

Football canadien pour la vie : Bâtir un sport meilleur

Analyse de la structure des compétitions de Football Canada



Document final de Football Canada - Juillet 2016

Révision: avril 2018

www.footballcanada.com

Remerciements

Football Canada reconnaît avec gratitude les efforts des groupes et individus suivants qui ont contribué à l'analyse de la structure des compétitions :

Comité du DLTA

Warren Craney
Michelle Duchene
Tim Enger
Ron Hallock
Karen Ouellette
Jim Pankovich
Josh Sacobie
Charles-Antoine Sinotte

Comité de haute performance

Gino Castellan
Tim Enger
Tina Turner
Jeff Yausie
Chris Valardo

Directeurs exécutifs

Glen Flood
Brian Fryer
Josh Harris
Dale Jacobson
Jean-Charles Meffe
Karen Ouellette
Tina Turner
Jeff Yausie

Conseil d'administration

Rohan G. Bansie
Gino Castellan
Rick Henkewich
Richard MacLean
Terry McIntyre
Bob Mironowicz
Jim Mullin
Ian Smith
Chris Valardo
Louie Velloci
Kim Wudrick

Employés

Patrick DeLottinville
Shannon Donovan
Aaron Geisler
Dane Hansen
Rose-Anne Joly
Jean-François Lefebvre

Contributeurs

Charles Cardinal
Rick Sowieta

Comité du football contact

Dave Blanchard
Dino Geremia
Cody Halseth
Brian Hughes
Shaun Matheson
Frank Naso
Chris Patton
Charles-Antoine Sinotte
Trevor Stone
Jason Warren
Corey Weir

Comité des compétitions

Rick Henkewich
Jean-Charles Meffe
Karen Ouellette
Ian Smith
Kim Wudrick





Introduction	5
Processus	6
Comité de DLTA	6
Processus	7
Phase de recherche	7
Phase d'analyse des lacunes	7
Établissement de stratégies	7
Phase de rétroaction	7
Ajustement des stratégies	7
Étapes à venir	7
Lacunes	8
Uniformité des niveaux de participation	9
Règles sur les matchs et la durée des saisons	9
Habilités motrices de base	9
Calendrier de pratiques	9
Football sans contact	9
Niveaux de compétition adéquats	10
Football féminin	10
Parcours de développement vers la haute performance	10
Stratégies	11
Stratégie 1.A: Catégorie d'âge et écart de deux ans	11
Stratégie 2.A: Interdire de jouer deux saisons simultanément	11
Stratégie 2.B: Insuffisance de temps de récupération entre les matchs	12
Stratégie 2.C: Les joueurs jouent trop de matchs hors-saison	12
Stratégie 2.D: Nombre de semaines de football avec contact dans une année	12
Stratégie 2.E: Initiation appropriée au football avec contact	13
Stratégie 2.F: Grosseur des alignements	14
Stratégie 3.A: Ressources pour les entraîneurs	14
Stratégie 4.A: Semaine Contact Sécuritaire	15
Stratégie 4.B: Calendrier des séances d'entraînement	15
Stratégie 5.A: La programmation du football sans contact	16
Stratégie 5.B: Ligue sans contact de Football Canada	16
Stratégie 6.A: Opportunités de jouer pour tous	16
Stratégie 7.A: Développement du football féminin	16
Stratégie 8.A: Championnats régionaux et provinciaux	17
Prochaines étapes	18
Bibliographie	18
Annexes	19
Annexe A	20
Annexe B	21
Annexe C	24

Introduction



Les disciplines sportives structurent généralement leurs systèmes de compétition de manière à l'adapter à leur environnement et à atteindre certains objectifs. Avec le temps, ces systèmes deviennent bien établis et le milieu sportif se contente de les maintenir en place tout en présumant que les besoins des participants et l'environnement restent les mêmes. Toutefois, le sport est dans un état d'évolution constante motivée par les nouvelles innovations, la transformation des besoins des participants, les attitudes sociales envers le sport, la culture au sein du milieu sportif lui-même, la technologie, les découvertes médicales, etc. À la longue, les systèmes de compétition sportive sont de moins en moins au diapason de leur environnement et des besoins des participants et de la discipline sportive. En gardant ce fait à l'esprit, nous devons donc nous interroger pour savoir si nos systèmes sont enracinés dans la tradition plutôt qu'orientés vers les besoins ou alors si notre discipline sportive et son environnement ont changé.

Dans l'affirmative, il serait préférable de repenser la manière dont nos systèmes de compétition sportive sont conçus et mis en place à tous les niveaux.

L'analyse de la structure des compétitions est un processus par lequel on compare le système de compétition actuel aux principes détaillés dans le plan de développement à long terme de l'athlète (DLTA) d'un sport en particulier. Le processus vise à promouvoir la participation et le développement optimaux des athlètes en encourageant la bonne structure de compétition au moment opportun de leur développement comme le prévoit le plan de DLTA.

Le processus met en lumière les lacunes potentielles entre le système de compétition existant et la structure idéale décrite dans le plan de DLTA. En fonction des résultats de cette comparaison, un ensemble de stratégies est créé pour combler les lacunes dévoilées à l'étape de l'examen.

Lorsque l'on procède à une analyse de la structure des compétitions, certains choix difficiles sont nécessaires pour améliorer le système de compétition dans son ensemble. Le système de compétition sportive idéal respecte les lignes directrices suivantes :

- Il reflète les valeurs de Football Canada.
- Il offre des expériences de qualité.
- La périodisation doit être adéquate de manière à optimiser l'entraînement et la performance.
- Il constitue une part importante du système de développement sportif canadien.
- Il s'ajuste aux changements qui surviennent au sein de la société.
- Il propose un parcours de développement vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les niveaux de participation.
- Il a du sens pour tous les participants (joueurs, entraîneurs, officiels, parents et bénévoles).
- Il est amusant, sûr, attrayant et accessible pour les gens de tous les âges, de tous les niveaux d'habileté et venant d'horizons différents.
- Il utilise les caractéristiques de base décrites dans le modèle de DLTA pour le football ainsi que d'autres recherches pour choisir les événements, les activités de compétition et les habiletés correspondant à chaque étape de développement.
- Il définit et célèbre le succès lorsque les objectifs fixés pour le développement des participants sont atteints.
- Il soutient un système solide de clubs, d'équipes, et de ligues axés sur le développement.
- Il encourage l'harmonisation du système.
- Il améliore continuellement le niveau de compétition du football au Canada.

