 11 points si cela est nécessaire. L'athlète ne fait de points que lorsqu'il est au service. Un match totalise entre 120 et 400 échanges, soit une durée entre 35 et 90 minutes de jeu incluant les pauses entre les parties, qui sont de deux minutes et de cinq minutes pour le bris d'égalité. Pour gagner un point, l'athlète doit être au service. Une partie se termine par 1 point de différence.

« Le Championnat mondial de Racquetball »

Type de compétition : individuelle, suivie d'une compétition par équipe.
Environ 35 pays participent à ce championnat.

Composition des équipes par pays :

Hommes/ Femmes :

- ❑ deux joueurs en simple et une équipe de double.

Durée :

- ❑ Individuelle, 4 jours
- ❑ Équipe, 4 jours

Une journée de repos entre les deux types de compétition.

Les équipes arrivent normalement entre 3 et 4 jours avant le début de la compétition. Selon le décalage horaire ou le facteur de l'altitude.

Les entraînements sur place sont ajustés selon les horaires de la compétition à venir.

Les athlètes ont à jouer 4 à 5 matches par format. Les résultats du format individuel déterminent à l'aide d'un système de points particulier, l'endroit sur le tirage où le pays sera inséré pour la compétition par équipe.

L'athlète doit être présent sur le site de compétition au moins 2 heures avant son match, et durant ce temps, il consulte son physiothérapeute si nécessaire et son entraîneur pour finaliser son plan de match. De plus, il consacre environ 30 minutes pour son réchauffement d'avant match.

Chaque site de compétition fournit la nourriture et les breuvages nécessaires aux athlètes.

De plus, les membres de l'Équipe Nationale participent à environ 4 à 6 tournois Internationaux durant l'année, sur les circuits professionnels, hommes et femmes.



Portrait de l'athlète type de niveau international en Racquetball

Zone d'âge optimale

- ❑ Hommes : 24 à 34 ans
- ❑ Femmes : 20 à 34 ans

Aspects anthropométriques provenant de l'étude des 15 premiers hommes et des 15 premières femmes en Racquetball au Monde (2012).

	Tailles	Poids	Masse grasseuse
Hommes :	5'10 à 6'02	155 à 190 lbs	10 à 20 %
Femmes :	5'5 à 5'10	120 à 150 lbs	14 à 24 %

Condition physique optimale : 20%

- ❑ Aérobic : 15%
- ❑ Flexibilité : 20%
- ❑ Anaérobic lactique / alactique : 40%
- ❑ Force / Vitesse : 25%

Conditions techniques optimales : 40%

- ❑ Coup droit : 30%
- ❑ Coup de revers : 30%
- ❑ Service : 20%
- ❑ Force de frappe : 20%

Conditions psychologiques optimales : 30%

- ❑ Contrôle des émotions : 30 %
- ❑ Visualisation : 20 %
- ❑ Activation: 20 %
- ❑ Concentration : 30 %

Conditions tactiques optimales : 10%

- ❑ Prise de décision : 50 %
- ❑ Stratégie : 50%

Pour connaître les forces et les faiblesses du joueur et pour améliorer son programme d'entraînement, l'athlète devra subir certains tests annuellement. Plus le joueur atteint un haut niveau de performance et plus il devient important d'évaluer sa condition physique.

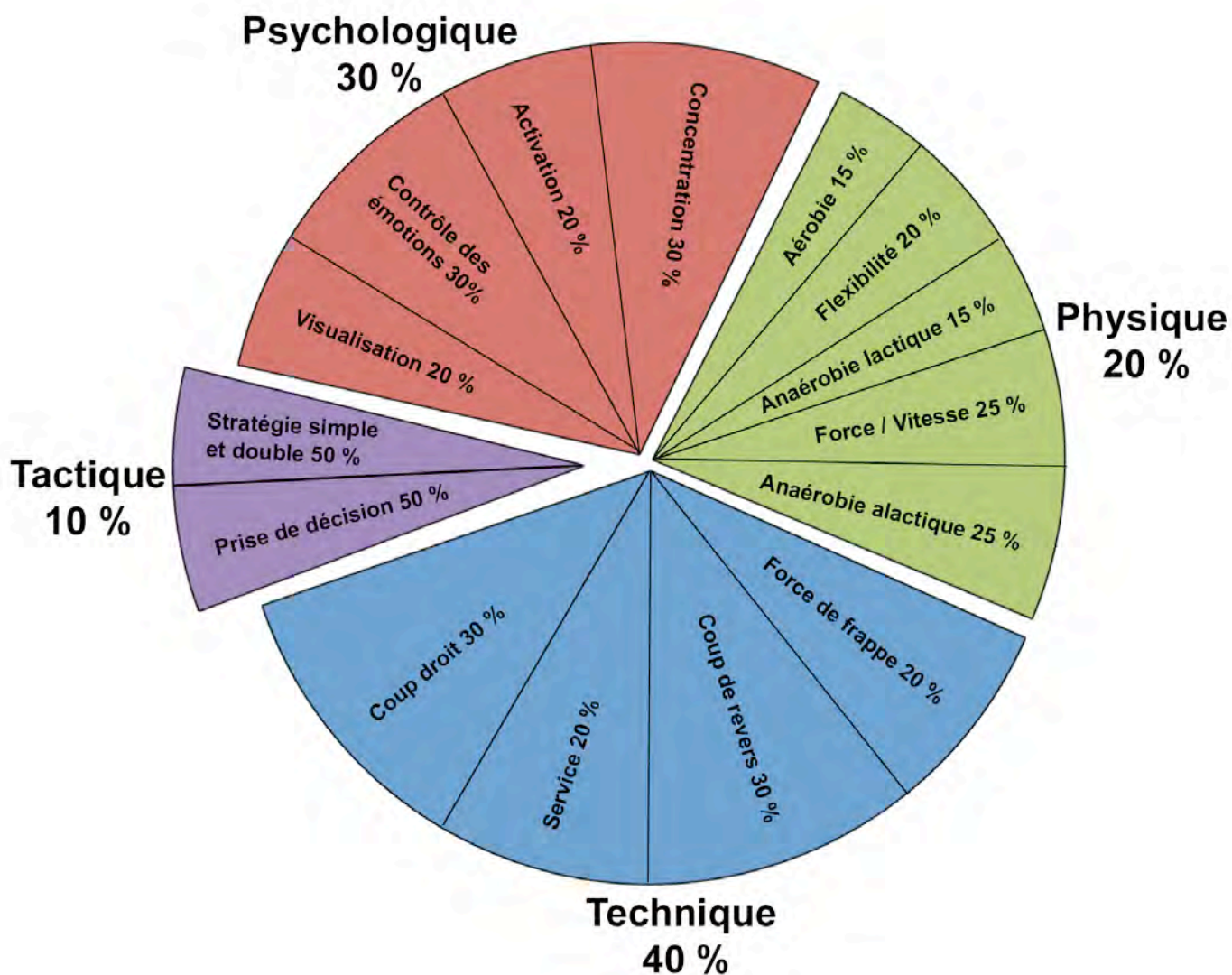
Il est possible d'estimer la condition physique de l'athlète au moyen de tests standard qui nous apportent un complément d'information utile. Un ensemble de tests permettra de suivre de près les progrès accomplis par l'athlète et constituera une source de motivation pour les entraînements. Ils auront lieu tous les 3 à 4 mois environ et les résultats seront utilisés pour modifier ou adapter les programmes d'entraînement individuel.

**Portrait d'un athlète de haut niveau
Équipe nationale de Racquetball
Année 2012**

Prénom	Athlète
Nom	Masculin
Équipe	National Sr
Date	10-févr-12
Age	31 ans
Poids	185 lbs
Grandeur	6 pi
Main dominante	Droite
Jambe dominante	Droite

Exercices	Résultats				Temps	Commentaires
	10-févr-12	04-avr-12	03-juin-12	20-oct-12		
Squat profonte/barre en haut	37	33	35	33	1 min.	
Pompes	48	51	50	50	1 min.	
Redressements	44	45	45	45	1 min.	
Saut vertical	29 pouces	30	30	29		
Saut horizontal : 2 pieds	72 pouces	72	69	66		
Souplesse de l'Épaule/droite	OK	OK	OK	OK		Les doigts se touchent.
Souplesse de l'Épaule/gauche	OK	OK	OK	OK		Les doigts se touchent
Souplesse du dos	OK	OK	OK	OK		Les pieds touchent au sol
Souplesse jambe droite (ischio)	75%	75%	70%	75%		
Souplesse jambe gauche (ishio)	70%	75%	70%	70%		
Équilibre statique jambe /droite	Ok	OK	OK	OK	2 min.	
Équilibre statique jambe /gauche	Ok	OK	OK	OK	2 min.	
Course suicide du terrain / 3fois	51 secondes	53	56	57		
Course 2 kilomètres	9.38 min	9.o3 min	9,31	9,2		
Radar coup droits	151 mil/h	157 mil/h	155 mil/h	151 mil/h		Moyenne de 10 frappes
Radar coup de revers	144 mil/h	146 mil/h	146 mil/h	141 mil/h		Moyenne de 10 frappes

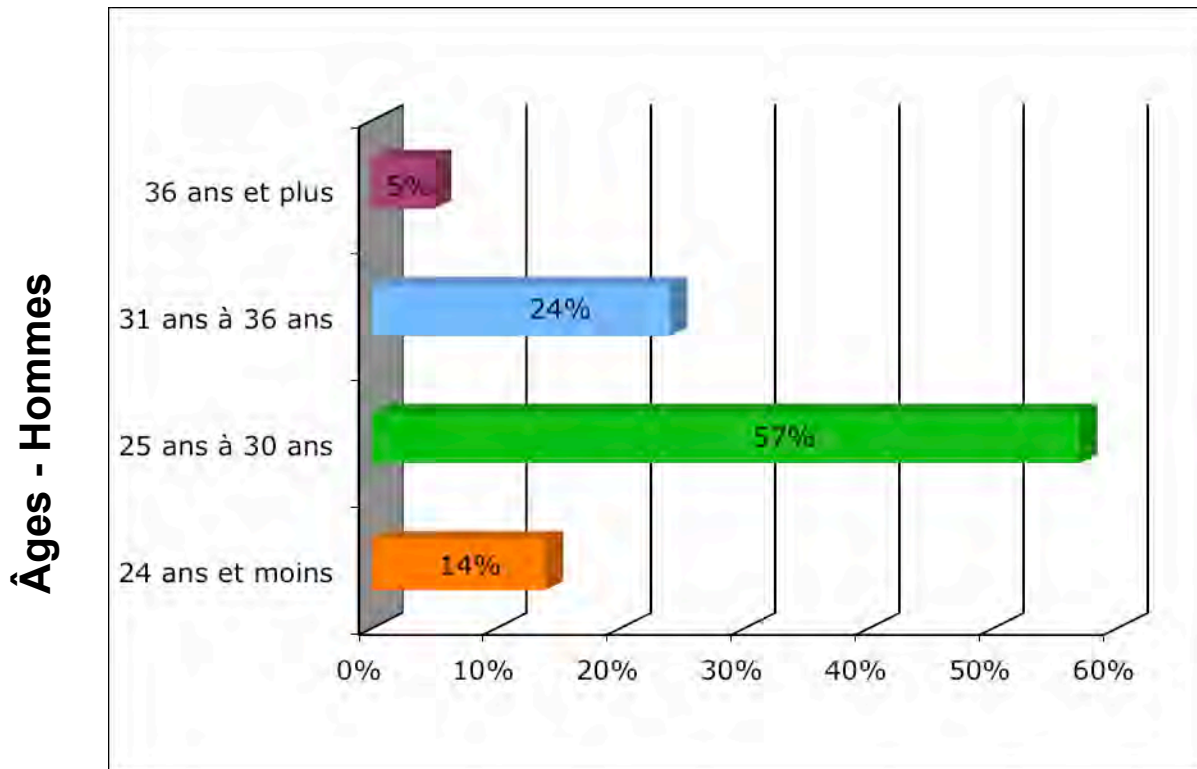
Tableau de répartition des facteurs influents en Racquetball de haut niveau



Portrait des athlètes ayant participé au Championnat Mondial de Racquetball 2012

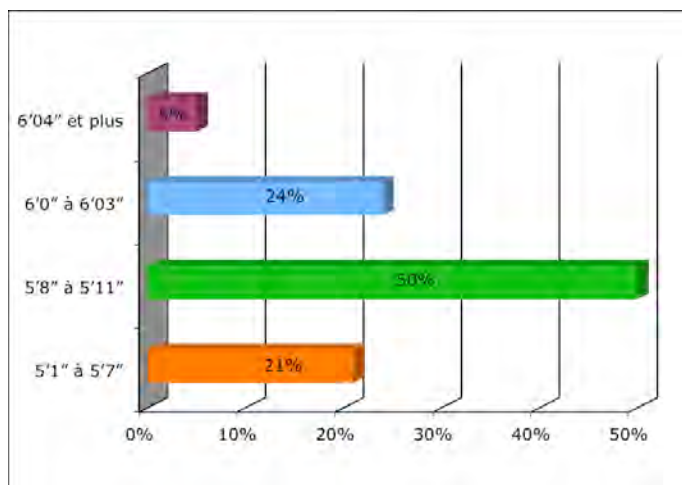
Hommes : 42 participants

Âges	Nombre de participants
24 ans et moins	6
25 ans à 30 ans	24
31 ans à 36 ans	10
36 ans et plus	2



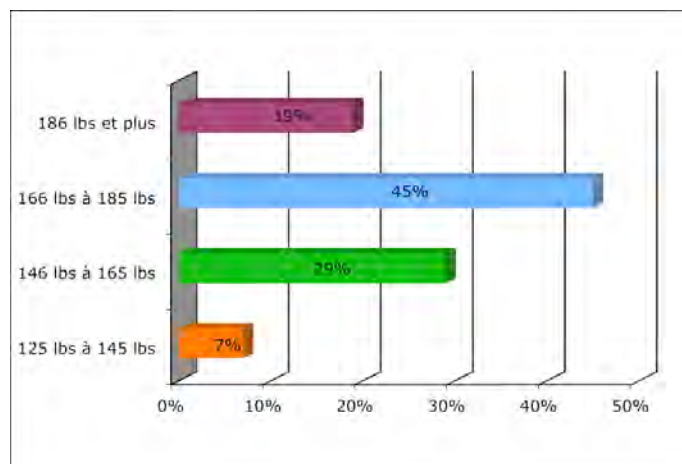
Poids - Hommes

Grandeurs	Nombre de participants
5'1" à 5'7"	9
5'8" à 5'11"	21
6'0" à 6'03"	10
6'04" et plus	2



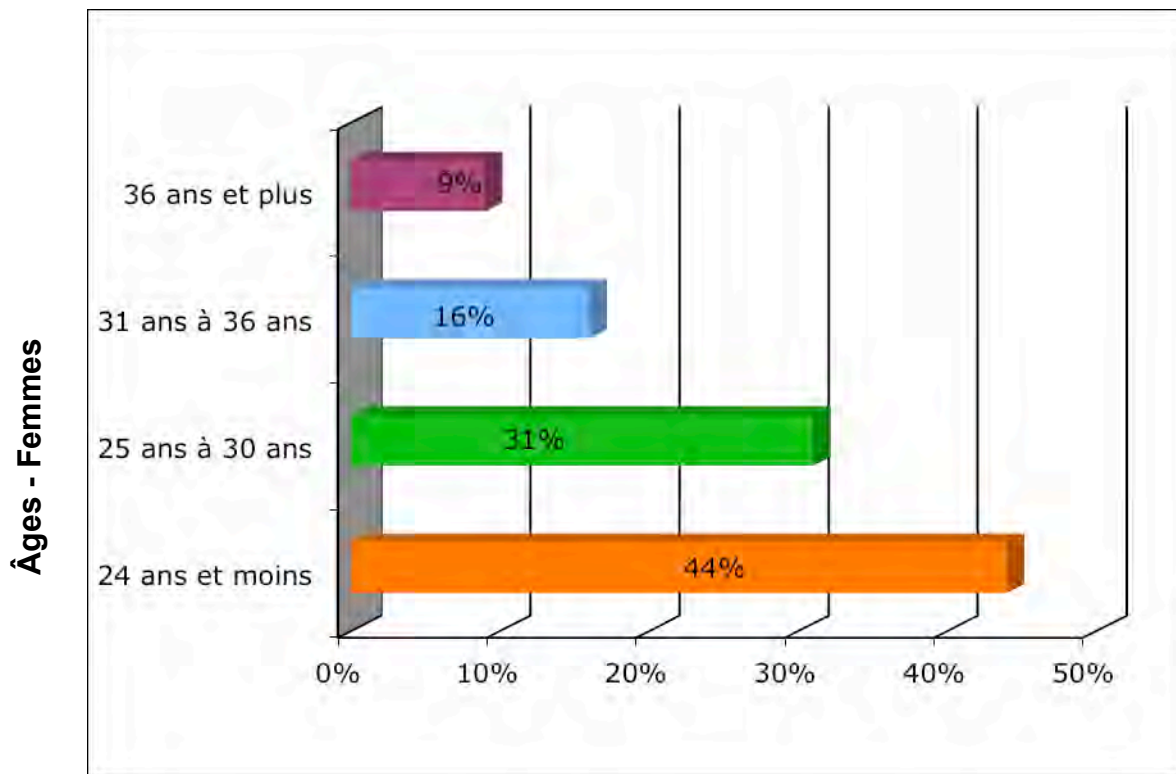
Poids / lbs	Nombre de participants
125 lbs à 145 lbs	3
146 lbs à 165 lbs	12
166 lbs à 185 lbs	19
186 lbs et plus	8

Grandeurs - Hommes



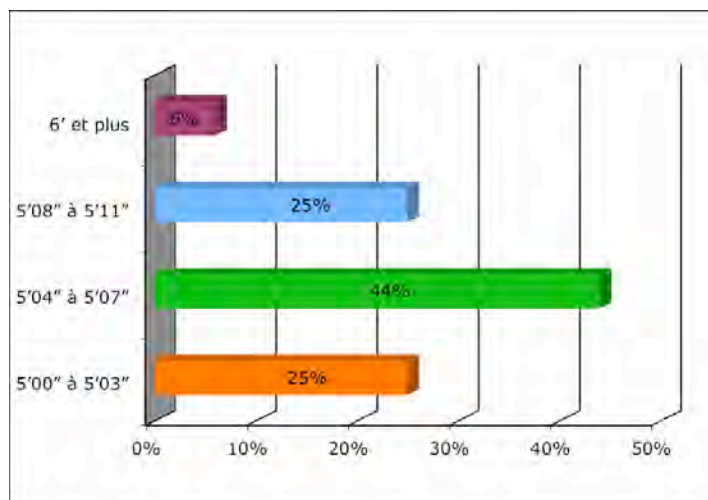
Femmes : 32 participantes

Âges	Nombre de participantes
24 ans et moins	14
25 ans à 30 ans	10
31 ans à 36 ans	5
36 ans et plus	3



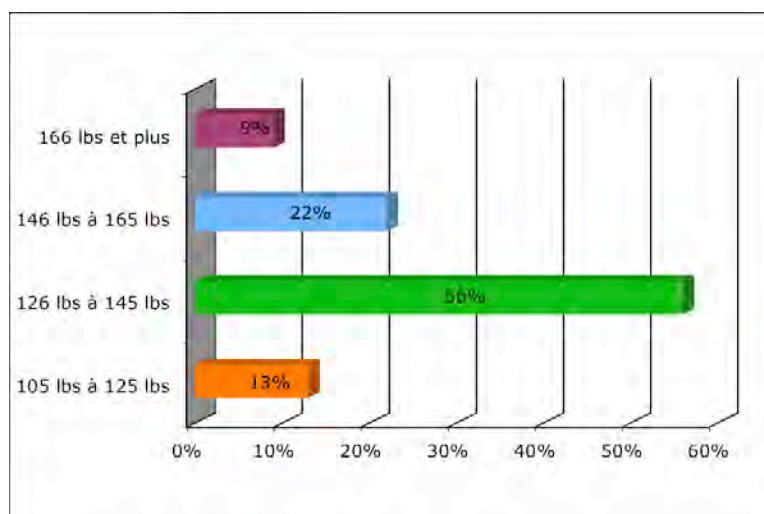
Grandeurs	Nombre de participantes
5'00" à 5'03"	8
5'04" à 5'07"	14
5'08" à 5'11"	8
6' et plus	2

Grandeurs - Femmes



Poids / lbs	Nombre de participantes
105 lbs à 125 lbs	4
126 lbs à 145 lbs	18
146 lbs à 165 lbs	7
166 lbs et plus	3

Poids - Femmes





**Rappel sur les
principes
fondamentaux de
croissance et de
maturation**

Rappel sur les principes fondamentaux de croissance et de maturation

La littérature disponible à ce jour sur la planification de l'entraînement chez les jeunes, repose sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). À la puberté, un écart de 4 à 5 ans, en terme de maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes du même âge (Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005). L'entraîneur doit tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel des jeunes qu'il encadre quand il planifie l'entraînement / récupération.

