



Ballon sur glace Canada Développement à long terme



BALLON SUR GLACE
BROOMBALL
CANADA

Table des matières

Introduction

3

Sept principes directeurs

4

Parcours à long terme

11

Le futur du ballon sur glace

23

Conclusion

24

Références

25

Remerciements

26



Introduction

Le Développement à long terme (DLT) dans le sport et l'activité physique de Le sport c'est pour la vie est un cadre de développement pour chaque enfant, jeune et adulte afin de permettre une participation optimale au sport et à l'activité physique. Il prend en compte la croissance, la maturation et le développement, la capacité d'entraînement et l'alignement avec le système sportif (DLT 3.0, p. 6). Les trois principaux objectifs du développement à long terme dans le sport et l'activité physique sont de soutenir le développement de la littératie physique, de viser l'excellence et de permettre aux gens d'être actifs toute leur vie.



La vision de Ballon sur glace Canada s'aligne sur les principes du Sport pur, du jeu récréatif au parcours compétitif. Le modèle DLT dans le sport et au ballon sur glace croit que chaque enfant, jeune et adulte mérite une expérience de qualité chaque fois qu'il participe à une activité physique ou à un sport. La qualité signifie de bons programmes, dans de bons endroits, offerts par de bonnes personnes. Le modèle DLT est divisé en étapes au cours desquelles un joueur passera d'habiletés simples à des habiletés plus complexes et d'habiletés générales à des habiletés liées au ballon sur glace.

Ballon sur glace Canada est ravi de présenter son modèle DLT révisé. Depuis que le premier modèle DLT a été développé en 2009, et avec plusieurs mises à jour de Le Sport c'est pour la vie, une révision était nécessaire. Le sport a évolué et la recherche scientifique a fourni de nouvelles perspectives. Conformément à la philosophie de Kaizen, l'amélioration continue est essentielle pour des impacts futurs significatifs. De plus, une nouvelle enquête auprès des joueurs du ballon sur glace à travers le pays nous a donné de nouvelles perspectives sur les défis auxquels ils sont confrontés et leurs raisons de rester dans le sport. Ces résultats nous ont prouvé que le joueur de ballon sur glace a évolué, tout comme son parcours dans le sport. Le modèle DLT mis à jour, intègre plusieurs changements importants pour mieux répondre aux besoins des athlètes d'aujourd'hui. Il met l'accent sur une approche plus inclusive, garantissant l'équité et la diversité en passant d'un système qui coupe et exclut les participants à un système qui inclut tout le monde et aide ceux qui ne vivent peut-être pas l'expérience qu'ils désirent en les aidant à se transférer vers d'autres sports ou activités où ils peuvent s'épanouir. Le modèle continue de soutenir le passage de programmes basés sur l'âge adaptés au participant à une participation adaptée au stade de développement pour tous. Le nouveau modèle ne se concentre plus sur les victoires et les classements, mais sur des compétitions significatives où l'apprentissage est prioritaire. L'entraînement des enfants est désormais conçu de manière à être périodique et adapté à leur stade de développement, plutôt que de les traiter comme des adultes miniatures. L'accent est passé de l'activité purement physique au développement de la littératie physique tout au long de la vie, des enfants d'âge préscolaire aux aînés. Le nouveau modèle favorise la collaboration à tous les niveaux de sport, des équipes de base aux équipes de championnats du monde, afin de maximiser les avantages, de réduire les chevauchements et d'offrir aux athlètes un parcours clair et unifié pour atteindre leurs objectifs sportifs. Cette approche holistique vise à créer un système sportif canadien qui soit à la fois bon pour le sport et bon pour la société.

SEPT

PRINCIPES

DIRECTEURS

Les sept principes directeurs du développement à long terme dans le sport et l'activité physique s'alignent étroitement sur les objectifs principaux de Le sport c'est pour la vie, qui sont de promouvoir la littératie physique, d'établir des voies vers l'excellence sportive et d'encourager l'activité physique tout au long de la vie, notamment par le sport. Ces principes ont évolué au fil du temps à partir des 10 facteurs clés initiaux, qui figuraient dans notre version 2009 du DLT, pour mieux guider les individus, les organisations et les communautés dans les pratiques de développement à long terme. Cette évolution vers les sept principes directeurs offre un cadre simplifié et plus accessible aux organisations pour évaluer et améliorer leurs stratégies de développement sportif.

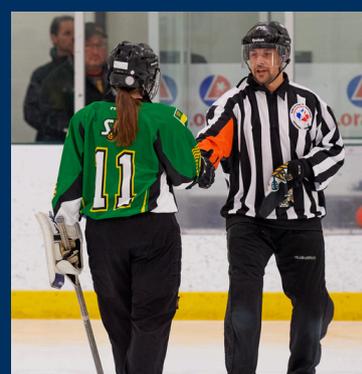


- 1 Collaboratif et aligné
- 2 Amélioration continue fondée sur des données probantes
- 3 Activités adaptées au développement
- 4 De la littératie physique au multisports et à la spécialisation
- 5 Sécuritaire, inclusif et accueillant
- 6 L'excellence prend du temps
- 7 Engagement à vie

Collaboratif et aligné

La création d'un écosystème de sport et d'activité physique de haute qualité qui optimise les parcours de développement des participants et favorise le développement de la littératie physique repose sur la collaboration et l'harmonisation. Les participants participent à des programmes de sport et d'activité physique offerts par diverses organisations à différents niveaux, notamment des fournisseurs de loisirs, des programmes scolaires et des clubs aux niveaux local, régional, provincial et national. Bien que cela soit un défi, les participants bénéficient grandement de l'harmonisation des programmes au sein d'un même sport, entre les sports et dans tous les secteurs. Ballon sur glace Canada travaille en synergie avec ses organisations provinciales et territoriales sur des éléments clés tels que l'échange de connaissances, l'allocation stratégique des ressources, la prise de décision fondée sur les données et l'inclusion pour offrir les meilleurs programmes qui répondent à leurs besoins actuels et futurs.

