



La crosse pour la vie

Association
canadienne
de crosse



Développement à long terme de
l'athlète de crosse canadienne

Vue d'ensemble du DLTA

« D'après nous, les deux sports nationaux du Canada, la crosse et le hockey, sont les meilleurs outils de développement moral et physique parmi tous les jeux connus dans le monde sportif. »

A.E.H. Coe, Président, L'Association canadienne de crosse (Le 12 avril 1926)

L'essence de l'humanité

Les peuples autochtones d'Amérique du Nord ont une philosophie de la nature humaine qui veut que l'humanité soit définie par trois dimensions : l'intelligence, le corps et l'esprit. Pour réussir dans la vie, il faut conditionner adéquatement les aspects physiques, mentaux et spirituels de l'individu. On doit parvenir à avoir une intelligence active et souple, développer un corps fort et agile, et se forger un esprit respectant un code moral strict qui guide nos actes pendant toute notre vie. Nous sommes responsables de nous assurer que nos enfants se développent en être humains à part entière, en leur donnant l'occasion et en les poussant à développer en eux-mêmes chacun de ces aspects. De notre côté, à titre d'êtres humains également, nous devons continuer à développer et améliorer ces aspects tout au long de notre vie.

Nous pouvons extraire de cette philosophie la valeur intrinsèque du sport au sein de notre culture. Il est certes souhaitable que nous tentions d'aider nos enfants à devenir des adultes sains, alertes et forts. Nous essayons d'y parvenir de nombreuses façons, comme des plans de santé pour nos familles ou l'éducation de tous nos enfants, et nos religions et nos lois sont des codes moraux selon lesquels nous vivons et nous interagissons les uns avec les autres.

Le sport a cette caractéristique particulière d'être une activité unique qui touche à ces trois aspects : mental, physique et spirituel.

Le corps

La nature de la plupart des sports est telle que les enfants qui s'y adonnent sont physiquement actifs. Ils deviennent en forme, et développent leur coordination, leur équilibre et leur jugement corporel. Leur participation à ces activités physiques leur permet d'acquérir la connaissance de leur corps et leur apprend à repousser les limites de leurs capacités pour atteindre de nouveaux sommets. Le développement physique ne doit pas toujours se mesurer en termes absolus, mais plutôt par rapport à des normes personnelles. Ainsi, chacun peut se développer et réussir.

L'intelligence

Au fur et à mesure que les participants se développent et progressent au fil des étapes d'apprentissage du sport, leurs capacités de comprendre, d'évaluer et de porter des jugements relatifs à des habiletés, des techniques et des stratégies se développent aussi. Nous aidons les athlètes à développer leurs capacités cognitives en progressant d'une exécution automatique (répétitions) jusqu'à la compréhension profonde, l'exécution instinctive, et l'innovation.

L'esprit

Intrinsèquement, le sport convient parfaitement pour enseigner aux jeunes les valeurs, la morale et les règles de comportement. Mais nous ne devons pas faire l'erreur de croire que ces éléments sont inhérents au sport. Le sport est un outil formidable qui nous permet de guider sur de nombreux plans le développement d'un code moral fort. Or, cet enseignement doit avoir lieu à un niveau conscient. On ne doit pas présumer qu'il est un ingrédient fondamental de la participation. Nous devons définir clairement les

paramètres moraux que nous souhaitons instaurer à la base, et les communiquer et les renforcer par l'entremise de nos paroles et de nos actions. Par le biais du sport, nous pouvons transmettre les valeurs d'une compétition équitable et honnête, ainsi que le respect des règles et de l'autorité. Nous pouvons aussi aider les participants à acquérir des principes d'interaction sociale qui les guideront dans tous les autres aspects de leur vie.