- Croissance = volume, proportion, physique.
- Maturation = Changements structuraux et fonctionnels du corps.

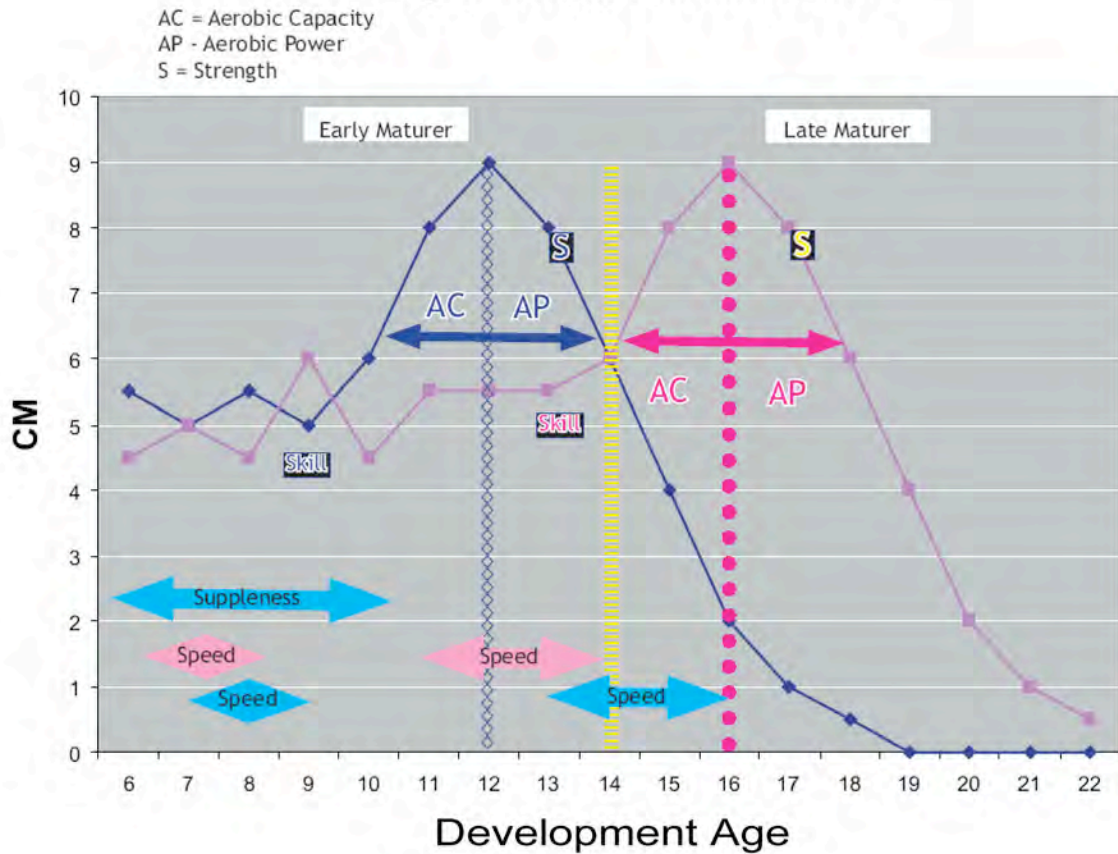
La Croissance

Croissance veut dire volume, proportion, physique. En moyenne, les enfants grandissent de 2.5 pouces ou 5cm par année, gagne environ 5 livres ou 2.3 kg jusqu'à la poussée de croissance rapide/soudaine. Lors de cette évolution, les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc. Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet. À l'adolescence, chez les garçons, on constate en moyenne, une croissance de 7 cm la première année d'accélération brusques et soudaines; 9 cm la deuxième; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante; et environ 2cm par après. À la puberté, les épaules (largeur) et les muscles ont une croissance plus rapide chez les garçons. Ce développement survient entre 12 et 18 mois après le sommet de croissance rapide/soudaine et coïncide avec le sommet de croissance du tronc. Pour les filles, on constate en moyenne, une croissance de 6 cm la première année d'accélération brusque et soudaine; 8 cm la deuxième; 6 cm la troisième année. En moyenne, le développement des seins pour atteindre le stage 3 est une année et pour atteindre le stage adulte, 4 ans. Dans le processus de maturation précoce, une fille peut franchir les 5 stades en 1 an et demi et à l'opposé, dans le processus de maturation progressive et tardive, une fille peut prendre jusqu'à 5 ans pour franchir les 5 stades. Les hanches ont un développement plus ample (largeur) chez les filles.

Cependant, l'amorce de la poussée de croissance rapide et soudaine et le sommet est différente chez les filles de chez les garçons. En moyenne les filles amorcent cette courbe de croissance rapide et soudaine vers 10 ou 11 ans et les garçons vers 12 ou 13 ans. De plus, la croissance physique peut-être précoce, normale ou tardive.



Training Priorities Based on PHV



Les indicateurs pour évaluer le processus de croissance rapide / soudaine

L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet sont des points de repère clés pour l'ajustement des plans d'entraînement taillés sur mesure pour l'adolescent. Les indicateurs révélant que ce processus est enclenché sont chez les filles : le poil pubien et les seins. Chez les garçons, les indicateurs sont le poil pubien, les testicules et le pénis. Comment l'entraîneur peut-il s'y prendre pour déceler le processus de croissance accéléré. Il faut commencer à cueillir de l'information sur la croissance à l'enfance. Voici quelques suggestions visant à évaluer le développement physique du jeune.

- À chaque anniversaire prenez en note le poids et la croissance en cm afin de pouvoir comparer avec l'année précédente.
- À l'âge de 9 ou 10 ans, il faut mesurer tous les 3 mois (Malina)
 - Le matin après une journée de repos complet.
 - Mesures plus fiables.
 - Mesurer le jeune debout, assis et bras étendus horizontalement.

Ces mesures sur le rythme de croissance sont essentielles afin d'assurer un suivi méthodique et systématique du développement physique de l'enfant et de l'adolescent. Cette prise de données et leur analyse permettent ainsi à l'intervenant d'ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération sur l'âge réel de développement et non sur l'âge chronologique.

Synthèse des moments opportuns lors de la croissance des facteurs de performances

	Entraînable	Moment opportun	Âge Fille	Âge Garçon	1^{er} Moment opportun	2^e Moment opportun
L'Endurance	Toujours	oui	10-11 ans	12-13 ans		
La Force	Toujours	oui	2 moments opportuns	12 à 18 mois après le sommet de croissance rapide	Fille : Après le sommet de croissance rapide	Fille : Apparition des premières règles
La Vitesse	Toujours	oui	2 moments opportuns	2 moments opportuns	Fille: 6 à 8 ans Garçon: 7 à 9 ans	Fille: 11 à 13 ans Garçon : 13 à 16 ans
Les savoirs faire moteurs à la discipline	Toujours	oui	8 à 11 ans	9 à 12 ans		
La Flexibilité	Toujours	oui	Sommet de la croissance rapide	Sommet de la croissance rapide		

Les moments opportuns lors de la croissance pour obtenir une adaptation accélérée d'un facteur de performance

Les qualités physiques et motrices sont entraînables en tout temps. Cependant il y a certains moments lors de l'enfance et l'adolescence qui favorisent l'obtention d'un gain significatif au niveau d'une qualité physique ou motrice. Les moments opportuns pour obtenir une adaptation accélérée d'une qualité physique ou motrice sont reliés aux périodes sensibles de croissance des jeunes pratiquants.

L'endurance

- L'endurance est toujours entraînable.
- Le moment opportun pour stimuler l'endurance aérobie survient avant l'atteinte du sommet de croissance rapide :
 - Filles : 10 à 11 ans;
 - Garçons : 12 à 13 ans.
- Supervision du développement pour identifier le début de la croissance accélérée.

La force

- La force est toujours entraînable.
- Le moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la force :
 - 1^{er} moment opportun pour les filles : immédiatement après le sommet de croissance rapide-soudaine;
 - 2^e moment opportun pour les filles : à l'apparition des premières règles;
 - 12 à 18 mois après le sommet de croissance rapide-soudaine pour les garçons.

L'entraînement de la force avant la maturation permet de développer le système nerveux central (SNC) et améliore la coordination motrice.

Les moyens :

- Ballons médicaux;
- Ballons stabilisateurs;
- Le poids corporel comme résistance.

La vitesse

- La vitesse est toujours entraînable, mais régresse avec l'âge.
- Moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la vitesse :
 - Pour les garçons,
 - 1^{er} moment opportun : entre 7 et 9 ans;
 - 2^e moment opportun : entre 13 et 16 ans.
 - Pour les filles,
 - 1^{er} moment opportun : entre 6 et 8 ans;
 - 2^e moment opportun : entre 11 et 13 ans.
 -

L'entraîneur peut se fier à l'âge chronologique du pratiquant.

Voici les composantes d'entraînement au 1^{er} moment et la durée du stimulus :

- agilité;
- temps de réaction;
- changement de direction;
- vitesse linéaire, latérale et multi-directionnelle;
- vitesse segmentaire;
- durée des efforts inférieurs à 5 – 6 sec.

Voici les composantes d'entraînement au 2^e moment et la durée du stimulus :

- puissance anaérobique alactique;
- capacité anaérobie alactique;
- vitesse linéaire, latérale, multi-directionnelle et aléatoire;
- durée des intervalles 5 – 20 sec.

Les savoir-faire moteurs spécifiques à la discipline sportive

- Les habiletés sportives sont toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge.
- Moment opportun d'adaptation accélérée des habiletés motrices :
 - Filles : 8 à 11 ans;
 - Garçons : 9 à 12 ans.
- "Bon nombre d'auteurs confirment que le moment privilégié pour l'apprentissage des habiletés sportives se trouvent entre 9 et 12 ans." *Rushall, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In: Sports Coach, Australia. Vol.20. No 64, Summer, 1998. pp. 25 – 27.*

Cet énoncé est confirmé par les auteurs suivants :

- L'âge d'or pour le développement des habiletés sportives est entre 8-12 pour les filles et 8-13 pour les garçons (Adams, 1981; Nadori, 1985)
- Jusqu'à 10 ans les habiletés sportives acquises sont instables et les enfants sont incapables à utiliser les éléments de la coordination motrice déjà développés pour apprendre de nouvelles habiletés sportives (Farfel, 1959)
- La période propice au développement d'habiletés motrices variées se situe entre 10 et 12 ans. (Korobkov et al., 1962)
- Après cette période d'or (8-12), le développement des déterminants de la condition motrice est plus compliqué pendant la croissance rapide et soudaine, et après la puberté. (Virus, 1995)
- Une étude de Moore et al sur les athlètes d'élites anglais révèle que "les entraîneurs sont d'avis que si un enfant n'a pas développé les savoir-faires moteurs de base essentiels à la pratique de l'activité avant 12-13 ans, le succès dans ce sport est inatteignable".

La flexibilité

- La flexibilité, toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge.
- Capacité optimale d'entraînement :
 - 6 à 10 ans (Dr. K. Russel).
- Attention spéciale durant le sommet de croissance rapide.

De façon sommaire, la capacité d'entraînement-récupération est basée sur l'âge chronologique pour :

- la vitesse;
- les habiletés (motrices et sportives);
- la flexibilité.

et la capacité d'entraînement-récupération est basée sur le moment de croissance rapide pour :

- l'endurance;
- la force.

Conclusion

L'entraîneur doit être conscient que « L'enfant n'est pas un adulte en miniature ».

Lors de la période de croissance rapide et soudaine, l'entraîneur doit utiliser la périodisation réactive.

- Ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération au rythme individuel de croissance;
- Assurez-vous qu'une phase de maintien des habiletés sportives soit introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance.

*Charles Cardinal
Octobre, '08*

Les dix éléments clés ayant une incidence sur le Développement à Long Terme de l’Athlète (DLTA) en Racquetball

1. La règle des dix ans pour atteindre le sommet

Les recherches démontrent qu’il faut environ 10 000 heures d’entraînement étalées sur dix ans pour parvenir au plus haut niveau de performance (Ericsson et Charness, 1994; Salmela et autres, 1999). Ceci correspond à trois heures d’exercices par jour.

La règle de la période de 10 ans s’applique à tous les sports.

L’accès à l’entraînement et aux installations sportives au bon moment est donc primordial. Du temps et de l’argent doivent être investis et l’appui des parents est indispensable, du moins pour les jeunes athlètes. Puisque des efforts importants et de la motivation sont requis, un plan stratégique et un rythme d’entraînement réalistes sont impératifs.

2. Les Fondements du mouvement et du sport

Tous ont besoin de développer les fondements du mouvement et de la motricité, ainsi que des habiletés sportives de bases avant la puberté. Mises ensemble, ces habiletés s’ajoutent au savoir-faire physique. Elles sont mieux assimilées dans le cadre d’une participation sécuritaire, amusante et active à des jeux, dans un contexte à la fois structuré et non structuré.

Apprentissage des fondements du mouvement + Habiletés motrices + Habiletés sportives de bases = Savoir-faire physique.

Les habiletés motrices développées comprennent l’agilité, l’équilibre, la vitesse, la puissance et la coordination.

Les sportifs âgés de 6 à 10 ans ne tirent pas souvent partie de ce stade à moins que les parents et les entraîneurs ne s’assurent qu’ils participent à d’autres sports. Les entraîneurs peuvent aider en planifiant des activités amusantes afin de développer les qualités athlétiques et solliciter les limites physiques et mentales.

3. La Spécialisation

Spécialisation hâtive ou tardive

La spécialisation sportive peut être hâtive ou tardive. La spécialisation hâtive comprend des sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le patinage artistique et le plongeon. Ces sports sont différents des sports à spécialisation tardive en raison de la nature complexe des habiletés motrices

requis. Ces habiletés sont plus difficiles à maîtriser si elles sont enseignées après le processus de maturation.

Bien que l'initiation au racquetball doive se faire hâtivement, il est essentiel de développer progressivement toutes les habiletés de coordination. Une période cruciale dans le développement des capacités de coordination (fenêtre de capacités) chez les enfants se situe entre 8 et 12 ans (Balyi et Hamilton, 2003). Cette initiation hâtive (pas la spécialisation) devrait favoriser l'acquisition des éléments de base de la coordination, lesquels permettent de prendre part à plusieurs activités compatibles.

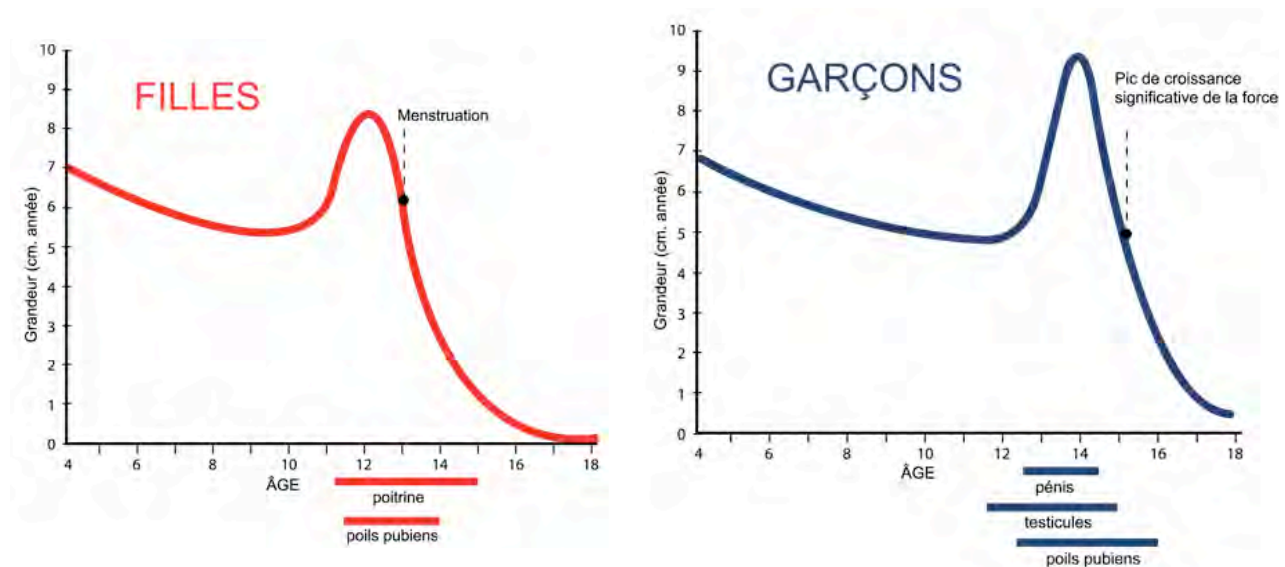
La spécialisation hâtive au racquetball peut contribuer à :

- des blessures fréquentes
- un déséquilibre musculaire
- un arrêt hâtif et définitif de l'entraînement et de la compétition

La prise de décision devra être travaillée hâtivement car ça va être un des maillons importants à la performance. L'inclusion de diverses disciplines complémentaires permettant de développer les capacités motrices de coordination fournira une base solide à la coordination. Toutefois, une initiation hâtive est cruciale pour développer les habiletés de déplacement, de coordination et les capacités motrices. Les jeunes devraient être encouragés à participer à d'autres activités sportives complémentaires.