Ballon sur glace Canada encourage ses organisations provinciales et territoriales à faire de même avec leurs clubs et écoles respectifs sous leur juridiction. Ballon sur glace Canada est toujours présent pour aider ses membres en leur fournissant des ressources ou des fonds pour les aider à développer et à promouvoir le sport à travers le pays. Lorsque tous les niveaux d'organisation collaborent pour favoriser la croissance du sport, cela apporte des avantages à toutes les parties prenantes. L'adoption et le maintien de ce principe garantissent une approche cohérente et unifiée du développement des participants. La clé pour réussir à collaborer réside dans une compréhension approfondie du DLT et dans une communication constante et de qualité. Ballon sur glace Canada demeure ouvert à la rétroaction et au partage d'informations pour favoriser cet esprit de collaboration.





Amélioration continue fondée sur des données probantes



La poursuite d'une amélioration continue favorise le développement à long terme du sport et de l'activité physique. Ces cadres et programmes s'adaptent aux changements dans les structures du sport et de l'activité physique, en s'appuyant sur les dernières connaissances en matière de science du sport et d'entraînement pratique. Ces cadres et programmes accordent la priorité aux mises à jour et aux améliorations nécessaires, en s'appuyant sur des pratiques fondées sur des données probantes, sans toutefois adhérer strictement aux méthodologies fondées sur ces données probantes. Dans le domaine en évolution rapide de la technologie et de la recherche, les nouvelles données issues d'études peuvent rapidement influencer notre compréhension du sport. Il est essentiel de se tenir au courant de toute information importante pour rester informé et s'adapter en conséquence. Ballon sur glace Canada comprend l'importance de faire de petits ajustements, de progresser de façon échelonnée, de surveiller les progrès et d'analyser les données en alimentant continuellement le contenu de son modèle DLT avec les données probantes les plus récentes.



Activités adaptées au développement

Le cadre de développement à long terme de Le sport c'est pour la vie met l'accent sur l'importance de programmes optimaux adaptés aux activités appropriées au développement. Ce principe souligne la nécessité de personnaliser les plans d'entraînement, de compétition et de récupération pour les adapter aux stades uniques de développement physique, intellectuel, social, culturel et moral d'un individu. Cela comprend la prise en compte de l'âge de développement et chronologique des participants, ainsi que la sensibilité à leurs périodes de croissance lors de la conception des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.

Les pratiques adaptées au développement sont basées sur la croissance et le développement, qui sont essentiels au développement efficace des participants, en mettant l'accent sur les systèmes squelettique, musculaire, nerveux, endocrinien et cardiovasculaire. Les cadres DLT précédents mettaient l'accent sur le développement des capacités physiques (périodes sensibles, fenêtres d'aptitude à l'entraînement, mesure de la vitesse de croissance maximale (PHV)). Cette orientation doit être maintenue et intégrée à d'autres compétences, aptitudes et capacités (p. ex. fenêtre de vitesse, puissance aérobie, force).

4 De la littératie physique au multisports et à la spécialisation

En accordant la priorité à la littératie physique et en évitant la spécialisation prématurée, il est important de se concentrer d'abord sur le développement des compétences en littératie physique. Il faut ensuite s'engager dans plusieurs sports pour améliorer les habiletés motrices fondamentales et établir des capacités sportives de bases, qui contribuent collectivement à l'athlétisme. Mettre l'accent sur la littératie physique parallèlement à une approche graduelle et personnalisée de la spécialisation reste essentiel pour libérer tout son potentiel athlétique.

La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser et assumer la responsabilité de l'engagement dans des activités physiques tout au long de la vie (International Physical Literacy Association, 2017). Il est impératif d'aborder le développement des mouvements de base (courir, sauter, sauter à la corde, lancer, attraper, etc.) des compétences motrices et sportives chez les enfants, avant leur poussée de croissance. Cette approche holistique accompagne les enfants dans leur développement de la littératie physique, ce qui pose les bases de l'excellence sportive ultérieure ou de l'activité physique toute la vie. Au fur et à mesure que les enfants développent ces compétences fondamentales, ils apprennent également à utiliser des objets, tels que des bâtons ou des raquettes, comme des extensions de leur corps, améliorant ainsi leur capacité à participer à un plus large éventail d'activités physiques et de sports.

Lors du développement de l'alphabétisation physique, l'utilisation d'une approche multisports est bénéfique pour le développement d'un enfant. La gymnastique est toujours une activité de départ recommandée, car elle aidera à la connexion et à la coordination du corps au sol. Une fois que les enfants grandissent, ils peuvent combiner des sports ayant des caractéristiques similaires au ballon sur glace pour compléter leur temps hors-saison. Des sports comme lacrosse, le baseball ou le hockey balle sont tous excellents pour aider à développer une bonne coordination œil-main.

Il est également important de garder à l'esprit, en tant qu'entraîneurs et parents, que tous les individus n'ont pas les mêmes prédispositions et ne sont pas également capables dans tous les sports, et que le plaisir et le succès sont tous liés à la compétence d'un individu dans le sport qu'il pratique. L'essai de nombreux sports à un jeune âge peut aider les participants à trouver des sports et des activités physiques qui leur conviennent le mieux.

Lorsque les enfants passent à l'adolescence, ils peuvent commencer à se concentrer davantage sur la spécialisation dans des sports spécifiques pour lesquels ils ont développé un intérêt plus marqué. Il est important de noter que même les athlètes professionnels ne s'entraînent pas en continu dans leur sport tout au long de l'année. Faire des pauses et participer à des sports différents en fonction de la saison peut être avantageux pour une performance sportive spécialisée.



