

Le Football POUR LA VIE

PAR LE DÉVELOPPEMENT À
LONG TERME DES ATHLÈTES

VOLUME UN - SURVOL
2009

Est.
1884

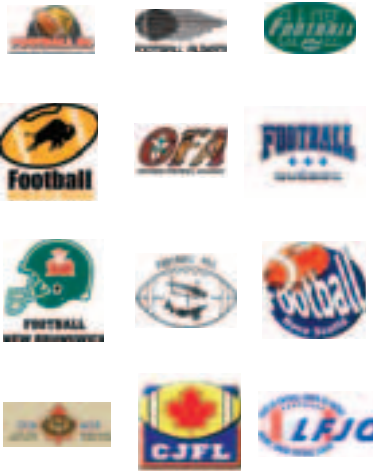


De terrain de jeux au stade



Football Canada reconnaît avec gratitude la participation et l'engagement de ses membres et de ses partenaires clés dans l'application du « Football pour la vie »

Associations membres :



Partenaires clé :



Nous reconnaissons le soutien financier du Gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction du ministère du Patrimoine canadien.



Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous toute forme à des fins commerciales ou par n'importe quel moyen, électronique ou mécanique, notamment par la photocopie et l'enregistrement ou à partir de tout renseignement entreposé dans un système d'extraction, sans la permission des auteurs ou de Football Canada.

Droits d'auteurs Football Canada, 2009

ISBN # 978-0-9811633-0-7

Remerciements

Football Canada reconnaît et remercie les personnes suivantes qui ont contribué à la rédaction de ce document :

PANEL D'EXPERTS

Richard Way
Dave Hill
Paul Jurbala
Perry Koziris
Jacques Chapdelaine
Jim Daley
Larry Haylor
Jerry Friesen
Dan Syrotuik
Brian Fryer
Jeff Yausie
Marc Schryburt
Kevin Artichuk
Richard McLean
Mark McDougall
Craig Bachynski

PERSONNEL

Bob Swan
Cara Lynch
Richard Munro
Rick Sowieta
Ryan Bechmanis
Shannon Donovan
Tamara Medwidsky
Josh Sacobie
Paul Stoddart

CONTRIBUTEURS

Barry Gunther
Kim Wudrick
Roger Collette
Don VanAchte
Peter Repac
Pierre Robinette
Bob Mironowicz
Kevin McDonald
Mike Danischewsky
Brian Olthuis
Roger Deslaurier
Tim Enger
Jay Hetherington
Mike Fitzsimmons
Mike Thomas
Murray Bennett
Erwin Klempner
Ed Carleton
Doug Krochak
Jason Lafferty
Paul Normandeau
Kevin Sweryd
Joe Mlinarc
Frank Tilban
Lee Barette
Andre Dion
George Turgeon
Michel Turcotte
Dave Blanchard
Andrew Allaby
Bill Murphy
Robert St. Pierre
Kelsey McIntosh
Todd Van Ritchie
Steve Crane
Karen Ouellette



Ce document a été rédigé par Bob Swan avec l'aide de Richard Way et de Paul Jurbala.

Crédits photographiques : Temple de la renommée du football canadien, Football Canada, IFAF, Football Québec, Association de football de la Colombie-Britannique, Football Saskatchewan, Football Nouveau-Brunswick, Club de football Roughriders de la Saskatchewan, Colts d'Indianapolis, l'Université du Manitoba, l'Université de Calgary, la LCFJ et Olympiques spéciaux de l'Île du Prince-Édouard.

Traducteur français: Philippe Germain
Éditeur français: Marc Schryburt
Conception : McAllister Media



Table des matières

Message du président et du directeur général à Football Canada	1
Le football canadien : Fière tradition, avenir palpitant	2
La famille mondiale du football	3
Comment nous y sommes parvenus : Politique canadienne du sport	6
Le rôle de Football Canada comme organisme national de sport	7
Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	8
Avantages du DLTA	9
Comprendre le DLTA	10
Football féminin	11
Football pour les athlètes ayant un handicap	12
10 Facteurs clés du DLTA	13
Les cinq éléments clés de l'entraînement et du rendement : Périodes critiques de développement	14
Cinq autres éléments clés de l'entraînement et du rendement	15
Un mot sur le savoir-faire physique	16
Le cadre du DLTA à Football Canada	19
Les neuf étapes du DLTA	22
Coopération multisports et multidisciplinaire	33
Football pour la vie : Développement de l'entraîneur et du leader	34
Un système intégré de développement du football	35
Initiatives de DLTA (Plan de mise en œuvre)	37
Le terrain de jeu de l'avenir	39
Ressources : Références	40
Appendice : Définitions	42

Message du président et du directeur général de Football Canada

La Politique canadienne du sport reflète une nouvelle approche au leadership et à la collaboration parmi tous les intervenants afin d'atteindre les objectifs d'une participation accrue, d'excellence, de capacité et d'interaction dans le sport. De cette politique découle un « nouveau » système sportif canadien... un système sportif où le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un élément clé.

Le DLTA est le résultat de plusieurs écarts soulevés dans l'identification du talent et le développement systématique à long terme de l'athlète, ainsi que l'idée que le Canada s'est auparavant concentré sur les besoins à court terme des athlètes, plutôt que sur la santé à long terme du sport et des programmes.

Le modèle actuel du DLTA « Fabriqué au Canada » est le fruit de plusieurs années de recherche et d'étude de modèles de développement de l'athlète à l'échelle mondiale. Il incorpore les meilleures pratiques de développement fondées sur la recherche scientifique actuelle. Le DLTA est basé sur « un programme d'entraînement, de compétition et de récupération fondé sur l'âge de développement – le niveau de maturation de l'individu – plutôt que sur l'âge chronologique » et il tient compte de la nature unique du système sportif et de la culture du Canada.

Dans sa quête pour mener les athlètes vers des résultats de classe mondiale, Football Canada a commencé à créer son propre modèle de DLTA. Nous savons que le DLTA nous offre un cadre pour bâtir un véritable programme de compétition et son élaboration ainsi que sa mise en œuvre sont impératives pour entretenir la culture d'excellence nécessaire pour conduire Football Canada et ses athlètes vers les plus hauts niveaux possible!

Ce document est une introduction au DLTA de Football Canada. Il offre le cadre d'action et les principes clés du « DLTA », ainsi qu'un préambule aux défis et aux tâches que Football Canada et ses associations membres affronteront dans le développement d'une culture d'excellence aux plus hauts niveaux de compétition, tout en offrant la possibilité à tous les Canadiens de profiter pleinement de la pratique d'un des sports uniques du patrimoine canadien. Comme vous l'apprendrez au cours des mois et des années à venir, l'atteinte de ces deux objectifs n'est pas mutuellement exclusive.

Déclaration d'adoption

Les Associations membres de Football Canada ont formellement accepté que le DLTA de Football Canada soit la base de développement du football au Canada.



Barry Gunther,
Président, Football Canada



Richard Munro,
Chef de la direction, Football Canada



Le football canadien : Fièvre tradition, avenir palpitant

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Football Canada est le plan directeur pour le développement de l'athlète et du football à l'échelle nationale. Il sert d'orientation pour tous les organismes, administrateurs, bénévoles, entraîneurs, officiels, personnel de soutien, athlètes et parents engagés à tous les niveaux de développement et ce, dans les trois disciplines du football (football avec contacts, flag-football et touch-football). L'orientation porte sur les décisions importantes à rendre afin d'offrir à chaque athlète la possibilité d'atteindre ses objectifs et son plein potentiel dans la discipline choisie.

La philosophie et les principes du développement à long terme de l'athlète nous mènent à une nouvelle façon de penser nos programmes, une façon qui exige que nous apportions des changements appropriés aux règles du jeu, aux structures et aux calendriers de compétition, ainsi qu'aux programmes d'entraînement et de récupération.

Ce modèle a été créé en réunissant les leaders et experts de la communauté du football avec le personnel de Football Canada, les intervenants et les membres du groupe d'experts du DLTA afin de produire un plan basé sur les réalités de notre sport. Il s'agit du cadre d'action pour le développement futur du football canadien mise en place par Football Canada, nos partenaires provinciaux et territoriaux, les clubs et les autres intervenants. Le travail n'est pas terminé. Dans les mois à venir, nous allons créer un plan détaillé pour mettre en oeuvre ensemble le DLTA à l'échelle nationale. L'implantation réussie de ce programme contribuera à l'essor de notre sport par l'augmentation du nombre d'entraîneurs de qualité et par l'augmentation du nombre d'athlètes d'un océan à l'autre.

La famille mondiale du football

Les premiers matchs de football de style « nord-américain » étaient en fait une série de compétitions internationales opposant l'Université McGill de Montréal et l'Université Harvard de Cambridge en 1874. Les deux premiers matchs ont été disputés au mois de mai à Cambridge au Massachusetts, tandis qu'un troisième match a été présenté à Montréal, au Québec à l'automne.



Mention de source : Notman Composite Photo, courtoisie des Archives de l'Université McGill

La série entre McGill et Harvard est rapportée par trois sources. La première est une réimpression d'un des rapports de match dans la Gazette à Montréal et l'autre par le Harvard Crimson à Cambridge. La deuxième est un récit d'Henry Joseph, un ancien étudiant de McGill qui a joué ce premier match, dans un texte intitulé « Comment les matchs de 1874 entre McGill et Harvard ont à jamais transformé le football » (trad. lit. de How the 1874 McGill-Harvard Football Games Forever Changed Football).

Le football de style nord-américain a grandement évolué depuis ces premières confrontations. Les règlements du sport pratiqué à l'échelle planétaire sont américains, plus particulièrement ceux établis par le système universitaire américain de la National Collegiate Athletic Association (NCAA). Le Canada possède ses propres caractéristiques et règles du jeu. Le football « américain » a progressé en popularité dans plus de 50 pays sur six continents. Le sport a généré des partisans dans des pays aussi divers que l'Australie, la Corée du Sud et la Finlande.

La première fédération de football « américain » à l'extérieur des États-Unis a été celle du Canada en 1884. En 1936, le football américain a connu une expansion avec l'émergence du sport au Japon, puis en 1976, l'Europe a vu la naissance de ses premières fédérations de football américain.

Le sport a connu une importante expansion, particulièrement en Europe. En 1996, la Fédération européenne de football américain (EFAF) a vu le jour.



La Fédération internationale de football américain (IFAF)

La Fédération internationale de football américain (IFAF) a été fondée en 1998. Présentement, elle compte plus de 50 fédérations nationales membres, situés dans des endroits aussi divers que l'Australie, la Corée du Sud, la Finlande et l'Argentine. L'IFAF travaille de près avec d'importants organismes de football américains aux États-Unis, comme USA Football et la Ligue nationale de football (NFL), et la National Collegiate Athletic Association (NCAA).

L'objectif de l'organisme est de faire partie de la communauté internationale du sport. En 2005, l'IFAF est devenu membre à part entière de l'Association Générale des Fédérations Internationales de Sports (AGFIS), qui porte maintenant le nom de « Sportaccord ». L'IFAF cherche activement à devenir membre du CIO en vue de participer aux Jeux mondiaux et aux Jeux olympiques en plus de développer sa base d'affiliation. En 2007, l'IFAF a lancé un nouveau programme de développement des membres visant à renforcer la qualité du football américain au sein de fédérations en besoin d'appui et pour répandre le sport dans des pays où les structures internes n'existent pas encore.

Les compétitions sont au cœur de l'IFAF et la base de relations amicales entre les pays et les peuples. L'IFAF opère présentement trois tournois de championnat du monde (football avec contacts senior masculin, football avec contacts junior masculin et flag-football senior masculin et féminin). L'IFAF introduira d'autres championnats du monde dans les années à venir, notamment le championnat du monde senior féminin de football avec contacts en 2010.

Football Canada et l'IFAF

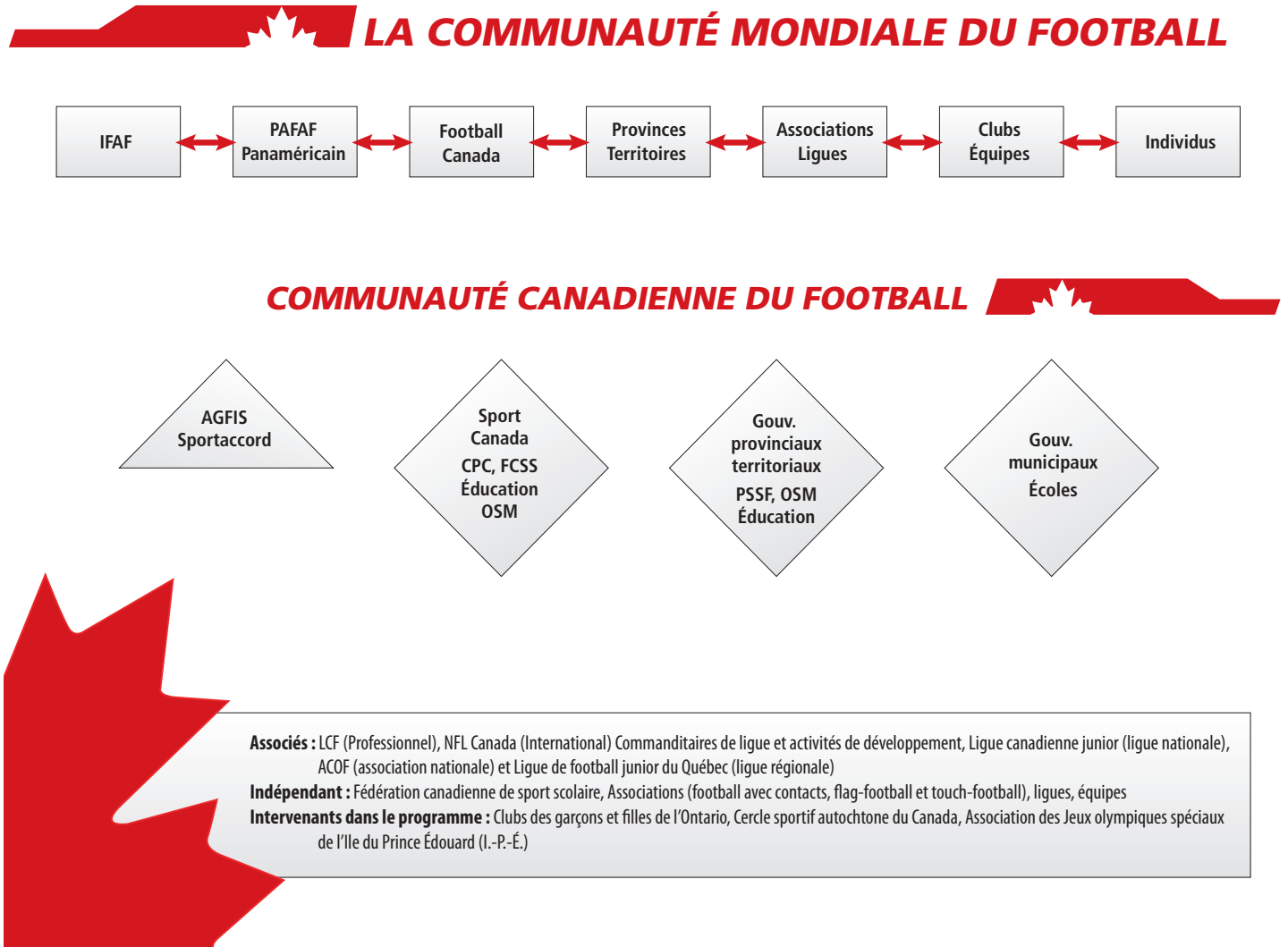
Le Canada s'est joint à l'IFAF en 2004 et offre un leadership et son expertise au sein de plusieurs comités de l'IFAF, notamment ceux de la gouvernance, du marketing, le comité technique et celui des compétitions.