Les sports à spécialisation tardive exigent une approche générale au début de leur pratique.

4. Le Stade de développement de l'athlète



Processus de maturation chez les Garçons et chez les Filles (Adapté de Ross et Coll., 1977)

Dans le sport, l'âge chronologique d'un enfant est moins important que son degré de maturité physique, mental et émotionnel, c'est-à-dire son âge de développement.

Le niveau de maturation (changements structuraux et fonctionnels du corps à mesure qu'il grandit) des enfants du même âge chronologique varie énormément.

Les entraîneurs doivent concevoir des programmes d'entraînement et de compétitions adaptés à l'état de préparation individuelle de leurs jeunes sportifs. Le début et le point culminant de la poussée de croissance sont deux indicateurs très utiles. Les filles mûrissent plus vite que les garçons.

Le pic de croissance pubertaire (PCP) des filles survient vers l'âge de 12 ans. Habituellement, le premier signe physique est l'apparition des seins, qui survient peu après le début de la poussée de croissance. Peu après, la pilosité pubienne commence à pousser. En moyenne, la ménarche (apparition des premières règles) se produit plutôt tard dans la poussée de croissance, émergeant après la fin du PCP. L'enchaînement des événements du développement peut se produire normalement deux ans ou plus avant ou après l'âge moyen, selon que l'enfant mûrit rapidement ou lentement.

Le PCP chez les garçons est plus intense que chez les filles et, en moyenne, il survient à peu près deux ans plus tard. La croissance des testicules, de la pilosité pubienne et du pénis est reliée au processus de maturation. Le pic de croissance de la force survient de 12 à 18 mois après le PCP. Par conséquent, les caractéristiques de la force de l'athlète masculin accusent un retard très prononcé. Tout comme pour les filles, l'enchaînement des événements du développement des athlètes masculins peut survenir deux ans ou plus avant ou après l'âge moyen. Les garçons à puberté précoce peuvent avoir un avantage psychologique allant jusqu'à quatre ans sur leurs compagnons à puberté tardive. Tôt ou tard, l'enfant à maturation tardive se rattrapera lors de sa poussée de croissance.

5. La capacité d'entraînement et la récupération

Les chercheurs dans le domaine du sport ont identifié cinq capacités physiques essentielles au développement de l'athlète : résistance, force, vitesse, habileté et souplesse. Elles forment la base de l'entraînement et de la performance.

Chacune de ces capacités peut être perfectionnée tout au long de la vie de l'athlète. Toutefois, au cours du processus de croissance et de développement, certains moments sont davantage propices à une capacité optimale d'entraînement des cinq capacités physiques pour obtenir un gain significatif.

Le Racquetball à lui seul ne suffit pas à entraîner adéquatement les cinq capacités physiques. Les enfants ont besoin d'une diversité d'activités athlétiques pour tirer le meilleur parti des moments propices de la capacité d'entraînement.

Résistance (endurance)

La résistance est la capacité à soutenir un effort physique prolongé sans se fatiguer. L'âge le plus approprié pour exercer la capacité de résistance est le début de la poussée de croissance de l'adolescent, soit vers l'âge de 10 ou 11 ans pour les filles et 12 ou 13 ans pour les garçons. Les jeunes qui participent au Racquetball ont une endurance limitée à ce stade. Ils doivent participer à divers autres sports afin de développer leur capacité aérobie au moment où ils entament leur poussée de croissance.

Force

La force est la capacité d'appliquer une force ou d'y résister. Pour le garçon, le moment propice pour l'entraînement de la force est de 12 à 18 mois suivant le pic de leur poussée de croissance.

Les filles bénéficient de deux moments propices de capacité d'entraînement, soit immédiatement après le pic de leur poussée de croissance et un peu après le début de leurs menstruations.

Vitesse (agilité et vitesse)

La vitesse signifie non seulement la vélocité (couvrir une certaine distance en peu de temps), mais également la facilité et la rapidité du mouvement. Pour les garçons, le premier moment propice à l'entraînement de la vitesse se situe entre 7 et 9 ans et le second, entre 13 et 16 ans. Pour les filles, le premier moment propice se situe de 6 à 8 ans et le second, de 11 à 13 ans.

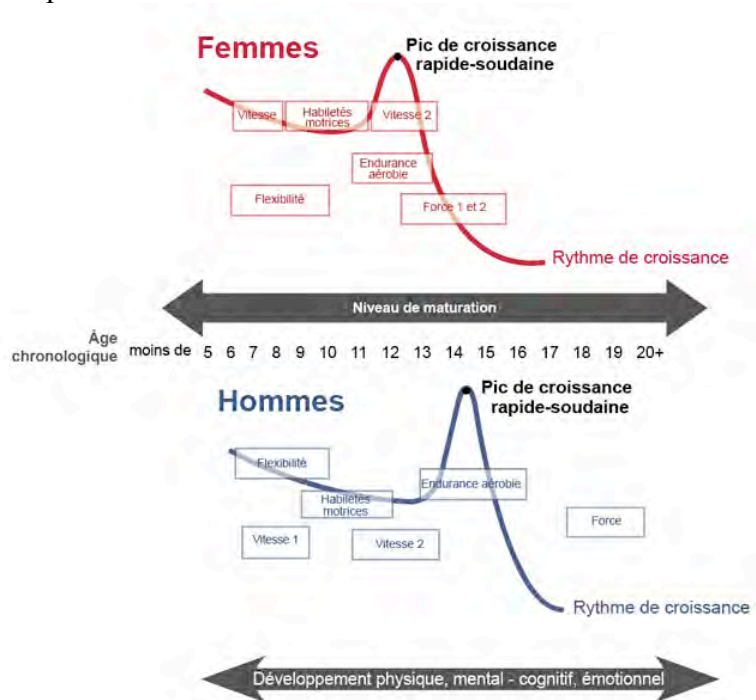
L'entraînement devrait être axé sur le développement de l'agilité et de la vitesse lors du premier moment propice. Lors du second moment propice, l'accent devrait être mis sur le développement d'un système d'énergie anaérobie qui soutient les périodes intermittentes de travail à forte intensité durant l'exercice.

Habilités

La période de 8 à 11 ans est le moment idéal pour les filles d'acquérir les habiletés motrices et les habiletés spécifiques au sport. Pour les garçons, cette période s'étend de 9 à 12 ans.

Souplesse (flexibilité)

La souplesse signifie bouger et fléchir avec agilité. Le moment propice de la capacité d'entraînement de la souplesse s'étend de 6 à 10 ans pour les garçons et les filles. Une attention particulière doit être portée sur la flexibilité au cours de la poussée de croissance.



Moments propices de la capacité d'entraînement (Balyi et Way, 2005)

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

L'un des principaux objectifs du modèle de DLTA en Racquetball est de tenir compte de tous les aspects du développement personnel. Par conséquent, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient tenir compte des développements physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète.

Dans le domaine du sport, la compréhension de l'éthique et l'encouragement de l'esprit sportif sont les pierres angulaires du développement du caractère et d'une philosophie de vie personnelle saine.

Au fur et à mesure de leur croissance et de leur maturation, les jeunes traversent diverses phases de développement.

Les tableaux suivants, sur les caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel, ont été préparés pour chaque phase du développement et indiquent les répercussions de ces caractéristiques sur l'entraînement.

7. Périodisation - Gestion du temps

En termes simples, la conception d'un plan annuel est de la gestion de temps. Il s'agit donc de planifier les activités appropriées avec une charge adéquate et selon le bon entraînement afin d'atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition visés.

Le plan doit être fractionné en unités souples. L'enchaînement adéquat de ces unités est essentiel à la réussite. Afin de parvenir à une performance optimale dans un environnement de compétition, les unités d'entraînement doivent s'enchaîner de la façon suivante :

1. Développer la capacité de performance de l'athlète. Les facteurs de performance sont : les habiletés spécifiques au Racquetball, les tactiques et stratégies, les composantes physiques, les habiletés mentales.
2. Intégrer les facteurs de performance en une combinaison complexe et harmonieuse à la fois.
3. Préparer l'athlète pour sa participation à une compétition précise.

Que doit savoir l'entraîneur pour concevoir un plan annuel ?

- Quelles sont les exigences du Racquetball en compétition ?
- Le calendrier de compétitions et son importance relative.
- Le niveau d'entraînement de l'athlète au début du plan annuel.
- La réalité contextuelle à laquelle sont confrontés l'entraîneur et l'athlète.

8. La Planification du calendrier de compétitions

« L'entraîneur devrait considérer la compétition sous deux volets. D'une part, la compétition et le point culminant de l'entraînement pour des événements tels que les Championnats régionaux, les Championnats nationaux et les Grands Jeux. D'autre part, la compétition sert à activer le développement sportif et à améliorer un ou des aspect(s) particulier(s) de la performance.

L'entraînement ne peut que reproduire de façon approximative les conditions d'une compétition. Il n'est que le miroir de la réalité. Ce n'est qu'au moment de la compétition, lorsqu'il est confronté à l'adversaire, que l'athlète adapte définitivement le stimuli exercé à l'entraînement, adopte une pensée créatrice permettant d'effectuer des ajustements tactiques précis pour la situation de compétition particulière et exerce un contrôle émotionnel et une discipline rigoureuse requis afin de mettre en oeuvre le plan de compétitions. L'entraîneur doit exposer l'athlète à plusieurs compétitions afin d'améliorer ses capacités d'adaptation face à tous les types de conditions de compétitions et d'adversaires. » (Cardinal, 1995).

La planification du calendrier de compétitions est un élément crucial du développement de l'athlète. Le fait que le Racquetball soit un sport individuel signifie que le calendrier individuel de compétitions peut être élaboré par l'entraîneur et l'athlète afin de l'adapter aux besoins individuels du développement de l'athlète.

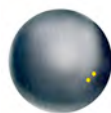
9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Toutes les parties du système encadrant le Racquetball sont affectées par le modèle de DLTA en Racquetball. Afin de faire évoluer le sport, les parties inter reliées doivent fonctionner de concert et former un système général efficace.

Les intervenants clés impliqués dans le Racquetball sont :

- Les athlètes ;
- Les entraîneurs ;
- Les parents ;
- Les organismes nationaux de sport et les organismes provinciaux de sport (OPS) ;
- Les officiels ;
- Les organisateurs de compétitions ;
- Les bénévoles.

Tous les programmes doivent être centrés sur les athlètes et dirigés par les entraîneurs.



10. L'amélioration continue

Le concept d'amélioration continue, qui imprègne le modèle de DLTA en Racquetball, s'inspire de la très respectée philosophie japonaise connue sous le nom de « kaizen ».

L'amélioration continue garantie que :

- Le modèle de DLTA en Racquetball répond et réagit aux innovations et observations scientifiques et particulières au sport et est assujéti à une recherche continue à tous les stades du développement de l'athlète et dans tous les domaines d'étude.
- Le modèle de DLTA en Racquetball, en tant que véhicule de changement en constante évolution, exprime toutes les nouvelles facettes de l'éducation physique, du sport et du loisir visant à assurer une exécution systématique et logique des programmes à tous les âges.



Caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Le tableau suivant sert de lignes directrices visant à faciliter l'usage des caractéristiques associées au développement physique, mental, cognitif et émotionnel, tout en illustrant leur chevauchement lors du passage d'un stade à l'autre du DLTA.



Enfance tardive - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Accroissement du volume du cœur par rapport au reste du corps.	L'endurance de l'enfant est plus que suffisante pour répondre aux exigences de la plupart des activités.	Être conscient que l'enfant a la capacité de poursuivre l'activité.
Le système anaérobie n'est pas développé.	La capacité à exécuter un travail anaérobie est restreinte.	Planifier de courtes activités anaérobiques. L'habileté à retenir son souffle doit être améliorée progressivement.
Le métabolisme de l'enfant est moins économique que celui d'un adulte.	Les enfants dépensent davantage d'oxygène que les adultes, que ce soit en fonction de valeurs absolues ou proportionnellement à leur poids corporel.	Il ne faut pas s'attendre à ce que les jeunes enfants suivent le même rythme que les enfants plus âgés.
Les grandes masses musculaires sont plus développées que les petites.	L'enfant exécute habilement les mouvements qui font appel aux grands groupes musculaires.	Accentuer le développement d'habiletés motrices générales reposant sur l'utilisation des grands groupes musculaires. Par la suite, présenter progressivement des mouvements plus précis et coordonnés nécessitant l'interaction de plus petits groupes de muscles.

Caractéristiques de base

Incidences générales sur la performance

Implications pour l'entraîneur

Lors d'exercices dans températures extrêmes, l'enfant témoigne d'une tolérance réduite.

Les enfants peuvent présenter des symptômes d'insolation ou d'hypothermie plus rapidement que les adultes.

Comme les enfants mettent plus de temps à s'adapter, il peut être nécessaire d'allonger les échauffements. Surveiller les signes de détresse causés par les températures extrêmes.

Par temps chaud, l'enfant se ressent subjectivement prêt à entamer l'exercice, avant même que l'adaptation physiologique ne se produise.

Remettre à plus tard ou restreindre les exercices par temps chaud ou humide et assurer l'absorption d'une grande quantité de fluides. La soif n'est pas un bon indicateur du manque d'hydratation.

La force s'accroît en raison du renforcement du réseau neural.

Un accroissement manifeste de la force se produit, mais il n'est pas dû aux adaptations neuromusculaires des fibres musculaires.

Planifier des activités liées à la coordination.

Les schémas moteurs s'affinent et le mécanisme d'équilibre situé dans l'oreille interne atteint progressivement sa maturité.

Un gain très significatif de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité se produit vers la fin de cette phase.

Mettre l'accent sur la coordination et les sensations kinesthésiques lors de la pratique d'activités. Maintenir la stabilité dans l'eau à l'aide de flotteurs est un moyen de développer ces habiletés.

Développement mental et cognitif lors de la seconde enfance

Caractéristiques de base

Incidences générales sur la performance

Implications pour l'entraîneur

La capacité d'attention s'accroît progressivement.

Les enfants ne peuvent pas écouter ou rester immobiles pendant de longues périodes.

Fournir des directives brèves et précises. Élaborer des stratégies qui permettent d'être certain que les enfants écoutent. Les enfants apprennent en reproduisant le plus fidèlement possible un modèle qui a démontré successivement les mouvements.

Les enfants sont enthousiastes et souvent impatients.

Les enfants veulent bouger et non écouter.

Éviter de saturer les enfants en leur donnant trop d'informations techniques. Ne transmettre que l'information essentielle à la pratique de l'activité. L'enfant doit avoir du plaisir, s'amuser.

L'aptitude au raisonnement des enfants est très limitée.

Les enfants aiment être dirigés.

Diriger l'entraînement tout en captant l'attention des enfants grâce à des activités bien planifiées et agréables. Suggérer des manières ingénieuses pour atteindre les objectifs liés à la performance.

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Les enfants aiment les activités répétitives et s'améliorent grâce à l'expérience acquise.	L'apprentissage des activités doit être dirigé; les enfants n'apprennent pas correctement s'ils ne peuvent compter que sur leurs essais et erreurs.	Les démonstrations doivent susciter une image exacte du geste à reproduire.
Les enfants découvrent leur canal sensoriel privilégié.	Le style dominant d'apprentissage peut être visuel, auditif ou kinesthésique. La majorité des enfants sont de type kinesthésique. La créativité devrait être encouragée.	Utiliser une variété de canaux de communication pour répondre aux besoins de tous les participants et participantes.
La capacité d'imagination est riche.		Le jeu et l'exploration sont fortement recommandés. Utiliser leurs idées pour mettre sur pied une séance dynamique. Permettre la créativité et faciliter la possibilité de personnaliser l'activité. Le sport est un excellent moyen d'expression.
Le vocabulaire des enfants est restreint, mais il augmente graduellement.	Les enfants ne peuvent pas apporter de corrections à leur performance s'ils ne comprennent pas ce qui leur est demandé.	Utiliser des termes aisément compris. Introduire progressivement la terminologie technique. Les enfants raffolent de grands mots.

Développement émotionnel lors de la seconde enfance

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Les enfants aiment polariser l'attention.		Approfondir cette caractéristique. Planifier des activités qui engendrent un haut taux de réussite. Lors de l'enseignement des fondements du mouvement, allé du simple au complexe. Permettre aux enfants de faire montre de leurs habiletés.
Les enfants bâtissent leur concept de soi.	Les enfants sont enclins à évaluer leur performance dans son ensemble et dans des termes qui peuvent manquer de nuances. (J'ai été brillant, ou j'ai été nul.)	Offrir un renforcement positif afin de favoriser l'estime de soi. Les enfants sont susceptibles d'exécuter les tâches de nouveau s'ils obtiennent du succès et ressentent de la satisfaction. Bâtit sur la réussite de la tâche.
Les enfants sont à l'aise lorsqu'une routine est implantée et que la séance est bien structurée.	Intégrer les changements de façon sensible et progressive.	Élaborer une structure évolutive tout en maintenant une certaine continuité.
Les enfants sont à l'aise lorsque l'entraînement est constant.	Les enfants aiment que les choses soient justes.	Fixer et maintenir des niveaux d'attente élevés mais faire preuve de cohérence avec chaque enfant. Ne pas laisser les sautes d'humeur ou les situations de nature personnelle modifier vos comportements d'entraîneur.

