

Le développement à long terme du joueur de pickleball



JOUER POUR LE PLAISIR

JOUER POUR GAGNER

JOUER POUR LA VIE

Jouer pour le plaisir, jouer pour gagner, jouer pour la vie.

Association de Pickleball de l'Ontario.

Développement à long terme du joueur de pickleball.

Remerciements

L'association de Pickleball de l'Ontario remercie avec gratitude le travail des dirigeants suivants et les membres du "Groupe d'experts sur le Pickleball" qui ont contribué à ce document:

Anne Evans, Ryan Hanes, Matthew Kawamoto, Chuck MacDonald, Fiona MacGregor, Terry Morais, Jim Parrott, Mark Renneson, Carolyn Stevens, Alex Stojkov, Cam Taylor

Photos : courtoisie de Michael Gauthier

Traduction : Jean-Martin Verreault

Ce document a été préparé par Paul Jurbala, Sport for Life.

Nous reconnaissons l'appui financier de la Fondation Trillium de l'Ontario.

Droits d'auteur © 2019 Organisation de Pickleball Canada et Association de Pickleball de l'Ontario,
Tous droits réservés

ISBN # 978-1-9990630-1-6



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Qu'est-ce que le développement à long terme du joueur?	5
Les 10 facteurs clés du DLTJ	6
Les étapes du DLTJ	9
Cinq "S" dans le développement chez les jeunes.	14
Pourquoi le pickleball a-t-il besoin du DLTJ?	17
Le cadre de développement à long terme des joueurs de pickleball	21
Le pickleball étape par étape	25
Le pickleball avec un handicap	35
Développement des entraîneurs	34
Planification de la réussite - Activation du DLTJ	37
Ressources	39
De plus près : équilibre entre les facteurs d'entraînement physique, moteur et mental	40
De plus près : développement des habiletés - Jeunes	41
De plus près : développement des habiletés - Adultes	43

Avant-propos

L'Association de Pickleball de l'Ontario (APO) a créé ce cadre de "Développement à long terme du joueur" destiné à servir de modèle à tous les intervenants impliqués avec des joueurs de tous âges. Nous y sommes parvenus avec le soutien de notre partenaire financier, la Fondation Trillium de l'Ontario, dans le cadre d'une initiative nationale dans laquelle chaque sport au Canada a mis au point un modèle similaire.

La mise en œuvre du "Développement à long terme du joueur" (DLTJ) est une étape importante pour le pickleball et pour le sport canadien. Pour la première fois, chaque organisation sportive canadienne planifie autour d'un cadre commun qui aligne le système sportif et intègre la santé et l'éducation au sport et à l'activité physique.

Ce document a été élaboré par des experts de pickleball, avec l'aide de "Le sport c'est pour la vie", et en s'appuyant sur l'expérience et les meilleures pratiques d'autres sports. Il décrit les principes clés du cadre du DLTJ pour le pickleball. Les détails de la mise en œuvre du DLTJ seront développés dans les phases futures. La mise en œuvre réussie du DLTJ mènera à des joueurs meilleurs et plus habiles, un sport en plein essor soutenu par des entraîneurs, des officiels et des bénévoles de qualité à tous les niveaux au Canada.

Qu'est-ce que le développement à long terme du joueur?

Quelle est la meilleure façon pour un joueur de se développer?

Le développement à long terme du participant ou de l'athlète (DLTP/A) est un cadre de développement conçu pour répondre à cette question. Le DLTP/A est une nouvelle vague de développement pour les athlètes, basée sur l'intégration de la recherche en sciences du sport et de l'expérience de la collaboration avec les joueurs et les entraîneurs pour développer un ensemble complet de principes de développement. Le DLTP/A amène le concept de périodisation (intégration de la compétition, de l'entraînement, de la récupération, de la nutrition et d'autres éléments de préparation pour créer un plan d'entraînement à long terme) au niveau supérieur, en intégrant la préparation tout au long de la carrière ou de la vie, et en tenant compte des facteurs suivants: développement holistique de l'individu ainsi que son développement en tant que joueur. Aujourd'hui, tous les organismes de sport canadiens utilisent le DLTP/A comme base de leur planification à long terme. Vous trouverez plus d'informations dans le document «Le sport au Canada, c'est pour la vie», ainsi que dans d'autres documents de référence sur le DLTP/A disponibles à l'adresse www.sportpurlavie.ca

Au pickleball, à l'instar de certains autres sports, nous utiliserons l'expression «Développement à long terme du joueur» ou DLTJ pour ce cadre. Les joueurs de pickleball peuvent entrer dans le sport à tout âge, mais ont tendance à entrer à l'âge adulte. Dans de

nombreux cas, les joueurs pratiquent le sport après avoir participé au tennis, au squash et / ou à d'autres sports de raquette. En conséquence, le cadre pour l'entrée et le développement des jeunes n'a pas été considérablement développé, mais à mesure que le sport se développe, il est probable que de plus en plus de jeunes joueurs seront attirés par le pickleball.

Un principe clé du DLTJ est que les participants auront non seulement plus de succès dans le sport, mais qu'ils seront en meilleure santé tout au long de la vie s'ils acquièrent une «alphabétisation physique» à un jeune âge - un large éventail de compétences comprenant le mouvement, l'équilibre, le lancer, la capture, la frappe, etc. . Le développement de solides aptitudes en littératie physique, suivi par un apprentissage et une formation continus introduits au cours de «périodes d'entraînement optimal» adaptées aux âges et aux stades de développement, est nécessaire pour que chaque athlète puisse atteindre son plein potentiel. Manquer un pas ou introduire les 5 thèmes (endurance, force, vitesse, habileté et souplesse) trop tôt ou trop tard limite le potentiel de l'athlète et rend plus difficile l'atteinte des plus hauts niveaux de performance. Ceci est tout aussi important pour les joueurs débutants, qui devront peut-être améliorer leurs habiletés et aptitudes plus tard que les «fenêtres optimales». Cependant, en comprenant les 10 facteurs clés du DLTJ, les entraîneurs peuvent aider les joueurs de tout âge à participer et à réaliser leurs aspirations plus efficacement.

Les 10 facteurs clés du DLTJ

Dix facteurs clés influençant le développement optimal des athlètes ont été identifiés:

01

Les fondements:

Des aptitudes physiques de base constituent les fondations d'un succès athlétique futur. Tous les athlètes, peu importe le sport dans lequel ils évoluent, ont de meilleures chances de bien performer si, tôt dans leur vie, ils ont développé une vaste étendue de mouvements, d'équilibre et d'habiletés à contrôler des objets.

02

La spécialisation:

Des habiletés et des aptitudes générales doivent d'abord être développées. La spécialisation prématurée (avant l'âge de 12 à 14 ans) peut contribuer au manque de développement des habiletés essentielles, à des blessures dues à une utilisation excessive, à l'épuisement professionnel et à une retraite anticipée d'un sport ou d'une activité physique.

03

Le stade de développement:

Les jeunes athlètes peuvent être matures à un stade précoce, moyen ou avancé, dans une gamme de qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles. Il est impératif de baser l'entraînement sportif sur l'âge de développement et non sur l'âge chronologique. Trop souvent, les jeunes adultes sont identifiés pour une attention et un développement particulier, alors que ce sont les retardataires qui peuvent avoir le plus grand potentiel pour devenir des athlètes de haut niveau. Il est également important de reconnaître que ceux qui atteignent la maturité au plan physique plus tôt, peuvent ne pas être suffisamment préparés mentalement et émotionnellement pour les défis qu'ils semblent prêts à relever.

Les 10 facteurs clés du DLTJ

Dix facteurs clés influençant le développement optimal des athlètes ont été identifiés:

04 La capacité d'entraînement:

La capacité de réponse à l'entraînement désigne la mesure dans laquelle une personne répond à l'entraînement à différentes étapes de sa croissance et de sa maturation. Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance que sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité (souplesse) doivent être présentés en visant l'obtention de l'adaptation optimale. Ainsi, la capacité d'entraînement visant l'endurance et la force sont reliés à l'âge correspondant au développement; alors que la vitesse, les habiletés et la flexibilité sont liés à l'âge chronologique.

05 Le développement physique, cognitif, mental et émotionnel:

Pour atteindre des résultats optimaux, il est nécessaire d'adopter une approche holistique du développement de l'athlète qui prend tous ces facteurs en considération. En plus des cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance, on ajoute cinq autres termes comprenant un "S" qui doivent être considérés: **S**tructure / stature (type de corps et croissance), **pS**ychologie, **S**ubsistance (nutrition adéquate, hydratation et repos), **S**colarisation (et stress), et facteurs **S**ocioculturel. À tout moment, mettre trop l'accent sur l'entraînement physique et la victoire risque de ne pas préparer l'athlète à tous les défis de la haute performance ou à la vie en dehors du sport. Le développement de l'athlète dans son ensemble, y compris le caractère, l'éthique, etc., devrait être l'objectif de chaque programme.

Les 10 facteurs clés du DLTJ

Dix facteurs clés influençant le développement optimal des athlètes ont été identifiés:

06

Périodisation:

La périodisation est l'organisation d'un programme d'entraînement en manipulant la modalité, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement sur des périodes de temps à long terme (pluriannuelles) et annuelles, en utilisant des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération. En mettant l'accent sur le développement tout au long de la vie, le Le DLTJ définit le contexte et la direction d'un programme de formation solide et périodisé.

07

Planification de calendrier de compétition:

Une planification optimale du calendrier des compétitions est essentielle à tous les stades DLTJ. Trop de compétition, en particulier chez les jeunes, peut nuire au développement des habiletés et de la forme physique. Bien qu'il puisse créer des défis logistiques, l'optimisation du calendrier de la compétition pour répondre aux besoins de développement de l'athlète, est essentiel pour le DLTJ.

08

L'atteinte de l'excellence prend du temps

Les premières recherches concluaient qu'il fallait au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement à un athlète talentueux pour atteindre les niveaux élites, mais des recherches plus récentes montrent que l'excellence peut être atteinte en 7 ans ou même moins dans des conditions idéales. Peu importe le sport ou l'environnement d'entraînement, il n'y a pas de raccourci. L'excellence prend toujours du temps.

Les 10 facteurs clés du DLTJ



Dix facteurs clés influençant le développement optimal des athlètes ont été identifiés:

09

Harmonisation et intégration du système:

Les meilleurs résultats ne peuvent être atteints que lorsque toutes les organisations et tous les individus impliqués dans le sport travaillent ensemble de manière intégrée et coordonnée pour soutenir le développement et la réussite des athlètes. Les entraîneurs, les autres leaders sportifs, les installations, les organisations et les compétitions doivent travailler ensemble pour créer un environnement propice au développement de l'athlète. Le cadre du DLTJ doit être au centre des préoccupations de tous les dirigeants et organisations sportives.