En 2008, Football Canada a accueilli son premier championnat du monde de l'IFAF. Le championnat du monde senior masculin et féminin de flag-football a eu lieu à St-Jean-sur-Richelieu au Québec où le Canada a remporté la médaille d'or chez les hommes et la médaille d'argent chez les femmes. L'événement sera à nouveau disputé au Canada en 2010 pour la cinquième édition du tournoi à Ottawa en Ontario.

Au football avec contacts, le Canada a remporté la médaille d'argent à la première édition du championnat du monde junior de l'IFAF à Canton en Ohio en 2009. Le programme féminin se prépare en vue de la première édition du championnat du monde senior féminin de football avec contacts en Suède. L'équipe nationale masculine prépare la première représentation canadienne au championnat du monde senior masculin de l'IFAF qui aura lieu pour la quatrième fois en 2011, en Autriche.



Figure 1 - La communauté mondiale du football





Comment sommes-nous arrivés là :

Politique canadienne du sport

Une version mise à jour de la Politique canadienne du sport a été publiée par le gouvernement du Canada en 2002. Elle présentait une vision puissante pour le sport au pays. L'élaboration de cette politique aura duré deux ans et tenait compte des intérêts et de l'engagement de 14 gouvernements, de la communauté canadienne du sport et d'un nombre incalculable d'organismes et d'agences qui influencent le sport au Canada et en bénéficient.

La vision de la Politique est d'avoir un environnement sportif dynamique, à la fine pointe des déterminants de la performance, qui permet à tous les Canadiens d'expérimenter et de participer activement à un sport à la limite de leurs talents et de leurs intérêts. D'un même coup, on vise évidemment un nombre croissant d'athlètes pouvant offrir un rendement sportif constant pour connaître du succès dans les niveaux de haute performance.

De plus, la Politique met tous les intervenants du sport au défi de créer et d'appuyer un modèle axé sur l'athlète/participant qui garantit le progrès sans heurts des athlètes/participants vers leur pleine capacité et à la limite de leur intérêt.

Les quatre objectifs de la Politique canadienne du sport :

- Participation accrue – du sport pour tous les Canadiens
- Excellence accrue – ramener l'or à la maison
- Capacité accrue – appuyer la participation et l'excellence accrues
- Interaction accrue – parmi tous les participants

« L'avenir du sport au Canada requiert un leadership solide, une grande collaboration des gouvernements ainsi qu'une bonne coopération entre les communautés sportives. Une coopération axée sur des partenariats, une planification efficace et beaucoup de transparence. »

Ce leadership doit provenir de tous ceux qui désirent voir le sport s'améliorer – les athlètes/participants, entraîneurs, officiels, bénévoles, organismes de sport, entreprises privées, collectivités, les gouvernements des provinces et territoires, les autorités municipales et scolaires, ainsi que le gouvernement fédéral.

Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux responsables du sport ont endossé le concept de « Sport canadien pour la vie par le développement à long terme de l'athlète » en 2004 et ils travaillent vers la mise en œuvre des principes du DLTA au sein de leurs milieux respectifs.

Références

Les trois publications suivantes viennent en appui au DLTA :

- Sport canadien pour la vie (par le développement à long terme de l'athlète)
- Aucun champion accidentel (Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap)
- Développer le savoir-faire physique (un guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans)

Nous vous encourageons à lire ces documents qui établissent la fondation du DLTA au football.

Rôle de football Canada à titre d'organisme national de sport

MISSION

Comme organisme national de sport, Football Canada a pour mission d'« initier, soutenir et encourager les programmes, les services et les activités visant tous les niveaux, des débutants à l'élite, qui favorisent une participation sécuritaire et éthique dans les trois disciplines (football avec contacts, flag-football et touch-football) du football amateur. »

VALEURS

Football Canada croit aux valeurs suivantes et en fait la promotion :

- La sécurité d'abord
- Centré sur l'athlète
- Poursuite de l'excellence
- Atteindre l'équité et la justice
- Centré sur la croissance et le développement
- Favoriser un environnement amusant et sécuritaire
- Faire progresser l'accessibilité pour tous les Canadiens
- Favoriser la responsabilisation
- Encourager l'esprit sportif et la participation éthique

ENGAGEMENTS

Football Canada s'engage à :

- des programmes sportifs axés sur l'athlète
- un environnement libre de harcèlement et d'abus
- un code de franc jeu
- la responsabilisation dans l'égalité des sexes
- un accès aux personnes ayant un handicap
- un environnement sportif sans dopage
- un processus d'appel
- protéger les renseignements personnels
- un code d'éthique et à un code de conduite
- une politique en matière de langues officielles
- mettre en oeuvre le développement à long terme de l'athlète





Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le modèle de développement à long terme de Football Canada est un programme en neuf étapes d'entraînement, de compétition et de récupération fondé sur l'âge de développement plutôt que sur l'âge chronologique. Le DLTA offre un cadre général pour le développement de l'athlète en portant une attention particulière à la croissance, la maturation et le développement, la capacité d'entraînement et l'alignement ainsi que l'intégration des systèmes sportifs. Vous pouvez trouver plus de renseignements à propos du DLTA dans « Le sport canadien pour la vie ».

Le DLTA est axé sur l'athlète, mené par l'entraîneur et appuyé par l'administration, la science du sport et les commanditaires.

Plus particulièrement, le DLTA est :

1. Fondé sur le développement physique, mental, émotif et cognitif des enfants et adolescents. Chaque étape tient compte d'un différent point dans le développement de l'athlète.
2. Garantir le savoir-faire physique¹ sur lequel l'excellence peut reposer et
 - o Bâtit le savoir-faire physique chez tous les enfants, de la petite enfance à la fin de l'adolescence en faisant la promotion d'activité physique quotidienne de qualité dans les écoles et une approche commune au développement des habiletés physiques par les programmes de loisirs communautaires et les sports d'élite.
 - o Reconnaître le besoin d'engager tous les Canadiens dans le DLTA, notamment les athlètes ayant un handicap.
3. Garantir que les programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération sont offerts tout au long de la carrière d'un athlète. Offre une structure de compétition optimale pour les différentes étapes de développement d'un athlète.
4. Entraîne une incidence sur tout le continuum sportif, notamment sur les participants, les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes de loisirs communautaires, les organismes provinciaux de sport (OPS), les organismes nationaux de sport (ONS), les spécialistes de science du sport, les municipalités et plusieurs ministères du gouvernement (spécifiquement, mais non exclusivement dans les portefeuilles de la santé et de l'éducation) à l'échelle provinciale/territoriale et fédérale.
5. Intègre le sport d'élite, le sport communautaire, les sports scolaires de loisirs et l'éducation physique dans les écoles.
6. « Fabriqué au Canada », reconnaissant les pratiques internationales exemplaires, la recherche et les données normatives
7. Appuie les quatre objectifs de la Politique canadienne du sport – Participation accrue, Excellence accrue, Capacité accrue et Interaction accrue – et tient compte d'un engagement à contribuer à la réalisation de ces objectifs.
8. Fait la promotion d'une nation en santé et possédant un savoir-faire physique, dont les citoyens participent à des activités physiques permanentes.

¹ Le savoir-faire physique fait référence à la compétence dans les fondements du mouvement et dans les habiletés sportives de base.

Avantages du DLTA

Le DLTA offre les avantages suivants :

- Établit une fondation et une philosophie pour le développement du football et un véhicule de changement
- Établit une concentration axée sur l'athlète à partir de la première implication d'un enfant au sport jusqu'à la transition vers l'activité physique à vie ou d'autres activités liées au sport
- Intègre les besoins des athlètes ayant un handicap dans la conception et l'exécution de programmes sportifs
- Offre un cadre d'examen des pratiques actuelles, élabore de nouvelles initiatives et normalise les programmes
- Offre un parcours de développement clair en partant du parc des loisirs du quartier vers le stade officiel de jeu, pour mener éventuellement vers une vie active.
- Identifie les écarts dans le système sportif du football et offre des lignes directrices pour résoudre les problèmes
- Offre des lignes directrices pour la planification du rendement optimal à tous les niveaux du développement de l'athlète
- Offre aux parents une compréhension claire des programmes et des activités de football
- Offre aux partenaires clés une structure coordonnée et un plan en vue du changement
- Identifie et engage les intervenants clés dans l'implantation du changement
- Offre un modèle aligné et intégré pour les trois disciplines du football avec contacts, le flag-football et le touch-football, notamment :
 - DLTA – physique, technique, tactique, mental et pour la vie
 - Développement à long terme des entraîneurs
 - Développement à long terme des officiels
 - Programmes et services de sport et d'activité physique au sein des FNS, ONS, organismes
 - récréatifs, clubs et écoles



Comprendre le DLTA

Le DLTA représente la nouvelle vague dans le développement des athlètes fondée sur une combinaison de recherche en sciences du sport et d'expérience de travail avec les athlètes et les entraîneurs afin d'élaborer et de mettre en œuvre un ensemble global de principes de développement. Le DLTA porte la planification de l'entraînement d'un athlète, sa récupération, sa nutrition et d'autres éléments de préparation à un autre niveau en intégrant la préparation sur une carrière entière ou sur toute une vie, tout en tenant compte du développement global de la personne.

Illustration 2 – Le football pour la vie (Way et Swan, 2009)



Football féminin

La popularité du football féminin continue de croître au Canada et sur la scène internationale. Il existe plusieurs ligues de football féminin avec contacts ainsi que des circuits féminins de flag-football et de touch-football.

La Ligue Maritime de football féminin avec contacts existe depuis 2004 et est composée de quatre formations. Le Blitz de Montréal est la seule équipe canadienne de la Ligue indépendante de football féminin, un circuit américain et a récemment été sacrée championne nord-américaine de deuxième division de l'IWFL en 2008.

La première ligue féminine scolaire de football avec contacts au Canada compte sept équipes dans le Nord de l'Alberta dans un calendrier printanier. De plus, des équipes féminines de football avec contacts en provenance d'Edmonton, Calgary et Winnipeg s'affrontent régulièrement.



Le Canada a remporté le championnat du monde de flag-football chez les moins de 15 ans avec une équipe mixte, une des rares équipes mixtes du tournoi et en 2008, le Canada a remporté la médaille d'argent au championnat du monde dans la division féminine. L'équipe nationale féminine se prépare maintenant pour la première édition du championnat du monde de football féminin avec contacts de l'IFAF, qui aura lieu en Suède en 2010.

Football Canada reconnaît ce DLTA seulement comme la première étape dans la réponse aux besoins uniques des joueuses de football et il existe un besoin urgent d'élaborer un DLTA propre aux athlètes féminines. Ce programme tiendra compte de la croissance et du développement des filles pour qu'elles atteignent leur plein potentiel comme athlètes, puis devenir entraîneurs, officiels et chefs de file dans la communauté du football. Football Canada continuera d'agir en ce sens afin de bâtir l'intérêt pour le football féminin ainsi que la capacité à accueillir un plus grand nombre d'athlètes.

Le football pour les athlètes ayant un handicap

Entre 10 % et 14 % des Canadiens sont aux prises avec un handicap et pour atteindre un niveau de santé optimal, il est critique qu'ils soient entièrement engagés et appuyés dans l'activité physique. Les Canadiens ayant un handicap aspirent aussi à atteindre les plus hauts échelons de la performance sportive. Ils ont besoin d'un système sportif pour les aider à atteindre leurs objectifs.

Le développement des athlètes ayant un handicap exige l'ajout de deux nouvelles étapes en plus des neuf étapes du DLTA régulier en football. Ces étapes portent le nom de « Conscience » et « Premier contact / Recrutement ». Les sports n'ont qu'une seule occasion de créer un environnement positif pour les athlètes ayant un handicap. La recherche démontre que si la première expérience n'est pas positive, ces personnes pourraient ne plus revenir à la pratique de ce sport et à un style de vie sain.

Les athlètes aux prises avec une déficience intellectuelle passent par les mêmes étapes de développement que les athlètes réguliers quoique les âges et le taux de progrès peuvent varier. Football Canada a travaillé en partenariat

avec les Jeux olympiques spéciaux pour élaborer un programme pour les « athlètes aux prises avec une déficience intellectuelle ».

La prise en compte du développement mental, social et émotionnel est particulièrement important quand vous travaillez avec des athlètes aux prises avec une déficience intellectuelle et les caractéristiques et les implications en matière de développement pour les entraîneurs (Sport canadien pour la vie) doivent être interprétés à la lumière de l'âge mental et de développement de chaque athlète.

Par son programme de flag-football, Football Canada continue de travailler afin de répondre aux besoins et aux objectifs particuliers des athlètes ayant un handicap afin qu'ils puissent poursuivre la pratique du sport au niveau récréatif et compétitif. Les règlements traditionnels, modifiés et unifiés pour le flag-football et les matchs à faible niveau d'organisation peuvent être adaptés pour répondre aux particularités et au degré d'handicap. Les projets pilotes ont été mis en place avec Olympiques spéciaux de l'Île du Prince-Édouard et l'Alliance de vie active pour relever ces défis.

Crédit photographique : Richard Douillette, Olympiques spéciaux de l'Île du Prince-Édouard.