« LA CROSSE «UN DON AU PEUPLE DU CANADA »

Le jeu de crosse est une des plus importantes contributions de nos peuples autochtones au Canada. La crosse, dont les origines se perdent dans l'antiquité du mythe, demeure un apport notable de la culture autochtone à la société canadienne moderne. La crosse autochtone se caractérisait par une implication spirituelle profonde. Ceux qui s'y adonnaient la pratiquaient avec dévouement dans la perspective idéale, la plus élevée qui soit, de se mériter la gloire pour eux-mêmes et pour leur tribu.

À l'origine, alors que seuls les peuples autochtones jouaient à ce jeu, la crosse avait une influence spirituelle sur le mode de vie autochtone. En effet, il y jouaient pour leur Créateur, pour remerci-

er le Grand esprit de leur avoir donné une vie pleine et sereine, en harmonie avec la nature et en paix avec eux-mêmes. On jouait aussi à la crosse pour des membres honorifiques de la nation autochtone, pour dire au Grand esprit qu'ils étaient reconnaissants que cet ancien, ou ce sorcier guérisseur aux immenses connaissances, vive parmi eux.

Aujourd'hui, du jeu spirituel de nos peuples autochtones, la crosse est devenue un sport excitant et en plein essor, pratiqué dans toutes les provinces du Canada. De plus, la crosse est un des rares sports de ce pays qui peut se vanter de prendre son origine dans la terre qu'on appelle fièrement le Canada.

« NOTRE PAYS - NOTRE JEU »

Table des matières

Avant-propos	ii
Introduction	1
Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	2
Grandir avec la crosse	3
Comment le DLTA peut-il profiter à la crosse	6
Facteurs du DLTA	8

Rôles et responsabilités	12
La capacité d'entraînement et les dix éléments de l'entraînement	13
Relation entre les disciplines de crosse	17
Entraînement	19
Recommandations et mise en œuvre	20
Références	21

Remerciements

- ▶ Comité technique du DLTA
Duane Bratt, Joanne Stanga, Frank Nielsen, Bill McBain,
Richard Way, Melissa McKenzie, Ross Ste-Croix
- ▶ Groupe consultatif du DLTA
- ▶ Conseiller du DLTA – Richard Way
- ▶ Rédacteur – Jim Grove
- ▶ Traductrice – Nicole Caverly

- ▶ Colin Doyle, Dana Dobbie, John Tavares, Kylee White,
Brodie Merrill
- ▶ Conception et mise en page – John Luimes, i. Design Group
- ▶ Centre canadien multisport
- ▶ Sport Canada
- ▶ Mentions de source Paul Winterton, Cybereyes Images
Pellerins Photography

Avant-propos

Produit par l'Association canadienne de crosse (ACC), le présent document sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est le fruit de plusieurs mois de travail concerté du groupe de travail du DLTA à l'ACC, y compris de discussion avec les membres clés de la collectivité canadienne de crosse partout au Canada. Le DLTA en crosse a pour but de promouvoir le développement et le succès continu de notre sport au Canada par la création d'un cheminement optimal pour le développement des joueurs de crosse à l'avenir. À la lumière de ce qui précède, le DLTA appuie la vision et la mission de l'ACC, telles qu'elles sont énoncées dans le Plan stratégique 2008-2012 de l'ACC.

Le DLTA en crosse représente notre adaptation propre au sport du modèle générique de DLTA, élaboré par Sport Canada, et présenté dans le document intitulé *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (Centres canadiens multisports, 2005). L'importance du DLTA provient du fait qu'il applique la plus récente recherche internationale en développement de l'athlète à la tâche à long terme de développer les athlètes pour la performance de championnat. Il offre aussi l'avantage de promouvoir une plus grande participation des athlètes, peu importe leurs aptitudes ou condition physique, dans un plus grand segment de la société canadienne, qu'un athlète choisisse ou non de poursuivre une carrière professionnelle ou d'élite.