Adolescence précoce - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
D'importants changements de proportion se produisent dans les tissus osseux, musculaires et adipeux.	Il est possible que les athlètes perdent temporairement de leur perception kinesthésique, c'est-à-dire leur habileté à savoir où ils sont.	Étant donné que les athlètes doivent constamment changer de position, les surveiller attentivement afin d'assurer que les adaptations appropriées soient mises en œuvre.
Différentes parties du corps croissent à des rythmes différents. Les bras et les jambes allongent avant le tronc.	Les athlètes peuvent avoir l'air gauche et perdent un certain contrôle de leurs extrémités.	Faire prendre conscience aux athlètes de l'incidence des changements morphologiques. Certaines habiletés sportives déjà acquises devront être réappries.
Régression au niveau de la flexibilité à cause de la croissance.	L'amplitude des mouvements peut être restreinte.	Mettre l'accent sur des exercices d'étirement lent.
Reliant croissance soudaine et régression au niveau de la flexibilité, les adolescents sont plus vulnérables aux blessures sportives dues aux impacts intenses.	Des blessures peuvent être occasionnées par des exercices de nature aiguë, par exemple, un étirement forcé des muscles lors d'un coup de pied ou d'un saut ou en raison d'une sur-utilisation.	Alterner les exercices au sol (évitant un abus de sauts) avec d'autres activités visant à éviter l'usure.
Les filles commencent leur poussée de croissance entre 10 et 14 ans et grandissent à des rythmes très différents.	La taille des athlètes varie considérablement même s'ils ont le même âge.	Comprendre qu'il peut être mal avisé de grouper les participants en fonction de leur âge.
La production de globules rouges augmente appréciablement.	Le transport de l'oxygène est amélioré.	Introduire un entraînement aérobie structuré afin de profiter au maximum de ces changements. Il est recommandé de ne présenter qu'un entraînement aérobie de courte durée.
Le système nerveux central est presque entièrement développé.	L'entraînement lié à l'agilité, à l'équilibre, et à la coordination peut être entrepris sans restriction.	Utiliser cette période pour améliorer l'acquisition des habiletés de manière optimale.
La pensée abstraite est bien établie.	Les adolescents devraient être exposés au processus de prise de décisions et faire preuve de responsabilités accrues à l'égard de leurs décisions.	Fonder la prise de décisions relative aux stratégies sur le niveau d'habileté.
Une nouvelle forme de pensée égocentrique apparaît.	Cela peut entraîner une peur intense de l'échec.	Planifier en vue de la réussite. Présenter des stratégies d'adaptation, notamment l'imagerie mentale.
Les jeunes gens sont impatients de perfectionner leurs habiletés.	Structurer l'apprentissage efficace des habiletés en fonction des besoins de chaque athlète.	Offrir un renforcement positif. Tirer parti des réussites. Être conscient que les athlètes se développent à des rythmes très différents. Tenir compte de tous les athlètes bien que certains se développent plus rapidement que d'autres. Comprendre que les athlètes dont le développement est tardif peuvent présenter un potentiel supérieur.

Adolescence précoce - Développement émotionnel

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La maturité physique, mentale et émotionnelle n'est pas forcément atteinte en même temps.	L'athlète qui semble mature ne l'est pas nécessairement. La confusion ou l'angoisse peuvent être présentes.	Affiner l'aptitude à communiquer et la compréhension.
Des tensions peuvent apparaître entre adultes et adolescents.	Les adolescents ont besoin d'un support pour faire face aux changements physiques et émotionnels.	Assurer qu'il y a toujours des possibilités de dialoguer. Permettre aux athlètes de participer au processus de prise de décisions.
L'activité hormonale s'accroît.	Les athlètes peuvent manifester des sautes d'humeur qui se répercutent sur leur comportement.	Communiquer et accepter les changements mais ne pas laisser les fluctuations hormonales excuser les comportements négatifs.
L'interaction sociale entre les garçons et les filles devient importante.	Les athlètes veulent nouer des amitiés et il est important de leur laisser du temps pour établir des relations positives.	Tenter d'organiser des activités sociales qui favorisent l'interaction entre les individus.

Adolescence tardive - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La taille atteinte après l'apparition des premières règles commence à se stabiliser. La taille augmente d'environ 5 %. La musculature se stabilise.	Les muscles ont atteint leur taille définitive mais la force musculaire continue de s'accroître jusque dans la vingtaine.	Maximiser l'entraînement de la force pour produire une amélioration générale. Optimiser l'entraînement neuromusculaire.
La maturation squelettique se poursuit.	Le tissu conjonctif se renforce.	Poursuivre une surcharge progressive en matière d'entraînement.
À l'âge de 17 ans, la forme corporelle des filles est habituellement comparable à celle des adultes.	Toute proportion gardée, les filles prennent davantage de poids durant cette période.	Optimiser l'entraînement aérobic. Savoir réagir adéquatement face à la prise de poids. Exposer les athlètes à des compétitions dans diverses circonstances ou conditions.
Le taux d'amélioration des habiletés motrices diminue.	Le taux d'amélioration du développement des habiletés sportives diminue.	Même si le taux d'amélioration des déterminants de la condition motrice diminue, il y aura tout de même un certain développement.

Adolescence tardive - Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Lorsque les athlètes ont 16 ans, la taille de leur cerveau est habituellement comparable à celle d'un adulte mais le développement neurologique se poursuit.	Les athlètes sont en mesure de comprendre les exigences techniques de leur sport.	S'assurer que les athlètes comprennent le rationnel (pourquoi) des actions à faire.
La pensée critique est mieux établie.	Les athlètes sont aptes à prendre des décisions concernant leur cheminement à l'entraînement.	Solliciter l'avis des athlètes tout en réduisant la quantité de rétroactions afin de faciliter la réflexion. Sensibiliser les athlètes à leur performance en approfondissant leurs connaissances kinesthésiques.
Les règles, règlements et structures doivent être parfaitement compris et acceptés.	Les règles sont exposées en termes simples et doivent être claires et bien définies.	Toujours faire preuve d'équité parce que les adolescents ont un fort sens de la justice lorsqu'il s'agit de prise de décisions. Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions.

Adolescence tardive - Développement émotionnel

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Des décisions importantes doivent être prises à propos du cégep ou de l'université, des examens et du temps alloué pour le travail.	Ces sollicitations ont un effet sur l'entraînement et l'énergie de l'athlète.	Intégrer des pauses permettant la récupération. Être conscient des pressions externes. Demander une aide professionnelle afin d'assurer un support à l'athlète en matière de carrière et d'éducation.
L'influence du groupe de camarades entraîne des conflits d'allégeance.	L'athlète peut abandonner le sport en raison de la pression des pairs et du besoin d'être perçu comme faisant partie du groupe.	Être sensible à la façon d'établir des objectifs communs et s'assurer qu'ils soient atteints.
La réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes.		Traiter les athlètes comme des adultes. Établir les objectifs ensemble et travailler en collaboration avec les athlètes. Le programme est centré sur l'athlète mais dirigé par l'entraîneur.
Les interactions avec les amis des deux sexes continuent d'être une grande priorité.		Accorder du temps pour établir des relations sociales indépendantes.

Âge adulte - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan physiologique, le corps atteint la maturité lors de cette phase.	Tous les systèmes physiologiques peuvent être entraînés.	S'assurer que les programmes d'entraînement physique font appel aux plus récentes techniques et données scientifiques afin de faciliter une adaptation maximale et de réduire les risques de blessures.
		S'assurer que tous les groupes musculaires soient complémentaires et bien équilibrés et que l'alignement des segments corporels soit également équilibré avec une amplitude articulo-musculaire maximale.
		Utiliser les tests d'évaluation qui sont à la fine pointe pour assurer le suivi des athlètes.
		Surveiller attentivement les athlètes afin de déceler des signes de surentraînement et de surmenage.
Chez les filles, la maturation squelettique définitive survient vers l'âge de 19 ou 20 ans, et environ trois ans plus tard pour les garçons.		Organiser un suivi médical régulier. Prévoir davantage d'analyses sanguines pour les filles en raison des risques d'anémie.

Âge adulte - Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan neurologique, le cerveau atteint sa maturité vers l'âge de 19 ou 20 ans.	Les athlètes sont autonomes, capables d'analyser de corriger et de raffiner leurs habiletés sportives. Les athlètes peuvent réfléchir et conceptualiser toutes les facettes de leur sport.	Présenter la victoire comme l'objectif ultime.
	Une aptitude bien établie à traiter l'information accélère la capacité de l'athlète à saisir et à visualiser les directives verbales.	Mettre en œuvre les principes reliés à l'enseignement aux adultes.
Les règles, règlements et structures sont parfaitement compris et acceptés.	Les jeunes adultes doivent être d'avis que les règles et la structure sont bien définies et justes.	Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions et dans la planification d'activités de groupe ou d'équipe.

Âge adulte - Développement émotionnel

Caractéristiques de base

Conséquences générales sur les capacités de performance et les limites

Implications pour l'entraîneur

Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent.

Les athlètes sont prêts à assumer la responsabilité de leurs gestes et à en accepter les conséquences.

Mettre l'accent sur l'établissement d'un but, d'une finalité, afin de donner une orientation, une importance enrichie au programme général de l'athlète.

La capacité de s'exprimer et la réalisation de soi sont deux composantes importantes.

Traiter les athlètes en adultes, et avec respect. La structure d'accueil de base et la direction du programme tracé par l'entraîneur demeurent importantes.

À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité pendant cette phase.

Des changements importants se produisent relativement aux intérêts, aux passe-temps et aux activités physiques.

Fournir l'accès à des services d'encadrement professionnel pour les activités hors-saison ou éducatives.

Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.
















Fournir aux athlètes de multiples occasions d'établir des relations sociales indépendantes.
















**Le Cadre de référence
du Modèle de
Développement
à Long Terme de
l'Athlète en
Racquetball**

Le Cadre de référence du Modèle de développement à long terme en Racquetball

Les Stades	Stade 1 Initiation au Racquetball	Stade 2 Développement de l'athlète en Racquetball	Stade 3 Spécialisation de l'athlète en Racquetball	Stade 4 Poursuite de l'Excellence et Professionalisation de l'athlète en Racquetball	
Noms des catégories d'âges ou de performance	Junior 6 à 10 ans	Junior 10 à 14 ans	Junior 14 à 18 ans	18 ans à 24 ans	Senior 24 ans et +
Objectifs au plan Technique	Introduction à la technique : De base : du coup droit / coup de revers Prise de la raquette	Acquisitions : Coup droit Coup du revers Service Des prises de raquettes	Consolidation : Coup droit Coup de revers Service Déplacements Retour de service	Perfectionnement : Coup droit Coup de revers Service Déplacements Retour de service	Maintenir : Coup droit Coup de revers Service Déplacements Retour de service
	 25%	 55%	 40%	 30%	 15%
Objectifs au plan Tactique	Introduction des différents coups selon la position sur le terrain.	Acquisitions : Jeux en simple/double Attaques agressives Prise de décision	Consolidation : Simple/double Positionnement Prise de décision Anticipation	Perfectionnement : Simple/double Positionnement Prise de décision Anticipation	Maintenir : Simple/double Positionnement Prise de décision Anticipation
	 5%	 5%	 10%	 10%	 5%
Objectifs au plan Physique	Objectifs physiques par le jeu. Introduction des bases de la coordination, vitesse, force, endurance et flexibilité.	Acquisitions : Coordination Vitesse Force Endurance Flexibilité	Consolidation : Coordination Endurance Vitesse Force Flexibilité	Perfectionnement : Filières énergétiques Vitesse Force Endurance Flexibilité	Maintenir : Filières énergétiques Vitesse Force Endurance Flexibilité
	 65%	 30%	 30%	 30%	 40%

	Important
	Moyennement important
	Moins important

Objectifs au Plan Psychologique	Effort du travail Concentration sur l'exécution	Introduction : - Activation - Concentration - Contrôle des émotions	Acquisition : Concentration Contrôle des émotions Visualisation/activation	Consolidation / Perfection Concentration Contrôle des émotions Visualisation/activation	Maintenir Concentration Contrôle des émotions Visualisation Activation
	 5%	 10%	 20%	 30%	 40%
Volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire	2 à 3 hrs / racquetball 4 à 9 hrs / autres activités sportives	4 à 7 entraînements / semaine 8 à 12 hrs / semaine 42 semaines / an	6 à 9 entraînements / semaine 15 hrs / semaine / 42 semaines	5 à 10 entraînements / semaine 25 hrs / semaine / 48 semaines	4 à 10 entraînements / semaine 25 hrs / semaine / 50 semaines
Volume et niveau de compétition	Aucun	75% racquetball + entraînements 25% compétitions	50% racquetball + entraînements 50% compétitions	65% compétitions 35% entraînements	75% compétitions 25% entraînements
Niveau des qualifications des entraîneurs	Introduction au sport	Niveaux 1 et 2 certifiés	Niveaux 2 et 3 certifiés	Niveaux 3 et 4 certifiés	Niveaux 4 et 5 certifiés
Niveau des qualifications des officiels	Aucun	Technique A / B	Niveau 1	Niveaux 2 et 3	Niveau 3 International
Service périphériques de soutien à la performance	Aucun	Introduction : Alimentation Psychologie	INS Professionnels de la santé : - Massage - Nutrition - Psychologie	INS Professionnels de la santé : - Physique - Santé	INS Professionnels de la santé : - Physique - Santé

	Important
	Moyennement important
	Moins important

Description des stades de développement à long terme de l'athlète en Racquetball

1^{er} Stade – Initiation au Racquetball (Groupe d'âges de 6 à 10 ans)

Le Racquetball est une discipline sportive qui se pratique en grande majorité dans les clubs privés. L'initiation à la pratique du Racquetball est souvent le fruit de l'invitation d'un non-initié, par un pratiquant membre d'un club offrant des facilités de pratiques du Racquetball. L'introduction des plus jeunes au Racquetball est habituellement initiée par un parent ou un ami.

Tous les clubs privés offrent le service d'initiation à la pratique, sans égard à l'âge ni au sexe de la personne intéressée.

Certaines municipalités offrent des terrains de Racquetball à leurs concitoyens, mais ce réseau demeure marginal au Québec.

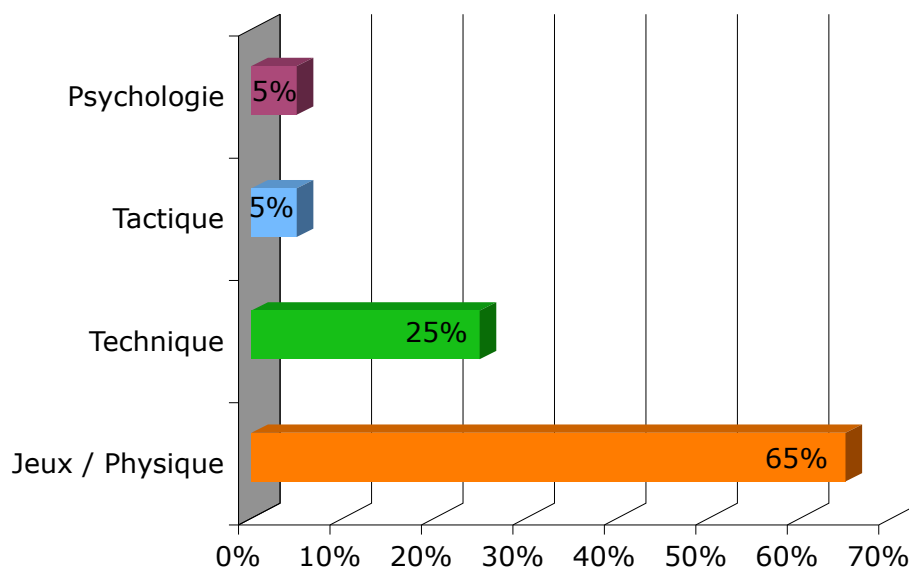
Les garçons et les filles sont âgés de 6 à 10 ans. Le stade « Initiation au Racquetball » est bien structuré et amusant! L'accent est mis sur le développement général des habiletés physiques de l'athlète, les habiletés fondamentales de mouvements et l'ABC des habiletés sportives. On y encourage la participation au plus grand nombre de sports possibles. On y développe la vitesse, la puissance et l'endurance au moyen de jeux amusants, et on y enseigne les bonnes techniques de course, de sauts, de lancers au moyen de l'ABC du sport.

Au cours de ce stade, l'entraînement de la force doit comprendre des exercices où l'athlète utilise son poids, le médecine-ball et le ballon suisse. Les athlètes y apprennent des règlements simples et l'éthique du sport. Il n'y a aucune périodisation mais tous les programmes sont structurés et surveillés. Les activités varient selon la période de l'année scolaire, et on recommande des stages sportifs pluridisciplinaires pendant les vacances d'été et d'hiver. La participation au sport préféré de l'athlète et des parents est recommandée à raison d'une ou deux fois par semaine, s'il y a lieu, mais la participation à d'autres sports trois ou quatre fois par semaine demeure essentielle à l'excellence future. Si les athlètes décident un jour de quitter le sport de compétition, les habiletés qu'ils auront acquises pendant l'étape où ils s'amusent à faire du sport leur seront utiles lors des activités de loisirs qu'ils pratiqueront pour leur santé ou pour leur qualité de vie.

(réf : Dr. Istvan Balyi)

Évaluation des facteurs de performances

(Groupe d'âges de 6 à 10 ans)



Objectifs généraux

- Permettre à l'enfant de vivre une expérience amusante tout en apprenant au sein d'un groupe de ses pairs.
- Favoriser la résilience, le contrôle émotionnel et une attitude positive devant les nouveaux défis.
- Aborder les habiletés motrices (équilibre, rythme, coordination et puissance) et la prise de décision.
- Aborder la responsabilité, les règles et l'étiquette relatives à la pratique du Racquetball.

Principes directeurs

- Créer un environnement d'apprentissage stimulant comportant de nombreuses facettes.
- Adapter la terminologie, la durée des leçons, l'espace d'entraînement et l'équipement.
- S'assurer que les entraîneurs connaissent les phases de développement de l'enfant.
- Appliquer des programmes structurés dans le cadre d'un programme de développement à long terme.