Les 10 facteurs clés du DLTA

Dix facteurs clés d'influence sur le développement optimal de l'athlète ont été identifiés :

- **La règle des 10 ans** : Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ 10 ans ou 10 000 heures pour atteindre un niveau élite. Il n'existe aucun raccourci.
- **Les fondements** : Le savoir-faire physique de base est la fondation de succès sportifs futurs. Peu importe leur sport, tous les athlètes ont plus de chance de réussir s'ils ont développé tôt dans leur vie une vaste gamme de mouvements, d'équilibre et d'aptitudes de contrôle d'objet.
- **La spécialisation** : Les aptitudes et capacités générales doivent être développées en priorité. La spécialisation prématurée (avant l'âge de 14 à 16 ans) peut contribuer au manque de développement essentiel des aptitudes, à des blessures de surutilisation, à l'épuisement précoce et au retrait précoce du sport.
- **Le stade de développement** : Les jeunes athlètes peuvent atteindre leur maturité physique, mentale cognitive et émotionnelle tôt, à terme ou en retard. Il est essentiel de fonder l'entraînement sportif sur le stade de développement et non pas sur l'âge chronologique. Trop souvent, les personnes qui atteignent leur maturité plus tôt que la moyenne sont identifiées pour recevoir une attention et un programme de développement spécial alors que certaines personnes qui atteignent leur maturité plus tard que la moyenne peuvent présenter un potentiel plus important de devenir des athlètes de pointe. Il est aussi important de reconnaître que les athlètes qui atteignent leur maturité plus tôt que la moyenne peuvent ne pas être préparés mentalement ou émotionnellement pour les défis auxquels ils semblent prêts à relever.
- **La capacité d'entraînement** : La capacité d'entraînement est la façon de répondre de personnes à l'entraînement à différentes étapes de croissance et de maturité. Les fenêtres de capacité d'entraînement optimales pour l'EFVHS (entraînement, force, vitesse, habiletés et souplesse) se présentent à différents moments. Par exemple, la capacité d'entraînement au chapitre de l'endurance et de la force est liée au stade de développement, tandis que la vitesse, les habiletés et la souplesse (flexibilité) sont liées à l'âge chronologique.
- **Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel** : Une approche globale au développement de l'athlète, tenant compte de tous ces facteurs est requise pour obtenir de meilleurs résultats. En plus de l'EFVHS, cinq autres points, notamment la Structure/Stature (type et croissance corporels), la Psychologie, la Subsistance (alimentation et repos appropriés), l'Éducation scolaire (et le stress), ainsi que les facteurs Socioculturels doivent être pris en compte. À n'importe quelle étape, un accent trop important sur l'entraînement physique et la victoire peuvent ne pas équiper l'athlète pour tous les défis d'une haute performance ou pour la vie à l'extérieur du sport. Le développement de l'athlète en entier, notamment son caractère et ainsi de suite sera l'objectif de chaque programme.
- **La périodisation** : La périodisation est l'organisation d'un programme d'entraînement en manipulant le type, le volume, l'intensité et la fréquence d'entraînement à long terme (plusieurs années) et à l'intérieur de cadres annuels. Le DLTA et son accent sur le développement à vie offre un contexte et une orientation pour un programme d'entraînement sain et périodisé.
- **La planification du calendrier des compétitions** : Les calendriers de compétition optimaux et propres au sport sont exigés à tous les niveaux du DLTA. Trop de compétition, surtout à un âge trop hâtif peut écarter du développement des habiletés et du conditionnement physique. Modifier le calendrier de compétition pour répondre aux besoins de développement d'un athlète est essentiel pour le DLTA, même si cela peut causer des défis logistiques.
- **Le remaniement et l'intégration du système sportif** : Les meilleurs résultats peuvent seulement être obtenus quand tous les organismes et toutes les personnes impliquées dans le sport travaillent ensemble de façon intégrée et coordonnée afin d'appuyer le développement et le succès des athlètes. Les entraîneurs, d'autres leaders du monde du sport, les installations, les organismes et les compétitions doivent travailler de concert afin de créer un environnement qui appuie le développement de l'athlète. Le plan de DLTA doit devenir le point de mire de tous les leaders et organismes de football.
- **L'amélioration continue** : Le sport est en constante évolution. Nos plans et notre organisme doivent s'ajuster continuellement aux innovations, à la recherche et aux changements dans l'environnement sportif. De nouvelles recherches et l'expérience pratique viendront constamment enrichir notre compréhension et notre approche au DLTA.



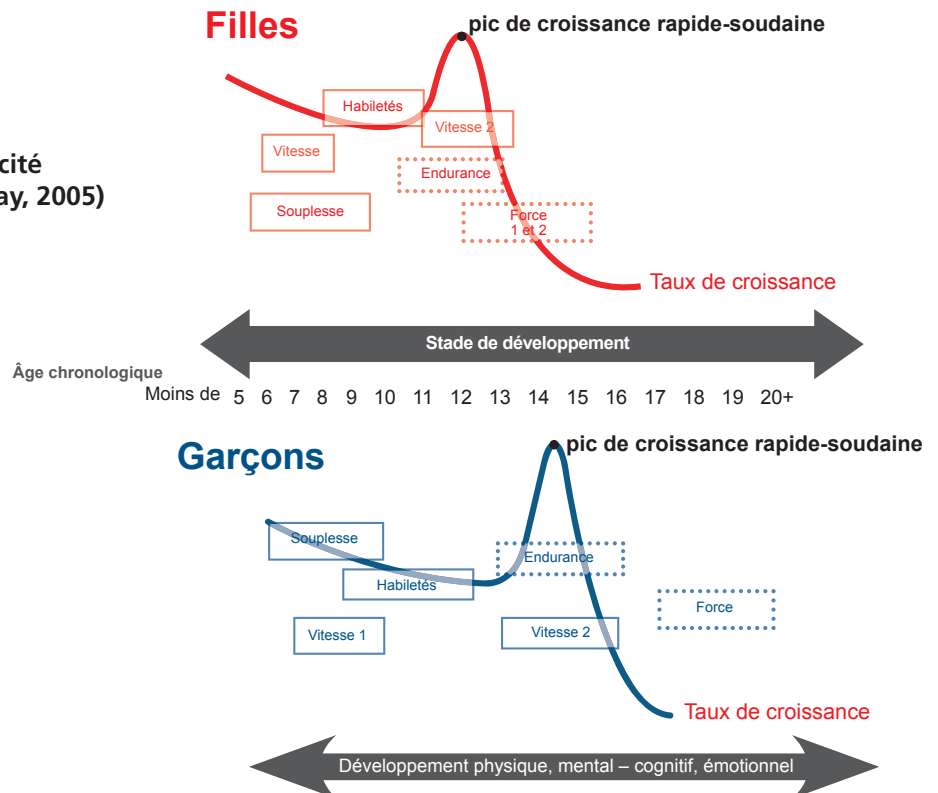
Les cinq éléments clés de l'entraînement et du rendement

Périodes critiques pour le développement

Les étapes de développement sont critiques pour les jeunes athlètes. Le moment du pic de croissance rapide-soudaine, soit la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté, représente la fenêtre optimale d'entraînement de certains des éléments clés de l'endurance, de la vitesse, des habiletés et de la flexibilité. Il est important que l'introduction de cet entraînement soit fondée sur le stade de développement et non pas sur l'âge chronologique. Le développement se produit à différentes périodes pour différents jeunes athlètes. Si la fenêtre est ratée, l'athlète peut ne pas se développer à son plein potentiel. Cela souligne l'importance du recrutement des jeunes, des programmes adaptés à l'âge et des calendriers optimaux d'entraînement et de compétition au football. Les entraîneurs doivent spécialement posséder une expertise pour identifier l'étape de l'athlète et les programmes et systèmes qui lui permettront de s'entraîner et de faire de la compétition de façon adéquate selon son potentiel. Toutefois, même si des fenêtres sont ratées, tous les systèmes tiennent toujours compte de la capacité d'entraînement. Les cinq éléments de base de l'entraînement et du rendement sont l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la flexibilité (Dick, 1985).

- **L'endurance** : la fenêtre optimale de capacité d'entraînement se produit au début du pic de croissance rapide-soudaine. La capacité d'entraînement aérobic est recommandée avant que les athlètes atteignent ce pic. La puissance aérobic devrait être introduite progressivement après le ralentissement du taux de croissance.
- **La force** : la fenêtre optimale de capacité d'entraînement pour les filles est immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début de l'apparition des premières règles, tandis que pour les garçons, c'est 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.
- **La vitesse** : pour les garçons, la première fenêtre d'entraînement de la vitesse se présente entre l'âge de 7 à 9 ans et la deuxième fenêtre se trouve entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, la première fenêtre d'entraînement de la vitesse se présente entre l'âge de 6 à 8 ans et la deuxième entre l'âge de 11 et 13 ans.
- **L'habileté** : La fenêtre d'entraînement optimal de l'habileté pour les garçons se trouve entre l'âge de 9 et 12 ans et entre l'âge de 8 et 11 ans chez les filles.
- **La souplesse (flexibilité)** : la fenêtre optimale de capacité d'entraînement pour la souplesse chez les garçons et les filles se présente entre l'âge de 6 et 10 ans. Une attention spéciale devrait être portée à la flexibilité pendant le pic de croissance rapide-soudaine.

Illustration 3 – Fenêtres optimales de capacité d'entraînement (Balyi et Way, 2005)



Cinq autres éléments clés de l'entraînement et du rendement

Le développement global de l'athlète dépend d'une approche équilibrée à l'entraînement qui établit une fondation solide pour chaque étape successive. La référence a déjà été faite aux cinq premiers éléments clés du développement physique : Endurance, Force, Vitesse, Habileté et Souplesse (flexibilité). Le développement optimal de ces aptitudes ne peut se produire sans qu'une attention soit aussi portée aux cinq autres éléments clés : Structure/Stature (type et croissance corporels), Psychologie, Subsistance (Alimentation et repos appropriés), Éducation scolaire (ou stress) et facteurs Socioculturels.

- **Structure/Stature** : Le suivi de la stature comme guide du stade de développement permet une planification qui tient compte des périodes importantes ou sensibles du développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et des aptitudes. Un diagnostic visant à identifier les forces et les faiblesses est importante pour factoriser la structure adéquatement dans les plans d'entraînement.
- **Psychologie** : Ultiment, la planification, la mise en œuvre et le raffinement des stratégies mentales pour la compétition de haut niveau auront une grande incidence sur le rendement qui mène au podium. Par conséquent, le programme d'entraînement mental est critique à toutes les étapes du DLTA, comme le fait de traiter avec le succès et l'échec déterminera si l'athlète continue dans le sport et l'activité physique en général.
- **Subsistance** : La subsistance reconnaît une vaste gamme d'éléments avec le thème central de ravitaillement du corps, notamment l'alimentation, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération, qui doivent tous être appliquées différemment à la planification de l'entraînement (vie) selon l'étape du DLTA. Le besoin de gestion de la récupération est sous-jacent à la subsistance : l'athlète passe vers un modèle 24 heures sur 24, sept jours sur sept qui place une grande importance sur les activités de la personnes hors du terrain de jeu. Pour atteindre une subsistance et une récupération adéquates, l'entraîneur et/ou les parents doivent surveiller la récupération par l'identification de la fatigue.
- **Éducation scolaire (ou Stress)** : Dans la conception de programmes d'entraînement pour de jeunes athlètes, les demandes de l'école doivent être prises en compte. Cela ne se limite pas aux demandes placées par les sports scolaires ou les classes d'éducation physique, mais comprend l'intégration de charges académiques, les tâches, l'horaire des examens et d'autres stressés. Pour les athlètes matures, une approche similaire doit être empruntée. Quand cela est possible,

les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient compléter et non pas concurrencer l'horaire d'activités académiques ou de travail importantes. Le surmenage (stress causé par les événements de la vie, bien au-delà de l'entraînement sportif) devrait être surveillé attentivement. L'interférence causée par d'autres sports scolaires devrait être minimisée et la communication entre les entraîneurs responsables de l'entraînement et des programmes de compétition est essentielle. Les parents doivent travailler avec les entraîneurs et les enseignants.

- **Socioculturel** : La socialisation par la participation au sport peut impliquer un élargissement de la perspective, notamment la sensibilisation au multiculturalisme et à la diversité ethnique. Dans l'horaire de déplacement, la récupération peut comprendre une éducation relativement au lieu de compétition, notamment l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels. La planification annuelle appropriée peut permettre au sport d'offrir beaucoup plus que simplement passer de la chambre d'hôtel au terrain de jeu. La socialisation sportive doit aussi traiter de la sous culture du sport afin de garantir que les valeurs et normes sociétales générales soit internalisées par l'entremise de la participation sportive. De plus, les entraîneurs et les parents doivent prévenir les dynamiques de groupe qui engendrent une culture d'abus ou d'intimidation. La formation éthique devrait être intégrée dans les plans d'entraînement et de compétition à toutes les étapes du DLTA. En général, l'activité socioculturelle n'interfère pas avec les activités de compétition : il s'agit d'une contribution positive au développement de la personne et de l'athlète.



Un mot à propos du savoir-faire physique

Le savoir-faire physique fait référence à la compétence dans les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base.

Il devrait être développé avant le début de la poussée de croissance à l'adolescence. Le savoir-faire physique est développé pendant les trois premières étapes du DLTA au football : à partir de la naissance jusqu'au début de l'adolescence; soit approximativement à l'âge de 11 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons. On peut trouver des renseignements additionnels importants dans la publication « Aucun champion accidentel » au sujet de cette très importante étape de développement chez les athlètes ayant un handicap.

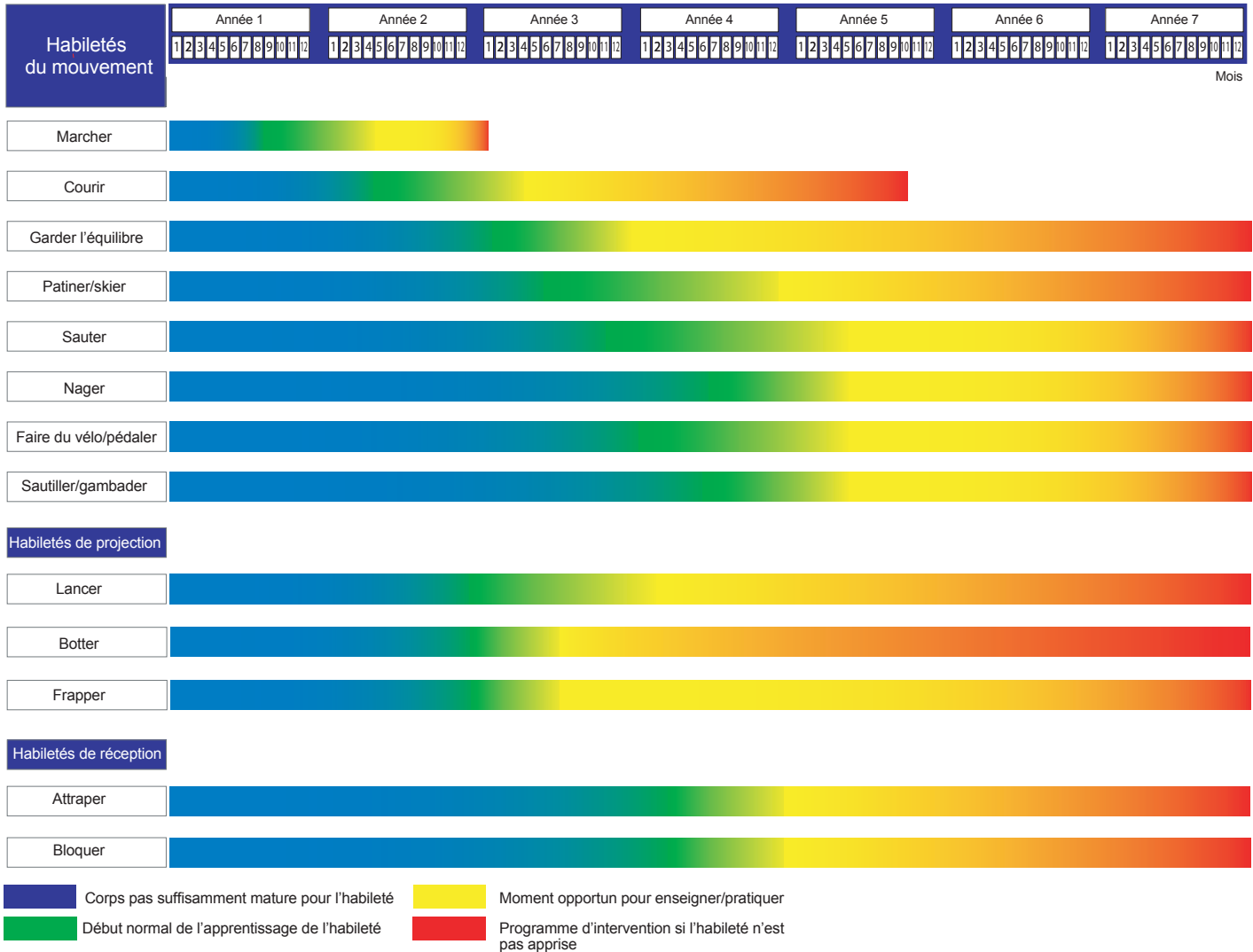
Pour maîtriser le savoir-faire physique, les enfants doivent maîtriser les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base. Toutefois, cette maîtrise ne s'obtient pas d'un coup et nous devons nous souvenir que les enfants ne sont pas simplement des « adultes miniatures ». Pour presque chaque habileté, l'enfant en développement passe par une série d'étapes de développement avant d'atteindre l'aptitude bien développée. L'objectif devrait être d'aider chaque enfant à passer à la prochaine version plus mature de l'aptitude qu'il ou elle apprend au lieu de le ou la pousser vers l'aptitude d'une façon qu'un adulte le ferait.