Le présent document donne un aperçu des facteurs de base du DLTA et applique ensuite ces facteurs afin de clairement définir les stades du développement du joueur de crosse. À ce que nous comprenons du développement du joueur, le contenu de l'entraînement et les exigences en matière de compétition peuvent être définis pour chaque stade. En utilisant le DLTA à titre de cheminement, notre but est de nous assurer que le Canada continue à développer des joueurs et des équipes de crosse de classe mondiale pour de nombreuses années à venir et, ainsi, maintient sa place comme chef de file du sport tout en favorisant la participation croissante et le mieux-être des Canadiens.

Introduction

L'histoire de la crosse au Canada remonte loin et tant les équipes que les joueurs canadiens de crosse ont eu une énorme incidence sur le développement et la popularité croissante du sport, sur les scènes nationale et internationale. Le Canada a toujours été un chef de file reconnu du sport et notre pays peut être fier des exploits de nos équipes et de nos joueurs.

Lorsqu'on occupe la position de chef de file d'un sport, il est tout-naturel de vouloir continuer à devancer ses rivaux. C'est là la nature de la compétition dans le sport et cette notion s'applique tout particulièrement tout au long de l'histoire de la crosse.

La question est la suivante : Comment le Canada peut-il maintenir un niveau de classe mondiale?



Le défi consiste à s'assurer que nous avons un cheminement solide afin que les joueurs commencent à participer au sport et donnent leur pleine mesure. Ainsi, nous devons :

- créer des occasions pour permettre au plus grand nombre possible de jeunes de commencer à jouer à la crosse;
- établir des plans solides d'entraînement et de compétition exécutés par des entraîneurs qualifiés;
- obtenir un bon personnel administratif, dont des cadres d'associations membres (AM), des bénévoles de clubs et des gérants d'équipe;
- obtenir un financement et des installations durables.

Il serait tentant de jeter un coup d'œil aux succès actuels en crosse canadienne et de simplement dire que s'il n'y a pas de gros problèmes, pourquoi changer? Personne n'oserait nier que le Canada est, depuis quelques années, très puissant en crosse professionnelle et internationale. Après tout, le Canada était le champion du monde en crosse au champ et en enclous en 2006, et des joueurs comme Gary et Paul Gait, John Grant junior, Brodie Merrill, Colin Doyle, John Tavares, Gail Cummings et Dana Dobbie ont clairement fait connaître le Canada dans la pratique du jeu moderne.

Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

De quoi s'agit-il?

Le DLTA est un cadre qui permet systématiquement d'entraîner et de développer les capacités physiques, mentales et émotionnelles des athlètes en vertu de principes scientifiques reconnus et des stades du développement humain. À titre de modèle d'entraînement, de compétition et de récupération, il respecte les phases naturelles du développement physique, mental et émotionnel des athlètes.

En quoi consiste-t-il?

Fondé sur des stades de développement clairement définis, le DLTA présente, entre autres, des recommandations sur les ratios d'heures d'entraînement-compétition, des points à souligner pour l'acquisition de nouvelles compétences et des structures pour la compétition. Adapté à un sport particulier comme la crosse, il donne aux entraîneurs et aux administrateurs des lignes directrices claires pour la conception de programmes d'entraînement et de compétition à chaque stade du développement afin d'optimiser l'acquisition à long terme des habiletés et la performance.

Raison d'être

De façon importante, le DLTA offre aux athlètes la flexibilité de passer des aspects de compétition et aux aspects récréatifs de leur sport à presque n'importe quelle phase de leur vie. À la suite du début du développement des athlètes au cours des premiers stades de l'entraînement, et selon leur talent, ceux-ci peuvent choisir de poursuivre la compétition au niveau élite ou de se joindre à un programme récréatif pour leur plaisir et leur mieux-être. Ainsi, le DLTA appuie le mieux-être tout au long de la vie du plus grand nombre de participants tout en favorisant les performances médaillées.



Grandir avec la crosse

La crosse pour la vie compte sept stades de base pour le développement des joueurs de crosse :



Enfant actif

Les jeunes enfants commencent le jeu de base.