10

L'amélioration continue:

Le sport évolue continuellement. Nos plans et nos organisations doivent continuellement s'adapter aux innovations, à la recherche et aux changements de l'environnement sportif. Les nouvelles recherches et expériences pratiques enrichiront constamment notre compréhension et notre approche du DLTJ.

LES ÉTAPES DU DLTJ

Le cadre du DLTJ divise le développement des joueurs en une série d'étapes. À chaque étape, un développement approprié est essentiel. Ce n'est qu'en suivant des activités adaptées à leur âge et en établissant une fondation à chaque étape pour la suivante que les joueurs pourront se préparer de manière optimale à progresser vers leurs objectifs.

Pickleball DLTJ



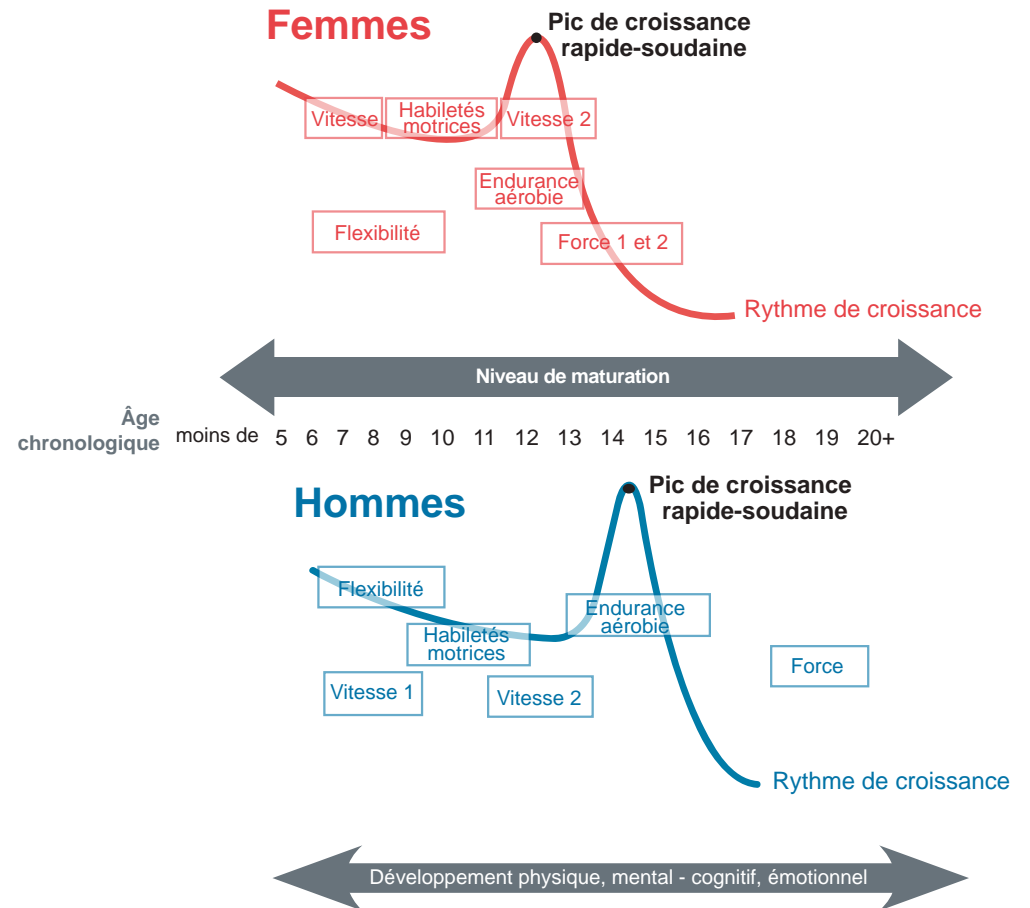


Au pickleball, de nombreux participants débutent à l'âge adulte et arrivent dans ce sport avec quelques notions de littéracie de forme physique développées au cours d'autres activités. Peu importe leur âge, ils doivent développer des habiletés et des compétences spécifiques au sport et progresser dans les étapes du développement. Par conséquent, deux étapes supplémentaires sont incluses ici: Entrée adulte et Compétition pour la vie. Pour ceux qui choisissent de participer mais ne recherchent pas la haute performance, l'étape Actif pour la vie est ouverte à tout âge après le développement des habiletés de base.

De plus, pour les athlètes ayant un handicap (AYUH), deux étapes supplémentaires sont ajoutées: Sensibilisation et Première implication. Celles-ci soulignent la nécessité de faire connaître l'accès au sport aux personnes ayant un handicap, puis de s'assurer que l'environnement sportif et la première expérience soient positifs et accueillants. Vous trouverez des informations sur le DLTJ pour les joueurs handicapés dans la publication 'Le sport c'est pour la Vie' '[Devenir champion n'est pas une question de chance](http://www.sportpouurlavie.ca)' à www.sportpouurlavie.ca

Périodes sensibles de développement

Chez les jeunes athlètes, il est important de faire correspondre l'entraînement et la compétition au stade de développement. Le Pic de croissance rapide-soudaine (PCR-S), le taux de croissance maximal au cours de la poussée de croissance chez les adolescents, est l'événement clé pour les fenêtres d'entraînement optimal pour les facteurs de l'endurance, la force, la vitesse, le talent et la souplesse. Il est essentiel que l'initiation à la formation de ces facteurs soient basés sur l'âge du développement et non sur l'âge chronologique. Le développement se produit à différents moments pour différents jeunes athlètes. Si l'occasion est manquée, l'athlète pourrait ne pas développer tout son potentiel. Cela souligne l'importance de programmes adaptés à l'âge et de calendriers d'entraînement et de compétition optimaux au pickleball. Les entraîneurs, en particulier, doivent avoir l'expertise nécessaire pour identifier la phase de l'athlète ainsi que les programmes et systèmes qui lui permettront de s'entraîner et de rivaliser de manière appropriée à son potentiel. Cependant, même si les occasions sont manquées, tous les systèmes peuvent toujours être entraînés.



Cinq "S" dans le développement chez les jeunes.



Le développement holistique de l'athlète dépend d'une approche bien dosée d'entraînement, de compétitions et de récupération qui doivent reposer sur une base solide pour chacune des étapes qui se suivent. On a déjà fait référence aux 5 composantes du développement physique : Endurance, Force, Vitesse, Habileté et Flexibilité (souplesse). Le développement optimal de ces 5 composantes ne peut se faire sans prêter attention à 5 autres éléments, tous en "S" : Structure/stature (type corporel et croissance), pPsychologie, Subsistance (nutrition adéquate et repos), Scolarisation (ou Stress), et les Facteurs Socioculturels.

01 Structure/stature:

Le suivi de la stature en tant que guide de l'âge de développement permet de planifier les périodes sensibles de développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et de développement des habiletés. Les diagnostics permettant d'identifier les forces et les faiblesses sont essentiels pour intégrer correctement la «structure» dans les plans de formation.

02 pPsychologie:

En fin de compte, la planification, l'implantation et le raffinement des stratégies mentales pour la compétition de haute performance auront un impact élevé sur les performances dignes d'un podium. Conséquemment, le programme d'entraînement mental est essentiel à toutes les étapes du DLTA, puisque le fait de gérer le succès et l'échec va déterminer si l'athlète peut continuer à pratiquer le sport et l'activité physique en général.

Cinq "S" dans le développement chez les jeunes.

03

Substance:

La substance comporte un éventail assez large de composantes ayant un thème central, le réapprovisionnement du corps; on y retrouve la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération. Tout ceci doit être appliqué au plan d'entraînement (vie) avec discernement, dépendamment du stade du DLTJ auquel l'athlète se trouve. Sous-entendu par le terme substance, le besoin de gérer au mieux la récupération: l'athlète doit passer à un mode de vie 24h/24 et 7 jours/7, ce qui met une plus grande importance sur les activités des individus en dehors du terrain de jeu. Pour atteindre une substance et une récupération appropriées, l'entraîneur et/ou les parents doivent surveiller la récupération via l'identification de la fatigue.

04

Scolarisation (ou le Stress):

Quand on conçoit des programmes d'entraînement pour de jeunes athlètes, les exigences scolaires doivent être prises en considération. Ceci ne se limite pas aux demandes du sport scolaire ou des classes d'éducation physique, mais comprend également l'intégration des tâches académiques, les devoirs, l'horaire des examens et autres sources de stress. Pour les athlètes matures, une approche similaire doit se faire relativement au travail. Quand c'est possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient le compléter, non pas entrer en conflit avec le calendrier d'évènements académiques ou de travail. Le surplus de stress (le stress d'évènements de la vie par dessus l'entraînement sportif) devrait être surveillé de près.

Cinq "S" dans le développement chez les jeunes.



L'interférence causée par la pratique d'autres sports scolaires devrait être tenue au minimum; pour ce faire, la communication entre les entraîneurs en charge des programmes d'entraînement et de compétition, est essentielle. Les parents devraient travailler conjointement avec les entraîneurs afin d'assurer une approche coordonnée.

05

Socioculturel:

La socialisation obtenue par la participation à un sport, peut amener un élargissement de ses perspectives, incluant, l'éveil aux ethnies et à la diversité nationale. Intégré à l'horaire du voyage, la récupération peut comprendre l'éducation reliée à l'endroit où se tient la compétition, incluant son histoire, sa géographie son architecture, sa cuisine, sa littérature, sa musique et ses arts visuels. Une planification appropriée permet au sport d'offrir bien plus que le déplacement entre la chambre d'hôtel et le terrain de jeu.

La socialisation sportive doit aussi toucher la sous-culture sportive pour garantir que les valeurs et les normes sociétales soient internationalisées grâce à la participation sportive. Les entraîneurs et les parents doivent mettre en garde contre les dynamiques de groupes qui créent une culture d'abus ou de "taxage". L'entraînement en éthique devrait être intégré dans les plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTJ. Il faut avant tout, que 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.

Pourquoi le pickleball a-t-il besoin du DLTJ?