Synchroniser le système et les structures de compétition de notre discipline sportive avec le DLTA nécessitera de modifier des structures et des ressources dont la gestion a exigé temps et énergie de la part de nombreuses personnes. Malgré tout, ce faisant, nous pouvons insuffler une nouvelle vitalité à notre discipline et aux personnes qui la soutiennent.

Le processus vise à harmoniser notre discipline sportive avec les principes de développement à long terme de l'athlète (DLTA) dès l'étape de mise en œuvre. Pour y arriver, l'analyse de la structure des compétitions cherche d'abord à trouver les écarts entre le modèle de DLTA de Football Canada et la structure de compétition actuelle de la discipline. Le processus d'analyse impliquait donc des recherches indépendantes, un examen de la discipline sportive, de ses règlements et de sa structure, ainsi que l'apport du milieu du football. Une fois le processus terminé, des stratégies ont été élaborées par le Comité de DLTA de Football Canada pour combler les lacunes mises au jour.

Comité de DLTA

Le Comité de DLTA a été spécialement formé pour appuyer l'analyse de la structure des compétitions. Le comité de 10 membres regroupait :

- Des représentants provinciaux
 - Un pour chaque province (Colombie-Britannique, Alberta, Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Québec)
 - Un représentant des Maritimes
- Des représentants de la Ligue junior canadienne de football (LJCF) et de Sport interuniversitaire canadien (SIC)
- Deux représentantes féminines
- Une variété d'expériences et d'expertise
 - Entraîneur
 - Expérience auprès des équipes nationales
 - Expérience auprès d'athlètes de football sans contact
 - Administrateur
 - Officiel
 - Soigneur ou professionnel de la santé
 - Parents
 - Anciens athlètes

Pour contribuer au processus, le Comité a tenu des réunions en personne et des réunions virtuelles. Voici la composition du Comité :

Warren Craney (entraîneur-chef pour SIC, entraîneur-chef de l'équipe nationale junior) : entraîneur, parent, expert technique

Michelle Duchene (thérapeute en sport) : entraîneuse, thérapeute, ancienne athlète

Tim Enger (directeur technique, Football Alberta) : administrateur, ancien entraîneur de l'équipe provinciale, responsable du DLTA

Aaron Geisler (coordonnateur technique, entraîneur pour Football Canada [FC] et SIC) : entraîneur, ancien joueur, administrateur, personne-ressource

Ron Hallock (vice-président de l'entraînement et du développement, Association canadienne des officiels de football [ACOF]) : officiel, administrateur

Jean-François Lefebvre (coordonnateur du développement de programme, FC) : entraîneur, ancien athlète, administrateur

Karen Ouellette (directrice exécutive, Football Nouvelle-Écosse) : administratrice, football sans contact

Jim Pankovich (président, LJCF) : administrateur

Josh Sacobie (entraîneur pour SIC) : ancien athlète, entraîneur, personne-ressource, liaison avec les Autochtones

Charles-Antoine Sinotte (directeur technique, Football Québec) : administrateur, ancien athlète



Processus

► Phase de recherche

Cette phase comprenait trois axes de recherche, dont le premier était théorique. Pour trouver l'information pertinente pouvant servir à l'analyse de la structure des compétitions, une recherche dans les revues spécialisées a été effectuée. Les renseignements recueillis se sont révélés particulièrement utiles pour analyser les lacunes et établir des stratégies.

Le DLTA de Football Canada et les documents du mouvement « Au Canada le sport c'est pour la vie » constituaient le deuxième domaine d'intérêt. Ces ressources ont été examinées en profondeur pour déterminer les aspects clés de ce que devrait être une structure de compétition idéale pour le football. Les renseignements colligés ont plus tard servi à évaluer la structure de compétition actuelle du football et à reconnaître les lacunes dans la structure existante en ce qui a trait au DLTA.

Le troisième et dernier volet portait sur la structure de compétition actuelle. Avec le concours des organismes provinciaux de sport (OPS), des renseignements importants ont été recueillis pour aider à brosser le portrait de la structure de compétition actuelle du football au Canada. Ces renseignements ont servi de point de départ pour l'analyse des lacunes.

► Phase d'analyse des lacunes

Cette phase comparait la structure de compétition actuelle de la discipline sportive avec la structure idéale selon les principes de DLTA. Les conclusions de l'analyse des lacunes feront l'objet d'une discussion dans la section du présent document consacrée aux lacunes.

► Établissement de stratégies

Pendant cette phase, des discussions au sein du Comité de DLTA ont eu lieu dans le but de créer des stratégies qui combleraient les lacunes découvertes à l'étape de l'analyse. Les stratégies élaborées au cours de cette phase seront expliquées dans la section consacrée aux stratégies du présent document.

► Phase de rétroaction et d'ajustement de stratégies

Pendant cette phase, les personnes en charge de l'analyse de la structure des compétitions ont envoyé un appel au milieu du football partout au Canada pour connaître son avis sur les stratégies originales mises au point à l'étape précédente du processus. Les commentaires ont été recueillis auprès des associations de football provinciales, de différents comités chapeautés par Football Canada, du conseil d'administration de Football Canada, ainsi que du grand public. Ces commentaires ont donc été analysés et les stratégies initiales furent modifiées conséquemment.