Sécuritaire, inclusif et accueillant

5

Chaque année, Ballon sur glace Canada organise des championnats et des événements qui privilégient la sécurité, l'inclusion et l'hospitalité. Les participants doivent suivre la formation sur le sport sécuritaire de l'ACE et doivent adhérer à nos politiques complètes sur le sport sécuritaire. Ces politiques englobent le Code de conduite des athlètes, ainsi que la politique sur la diversité, l'équité et l'inclusion, garantissant un environnement accueillant et juste pour toutes les personnes impliquées. Nous adhérons également au Code de conduite universel pour prévenir et lutter contre la maltraitance dans le sport (CCUMS) afin de promouvoir une culture sportive respectueuse qui offre des expériences sportives de qualité, inclusives, accessibles, accueillantes et sécuritaires dans nos communautés de ballon sur glace.

Ballon sur glace Canada s'efforce de s'attaquer aux obstacles systémiques, étape par étape, pour garantir un sport de qualité accessible à tous. Le ballon sur glace n'est pas seulement un sport; ses joueurs deviennent de plus en plus comme une famille au fil des ans. Il favorise une communauté où chacun peut s'épanouir, quels que soient ses antécédents, son identité de genre ou son niveau de compétence. L'accent mis par le sport sur la sécurité garantit que les joueurs peuvent profiter du jeu sans compromettre leur bien-être. Sa nature inclusive accueille des joueurs de tous âges, de tous sexes et de toutes capacités, créant ainsi une communauté diversifiée et dynamique sur la glace. Cette atmosphère accueillante s'étend au-delà du jeu lui-même, car les équipes de ballon sur glace se réunissent souvent pour se soutenir mutuellement et célébrer l'esprit de camaraderie qui définit ce sport exceptionnel.

Étant donné que l'augmentation de la participation nécessitera de solides partenariats avec les provinces, les territoires et les clubs, Ballon sur glace Canada adopte une approche « ascendante » pour comprendre les contextes uniques au sein des communautés. Chaque communauté a des opportunités et des défis distincts, ce qui rend la cocréation et la coopération très bénéfiques. La sensibilisation culturelle et les consultations avec les groupes communautaires sont essentielles, car notre idée d'une culture sécuritaire, inclusive et accueillante peut différer de la leur.



L'excellence prend du temps



L'excellence dans le sport et l'activité physique ne s'obtient pas du jour au lendemain. Elle exige un engagement méticuleusement planifié, systématique et progressif sur de longues périodes. Chaque participant se lance dans un parcours unique et non linéaire qui nécessite des approches sur mesure en matière d'entraînement, de compétition et de récupération. Ces stratégies sont étroitement liées à leur stade de développement et à leurs objectifs individuels, garantissant une performance optimale et une croissance soutenue au fil du temps.

Selon Anders Ericsson, professeur de psychologie à Florida State University, qui a consacré sa vie à étudier le sujet, il faut environ une décennie de pratique et d'expérience délibérées pour atteindre l'excellence, que ce soit dans les arts, la technologie et même le sport. Les chercheurs prêchent depuis des années qu'il faut au moins 10 ans ou 10 000 heures d'entraînement pour qu'un athlète talentueux atteigne le niveau d'élite. Pour l'athlète et l'entraîneur, cela se traduit par un peu plus de 3 heures d'entraînement délibéré ou de compétition quotidienne pendant 10 ans. Notre sport ne fait pas exception à cette règle: 65 % des joueurs d'élite du ballon sur glace pratiquent le sport depuis plus de 15 ans. Ballon sur glace Canada et ses programmes d'entraînement doivent élaborer des programmes d'entraînement efficaces pour les joueurs, basés sur une approche étape par étape.



7 Engagement à vie

Ce principe met l'accent sur le développement de la littératie physique et de l'engagement dans le sport et l'activité physique tout au long de la vie, du programme « Enfant actif » au programme « Actif pour la vie ». Il comprend cinq éléments clés: maintenir une capacité physique optimale tout au long de la vie; développer la littératie physique, les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives fondamentale; favoriser la résilience mentale et les capacités de prise de décision; favoriser une communication efficace et un sentiment d'appartenance à la communauté; et mettre en œuvre une approche globale et holistique qui répond aux divers besoins et inclut tout le monde. Ce principe favorise la santé et le bien-être tout au long de la vie.



Le ballon sur glace est un sport pour tous les âges, qui offre une participation à vie qui va bien au-delà des ligues de jeunes. Tout le monde peut trouver une mobilité et un engagement continus grâce au ballon sur glace, ce qui démontre son adaptabilité à différentes capacités au fil du temps. Dans notre sport, l'inclusion s'étend aux personnes de 40 ans et plus, qui sont non seulement encouragées, mais chaleureusement accueillies pour s'essayer à ce sport. Cela favorise une communauté où chacun, quel que soit son âge ou son niveau d'expérience, peut profiter et contribuer au jeu. Nous célébrons la diversité et accueillons les nouveaux arrivants à bras ouverts. La Société canadienne de physiologie de l'exercice (2024) recommande aux adultes âgés de 18 à 64 ans de pratiquer des activités physiques aérobiques modérées à vigoureuses de manière à accumuler au moins 150 minutes par semaine. Pourquoi ne pas jouer au ballon sur glace quelques fois par semaine pour atteindre cet objectif?

Parcours DLT

Ballon sur glace Canada a développé le nouveau modèle DLT pour nous aider à conceptualiser les parcours dans le sport et à identifier les différents stades de développement, qui tiennent compte à la fois de l'âge, de la croissance et du niveau de compétence. Bien que ces stades de développement soient généralement définis, il est très important de comprendre ces concepts comme un guide et non comme une règle. Les programmes et les entraîneurs doivent continuellement se mettre au défi de connaître les joueurs avec lesquels ils travaillent et de rencontrer les participants et les athlètes là où ils se trouvent en tant qu'individus au sein de l'équipe.