Le DLTJ est un cadre permettant d'optimiser le développement en faisant correspondre l'entraînement, la compétition et la récupération aux besoins de chaque athlète. Ce qui suit est un aperçu général du sport canadien préparé par le groupe d'experts sur le DLTA de Sport Canada, mais de nombreux points s'appliquent également au pickleball:

Entraîneurs

- Les entraîneurs sont peu informés sur le développement à long terme du joueur
- Des méthodes d'entraînement et un programme de compétitions conçus pour les athlètes masculins sont imposés aux athlètes féminins
- Besoin de davantage d'entraîneuses pour qu'elles servent de modèles pour les joueuses
- Manque de compréhension d'entraîneurs d'athlètes handicapés
- Les entraîneurs négligent en grande partie les périodes sensibles d'adaptation accélérée à la formation
- Les programmes de formation pour adultes sont imposés aux jeunes joueurs en développement
- La préparation est axée sur le résultat à court terme - gagner - et non sur le processus
- Besoin de promouvoir l'apprentissage et le développement tout au long de la vie pour les entraîneurs

Organisations

- Les athlètes en développement font trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment
- Des programmes d'entraînement et de compétitions destinés aux adultes sont appliqués à des athlètes en croissance
- L'âge chronologique plutôt que l'âge correspondant au développement est trop souvent utilisé pour planifier l'entraînement et la compétition
- Manque d'installations où les athlètes peuvent s'entraîner
- Les programmes sont conçus en visant la rentabilité plutôt que le développement
- Manque de programmes au niveau de l'entrée de jeu
- Les clubs n'ont pas de rôles et de mandats spécifiques faisant partie d'un système coordonné

Pourquoi le pickleball a-t-il besoin du DLTJ?

Parents

- Les parents ne sont pas informés du DLTJ
- Les parents peuvent ignorer le système sportif et ne pas savoir “qui fait quoi?”
- Les sports se spécialisent trop tôt pour gagner ou pour essayer d'attirer et de retenir certains participants. Les parents doivent comprendre et résister à cette tentation
- Le PLAISIR peut être oublié dans la poursuite d'autres objectifs

Dirigeants Sportifs

- Le système de compétition fait obstacle au développement de l'athlète (en réduisant le temps consacré à l'entraînement)
- Aucun système de dépistage de talent n'existe
- Intégration limitée entre l'éducation physique dans les écoles, les programmes communautaires et les programmes de compétition de l'élite
- Défaut d'intégrer des athlètes ayant un handicap
- Les habiletés motrices de base et les habiletés sportives ne sont pas enseignées comme il se devrait.
- Manque d'entraîneurs spécialisés en développement - des entraîneurs de qualité sont essentiels à tous les niveaux
- On est forcé de changer de mission / mandat pour obtenir du financement



Pourquoi le pickleball a-t-il besoin du DLTJ?

Comme conséquence d'un système déficient, les athlètes peuvent subir:

- Des blessures
- De piètres habiletés motrices
- Une carence dans la condition physique appropriée
- Un pauvre développement des habiletés
- Manque de confiance en soi et de motivation résultant d'une faible habileté motrice
- L'acquisition de mauvaises habitudes suite à une surexposition à la compétition, avec pour seul objectif : gagner
- Un sous-développement des habiletés ou le non-affinement de celles-ci, en raison d'un sous-entraînement
- Les femmes ne sont pas encouragées à participer en raison de normes socioculturelles et / ou du manque de temps de jeu dans les installations et les programmes
- La non-atteinte du potentiel d'un athlète féminin parce que les programmes sont axés vers les athlètes masculins
- L'absence de plaisir chez les enfants qui doivent suivre des programmes conçus pour des adultes
- L'absence de développement systématique pour préparer la prochaine génération d'athlètes nationaux ou internationaux
- Le tiraillement dans plusieurs directions, en raison de la structure des programmes de compétition : l'école, le club et les organisations provinciales
- Les entraîneurs des équipes provinciales ou nationales ont besoin de programmes de rattrapage pour contrer le manque de préparation des athlètes
- Des performances en dents de scie, en raison du manque de dépistage et d'un parcours de développement clair
- Incapacité à atteindre des performances optimales lors des compétitions internationales
- Les athlètes ne réussissent pas à atteindre leur potentiel génétique et leur niveau de performance optimal
- Les athlètes quittent le sport et ne veulent plus rien avoir à faire avec lui, par après

Le nouveau cadre de développement à long terme du joueur de pickleball est conçu pour résoudre ces problèmes. En introduisant les principes du DLTJ et en construisant un système de développement intégré autour de ceux-ci, pourrons atteindre une plus grande participation et obtenir plus de succès en compétition.

Pourquoi le pickleball a-t-il besoin du DLTJ?

Pour atteindre son plein potentiel et ses objectifs, un participant a besoin d'entraînement et de préparation correcte, d'occasions de compétition convenables, d'un bon équipement, d'une bonne nutrition, de repos et de récupération et tout ça ..., au bon moment. Ce modèle de Développement à Long Terme du Joueur fixe les lignes directrices pour un développement par étapes depuis les premiers contacts avec le sport, jusqu'à la compétition de haut niveau et/ou une participation active pour toute la vie.

Le modèle du DLTJ constitue en fait, un résumé des objectifs d'entraînement et de performance pour les joueurs. Ce modèle établit comme hypothèse de départ, qu'une infrastructure et une aide suffisante sont fournies; autrement dit, sans l'encadrement adéquat, les opportunités de compétition appropriées, et les autres éléments clés, les joueurs ne peuvent s'attendre de rencontrer leurs objectifs d'entraînement et de performances qui se retrouvent dans le modèle du DLTJ. Pour assurer notre soutien aux entraîneurs et aux joueurs de même que pour atteindre les objectifs pour le sport, nous devons construire un système intégré et coordonné soutenant nos joueurs "à partir du terrain de jeux jusqu'au podium" et jusqu'à l'implication de toute une vie.

Bien sûr, les joueurs sont des individus. Le modèle du DLTJ fixe des lignes directrices. Les joueurs, les entraîneurs, les meneurs et les parents doivent être flexibles dans son application pour s'assurer que le DLTJ présente le pickleball comme une expérience positive à vivre et un sport que tous peuvent pratiquer. Chaque joueur a besoin de programmes adaptés à sa personne et d'une évaluation effectuée par un entraîneur certifié doté d'une bonne compréhension du Développement à Long Terme du Joueur. Ces lignes directrices ne devraient jamais servir pour choisir ou éliminer certains joueurs.

Notre espoir et notre attente sont que, comme résultat du développement et de la diffusion de ce modèle, les dirigeants et les parents sauront comment orienter leurs décisions au profit du développement à long terme des joueurs, les entraîneurs disposeront d'un guide commun pour la conception de plans annuels et de programmes, et les joueurs disposeront des conseils et du support dont ils ont besoin pour y exceller et/ou pour y participer ...toute leur vie.



Jouer pour le plaisir • Jouer pour gagner • Jouer pour la vie

Le cadre de développement à long terme des joueurs de pickleball

Le cadre de développement à long terme des joueurs de pickleball

Le pickleball est un sport pour tout le monde. Il est essentiel que la première exposition au sport fournisse un défi, une récompense et un plaisir, autrement dit qu'elle est amusante. Le plaisir est la base de toute une vie dans le sport, un processus de développement à long terme repris dans le cadre de développement à long terme du joueur. Le cadre du DLTJ regroupe les étapes en trois phases : Jouer pour le plaisir, jouer pour gagner et jouer pour la vie.

- Le jeu pour le plaisir représente les voies d'entrée des jeunes et des adultes dans le sport.
- Jouer pour gagner représente le développement sur un parcours de compétition jusqu'à où le joueur souhaite aller.
- Jouer pour la vie nous rappelle que le joueur peut demeurer actif dans le sport toute sa vie, grâce à la compétition sociale et en tant qu'entraîneur, officiel et leader sportif.

Bien sûr, ce cadre ne signifie pas que le plaisir n'est pas une partie essentielle de 'Jouer pour Gagner', ou qu'un joueur au stade de 'Jouer pour la vie' ne peut plus participer à des compétitions dans l'intention de gagner selon ses capacités. Il veut simplement représenter un voyage à travers le sport pendant toute une vie.

Le concept central du cadre DLTJ est celle d'un apprentissage, d'une amélioration et d'un plaisir continu. C'est l'idée d'un développement progressif de stade en stade, aussi loin que le joueur veut bien se rendre. C'est l'idée que toute réalisation est construite sur ce qui s'est passé auparavant, que ces habiletés se soient développées au pickleball ou dans d'autres sports, et que pour atteindre ses objectifs, il y a un parcours idéal où chaque pas fait partie d'un système global intégrant : l'entraînement, l'administration sportive, de bonnes installations et un réseau de compétition optimum. C'est l'idée du "Kaizen", ce mot japonais qui signifie amélioration continue – où il faut comprendre que là où nous sommes aujourd'hui, n'est pas une destination, mais plutôt un point de départ pour les réalisations de demain.

Le cadre de développement à long terme des joueurs de pickleball

Les pages suivantes illustrent le parcours dans le pickleball, étape par étape, pour des joueurs de tous âges. Elles comprennent les rubriques suivantes:

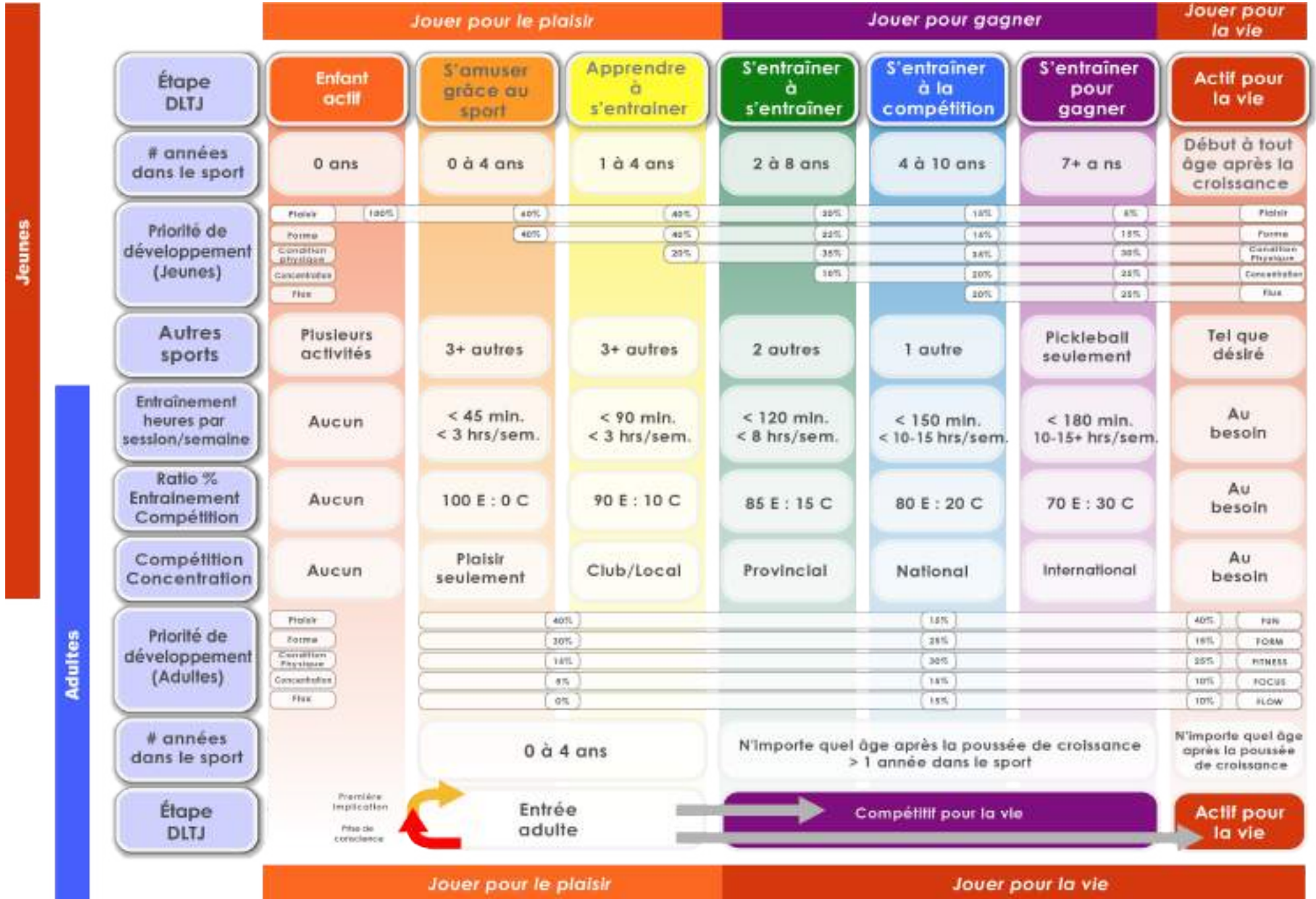
- Nom de phase, âge et années dans le sport ;
- Objectifs généraux de la phase;
- Les priorités, exprimées en pourcentage approximatif du temps consacré au plaisir, à la forme (développement des habiletés techniques), à la condition physique, à la concentration (préparation mentale) et à la continuité (intégration des habiletés et développement du " sens du jeu " et des habiletés de compétition);
- Points de référence pour la durée de l'entraînement (minutes par séance), le volume d'entraînement (séances par semaine), le volume et le type de compétition et l'entraînement.
(contexte pertinent des entraîneurs du PNCE);
- Prochaine étape du cadre, y compris les chemins optionnels ;
- Notes

Rappelez-vous que même si tous les joueurs doivent passer par toutes les étapes du niveau auquel ils aspirent, chacun d'eux est également un individu. Toutes les habiletés peuvent toujours être "entraînées". Ces objectifs et ces balises sont des lignes directrices favorisant le développement, et non pas un moyen de choisir

ou de rejeter des individus.



Le cadre de développement à long terme des joueurs de pickleball



Jouer pour le plaisir

Enfant actif (âge 0-6; 0 années dans le sport) – “Apprendre à bouger”

S’amuser grâce au sport (âge 6-9; 0-4 années dans le sport) – “Entrer dans le jeu”

OBJECTIFS:

Apprendre les mouvements de base et faire le lien entre eux par le jeu. Former l’habileté motrice globale incluant la palette et la balle. Mettre l’emphase sur l’initiation, les éléments de base du sport et la sécurité.

(Note : Les phases Départ actif et S’amuser à jouer constituent des phases clés du développement des habiletés motrices de l’enfant. Les joueurs adultes doivent également avoir développé ces aptitudes physiques, si ce n’est pas à l’enfance, alors c’est plus tard grâce à une grande variété de sports et d’activités.)

PRIORITÉS:

Plaisir – 100% (Départ actif) to 60% (S’amuser à jouer)

Forme – Jusqu’à 40% dans S’amuser à jouer

Condition physique – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d’une autre activité.

Concentration – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d’une autre activité.

Continuité – 0%- non-structuré seulement; peut faire partie d’une autre activité.

BALISES:

Durée de l’entraînement – Entraînement non-structuré (Départ actif); jusqu’à 45 minutes/session (S’amuser à jouer)

Volume d’entraînement – (S’amuser à jouer) 1-2 sessions par semaine, moins de 3 heures au total

Compétition – pas de compétition formelle à ce niveau. Compétitions “Pour le plaisir” à la fin du stage.

Entraîneur – Par le parent, professeur, et (à l’étape S’amuser à jouer) (communauté) Entraîneur d’initiation au sport.

PROCHAINE ÉTAPE: APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

- le jeu libre (non structuré) est essentiel dans ces étapes.
- aider les participants à se sentir compétent et confortable avec l’activité. Les jeux devraient être non-compétitifs et concentrés sur l’activité elle-même. Aucun participant ne devrait être écarté, les jeux de types élimination devraient être évités.
- à l’étape S’amuser à jouer, on introduit le pickleball comme une des nombreuses activités sportives offertes; une “porte d’entrée idéale pour le sport de raquette”.
- Utiliser la palette, la balle et le terrain modifiés pour jouer à d’autres activités amusantes, des jeux de développement des habiletés, pas spécifiquement le pickleball. Suivre une approche “ Enseigner des jeux pour la compréhension ” (voir “De plus près - Jeux d’enseignement pour la compréhension”, page 45). Évaluer les capacités et les progrès grâce aux habiletés.

Jouer pour le plaisir

Apprendre à s'entraîner (age 8F - 9M à 11F - 12M, 1 à 4 années dans le sport) – “Bâtir les bases”

OBJECTIFS:

Apprendre les habiletés sportives générales. L'accent est mis sur le plaisir et le développement de la forme.

PRIORITÉS:

Plaisir:	40%
Forme:	40%
Condition physique:	20%
Concentration:	0%
Continuité:	0%

BALISES:

Durée de l'entraînement – jusqu'à 90 minutes/session

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique 3-4 fois par semaine, plus participation à d'autres sports. Pickleball total, environ 3 heures par semaine.

Compétition – 2 à 4 compétitions locales et de club, et jusqu'à 1 à 3 compétitions régionales par an ; 90% d'entraînement, 10% de compétition. Traiter les compétitions comme de la pratique.

Entraîneur – Initiation au sport (volet communautaire).

PROCHAINE ÉTAPE: S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Notes:

- On devrait introduire un programme d'entraînement structuré à cette étape.
- Participer à 2-3 autres sports en même temps que le pickleball pour développer des habiletés complètes.
- Continuer à jouer à d'autres jeux amusants avec la palette et la balle tout en développant ses habiletés. Suivre l'approche "Enseigner des jeux pour la compréhension". Évaluer les capacités et les progrès par le biais des habiletés de façon appropriée.
- La création d'un " programme de badge " de développement des habiletés appuierait cette étape.
- Utiliser un terrain et de l'équipement standard.
- Introduire la compétition au niveau local/club.



Jouer pour gagner

S'entraîner à s'entraîner (après PCR-S, 2 à 8 années dans le sport) – “Bâtir un joueur complet”

OBJECTIFS:

Construire une base aérobie, développer la vitesse et la force vers la fin de l'étape et poursuivre le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport. L'emphase est mise sur le peaufinage de la forme et sur l'obtention d'une bonne condition physique.

PRIORITÉS:

Plaisir:	20%
Forme:	25%
Condition physique:	35%
Concentration:	10%
Continuité:	10%

BALISES:

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 120 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique au sport 3 à 5 fois par semaine, y compris l'entraînement physique. Au total, environ 8 heures par semaine, dont 2 à 3 heures d'entraînement physique.

Compétition – 5 à 6 compétitions locales, 2 régionales ou provinciales par année. Introduire 1 ou 2 compétitions nationales ou internationales à la fin de l'étape. 80% entraînement, 20% compétition.

Entraîneur – Volet Compétition: Introduction à la compétition.

PROCHAINE ÉTAPE: S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION OU À ÊTRE COMPÉTITIF À VIE OU ACTIF À VIE

Notes:

- On recommande un programme structuré, par périodes avec une périodisation simple ou double.
- Éviter de se servir de compétitions pour faire une sélection. La compétition doit être vue comme un outil pour se développer, apprendre la base et se concentrer sur les habiletés.
- Réduire le nombre d'autres sports, mais expérimenter plusieurs disciplines pour le développement et les choix futurs. Peaufiner la forme.
- Pour les jeunes joueurs, les entraîneurs doivent être conscients des changements rapides des capacités physiques, émotionnelles et cognitives au cours de cette période et fournissent des approches d'entraînement individuelles. Les performances peuvent diminuer en raison de ces changements pendant la puberté et après la puberté; un soutien supplémentaire sera donc nécessaire.

Jouer pour gagner

S'entraîner à faire de la compétition (4 à 10 années dans le sport) – “Bâtir des champions”

OBJECTIFS:

Optimiser la préparation physique et développer les aptitudes spécifiques au sport. Apprendre les habiletés propres à la compétition et à la performance. L'emphase doit être mise sur l'amélioration de la condition physique et sur la concentration; augmentation du classement dans la compétition, développement de habiletés de haut niveau en compétition (continuité).

PRIORITÉS:

Plaisir:	15%
Forme:	15%
Condition physique:	35%
Concentration:	20%
Continuité:	20%

BALISES:

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 120 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement technique, tactique et de remise en forme spécifique au sport 5 à 10 fois par semaine. Au total, jusqu'à 10-15 heures par semaine, y compris 4-6 heures d'entraînement physique.

Compétition – 5 à 6 compétitions locales, régionales, nationales et 5 à 6 compétitions nationales et internationales par an. Compétitions internationales en fin de stage. 70% d'entraînement, 30% de compétition.

Entraîneur – Volet Compétition: développement à la compétition.

PROCHAINE ÉTAPE: S'ENTRAÎNER POUR GAGNER OU COMPÉTITIF POUR LA VIE OU ACTIF POUR LA VIE

Notes:

- Entraînement à l'année, de forte intensité. On recommande une périodisation simple ou double (2 x 24 semaines). Le programme d'entraînement insiste sur l'utilisation des forces et la correction des faiblesses.
- Utiliser les outils d'évaluation fonctionnels de la flexibilité et de la force pour construire un programme d'entraînement spécifique qui sera intégré au programme d'entraînement global. Insister sur la prévention et la correction des inégalités, sur la force du tronc, sur la force spécifique et l'endurance.
- Spécialisation; réduire la participation dans d'autres sports et augmenter la participation au pickleball.
- Augmenter le nombre et le niveau des compétitions; reproduire les compétitions durant l'entraînement. Faire essayer la compétition de haut niveau.

Jouer pour gagner

S'entraîner pour gagner (7+ années dans le sport) – “Les meilleurs au monde”

OBJECTIFS:

Optimiser la préparation physique, la compétition et les habiletés de performance. L'accent est mis sur le perfectionnement de la concentration et de la fluidité, la maximisation du classement et la performance à la demande dans les compétitions de haut niveau.