Avoir la bonne séquence

Pour que les enfants connaissent du succès dans le sport, que ce soit dans un environnement de loisirs ou de compétition, il est important qu'ils maîtrisent les fondements du mouvement avant d'apprendre les habiletés sportives de base. DE PLUS, il est important qu'ils maîtrisent les aptitudes sportives de base avant d'apprendre des techniques particulières.



Illustration 4 : Moments opportuns et endroits où les enfants apprennent et pratiquent les fondements du mouvement (extrait de « Développer le savoir-faire physique », un document qui peut être téléchargé sur www.canadiansportforlife.ca)



*L'échéancier repose sur l'ouvrage d'E.S. Bressan et d'I. Rathbone (2007), « Fundamental Motor Skill Development », rédigé pour le projet de développement à long terme de l'athlète du Centre canadien multisports PacificSport.

Note 1 : Il y a une énorme variation dans le temps normal où débute l'apprentissage d'une habileté chez les enfants; ce tableau devrait donc servir UNIQUEMENT de guide approximatif quant à la séquence du développement auquel s'attendre.

Si le développement de votre enfant vous inquiète, veuillez consulter votre pédiatre.

Tous les enfants devraient être exposés à un large éventail de fondements du mouvement et de déterminants de la condition motrice, dans une foule de contextes, y compris sur la terre, sur la neige et la glace, dans l'eau et dans les airs. Comme l'agilité, l'équilibre et la coordination sont des déterminants moteurs cruciaux, il faudrait donner aux enfants la chance d'apprendre à courir, à sauter et à lancer; à faire de la gymnastique et de la natation; à pratiquer des activités sur la glace et sur la neige. Les collectivités devraient envisager d'établir des programmes polyvalents qui permettent aux enfants d'explorer la gamme complète des habiletés.

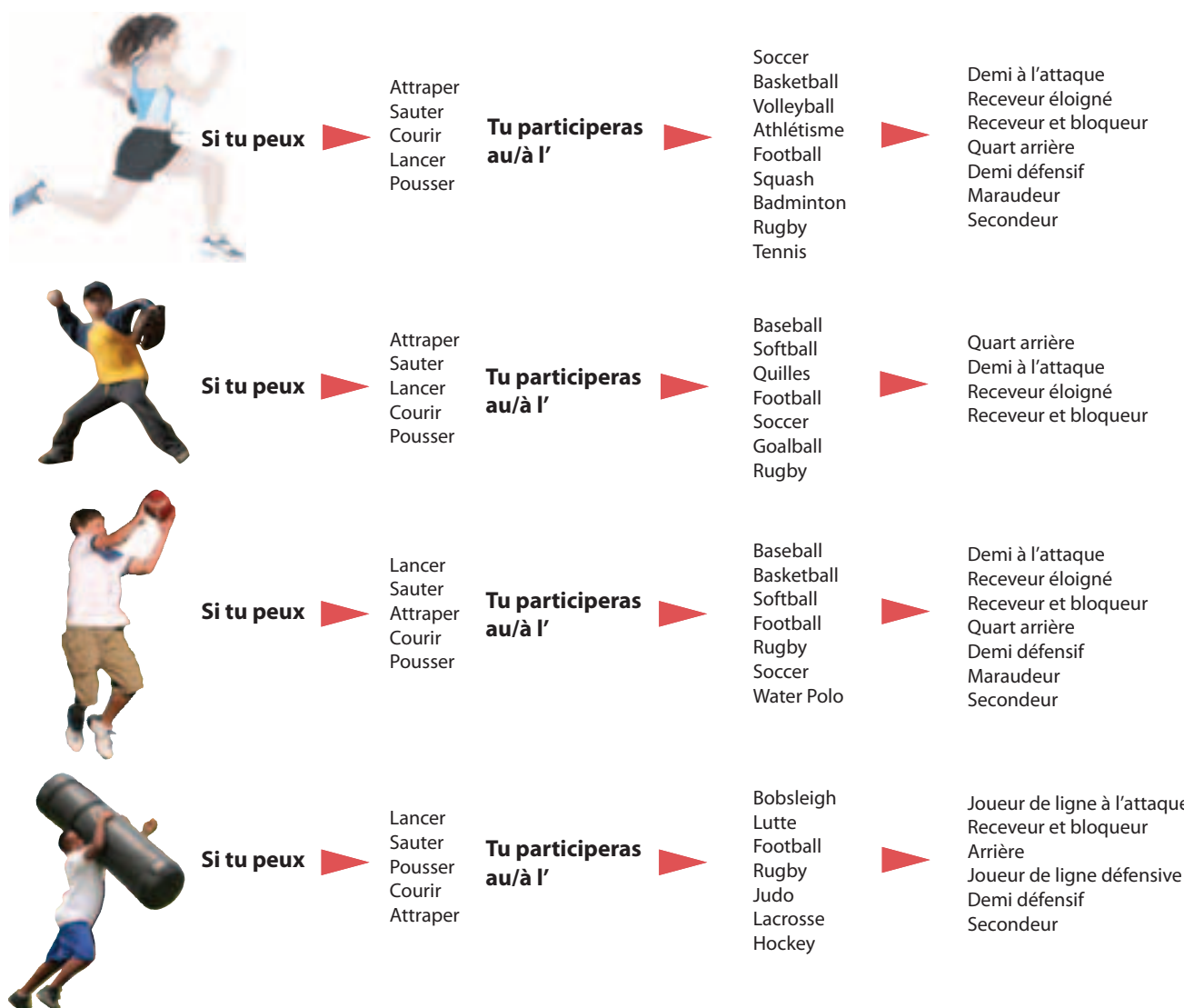
Les conséquences du non-développement d'un savoir-faire physique

L'enfant qui ne développe pas de savoir-faire physique est très défavorisé. L'absence de développement des fondements du mouvement a aussi pour conséquence que l'enfant renoncera vraisemblablement à participer à des activités sportives engageantes demandant une certaine maîtrise des habiletés spécifiques, le limitant ainsi dans ses choix d'activités qui seront favorables au maintien de sa santé au cours de sa vie. Cela réduit aussi ses chances de s'engager dans la poursuite de l'excellence sportive.

D'un point de vue très pratique, si l'enfant ne développe pas ces fondements du mouvement et du sport au moment approprié de leur croissance, vous devrez consacrer du temps précieux à l'entraînement ou des occasions spéciales de formation comme entraîneur pour le développement de ces aptitudes.

Les étapes de développement du football sont regroupés à l'intérieur du cadre suivant : Départ, Compétences, Spécialisation, Succès et Football pour la vie, qui représente un parcours à suivre à partir de la première participation au football jusqu'au niveau de haute performance, et/ou jusqu' à une participation régulière dans sa vie adulte et active.

Illustration 5 : Avantages de posséder les aptitudes de base



Le cadre du DLTA à Football Canada

Les étapes de développement du football sont regroupés à l'intérieur du cadre suivant : Départ, Compétences, Spécialisation, Succès et Football pour la vie, qui représente un parcours à suivre à partir de la première participation au football jusqu'au niveau de haute performance, et/ou jusqu'à une participation régulière dans sa vie adulte et active.

Au Canada, le football compte habituellement plusieurs points d'entrées. Certains athlètes débutent tôt, dans la phase « S'amuser grâce au sport » par l'entremise de programmes communautaires, tandis qu'un deuxième groupe commence au niveau secondaire. La plupart des individus qui entreprennent la pratique du football au niveau secondaire y arrivent avec une certaine base de savoir-faire physique et de conditionnement développé dans d'autres activités sportives.

Peu importe le point d'entrée, tous les athlètes doivent progresser à travers les étapes « Apprendre à s'entraîner » jusqu'à « S'entraîner à gagner » s'ils désirent atteindre le niveau le plus élevé du sport. Pour ceux qui choisissent de participer sans poursuivre la haute performance, l'étape de « Vie active » est ouverte à n'importe quel âge. Le modèle de développement de l'athlète à long terme pour les athlètes non handicapés regroupe les neuf (9) étapes du DLTA dans un cadre composé du Départ, de la Compétence, de la Spécialisation et du Succès, puis du Football pour la vie.



Principes directeurs

Le football est un sport pour tous les canadiens, pour la vie. En plus de l'importance de maintenir le plaisir de jouer au football, les principes qui sont au cœur de ce modèle de DLTA figurent aussi au centre de la croissance et du développement sportif pour l'avenir de notre sport.

Les athlètes et la sécurité d'abord;

- Franc jeu et respect; pour chaque individu et pour le football
- Travail d'équipe et effort partagé
- Programme d'entraînement et de compétition qui sont adéquatement associés au stade de développement des athlètes
- Des programmes de qualité encadrés par des entraîneurs compétents, du personnel de soutien, des officiels et des administrateurs
- Compris et appuyé par des parents, des commanditaires et des spectateurs

Le DLTA de Football Canada est fondé sur le principe que l'on doit offrir au participant le contenu et le type de développement en fonction de ses capacités et de ses compétences. Chaque province possède déjà des versions modifiées du football à 12 vs 12 permettant d'offrir à ses participants une pratique sportive amusante et adaptée à leur réalité.

On doit s'assurer que le type d'ajustement correspond à l'étape de développement des athlètes, et également respecter la capacité des organisations et des ligues d'offrir la possibilité de jouer au football. Dans plusieurs organisations, en raison de la rareté des participants, l'insuffisance des fonds, les limites des installations, le manque de compétition et/ou le manque d'expertise disponible pour administrer, entraîner et officier le football à 12 contre 12 font que les ajustements suivants sont préférables : la version du football avec contacts à six contre six ou à neuf contre neuf, le flag-football à cinq contre cinq ou à sept contre sept, le touch-football à cinq contre cinq ou à sept contre sept. Chaque organisation doit évaluer sa capacité à offrir une ou toutes ces variations du football de façon à offrir une expérience optimale à ses participants. Il y a une place dans le DLTA pour les trois disciplines du football et les modifications devraient être basées sur la capacité des organisations à offrir le bon type d'apprentissage dans un environnement favorable de jeu pour ses participants.

En raison de la grande variété d'habiletés spécifiques, les attributs et les capacités physiques requises au sein d'une équipe de football à 12 contre 12 font en sorte qu'il y a une position pour chaque personne, permettant à tous de contribuer au succès de cette équipe. Au plus haut niveau de compétition de football avec contacts, il y a une prime placée sur les athlètes de gros gabarit. Ces athlètes ont aussi besoin d'avoir l'opportunité de développer une passion pour le sport et pour développer

leurs compétences et les habiletés nécessaires pour pratiquer le sport au niveau de la haute performance. Cela se produira seulement s'ils ont l'occasion de pratiquer le sport tôt dans leur vie. Pour que l'athlète au gros gabarit ait une bonne opportunité de jouer dans les plus hauts niveaux, il faut que nos jeunes à grands gabarits puissent eux aussi pratiquer un sport motivant dans leur jeune âge. Le football offre l'occasion aux grands garçons de jouer! Le football avec contacts est un des rares sports où les grands gaillards peuvent jouer, contribuer à l'effort d'équipe et obtenir tous les avantages de la participation au sport qui autrement ne pas se produirait pas.

Les versions modifiées du football avec contacts, du flag-football et du touch-football ont une place importante dans l'ensemble du programme le «football pour la vie». Toutefois, elles n'ont pas pour but de remplacer la version traditionnelle de football avec contacts à 12 contre 12. La version modifiée du football avec contacts offre le même plaisir, les mêmes palpitations et le divertissement que le football à 12 contre 12, mais à plus petite échelle, tout en formant les joueurs sur les techniques de base en simplifiant les concepts plus complexes du football avec contacts à 12 contre 12. L'objectif est d'encourager tous ceux qui désirent pratiquer le football de le faire, spécialement quand les possibilités de football avec contacts à 12 contre 12 sont limitées.

Les pages 22 à 31 démontrent les faits saillants du modèle de DLTA du football, étape par étape.

Souvenez-vous que même si chaque athlète doit passer par l'ensemble des étapes du modèle pour atteindre potentiellement son échelon le plus élevé, derrière chaque athlète il y a aussi une personne. Toutes les compétences requises pour jouer peuvent toujours être développées. Les objectifs et les points de référence du modèle servent de lignes directrices pour le développement des joueurs et non pas de méthode pour sélectionner des participants au détriment des autres. Tous ceux qui occupent des postes clés de leadership dans notre sport doivent savoir, reconnaître et appuyer la croissance individuelle de chaque athlète.