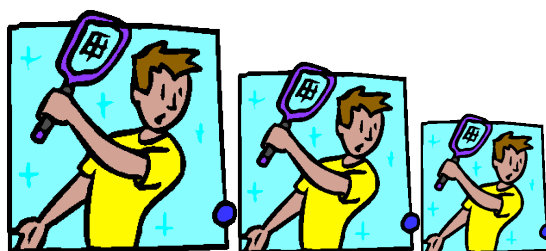
Objectifs de jeux et de compétitions

- Encourager la participation et valoriser les efforts des pairs et la coopération en présence sur la victoire.
- Stimuler l'instauration de la confiance par les occasions de se surpasser inhérentes aux jeux ou aux compétitions.
- Appuyer les aspects positifs de la performance devant les autres, individuellement ou en équipe.
- Stimuler la créativité et le style individuel lorsque le participant fait face aux tâches reliées aux jeux et aux compétitions.

Facteur de performance

Jeux / Physique 65 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Introduction de la coordination et de l'adresse de base	<ul style="list-style-type: none">• Coordination main-yeux : lancer et attraper une balle ou ballon, jonglerie et autre sport de raquette comme le tennis de table, tennis, badminton, Squash et le Racquetball.• Coordination pieds-yeux : courses d'adresse et d'obstacles et autre sport comme le soccer.• Équilibre statique et dynamiques : courses en contournant des cônes puis s'arrêter brusquement sur une jambe et rester en équilibre.
Introduction de la vitesse	<ul style="list-style-type: none">• Vitesse de réaction : Réaction à des stimuli audiovisuels• Vitesse de déplacement : course à relais sous forme de jeux.
Introduction de la force	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement musculaire : Exercices utilisant le poids du corps, monter à la corde, faire la brouette, exercices de poussée et de traction avec ballon suisse ou medicine-ball.• Vitesse / puissance : jeux comprenant des sauts, des lancers, etc.
Introduction de l'endurance	<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer d'autres sports : Squash, Basketball, Soccer, Tennis, etc.
Introduction de la flexibilité	<ul style="list-style-type: none">• Familiariser les jeunes aux principes de base par des étirements amusants, faire comprendre les bienfaits de l'échauffement et de la récupération.



Facteur de performance

Technique 25 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Habiletés de base / Coup droit et coup du revers	<ul style="list-style-type: none">• Démontrer tous les coups en s'assurant que le jeune apprend les noms de chaque coup et nous les démontre.
Prises de la raquette	<ul style="list-style-type: none">• Jouer en utilisant la prise du coup droit et du revers en alternance.

Facteur de performance

Tactique 5 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
En simple	<ul style="list-style-type: none">• Échanger en reproduisant les différents services et retours de services.• Mettre en place des exercices qui utilisent tous les différents coups.

Facteur de performance

Psychologique 5 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Importance de l'effort et du travail	<ul style="list-style-type: none">• Encourager le jeune à l'effort constant.
L'accent doit être porté sur l'exécution et non pas sur le résultat	<ul style="list-style-type: none">• Familiariser le jeune à des objectifs simples.
L'enfant doit jouer pour lui-même	<ul style="list-style-type: none">• Alternier les félicitations et les critiques.

Stade 1 (6 à 10 ans)

Aspects importants à considérer

Volume d'entraînement	<ul style="list-style-type: none">• 2 entraînements / 1 à 2 hrs semaine en Racquetball• 3 entraînements / 3 hrs semaine à d'autres sports• Aucune périodisation, mais programmes structurés ou surveillés.
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none">• De base.
Qualités et quantités des compétitions	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.
Encadrement	<ul style="list-style-type: none">• Un entraîneur de club certifié de niveau 1, par groupe de 8 à 16 jeunes.
Niveau requis des arbitres	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.
Activités de sélection ou détection	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.
Évaluation de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none">• Aucun.
Services de soutien à la performance	<ul style="list-style-type: none">• Club.
Aspects Psychosociaux	<ul style="list-style-type: none">• Les filles et les garçons peuvent jouer ensemble• La timidité est très présente.
Introduction à la retraite	<ul style="list-style-type: none">• Initier à la technique A d'arbitrage.

Les coûts annuels approximatifs

- Équipements : 350 \$
- Abonnement: 700 \$
- Activités/compétitions (club) : 250 \$

Total : 1 300 \$



2^e Stade – Développement de l'athlète en Racquetball

(Groupe d'âges de 10 à 14 ans)

Garçons de 10 à 14 ans / Filles de 10 à 13 ans. Au cours du stade « Développement de l'athlète », les jeunes athlètes apprennent à s'entraîner et découvrent les habiletés de base d'un sport précis. Ils apprennent également les habiletés techniques et tactiques de base, et les composantes auxiliaires telles que l'échauffement et la récupération, l'étirement, l'hydratation et la nutrition, la récupération et la régénération, la préparation psychologique, le ralentissement et les périodes de pointe, les routines pré-compétition intégrés et la récupération après la compétition.

Au cours des compétitions, les athlètes jouent pour gagner et pour faire de leur mieux, mais l'accent est mis sur l'apprentissage de la base plutôt que la compétition. Le ratio entraînement-compétition est optimisé car les compétitions trop nombreuses font perdre du temps qui devrait plutôt être consacré à l'entraînement, tandis qu'un manque de compétitions nuit à la pratique des habiletés techniques et des méthodes pour faire face aux défis physiques et psychologiques de la compétition.

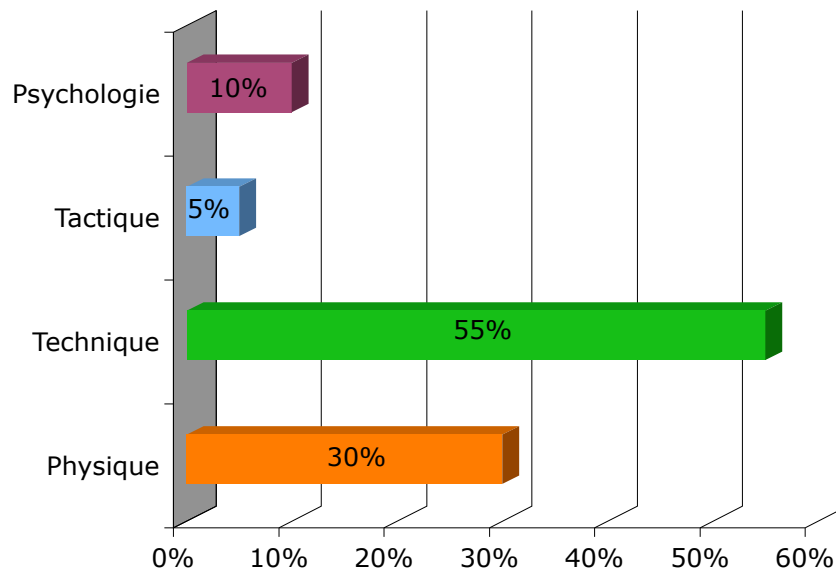
Les experts et expertes recommandent un ratio de 75 % entraînement et 25 % compétition pendant l'étape « Développement de l'athlète » mais ces pourcentages peuvent varier selon le sport et les besoins précis individuels. Les athlètes qui entreprennent ce genre de préparation seront mieux préparés pour la compétition à court terme et à long terme, que les athlètes qui consacrent tous leurs efforts à la victoire. Au cours de cette étape, les athlètes s'entraînent tous les jours dans des situations de compétition en participant à des matchs de simulation ou à des exercices liés à la compétition.

L'étape « Développement de l'athlète » tient compte des périodes critiques et délicates du développement physique et des habiletés. Les athlètes qui sautent cette étape de l'entraînement n'atteindront jamais leur plein potentiel, quels que soient les programmes correctifs auxquels ils participeront. Le plateau que connaissent un grand nombre d'athlètes pendant les étapes subséquentes de leur développement, résulte du fait que l'on a trop insisté sur la compétition au détriment de l'entraînement au cours de cette période importante du développement de l'athlète.

(réf : Dr. Istvan Balyi)



Évaluation des facteurs de performances (Groupe d'âges de 10 à 14 ans)



Objectifs généraux

- Consolider et peaufiner les habiletés de base spécifiques au Racquetball tout en acquérant et en stabilisant les variantes des habiletés de base et les nouvelles habiletés. L'objectif est d'exécuter des performances régulières.
- Établir les fondements de l'excellence personnelle en compétition en expliquant l'état d'esprit idéal pour la performance et en élaborant des programmes personnalisés d'acquisition de la capacité à résoudre les problèmes de façon autonome (prise de décision / situation) et d'entraînement mental.
- Développer une condition physique générale solide, en ciblant les exigences spécifiques pour la compétition (les cinq capacités physiques : Résistance, vitesse, force, souplesse et habileté).
- Préparer une analyse et une évaluation de la performance, suivies d'une adaptation du plan de compétitions.
- Apprendre à affronter divers environnements de compétitions et à gérer les distractions.
- Identifier un système d'identification des athlètes de talent.

Principes directeurs

- Instaurer un programme annuel d'entraînement (PAE), de compétitions et de récupération avec un ratio préconisé d'entraînement à la compétition 75/25.
- Veiller à ce que les entraîneurs comprennent le processus de maturation et de développement et qu'ils surveillent les poussées de croissances afin de tirer profit des moments propices de la capacité d'entraînement pour l'endurance et la force.
- Reproduire les exigences de compétition au cours de la saison d'entraînement, lorsque le participant est préparé pour la compétition.
- Enseigner au participant à forcer méthodiquement les limites de ses capacités de performance afin de se perfectionner de façon systématique.

- Accroître les exigences d'entraînement graduellement et progressivement.
- Encourager le savoir-faire sportif en prêtant attention aux normes internationales de la performance digne de médailles et en présentant au participant des modèles éventuels d'identification et les normes ultimes reliées aux objectifs de performance.

Objectifs de compétition

- Favoriser des objectifs continus de compétition sains, équilibrés et réalistes, et ce à long terme.
- Participer à tous les niveaux de compétition, de deux à trois fois par moins durant la haute saison.
- Promouvoir l'importance de faire partie d'une équipe et d'interagir avec ses pairs, les professionnels et les commanditaires.
- Intégrer au PAE la planification budgétaire et la responsabilité du choix de compétitions et l'établissement du calendrier.

Facteur de performance

Physique 30 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Acquisition de la coordination et de l'adresse	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer des sports complémentaires : squash, tennis, badminton, basketball. • Équilibres statiques et dynamiques : Exercices de mouvements sportifs et de mouvements au Racquetball.
Acquisition de la vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint de 5 à 13 mètres • Vitesse de déplacement : développer la vitesse latérale.
Développement de la force	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire : Exercices utilisant le poids du corps, monter à la corde, faire la brouette, exercices avec ballon suisse ou médecine-ball de 1,2 et 5 kgs. • Vitesse / puissance : Mouvements généraux. Mise en place d'exercices légers en pliométrie et méthode Pilates.
Développement de l'endurance	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler l'endurance en Racquetball
Flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> • Programme de travail de la souplesse, comprenant de nouveaux étirements.

Facteur de performance

Technique 55 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Habilités générales au Racquetball	<ul style="list-style-type: none">• Démontrer la technique à la recherche de la puissance.
Utilisation des différentes prises de raquette en Racquetball	<ul style="list-style-type: none">• Dois démontrer la bonne technique pour le changement de prise en situation de jeu.
Insister pour avoir un bon jeu de jambe, un bon équilibre et d'un bon transfert de poids	<ul style="list-style-type: none">• Avec des leçons individuelles.• Exercices de déplacement.
Vérifier qu'il n'y ait aucune faiblesse technique significative dans les coups de base	<ul style="list-style-type: none">• Avec des leçons individuelles• Prise de vidéo.

Facteur de performance

Tactique 5 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Simple et double	<ul style="list-style-type: none">• Exécuter des échanges en reproduisant les différents styles de jeu.
Développer le sens de l'attaque agressive	<ul style="list-style-type: none">• Échanger des balles à attaquer en situation offensive.
Services et retour de services et Prise de décisions	<ul style="list-style-type: none">• Limiter les échanges à l'exécution de services et retours de services.

Facteur de performance

Psychologique 10 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Activation (de base)	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des jeux et des exercices.• Le comportement de l'entraîneur doit renforcer les qualités.
La concentration (de base)	<ul style="list-style-type: none">• Inciter l'enfant à avoir des gestes rituels.
Contrôle des émotions et des pensées (de base)	<ul style="list-style-type: none">• Exercices.

Stade 2 (10 à 14 ans)

Aspects importants à considérer

Volume d'entraînement	<ul style="list-style-type: none">• De 4 à 7 entraînements / semaine• 8 à 12 heures / semaine / 42 semaines (504 heures)• 75% Racquetball (entraînement)• 25 % Compétition.
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none">• De base pour la compétition
Qualités et quantités des compétitions	<ul style="list-style-type: none">• Tournois régionaux : 4 à 6• Tournois provinciaux : 3 à 4• Tournois nationaux : 1 .
Encadrement	<ul style="list-style-type: none">• Entraîneur certifié niveau 2• Groupe de 8 à 16 jeunes par entraîneur.
Niveau requis des arbitres	<ul style="list-style-type: none">• Niveau technique A / B.
Activités de sélection ou détection	<ul style="list-style-type: none">• Détecter le talent une fois par année.
Évaluation de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none">• 1 fois par année + (test Junior de Racquetball Canada).
Services de soutien à la performance	<ul style="list-style-type: none">• Entraîneur personnel.
Aspects Psychosociaux	<ul style="list-style-type: none">• Importante période pour le développement• Importance de séparer les garçons et les filles durant les activités• Période où la maturité des filles est plus grande que celle des garçons.
Introduction à la retraite	<ul style="list-style-type: none">• Initier à la technique B en arbitrage.

Les coûts annuels approximatifs

- Équipements : 800 \$
- Abonnement: 1 000 \$
- Compétitions : 2800 \$, soit;
 - 6 Tournois régionaux à 125 \$
 - 4 Tournois provinciaux à 300 \$
 - 1 Tournoi national à 850 \$

Total : 4 600 \$

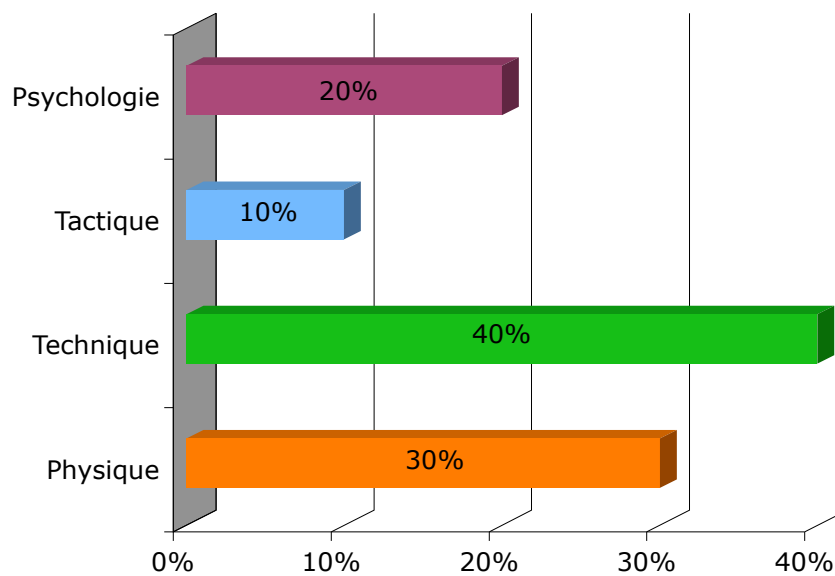
3^e Stade – Spécialisation de l’athlète en Racquetball (Groupe d’âges de 14 à 18 ans)

Garçons de 14 à 18 ans / Filles de 13 à 17 ans. Cette étape du développement débute lorsque les objectifs de l’étape « Développement de l’athlète » ont été atteints. Le ratio entraînement-compétition et entraînement propre au sport devient à parts égales. Cinquante pour cent de l’entraînement est consacré au perfectionnement des habiletés techniques et tactiques, et à l’amélioration de la forme physique, et cinquante pour cent est consacré à l’entraînement propre au sport.

Au cours du stade « Spécialisation de l’athlète au Racquetball », les athlètes profitent d’un entraînement individuel intensif et d’un entraînement propre au sport tout au long de l’année. Les athlètes qui maîtrisent bien les habiletés de base et propres au sport apprennent à mettre ces habiletés en pratique dans différentes situations de compétition pendant l’entraînement. Un accent spécial est mis sur une préparation optimale au moyen de modèle d’entraînement et de compétition. Les programmes de conditionnement physique, de récupération, de préparation psychologiques et de développement technique sont plus personnalisés. La préparation individuelle répond davantage aux forces et aux faiblesses de l’athlète.

(réf : Dr. Istvan Balyi)

Évaluation des facteurs de performances (Groupe d’âges de 14 à 18 ans)



Objectifs généraux

- Consolider et peaufiner le répertoire des capacités de l'athlète.
- Assurer la constance de la performance et augmenter le taux de réussite des habiletés exercées et les connaissances tactiques pratiques utilisées en compétition.
- Développer la prise de décision dans diverses situations.
- Développer l'état optimal de performance, y compris la préparation mentale.
- Mettre au point les plans de pré-compétition et de compétition.
- Raffiner l'analyse et l'évaluation de la performance et modifier le plan de compétition en conséquence.
- Surveiller le taux de fatigue et de récupération de l'athlète.
- Optimiser les habitudes d'entraînement relatives à l'entraînement et à la compétition, y compris l'échauffement, la récupération et les pauses.

Principes directeurs

- Élaborer un PAE basé sur un engagement d'entraînement à l'année, en y intégrant les attentes de performance digne de médaille, avec un ratio préconisé d'entraînement pour la compétition 50/50.
- Mettre en pratique un plan annuel d'entraînement pour la compétition et de récupération adapté aux besoins de l'athlète ainsi qu'au calendrier de compétitions.
- Lors de l'entraînement, consacrer plus de temps aux conditions aléatoires (simulant les exigences de compétition) qu'aux conditions contrôlées (apprentissage répétitif)
- Connaître les facteurs qui influencent la pensée tactique lorsque le pratiquant est confronté à une situation où il doit prendre une décision : Vitesse de l'action en cours, mémoire (rappel des problèmes pratiques résolus) et état émotionnel du pratiquant.
- Veiller à ce que le choix de compétition favorise le développement de l'athlète.
- Initier le pratiquant aux compétitions internationales.
- Veiller à ce que les entraîneurs apprennent à gérer et à diriger une EAP.
- Encourager la référence de l'élève à un entraîneur spécialisé lorsqu'approprié.