PRIORITÉS:

Plaisir:	5%
Forme:	15%
Condition physique:	30%
Concentration:	25%
Continuité:	25%

BALISES:

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 180 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement technique, tactique et de remise en forme spécifique au sport 5 à 10 fois par semaine. Au total, jusqu'à 10-15 heures par semaine.

Compétition – Selon les besoins et la disponibilité. 70 % d'entraînement, 30 % de compétition.

Entraîneur – Volet Compétition: Compétition de haute performance

PROCHAINE ÉTAPE: COMPÉTITIF POUR LA VIE OU ACTIF POUR LA VIE

Notes:

- Spécialisation dans une discipline - entraînement à l'intérieur et à l'extérieur.
- Entraînement à l'année, de forte intensité. On recommande une périodisation simple ou double (2 x 24 semaines). Programme d'entraînement: le programme d'entraînement insiste sur l'amélioration de la force.
- Utiliser les outils d'évaluation fonctionnels de la flexibilité et de la force pour bâtir un programme d'entraînement spécifique qui sera intégré au programme d'entraînement global. Insister sur la prévention et la correction des inégalités, sur la force du tronc, sur la force spécifique et sur l'endurance.
- Intégration de l'entraînement physique et mental, des habiletés de niveau expert, et de l'expérience de compétition pour réaliser la “continuité”.
- Augmenter le nombre et le niveau des compétitions. Utiliser certaines compétitions comme préparation à des compétitions majeures futures.
- S'entraîner à atteindre un sommet lors de compétitions majeures.

Jouer pour la vie

Entrée adulte (n'importe quand après PCR-S, 30+; 0 à 4 années dans le sport) " Bienvenue dans le jeu"

OBJECTIFS:

Apprendre l'ensemble des habiletés du pickleball.
L'accent est mis sur le développement de la forme.

PRIORITÉS:

Plaisir:	40%
Forme:	40%
Condition physique:	20%
Concentration:	0% - introduire dans le cadre d'autres activités.
Continuité:	0% - introduire dans le cadre d'autres activités.

BALISES:

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 90 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique 3 à 4 fois par semaine et peut participer dans d'autres sports. Pickleball total 3 heures par semaine approximativement.

Compétition – Peu, compétition de club local seulement; considérer la compétition comme de la pratique.

Entraîneur – (Communauté) Initiation au sport.

PROCHAINE ÉTAPE: **COMPÉTITIF POUR LA VIE OU ACTIF POUR LA VIE**

Notes:

- Participer à d'autres activités et sports, ainsi qu'au pickleball pour maintenir ses habiletés et sa forme physique.
- Création d'un programme de développement des habiletés soutiendrait cette étape.
- Promouvoir le transfert d'habiletés d'autres sports, y compris les sports de raquette.
- Utiliser un terrain et de l'équipement standard.
- La compétition n'est pas une priorité dans cette phase d'entrée/de développement, mais une compétition amusante et informelle au niveau local/club peut être incluse.



Jouer pour la vie

Compétitif pour la vie (n'importe quand après PCR-S et habiletés de base développées) – “L'amour de la compétition”

OBJECTIFS:

Construire une condition aérobique, développer la vitesse et la force vers la fin de l'étape, et développer et consolider les habiletés spécifiques au sport. L'accent est mis sur l'amélioration de la forme physique, l'acquisition et le maintien de la condition physique et le développement des habiletés mentales et tactiques de compétition.

PRIORITÉS:

Plaisir:	15%
Forme:	25%
Condition physique:	30%
Concentration:	15%



BALISES:

Durée de l'entraînement – Jusqu'à 120 minutes par session.

Volume d'entraînement – Entraînement spécifique 3 à 5 fois par semaine y compris l'entraînement physique. Au total, environ 8 heures par semaine, dont 2 à 3 heures d'entraînement physique.

Compétition – 6 à 12 compétitions locales, régionales ou provinciales par année. Eventuellement 2 à 4 compétitions nationales ou internationales par an. 70 % d'entraînement, 30 % de compétition.

Entraîneur – Volet compétition: Introduction à la compétition

PROCHAINE ÉTAPE: **COMPÉTITIF POUR LA VIE OU ACTIF POUR LA VIE**

Notes:

- Le joueur compétitif à vie est axé sur la performance.
- Un programme structuré et périodisé avec périodisation simple est recommandé. Maintenir un niveau d'entraînement approprié aux objectifs individuels, à l'âge et à la capacité de récupération.
- Maintenir la participation à d'autres sports pour le développement et les choix futurs.
- Élaborer une routine de rétablissement et la soutenir par une nutrition adéquate.

Jouer pour la vie

Actif pour la vie (n'importe quand après PCR-S et/ou les habiletés de base sont développés) – “Aimer jouer”

OBJECTIFS:

Maintenir l'activité physique tout au long de la vie en s'amusant et en participant à des activités sociales au pickleball. Redonner au sport en tant que bénévole, entraîneur, officiel ou administrateur.

PRIORITÉS:

Plaisir:	40%
Forme:	15%
Condition physique:	25%
Concentration:	10%
Continuité:	10%

BALISES:

Durée de l'entraînement – Tel que désiré.

Volume d'entraînement – Tel que désiré.

Compétition – Tel que désiré.



Notes:

- L'entraînement et la compétition peuvent varier d'une intensité sociale à une intensité élevée, selon les objectifs et les capacités particulières du joueur.
- Compétitions par groupes d'âge.
- Redonner au sport en tant que bénévole, entraîneur, officiel ou administrateur.

Le pickleball avec un handicap

Le sport de pickleball n'a pas encore formalisé un parcours et un programme pour les athlètes ayant un handicap (AAUH), et il y a encore peu d'exemples de programmes de pickleball pour les joueurs handicapés. Le pickleball en fauteuil roulant se joue à certains endroits, mais il existe de nombreuses autres façons d'intégrer les joueurs ayant une déficience physique ou intellectuelle dans le sport. Le tennis peut être considéré comme un modèle pour le développement de programmes, tout comme le volley-ball avec le développement du volley-ball assis. On peut faire davantage pour faire connaître ce sport et le rendre accessible aux personnes ayant un handicap.

Pour ce faire, il faut mettre davantage l'accent sur deux domaines : la sensibilisation et la première participation. La sensibilisation, c'est accroître la visibilité du pickleball auprès des personnes handicapées. De nombreuses personnes handicapées ne sont pas au courant des possibilités offertes par le sport ou croient qu'elles ne seront pas en mesure d'y participer. Une promotion accrue du sport auprès des personnes handicapées pourrait contribuer à augmenter le nombre d'athlètes ayant un handicap qui s'inscrivent dans le sport.

Vient ensuite la "première participation". Par "première participation", on entend

habituellement la première fois qu'un athlète rencontre un sport ou qu'il a l'occasion d'essayer un sport. Il est important de comprendre que la "première participation" fonctionne dans les deux sens - lorsque l'athlète rencontre le sport et l'entraîneur, et lorsque l'entraîneur rencontre les athlètes. Pour l'entraîneur et l'athlète, le premier contact peut entraîner de l'appréhension ou de la peur. L'athlète pourrait demander : *"Je peux faire ça ? Vais-je être accepté ?"*. Le pickleball peut être à l'avant-garde de nouvelles approches et adaptations pour rendre le sport plus accessible et plus accueillant. *A quoi pourrait ressembler le pickleball Assis ? Pickleball à quatre ? Comment pouvons-nous modifier la balle pour augmenter sa visibilité ou réduire sa vitesse ? Comment une palette peut-elle être intégrée à un bras prothétique ?*

Il faut parfois plus de courage pour qu'un athlète ayant un handicap essaie un nouveau sport. Les entraîneurs et les dirigeants sportifs peuvent faire leur part pour aider plus de joueurs à participer en comprenant les étapes de sensibilisation et de première participation et en invitant activement les personnes ayant un handicap à essayer le pickleball. Pour de plus amples renseignements, consultez la publication "Devenir champion n'est pas une question de chance 2e édition" à l'adresse www.sportpurlavie.ca.

Le développement des entraîneurs

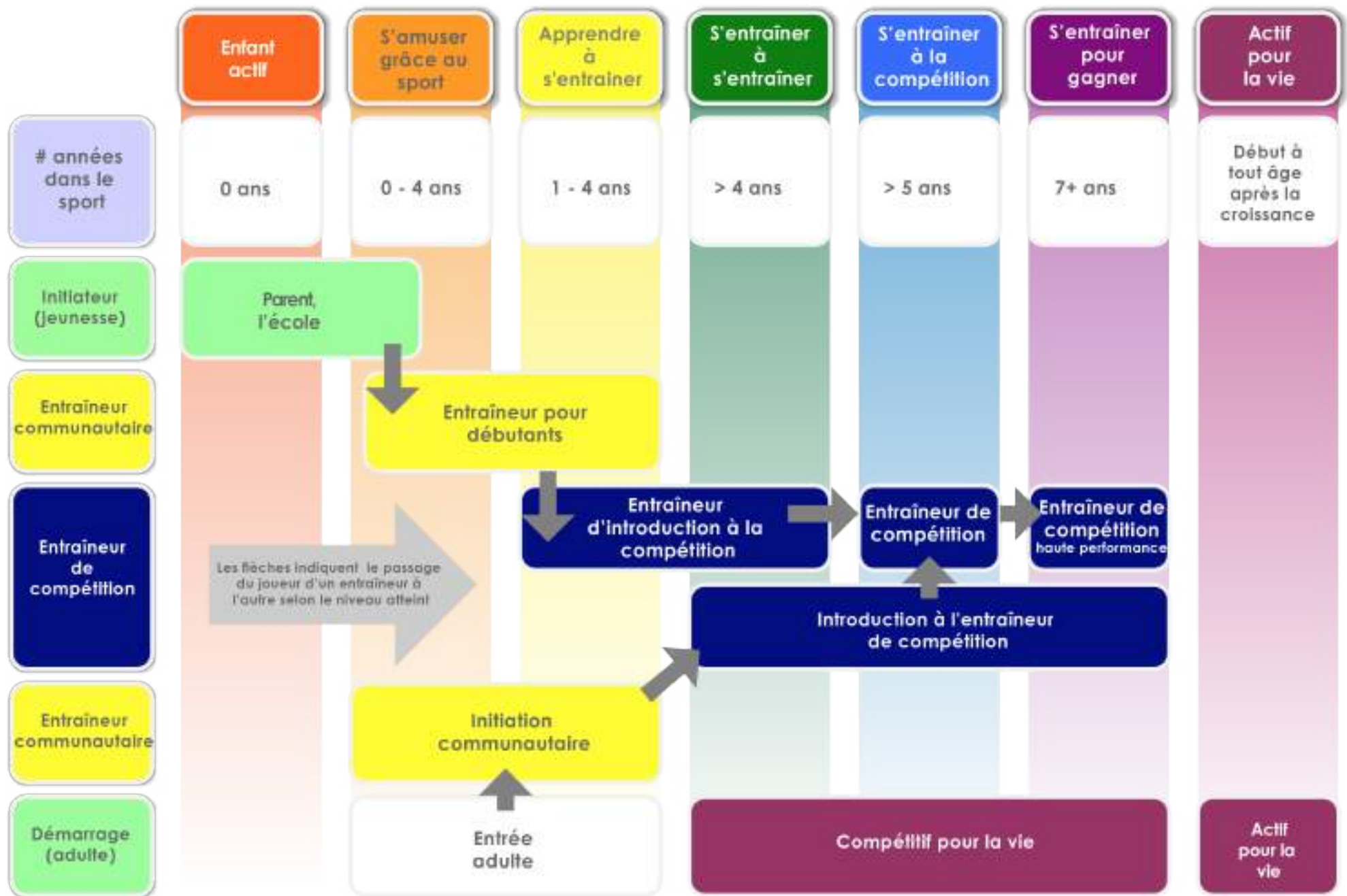
Les entraîneurs constituent la pierre angulaire du système sportif. Essentiels au développement des joueurs à tous les niveaux, ils sont des meneurs et des organisateurs du sport communautaire (de l'Enfant Actif à Apprendre à s'Entraîner) et des experts techniques aux niveaux provincial et national (de s'Entraîner à Jouer à s'Entraîner à la Compétition).