S'amuser grâce au sport

Les enfants plus âgés profitent d'une plus grande structure tout en mettant l'accent sur le PLAISIR.



Apprendre à s'entraîner

Les préadolescents se préparent à un entraînement structuré.



S'entraîner à s'entraîner

Les jeunes adolescents accroissent leurs capacités d'entraînement.



Apprendre à concourir et s'entraîner à la compétition

Les adolescents plus âgés commencent à s'entraîner dans le but de remporter des titres.



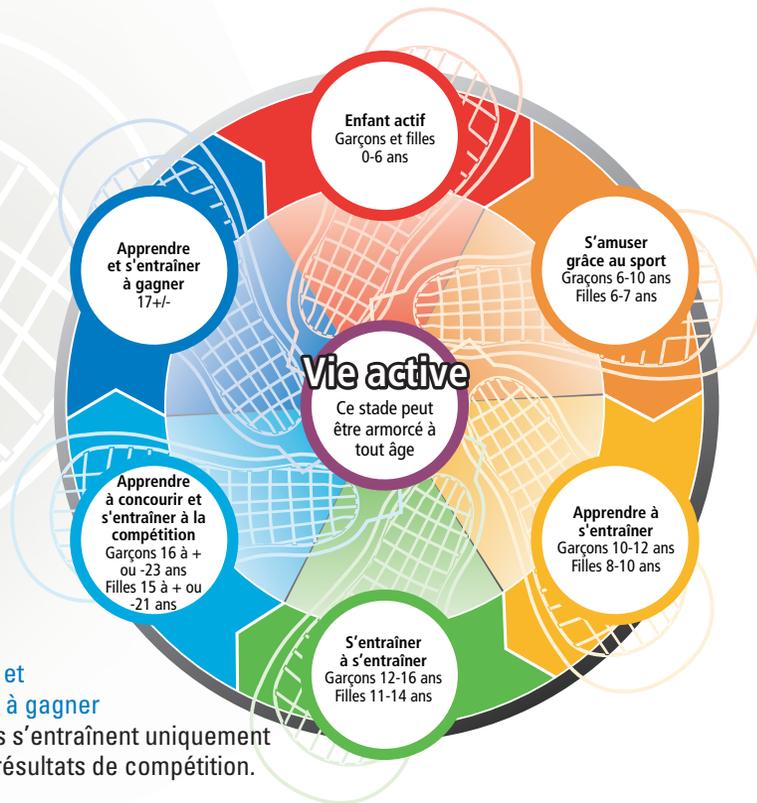
Apprendre et s'entraîner à gagner

Les joueurs s'entraînent uniquement en vue de résultats de compétition.



Vie active

Les joueurs quittent la compétition officielle et visent le mieux-être.



L'ATHLÈTE MASCULIN

Le tableau suivant fait état du but prévu de l'entraînement à chaque stade, des âges des joueurs ainsi que des rôles joués par les organisateurs de crosse dans les divers stades.