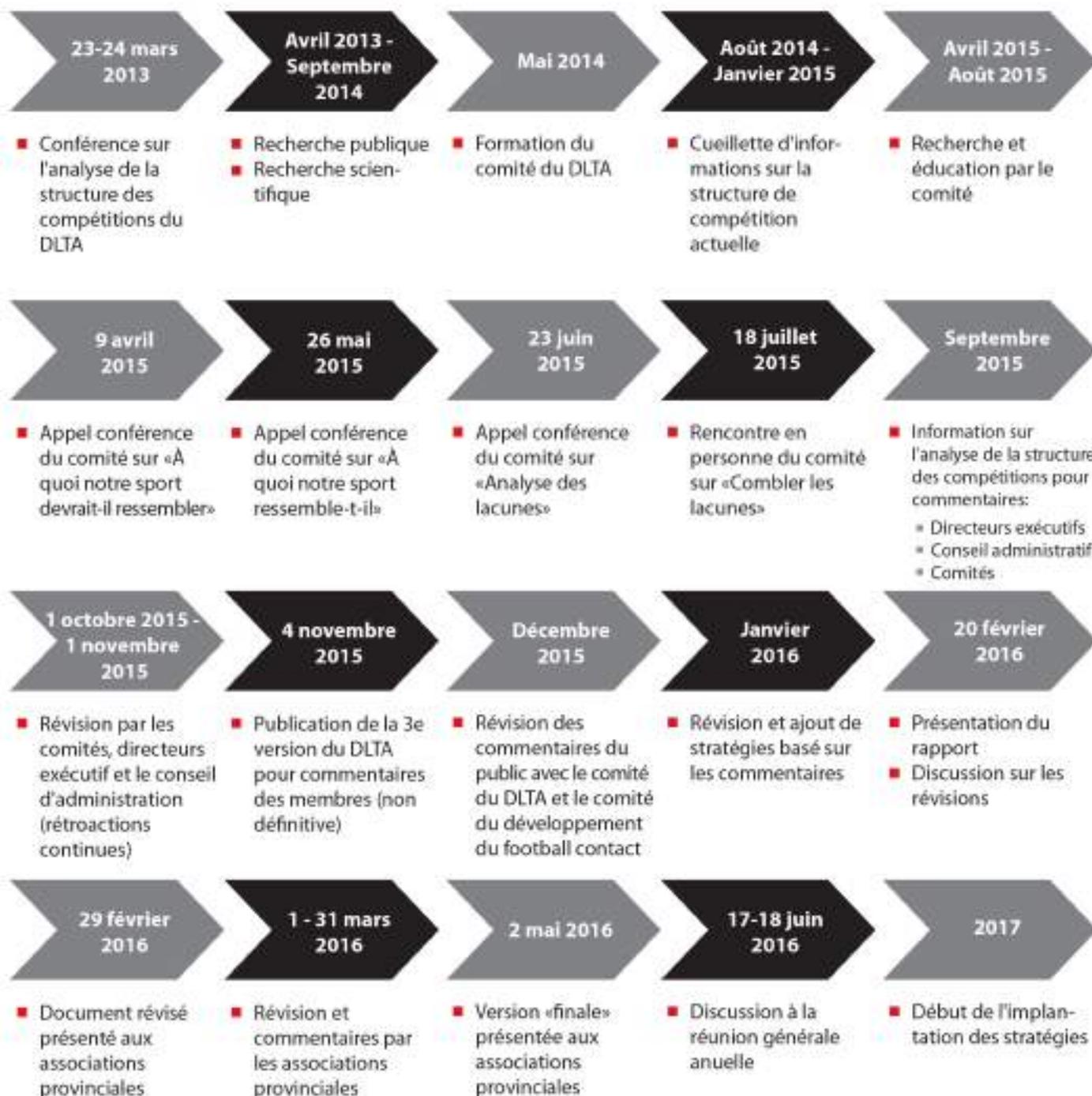
D'autres rétroactions ont été obtenues de la part des associations de football provinciales sur les stratégies ajustées. Les associations ont offert leurs commentaires lors de la réunion semi-annuelle de Football Canada. D'autres commentaires furent recueillis tout au long du mois de mars 2016. Ceux-ci ont tous servis à finaliser les stratégies et préparer les stratégies d'implantation et de communication.



► Étapes à venir

Les prochaines étapes consisteront à élaborer un plan de mise en œuvre détaillé et fondé sur les stratégies définies pendant le processus. En outre, un plan de communication sera aussi créé pour sensibiliser le milieu du football au sujet des changements à venir qui découleront de l'analyse de la structure des compétitions. Cette dernière se terminera par la mise en œuvre des stratégies énoncées pendant le processus d'analyse.

Ligne du temps



Lacunes

Uniformité des niveaux de participation

Il n'y a pas d'uniformité dans les niveaux de participation au football. Les catégories d'âge varient de région en région de par les âges inclus ainsi que de par leur appellation. En effet, certains endroits utilisent les âges (ex : M12), alors que d'autres utilisent des noms (ex : Atomes).

Règles sur les matchs et la durée des saisons

Le football au Canada n'a aucune réglementation concernant les matchs et la durée des saisons. Le football contact au Canada n'a pas de véritable hors-saison. Le sport continue de se développer et les opportunités de participer se multiplient. Jouer davantage de matchs est perçu comme un moyen de se développer. En plus d'avoir des ligues en automne, des ligues de printemps et d'été voient de plus en plus le jour. De plus, durant la saison d'automne, certains joueurs participent même dans deux équipes en même temps (ex : scolaire et civile). En tout, certains joueurs peuvent avoir joué dans trois équipes différentes, cumulant un total de 30 matchs ou plus de football contact en une année.