Les entraîneurs doivent avoir la compétence nécessaire pour identifier le degré de maturation du joueur et la connaissance des programmes et des systèmes, permettant à ce joueur de s'entraîner et de compétitionner conformément à son potentiel. Nous avons besoin d'un plus grand nombre

d'entraîneurs à tous les niveaux, et chaque entraîneur doit avoir une connaissance claire des principes du DLTJ. L'obtention de plus d'entraînement de meilleure qualité doit constituer le premier objectif des meneurs dans ce sport.

Le pickleball élabore actuellement un programme de formation des entraîneurs conforme au programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et qui devrait être approuvé par le PNCE. Le diagramme suivant montre le "Modèle de développement de l'entraîneur" (MDE) proposé pour le pickleball en relation avec le cadre du DLTJ

Modèle de développement de l'entraîneur



Le développement des entraîneurs et des meneurs

Lorsque le système fournit un soutien adéquat et que le joueur acquiert les habiletés clés à chaque étape, y compris les étapes fondamentales précédentes, le joueur est en mesure, dans les limites de ses propres capacités, d'atteindre le plus haut niveau de performance. Tout le monde - joueur, parent, entraîneur, club, association - doit faire en sorte que le joueur atteigne son plein potentiel. En suivant le modèle du DLTJ et en participant en tant que joueur et bâtisseur, nous pouvons créer un système qui permet aux joueurs d'atteindre leur potentiel.



Ce cadre du DLTJ contribuera à mettre le pickleball canadien sur la bonne voie pour l'avenir, avec un plus grand nombre de joueurs qui profiteront plus longtemps de ce sport et obtiendront de meilleurs résultats en compétition. Cependant, aucun cadre ne fait la différence tant qu'il n'est pas mis en œuvre.

Lors de l'élaboration de ce cadre, un certain nombre de problématiques pour le pickleball canadien ont été identifiés. En prenant les mesures suivantes, nous pouvons bâtir un sport basé sur un système intégré de développement des joueurs qui offre un soutien continu à tous les joueurs, de leur entrée dans le sport jusqu'à la phase "Actif pour la vie".

Première priorité: entraînement

1. Élaborer un programme de formation des entraîneurs de pickleball répondant aux normes du programme national de certification des entraîneurs, et demander l'approbation du programme par le PNCE.
2. Augmenter le nombre d'entraîneurs formés à tous les niveaux et s'assurer qu'ils ont une bonne compréhension du DLTJ.
3. Améliorer la communication et la coopération entre les entraîneurs. Tenir, à l'intention des entraîneurs, des séminaires de formation/développement annuels dans chaque province. Appuyer le perfectionnement des entraîneurs par l'entremise de conférences externes (p. ex. leadership sportif de la PNCE, Sommet canadien "Le sport c'est pour la vie").

Deuxième priorité: Meneurs

4. Élaborer et offrir un programme élargi de perfectionnement des officiels.
5. Créer plus d'occasions de formation en leadership en collaboration avec les associations provinciales.
6. Organiser régulièrement des conférences et des réunions des présidents des ONS et OSP pour se concentrer sur les questions de développement et identifier et recruter de nouveaux dirigeants.

Troisième priorité: *Organisations*

7. Intégrer le développement des joueurs (c.-à-d. le cadre du DLTJ) dans tous les aspects de l'organisation de sorte que le pickleball soit véritablement "centré sur le joueur". Par exemple, examinez comment le développement des joueurs peut être intégré à la gouvernance (p. ex. structures des comités), aux plans stratégiques et opérationnels, aux budgets, aux politiques et aux procédures.
8. Fournir des politiques, des normes et des ententes normalisées sur le site Web de Pickleball Canada. Explorer la création d'ententes entre Pickleball Canada et les OSP pour aider à coordonner les efforts et à définir clairement les responsabilités respectives dans le domaine du développement des joueurs.

Quatrième priorité: *Compétitions*

9. Revoir et modifier le format des compétitions au besoin afin d'assurer une progression appropriée à toutes les étapes de la progression des joueurs.
10. Éduquer les entraîneurs sur l'utilisation appropriée des différents niveaux de compétition pour atteindre les objectifs de développement des joueurs.
11. Normaliser les formats de championnats nationaux et provinciaux appropriés au stade de développement du joueur, de sorte que chaque championnat ait un développement conforme au niveau et au stade des joueurs admissibles.
12. Planifier et développer des compétitions modifiées et des formats accessibles aux joueurs ayant un handicap. Ceci devrait inclure non seulement le pickleball en fauteuil roulant, mais aussi des formats modifiés pour les joueurs ayant une déficience auditive, visuelle et d'autres formes de handicap physique. Élaborer un programme parallèle pour les joueurs ayant une déficience intellectuelle, p. ex. les Jeux olympiques spéciaux.

RESSOURCES

Biathlon Canada LTAD Model Vol.1, 2006. Ball, A.,(ed.) Biathlon Canada, Ottawa, ON. ISBN 0-9781096-0-0

Canadian Sport for Life, 2005. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. Canadian Sport Centres, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-0-8

Coaching Athletes with a Disability, 2005. Coaching Association of Canada, Ottawa ON.

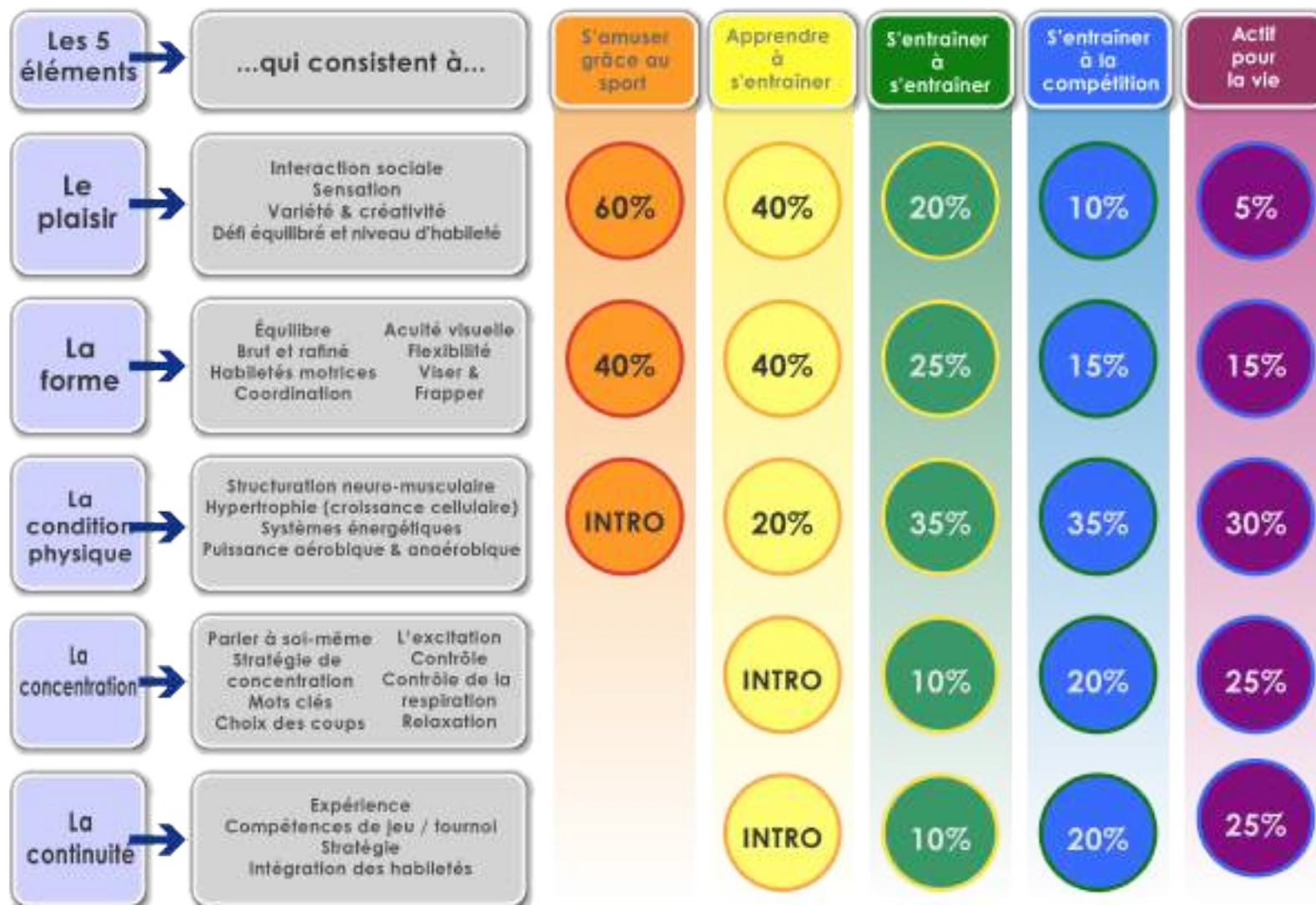
Long Term Player Development Guide for Golf in Canada, 2007. Royal Canadian Golf Association/Canadian Professional Golf Association, Ottawa, ON.