Les bases d'une fondation solide (123)

Les enfants passent par ces premières étapes en grande partie simplement parce qu'ils grandissent et se développent. Les adultes qui apprennent un nouveau sport ou une nouvelle activité physique passent par les étapes S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner. La transition d'une étape à l'autre est basée sur le développement. Le développement de la littératie physique est l'objectif principal de ces étapes.



Voie d'accès au podium (456)

Le parcours compétitif décrit des recherches, des thèmes et des principes spécifiques à l'ensemble du sport et se compose de trois étapes: s'entraîner pour s'entraîner, s'entraîner pour concourir et s'entraîner pour gagner. Les joueurs qui s'engagent dans ces étapes souhaitent exceller dans le sport et atteindre le niveau national et avoir la possibilité de s'inscrire au programme de haute performance de Ballon sur glace Canada.



Bases d'une fondation solide (123)

Enfant actif

COURIR

Au stade de l'enfant actif, les enfants développent, par le jeu et le mouvement, les habiletés motrices fondamentales telles que **courir**, sauter et lancer, et apprennent à les associer. Des activités adaptées au développement aideront les participants à se sentir compétents et à l'aise en participant à une variété d'activités et de jeux amusants et stimulants. L'enfant actif n'est pas incluse dans le [document des lignes directrices de base](#) de Ballon sur glace Canada, car nous croyons qu'il ne devrait pas y avoir de compétition ni de normes entre les équipes à ce niveau. Si les enfants souhaitent s'inscrire dans un club, les jeux proposés pendant les entraînements peuvent envisager des mises en situations de jeu.

Habilité	Objectifs de développement
Physique	<p>Agilité, équilibre, coordination et rapidité grâce à des jeux amusants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des exercices de coordination et d'agilité tels que des courses de relais • Démontrer un meilleur équilibre en maintenant une position sur une jambe (jambe dominante) • Changer de vitesse (augmentation/diminution) sur la glace pour être plus à l'aise avec la surface de jeu
Technique	<p>Position et mouvement sur la glace (course et arrêt). Développer la littératie physique tout en prenant plaisir à tenir un bâton et à passer, à tirer la balle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer des activités qui incluent des arrêts et des départs sur la glace • Apprendre à tomber et à se relever • JOUER ET EXPÉRIMENTER

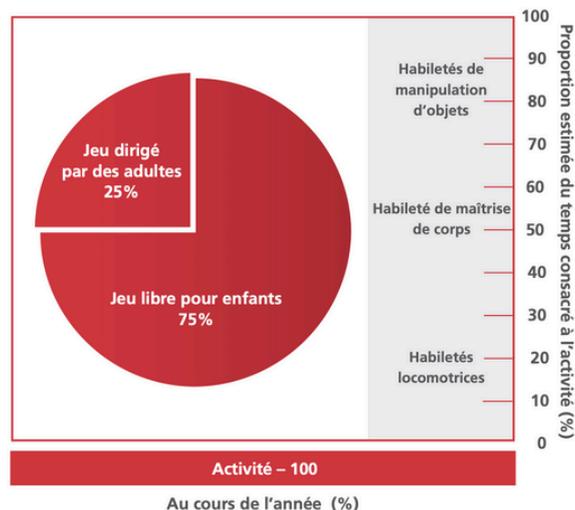


Bases d'une fondation solide (123)

Enfant actif

COURIR

Habilitété	Objectif de développement (suite)
Tactique	<p>Pas de compétition entre équipes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini défis inter-équipes (type jeu) (2 contre 2 de courte durée - par relais) • Apprendre à marquer dans le bon but
Style de vie	<p>Encourager les joueurs à boire de l'eau et à prendre des collations après les séances. Mangez une variété de fruits et de légumes. Au moins 10 heures de sommeil de qualité par nuit (ASPC, 2019).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boire souvent de l'eau pendant les pauses de temps actif. • Consommer une collation saine peu de temps suite au match. • Indiquer s'être bien reposé et être prêt pour l'entraînement et le match.





Bases d'une fondation solide (123)

S'amuser grâce au sport

BÂTON ET BALLON

Dans la phase S'amuser grâce au sport, les participants développent des compétences fondamentales en mouvement dans des environnements structurés et non structurés pour le jeu. L'objectif principal est d'offrir des activités sportives amusantes, inclusives et adaptées au développement (Sport for Life, 2024). Il est important de garder une perspective large sur le développement des jeunes participants en matière de mouvement et de compétences en ballon sur glace, dans le cadre d'un développement global et équilibré. À ce stade précoce, l'objectif principal est de donner aux enfants la possibilité de se déplacer sur la glace et de se familiariser avec le **bâton** et le contrôle de la **balle**. Les exercices doivent être des jeux amusants entre les joueurs, afin qu'ils puissent socialiser et se sentir à l'aise sur la glace. Les compétences doivent être développées en exposant les participants à une variété d'environnements. Ces expériences permettront au participant de développer un large éventail de compétences motrices, ainsi que la confiance et le désir de participer.