Objectifs de compétition

- Participer aux compétitions provinciales et nationales.
La fréquence des compétitions devrait être de 2 à 3 fois par mois.
- Aborder les considérations commerciales, dont la commandite, les médias et la gestion de la publicité.

Facteur de performance

Physique 30 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Développement spécifique de la coordination et de l'adresse	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des exercices et des jeux de coordination lors de l'échauffement du joueur.• Exercices rythmiques avec ou sans musique.
Développement spécifique de la vitesse	<ul style="list-style-type: none">• Exercices spécifiques au Racquetball : échanges de balles à l'avant du terrain, réagir à des coups de dépassement latéral et en croisé.
Développement spécifique de la force	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement musculaire : Initiation pédagogique aux poids. Utilisation de faibles charges. Bonne exécution des exercices de musculation.
Développement spécifique de l'endurance	<ul style="list-style-type: none">• Travailler l'endurance spécifique au Racquetball, comme les courses étoiles.
Développement spécifique de la flexibilité	<ul style="list-style-type: none">• Programme de travail de la souplesse, comprenant de nouveaux étirements effectués avec l'aide d'un partenaire.

Facteur de performance

Technique 40 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Habiletés spécifiques	<ul style="list-style-type: none">• Démontrer la technique spécifique à la recherche de la puissance et de la précision.
Coups droits et revers en déplacement	<ul style="list-style-type: none">• Jouer tous les coups avec force, dans des situations de déplacement.
Retours de services	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser la vidéo.• Répétition élevée des mouvements.

Facteur de performance

Tactique 10 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Simple et double spécifique	<ul style="list-style-type: none">• Exécuter des échanges en double et en simple, en reproduisant les différents styles de jeux avec un partenaire.
Positionnement (simple et double)	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des prises de vidéo.
Anticipation (simple et double)	<ul style="list-style-type: none">• Jouer des parties avec différents partenaires et prendre continuellement des chances pour s'exercer à deviner le choix des coups utilisés par l'adversaire.
Styles de jeu (simple et double)	<ul style="list-style-type: none">• Démontrer et prendre conscience des différents styles, à l'aide du vidéo.
Prise de décision	<ul style="list-style-type: none">• Donner des couleurs pour l'exécution des différents coups à la dernière seconde avant une frappe.

Facteur de performance

Psychologique 20 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Concentration (développement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Contrôle des émotions et des pensées (développement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Activation (développement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Visualisation (développement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.

Stade 3 (14 à 18 ans)

Aspects importants à considérer

Volume d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • 6 à 9 entraînements / semaine • 15 heures/semaine / 42 semaines (630 heures annuelles) • 50 % pour le Racquetball • 50 % pour les compétitions
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance complète.
Qualités et quantités des compétitions	<ul style="list-style-type: none"> • Tournois provinciaux : 6 à 8 par année • Tournois nationaux : 2 par année • Tournoi international : 1 par année
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entraîneur certifié de niveau 2 ou 3 par groupe de 8 à 12 athlètes.
Niveau requis des arbitres	<ul style="list-style-type: none"> • Arbitres de niveau 1.
Activités de sélection ou détection	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions de sélection selon les calendriers provincial / national.
Évaluation de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • 2 fois par année (1 fois pour un test de Vo₂ max et test de Racquetball Canada junior).
Services de soutien à la performance	<ul style="list-style-type: none"> • INS et l'A.Q.R. (pour les services spécialisés) • Entraîneur personnel.
Aspects Psychosociaux	<ul style="list-style-type: none"> • La sexualité devient très importante vers la fin de cette étape • Doivent gérer la vie scolaire et sportive • Consolider les exigences des voyages, de la nutrition et de la gestion du temps (études et sport).
Introduction à la retraite	<ul style="list-style-type: none"> • Initier les athlètes au niveau 1 en arbitrage et au 1^{er} stage pour entraîneur.

Les coûts annuels approximatifs

- Équipements : 1 400 \$
- Abonnement: 1 000 \$
- Compétitions : 5 350 \$, soit;
 - 8 Tournois provinciaux à 300 \$
 - 2 Tournois nationaux à 850 \$
 - 1 Tournoi international à 1250 \$

Total : 7 750\$

4^e Stade – Poursuite de l'Excellence et Professionnalisation de l'athlète en Racquetball

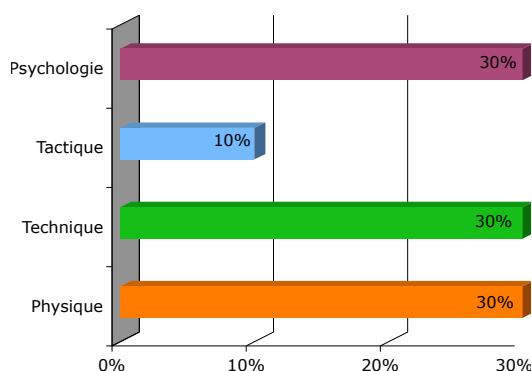
(Hommes de 18 ans et plus)

(Femmes de 17 ans et plus)

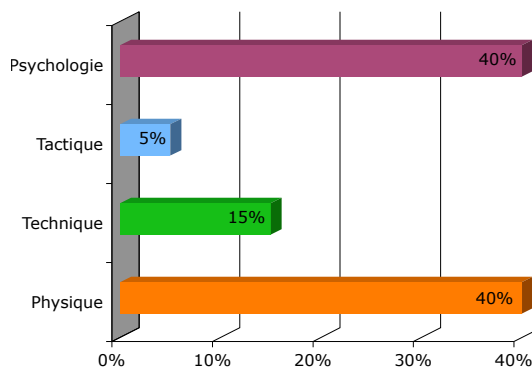
Il s'agit du dernier stade de la préparation sportive. L'athlète connaît toutes les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques ainsi que les composantes auxiliaires, et l'entraînement porte dorénavant sur l'optimisation de la performance. Les athlètes s'entraînent afin d'être au sommet de leur forme physique lors de compétitions importantes. L'entraînement est fréquent et intensif. De fréquentes pauses « prophylactiques » préviennent l'épuisement physique et psychologique. Le ratio entraînement-compétition est de 25-75. Soixante-quinze pour cent du temps consacré à la compétition comprend un entraînement propre à la compétition.

(réf : Dr. Istvan Balyi)

Évaluation des facteurs de performances (Groupe d'âges de 18 ans et plus)



(Groupe d'âges de 22 ans et plus)



Objectifs généraux

- S'engager à fond dans l'excellence internationale
- Mettre au point et entretenir toutes les habiletés et stratégies tactiques; s'assurer qu'elles soient adaptées aux forces de l'athlète.
- Optimiser et intégrer les dix facteurs de performance en tenant compte des lieux de compétitions internationales et du calendrier.
- Maintenir une condition physique générale et spécifique au sport de l'athlète à son plus haut niveau.
- Mettre au point l'état optimal de performance, y compris la préparation mentale.
- Gérer toutes les demandes relatives à la carrière, notamment le personnel de soutien, les commanditaires et les médias.
- Surveiller le taux de fatigue et de récupération de l'athlète.
- Gérer la viabilité financière requise pour un engagement à temps plein.
- Assumer des responsabilités de modèle d'identification en équilibrant des exigences de la vie plus complexes.
- Étudier les aspects relatifs à la carrière suivant la fin de la pratique du sport de haute performance.

Principes directeurs

- Adapter la structure d'entraînement de l'athlète de haute performance afin d'y intégrer les facteurs de performances qui respectent les exigences spécifiques des compétitions à venir.
- Veiller à ce que, en raison du calendrier de compétitions internationales, l'entraînement soit ponctuel et temporairement axé sur la préparation spéciale à un évènement d'importance.
- Lors de l'entraînement, consacrer plus de temps aux conditions aléatoires (simulant les exigences de compétitions) qu'aux conditions contrôlées (apprentissage répétitif).
- Exercer une surveillance de la fatigue avec exactitude et diligence afin de s'assurer que la récupération est adéquate et pour éviter toute blessure.
- Encourager les défis innovateurs en entraînement afin de se préparer aux incertitudes de la compétition,
- Mettre en oeuvre un PAE et un plan de compétition et de récupération adapté au calendrier des compétitions internationales et aux besoins ainsi qu'à la réalité contextuelle de l'athlète.

Objectifs de compétition

- Veiller à ce que l'accès aux installations soit adapté à la compétition et à l'entraînement de haute performance.
- Savoir que les déplacements pour participer aux plus hauts niveaux de compétition représentent la norme.
- Étudier périodiquement la possibilité de changer de résidences à court et à long terme au cours de l'année pour faciliter l'accès aux installations de compétition.
- Assurer une fréquence de participation aux compétitions nationales et internationales.
- Veiller à ce que le programme de compétitions tienne compte des considérations commerciales.

Facteur de performance

Physique 30 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Perfectionnement des filières énergétiques	<ul style="list-style-type: none">• Travailler en Anaérobie Alactique, Anaérobie Lactique et en Aérobie.
Perfectionnement de la vitesse	<ul style="list-style-type: none">• Exercices spécifiques au Racquetball.
Perfectionnement de la force	<ul style="list-style-type: none">• Renforcement musculaire : Exercices sur appareils de musculation• Augmenter le travail en pliométrie.• La charge de travail maximale doit être atteinte dans les prochaines années.
Perfectionnement de l'endurance	<ul style="list-style-type: none">• Travailler au maximum de l'endurance.
Perfectionnement de la souplesse	<ul style="list-style-type: none">• Continuer le programme de travail de la souplesse.

Facteur de performance

Technique 30 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Perfectionner le coup droit et le revers	<ul style="list-style-type: none">• Corriger par vidéo.
Perfectionner la force de frappe	<ul style="list-style-type: none">• Jouer tous les coups avec force, dans toutes les situations de jeux possibles.
Perfectionner les services	<ul style="list-style-type: none">• Exercices spécifiques au service.

Facteur de performance

Tactique 10 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Perfectionner le jeu de positionnement (simple et double)	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser la vidéo pour bien cerner les erreurs de positionnement.
Perfectionner le sens d'anticipation (simple et double) Prise de décision	<ul style="list-style-type: none">• Jouer des parties avec différents partenaires et prendre continuellement des chances pour anticiper le choix de coups utilisés par l'adversaire.
Perfectionner les différentes stratégies (simple et double)	<ul style="list-style-type: none">• Travailler chaque stratégie une à la fois, durant une partie complète.

Facteur de performance

Psychologique 30 %

Objectifs	Exemples d'éducatifs
Concentration (perfectionnement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Contrôle des émotions et des pensées (perfectionnement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Activation (perfectionnement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.
Visualisation (perfectionnement)	<ul style="list-style-type: none">• Exercer et utiliser une grille d'évaluation pour le contrôle de soi, les émotions, le stress, etc.



Stade 4 (18 ans et plus)

Aspects importants à considérer

Volume d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • De 5 à 10 entraînements / semaine • 25 heures / semaine / 48 semaines (1200 heures) • 75 % pour le Racquetball • 25 % pour la préparation générale.
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances avancées pour les compétitions.
Qualités et quantités des compétitions	<ul style="list-style-type: none"> • Tournois provinciaux : 3 à 5 par année • Tournois nationaux : 3 à 6 par année • Tournois internationaux : 4 à 6 par année.
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entraîneur certifié de niveau 3 ou 4 (ou profil compétition), par groupe de 4 à 8 athlètes.
Niveau requis des arbitres	<ul style="list-style-type: none"> • Arbitres de niveau 2 ou 3 (calibre international).
Activités de sélection	<ul style="list-style-type: none"> • Durant les tournois de sélection, selon le calendrier national.
Évaluation de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Deux fois par année, dont 1 fois en laboratoire pour le test Vo^2 max et test de Racquetball Canada.
Services de soutien à la performance	<ul style="list-style-type: none"> • Institut National du Sport (INS) <ul style="list-style-type: none"> ○ Entraîneur spécialisé ○ Nutritionniste ○ Psychologue sportif ○ Physiothérapeute ○ Massothérapeute • Entraîneur personnel.
Aspects Psychosociaux	<ul style="list-style-type: none"> • Les obligations de travail ou d'études et les relations personnelles utilisent beaucoup du temps libre disponible • Doivent maîtriser leur gestion du temps et de leur budget, des voyages et de la nutrition.
Introduction à la retraite	<ul style="list-style-type: none"> • Initier les athlètes au niveau 2 du programme de certification en arbitrage • Niveau 2 d'entraîneur.

Les coûts annuels approximatifs

- Équipements : 1 600 \$
- Abonnement: 1 000 \$
- Compétitions : 14 100 \$, soit;
 - 5 Tournois provinciaux à 300 \$
 - 6 Tournois nationaux à 850 \$
 - 6 Tournoi international à 1250 \$

Total : 16 700\$



5^e Stade – La Fin de Carrière / Vie Active

(Tous les groupes d'âges)

Ce stade comprend les activités de l'athlète après sa retraite permanente de la compétition. Au cours de ce dernier stade, les anciens athlètes entreprennent une carrière reliée au sport dans un domaine, tel que l'encadrement sportif, l'arbitrage, l'administration du sport, une petite entreprise, les compétitions des maîtres et les médias.

(réf : Dr. Istvan Balyi)

Le dernier stade du développement de l'athlète à long terme peut comprendre différentes activités. Lors de la retraite de la compétition de haut niveau, certains athlètes de Racquetball amorceront soit une carrière d'entraîneur, de professionnel de club ou encore d'organisateur de d'évènements. Un autre débouché d'après carrière sportive est le monde des affaires, puisque plusieurs joueurs auront rencontré au cours de leur carrière, des gens d'affaires intéressés par leur service et leur notoriété.

Les athlètes peuvent toujours continuer à faire de la compétition de nature plus récréative dans les catégories réservées pour les maîtres, catégories que l'on retrouve inscrites à plusieurs évènements de Racquetball. Le Racquetball conserve habituellement une grande part de la vie d'après carrière des athlètes de haut niveau. Parmi les activités de nature publique, ils sont souvent invités à venir discuter de leur carrière avec de jeunes adeptes du Racquetball.

Tout le monde y gagne.

À la retraite, plusieurs continuent donc à s'entraîner régulièrement et à visiter leur club sportif de façon assidue. Ils pourront alors s'impliquer dans une panoplie d'autres activités sportives et tout comme à la première étape de leur développement, ils pourront retrouver le plaisir de S'AMUSER À JOUER.

Objectifs généraux

- Favoriser la pratique de plusieurs sports et de diverses expériences de vie en encourageant la participation au Racquetball comme athlète actif ou, dans une autre alternative, par une carrière dans le sport ou le bénévolat.
- À tous les stades de participation et lorsque approprié, développer et consolider les habiletés techniques de base et la condition physique en mettant l'accent sur le plaisir.
- Accorder la priorité à la condition physique et à la nutrition à l'aide de bonnes habitudes d'entraînement du participant, y compris l'échauffement, l'atteinte de niveau maximum, la récupération et les pauses.
- Enseigner les habiletés mentales de base en valorisant la prise de décision indépendante
- Favoriser l'intégration au sein d'un groupe de ses pairs et de l'organisme local de Racquetball.
- Initier les participants à la compétition ou les encourager à vivre cette expérience lorsqu'appropriée.
- Privilégier la participation aux activités de loisir, tout comme les participants qui visent particulièrement la compétition.

Principes directeurs

- Débuter à tout âge : Transférer d'un sport à un autre, Passer d'un sport hautement compétitif à un sport de compétition à long terme; Passer du sport de compétition aux activités récréatives; Passer à une carrière dans le sport ou le bénévolat.
- Privilégier la participation à la compétition par le biais d'activités amusantes dénuées de pression, en assurant la confiance en soi, la motivation et l'intérêt.
- Opter pour des objectifs simples et uniques durant les séances d'entraînement en ne communiquant que ce que le participant a besoin de connaître pour accomplir une tâche spécifique et en évitant les directives complexes.

Objectifs de développement des habiletés techniques

- Mettre la priorité sur les habiletés techniques avancées, généralement avec un échéancier et une intensité détendue.
- Adapter l'apprentissage des habiletés au niveau et au participant selon les besoins afin d'atteindre les objectifs personnels, en tenant compte de la vaste gamme d'aptitudes.
- Entretenir ou perfectionner les habiletés techniques en Racquetball.
- Continuer à travailler dans une position équilibrée sécuritaire.
- Apprendre les stratégies nécessaires pour affronter les situations imprévues.

Objectifs de condition physique

- Entretenir la condition physique afin de favoriser un style de vie sain et actif.
- Baser le niveau d'exercice sur des objectifs personnels du participant et inclure une vaste gamme.
- Viser à entretenir la flexibilité et la force des adultes plus âgés.
- Entretenir la condition physique générale, la force globale, la flexibilité et l'équilibre.

Objectifs d'entraînement mental

- Privilégier le Racquetball en tant que forme d'activité de détente et de loisir.
- Initier ou renouveler l'apprentissage des habiletés de base de l'entraînement mental dans le sport afin d'aider à rétablir des mécanismes sains permettant de faire face aux problèmes de la vie.
- Apprendre à comprendre et à vivre en harmonie afin de stimuler et motiver le participant à relever de nouveaux défis.
- Encourager les jeunes de façon constructive afin de les aider à acquérir un sens général d'appartenance et à se fixer des buts.

Objectifs de compétition

- Participer à des compétitions et à des activités de financement et d'amusement.
- Veiller à ce que la sécurité soit toujours la préoccupation principale
- Prévoir des terrains d'entraînement et de loisir convenables et de l'équipement de bonne qualité.
- Participer aux compétitions de tous niveaux et de toutes disciplines correspondant aux habiletés.
La fréquence des compétitions demeure un choix personnel.

Les objectifs au plan psychologique, par stade de développement en Racquetball

Stade # 1 Initiation au Racquetball et aux sports de raquettes (6 à 10 ans)

- Créer un environnement où le jeune peut explorer différentes formes de mouvement, tout en ayant du plaisir.
- Introduire le respect des autres.