Présentement, les joueurs sont libres de participer dans un nombre illimité de match hors-saison de football contact (ex : match d'étoiles). Il n'y a que très peu de réglementation quant à ce type de match. En plus de s'ajouter au total de matchs disputés par les joueurs, des questionnements concernant l'assurabilité de ces matchs, la formation des entraîneurs participants ou s'ils sont administrées par des organisations réputées sont soulevés. Présentement, la NCAA limite le nombre de ce type de matchs à deux pour les finissants du secondaire. Les équipes nationales de USA Football sont exemptes de ce type de match.

Habilités motrices de base

Trop peu de temps est consacré au développement des habiletés motrices de base et aux autres habiletés de base aux stades S'amuser grâce au sport (6-9 ans) et Apprendre à s'entraîner (10-12 ans). À la place, la compétition et la stratégie sont

mis en avant-plan, résultant ainsi en spécialisation trop hâtive. Dans plusieurs cas, les joueurs n'ont pas la chance d'essayer plusieurs positions, tant à l'offensive qu'à la défensive, ce qui peut nuire à leur développement.

Le système du football n'est pas uniforme quand il s'agit de quel type de football est le mieux adapté aux premiers stades de développement. Dans certaines régions du pays, des jeunes joueurs peuvent débiter leur carrière avec le football à 12 contre 12 alors que d'autres débutent avec des versions modifiées comme le flag football, le football à 6 contre 6 ou 9 contre 9 avant de progresser vers le 12 contre 12.



Calendrier de pratiques

Il n'y a présentement aucune directives concernant le nombre de pratique et la quantité appropriée de contact par pratique pour un âge spécifique.

Football sans contact

Il y a beaucoup de possibilités de croissance pour le football sans contact au Canada. Le manque de programmes aux stades S'amuser grâce au sport n'est pas intuitif puisque le football sans contact est idéal pour introduire le sport chez les jeunes tout en mettant l'emphase sur le développement des habiletés de base. Il y a aussi un manque au stade Actif à vie (ligues sénières et récréatives).

Niveaux de compétition adéquats

Le système actuel ne permet pas à tous les athlètes de jouer dans un environnement de compétition adapté à leur développement, et ce à n'importe quel niveau. Les joueurs du même âge chronologique jouent toujours l'un contre l'autre, et ce peu importe leur niveau d'habileté (âge développemental). De plus, les joueurs avec un niveau d'habileté moins élevé sont comparés à leurs pairs et retranchés des équipes.

Football féminin

Le présent système n'offre pas de constantes opportunités de participation et développement aux athlètes féminines. L'effet de cette lacune est évident de par le manque de programmes aux stades Apprendre à s'entraîner (9-11), S'entraîner à

s'entraîner (11-15) et Apprendre la compétition (15-17). Dans le présent système, les athlètes féminines sont introduites au sport du football grâce au football sans contact ou en jouant dans des ligues masculines. Par la suite, un certain nombre d'entre elles se recommencent ou s'introduisent au football contact au niveau sénior (18+).

Parcours de développement vers la haute performance

Il n'y a aucun parcours de développement vers la haute performance de tracé pour les niveaux M14 et M16. Plusieurs provinces n'offrent pas de championnats régionaux et/ou provinciaux aux niveaux M14, M16 et M18, ce qui les aideraient à se préparer pour les compétitions nationales et internationales dans les années à suivre. Cette lacune est présente tant au football masculin, que féminin et non-contact.



Stratégies

Dans cette section, les stratégies développées par le comité du DLTA pour combler les lacunes identifiées seront présentées. Certaines stratégies sont obligatoires alors que d'autres sont des recommandations.

Dans les pages suivantes, une description de chaque stratégie avec la mention «obligatoire» ou «recommandé» ainsi que l'année cible pour leur accomplissement sera développée. Un échéancier montrant les dates cibles pour chaque stratégie se trouve en annexe (*Annexe A*).

Stratégie 1.A: Catégorie d'âge et écart de deux ans

Recommandation :

Adopter une limite de deux ans par catégories d'âge et des désignations normalisées [2018-2021].

▶ Obligatoire : [2022]

Un système uniformisé en phase avec le DLTA permettrait de faire s'affronter les joueurs de même catégorie à l'échelle du pays. Il y aurait aussi réduction de la confusion entourant le parcours à suivre pour passer du niveau local au haut niveau.



Deux exceptions sont possibles :

- 1** Si un joueur n'a aucune possibilité de participer dans sa catégorie d'âge, il/elle peut être déplacé suite à une approbation de l'Association provinciale de sport.
- 2** Si la catégorie d'âge ne convient pas au niveau de développement du joueur, il/elle peut être déplacé d'une catégorie vers le haut ou vers le bas suite à une approbation de l'Association provinciale de sport.

Stratégie 2.A: Interdire de jouer deux saisons simultanément

▶ Obligatoire :

Interdiction de jouer deux saisons simultanément [2017].

Exceptions :

- 1** Tournois et jamboree des programmes d'excellence nationaux et provinciaux
- 2** Football sans contact en complément

Un joueur qui joue deux saisons simultanément est beaucoup plus à risque de se blesser. Pour se protéger contre le risque de blessure et d'épuisement, mais aussi pour aider sa performance, un athlète doit se donner du temps pour bien récupérer.

Un joueur qui joue deux saisons en même temps se retrouve également à jouer deux fois plus de matchs par semaine, réduisant ainsi le temps consacré à l'entraînement et au développement.

Plutôt que de multiplier les répétitions par l'ajout de temps de compétition avec contact dans une deuxième équipe ou en jouant une deuxième saison, les athlètes qui souhaitent se développer feraient mieux de participer à des programmes de développement hors-saison ou des ligues sans contact.