Stade DLTA	But	Moment	Groupe d'âge	Jouer pour	Comp. hôte	Description
EA	Jeu		4 à 6	Club	Assoc. locale	Pré-maternelle, maternelle, jeux peu organisés - Plaisir
AGS1	Apprendre	1 ^{ère} moitié	7 à 8	Club	Assoc. locale	Accent mis sur le plaisir, éducation physique à l'école et intra-muros VITESSE ET SOUPLESSE
AGS2		2 ^e moitié	9 à 10	Club	Assoc. locale	Habilités et exercices - VITESSE Esprit sportif, règles modifiées, moins de compétition, plus de plaisir
AE	Habilités		11 à 12	Club Équipe prov. AM	Assoc. locale l'ACC et hôte	Début de spécialisation de gardien de but – HABILETÉS . Assurer le plaisir et la participation
EE	Match	1 ^{ère} moitié	13 à 14	Club Équipe prov. AM	Assoc. locale ACC et hôte	Plus grande interaction des habilités – ENDURANCE Assurer le franc jeu, CAPACITÉ AÉROBIQUE
		2 ^e moitié	15 à 16	Club Équipe prov. AM	Assoc. locale ACC et hôte	Accroître la compétition, Commencer à se concentrer sur le jeu de crosse, VITESSE Occasions de recrutement tardif, PUISSANCE AÉROBIQUE
AC	Spécialisation en crosse	1 ^{ère} moitié	17 à 18	Club	AM	Perfectionnement des habilités - FORCE Début de l'entraînement à l'année longue - occasions de recrutement tardif
EC		2 ^e moitié	Jusqu'à 21	Club	AM	Gamme complète d'entraînement et de jeu Occasions de recrutement tardif
AG	Elite	1 ^{ère} moitié	Jusqu'à 21 21+	Club Club	AM / ACC AM / ACC	Environnement d'entraînement avec plein soutien de l'équipe d'amélioration de la performance
EG	Pro	2 ^e moitié	21+	Club Équipe nat. ACC	AM / ACC FIL	Gamme complète d'entraînement et de jeu Perfectionnement complet des habilités
VA	Vie		21+	Club AM/ACC	AM / ACC	Divisions par habilités, compétition et loisirs divisés Adulte senior - après la carrière

L'ATHLÈTE FÉMININE

Le tableau suivant fait état du but prévu de l'entraînement à chaque stade, des âges des joueurs ainsi que des rôles joués par les organisateurs de crosse dans les divers stades.

Stade DLTA	But	Groupe d'âge	CATÉGORIE		Jouer pour	Comp. hôte	Description
			Champ	Enclos			
EA	Jeu	0-5	Club				Pré-maternelle; Activités physiques quotidiennes (organisées et non structurées); encourager les fondements du mouvement; mettre l'accent sur la participation; PLAISIR
AGS	Apprendre	6-7		Atomes 7-8	Club	Assoc. locale	Le développement des habiletés motrices devrait se faire selon un processus bien structuré, positif et amusant; encourager la participation à divers sports; éducation physique à l'école et intra-muros. VITESSE 1, SOUPLESSE; présenter de simples règles
AE	Habiletés	8-10	U-11	Novices 9-10	Club	Assoc. locale	Mettre l'accent sur les HABILITÉS SPORTIVES et les exercices (coordination motrice accélérée); AUCUNE spécialisation pour les positions
EE	Match	11-14	U-13	Peewee 11-12	École Club	Assoc. locale AM	Combinaison d'habiletés et de tactiques; entraînement pour les situations de compétition (matches et exercices); accroître la compétition; début de spécialisation de gardien de but VITESSE 2; ENDURANCE (~12); FORCE (post-ménarche)
			U-15	Bantam 13-14			
EC	AC	15-16	U-17	Midget 15-16	École secondaire club, AM, Équipe provinciale	Conseil scolaire AM ACC	Perfectionnement des habiletés; programmes d'entraînement adaptés aux athlètes; modèle de haute compétition en entraînement; spécialisation limitée pour les positions; occasions de recrutement tardif. Début de l'entraînement à l'année longue pour les joueurs d'équipe nationale
	EC	Spécialisation en crosse	17-18	U-19			
EG	AG	18+/-	Nat. U-19		Équipe nationale U19, Université	AM / ACC OUA Div.II-III NCAA Div.II-III	Environnement d'entraînement avec plein soutien de l'équipe d'amélioration de la performance. Gamme complète d'entraînement et de jeu.
	EG	Elite	Nat. SR				
VA	Vie		Maîtres	Maîtres	Club	AM	Après la carrière; compétition et loisirs; entraîneurs; arbitres



Comment le DLTA peut-il profiter à la crosse?

Dans son adaptation à la crosse, le DLTA maximisera le développement des joueurs de crosse au Canada, conformément à une méthodologie uniforme et scientifiquement validée d'entraînement et de développement. Toutefois, l'application de cette méthodologie systématique à l'entraînement exige que le DLTA soit appuyé par les structures organisationnelles entourant notre sport.