LE PROFESSIONNEL IDÉAL

Tactique

Analyse
(adversaire, équipe, soi-même)
Prise de décision
Exécution
Planification de match
Lecture de situations
Règlements

Mental

Communication
Concentration
Confiance
Contrôle émotif
Établissement des buts
Motivation

Substance

Sans dopage
Hydratation
Nutrition
Récupération
Sommeil

Stature

Composition corporelle
Hauteur
Poids

Caractère

Citoyenneté
Dirigeable
Esprit compétitif
Leadership
Persévérance
Respectueux
Joueur d'équipe
Digne de confiance
Juste

Technique

Manipulation de ballon
Bloquer
Protection du bloc
Attraper
Contrôle aérien
Sauter
Botter
Soulever
Passer
Rotation
Courir
Conscience spatiale
Plaquer*
Culbuter

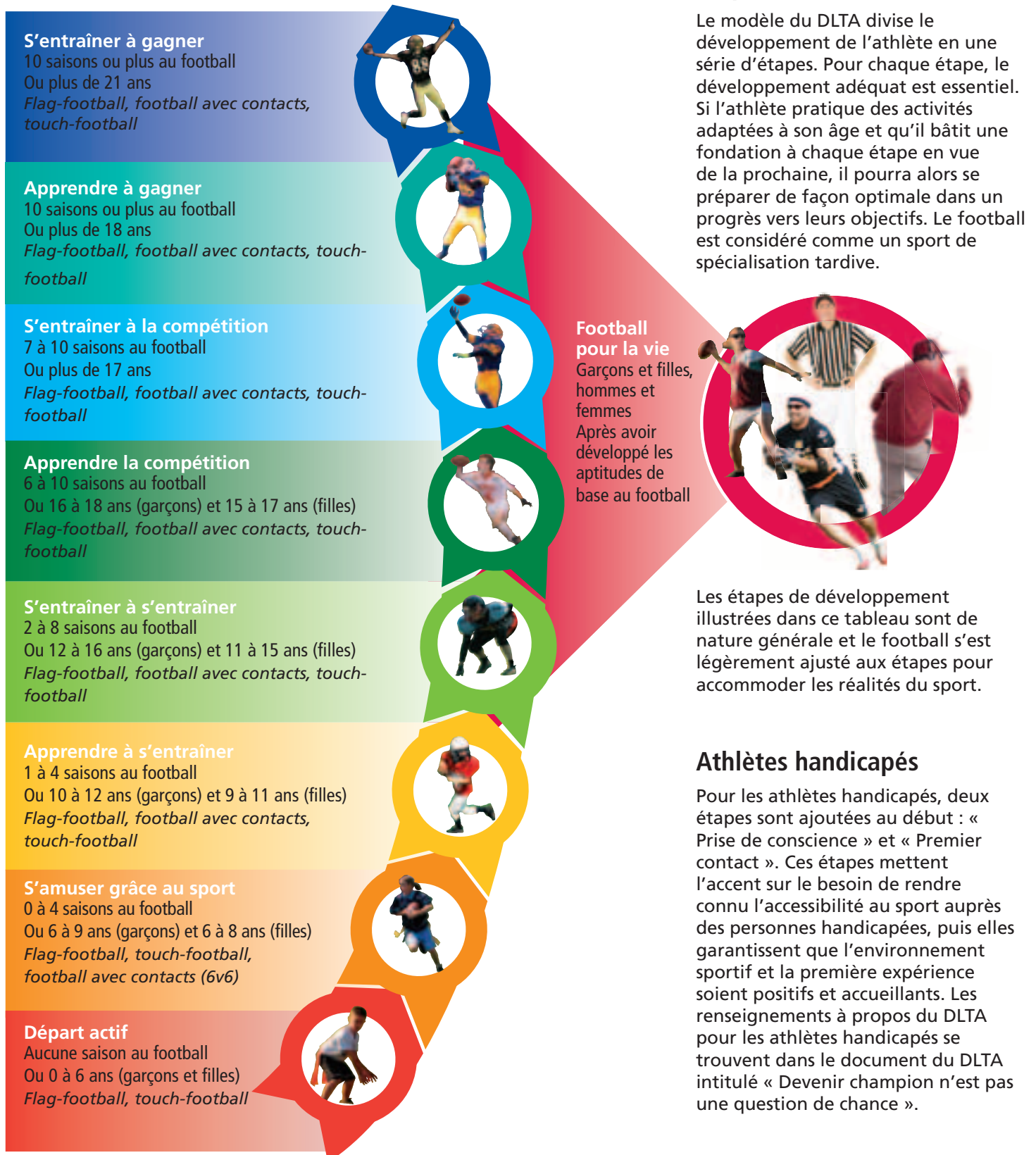
Physique

Agilité
Équilibre
Coordination
Flexibilité
Puissance
Posture
Rapidité
Vitesse
Endurance
Force
Vision

**pour les autres disciplines, remplacer le mot plaquer par retirer le flag ou toucher*

Swan, Way, Sacobie and Balyi, 2009

Les neuf étapes du DLTA



LE DLTA de Football Canada

1 - Départ actif

Âge chronologique : 0 à 6 ans (garçons et filles)

Âge d'entraînement : aucune expérience en football

Objectif : Avoir du plaisir

- Offrir une activité physique organisée pendant au moins 30 minutes par jour pour des enfants d'âge préscolaire
- Offrir une activité physique sans structure – jeu actif – pendant au moins 60 minutes chaque jour pour de tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf lorsqu'ils dorment
- Une vaste gamme d'aptitudes de fondation du mouvement comme la course, le saut, le lancer, la torsion, faire la roue, botter, lancer et attraper devraient être des expériences amusantes
- Aider les enfants à cette étape à se sentir compétents et confortables avec l'activité. Les matchs ne devraient pas être non compétitifs et mettre l'accent sur l'activité

Possibilités de développement :

Habiletés de mouvement général :

- Courir
- Sauter, faire des torsions
- Lancer
- Attraper
- Botter

Attributs physiques :

- Habileté
- Équilibre
- Coordination

Développement au football :

- Bâtir le mouvement de façon global et développer le savoir-faire physique
- À la fin de l'étape, introduire le football non compétitif
- Mettre l'accent sur le plaisir, les fondements de base du lancer, du botter et de l'attrapé avec un ballon de dimension appropriée

Options de jeux à considérer :

- Aucune structure
- Aucune compétition
- Utilisation des ballons éponges mous (de type « Nerf »)
- Disciplines du touch-football et du flag-football seulement
- Seulement du plaisir!

Cette étape représente le point d'entrée dans l'activité physique générale et le sport, notamment le développement du savoir-faire physique. Les athlètes développent le savoir-faire physique de base et ils profitent de leur première participation dans des matchs organisés.

Des programmes sécuritaires et communautaires; Participation égale pour tous; Développement des aptitudes prioritaires à la compétition; Développement large et adapté à l'étape; notamment le football et d'autres sports et activités; Le développement social et le plaisir ne doivent jamais être oubliés.



2 – S'amuser grâce au sport

Âge chronologique : 6 à 9 ans (garçons) et 6 à 8 ans (filles)

Âge d'entraînement : 0 à 4 années dans le sport

Objectifs : Introduire la discipline

- Pratiquer et maîtriser les fondements du mouvement avant d'introduire des compétences propres au sport
- Mettre l'accent sur le développement global de l'ABC du sport : habileté, équilibre, coordination et vitesse
- Participer à une grande variété de sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance grâce à des jeux
- La première conjoncture favorable à l'entraînement de la vitesse se passe vers l'âge de 6 à 8 ans chez les filles et de 7 à 9 ans chez les garçons. Le développement de cette capacité est important pour le développement futur des athlètes
- Activité sportive organisée initiale et l'introduction à la compétition et aux éléments de base des règlements se produisent à cette étape. Le football peut-être présenté comme une de nombreuses activités sportives

Occasions de développement :

Habiletés techniques;

- Lancer, attraper, botter
- Les athlètes ont l'occasion de développer des aptitudes dans une variété de positions défensives et offensives au football
- L'entraînement, la compétition et le jeu de position sont propres au développement et à la maturation des athlètes individuels

Habiletés tactiques :

- Introduction à la discipline
- Les aptitudes de base sont : lancer, recevoir et botter
- Apprendre les règles de base qui gouvernent la discipline

Habiletés physiques :

- Habileté, équilibre, coordination
- Courir + à reculons + avec changement de direction
- Sauter, faire des torsions et des rotations
- Mouvement rythmique
- Vitesse #1 (vitesse des mains et des pieds)
- Capacité aérobique et flexibilité
- Conscience visuelle

Habiletés mentales :

- Profiter de la compétition
- Respecter votre adversaire
- Code de conduite
- Conscience de soi

Caractère – connaissances élémentaires

- Partenariat/Travail d'équipe, résolution de problèmes

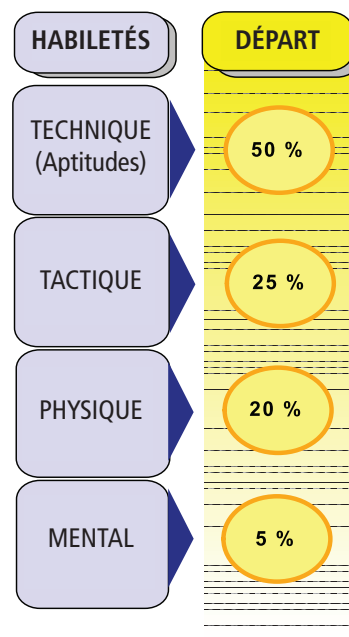
Options de jeux à tenir compte :

- Le touch-football/flag-football sont les jeux préférés de développement
- Une version modifiée de football avec contacts peut être introduite à cette étape
- Une version modifiée de football avec contacts compte des alignements réduits (6 contre 6) et des modifications de règlements afin de promouvoir le développement des aptitudes et la confiance
- Voir l'étape d'apprendre à s'entraîner
- Petit terrain, petit ballon
- Accent sur les aptitudes; moins d'accent sur la compétition
- Le développement des aptitudes est plus important que la victoire

Cette étape représente un point d'entrée pour l'activité physique générale et le sport, notamment le développement du savoir-faire physique. Les athlètes développent un savoir-faire physique de base et ils profitent de leur première participation au football organisé. Les principes directeurs sont :

- Programmes communautaires sécuritaires
- Participation égale pour tous
- Développement des aptitudes plus important que la compétition;
- Développement de base adapté à l'étape de développement, y compris le football et d'autres sports et activités.
- Développement social et plaisir ne sont jamais oubliés

Illustration 6 : Distribution du temps d'entraînement



3 - Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique : 10 à 12 ans (garçons) et 9 à 11 ans (filles)

Âge d'entraînement : 1 à 4 ans au football

Objectifs: Aptitudes de base

- Il s'agit d'une période critique pour le développement d'aptitudes motrices et la coordination
- Participer à une grande variété de sports. Développer la vitesse, la puissance et l'endurance, utilisant des jeux
- Concentration sur le développement d'aptitudes sportives générales
- Introduire la compétition au football au niveau local/de club. Jouer à plusieurs positions et disciplines afin de bâtir une fondation d'aptitudes en football

Occasions de développement :

Habilités techniques :

- Lancer, attraper, botter
- Aptitudes avec le ballon : porter, passer, dégager, botter, attraper,
- Échanges de ballon (remise, passe)
- Plaquer, retirer le flag, toucher
- Bloquer et protection du bloc

Habilités tactiques :

- Apprendre le jeu – règles de base
- Tracés de passe
- Couverture défensive (homme à homme)
- Reconnaissance de la formation et ajustement

Habilités physiques :

- Priorité sur l'habileté et le mouvement ainsi que sur la vitesse
- Courir + à reculons + avec changement de direction
- Sauter, faire une torsion, tourner, faire une rotation
- Habileté, équilibre, coordination
- Mouvement rythmique
- Vitesse #1 (Vitesse des mains et des pieds),
- Capacité aérobique
- Flexibilité
- Conscience visuelle
- Exercices de force limités et de poids corporel seulement

Étape tardive :

- Viser et atteindre (oeil-main)
- Force 1
- Vitesse 1
- Puissance aérobique

Habilités mentales :

- Visualisation (Apprendre à imaginer)
- Apprendre l'arrêt réfléchi
- Apprendre à établir des objectifs
- Apprendre à respirer pour contrôler les nerfs
- Relaxation musculaire progressive

Caractère – Connaissances élémentaires :

- Partenariat/Travail d'équipe, résolution de problème

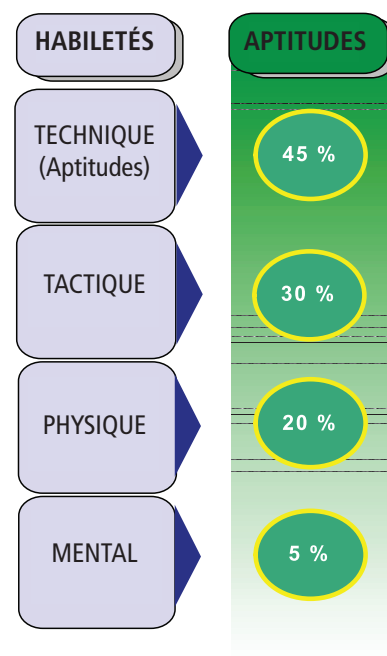
Cette étape représente le développement d'un ensemble bien complet d'aptitudes de football, complétée par une participation à d'autres sports, et pour plusieurs athlètes, utiliser le flag-football/touch-football comme expérience idéale d'introduction. Les athlètes de talent développent des habiletés de base intégrées en football et utilisent ces aptitudes dans des situations de matchs compétitifs. Les principes directeurs sont les suivants

- Les athlètes ont l'occasion de développer des aptitudes dans une variété de positions offensives et défensives de football
- Entraînement, compétition et jeu de position sont adaptés au niveau de développement et de maturité individuel des athlètes.
- Le développement des aptitudes est plus important que la victoire

Options de jeu à considérer :

- Poursuivre le développement par une participation au football avec contacts, au flag-football et au touch-football
- **Alternative** : Intégrez un programme modifié de football avec contacts. Le football avec contacts modifié compte sur des alignements réduits (six contre six ou neuf contre neuf) et des règlements ajustés afin de promouvoir le développement des aptitudes et la confiance
- **Défensive modifiée au football avec contacts** : couverture homme à homme, aucun mouvement ou permutation, nombre limité de poursuivants défensifs (de trois à six dans différentes divisions) et aucun joueur face au centre sur la ligne défensive
- **Offensive modifiée au football avec contacts** : aucun mouvement, restrictions de bloc, une exigence fixe du nombre de joueur à l'arrière champ et exigence de tenter au moins une passe tous les trois jeux pour aider à développer une panoplie d'aptitudes et des situations d'apprentissage de match

Illustration 7 : Distribution du temps d'entraînement



4 - S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique : 12 à 16 ans (garçons) et 11 à 15 ans (filles)

Âge d'entraînement : 2 à 8 ans au football

Objectifs : Intégrer les habiletés

- **GÉNÉRAL** : Période clé pour développer les habiletés mentales afin d'intégrer les aptitudes motrices dans les jeux : comprendre et lire le jeu
- Possible transfert du flag-football au football avec contacts ou entrée tardive au football avec contacts
- **PHYSIQUE** : L'importante période post-croissance ouvre des possibilités pour améliorer la vitesse, la puissance aérobique et l'introduction à la force (étape tardive)
- **APTITUDES** : Consolidation des habiletés de base du jeu. Acquisition d'aptitudes plus avancées : reconnaissance d'indices, couverture de zone, bloc (plaqué) et aptitudes pour situations spéciales

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Lancer, attraper, botter
- Aptitudes avec le ballon : porter, passer, dégager, botter et attraper
- Échanges de ballon (remise, passe)
- Plaquer, retirer le flag, toucher
- Bloc et protection du bloc

Habiletés tactiques :

- Identifier / lire les formations offensives et défensives ainsi que les ajustements nécessaires
- Comprendre les stratégies offensives et défensives
- Accroître la variété des tactiques de position

Habiletés physiques :

- Bâtir les premières étapes des aptitudes physiques
- Capacité aérobique, puis la puissance
- Vitesse #2

Habiletés mentales :

- Profilage psychologique, établissement de buts, discours intérieur
- Visualisation pour l'entraînement et la compétition
- Arrêt de la pensée (restructuration et réplique cognitives)
- Aptitudes de concentration
- Plan de préparation de match (routine d'avant match)