Stratégie 2.B:**Insuffisance de temps de récupération entre les matchs****► Obligatoire :**

- Il doit y avoir un minimum de quatre jours complets entre les matchs lors de l'élaboration d'un calendrier. [2017]
- Les matchs qui sont repris (à cause de la température ou d'autres circonstances) peuvent être repris avec un minimum de deux jours complets avant et après les autres matchs. Par exemple, si une équipe a déjà jouée le lundi, le reprise peut avoir lieu au plus tôt le jeudi. [2017]

Recommandation :

Lors de l'élaboration d'un calendrier, il doit y avoir six jours ou plus entre les matchs. [2017]

Un temps de repos suffisant entre matchs réduit le risque de blessure et maximise le temps d'entraînement et de préparation pendant la semaine. Une plus longue récupération entre matchs permettrait également aux joueurs de prendre le temps de bien suivre le protocole de retour au jeu et est susceptible d'en décourager certains de précipiter leur retour au jeu lors d'une courte semaine d'entraînement.

Stratégie 2.C:**Les joueurs jouent trop de matchs hors-saison****Recommandation :**

Un joueur peut participer chaque année à un maximum de cinq matchs de football avec contact hors-saison, lesquels doivent être approuvés par les fédérations provinciales. [2019-2021]

► Obligatoire : [2022]**Exception:**

- 1 Tournois et jamboree des programmes d'excellence nationaux et provinciaux

Certains matchs de football avec contact joués pendant la hors-saison offrent peu de retour en termes de développement. Par ailleurs, l'ajout de compétition de football avec contact augmente le risque de blessure. Ces compétitions additionnelles ont également pour effet de réduire le temps que l'athlète peut consacrer à la pratique d'autres sports, à la préparation physique et au développement d'habiletés (c'est-à-dire au programme de développement des joueurs).

Un processus de demande pour les épreuves sanctionnées des fédérations provinciales et de Football Canada serait établi, et un comité serait formé pour les examiner. Un athlète pourrait participer à un maximum de cinq épreuves sanctionnées, et le suivi serait fait au moyen du système d'inscription en ligne.

Stratégie 2.D:**Nombre de semaines de football avec contact dans une année****► Obligatoire :**

Fixer pour chaque catégorie d'âges un nombre annuel limite de semaines de football avec contact [2022] (voir tableau plus bas).

Un athlète qui joue trop de matchs peut être victime d'épuisement ou de blessures dues au surmenage. De plus, le fait de jouer simultanément pour deux équipes pose certains problèmes liés à la santé et à la sécurité. Il se peut, par exemple,



qu'un entraîneur ignore qu'un joueur de son alignement s'est blessé dans une autre ligue (une commotion, p. ex.), et devrait suivre le protocole de retour au jeu. Cette situation peut donner lieu à diverses questions de responsabilité.

L'important d'avoir une réelle hors-saison repose sur plusieurs raisons. Les joueurs ont besoin de temps, non seulement pour se reposer convenablement et se remettre, mais aussi pour pratiquer d'autres sports et se concentrer sur la préparation physique et le développement d'habiletés, loin de la compétition.

Pour remplir ces critères, une reconfiguration des calendriers annuels, y compris la pré-saison, la saison et la hors-saison, en fonction de la limite du nombre de semaines par année de football avec contact sera nécessaire. Le suivi sera fait au moyen du système d'inscription en ligne. Ces lignes directrices sont basées sur le calendrier de SIC et les principes du DLTA, et sont conçues pour préparer les athlètes à la pratique du football de haut niveau, entre autres dans le milieu universitaire.

Catégorie	Semaines par année
M8	Aucun football contact
M10	10 + 1 semaine Contact Sécuritaire
M12	12 + 1 semaine Contact Sécuritaire
M14	15 + 1 semaine Contact Sécuritaire
M16	16 + 1 semaine Contact Sécuritaire
M18	16 + 1 semaine Contact Sécuritaire

Stratégie 2.E:

Initiation appropriée au football avec contact

Recommandation :

Progression graduelle vers le football avec contact 12 contre 12 [2017-2021] (voir tableau ci-dessous).

► Obligatoire : [2022]

Le règlement que le football Sans-Contact soit la seule option pour les M8 a été devancée à 2019 au lieu de 2022.

Ces versions modifiées du jeu sont plus propices au développement, surtout chez les plus jeunes. Les joueurs jouissent de plus de temps de jeu, sont plus impliqués dans l'action et le ratio entraîneur-athlètes permet un meilleur encadrement. Cette progression graduelle assurera un

développement athlétique et tactique optimal à chaque stade de développement.

Catégorie	Masculin
M8	Sans contact
M10	Sans contact ou 6 contre 6
M12	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9
M14	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
M16	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
M18	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
18+	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12

Catégorie	Féminin
M8	Sans contact
M10	Sans contact ou 6 contre 6
M12	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9
M14	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
M16	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
M18	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12
18+	Sans contact, 6 contre 6, 9 contre 9, 12 contre 12

Remarques : Il est possible d'avoir des équipes mixtes jusqu'à M14, mais il est recommandé de former des équipes féminines si le nombre de joueuses le permet, particulièrement au football sans contact à partir du niveau M10.



Stratégie 2.F: Grosueur des alignements

► Obligatoire :

Chaque équipe doit compter un minimum de joueurs dans son alignement pour débiter une saison et participer à un match [2022].

Avoir un nombre de joueur minimum obligatoire dans son alignement pour débiter une saison fait en sorte d'avoir suffisamment de joueurs pour continuer à participer si des blessures surviennent.

Le maximum recommandé avant de songer à des alternatives est la limite supérieure où avoir trop de joueurs diminue la possibilité de jouer pour tous les joueurs et diminue les possibilités de développement.

