

7 - Apprendre à gagner

Âge chronologique : 18 ans et plus

Âge d'entraînement : 8 à 10 ans dans le sport

Objectifs : Mériter un poste de partant chez les professionnels

- **GÉNÉRAL :** Entièrement spécialisé à une position, mais avec la flexibilité technique de s'adapter au besoin
- Raffiner et perfectionner les aptitudes physiques et mentales pour maîtriser le jeu
- Parcours de haute performance pour le football avec contacts, notamment le SIC, le football international et le recrutement professionnel
- **PHYSIQUE :** Accent porté sur la vitesse, la force et de la puissance. Garantir le repos et la récupération, un style de vie sain et la participation éthique
- **APTITUDES :** Perfectionnement et maîtrise de toutes les aptitudes propres à la position

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Consolider toutes les aptitudes techniques

Habiletés tactiques :

- Consolider toutes les aptitudes précédentes

Habiletés physiques :

- Bâtir sur les aptitudes physiques des étapes précédentes

Habiletés mentales :

- Continuer à consolider les aptitudes précédentes
- Identifier les restrictions face au rendement
- Bâtir et mettre en oeuvre des stratégies mentales positives
- Composer avec la pression du succès
- Gestion du style de vie

Habiletés personnelles et traits de caractère :

- Communication verbale et non verbale
- Partenariat/travail d'équipe, résolution de problèmes, discipline/éthique de travail, conditionnement/vie saine
- Force mentale/Aptitudes pour affronter les situations, confiance/prise de risques, respect/franc jeu
- Poursuite de l'excellence personnelle
- Accepter la diversité

Options de jeux à considérer :

- Football avec contacts, flag-football ou touch-football

Cette étape transporte les athlètes élités d'un niveau élevé (SIC, des partants juniors et des réservistes professionnels) et les amène vers le statut de partant professionnel. Dans cette étape de réussite, les athlètes travaillent pour exceller au sein de programmes d'excellence, visant le niveau le plus élevé de rendement et de succès. Les principes directeurs sont :

- Chaque programme et chaque athlète sont engagés à l'excellence
- Tous les athlètes ont droit à des programmes annuels optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération du plus haut niveau
- Chaque athlète vise le plus haut niveau de rendement dans un contexte de vie, d'entraînement et de compétition juste et sans dopage
- Les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les administrateurs sont des modèles, des mentors et des ambassadeurs du sport
- L'expérience dans les matchs de haut niveau développe et perfectionne les aptitudes tactiques, l'anticipation et la lecture du jeu dans une variété de situations

Illustration 11 : Distribution du temps d'entraînement