Caractères – Connaissances élémentaires :

- Communication verbale et non verbale
- Partenariat/travail d'équipe, résolution de problème, discipline/ éthique de travail,

Cette étape représente le développement de l'ensemble des habiletés en football tout en complétant par une participation à d'autres sports. Pour plusieurs athlètes, utiliser comme introduction le flag-football/touch-football peut être une expérience idéale. Les athlètes de talent développent des habiletés de base intégrées en football et utilisent ces aptitudes dans des situations de matchs compétitifs. Les principes directeurs sont les suivants :

- Les athlètes ont l'occasion de développer des aptitudes dans une variété de positions offensives et défensives au football
- Entraînement, compétition et jeu de position sont adaptés au niveau de développement et de maturité individuel des athlètes
- Le développement des aptitudes doit être plus important que la victoire

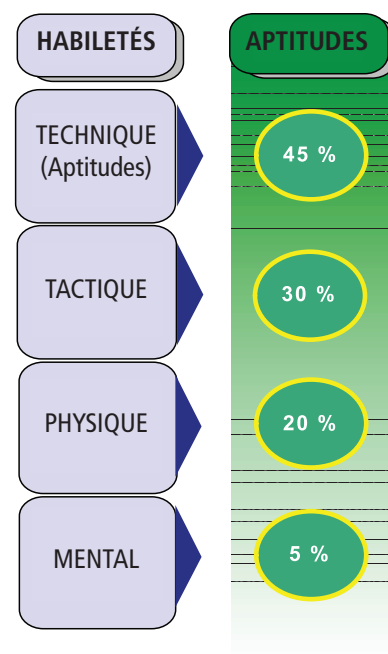
Conditionnement/vivre en santé :

- Force mentale/Aptitudes pour affronter les situations, confiance/ prise de risques, respect/franc jeu
- Poursuite de l'excellence personnelle
- Accepter la diversité

Options de jeu à considérer :

- Poursuivre le développement par une participation au football avec contacts, au flag-football et au touch-football
- **Alternative** : Football avec contacts modifié (six contre six ou neuf contre neuf) avec ajustements afin de promouvoir le développement des habiletés et la confiance
- **Défensive modifiée au football avec contacts** : couverture homme à homme, introduire les permutations, blitz et jeux truqués, limiter le nombre de poursuivants défensifs (de trois à six selon les divisions) et aucun joueur défensif devant le centre offensif
- **Offensive modifiée au football avec contacts** : introduire le mouvement, un nombre fixe du nombre de joueurs dans le champ arrière et au moins une tentative de passe par trois jeux

Illustration 8 : Distribution du temps d'entraînement



5 - Apprendre la compétition

Âge chronologique : 16 à 18 ans (garçons) et 15 à 17 ans (filles)

Âge d'entraînement : 6 à 10 ans au football

Objectifs : Réussir à faire partie de l'équipe.

- **GÉNÉRAL :** Période clé pour développer les habiletés mentales afin d'intégrer les aptitudes motrices dans les jeux : comprendre et lire le jeu
- Entrée dans le parcours de haute performance pour le football avec contacts. Introduction à la spécialisation des positions
- **PHYSIQUE :** L'importante période post-croissance ouvre des possibilités pour améliorer la vitesse, la puissance aérobique et la force
- **APTITUDES :** Consolidation des aptitudes avancées du jeu : reconnaissance d'indices, couverture de zone, bloc (plaqué) et aptitudes pour situations spéciales

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Lancer, attraper, botter
- Aptitudes avec le ballon : porter, passer, dégager, botter et attraper
- Échanges de ballon (remise, passe)
- Plaquer, retirer le flag, toucher
- Protection de la passe
- Poursuite du passeur
- Vaincre le bloc
- Bloc et protection du bloc

Habiletés tactiques :

Note – l'entrée tardive au football de niveau secondaire peut exiger le développement d'aptitudes de base

Autres - Consolider et raffiner les aptitudes (commencer la spécialisation de position)

- Défendre contre la course et la passe
- Botté d'envoi, botté de dégagement, botté de placement, transformation
- Identifier/lire les formations offensives et défensives ainsi que les ajustements nécessaires
- Plus grande compréhension des stratégies offensives et défensives
- Accroître la variété des positions tactiques
- Situations spéciales

Habiletés physiques :

- Bâti sur les aptitudes physiques des étapes précédentes
- Force #1 – Puissance aérobique
- Vitesse #2
- Force #2 – Force musculaire, hypertrophie, endurance et puissance

Habiletés mentales :

- Suivi du rendement
- Préparation de match
- Évaluation du rendement
- Progression des aptitudes PMR
- Constance

Cette étape représente un engagement sérieux à la compétition, coïncidant avec l'âge de niveau secondaire ou du CÉGEP et souvent par l'entremise du football avec contacts. Les athlètes peuvent intégrer des programmes de football hautement compétitifs, et commencent à se spécialiser dans leurs positions en visant l'excellence. Les principes directeurs sont les suivants :

- L'accent est mis sur le développement de solides habiletés pour la compétition
- Tous les athlètes ont droit à des programmes annuels optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération
- Les programmes appuient les athlètes pour qu'ils apprennent autant de la victoire que de la défaite, de vivre des vies équilibrées et de toujours s'entraîner et faire de la compétition de façon juste, honnête et « propre »
- Travailler vers le sport international
- Élaborer des aptitudes pour réussir au football collégial, junior ou universitaire (SIC)

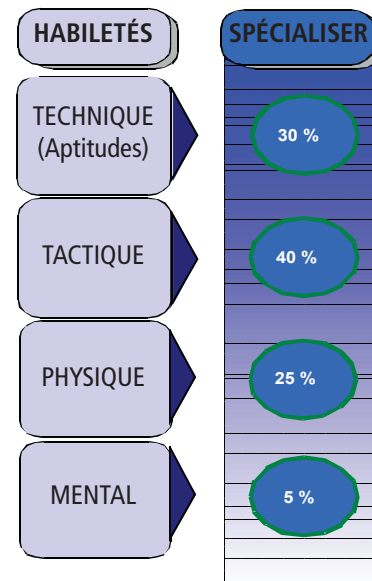
Habiletés personnelles et traits de caractère :

- 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 :

- Match de football avec contacts, de flag-football ou de touch-football
- Modifications : Football avec contacts à six contre six, neuf contre neuf ou 12 contre 12; Flag-football ou touch-football à cinq contre cinq ou à sept contre sept

Illustration 9 : Distribution du temps d'entraînement



6 - S'entraîner pour la compétition

Âge chronologique : 17 ans et plus

Âge d'entraînement : 7 à 10 ans au football

Objectifs : Se préparer à gagner

- **GÉNÉRAL** : Spécialisation de la position et des aptitudes de match
- Raffinement des aptitudes et de la compréhension tactique de match
- Développement des plans à long terme pour le succès individuel
- **PHYSIQUE** : L'attention est portée sur la force et la puissance
- **SKILLS**: Perfectionnement de toutes les aptitudes de base et consolidation des habiletés avancées
- Accroître la complexité des jeux

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Raffinement de toutes les aptitudes techniques
- Concentration sur le jeu de pieds parfait

Habiletés tactiques :

- Consolider et raffiner toutes les aptitudes précédentes

Habiletés physiques :

- Bâti sur les aptitudes physiques des étapes précédentes
- Force #2 – Force musculaire, hypertrophie, puissance

Habiletés mentales :

- Consolider ces aptitudes
- Suivi du rendement
- Préparation de match
- Évaluation du rendement
- Progression des aptitudes PMR
- Constance

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

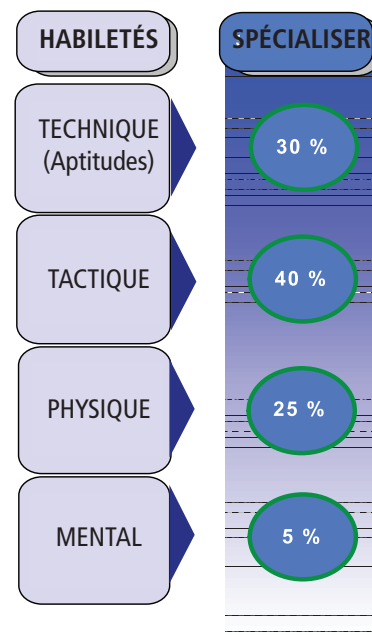
Options de jeux à considérer :

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

Cette étape représente un engagement sérieux à la compétition, coïncidant avec l'âge de niveau secondaire ou du CÉGEP et souvent par l'entremise du football avec contacts. Les athlètes peuvent intégrer des programmes de football hautement compétitifs, et commencent à se spécialiser dans leurs positions en visant l'excellence. Les principes directeurs sont les suivants :

- L'accent est mis sur la consolidation de solides aptitudes pour la compétition
- Tous les athlètes ont droit à des programmes annuels optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération
- Les programmes appuient les athlètes pour qu'ils apprennent autant de la victoire que de la défaite, de vivre des vies équilibrées et de toujours s'entraîner et faire de la compétition de façon juste, honnête et « propre »

Illustration 10 : Distribution du temps d'entraînement



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

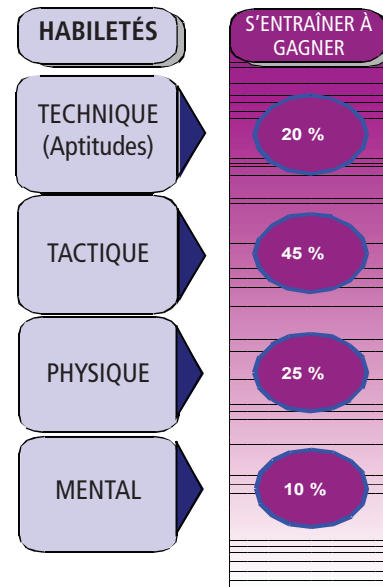
Options de jeux à considérer :

- 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



8 - S'entraîner à gagner

Âge chronologique : 21 ans et plus

Âge d'entraînement : Plus de 10 ans en sport

Objectifs : Partants professionnels et équipe nationale

- **GÉNÉRAL :** Entièrement spécialisé par position, mais avec la flexibilité technique pour s'ajuster au besoin
- Maîtriser le sport, en cherchant toujours des façons d'améliorer et d'accroître ses habiletés
- Modèle pour les autres athlètes
- Carrière en football professionnel
- **PHYSIQUE :** Accent sur le maintien de la vitesse, de la force et de la puissance
- Garantir le repos et la récupération, un style de vie sain et une participation éthique
- **APTITUDES :** Perfectionnement et maîtrise de toutes les aptitudes propres aux positions
- Travail continu pour le maintien du plus haut niveau possible d'aptitudes

Possibilités de développement :

Habiletés techniques :

- Perfectionner toutes les aptitudes techniques

Habiletés tactiques :

- Perfectionner toutes les aptitudes précédentes

Habiletés physiques :

- Bâti et maintenir des aptitudes physiques

Habiletés mentales :

Continuer de consolider les aptitudes précédentes

- Raffiner les stratégies mentales positives
- Préparation et planification de match
- Faire face aux pressions 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 est la plus élevée du modèle, comprenant les partants de football professionnel et de l'équipe nationale. Dans cette étape, les athlètes travaillent pour exceller dans le niveau le plus élevé de rendement et de performance. 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



9 - Le football pour la vie

Après avoir développé le savoir-faire physique...

Le football pour la vie inclut des participants de tout âge qui participent au football dans un contexte non compétitif, ainsi que les athlètes de ligues de football compétitives seniors.

Objectifs :

- Satisfaction à vie dans la pratique du football
- Participation active au football et dans d'autres sports
- Redonner à son tour au sport comme entraîneur, officiel ou dans un rôle de leader sportif (voir à la page 31)

Occasions de maintien :

- Préserver les capacités physiques et les aptitudes tout en ayant du plaisir

Options de jeu à considérer :

- Ligues de touch-football ou de flag-football
- Ligues seniors de football avec contacts
- Match improvisé au parc du quartier

Football pour la vie : « Rester » nous rappelle qu'une personne peut demeurer active dans le sport tout au long de sa vie, par la compétition récréative, dans un rôle d'entraîneur, d'officiel ou de bâtisseur. Le plaisir est une partie importante du sport. C'est d'ailleurs ce qui lie les gens à la pratique sportive, en plus de les lier les uns aux autres. Les principes directeurs sont les suivants :

- Plaisir
- Redonner à son sport
- Respect pour soi, pour les autres et pour le sport du football





CANADA

10



Coopération multisports et multidisciplinaire

Le DLTA ne s'arrête pas à l'atteinte de l'excellence. Bien qu'un des objectifs du modèle du DLTA soit de définir le parcours optimal vers l'excellence et d'améliorer le système pour soutenir cette excellence, il est tout aussi important de définir un parcours visant l'activité sportive pour la vie. Les athlètes peuvent migrer du football compétitif à des programmes récréatifs à long terme à n'importe quel moment, et ils doivent être encouragés à rester dans le sport (peu importe le sport) et à redonner au sport en devenant entraîneurs, officiels ou tout autre rôle de leader sportif.