Songez à la crosse canadienne en tant que « système sportif » intégré. On doit tenir compte des structures de compétition, de l'arbitrage, de la construction d'installations, de la formation d'entraîneurs et de toute une gamme d'autres éléments qui contribuent au développement global de nos joueurs. Le DLTA a une incidence sur chacun de ces éléments; ainsi, une approche concertée qui traite de chacun d'eux est nécessaire à la mise en œuvre du DLTA. Lorsqu'on aura traité adéquatement de chacun des éléments, il en résultera un système complet et rationnel de développement des joueurs à l'appui du DLTA.

La création d'un tel système intégré peut s'avérer difficile. Dans le passé, lorsque la mise en œuvre du DLTA a exigé des changements aux méthodes et procédures actuelles d'une communauté sportive, on a souvent fait face à une résistance des groupes à l'intérieur du « système sportif » qui croyaient qu'on contestait leur autorité ou empiétait sur leur territoire. Ce sentiment n'est pas anormal. Il est en fait naturel pour les gens de se sentir anxieux à propos du changement et de l'imprévu, mais il peut s'agir d'une pierre d'achoppement si cela empêche le système sportif d'aller de l'avant, avec un meilleur développement des joueurs, et cela menace le succès à long terme du sport même.

Depuis la création du DLTA, l'un de ses buts a été de traiter d'un certain nombre de lacunes constantes dans le développement de tous les sports au Canada. Ces lacunes ont eu de graves conséquences néfastes étant donné que la moitié de nos jeunes sont inactifs et ne participent à aucun programme sportif. La crosse canadienne peut bénéficier de l'expérience d'autres organisations sportives en apprenant comment elles ont comblé les lacunes dans leur prestation.

Lacunes

- Les jeunes athlètes participent à trop de compétitions et ne s’entraînent pas suffisamment.
- Les entraîneurs ne tirent pas parti des périodes critiques pendant lesquelles les jeunes athlètes connaissent une adaptation accélérée aux aspects particuliers de l’entraînement (p. ex. endurance, force, vitesse, habiletés et souplesse).
- L’accent est mis prématurément sur la victoire à un jeune âge, de sorte que l’entraînement devient axé sur les résultats du jeu à court terme au lieu du développement à long terme de l’athlète.
- Les habiletés fondamentales de crosse ne sont pas enseignées aux âges appropriés avec des méthodes adéquates.
- Les programmes d’entraînement et de compétition conçus pour des athlètes masculins sont appliqués à des athlètes féminines.
- Les structures d’entraînement et de compétition pour adultes sont souvent imposées aux enfants et aux jeunes athlètes.
- L’organisation de l’entraînement et de la compétition est fondée sur l’âge chronologique plutôt que sur le stade de développement.
- Les meilleurs entraîneurs travaillent avec les athlètes de haut niveau tandis que des bénévoles moins expérimentés œuvrent auprès des athlètes en développement alors que des entraîneurs qualifiés seraient nécessaires à ce niveau.
- Le système de compétition (p. ex. horaires de ligue et de tournoi) entrave le développement des athlètes.
- Il n’existe pas de système de dépistage des talents.
- Il n’y a pas de cohésion entre les programmes scolaires d’éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition de haut niveau.
- Il y a peu d’intégration et de coordination entre les disciplines de crosse (crosse en enclos, crosse au champ masculine et crosse au champ féminine).
- Les athlètes sont incités à se spécialiser (par sport et position) lorsqu’ils sont trop jeunes.