Recommandation :

Chaque équipe doit avoir un maximum de joueurs de son alignement, suite à quoi l'équipe devra songer à des alternatives [2017]

	Minimum pour débiter une saison	Minimum pour participer à un match	Recommander pour jouer un match	Maximum avant de songer à des alternatives
Touch à 5	7	5	7	7
Touch à 7	9	7	9	9
Flag à 5	7	5	7	7
Flag à 7	9	7	9	9
6 contre 6	9	8	10	10
9 contre 9	17	13	15	15
12 contre 12	30	24	28	45

Stratégie 3.A: Ressources pour les entraîneurs

► Obligatoire :

- Élaboration par Football Canada d'un plan d'entraînement pour les entraîneurs adapté à chaque groupe d'âge, jusqu'à M14 [2022]
- Former les entraîneurs relativement aux modifications de règlements [2022].

mouvement, d'équilibre et de contrôle des objets.

Il est très difficile à ces niveaux, étant donné les capacités cognitives des joueurs (capacité de concentration et mémoire, par exemple), de se concentrer sur des stratégies comme les unités spéciales ou l'exécution de jeux complexes. Un temps considérable est consacré lors des entraînements à l'enseignement de stratégies, plutôt qu'au développement des habiletés.

Recommandation :

Les entraîneurs doivent soumettre des plans d'entraînement annuels à leurs ligues respectives aux niveaux M16 et M18 [2017].

Un comité d'experts élaborera des plans d'entraînement saisonniers que les entraîneurs n'auront qu'à suivre pour planifier chacune des séances d'entraînement pendant la saison. Les plans d'entraînement seront adaptés aux stades de développement des athlètes.

Ces premières années de jeu sont vitales, puisqu'elles posent les bases du succès futur. Comme décrit dans le plan de DLTA, les athlètes ont tous de plus grandes chances de réussite s'ils acquièrent, dès leur jeune âge, un large éventail d'habiletés de

Un module en ligne de formation des entraîneurs sera également mis au point afin d'offrir aux entraîneurs un accès facile et pratique à la forma-

tion et leur permettre de mieux adapter leurs méthodes d'entraînement au stade de développement des athlètes.

De plus, les athlètes ayant un handicap sont sous-représentés et mal desservis dans la communauté sportive du football. Une des raisons principales est que plusieurs entraîneurs ne possèdent pas suffisamment de connaissances sur les versions modifiées du sport qui pourraient être utilisées pour créer un environnement de compétition optimal pour les athlètes présentant un handicap. Pour mieux éduquer les entraîneurs, Football Canada développera des ressources et des formations servant à éduquer les entraîneurs et mieux expliquer l'origine, les règlements et les activités à faire avec les athlètes handicapés, ce qui permettrait d'accroître les possibilités de participations de ceux-ci.

Stratégie 4.A:

Semaine Contact Sécuritaire

► Obligatoire :

Introduire une semaine obligatoire de Contact Sécuritaire avant le début de chaque camp pré-saison [2017].

Exception :

- 1 Dans de rares cas où la température, l'élaboration du calendrier ou la disponibilité des terrains ne permet pas d'avoir une semaine Contact Sécuritaire, il est obligatoire d'inclure les trois heures de formation de Contact Sécuritaire qui auraient eu lieu pendant la semaine durant les 14 premiers jours d'entraînement d'une équipe.

Strategy 4.B:

Calendrier des séances d'entraînement

► Obligatoire :

Élaborer un calendrier d'entraînement obligatoire pour chaque niveau les calendriers des séances aux niveaux M16 et M18 [2022].

Créer un calendrier de pratique standardisé aiderait les entraîneurs et les ligues à aligner leurs programmes au DLTA (voir Annexe C).

Ces premières années de jeu sont vitales, puisqu'elles posent les bases du succès futur. Comme décrit dans le plan de DLTA, les athlètes ont tous de plus grandes chances de réussite s'ils acquièrent, dès leur jeune âge, un large éventail d'habiletés de mouvement, d'équilibre et de contrôle des objets.

Il est très difficile à ces niveaux, étant donné les capacités cognitives des joueurs (capacité de concentration et mémoire, par exemple), de se concentrer sur des stratégies comme les unités spéciales ou l'exécution de jeux complexes. Un temps considérable est consacré lors des entraînements à l'enseignement de stratégies, plutôt qu'au développement des habiletés.

Un comité d'experts élaborera des plans d'entraînement saisonniers que les entraîneurs n'auront qu'à suivre pour planifier chacune des séances d'entraînement pendant la saison. Les plans d'entraînement seront adaptés aux stades de développement des athlètes.



Stratégie 5.A:**La programmation du football sans contact****Recommandation :**

Collaborer avec des partenaires comme la LCF, LCFJ et SIC pour bonifier l'offre de programmes sans contact [2017].

Le football sans contact est un excellent moyen d'initier les jeunes au sport tout en leur enseignant les habiletés fondamentales à la maîtrise du jeu aux stades de développement ultérieurs. Le football sans contact, c'est aussi une façon amusante et sécuritaire pour les jeunes d'interagir avec le sport sans avoir à se soucier de contact. Comme on a moins besoin d'équipement, les coûts de démarrage sont moins restrictifs. Enfin, on peut jouer sur une plus grande variété de surfaces.

Football Canada et ses partenaires collaboreront à l'élaboration d'une programmation sans contact normalisée pouvant être déployée partout au pays.

**Stratégie 5.B:****Ligue nationale de football sans contact****Recommandation :**

Mettre sur pied une ligue nationale de football sans contact, fédérée par Football Canada, avec pour conférences les fédérations provinciales [2019].

Le football sans contact est un excellent moyen de promouvoir la pratique du sport à toutes les étapes de la vie et de garder d'anciens joueurs de football avec contact dans le sport. C'est aussi une façon d'initier des adultes qui n'ont jamais joué au football avec contact à un sport qu'ils pourront pratiquer pour le plaisir, l'exercice et la compétition.

Stratégie 6.A:**Opportunités de jouer pour tous****► Obligatoire :**

Ne peut pas empêcher un joueur de participer à cause de son niveau d'habileté jusqu'au niveau M14 [2022].