No Accidental Champions, 2006. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R. Canadian Sport Centres, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-3-2

De plus près : Équilibre entre les facteurs d'entraînement physique, moteur et mental

Les priorités du Plaisir, de la Forme, de la Condition physique, de la Concentration et de la Continuité reposent sur une base de compétences physiques, motrices et mentales. Ceux-ci s'intègrent de plus en plus au fur et à mesure que le joueur se développe, il est donc essentiel d'en comprendre les fondamentaux et de savoir comment les introduire et les former progressivement. Ce diagramme montre les composantes de ces facteurs ainsi que le pourcentage recommandé de temps de formation à chacune des étapes du DALT. Remarque : il s'agit de lignes directrices. Il faut ajouter du temps supplémentaire pour l'assainissement si l'élaboration était incomplète à l'étape ou aux étapes précédentes.

% du temps de formation sur les facteurs physiques et mentaux aux différents stades du DLTJ



De plus près : Développement des habiletés - Jeunes

En plus de la préparation physique et mentale, le pickleball exige un haut degré d'habileté. Le tableau ci-dessous fournit des lignes directrices pour l'acquisition, la consolidation et le perfectionnement des habiletés essentielles à chaque étape du DLTJ chez les jeunes.

Étape		Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner
Âge		0 à 6	6 à 8 (F), 9 (H)	8/9 à 11 (F), 12 (H)	11/12 à 15 (F), 16 (H)	Age 15+	Age 17+
Années dans le sport		0	1 à 3	3 à 6	>4	>5	>7
Entraîneur			Comm. Init.	Intro. Comp.	Intro. Comp.	Comp. Dev.	Comp. HP
Développement	(- = Aucun A=Acquérir, C=Consolider, R=Rafiner, V=Varier)						
1. Technique							
1.1 Bases							
	1.1.1 Prise	A	A, C	R	R	V	V
	1.1.2 Posture	A	A, C	R	R	V	V
	1.1.3 Contrôle de la balle sur la palette	A	A, C	R	R	V	V
	1.1.4 Position de frappe et élan (coup droit)	A	A, C	R	R	V	V
	1.1.5 Position de frappe et élan (coup revers)	A (tard)	A, C	R	R	V	V
1.2 Service							
	1.2.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A	A, C	R	R	V	V
	1.2.2 Direction	A	A, C	R	R	V	V
	1.2.3 Distance	A	A, C	R	R	V	V
	1.2.4 Hauteur	A	A, C	C, R	R	V	V
	1.2.5 Vitesse	A	A, C	C, R	R	V	V
	1.2.6 Effet sur balle	-	A	C, R	R	V	V
1.3 Coups au sol							
	1.3.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A	A, C	R	R	V	V
	1.3.2 Direction	A	A, C	R	R	V	V
	1.3.3 Distance	A (tard)	A, C	R	R	V	V
	1.3.4 Hauteur	A (tard)	A, C	C, R	R	V	V
	1.3.5 Vitesse	A (tard)	A, C	C, R	R	V	V
	1.3.6 Effet sur balle	-	A	C, R	R	V	V
1.4 Volées							
	1.4.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A (tard)	A, C	R	R	V	V
	1.4.2 Direction	A (tard)	A, C	R	R	V	V
	1.4.3 Distance	A (tard)	A	C, R	R	V	V
	1.4.4 Hauteur	A (tard)	A	C, R	R	V	V
	1.4.5 Vitesse	A (tard)	A	C, R	R	V	V
	1.4.6 Effet sur balle	-	-	C, R	R	V	V
1.5 Coups au filet							
	1.5.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	-	A	C	R	V	V
	1.5.2 Direction	-	A	C	R	V	V
	1.5.3 Distance	-	A	C	R	V	V
	1.5.4 Hauteur	-	A	C	R	V	V
	1.5.5 Vitesse	-	A	C	R	V	V
	1.5.6 Effet sur balle	-	-	A, C	R	V	V

De plus près : Développement des habiletés - Jeunes

Étape		Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner
Âge		0 à 6	6 à 8 (F), 9 (H)	8/9 à 11 (F), 12 (H)	11/12 à 15 (F), 16 (H)	Age 15+	Age 17+
Années dans le sport		0	1 à 3	3 à 6	>4	>5	>7
Entraîneur			Comm. Init.	Intro. Comp.	Intro. Comp.	Comp. Dev.	Comp. HP
Développement	(- = Aucun A=Acquérir, C=Consolider, R=Raffiner, V=Varier)						
2. Tactique							
2.1 Règlements							
	2.1.1 Règlements de base	-	A	A, C	R	R	R
	2.1.2 Règlements avancés	-	-	A	C	R	R
2.2 Situationnel							
	2.2.1 Positionnement de base sur le terrain	-	A	A, C	R	R	V
	2.2.2 Positionnement avec le partenaire	-	A	A, C	C	R	V
	2.2.3 Communication avec le partenaire	-	A	A	A, C	R	V
2.3 Décisionnel							
	2.3.1 Le sens de base du jeu	-	A	A, C	C	R	
	2.3.2 Anticipation du mouvement	-	A	A, C	C	R	V
	2.3.3 Sélection de la frappe	-	A	A, C	C	R	V
	2.3.4 Deception	-	-	A	C	R	V
3. PHYSIQUE							
3.1 Agilité							
	3.1.1 Avant/arrière	A	A, C	R	R	V	V
	3.1.2 Latéral	A	A, C	R	R	V	V
	3.1.3 Jeux de pieds (p.ex. pas par étapes)	X	A	C	R	R	V
	3.1.4 Changement de direction	A	A, C	R	R	V	V
3.2 Flexibilité							
	3.2.1 Flexibilité	A	C	R	R	R	R
3.3 Vitesse							
	3.3.1 Vitesse	-	-	A	C	R	R
3.4 Force							
	3.4.1 Force	-	-	A	C	R	R
3.5 Endurance							
	3.5 Endurance	-	-	A	C	R	R
4. MENTAL							
4.1 Prise de conscience							
	4.1.1 Situation de jeu	-	A	C	R	R	V
	4.1.2 Évaluation des adversaires	-	-	A	C	R	R
4.2 Concentration							
	4.2.1 Concentration (concentration attentive adéquate)	-	A	C	C	R	R
	4.2.2 Re-concentration	-	-	A	C	R	R
4.3 Maîtrise de soi							
	4.3.1 Conscience de soi	-	A	C	C	R	R
	4.3.2 Techniques de contrôle	-	-	A	C	R	V
4.4 Répétition							
	4.4.1 Répétition mentale	-	-	A	C	R	V
4.5 Auto-évaluation							
	4.5.1 Évaluation et planification d'après match	-	-	-	A	C	R

De plus près : Développement des habiletés - Adultes

Le tableau ci-dessous fournit des lignes directrices pour l'acquisition, la consolidation et le perfectionnement des compétences essentielles à chaque étape du DLTJ pour les joueurs adultes débutants. Comparativement aux jeunes, le développement est comprimé pour les joueurs adultes, qui sont physiquement matures et qui ont développé des habiletés sportives transférables.

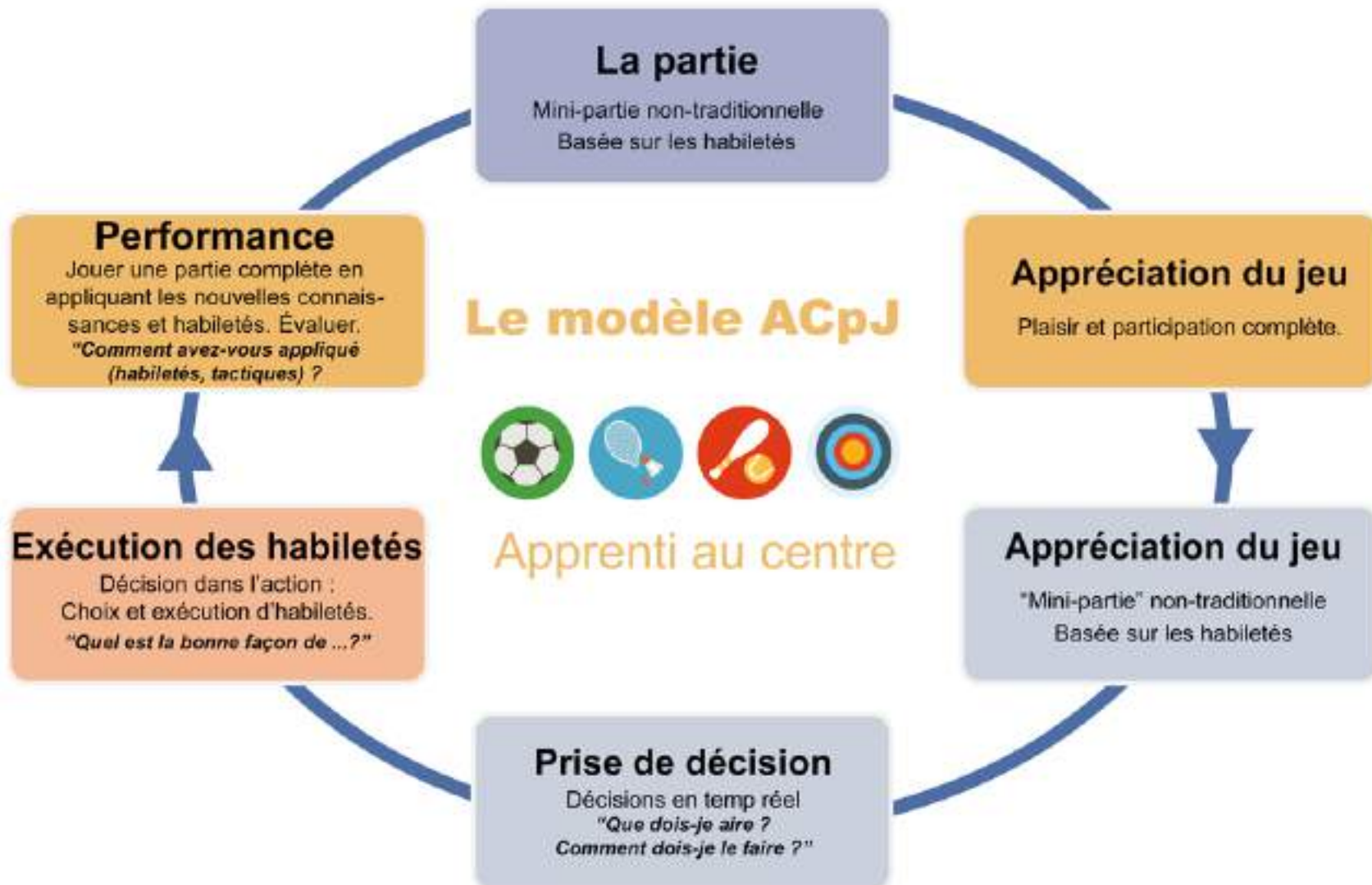
Étape		Départ Adulte	Compétitionne pour la vie	Actif pour la vie
Âge		18+	30+	30+
Années dans le sport		1 à 3	> 3 à 5	> 1
Entraîneur		Intro. Comp	Comp. Intro/Dev	Comm. En continue
Développement	(- = Aucun A=Acquérir, C=Consolider, R=Rafiner, V=Varier)			
1. Technique				
1.1 Bases				
	1.1.1 Prise	A, C	C, R, V	C, R
	1.1.2 Posture	A, C	C, R, V	C, R
	1.1.3 Contrôle de la balle sur la palette	A, C	C, R, V	C, R
	1.1.4 Position de frappe et élan (coup droit)	A, C	C, R, V	C, R
	1.1.5 Position de frappe et élan (coup revers)	A, C	C, R, V	C, R
1.2 Service				
	1.2.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A, C	C, R, V	C, R
	1.2.2 Direction	A, C	C, R, V	C, R
	1.2.3 Distance	A, C	C, R, V	C, R
	1.2.4 Hauteur	A, C	C, R, V	C, R
	1.2.5 Vitesse	A, C	C, R, V	C, R
	1.2.6 Effet sur balle	A	C, R, V	C, R
1.3 Coups au sol				
	1.3.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A, C	C, R, V	C, R
	1.3.2 Direction	A, C	C, R, V	C, R
	1.3.3 Distance	A, C	C, R, V	C, R
	1.3.4 Hauteur	A, C	C, R, V	C, R
	1.3.5 Vitesse	A, C	C, R, V	C, R
	1.3.6 Effet sur balle	A	C, R, V	C, R
1.4 Volées				
	1.4.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A, C	C, R, V	C, R
	1.4.2 Direction	A, C	C, R, V	C, R
	1.4.3 Distance	A, C	C, R, V	C, R
	1.4.4 Hauteur	A, C	C, R, V	C, R
	1.4.5 Vitesse	A, C	C, R, V	C, R
	1.4.6 Effet sur balle	A	C, R, V	C, R
1.5 Coups au filet				
	1.5.1 Fondements: position, prise, posture, balancement	A, C	C, R, V	C, R
	1.5.2 Direction	A, C	C, R, V	C, R
	1.5.3 Distance	A, C	C, R, V	C, R
	1.5.4 Hauteur	A, C	C, R, V	C, R
	1.5.5 Vitesse	A, C	C, R, V	C, R
	1.5.6 Effet sur balle	A	C, R, V	C, R