Conséquences

- Le développement des habiletés des athlètes est incomplet et peu raffiné.
- Le perfectionnement des habiletés n’est jamais optimisé.
- Les athlètes n’atteignent pas leur niveau de performance optimale lorsqu’ils progressent à la compétition senior de haut niveau.
- Les habiletés motrices des athlètes sont déficientes.
- Il y a des carences au niveau de la condition physique des athlètes.
- Les athlètes développent de mauvaises habitudes à cause d’une participation excessive à des compétitions axées uniquement sur la victoire.
- Les athlètes féminines ne réalisent pas leur plein potentiel.
- Les enfants ne s’amuse pas dans des programmes conçus pour les adultes et abandonnent le sport.
- Il n’y a pas de développement systématique de la prochaine génération d’athlètes de niveau international.
- Les athlètes participent à trop de compétitions et s’épuisent lorsqu’ils sont sollicités à outrance par les programmes scolaires, des clubs et des équipes provinciales.
- Les entraîneurs des équipes provinciales nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour palier les carences reliées au développement des athlètes.
- Les performances nationales fluctuent à cause de l’absence de dépistage des talents sportifs et d’un cheminement favorisant le développement.
- Les athlètes n’atteignent pas leur plein potentiel.
- On constate une concurrence entre les programmes de crosse en enclos et de crosse au champ pour obtenir des joueurs.



Facteurs du DLTA

Le DLTA a pour but de traiter les lacunes du système sportif canadien et de remédier à leurs conséquences néfastes. Le DLTA est fondé sur les sciences du sport les plus courantes et l'expérience en entraînement pratique de partout au monde, y compris les constatations et les pratiques exemplaires adoptées à la suite des Jeux olympiques et par des organismes nationaux de sport dans plusieurs des principales nations sportives. À partir d'une vaste mine de travaux de recherche, le DLTA a cerné *dix facteurs clés* comme piliers du DLTA.

1. La règle des dix ans

Des recherches effectuées en sciences du sport ont déterminé que, peu importe le sport, les athlètes doivent s'entraîner environ dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre leur niveau de performance le plus élevé, ce qui représente un peu plus de vingt heures d'activité physique hebdomadaire, d'entraînement et de compétition pendant dix ans.

Le DLTA a traité des besoins à long terme en matière d'entraînement des joueurs en tenant bien compte de la règle des dix ans. Afin d'aider nos joueurs de crosse à poursuivre l'excellence en vue de la performance professionnelle et de haut niveau à long terme, le DLTA présente des calendriers de périodisation de l'entraînement et de la compétition de sorte à prévoir un nombre suffisant d'heures d'enseignement, d'entraînement et d'application entre les périodes nécessaires de repos et de récupération.

2. Les fondements

Tous les sports sont basés sur les fondements du mouvement et les habiletés sportives fondamentales. Les fondements du mouvement sont souvent appelés éléments de base : agilité, équilibre, coordination et vitesse. Parmi les habiletés sportives fondamentales, mentionnons courir, sauter, lancer, frapper, attraper et dribbler. Un certain nombre de ces habiletés sont transférables à la crosse. Des recherches ont montré que les enfants

connaîtront plus de succès et d'exploits dans un sport s'ils ont acquis le savoir-faire physique pour ces habiletés avant leur poussée de croissance de l'adolescence et auront aussi plus tendance à éprouver la satisfaction dans la pratique de l'activité physique tout au long de leur vie.

3. La spécialisation

Certains sports exigent une « spécialisation hâtive » pour atteindre de hauts niveaux de performance, comme les sports d'équipe, dont la crosse. À titre de sport à spécialisation tardive, la crosse se fie à divers éléments du système sportif global (écoles, centres de loisirs, autres sports) pour l'acquisition de savoir-faire physique durant les stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, ainsi que d'entraînement à la vitesse et la souplesse au début de l'adolescence. Le DLTA déconseille actuellement la spécialisation hâtive en crosse (c.-à-d. avant l'âge de 10 ans) étant donné qu'une spécialisation prématurée contribue à un développement physique déséquilibré, des blessures dues au surmenage, un épuisement précoce et un développement inadéquat des mouvements et des habiletés sportives.