Stade # 2 Développement de l'athlète de Racquetball (10 à 14 ans)

- Apprendre à se fixer des objectifs afin de responsabiliser le joueur dans son développement. Ces objectifs doivent mettre l'emphase sur le processus plutôt que sur les résultats.
- S'introduire au contrôle de la respiration.
- Apprendre à identifier les éléments contrôlables et incontrôlables.
- Apprendre à contrôler ses émotions lors des parties.
- Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.
- Comprendre et tenter d'analyser le profil psychologique des joueurs de haut niveau. Permettre au joueur de se situer par rapport à celui-ci.
- Introduire l'auto-évaluation par rapport à l'ensemble des composantes de la performance et à ses objectifs.
- Introduire la fixation d'objectifs à court, moyen et long terme en demandant aux joueurs de définir des plans d'action afin de le responsabiliser par rapport à son développement.
- Consolider l'esprit de compétition et le plaisir à se surpasser à travers différentes situations observables.
- Consolider le contrôle émotif : au niveau du langage interne : en prendre conscience, diminuer les phrases négatives et augmenter les éléments positifs.
- Développer une routine individuelle pour le contrôle de l'anxiété négative et le contrôle des émotions.
- Au niveau de la visualisation, augmenter la complexité des images et des sensations attachées aux différentes expériences. S'en servir pour augmenter l'apprentissage, la confiance, la relaxation et la concentration.
- Au niveau de la confiance, introduire des moyens de rebondir, de transformer des désappointements en défi.

- Développer un meilleur contrôle de la respiration.
- Développer une attitude ouverte par rapport à la critique constructive.
- Apprendre à faire de la relaxation progressive musculaire.
- Introduire l'utilisation d'un journal de bord où le joueur note ses observations par rapport à ses performances et la manière dont il vit ses matches.
- Consolider la confiance en soi. Porter une attention particulière lors de la croissance rapide et soudaine du jeune. Le processus affecte l'estime de soi et la compétence perçue.

Stade # 3 Spécialisation de l'athlète de Racquetball (14 à 18 ans)

- Le joueur doit être capable d'analyser sa performance et travailler sur les éléments qui représentent plus de difficulté.
- Il doit développer un plan de sa préparation de match.
- Développer un journal de bord afin de mieux cerner ses forces et ses aspects à améliorer en termes de préparation mentale.
- Le joueur doit apprendre à utiliser la relaxation musculaire de manière rapide et spécifique.
- Consolider la constance des performances car elle est cruciale à ce niveau de compétition. Il faut responsabiliser le joueur à être aussi intense à l'entraînement que lors d'un match.
- S'assurer d'un contrôle adéquat de l'anxiété négative.

Stade # 4 Poursuite de l'Excellence et Professionnalisation en Racquetball (18 ans à 24 ans et 24 et plus)

- Bâtir un programme d'entraînement mental individualisé.
- Vivre avec le succès et l'échec.
- Avoir un style de vie pour performer sur une base régulière.
- Utiliser tous les éléments appris lors des stades précédents : objectifs, relaxation, focus/refocus, visualisation, langage interne positif, stratégies pour s'isoler lorsque nécessaire, plans de matchs, entraînements, compétition, après-compétition, constance, résolution de conflit, analyse personnelle au besoin, psychologue sportif.
- Augmenter le temps consacré à ces aspects.

Les facteurs de performances liés aux stades du DLTA en Racquetball

	6 à 10 ans	10 à 14 ans	14 à 18 ans	18 ans et plus
	G et F	G et F	G et F	G et F
Physique	65%	30%	30%	30%
Technique	25%	55%	40%	30%
Tactique	5%	5%	10%	10%
Psychologie	5%	10%	20%	30%

Physique				
Anaérobie Lactique		30%	10%	10%
Anaérobie Alactique		30%	20%	30%
Aérobie		5%	5%	5%
Force / vitesse		15%	40%	30%
Flexibilité / équilibre	20%	15%	20%	20%
Coordination	80%	5%	5%	5%

Tech. (coup droit, revers, services)				
Habiletés de base	100%	60%	30%	10%
Habiletés spécifiques		30%	60%	30%
Habiletés de perfectionnement		10%	10%	60%

Tactique				
Simple	100%	50%	40%	50%
Double		40%	40%	35%
Prise de décision		10%	20%	15%

Psychologie				
Activation	80%	10%	20%	25%
Contrôle des pensées / émotions	5%	30%	30%	25%
Concentration	10%	40%	30%	25%
Visualisation	5%	20%	20%	25%

Moments propices de la capacité d'entraînement physique / technique

	Garçons	Filles
- Résistance (aérobie)	12-13 ans	10-11 ans
- Force (après le pic de croissance)	12 à 18 mois	1 mois + suivant les menstruations
- Vitesse	7 à 9 ans / 13 à 16 ans	6 à 8 ans / 11 à 13 ans
- Flexibilité	6 à 10 ans	6 à 10 ans
- Habiletés techniques	9 à 12 ans	8 à 11 ans

Soutien à la performance en Racquetball

<p>1. Initiation au Racquetball</p> <p>6-10 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitation à des athlètes de haut niveau à témoigner • Services d'aide entraîneurs / Parents.
<p>2. Développement de l'athlète au Racquetball</p> <p>10-14 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service de nutrition • Service de psychologie (préparation mentale de l'athlète et de l'entraîneur) • Service de préparation physique • Service de contrôle de l'état d'entraînement • Service d'aide à l'élaboration d'un C.V. sportif (commandites et profils d'athlètes) • Service d'information en regard du dopage sportif.
<p>3. Spécialisation de l'athlète au Racquetball</p> <p>14-18 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service de perfectionnement des habiletés avec les relations médias • Service d'aide au développement personnel et professionnel • Services de l'Institut National du Sport (INS).
<p>4. Professionnalisation de l'athlète au Racquetball</p> <p>18 ans et plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à la préparation de l'après-carrière de l'athlète • Services de l'Institut National du Sport (INS).



Les activités de détection de talent en Racquetball

Références utilisées par les entraîneurs pour la détection de talent en Racquetball

Profil général du joueur	Capacité et habiletés	Environnement du joueur	Autres
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant est âgé de 6 à 10 ans ; • L'enfant assimile facilement les nouvelles notions ; • L'enfant a le goût du jeu ; • L'enfant apprécie l'effort physique ; • L'enfant est avancé dans la maîtrise des déterminants de la condition motrice générale (par rapport à son âge) ; • L'enfant est passionné de sports de raquette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les actions sur la balle sont efficaces ; • Le rythme du coup est juste (relâchement – accélération) ; • Le joueur se déplace de façon efficace ; • Le joueur s'adapte à des situations inhabituelles ; • Le joueur cherche des solutions lorsque l'adversaire domine le jeu ; • Le joueur sait gérer un certain niveau de stress ; • Le joueur est capable de rester concentré pendant toute la durée de l'épreuve ; • Le joueur démontre un intérêt à s'améliorer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les parents soutiennent et accompagnent leur enfant ; • Les parents connaissent le milieu sportif ; • Les parents ont déjà pratiqué un sport de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur est capable de bien combiner sport et études ; • Le joueur est ouvert d'esprit quand il s'agit de changer un élément dans son comportement aussi bien que dans son jeu.
<p>Remarque : Pour évaluer un athlète objectivement, il est important de mettre en relation ses habiletés et son âge.</p>			





**Les exigences en lien
avec les programmes
contribuant au
développement
de l'excellence
en Racquetball**

Règles d'identification des athlètes en Racquetball

Athlètes de niveau Excellence :

- Détenir un brevet de Sport Canada en Racquetball.
- Ou avoir obtenu une équivalence émise par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MÉLS).
- Nombre illimité d'athlètes.

Athlètes de niveau Élite :

- Être classé parmi les meilleurs athlètes (hommes et femmes) au classement Canadien des joueurs au 30 juin.
- Doit avoir participé de façon régulière au circuit de tournois sanctionnés Québécois.
- Équipe de 4 hommes et de 4 femmes.

Athlètes de niveau Relève :

- Gagnants au Championnat Québécois Junior chez les 18, 16, 14 et moins (garçons et filles).
- Équipe de 6 garçons et de 6 filles sélectionnés en tenant compte des éléments suivants;
 - Meilleurs classements au Québec au 30 juin.
 - Meilleures performances durant l'année.

Athlètes de niveau Espoir :

- Athlètes engagés dans une démarche d'excellence en Racquetball.
- Avoir terminé 2^e ou 3^e lors du dernier Championnat Québécois junior (garçons et filles).

Exigences pour l'obtention et le maintien du statut d'athlète identifié

L'athlète devra avoir complété ses engagements d'entraînement individuel et avoir démontré une progression de performance lors des tournois sanctionnés par l'Association Québécoise de Racquetball (AQR).

Pour obtenir son statut d'athlète sélectionné ou pour être sélectionné sur une équipe plus avancée, l'athlète devra rencontrer les exigences suivantes :

A) Niveau Excellence

Vous devez participer aux :

- a) Championnat Québécois.
- b) Championnat Canadien.
- c) Un des deux tournois de sélection des équipes nationales.
- d) Camps d'entraînement de l'A.Q.R.
- e) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement, compléter et remettre les formulaires d'entraînement mensuel.
- f) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par l'AQR.
- g) Être subventionné par Sport Canada (détenir un brevet, ou avoir obtenu une équivalence du MÉLS).

B) Niveau Élite

Vous devez participer aux :

- a) Championnat Québécois (Junior ou Senior Open).
- b) Championnat Canadien (Junior ou Senior Open).
- c) Un des deux tournois de sélection des équipes nationales.
- d) Camps d'entraînement de l'A.Q.R.
- e) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement, compléter et remettre les formulaires d'entraînement mensuel selon la demande.
- f) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par l'AQR.
- g) La sélection sera : les 4 meilleurs athlètes hommes et femmes de la dernière année selon le classement canadien des joueurs, au 30 juin de l'année de sélection, tel qui devrait être suite aux résultats des tournois.

C) Niveau Relève

Vous devez participer aux :

- a) Championnat Québécois (Junior ou Senior).
- b) Championnat Canadien (Junior ou Senior).
- c) Camps d'entraînement de l'A.Q.R.
- d) Championnat du monde Juniors (suggéré mais non obligatoire).
- e) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement.
- f) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par l'AQR.
- g) Être âgé de 25 ans ou moins, en date du 1er janvier de l'année de la sélection.

- h) La sélection des 12 joueurs (6 filles, 6 garçons) sera :
 - i. Les gagnants du Championnat Québécois junior chez les 18, 16, 14 ans et moins.
 - ii. Les sélections restantes seront attribuées selon le classement Canadien des joueurs au 30 juin de l'année de sélection, tel qu'il devrait être suite au résultat des tournois.

D) Niveau Espoir

Vous devez participer aux :

- a) Championnat Québécois (Junior ou Senior).
- b) Championnat Canadien (Junior ou Senior, suggéré mais non obligatoire).
- c) Camps d'entraînement de l'A.Q.R.
- d) Championnat du monde Juniors (suggéré mais non obligatoire).
- e) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement.
- f) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par l'AQR.
- g) Être âgé de 20 ans ou moins, en date du 1^{er} janvier de l'année de sélection.

Autres exigences :

Les athlètes identifiés doivent collaborer et se conformer à toutes les exigences qui leur sont présentées en court d'année, par les responsables du programme d'assistance à l'élite de l'Association Québécoise de Racquetball. Par exemple, les athlètes doivent, lorsque requis, participer aux sessions d'entraînement, aux compétitions ciblées, aux promotions et procéder avec diligence à l'enregistrement de formulaires de diverses natures, incluant les programmes de bourses offerts aux athlètes en Racquetball.

Aussi, les athlètes devront remettre à tous les deux (2) mois, un compte-rendu de leurs résultats en compétition ainsi que la liste des tournois auxquels ils comptent participer.

Athlètes sélectionnés pour représenter le Québec lors des Championnats nationaux juniors, seniors et par équipes.

Les athlètes identifiés qui sont sélectionnés par l'Association Québécoise de Racquetball pour représenter le Québec lors des Championnats nationaux juniors et seniors doivent se conformer à ces exigences, à défaut de quoi ils risquent une baisse de niveau et même de perdre leur statut d'athlète identifié ainsi que tous les services et privilèges qui y sont rattachés.

La sélection des membres des équipes est effectuée ou modifiée, le 1^{er} juillet de chaque année, selon la situation pour les athlètes qui ont suivi les événements ciblés mais à tous moments de l'année des changements peuvent y être apportés selon le statut pour les athlètes de l'excellence nommés par Sport Canada. L'A.Q.R. tranche toute égalité pouvant survenir durant l'année, et procède à l'analyse de toute autre situation de controverse, en tenant compte du classement, des performances et de l'engagement démontré tout au long de l'année, par les athlètes concernés.

Le non respect d'un des critères sera jugé par l'A.Q.R. dans chaque niveau.
L'A.Q.R. ne peut être tenue responsable du classement de Racquetball Canada.

Code de conduite :

Il est entendu que tous les athlètes bénéficiant des programmes d'assistance à l'élite de l'Association Québécoise de Racquetball, doivent en tout temps respecter le code de conduite inscrit en annexe du Protocole disciplinaire de Racquetball Canada, au risque de se voir imposer une sanction pouvant aller jusqu'à l'expulsion des programmes de l'Association Québécoise de Racquetball et de Racquetball Canada.

Date de révision des niveaux :

La sélection des membres des équipes est confirmée le 1^{er} Juillet de chaque année pour les athlètes qui ont obtenu les meilleurs résultats cumulatifs aux événements ciblés. L'Association Québécoise de Racquetball tranche toute égalité pouvant survenir, et procède à l'analyse des cas de blessures ou tout autre situation de controverse, en tenant compte du classement Québécois et des performances spécifiques provenant des tournois et Championnats de sélection ciblés et de l'engagement démontré tout au long de l'année, par les athlètes concernés.

Liste des athlètes enregistrés auprès de la Direction du Sport et de l'Activité Physique du Québec (DSAP)

L'Association Québécoise de Racquetball dépose une liste qui comprend les nombres d'athlètes suivants :

1. Excellence : (tous les athlètes détenant un brevet de Sport Canada ou équivalence du MÉLS)
2. Élite : 8 athlètes (4 hommes et 4 femmes)
3. Relève : 12 athlètes (6 garçons et 6 filles)

L'Association Québécoise de Racquetball compte également un certain nombre d'athlètes de niveau Espoir, selon les résultats du programme annuel de détection de talent en Racquetball.



Politique d'engagement d'entraîneurs en Racquetball

La politique d'engagement des entraîneurs en Racquetball tient compte du modèle de développement de l'athlète et des structures d'accueil au Québec.

Le réseau des entraîneurs en Racquetball est d'abord et avant tout présent au niveau local, soit dans les clubs, répartis sur l'ensemble du territoire québécois.

Les centres d'entraînement en Racquetball offrent les services d'encadrement aux athlètes engagés dans une démarche d'Excellence. Ces centres sont présents dans les régions où l'on retrouve les plus fortes concentrations d'athlètes, soit dans les régions de la Rive-Sud, Lanaudière, Sud-Ouest et de l'Estrie, pour l'exercice 2013-2014.

Un centre d'entraînement doit rencontrer les critères minimums suivants;

- L'entraîneur doit détenir une certification de niveau 3 ou profil compétition (exigence de la Direction du Sport et de l'Activité physique du MÉLS)
- Un centre doit encadrer un minimum de 5 athlètes identifiés Élite ou Relève, ainsi qu'un minimum de 10 athlètes engagé dans une démarche de recherche de l'excellence (Espoir).
- L'entraîneur doit être engagé au moins à mi-temps (soit 900 hrs/année) par une structure d'accueil locale, régionale, provinciale ou nationale.

Le programme d'engagement des entraîneurs impliqués dans le programme de développement de l'excellence en Racquetball favorise la professionnalisation des entraîneurs en leur assurant un revenu supplémentaire leur permettant de consacrer leur disponibilité, pour le développement des athlètes du Québec.

Le comité de gestion de l'excellence de Racquetball Québec révisé annuellement la candidature des différents entraîneurs, pour chaque région éligible aux différentes subventions. Sans égard au soutien offert par l'association Québécoise de Racquetball, toutes les régions actives en Racquetball ont un / des entraîneur(s) qui oeuvrent à l'encadrement des athlètes. Leur engagement par l'Association Québécoise de Racquetball Québec assure cependant un contrôle sur le travail accompli et à faire dans le cadre de nos programmes de développement de l'excellence en Racquetball au Québec.

Les récentes contributions du gouvernement du Québec, dans le cadre du programme d'engagement d'entraîneurs, nous ont permis de constater une stabilisation des emplois ainsi qu'un intérêt renouvelé pour la formation de haut niveau, des entraîneurs impliqués dans notre programme de développement de l'excellence en Racquetball.

Sélection des entraîneurs

Les candidats sont sélectionnés à l'aide des critères suivants :

1. Niveau de certification (minimum niveau 3 ou Profil Compétition)
2. Nombre d'athlètes encadrés (et leur niveau d'athlète identifié)
3. Nombre d'années d'engagement au sein du programme de développement de l'élite en Racquetball (provincial ou national)
4. Scolarité pertinente
5. Nombre d'années d'expérience à titre d'entraîneur en Racquetball

Les entraîneurs sélectionnés doivent accepter les mandats et les descriptions de tâches qui font l'objet d'une révision annuelle.

Description des centres d'entraînement

Centre national d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau national, s'il est reconnu par Racquetball Canada à titre de centre d'entraînement des athlètes de haut niveau (Excellence ou membres des équipes canadiennes).

Centre provincial d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau provincial, s'il est reconnu par l'Association Québécoise de Racquetball à titre de centre d'entraînement d'au moins 15 à 30 athlètes, dont au moins 5 identifiés Élite ou Relève.

Centre régional d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau régional, s'il est reconnu par l'Association Québécoise de Racquetball à titre de centre d'entraînement d'au moins 10 à 20 athlètes, dont au moins 3 identifiés Élite, Relève ou Espoir.

Programme d'engagement des entraîneurs, édition 2013-2017

Le réseau 2013-2017 des centres d'entraînement en Racquetball se compose de :

5 centres provinciaux :

- Estrie (Centre Récréatif Rock-Forest)
- Rive-Sud (Sani Sport Brossard)
- Rive-Sud (Sani Sport Boucherville)
- Lanaudière (7-77 Joliette)
- Sud-Ouest (Club Édouard-Boyer)

1 centre national / provincial :

- Rive-Sud (Nautilus Plus Brossard)

Programme Sport-Études en Racquetball

Seuls quelques cas ciblés d'étudiants combinant sport et études existent en Racquetball au Québec. Ces cas particuliers sont le fruit d'une démarche de personnes (entraîneurs / parents) qui ont présenté directement aux écoles concernées, une demande de Racquetball-Études. L'implication de l'Association Québécoise de Racquetball se limite habituellement à l'attestation du statut de l'athlète, de la structure d'accueil de pratique et de l'entraîneur concerné.