Habilité	Objectif de développement
Physique	<p>Agilité, équilibre, coordination et vitesse.</p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer des exercices d'agilité et de coordination tels que des courses de relais lors de l'échauffement. Démontrer un meilleur équilibre en maintenant une position sur une jambe (les deux jambes). Augmenter l'accélération à partir d'une position immobile
Technique	<p>Compétences de base en matière de maniement du bâton. Introduire le plongeon à partir d'une position à genoux. Compétences combinées : dribbler et passer, dribbler et tirer, arrêter le ballon avec le bâton.</p> <ul style="list-style-type: none"> Transférer le ballon (tirer, passer et recevoir le ballon) Porter le ballon (dribbler le ballon entre les cônes ou directement sur la glace) Jouer à la position de gardien de but et exécuter les compétences propres à cette position, comme se déplacer d'un côté à l'autre
Tactique	<p>À la fin de la saison, les joueurs comprennent les positions de jeu de base (attaquant, défenseur, gardien de but). Introduise le concept de contrôle du ballon et de recherche du but ou de recherche des coéquipiers les plus proches. Introduise la prise de décision de base concernant le moment de passer, le moment de tirer et de suivre le jeu.</p> <ul style="list-style-type: none"> S'entraîner à jouer à toutes les positions

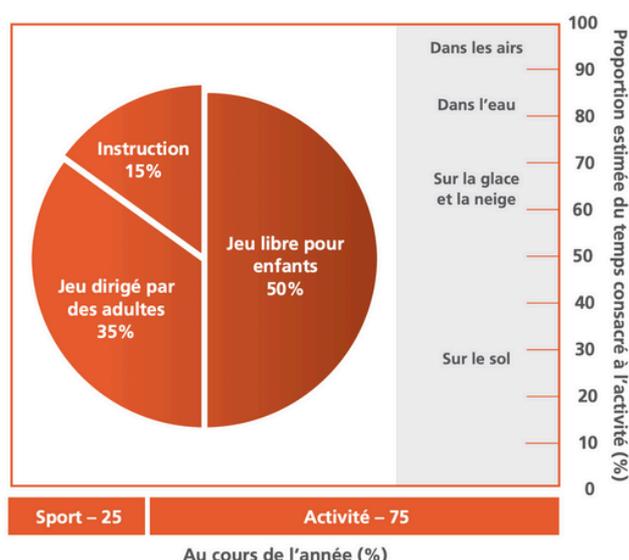
Bases d'une fondation solide (123)



S'amuser grâce au sport

BÂTON ET BALLON

Habilitété	Objectif de développement (suite)
Mentale	Favoriser la confiance en soi et une attitude positive. Faites preuve de courage pour essayer de nouvelles compétences. Exprimer vos émotions, garder un contact visuel avec les autres, participer à des activités, soyez assertif et adopter un langage corporel positif.
Style de vie	Encourager les joueurs à boire de l'eau et à prendre des collations après les séances. Mangez une variété de fruits et de légumes. Au moins 10 heures de sommeil de qualité par nuit. <ul style="list-style-type: none"> • Boire souvent de l'eau pendant les pauses de temps actif. • Consommer une collation saine peu de temps après le début du match. • Indiquer s'être bien reposé et être prêt pour l'entraînement et le match.





Bases d'une fondation solide (123)

Apprendre à s'entraîner

COÉQUIPIERS

Le ballon sur glace est un véritable sport pour la vie auquel vous pouvez participer à tout âge. Une fois que les athlètes ont développé des habiletés motrices fondamentales, ils passent à l'étape Apprendre à s'entraîner, où ils se concentrent sur les règles, les tactiques et les stratégies de base du ballon sur glace, tout en affinant leurs compétences spécifiques au sport avec le bâton et la balle. Cette étape met l'accent non seulement sur le développement des compétences individuelles, mais aussi sur l'importance du travail d'équipe et de la collaboration, car les joueurs apprennent à travailler efficacement avec leurs **coéquipiers**. Les activités sont conçues pour être inclusives et agréables, garantissant à chacun une expérience positive tout en améliorant ses capacités du ballon sur glace.

Habilité	Objectif de développement
Physique	<p>Vitesse, agilité, force et endurance. Condition physique générale : développer la force, l'endurance et la souplesse au poids du corps grâce à des jeux et des activités ludiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un parcours de 30 secondes en courant pendant toute la durée • Effectuer des parcours d'obstacles intégrant des compétences qui développent les aptitudes de condition physique générale
Technique	<p>Passé: poignet, levée. Tir: tir du poignet, demi-élan, plein élan, revers. Compétences techniques combinées: maniement et passé, maniement et tir. Toutes les compétences avec une vitesse et une difficulté accrues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer le ballon à un coéquipier en mouvement et en position statique • Toucher une cible avec un tir sans pression
Tactique	<p>Les joueurs comprennent et s'impliquent dans les tactiques offensives et défensives. Prise de décision des joueurs lorsqu'ils sont en possession du ballon. Développer un jeu de soutien pour le porteur du ballon. Les joueurs démontrent leur compréhension et ajustent leur positionnement pour se rendre disponibles pour le porteur du ballon, soit en maintenant une position de soutien, soit en courant dans un espace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et suivre les instructions du tableau des entraîneurs • Comprendre les règles telles que les pénalités et les concepts de hors-jeu • Savoir dans quelle zone jouer en fonction de la position de jeu • S'entraîner pour des postes spécifiques (attaquant, défenseur, gardien de but)

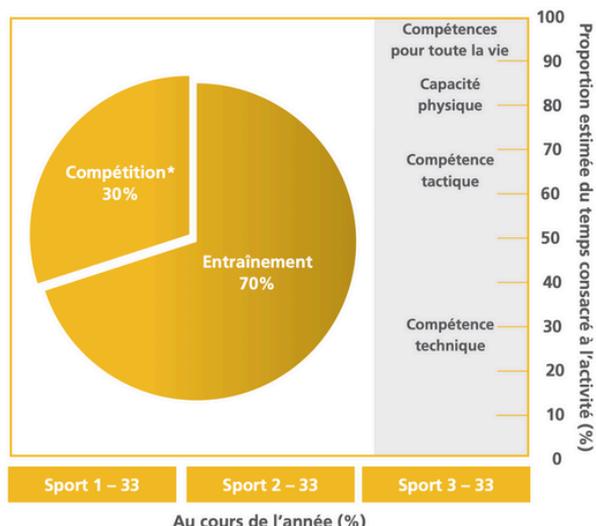


Bases d'une fondation solide (123)