Recommandation :

Ne peut pas empêcher un joueur de participer à cause de son niveau d'habileté au niveau M16 [2020].

Les joueurs moins doués, tout particulièrement les jeunes, peuvent arriver à combler un écart de développement s'ils ont accès à un encadrement, du temps de jeu et des activités hors-saison additionnels.

Football Canada explorera les différentes possibilités pour améliorer et offrir un environnement de compétition plus inclusif pour les athlètes ayant un handicap.

Stratégie 7.A: Développement du football féminin

Recommandation:

Mettre sur pied un comité de représentantes qui enquête sur le manque de programmes pour femmes, séparer les garçons des filles lorsque le nombre de joueurs le permet, et ajouter au Programme de développement des joueurs une offre pour femmes seulement [2017].

Il est essentiel pour le développement de notre sport d'offrir une programmation pour femmes à travers le pays. Et la meilleure approche pour corriger la lacune dans ce domaine est de consulter nos participantes actuelles quant aux moyens de développer ces programmes et mousser la participation.

Stratégie 8.A: Championnats régionaux et provinciaux

Recommandation:

Créer des championnats régionaux (M16 et M18) et provinciaux (M14 et M16), et participer aux compétitions multisports nationales et internationales [2019-2020] (voir Annexe C).

La tenue de championnats régionaux et provinciaux ferait vivre aux joueurs une expérience de jeu de haut niveau, en préparation aux compétitions nationales et internationales. Ces compétitions pourraient aussi servir au repérage de joueurs pour les équipes régionales ou provinciales, en plus de permettre aux joueurs de se mesurer à des adversaires d'élite. Des éléments comme la préparation physique, des tests physiques et un suivi des progrès pourraient aussi être introduits graduellement, en préparation à la pratique du sport aux niveaux national et international.

Remarques :

On note actuellement une lacune chez les M14 et les M16, où il n'y a présentement aucune équipe ou structure haute performance.



Prochaines étapes

Afin de faciliter l'étape de l'implantation, un plan de communication sera développé pour informer et éduquer les tiers affectés par les changements à venir dans la structure de compétition. Les objectifs de ce plan seront d'instruire le public sur les nouveaux ajustements et convaincre les groupes réticents au changement sur comment le football et sa communauté en bénéficieront. Afin d'accroître la portée de ces efforts de communication, il

est important que les partenaires au sein de la communauté coordonnent leurs efforts et offrent un message constant en tout temps.

Un plan d'implantation solide servant à appliquer les changements dans la structure de compétition est également en développement. La priorité est donnée aux changements obligatoires et un plan détaillé pour chaque stratégie est développé.

Bibliographie

Canadian Sports For Life (2012). *Competition Review and Restructuring Mini-Summit Workbook*. 1st Edition, 78 p.

Canadian Sports For Life (2014). *LTAD Implementation: Shaping the Ideal NSO*. 1st Edition, 20 p.

Football Canada (2009). *Football For Life Through Long-Term Athletic Development. Volume 1*, 43 p.

Softball Canada (2010). *Play Ball! Recommendations From Softball Canada's Competition Review*. 1st Edition, 111 p.

WAY, Richard and Istvan Balyi (2007). *Competition is a good servant, but a poor master*. *Canadian Sports For Life*, 1st Edition, 7 p.

Annexes



Ligne de temps identifiant les dates ciblées pour atteindre chaque stratégie :

2017	2022
Changements obligatoires	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Interdiction de jouer deux saisons en même temps (2A) ■ Régulation de calendriers (min. de 4 jours entre matchs - 2B) ■ Deux jours de calendrier avant et après un match repris (2B) ■ Semaine de Contact Sécuritaire obligatoire au début de chaque camp d'entraînement (4A) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uniformiser les noms et les catégories d'âge (voir modèle - 1A) ■ Seulement 5 matchs hors-saison peuvent être disputés par année et ceux-ci doivent être approuvés par l'association provinciale de sport (2C) ■ Nombre spécifiques de semaines de football avec contact permis par année pour chaque catégorie d'âge (voir modèle - 2D) ■ Progression graduelle complète au football à 12 contre 12 (voir modèle - 2E) ■ Chaque équipe doit compter un minimum de joueurs pour débiter une saison et participer à un match (2F) ■ Développement de plans de pratique par Football Canada pour chaque niveau jusqu'à M14 (3A) ■ Instruire les entraîneurs sur les modifications des règlements (3A) ■ Calendrier d'entraînement (4B) ■ Chaque joueur au niveau M14 et plus bas a une opportunité de jouer (5A)

2017	2018	2019	2020	2021
Changements recommandés				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Entraîneurs de niveaux M16 et M18 soumettent leurs plans d'entraînement annuel et leurs plans de pratique ■ Travailler conjointement avec la LCF, SIC et LCFJ pour développer le football sans contact ■ Comité de représentantes de football féminin chargé d'étudier les possibilités de développement du football féminin ■ 6+ jours entre les matchs ■ Chaque équipe doit compter un minimum de joueurs pour débiter une saison et participer à un match (2F) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Maximum de joueurs dans un alignement ■ Uniformiser les noms et les catégories d'âge (1A) ■ Calendrier d'entraînement (4B) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Création de championnats provinciaux (M14 et M16) et régionaux (M16 et M18) ■ Création d'une ligue de football sans contact nationale gérée par Football Canada, avec pour conférences les associations provinciales ■ Seulement 5 matchs hors-saison peuvent être disputés par année et ceux-ci doivent être approuvés par l'association provinciale de sport (2C) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chaque joueur au niveau M16 a une opportunité de jouer 	

Annexe B

Définitions:

Hors-saison : Période s'étalant du jour après le dernier match de la saison jusqu'au premier jour de la semaine Contact Sécuritaire.

Semaine Contact Sécuritaire : Une semaine obligatoire à tous les niveaux avant le début de la saison pour enseigner les techniques de plaquage et de blocage sécuritaire.