De plus près : développement des habiletés - Adultes

Étape		Départ Adulte	Compétitionne pour la vie	Actif pour la vie
Âge		18+	30+	30+
Années dans le sport		1 à 3	> 3 à 5	> 1
Entraîneur		Intro. Comp	Comp. Intro/Dev	Comm. En continue
Développement	{ - = Aucun A=Acquérir, C=Consolider, R=Raffiner, V=Varier}			
2. Tactique				
2.1 Règlements				
	2.1.1 Règlements de base	A, C	C, R	C, R
	2.1.2 Règlements avancés	A	C, R	C, R
2.2 Situationnel				
	2.2.1 Positionnement de base sur le terrain	A, C	C, R, V	C, R
	2.2.2 Positionnement avec le partenaire	A, C	C, R, V	C, R
	2.2.3 Communication avec le partenaire	A, C	C, R, V	C, R
2.3 Décisionnel				
	2.3.1 Le sens de base du jeu	A, C	C, R, V	C, R
	2.3.2 Anticipation du mouvement	A	C, R, V	C, R
	2.3.3 Sélection de la frappe	A	C, R, V	C, R
	2.3.4 Déception	X	A, C, R, V	A, C, R
3. PHYSIQUE				
3.1 Agilité				
	3.1.1 Avant/arrière	A	C, R, V	C, R
	3.1.2 Latéral	A	C, R, V	C, R
	3.1.3 Jeux de pieds (p.ex. pas par étapes)	A	C, R, V	C, R
	3.1.4 Changement de direction	A	C, R, V	C, R
3.2 Flexibilité				
	3.2.1 Flexibilité	A, C	C, R	A, C
3.3 Vitesse				
	3.3.1 Vitesse	A, C	C, R	A, C
3.4 Force				
	3.4.1 Force	A, C	C, R	A, C
3.5 Endurance				
	3.5 Endurance	A, C	C, R	A, C
4. MENTAL				
4.1 Prise de conscience				
	4.1.1 Situation de jeu	A	C, R	C, R
	4.1.2 Évaluation des adversaires	A	C, R, V	C, R
4.2 Concentration				
	4.2.1 Concentration (concentration attentive adéquate)	A	C, R	C, R
	4.2.2 Re-concentration	A (tard)	A, C, R, V	C, R
4.3 Maîtrise de soi				
	4.3.1 Conscience de soi	A	C, R	C, R
	4.3.2 Techniques de contrôle	A	C, R, V	C, R
4.4 Répétition				
	4.4.1 Répétition mentale	A (tard)	C, R	C
4.5 Auto-évaluation				
	4.5.1 Évaluation et planification d'après match	A (tard)	C, R	C

De plus près : Apprendre et comprendre par le jeu (ACpJ)

Apprendre et comprendre par le jeu (ACpJ) est un modèle d'enseignement et d'entraînement fondé sur le jeu conçu pour favoriser une meilleure compréhension des jeux, tout en augmentant l'activité physique, l'engagement, la motivation et le plaisir. Typiquement, une approche ACpJ est construite autour de quatre types de jeux de base : Jeux de cible ; jeux de frappe et de champ ; jeux de filet et de mur ; et jeux d'invasion. En sachant comment jouer à ces types de jeux de base, les participants peuvent rapidement adapter leurs habiletés et leurs tactiques aux sports traditionnels.



De plus près : apprendre et comprendre par le jeu (ACpJ)

Selon les principes du DLTJ et le modèle du ACpJ, la meilleure façon d'aider les participants à acquérir des habiletés motrices et sportives est de maximiser l'engagement dans les activités, l'expérimentation, la créativité et les questions. Les participants jouent à des jeux courts et non traditionnels, puis on leur pose des questions pratiques et on discute de l'utilisation des concepts, des tactiques et des stratégies. Cela permet de développer la prise de décision et l'exploration tactique avec le développement des compétences.

Les activités devraient être conçues de manière à ce que tout le monde joue presque tout le temps. Par exemple, l'entraîneur/instructeur peut :

- Expliquer brièvement la prochaine activité :
"Maintenant, dans le prochain jeu, voyons combien de fois vous pouvez frapper la balle dans ces différents seaux..."
- Démontrer quelques mouvements clés : "Vous pouvez balancer la palette comme ceci (démontrer) si vous êtes plus loin de la cible, mais si vous êtes plus près, essayez comme ceci (démontrer)..."

Ensuite, mettez rapidement les participants en action. Après quelques minutes de jeu dans la partie modifiée:

- Posez des questions réfléchies sur l'activité :

"Comment votre élan a-t-il changé lorsque vous avez essayé de frapper la balle vers des cibles plus proches ou plus éloignées ? Avez-vous positionné vos pieds différemment ? Pourquoi ?"

Mis à part la description de base et la démonstration, il n'y a pas d'instructions approfondies sur les habiletés. Les instructeurs laissent les participants s'en rendre compte. Certains seront plus compétents tout de suite et d'autres moins, et ce n'est pas grave. Les instructeurs ne passent pas de temps à "perfectionner" les habiletés avec le groupe ou les individus. Ce n'est que si la majorité du groupe semble confuse ou incapable d'effectuer une certaine action que les instructeurs doivent arrêter l'action et offrir une explication ou une démonstration supplémentaire. Laissez-les jouer - ils apprendront plus vite et conserveront mieux les connaissances !

L'ACpJ aide à développer le "sens du jeu", un élément important de la connaissance physique. Le sens du jeu est la connaissance et la compréhension nécessaires pour "lire" un jeu, anticiper les schémas de jeu et utiliser le mouvement et les habiletés tactiques pour réagir de manière appropriée et créative aux situations de jeu. Il s'agit d'aptitudes cognitives ou " de réflexion ", et pas seulement d'aptitudes physiques. Les participants ayant le sens du jeu interagissent positivement avec leurs coéquipiers, leurs adversaires et le jeu et développent la prise de décision, la confiance et le sens du jeu.

De plus près : définitions

Acuité visuelle

Habilité à évaluer la distance et à distinguer les objets à des distances variées.

Agilité

L'habileté à se déplacer rapidement dans les trois dimensions tout en demeurant en contrôle du mouvement.

Aptitudes physiques

Compétence dans diverses habiletés motrices, et la confiance et la motivation qui en résultent pour être actif pour la vie. Les fondements de la réussite sportive.

Coordination

Déplacer plusieurs parties du corps en série ou simultanément pour réaliser un mouvement.

Endurance aérobie

Habilité à s'entraîner pour de longues périodes de temps en utilisant les systèmes d'énergie aérobie.

Équilibre

Capacité à se maintenir droit tout en se déplaçant. Ceci inclut l'équilibre statique et la garde de l'équilibre en se déplaçant et en glissant.

Établissement d'objectifs

Habilité à établir des objectifs pour de futurs comportements ou réalisations.

Force 1

Augmentation de la force en raison premièrement d'une augmentation dans la coordination neuromusculaire, non à une croissance des fibres musculaires.

Force 2

Augmentation de la force en raison premièrement d'une augmentation de la masse musculaire fibreuse hypertrophie.

Force du tronc et stabilité

Force des muscles du tronc, y incluant la poitrine, le dos et l'abdomen, ce qui fournit un "ancrage" permettant un usage efficace des muscles des bras et des jambes.

Force - endurance

Force musculaire et endurance, permettant des contractions musculaires statiques ou dynamiques avec des niveaux de fatigue réduits.

Habilités motrices fines

Mouvements contrôlés par de petits muscles i.e. mouvements des mains et des doigts.

De plus près : définitions

Habiletés motrices Globales

Mouvements importants des membres et du corps en utilisant de multiples joints et groupes musculaires.

Mémoire

Habileté à retenir et à se souvenir de directives, de l'information et des expériences.

Modèles abstraits

Habileté à comprendre et à jouer avec des modèles abstraits représentant des procédés réels.

PCR-S ou Pic de croissance rapide-soudaine

PCR-S correspond à la phase de croissance et de développement la plus rapide de la personne.

Pensée abstraite

Penser à des processus, des objets et des événements qui peuvent ou non être représentés dans le monde réel.

Viser/Frapper

Atteindre une cible avec un objet.

Vitesse 1

Augmentation de la vitesse suite à une amélioration de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2

Augmentation de la vitesse suite à une amélioration dans les systèmes d'énergie, anaérobie alactique et lactique.