Illustration 12 : Alignement et intégration du système en football (Way et Swan, 2009)

Priorités de performance

- Athlète
 - o Rendement et appui
- Entraîneur
 - o Éducation et appui
- Compétition
- Équipement
- Accès aux sites
- Médecine sportive
- Science du sport
- Identification de talent - Dépistage
- Équipes
 - o Nationale
 - o Provinciale
 - o Club
- Entraînement
- Recherche



Développement du système

- Clubs
- Initiatives communautaires
- Communications
- Plans d'installation
- Durabilité financière
- Gouvernance
- Matches
 - o Internationaux
 - o Nationaux
 - o Provinciaux
- Accueil d'événements
- Ressources humaines
- Marketing
- Organisationnel
- Académies de sport dans les écoles et autres initiatives
- Gestion des risques
- Secteur sportif
- Technologie
- Bénévoles



Football pour la vie : Développement des entraîneurs et des leaders

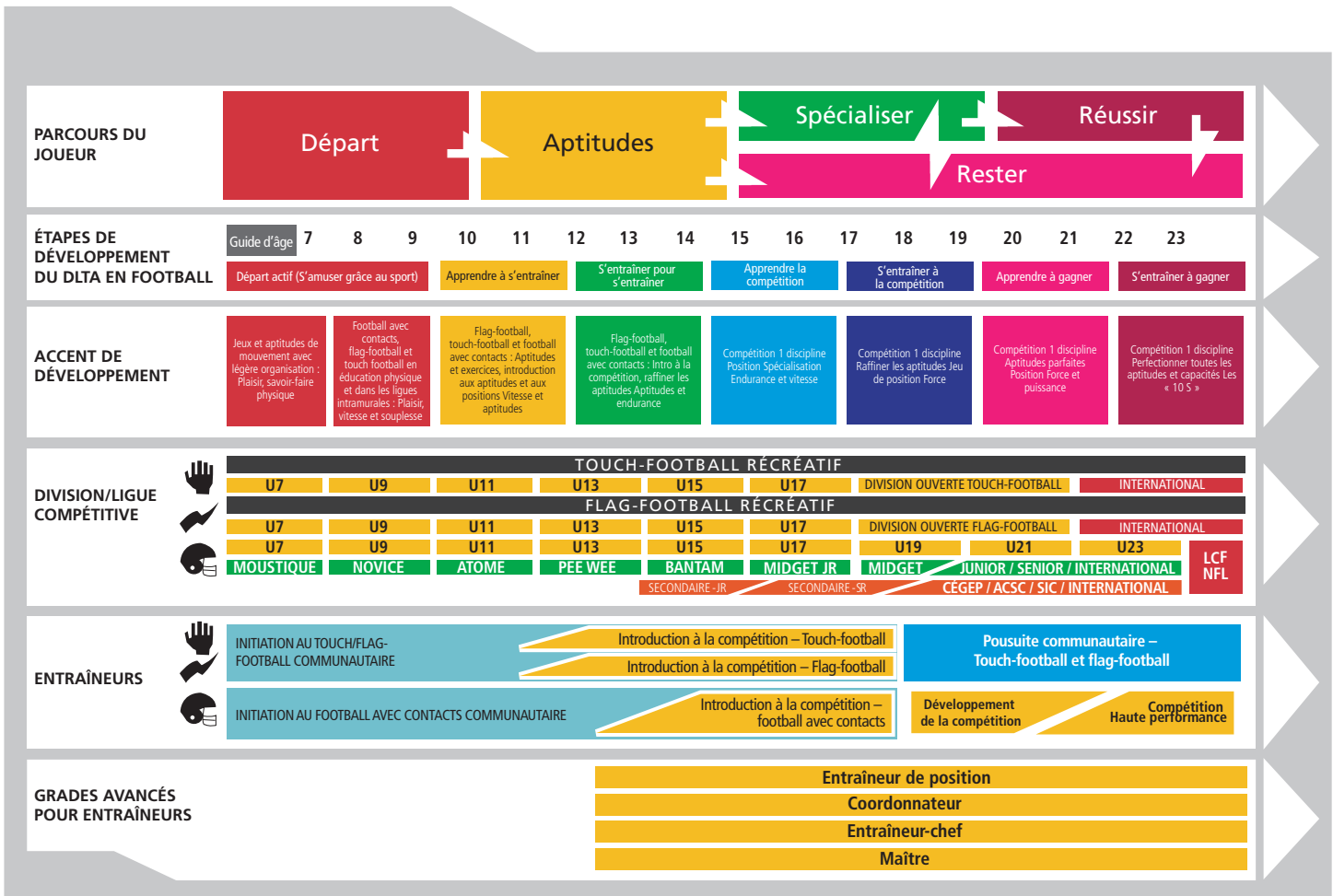
L'étape de football pour la vie n'est pas seulement l'occasion de participer au football récréatif, c'est aussi le temps de « redonner » en participant comme entraîneur, officiel ou administrateur. Le bénévolat est essentiel pour maintenir la croissance du sport.

En particulier, les entraîneurs sont la colonne vertébrale du système sportif. Vitaux pour le développement des athlètes à toutes les étapes, ils sont des leaders et des organisateurs du sport communautaire (Départ actif jusqu'à s'entraîner pour s'entraîner) et des experts techniques au niveau provincial et national (apprendre la compétition et s'entraîner à gagner). Les entraîneurs doivent posséder l'expertise pour identifier l'étape de maturation de l'athlète, des programmes et des systèmes pour permettre à l'athlète de s'entraîner adéquatement et de faire de la compétition en fonction de son potentiel. Nous avons besoin de plus de bons entraîneurs à tous les niveaux et chaque entraîneur doit avoir une bonne compréhension des principes du DLTA.

Toutes les organisations sportives canadiennes participent à la planification du DLTA et développement aussi de nouveaux programmes du PNCE. Ce diagramme démontre le modèle de développement de l'entraîneur de football :

Illustration 13

Modèle de développement de l'entraîneur de Football Canada



Un système intégré de développement au football

Quand le système offre un appui adéquat et que l'athlète acquiert les compétences clé de chaque étape, notamment aux premières étapes de la formation de base, il ou elle est alors en mesure d'atteindre les plus hauts niveaux de performance selon les limites de ses capacités. Tout le monde – athlète, parent, entraîneurs, club, association, etc. – doit mettre du sien pour que l'athlète réalise son plein potentiel.

Pour continuer à bâtir cette grande tradition et atteindre nos objectifs de croissance de notre sport, nous devons travailler ensemble. Le DLTA est axé sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'ensemble du système pour que les parents, les athlètes, les entraîneurs, les clubs, les officiels et d'autres chefs de file sportifs puissent jouer leur rôle. Les meilleurs résultats peuvent seulement être obtenus quand tous les organismes et les personnes engagées dans le sport travaillent ensemble de façon intégrée et coordonnée pour appuyer le développement et le succès des athlètes.

Ces points soulignent comment chaque groupe peut contribuer au sport :

Parents :

- Encourager la participation de leur enfant dans deux ou trois autres sports complémentaires
- Offrir un appui et une direction et rendre l'implication au sport plaisant
- Posséder une éducation de base en alimentation/récupération
- S'engager à long terme dans la progression des habiletés et/ou du rendement
- Comprendre l'ABC de la pratique sportive : habileté, équilibre, coordination et vitesse
- Comprendre le concept que l'activité accrue renverse les tendances actuelles d'obésité et de maladies cardiovasculaires chez les jeunes et les adultes
- Comprendre le concept que les adultes inactifs tendent à produire des enfants inactifs et que l'inverse est aussi vrai
- Comprendre que les enfants perdront leur motivation s'ils ressentent qu'ils ne réalisent pas les attentes de leurs parents
- Être flexible avec leurs attentes ; puisque les enfants traversent différentes phases de développement, les parents (et entraîneurs) devraient modifier leurs attentes au besoin
- S'efforcer d'obtenir une évaluation précise de la capacité de leur enfant.
- C'est une question de développement de l'enfant; assurez-vous que les attentes en matière d'habiletés, de capacités et d'aspirations s'alignent à celles de l'enfant
- Explorer les attentes, objectifs et aspirations de l'enfant.



LA CFL, la NFL, Football Canada et ses associations provinciales travaillent étroitement avec les intervenants autochtones pour rendre le football accessible à tous et à toutes.

Athlètes :

- Profiter du football avec contacts, du touch-football et du flag-football
- Devenir adepte des compétences physiologiques clés : équilibre, flexibilité, posture, stabilité, force et puissance, endurance cardiaque et habileté de rendement
- Comprendre comment la pression et le stress influent sur le rendement
- Comprendre les forces et les faiblesses de leur rendement mental
- Savoir quelles aptitudes de gestion mentale ils doivent intégrer à leur plan de rendement personnel pour être en mesure de contrôler leurs émotions, se concentrer sur la tâche à exécuter et faire face à l'adversité sous pression
- Devenir autosuffisant et faire preuve d'initiative indépendante dans l'apprentissage et le développement de leurs habiletés et stratégies

Entraîneurs et instructeurs :

- Avoir une passion pour le sport et pour l'excellence
- S'éduqué à propos du DLTA et en posséder une solide compréhension
- Comprendre comment et quand ils figurent dans le système
- Savoir ce qui est requis d'eux afin de faire passer l'athlète au niveau supérieur
- Continuer de maintenir leurs habiletés et leurs connaissances à jour.
- Posséder une compréhension générale du soutien disponible pour les athlètes de tous les niveaux
- Accepter que les aptitudes mentales efficaces sont importantes pour offrir un rendement constant et de qualité à tous les niveaux
- Intégrer le processus de formation des habiletés mentales dans le programme de l'athlète

Clubs:

- Comprendre leur rôle et ce qui est attendu d'eux pour faire passer l'athlète au niveau supérieur
- Offrir des entraîneurs, des entraînements et des compétitions adéquates
- Offrir un accès adéquat aux sites d'entraînement et de compétition
- Offrir une structure de soutien (p. ex., finances, mentorat, ressources, instruction, entraîneurs, etc.)
- S'efforcer à produire un environnement bien organisé, éthique et axé sur l'athlète

Associations provinciales :

- Être une source d'information, d'expertise et de soutien – la colonne vertébrale pour offrir l'information, les contacts, le personnel et les communications nécessaires dans le département de football
- Comprendre ce qui est attendu d'elles pour faire passer les athlètes au niveau supérieur
- Animer la discussion entre les divers intervenants, clubs, athlètes, administrateurs et associations appropriés
- Trouver des moyens de réduire les coûts pour les intervenants (athlètes, entraîneurs, installations, etc.)
- Garantir la mise en place d'une programmation adéquate pour appuyer leur rôle
- S'efforcer d'être la meilleure association à leur niveau
- Placer un accent accru sur le développement des programmes récréatifs juniors et adultes afin de garantir la croissance à long terme du sport

Bâtir pour demain

Maintenir le football fort et en santé signifie de se maintenir à jour. À une époque où l'activité physique et la participation au sport sont en déclin au Canada, nous avons tous besoin de faire notre part pour aider la prochaine génération à profiter de l'activité sportive, développer un savoir-faire physique et devenir actifs pour la vie. Le football ne peut plus être un sport réservé aux écoles secondaires, aux universités et aux clubs professionnels, nous devons le rendre plus plaisant, plus attrayant et plus avantageux pour tous les Canadiens. Toutefois, si nous bâtissons sur nos traditions tout en regardant vers l'avenir, les occasions se présenteront pour réaliser notre vision : croissance durable, participation accrue et excellence dans les compétitions.

Le modèle de DLTA de football est un outil essentiel dans la réalisation de notre vision de l'avenir. En bâtissant un système de développement intégré qui met l'accent sur le développement progressif, sans obstacles pour les athlètes, mais en l'axant sur ces derniers, et en étant dirigé par l'entraîneur et appuyé par le système sportif, nous pouvons y parvenir. Il n'y a aucun doute que cela exigera beaucoup de travail, un dévouement et une volonté de changement et de coopération. Avec un sentier clairement tracé pour le développement de l'athlète, nous pouvons réussir comme jamais auparavant.



Initiatives du DLTA (Plan de mise en oeuvre)

Football Canada reconnaît que la mise en oeuvre du DLTA exigera des changements à tous les niveaux au sein du sport à l'échelle canadienne. L'impact variera selon la discipline et s'effectuera selon différents facteurs comme le personnel organisationnel, la distribution des ressources en place, les structures de compétition et les programmes d'éducation des entraîneurs et des officiels. Une mise en oeuvre réussie exigera de solides partenariats entre Football Canada et ses membres provinciaux associés ainsi qu'avec d'autres intervenants nationaux/provinciaux. Basés sur la vision et les valeurs communes articulées dans ce document, un leadership solide et un plan de communication efficace seront requis. En retour, les membres provinciaux associés devront développer des partenariats similaires avec leurs intervenants.

En élaborant ce modèle, plusieurs questions d'importance ont été identifiées pour Football Canada. La liste d'initiatives suivante est primordiale:

Communication :

- Élaborer et mettre en oeuvre un plan de communication pour garantir la compréhension et l'appui au DLTA par tous les intervenants
- Élaborer un programme de lobbying et d'activisme pour le football auprès des ordres fédéral, provincial et municipal de gouvernement
- Les gouvernements fédéraux, provinciaux et municipaux reconnaissent la contribution du football au sport et à la santé au Canada

Organisations:

- Renforcer le rôle de Football Canada dans l'établissement d'une collaboration entre les organismes et les ligues à tous les niveaux de la communauté du football – Alignement du système!
- Élaborer des modèles de pratiques exemplaires qui sont compris par les organismes impliqués dans le développement à la base
- Football Canada offrira des programmes et des services de valeur aux membres provinciaux et associés
- Football Canada et les OPS travaillent vers un plus haut niveau de soutien du personnel
- Partenariats établis avec des équipes professionnelles
- Football Canada et les OPS mettent en place une gouvernance durable et des modèles d'opération qui appuient la responsabilité et permettent l'atteinte des objectifs stratégiques
- Élever le profil, la stature et l'image de Football Canada
- Augmenter la valeur de la commercialisation de Football Canada

Entraîneurs :

- Examiner et mettre en oeuvre les changements nécessaires au PNCE de Football Canada pour garantir que les principes et les valeurs du DLTA soient intégrés dans tous les programmes de développement des entraîneurs
- Accroître le nombre d'entraîneurs formés et certifiés à tous les niveaux
- Élaborer un programme de mentorat
- Établir une association nationale viable des entraîneurs



Développement du joueur :

- Rédiger le manuel technique (détails pour chaque étape du modèle des participants/athlètes) pour mieux définir le « Football pour la vie »
- Intégrer le savoir-faire physique dans les étapes appropriées de développement
- Examiner et mettre en œuvre les modifications appropriées aux règles du jeu qui sont compatibles avec les étapes de développement du DLTA.
- Introduire de nouveaux joueurs de tout âge au football
- Élaborer et mettre en œuvre un DLTA afin de répondre aux besoins spécifiques des Canadiennes
- Égalité d'accès à la participation et à l'excellence pour les athlètes féminines du terrain de jeu au stade
- Élaborer et mettre en œuvre un DLTA pour les athlètes ayant un handicap
- Élaborer et mettre en œuvre un système national d'identification des athlètes

Leaders :

- Élaborer et mettre en œuvre un programme de développement à long terme des officiels (DLTO)
- Intégrer les officiels dans la gestion de compétition
- Accroître le nombre d'officiels à tous les niveaux de compétition
- Développer un groupe d'appui de sciences du sport afin de faire progresser les principes et les facteurs du DLTA
- Créer plus de possibilités de formation en leadership en collaboration avec les associations provinciales
- Élaborer et mettre en œuvre un programme de préparateurs physiques au football
- Recruter des joueurs « retraités » afin qu'ils restent actifs au football dans des rôles d'entraîneurs, d'administrateurs et des rôles de soutien aux athlètes

Compétitions :

- Les structures de compétition s'alignent entièrement avec le programme de développement des joueurs
- Entreprendre un examen complet de la structure des compétitions sportives qui favorise le développement de l'athlète/participant, notamment les modifications de règlements pour les ajuster à l'âge des participants
- Élaborer et mettre en œuvre un programme durable de championnats nationaux qui garantiront la mise en place d'un parcours d'excellence pour développer des athlètes (dans les trois disciplines)
- Élaborer un programme adéquat d'équipe nationale ainsi qu'une structure qui entraînera des résultats de classe mondiale en compétition internationale et aux championnats du monde de l'IFAF
- Appuyer les progrès de l'IFAF en matière de qualité des compétitions internationales
- Accueillir des compétitions internationales
- Le choix des joueurs est optimisé par le fait qu'ils peuvent participer à des compétitions provinciales, nationales et internationales

Installations :

- Améliorer la quantité et l'accès à des sites adéquats d'entraînement et de compétition



Terrain de jeu de l'avenir

Le football canadien est dirigé par un organisme national solide qui offre une gouvernance et un leadership constants à tous les niveaux et dans toutes les provinces, ligues et organismes de gestion. Il existe un partenariat solide avec la LCF et la NFL fondé sur une vision partagée attrayante et caractérisée par un effort de collaboration et une communication rigoureuse. Un sens d'unité et un objectif commun transcendent la communauté du football.