Pré-saison : Période de durée variable dépendamment du niveau durant laquelle aucun match n'est joué. Cette période débute après la semaine Contact Sécuritaire et se termine la semaine avant la saison (1^{re} semaine de match).

Saison: Période de compétition débutant à la semaine du premier match et se terminant après le dernier match.

M8 (sans contact seulement)				
	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison	Saison
Nombre d'entraînements	Interdit	Aucun	3 permis	2 par semaine
Durée des entraînements	S.O.	S.O.	60 minutes max.	60 minutes
Deux séances par jour	S.O.	S.O.	S.O.	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	Interdit	S.O.	4 matchs max. 1 match d'entraînement (Recommandation)

M10				
	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison (1 sem. avant sem. du 1^{er} match)	Saison
Nombre d'entraînements	Interdit	3 permis	3 permis	2 par semaine
Ratio avec contact/sans contact	S.O.	Casques seulement	Deux premiers entraînements avec casque seulement; 3 ^e entraînement avec protection complète (facultatif)	30 min max. de contact par entraînement
Durée des entraînements	S.O.	60 minutes max.	90 minutes max.	90 minutes max.
Deux séances par jour	S.O.	S.O.	S.O.	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	S.O.	S.O.	6 à 8 matchs (dont 1 match d'entraînement)

M12

	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison (1 sem. avant sem. de 1er match)	Saison
Nombre d'entraînements	3 permis	3 permis	4 permis	3 pratiques par semaine
Ratio avec contact/sans contact	Tous sans contact	Casques seulement	1 entraînement avec casque seulement; Pas d'entraînement avec contact deux jours consécutifs	3 pratiques, dont 1 avec casques seulement
Durée des entraînements	90 minutes	60 minutes max.	90 minutes max.	90 minutes max.
Deux séances par jour	S.O.	S.O.	Interdit	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	S.O.	Interdit	7 à 9 matchs (dont 1 match d'entraînement)

M14

	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison (1 sem. avant sem. de 1er match)	Saison
Nombre d'entraînements	5 permis	3 permis	4 permis	3 pratiques par semaine
Ratio avec contact/sans contact	Tous sans contact	Casques seulement	Au moins 1 entraînement avec casque seulement; Pas d'entraînement avec contact deux jours consécutifs	3 pratiques, dont 1 avec casques seulement
Durée des entraînements	90 minutes	60 minutes max.	90 minutes max.	90 minutes max.
Deux séances par jour	S.O.	S.O.	Interdit	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	S.O.	Interdit	8 à 10 matchs (dont 1 match d'entraînement)

M16				
	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison (2 sem. avant sem. du 1er match)	Saison
Nombre d'entraînements	10 maximum	3 permis	6 min. 8 max	4 pratiques par semaine maximum
Ratio avec contact/sans contact	Tous sans contact	Casques seulement	Maintenir un ratio contact/sans contact de 3:1	4, dont 2 avec casques seulement 3, dont 1 avec casques seulement
Durée des entraînements	120 minutes	60 minutes max.	120 minutes max.	120 minutes max
Deux séances par jour	Interdit	S.O.	Interdit	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	S.O.	Interdit	10 max. (1 match amical, 6 saison régulière, 3 éliminatoires)

M18				
	Hors-saison	Semaine Contact Sécuritaire (1 semaine avant la pré-saison)	Pré-saison (2 sem. avant sem. du 1er match)	Saison
Nombre d'entraînements	10 maximum	3 permis	6 min. 15 max	4 pratiques par semaine maximum
Ratio avec contact/sans contact	Tous sans contact	Casques seulement	Maintenir un ratio contact/sans contact de 3:1	4, dont 2 avec casques seulement 3, dont 1 avec casques seulement
Durée des entraînements	120 minutes	60 minutes max	120 minutes max	120 minutes max
Deux séances par jour	Interdit	S.O.	4 fois max. Maximum de 1 entraînement avec protection complète par jour	Interdit
Nombre de matchs	Interdit	S.O.	Interdit	12 max. (1 match amical, 8 saison régulière, 3 éliminatoires)

Football avec contact masculin

	Actuel	Proposé
M14	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial
M16	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial (parfois offert) ■ Championnat régional (parfois offert) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial ■ Championnat régional
M18	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat national (Coupe Canada) ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ International Bowl ■ Championnat du monde junior (M19) de l'IFAF 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat régional ■ Championnat national (Coupe Canada) ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ International Bowl ■ Championnat du monde junior (M19) de l'IFAF
18+	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coupe Vanier (SIC) ■ Canadian Bowl (CJFL) ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ International Bowl ■ Championnat du monde junior (M19) de l'IFAF ■ Championnat du monde sénior de l'IFAF 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coupe Vanier (SIC) ■ Canadian Bowl (CJFL) ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ International Bowl ■ Championnat du monde junior (M19) de l'IFAF ■ Championnat du monde sénior de l'IFAF

Football avec contact féminin

	Actuel	Proposé
M14	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial
M16	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat régional
M18	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat national
18+	<ul style="list-style-type: none"> ■ Défi féminin de Football Canada ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat du monde féminin de l'IFAF 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Défi féminin de Football Canada ■ Compétitions internationales <ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat du monde féminin de l'IFAF

Football sans contact (masculine et féminin)

	Actuel	Proposé
M14	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial
M16	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun championnat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat provincial ■ Championnat régional
M18	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat national de flag-football <ul style="list-style-type: none"> ■ Catégorie M16 ■ Catégorie M18 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat régional ■ Championnat national de flag-football <ul style="list-style-type: none"> ■ Catégorie M16 ■ Catégorie M18
18+	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat du monde de flag-football de l'IFAF 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Championnat du monde de flag-football de l'IFAF ■ Ligue sans contact de Football Canada (avec divisions provinciales)





www.footballcanada.com