L'A.Q.R. est tout de même en contact avec Alliance Sport-Études afin de faciliter l'accès à ces services pour les athlètes de niveau collégial et universitaire.

Il va sans dire qu'un programme plus élaboré de Racquetball-Études complèterait bien notre modèle de développement de l'athlète. Deux niveaux de performance doivent être visés :

- Junior (niveau Élite / Relève) au niveau secondaire
- Senior (Élite) au CÉGEP et à l'université

En ce moment, les athlètes de niveau junior doivent établir des conditions spéciales d'entraînement avec les clubs privés pour pouvoir s'entraîner adéquatement. Organismes à but lucratif, les clubs privés favorisent l'utilisation de leurs installations par des adultes, durant les heures de pointe. Un programme Sport-Études plus structuré aurait l'avantage d'utiliser ces mêmes installations sportives, aux heures creuses (de 9 h 00 à 11 h 00 et de 14 h 00 à 16 h 00). Ceci permettrait à un plus grand nombre d'athlètes de s'entraîner sans avoir à se soucier des difficultés à négocier des plages horaires décentes d'entraînement.

Nous croyons également que certains athlètes seniors (19 ans et plus) pourraient avoir négligé leurs études pour faire de la compétition sur leur circuit respectif, faute de temps disponible pour leurs entraînements. Encore ici, un programme sport-études mieux structuré servirait l'intérêt des athlètes et du Racquetball.

L'Association Québécoise de Racquetball se fixe donc comme objectif de mettre sur pied un programme plus élaboré de Sport-Études au court de l'exercice 2013-2017. La Fédération agira comme maître d'œuvre pour établir les partenariats nécessaires entre les clubs privés de Racquetball et les institutions éducationnelles visées.



Programme des Jeux du Québec

L'absence du Racquetball au programme provincial des Jeux du Québec est principalement liée au fait que la pratique du Racquetball a été traditionnellement centrée sur les clientèles adultes.

Cette situation a engendré une sous représentation chez les 6 à 18 ans et a fait en sorte qu'aucune demande pour des programmes comme les Jeux du Québec, ne fut exprimée durant les premières années d'existence de la discipline au Québec.

La réalité économique des clubs privés s'est modifiée au fil des années et les administrateurs de clubs réservent maintenant de plus en plus de place aux clientèles de jeunes et d'adolescents, jusqu'à récemment négligées au profit des adultes.

De plus, les efforts de l'Association Québécoise de Racquetball pour encourager l'initiation et l'encadrement des juniors portent fruits, d'où l'émergence de plus en plus évidente d'activités pour les 18 ans et moins.

Il va sans dire que la prochaine étape vise à encourager la tenue de tournois régionaux de Racquetball inscrits aux Programmes régionaux des Jeux du Québec et par la suite, entreprendre les démarches d'introduction de la discipline, au Programme de la finale provinciale des Jeux du Québec.

Les clientèles naturelles pour les Jeux du Québec en Racquetball sont les 12 ans et moins et les 14 ans et moins, garçons et filles, catégories d'âge précédant les groupes d'âge au Programme des Jeux du Canada.



Programme de diffusion du Modèle de développement de l'athlète en Racquetball

L'Association Québécoise de Racquetball entend publier la version 2013-2017 de son Modèle de développement de l'athlète, à l'intérieur de son réseau de fonctionnement habituel et de façon plus étendue en utilisant des formats électroniques et imprimés.

Les clientèles cibles pour la version imprimée distribuée par la poste sont;

Athlètes

- Tous les athlètes membres de l'équipe du Québec
- Tous les athlètes québécois engagés dans une démarche vers l'Excellence

Entraîneurs et Arbitres

- Tous les entraîneurs québécois certifiés en Racquetball
- Tous les arbitres québécois certifiés en Racquetball

Intervenants reliés à l'administration de l'Association Québécoise de Racquetball

- Tous les membres du Comité de gestion du programme d'assistance à l'Élite en Racquetball
- Tous les membres du Conseil d'administration de l'Association Québécoise de Racquetball

Intervenants politiques et organismes associés

- Les Clubs membres de l'Association Québécoise de Racquetball
- La Direction du sport et de l'activité physique, Ministère de l'éducation du Québec
- Racquetball Canada

Les clientèles cibles pour la version électronique sont;

Grand public

Diffusion d'une version en format PDF, accessible sur le site internet officiel de l'Association Québécoise de Racquetball.

Des copies imprimées seront également disponibles sur demande, au bureau de l'Association Québécoise de Racquetball.

Échéancier de diffusion :

La version électronique du Modèle de développement de l'athlète en Racquetball édition 2013-2017 sera diffusée sur le site internet officiel de l'Association Québécoise de Racquetball dès son approbation finale (Avril 2013).

Les documents imprimés seront distribués par le service de Poste Canada, durant l'été 2013.

Rencontre avec les intervenants:

Une présentation complète du Modèle de développement de l'athlète en Racquetball édition 2013-2017 est prévue dans le cadre de l'assemblée générale annuelle 2012-2013 (juin 2013).



Survol de la situation du Racquetball au Québec

Le Racquetball se pratique dans différents types de structures d'accueil au Québec, à l'image de ce que l'on retrouve un peu partout en Amérique du Nord. Les clubs privés demeurent les principaux endroits où l'on retrouve le plus grand nombre d'adeptes du Racquetball au Québec. Les institutions éducationnelles (écoles secondaires, centres de loisirs, Cégep, Universités) et les centres récréatifs municipaux offrent aussi les infrastructures nécessaires à la pratique du Racquetball. Cependant, ces centres de pratique du Racquetball n'offrent que des services limités pour la progression d'un athlète engagé vers les plus hauts niveaux de performance.

À titre de comparaison, l'on retrouve au États-Unis et au Mexique (deux puissances mondiale en Racquetball), d'imposantes structures d'accueil publiques où les athlètes progressent à l'intérieur de réseaux qui se comparent très avantageusement à nos centres récréatifs privés. Cette réalité leur confère un avantage en ce qui a trait au nombre plus important de participants formant la base de la pratique du Racquetball.

Moyenne d'âge des compétiteurs au Québec :

La moyenne d'âge des membres de l'équipe canadienne senior se situe habituellement à la fin de la vingtaine, tant chez les hommes que chez les femmes. Cette moyenne d'âge peut varier de quelques années pour les équipes provinciales seniors. En tenant compte qu'un athlète doit s'entraîner de huit à douze années avant d'atteindre les niveaux de l'élite internationale, un jeune devra donc idéalement débiter sa carrière sportive entre l'âge de huit et douze ans.

Hors, c'est dans les clubs privés que l'on retrouve le plus grand nombre de jeunes qui pratiquent le Racquetball de façon régulière. D'ailleurs, tous les joueurs actuellement membres des équipes nationales et provinciales ont débuté leur pratique du Racquetball dans un club privé. Malheureusement nous avons constaté que cette situation limite grandement le nombre total de jeunes adeptes du Racquetball, tout en minimisant substantiellement le nombre des candidats engagés vers l'excellence. Au Québec, nous parvenons toutefois à tirer notre épingle du jeu avec un important contingent d'athlètes Québécois sur les équipes nationales senior et juniors, garçons et filles, soit près de 40% pour les années 2010, 2011 et 2012.

Notre modèle du cheminement de la progression de l'athlète engagé dans une démarche d'excellence en Racquetball se résume de la façon suivante :

Les participants débutent avec une introduction au sport. C'est avec une approche récréative que les adeptes débutent leur pratique du Racquetball, dans l'une des structures d'accueil disponibles. Sans minimiser l'importance des activités d'initiation offertes par des parents ou les amis déjà initiés au Racquetball, ce sont les clubs privés qui offrent la plus grande partie des sessions d'introduction offertes aux groupes ou en format de session privée individuelle.

De ce groupe de nouveaux adeptes, certains participeront ensuite à leur première expérience de compétition structurée. C'est encore au niveau du club que s'initie cette progression et que les entraîneurs / animateurs de club privé entreprennent leur travail de détection des compétiteurs de talent susceptibles

de passer à l'étape suivante. C'est d'ailleurs à cette étape que les adeptes émanant des structures publiques se joignent à un club privé pour poursuivre leur développement.

Le principal travail des entraîneurs qui oeuvrent dans les clubs privés est l'évaluation, l'enseignement et l'entraînement des joueurs, visant une amélioration structurée du niveau de jeu, permettant ainsi une progression constante lors des compétitions sanctionnées.

Lors des compétitions sanctionnées, les compétiteurs sont regroupés par sexe et par groupe d'âge. Les compétitions se divisent en deux grandes classes, soit la classe junior et la classe senior. Au niveau junior, tout comme pour les compétitions nationales, l'on retrouve les différentes catégories d'âge (moins de 8 ans, moins de 10 ans, moins de 12 ans, moins de 14 ans, moins de 16 ans et moins de 18 ans), tant chez les garçons que chez les filles.

Les compétitions pour adultes sont divisées par niveau d'habileté (Ouvert, A-B-C-D). Les juniors peuvent toutefois s'inscrire chez les adultes si leurs performances sont à la hauteur du défi. Les compétitions sanctionnées au Québec font l'objet d'un encadrement complet par la Fédération. Elles ont lieu dans les clubs membres, pendant la saison habituelle de Racquetball au Canada, soit de septembre à mai de chaque année. Les athlètes peuvent aussi participer à des ligues interclubs qui utilisent les mêmes regroupements de catégories que les tournois sanctionnés.

Sélection des membres de l'équipe du Québec

Parmi l'ensemble des athlètes engagés dans une démarche d'excellence en Racquetball, l'Association Québécoise de Racquetball, par le biais de son Comité de gestion des programmes d'assistance à l'élite du Québec, sélectionnera les athlètes identifiées Élite, Relève et Espoir. Ces athlètes ont droits à plusieurs services offerts à travers les centres provinciaux d'entraînement. Ces services varient de l'assistance financière, à la participation aux projets spéciaux offerts en collaboration avec l'Institut National du sport (INS). La coordination et la planification de l'entraînement sont prises en charge par un entraîneur certifié de niveau 3, 4 ou profil compétition.

Les membres des équipes du Québec nous représentent au niveau national.

Athlètes identifiés Élite et Relève

Les athlètes identifiés Élite représentent les meilleurs talents québécois, après les athlètes identifiés Excellence. Ils peuvent provenir des deux groupes distincts, soit les juniors ou les seniors. Ils sont supervisés par un entraîneur certifié niveau 3, 4 ou profil compétition.

D'ailleurs pour accéder au palier suivant, soit le niveau Excellence, ils doivent nécessairement se classer avantageusement sur le circuit Canadien (voir les critères de sélection de Racquetball Canada).

Programme des Jeux du Canada

Le programme des Jeux du Canada représente un objectif de premier ordre pour Racquetball Canada et les associations provinciales. Présentement le Racquetball n'est pas inscrit au programme des Jeux du Canada. La dernière présence du Racquetball aux Jeux, date de 1991, soit aux Jeux d'hiver tenus à l'Île du Prince-Édouard.

Enfin, les athlètes reconnus de niveau Excellence font partie de l'équipe canadienne et détiennent un brevet en Racquetball émis par Sport Canada. Ces athlètes ont automatiquement accès au programme québécois Équipe Québec. De façon exceptionnelle, un membre de l'équipe du Québec sans brevet, pourra obtenir le statut d'athlète de niveau Excellence au Québec s'il démontre que ses performances sont supérieures ou équivalentes aux athlètes canadiens brevetés.

Équipes Canadiennes

La sélection des équipes nationales senior et junior est quant à elle, principalement fondée sur les résultats obtenus lors des compétitions nationales. Les athlètes québécois doivent donc nécessairement performer durant les compétitions inscrites au calendrier de compétitions nationales, s'ils espèrent un jour accéder à ce niveau.



Identification sommaire des clientèles visées

1^{er} Détection de talent (tous âges)

Réalisée au sein des clubs membres de l'Association Québécoise de Racquetball, avec la collaboration des professionnels enseignants attachés à chacun des clubs affiliés.

Le participant est invité à prendre part à des activités compétitives de niveau d'introduction et à suivre des sessions de formation sur les techniques de base.

2^e Catégorie Espoir

Administrée à l'intérieur des activités principales des clubs membres, cette catégorie regroupe tous les athlètes ayant fait l'objet d'une évaluation de leur talent et de leur motivation à entreprendre un cheminement d'entraînement et de compétitions en Racquetball.

Pour maintenir un niveau Espoir, un athlète doit maintenir une fréquence régulière d'entraînement, demeurer sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par l'A.Q.R. et être âgé de 20 ans ou moins (en date du 1^{er} janvier de l'année de sélection).

3^e Catégorie Relève

Cette catégorie permet à l'athlète de bénéficier d'un encadrement plus rigoureux de la part d'entraîneurs impliqués au programme de développement de l'excellence en Racquetball.

Ces athlètes ont déjà un certain bagage d'expérience en compétition et suivent un programme d'entraînement bien défini.

4^e Catégorie Élite

Cette catégorie regroupe les meilleurs athlètes de niveau québécois.

L'encadrement est rigoureux et les performances en compétitions doivent connaître une progression constante.

L'objectif principal est d'obtenir une place sur l'équipe canadienne et de représenter le Québec lors des compétitions majeures (nationale et internationale).

5^e Catégorie Excellence

Ce sont les athlètes brevetés par Sport Canada.

L'Association Québécoise de Racquetball compte sur l'implication de son réseau de clubs affiliés pour stimuler et recruter de nouveaux adeptes du Racquetball au Québec. Le maintien et le renouvellement de la clientèle en Racquetball passe nécessairement par les efforts réalisés en collaboration avec ces entreprises.

Tableau sur l'élaboration d'un programme sportif de base

Qualités athlétiques	Âge (années)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Endurance aérobie (efforts brefs, 10-15 min)	F			■	■	■	■	■	■	☺	☺	☺	☺	■	■	■
	G			■	■	■	■	■	■	■	☺	☺	☺	■	■	■
Endurance aérobie (efforts prolongés)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹				■	■	☺	☺	☺	
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹			■	■	☺	☺	☺	
Endurance-Vitesse	F	☹	☹	☹	☹	☹					■	■	■	■	■	■
	G	☹	☹	☹	☹	☹					■	■	■	■	■	■
Force-endurance	F	☹	☹	☹					■	■	☺	☺	☺	☺	■	
	G	☹	☹	☹					■	■	☺	☺	☺	☺	☺	
Force maximale	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	■	■	☺	☺	☺	
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	■	■	■	☺	☺	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	■	■	☺	☺	☺	■	
	G	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	■	■	☺	☺	☺	
Flexibilité	F	■	■	■	■	■	■	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■
	G	■	■	■	■	■	■	■	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F				■	■	■	■	■	☺	☺	☺	☺	■	■	■
	G				■	■	■	■	■	■	☺	☺	☺	☺		
Vitesse (cadence de mouvement élevée)	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■	■	■	■	■
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■	■	■	■	■
Coordination / Agilité / Équilibre	F	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■	■
	G	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■
Techniques de base	F	■	■	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■	■	■	■
	G	■	■	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	■	■	■	■	■	■
Techniques plus avancées	F									☺	☺	☺	☺	■	■	■
	G									■	☺	☺	■	■	■	■
Tactique et prise de décisions	F	☹	☹	☹				■	■	■	■	■	■	■	■	■
	G	☹	☹	☹				■	■	■	■	■	■	■	■	■

☹ À éviter ☺ âge d'entraînement optimal □ possible, mais non prioritaire ■ avec modération ■ tel que requis par le sport

Remerciements

L'Association Québécoise de Racquetball ainsi que tous les membres du Comité de développement du Modèle de Développement de l'athlète en Racquetball tiennent à remercier sincèrement les personnes suivantes qui ont accepté de contribuer à la production de ce Modèle de développement de l'athlète en Racquetball, édition 2013-2017.

M. Charles Cardinal
Consultant

Mme Josée Grand'Maître B. sc. Kin.
Entraîneure certifiée niveau 3 en Racquetball
Athlète membre de l'Équipe Canadienne

Lorie-Jane Powell
Entraîneure certifiée niveau 3 en Racquetball
Racquetball Canada

François Viens
Athlète membre de l'Équipe Canadienne

M. Yvon Provençal
Entraîneur National en Squash
Membre du Conseil d'administration de Squash Québec

Mme Marie-Michèle Trudel
Fédération des Sports à Quatre Murs du Québec inc

Références

- Association Canadienne des entraîneurs, *Élaboration d'un programme sportif de base*, 2003
- Balyi, I, *Programmes sportifs visant le développement à long terme de l'athlète: La situation et les solutions*, *EntrainINFO*, vol. 8 No. 1, Été 2001.
- Bayli, I. & Way, R. *Long-term planning of athlete development "The training to Train Phase"*, BC Coach, Fall 1995, Feature Supplement, pp 1-9. British Columbia Sports Services Branch.
- Bayli, I. & Way, R. *Planning for training and Performance – Part 5 the training to win phase of long term athlete development*, BC Coach, Summer 1996, Feature Supplement, pp 25. British Columbia Sports Services Branch.
- Cardinal, C. *Planification et périodisation de l'entraînement sportif*, PNCE Module 12, 2003.
- Lyle Sanderson, *La considération de la croissance et du développement dans l'Entraînement de l'athlète* Document de recherche et de technologie Vol 10 No2 1989.
- Omoegaard BO, *Design of training using scientific Data, a practical approach as a National Coach*
- Plowman, S. *Children aren't miniature adults: Similarities and differences in physiological responses to exercise, Part 1*, ASCM's Health and Fitness Journal, Sept/Oct, 2001a.
- Plowman, S. *Children aren't miniature adults: Similarities and differences in physiological responses to exercise, Part 2*, ASCM's Health and Fitness Journal, Nov/Dec, 2001b.
- Pyke, F. *Better Coaching: Advanced Coaching Manual Second Edition*, Australian Sports Commission, 2001, pp77-85.
- Racquetball Canada *Long Term Athlete Development Plan* April 2009
- Sport Canada *Le Développement de l'athlète à long terme (DLTA)*
- Weineck, J. *Manuel d'entraînement*, chapitre 10, p. 75-80.
- Wollstein, J (1995). *A new model of athlete development: Perceptual Motor skill development programs for squash*. *Australian Squash Coach* (3)1, 5-8.