Le leadership au football est enraciné dans un ensemble commun de valeurs et d'objectifs et dans un engagement à offrir une intendance éthique du sport. La communauté de football est diligente dans le recrutement et le développement de personnes de talent – y compris les joueurs retraités – pouvant offrir un leadership créatif dans la stratégie et la programmation à tous les niveaux du sport. Par conséquent, le leadership est progressif, responsable et proactif. Il y a à la fois une continuité et un renouvellement.

Le modèle économique du sport a évolué. Il possède maintenant une orientation marketing et capitalise sur la popularité accrue et à la visibilité du sport ainsi que sur la reconnaissance par le public de la valeur positive du sport et de l'activité physique, peu importe l'âge ou le sexe. Il en résulte que la communauté du football profite de la croissance de l'affiliation, des investissements accrus par la communauté d'affaires, les gouvernements fédéral et provinciaux et de la capacité de générer des revenus à l'interne par l'organisation d'événements et d'autres avenues.

Les alliances au sein de la communauté de football entraînent aussi plusieurs aspects positifs. Il est possible d'influencer la capacité de promotion et de création de campagnes nationales de marketing des ligues professionnelles. En plus de promouvoir le sport, il est fréquemment possible de profiter des possibilités publicitaires et de commandite. La couverture médiatique nationale et régionale augmente et s'est accrue pour inclure tous les matchs de SIC. Il y a de plus en plus de téléspectateurs pour les matchs de la LCF et de nouveaux marchés ouvrent leurs portes. La promotion du football s'est étendue par les nombreuses avenues de communication électronique – en ligne, téléchargement, sur le Web, etc.

Le football au Canada est en pleine croissance et connaît beaucoup de succès à tous les niveaux, de l'enfance aux écoles secondaires, les rangs juniors, universitaires, internationaux et les ligues professionnelles. La

capacité de développer des programmes de base adaptés aux réalités des communautés, à l'âge, au sexe et à la population ciblée permet de capitaliser sur la prolongation de la saison de jeu et à augmenter la participation année après année. L'offre constante de programmes normalisés a accru la visibilité du sport et a généré une panoplie d'options dans la pratique du football. Le football attire une vaste gamme de participants de tout âge, des deux sexes et dans des communautés de différentes tailles. Un nombre croissant de Canadiens joue dans des circuits professionnels. Le football n'est plus affecté par de fausses conceptions à propos de la sécurité ou des coûts, mais est souligné pour son statut de sport sans dopage. Son image en est une d'un sport amusant à pratiquer sous de nombreuses formes.

La participation accrue est aussi due à la grande qualité des entraîneurs, des officiels, des soigneurs et des dirigeants. La communauté de football est maintenant passée à une approche plus globale grâce au développement des entraîneurs et des officiels (basé sur des programmes de certification acceptés à l'échelle nationale), à l'utilisation importante de diverses options d'apprentissage rendues possibles par la technologie et complétées par des cliniques, à des possibilités de mentorat, et à l'implication d'anciens joueurs. La professionnalisation des entraîneurs poursuit aussi son accélération.

Si le jeu est mieux mis en marché et profite d'une importante présence dans les médias tout en bénéficiant d'une popularité croissante dans le public et sur la scène internationale, le football au Canada garde son patrimoine et ses règlements uniques. La finale de la coupe Grey est plus qu'un simple match. C'est une institution, et c'est la plus grande célébration nationale du sport unique aux canadiens.

Football Canada – Conseil d'administration
17 au 19 janvier 2008

***Au football canadien, la deuxième
demie ne fait que commencée !
Prêt, position, Hut !***

Ressources : Références

Association canadienne des entraîneurs (2005) Entraîner des athlètes ayant un handicap. Association canadienne des entraîneurs, Ottawa ON

Association cycliste canadienne (2008). *Développement à long terme de l'athlète, V1*. Ottawa, ON : Association cycliste canadienne.

Association des entraîneurs de football américain. (2002). *La bible des entraîneurs de football*. Champaign, Il: Kinésiologie.

Aviron Canada (2005). *Plan de développement à long terme pour l'aviron : Un survol (Long-term athlete development plan for rowing: An overview)*. Ottawa, ON: Aviron Canada.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R.; *Sport canadien pour la vie, 2005. Centres canadiens du sport*, Vancouver, C.-B. ISBN 0-9738274-0-8

Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Sport canadien pour la vie : Document source du développement à long terme de l'athlète*. Vancouver, C.-B : Centres canadiens du sport.

Biathlon Canada Modèle de DLTA, vol. 1, 2006. Ball, A.,(ed.) Biathlon Canada, Ottawa, ON. ISBN 0-9781096-0-0

Canada Hippique (2008). *Sport équestre au Canada : Développement à long terme du sport équestre*. Ottawa, ON : Canada Hippique.

Dave Hill et coll. (2004). *Modèle du PNCE de développement du participant de Football Canada*. Ottawa, ON : Football Canada.

Devenir champion n'est pas une question de chance (*No Accidental Champions*), 2006. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S. et Way, R. Centres canadiens du sport, Vancouver, C.-B.. ISBN 0-9738274-3-2

Earl Zukerman. (2009). Ce jour dans l'histoire : Le premier match était en 1874. *Dans McGill Athletics & Recreation*. Retrouvé le 4 août 2009 sur http://www.mcgill.ca/athletics/newsroom/spotlight/item/?item_id=106694

Fédération canadienne des archers, *Modèle de développement à long terme*, Jurbala P., Centres canadiens du sport, Vancouver, C.-B., 2008

Gladwell, M. (2008). *Outliers: The Story of Success*. New York: Little, Brown & Company.

Guide du développement à long terme du joueur de golf au Canada, 2007. *Association royale de golf du Canada/ Association canadienne des golfeurs professionnels*, Ottawa, ON

Higgs, C., Balyi, I. & Way, R. (2006). *Devenir champion n'est pas une question de chance : Développement à long terme pour les athlètes ayant un handicap (No accidental champions: Long term athlete development for athletes with a disability)*. Vancouver, C.-B. : Centres canadiens du sport.

Higgs, C., Balyi, I. & Way, R. (2008). *Développer le savoir-faire physique : Un guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans : un supplément au Sport canadien pour la vie (Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12: A supplement to Canadian sport for life)*. Vancouver, C.-B. : Centres canadiens du sport.

Ligue nationale de football. (2002). *Guide des entraîneurs de la NFL/LCF*

Martens, R. (2004). *Connaître le succès comme entraîneur 3e édition (Success coaching (3rd ed.))*. Champaign, Il : Kinésiologie.

Olympiques spéciaux Canada (2007). *Développement à long terme pour athlètes ayant un handicap intellectuel (Long-term athlete development for athletes with an intellectual disability)*. Toronto, ON : Olympiques spéciaux Canada.

Partinton, E. & Partington, S. (2005). *Aptitudes mentales : Un guide pour le badminton (Mental skills: A guide for badminton)*. Milton Keynes, Angleterre : Fédération anglaise de badminton

Premier match international de football entre McGill et Harvard.

Ringuette Canada (2009). *Développement à long terme de l'athlète : document-cadre*. Ottawa, ON : Ringuette Canada.

Rugby Canada. (1941). *Rugby à six*. Toronto, ON : Rugby Canada.

Soccer Canada. (2008). *Du bien-être à la Coupe du monde : Développement à long terme du joueur*. Ottawa, ON : Soccer Canada.

Softball Canada (2008). *Guide de développement à long terme du joueur de softball au Canada*. Ottawa, ON : Softball Canada.

Sport Canada. (2002). *La politique canadienne du sport : Priorités fédérales-provinciales/territoriales pour une action collaborative 2002-2005*. Ottawa, ON : Patrimoine canadien.

Way, R., Balyi, I. & Grove, J. (2007). *Sport canadien pour la vie : Un guide pour parents de sportifs (Canadian sport for life: A sport parent's guide)*. Ottawa, ON :

Way, R. & Balyi, I. (2007). *La compétition est un bon serviteur, mais un mauvais maître (Competition is a good servant, but a poor master)*. Victoria, C.-B. : Centres canadiens du sport.

W Centres canadiens du sport

Lutte Canada. (2009). *Développement à long terme de l'athlète : Les sept étapes*. Ottawa, ON : Lutte Canada.

Appendice: Définitions

Acuité visuelle – Capacité à déterminer les contours et voir des objets à des distances variées. **Actif pour la vie** est une satisfaction à vie du sport et de l'activité physique.

Adaptation signifie les changements dans le corps d'une personne en raison des diverses stimulations externes.

Adolescence est la période rapide de croissance de l'enfant où un enfant mature physiquement et sexuellement.

Âge

- **Âge chronologique** fait référence au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance
- **Âge squelettique** fait référence à la maturité du squelette, tel que déterminé par le degré d'ossification de la structure osseuse
- **Âge relatif** fait référence aux différences d'âge entre les enfants nés lors de la même année civile (Barnsley et Thompson, 1985)
- **Âge de développement** fait référence au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle
- **Âge général d'entraînement** fait référence au nombre d'années d'entraînement, peu importe le sport
- **Âge d'entraînement propre au sport** fait référence au nombre d'années depuis qu'un athlète a décidé de se spécialiser dans un sport spécifique

Agilité – La capacité de se déplacer rapidement en trois dimensions tout en restant en contrôle du mouvement.

Apprendre à s'entraîner est une étape avant l'adolescence où les jeunes apprennent les éléments de base du sport et les aptitudes de prise de décision alors qu'ils prennent part à une variété de sports.

Aptitudes motrices brutes – Importants mouvements des membres et du corps utilisant plusieurs joints et groupes de muscles.

Aptitudes motrices fines - Mouvements contrôlés par de petits muscles, p.ex., mouvements des mains et des doigts.

Capacités auxiliaires sont les facteurs d'entraînement et de rendement qu'un athlète a appris à propos de prendre soin de son esprit et de son corps dans la pratique du sport.

Capacité d'entraînement est la façon de répondre des personnes à l'entraînement à différentes étapes de croissance et de maturation.

Coordination – Déplacer plusieurs parties du corps en série ou en simultané pour réussir un mouvement.

Croissance fait référence aux « changements observables, étape par étape, mesurable en dimension corporelle comme la hauteur, le poids et le pourcentage de masse grasse. »

Croissance post natale est souvent divisée dans trois ou quatre périodes d'âge, notamment la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Départ actif est l'étape où les jeunes enfants développent des aptitudes de mouvement par le jeu actif.

Développement comprend la croissance et la maturation sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice au fil du temps.

Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Modèle qui sert de cadre qui reconnaît les étapes distinctes du développement physique, mental, cognitif et émotionnel des participants au sport.

Endurance aérobique – Capacité de faire de l'exercice pendant une longue période grâce aux systèmes énergétiques aérobiques.

Enfance du premier anniversaire de naissance à l'adolescence.

Équilibre – Habilité à rester droit en mouvement. Comprend l'équilibre statique et l'équilibre en déplacement ou en glissant.

Établissement d'objectif – La capacité d'établir des cibles de comportement et de résultats à atteindre à l'avenir.

Force 1 – La force augmente en raison principalement de l'augmentation de la coordination neuromusculaire, et non pas la croissance.

Force 2 - La force augmente en raison principalement de l'augmentation de l'hypertrophie de la masse musculaire maigre.

Force (endurance) – Force musculaire et endurance permettant des contractions musculaires statiques ou dynamiques répétées avec des niveaux réduits de fatigue.

Force et stabilité – Force originant des principaux muscles du tronc, notamment la poitrine, le dos et l'abdomen, qui offre une « ancre » pour une utilisation efficace des muscles des bras et des jambes.

Gain rapide de la masse est le taux maximal de croissance du poids pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale de poids s'appelle l'âge de gain rapide de la masse.

Maturation fait référence aux « changements qualitatifs de système, qu'ils soient structurels ou fonctionnels » dans le progrès de l'enfant vers la maturité, par exemple, le changement de cartilage à l'os dans le squelette.

Mémoire – Capacité de retenir et de répéter des directives, des renseignements et des expériences.

Modèles mentaux – Capacité de comprendre et de manipuler des modèles mentaux des processus véritables.

Pensée abstraite – Penser à propos des processus, objets et événements qui pourraient ou non ne pas avoir de représentation véritable.

Périodisation est la gestion de temps (programmation) du volume, de l'intensité et de la fréquence de l'entraînement, de la compétition et de la récupération.

Périodes sensibles de capacité d'entraînement fait référence à la période quand un enfant peut plus facilement apprendre les aptitudes physiques.

Pic de croissance rapide-soudaine est le taux maximum de croissance de la taille pendant une poussée de croissance. L'âge de vélocité maximale de la croissance est appelé l'âge au pic de croissance rapide-soudaine.

Pic de croissance significative de la force est le taux maximum de croissance de la force pendant la poussée de croissance. L'âge maximal où on remarque une augmentation de la force s'appelle le pic de croissance significative de la force.

Préparation est le bon temps quand un enfant est prêt à apprendre et à exécuter des tâches pour répondre aux demandes de l'entraînement et de la compétition.

Puberté fait référence au point auquel une personne est sexuellement mature et capable de se reproduire.

S'amuser grâce au sport est une étape jusqu'à ce que les enfants apprennent une grande variété de mouvements de base et de bâtir des aptitudes motrices dans leur participation à un grand nombre de sports et activités diverses.

Savoir-faire physique est le moment quand les aptitudes de base du mouvement et du sport qui permettent à un enfant de se déplacer avec confiance et contrôle dans une grande variété d'activité physique, de danse rythmique et de situations de sport sont développées.

S'entraîner à gagner est l'étape est quand les athlètes font de la compétition et qu'ils gagnent dans des compétitions internationales seniors.

S'entraîner à la compétition est l'étape qui passe des athlètes représentant leur province aux championnats nationaux à représenter leur pays dans des compétitions internationales.

S'entraîner à s'entraîner est une étape quand les jeunes dans leur poussée de croissance développent les habiletés physiques, techniques, tactiques et mentales pour faire de la compétition aux plus hauts niveaux du sport.

Sport canadien pour la vie (CS4L) est un mouvement qui fait la promotion d'une croissance et d'un développement sains par du bon sport, pour que les gens puissent profiter d'une vie entière d'activité physique et d'excellence au sport.

Sport de spécialisation hâtive (p. ex. gymnastique et plongeon) fait référence aux sports qui recommandent la spécialisation avant l'âge de 10 ans.

Sports de spécialisation tardive (p. ex. athlétisme, tennis et tous les sports d'équipe) fait référence aux sports qui ne recommandent aucune spécialisation avant l'âge de 10 ans.

Viser/atteindre – Atteindre une cible avec un objet.

Vitesse 1 – La vitesse augmente en raison des améliorations à la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2 – La vitesse augmente en raison des améliorations dans les systèmes énergétiques, anaérobie alactique et lactique.







Est.
884



Le Football
POUR **LA VIE**
PAR LE DÉVELOPPEMENT À
LONG TERME DES ATHLÈTES