Apprendre à s'entraîner

COÉQUIPIERS

Habilitété	Objectif de développement (suite)
Mentale	<p>Introduire des exercices de relaxation et de concentration, une préparation mentale et la définition d'objectifs, le dialogue intérieur et les signaux verbaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Écouter les instructions et effectuer l'exercice sans vous laisser distraire • Fixer des objectifs et définir des étapes pour les atteindre • Avoir une routine d'avant-match • Développer des techniques de respiration pour calmer les émotions
Style de vie	<p>Encourager les joueurs à boire de l'eau et à prendre des collations après les séances. Manger une variété de fruits et de légumes. Au moins 10 heures de sommeil de qualité par nuit. Échauffement avant le match et étirements après le match.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boire souvent de l'eau pendant les pauses de temps actif • Consommer une collation saine peu de temps après le match • Indiquer s'être bien reposé et être prêt pour l'entraînement et le match. • Initier les exercices d'échauffement et effectuer des étirements après le match





Voie d'accès au podium (456)

S'entraîner à s'entraîner

ADVERSAIRES

Au cours de la phase s'entraîner à s'entraîner, les athlètes démontrent un développement important dans divers aspects de la performance, comme les compétences physiques, techniques et tactiques, mentales et émotionnelles. Cette phase est marquée par une croissance physique rapide, le développement des compétences et un engagement accru. Pour réussir au ballon sur glace, il faut comprendre l'**adversaire** sur la glace, notamment identifier sa présence et son positionnement. La maîtrise des compétences du ballon sur glace dans diverses conditions est essentielle pour réussir. Les joueurs améliorent continuellement leurs capacités physiques pour améliorer leurs performances de jeu, tout en intégrant des compétences auxiliaires telles que la nutrition, la préparation des mouvements et la récupération dans leur routine d'entraînement quotidienne.

Habilité	Objectif de développement
Physique	<p>Mettre en œuvre un programme d'entraînement et de compétition régulier et périodique en utilisant une périodisation simple ou double.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivre un programme d'entraînement physique qui inclut tous les aspects de la condition physique générale. • Les gains peuvent être limités par une poussée de croissance. Maintenir de bonnes habitudes d'entraînement.
Technique	<p>Perfectionnement des compétences de l'étape précédente. Compétences mises en valeur dans les situations de jeu. Précision et vitesse accrues dans l'exécution des compétences sous pression.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer le ballon sur le bâton d'un coéquipier avec la pression de l'adversaire • Passer et tirer le ballon en courant • Toucher une cible avec un tir, avec une précision accrue • Exécuter les compétences du côté non dominant
Tactique	<p>Introduire les tactiques liées aux équipes spéciales : jeux de puissance, infériorité numérique, prolongations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer à jouer régulièrement à un poste spécifique • Amélioration de la compréhension du rôle sur la glace à tous les moments du jeu.

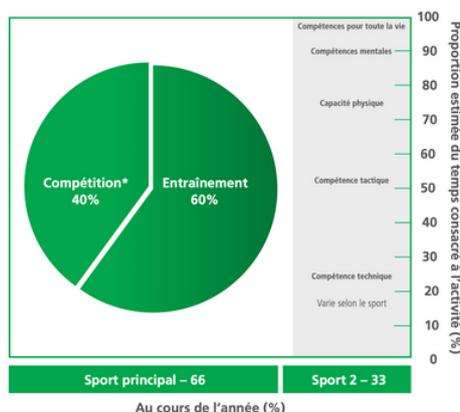


Voie d'accès au podium (456)

S'entraîner à s'entraîner

ADVERSAIRES

Habilitété	Objectif de développement (suite)
Mentale	<p>Développer des exercices de relaxation et de concentration, une préparation mentale et la définition d'objectifs, un dialogue intérieur et des signaux verbaux. Introduire la gestion des distractions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ignorer les distractions extérieures pendant le jeu • Écouter les instructions et effectuer l'exercice sans être distrait. • Peut visualiser l'exercice et le mettre en œuvre rapidement • Agir sur les objectifs individuels et d'équipe pour atteindre les performances de l'équipe • Établir des routines individuelles et d'équipe avant le match • Développer des techniques de respiration pour contrôler le stress et l'anxiété
Style de vie	<p>Encourager les joueurs à boire de l'eau et à prendre des collations après les séances. Manger une variété de fruits et de légumes. Au moins 8 heures de sommeil de qualité par nuit. Échauffement avant le match et étirements après le match. Préparation aux mouvements d'alphabétisation physique dans le cadre des échauffements. Stratégies de récupération et de régénération (bains de glace, étirements, récupération active, massages, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restez hydraté et suivez un plan de repas spécifique suggéré par un nutritionniste • Indiquer s'être bien reposé et être prêt pour l'entraînement et le match. • Effectuez des exercices d'échauffement avant le match qui imitent les mouvements de jeu • Consultez régulièrement des professionnels de la santé tels que des massothérapeutes





Voie d'accès au podium (456)

S'entraîner à la compétition et s'entraîner à gagner

MENTALITÉ

Au fur et à mesure que le joueur progresse dans les différentes étapes, il démontre un haut degré de maîtrise des compétences, intégrant de manière transparente des techniques avancées dans divers scénarios de jeu. Sa capacité à suivre un plan de jeu et à prendre des décisions judicieuses pendant les jeux témoigne de sa forte **mentalité**. À ce stade avancé, le joueur excelle non seulement dans l'exécution technique/tactique, mais s'engage également rigoureusement dans des activités de conditionnement physique qui améliorent considérablement sa performance globale.

Grâce au dévouement, à la persévérance et au maintien d'un état d'esprit positif, les athlètes peuvent exceller dans le sport du ballon sur glace. Ceux qui font preuve de compétences et d'engagement exceptionnels peuvent avoir la possibilité de se joindre au programme de haute performance de Ballon sur glace Canada. Ce programme prestigieux permet aux joueurs de représenter leur pays au niveau national et de participer à des compétitions internationales, mettant en valeur leurs talents sur la scène mondiale. Ballon sur glace Canada a développé un macrocycle comme référence pour les attributs physiques (vitesse, agilité, endurance et force) à acquérir par ses athlètes. Des normes de test ont également été élaborées pour les équipes HP ainsi que pour la NEX GEN d'athlètes.

Habilité	Objectif de développement
Physique	<p>Participe à des entraînements de haute intensité tout au long de l'année, spécifiques à chaque épreuve et à chaque poste, dans un environnement d'entraînement de haute qualité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivez les capacités physiques grâce à des tests standardisés: saut en longueur, sprints, etc. • Être physiquement capable de jouer plus d'un match par jour
Technique	<p>Perfectionnement de toutes les compétences du ballon sur glace, tant en défense qu'en attaque, variation créative dans l'exécution des compétences dans les situations d'entraînement et de jeu. Amélioration de la vitesse et de la précision de l'exécution des jeux.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter toutes les compétences avec un minimum d'erreurs avec les côtés dominants et non dominants
Tactique	<p>Perfectionnement de toutes les tactiques, devenir intuitif dans la lecture du jeu et la prise de décisions sous pression d'où la capacité d'anticiper et d'améliorer le jeu avant de recevoir le ballon (anticipation). Jeu de mobilité positionnelle et constante du joueur pour occuper au mieux l'espace de glace. Variations et combinaisons de tactiques et d'habiletés apprises au préalable et selon la stratégie de l'adversaire. Communication efficace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter un jeu spécifique, sans l'avoir pratiqué au préalable.

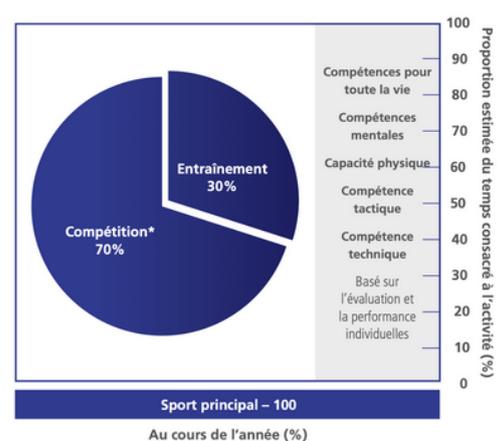
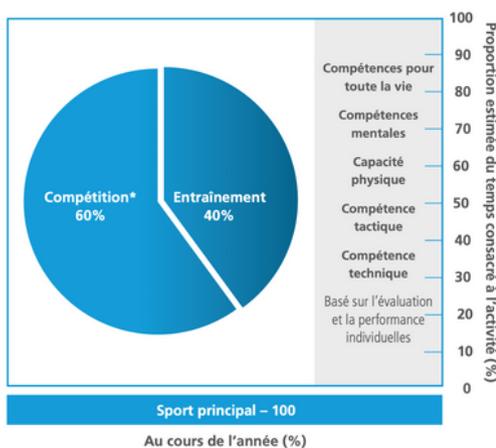


Voie d'accès au podium (456)

S'entraîner à la compétition et s'entraîner à gagner

MENTALITÉ

Habilitété	Objectif de développement (suite)
Mentale	<p>La cohésion d'équipe est établie par des interactions efficaces avec les coéquipiers, des qualités de leadership et un travail d'équipe. La motivation et l'attitude à ce stade sont obtenues par des efforts constants, un engagement envers l'entraînement et une attitude générale.</p> <ul style="list-style-type: none"> Performance sous pression, résilience et concentration en ignorant les distractions extérieures avant, pendant ou après le jeu. Agir sur les objectifs individuels et d'équipe pour atteindre les performances de l'équipe. Établir des routines individuelles et d'équipe avant le match et un calendrier à suivre pendant le tournoi. Développer des techniques de respiration pour contrôler le stress et l'anxiété. Reconnaître les erreurs et en assumer la responsabilité.
Style de vie	<p>Faire appel à des physiothérapeutes, massothérapeutes, thérapeutes du sport et nutritionnistes, en mettant l'accent sur la nutrition appropriée pour la compétition. Le recours à un psychologue du sport peut être approprié à ce stade. La récupération, la régénération et la forme mentale sont maximisées en planifiant des pauses préventives pour éviter les blessures et l'épuisement professionnel.</p> <ul style="list-style-type: none"> Développer la discipline et la responsabilité personnelles Suivre un plan de repas spécifique suggéré par un nutritionniste Consulter des professionnels de la santé tels que des thérapeutes du sport, des massothérapeutes, des physiothérapeutes, des psychologues sur une base hebdomadaire.





Ballon sur glace pour la vie

STYLE DE VIE

Une fois qu'un joueur a appris les techniques de base du ballon sur glace, le joueur peut choisir son niveau de participation. Dans Ballon sur glace pour la vie, les joueurs adopteront une approche plus détendue du jeu, en mettant davantage l'accent sur le jeu avec des participants ayant des compétences et des niveaux de forme physique variés, où les activités sociales et la recherche du plaisir et de la forme physique sont une priorité dans leur *style de vie*.

Habilité	Objectif de développement
Physique	La condition physique pour jouer au jeu est basée sur une approche progressive de la condition physique de chaque athlète. Les joueurs participent au ballon sur glace au moins une fois par semaine, mais continuent à travailler leur condition physique en participant à d'autres activités physiques de leur choix, 2 à 3 fois de plus par semaine en dehors de la ligue de ballon sur glace.
Technique	Continue à améliorer ses compétences pour améliorer son jeu et en profiter. Maintient ses compétences et sa capacité à mettre en place des jeux de manière intuitive
Tactique	En fonction des capacités du joueur et de sa compréhension du jeu.
Mentale	Maintenir un niveau de compétences mentales en fonction des capacités préacquises. Attitude positive, valorisation des différentes capacités, jeu d'inclusion.
Style de vie	Récupération et réadaptation pour pouvoir fonctionner normalement dans la vie. Prévention des courbatures et des blessures par des exercices de force et de souplesse.

Le futur du Ballon sur glace

Une collaboration réussie implique souvent de nouer des relations avec des personnes clés, notamment les joueurs, les organisateurs, les sponsors et la communauté au sens large. En combinant la passion pour le sport avec la planification stratégique et l'innovation, le ballon sur glace a de nombreuses possibilités de prospérer et d'évoluer à l'avenir. Voici cinq domaines clés sur lesquels nous devons travailler et nous améliorer pour amener le ballon sur glace à un autre niveau.



1

Leadership

- Créer des occasions de reconnaissance des bénévoles
- Identifier les personnes clés dans les communautés pour les postes de direction
- Reconnaître que les personnes sans expérience du ballon sur glace peuvent effectuer des tâches administratives
- Planifier la relève
- Élaborer des stratégies pour retenir les dirigeants

- Améliorer l'accessibilité aux installations
- Explorer d'autres options telles que les patinoires extérieures et les surfaces de dekball
- Subventionner les coûts des installations

2

Installations

3

Compétition

- Organiser davantage de tournois au niveau local pour tous les âges
- Augmenter l'accessibilité aux compétitions
- Organiser des événements

- Faire progresser et développer davantage les programmes de recrutement et de rétention
- Créer des initiatives de recrutement spéciales
- Lancer davantage d'opportunités de mentorat
- Recruter des officiels non joueurs
- Certifier davantage de facilitateurs dans chaque province et territoire

4

Développement des entraîneurs et arbitres

5

Développement des athlètes

- Encourager un encadrement approprié en fonction des stades du LTD
- Offrir des environnements sécuritaires et inclusifs pour la compétition
- Modifier le jeu et l'équipement pour favoriser le développement des compétences et la forme physique (demi-glace, cônes, etc.)
- Développer davantage d'équipements qui amélioreront le niveau de jeu (semelle de chaussures, composition du bâton)
- Initier le ballon sur glace dans les communautés où le sport n'est pas bien connu
- Développer davantage de programmes de ballon sur glace pour chaque stade du DLT

CONCLUSION

Le modèle DLT représente une approche transformatrice du sport et de l'activité physique, garantissant que tous les participants, quels que soient leur âge, leur identité de genre ou leurs capacités, ont accès à des expériences de qualité qui favorisent un engagement tout au long de leur vie. Le modèle DLT accorde la priorité au développement holistique des athlètes, en mettant l'accent sur la littératie physique, en recherchant l'excellence et en permettant aux individus de maintenir un mode de vie actif tout au long de leur vie.

L'engagement de Ballon sur glace Canada envers l'égalité des sexes est profondément ancré dans le modèle DLT révisé. En mettant l'accent sur l'inclusion, le modèle passe des programmes traditionnels basés sur l'âge à une participation adaptée au développement qui respecte les besoins uniques de chaque individu. Cela garantit que les participants de toutes les identités de genre reçoivent le soutien et les opportunités dont ils ont besoin pour s'épanouir. Le modèle DLT mis à jour s'attaque aux obstacles systémiques qui ont historiquement exclu ou marginalisé certains groupes. Il favorise une approche plus inclusive, où aucun participant n'est laissé pour compte.

La compétition significative est une autre pierre angulaire du modèle DLT, s'éloignant de l'accent traditionnel sur les victoires et les classements pour donner la priorité à l'apprentissage et au développement. Ce changement garantit que tous les athlètes, quel que soit leur sexe, peuvent participer à des compétitions respectueuses et propices à la croissance, en minimisant les échecs et en favorisant un environnement favorable.

Le développement de la littératie physique est mis en avant tout au long de la vie, ce qui permet à chacun, des enfants d'âge préscolaire aux personnes âgées, d'avoir la possibilité de construire une base solide en matière d'activité physique. Cette approche tout au long de la vie aide à maintenir un mode de vie actif et favorise le bien-être de tous les participants.

De plus, le modèle DLT favorise la collaboration à tous les niveaux du sport, de la base aux équipes des Championnats du monde, garantissant un parcours unifié et cohérent pour le développement des athlètes. Cet effort de collaboration maximise les avantages, réduit les chevauchements et offre aux athlètes un chemin clair et inclusif pour atteindre leurs objectifs sportifs.



RÉFÉRENCES

Canadian Society for Exercise Physiology. (2024). 24 hour movement guidelines.

<https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-18-64/>

International Physical Literacy Association. (2017). Home page. <https://www.physical-literacy.org.uk/>

Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (LTD 3.0). (2019). Sport for Life.

<https://sportforlife.ca/portfolio-item/long-term-development-in-sport-and-physical-activity-3-0/>

Public Health Agency of Canada. (2019). Are Canadian children getting enough sleep?

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-children-getting-enough-sleep-infographic.html>

Sport for Life. (2024). Fundamentals. <https://sportforlife.ca/stages/fundamentals/>

Universal Code of Conduct to Prevent and Address Maltreatment in Sport (UCCMS). (2022). Version

6.0. Sports Integrity Commissioner. <https://sportintegritycommissioner.ca/files/UCCMS-v6.0-20220531.pdf>





Remerciements spéciaux

Véronique Cayer-Larocque, Coordinatrice du développement du sport

Sylvie Béliveau, Conseillère à Le Sport c'est pour la vie

Racim Kebbab, Coordinateur de la haute performance

 (204) 925-5656

 www.broomball.ca

 cbfbroomball@shaw.ca

 145 Avenue Pacific, Winnipeg,
Manitoba, Canada R3B 2Z6