4. Le stade de développement

De la petite enfance à l'adolescence, les stades du développement sont identiques pour tous, mais le moment, le rythme et l'importance du développement varient. C'est ce qu'on appelle la différence entre l'âge chronologique et le stade de développement. Deux enfants, du même âge chronologique (p. ex. 13 ans), peuvent se trouver à un intervalle de quatre ou cinq ans l'un de l'autre pour ce qui est du stade de développement. Le DLTA demande aux entraîneurs et administrateurs de crosse de tenir compte du stade de développement au moment de la conception des programmes et de la sélection des joueurs, ce qui est tout particulièrement important pour la crosse en enclos et la crosse au champ masculine étant donné que les enfants participent à un sport de contact.

5. La capacité d'entraînement

L'entraînement des systèmes physiologiques d'un joueur peut se produire à n'importe quel âge, mais à certaines périodes critiques du développement du joueur, le corps répond tout particulièrement aux types précis de mouvement et à l'acquisition d'habiletés. Pour atteindre leur plein potentiel, les joueurs doivent recevoir le type approprié d'entraînement au stade correct de développement. Si on rate ces périodes critiques, les joueurs pourraient devenir rapides, forts et raisonnablement habiles, mais ils ne le seront jamais autant que s'ils avaient obtenu un entraînement opportun durant les périodes optimales d'entraînement.

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Lorsque les joueurs passent de l'enfance à l'adolescence, des changements importants se produisent dans leur développement physique, mental, cognitif et émotionnel. Les entraîneurs et les administrateurs doivent bien tenir compte de ces changements lorsqu'ils planifient les programmes d'entraînement et conçoivent les structures de compétition. L'omission de traiter de ces changements pourrait mener à un épuisement mental ou émotionnel, un stress mental excessif, de l'anxiété, une baisse de confiance et un abandon précoce du sport.

7. La périodisation

La périodisation concerne les échéanciers utilisés en vue de l'établissement du calendrier de l'entraînement, de la compétition et de la récupération des joueurs. Les programmes de crosse, à tous les stades du développement des joueurs, doivent respecter un calendrier logique et scientifique afin d'assurer que les joueurs demeurent en santé et parviennent à une performance optimum au moment voulu. Les plans de périodisation sont modifiés à chaque stade du développement afin de tenir compte de la croissance, de la maturation et de la capacité d'entraînement des joueurs.

8. La planification du calendrier des compétitions

Le calendrier des compétitions a une incidence cruciale sur le développement des joueurs. Les différents stades du développement ont diverses exigences en ce qui concerne le type, la fréquence et le niveau de compétition. À certains des premiers stades, l'accent mis sur l'entraînement et la pratique des jeunes joueurs est beaucoup plus bénéfique à leur performance à long terme que la compétition même. À vrai dire, le succès à court terme en compétition ne devrait pas être mis en valeur pour les enfants et les jeunes joueurs au détriment de leur développement à long terme. Pour que les joueurs puissent atteindre des niveaux d'excellence et demeurer actifs pendant toute leur vie, les ratios entraînement-compétition à chaque stade du développement doivent tenir compte de leurs besoins à long terme. Un défi supplémentaire pour la crosse est la coordination de la planification des compétitions entre les disciplines de la crosse en enclos et de la crosse au champ.

9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le DLTA reconnaît que le développement à long terme des joueurs est influencé par un certain nombre de différents éléments et groupes dans le système global de crosse et de sport, dont les équipes scolaires, les programmes d'éducation physique, les activités récréatives, les clubs de crosse et les associations régionales, provinciales et nationales. Afin d'optimiser le développement de joueurs, le DLTA demande que ces différents groupes et institutions s'intègrent et s'harmonisent les uns avec les autres, de sorte à assurer un soutien mutuel, une délimitation claire de leurs rôles et responsabilités et une compréhension de leur contribution à l'apprentissage et au développement des joueurs. Les joueurs se développeront le mieux dans un système coordonné de crosse qui est clairement défini, structuré logiquement et fondé sur des principes uniformes. De plus, le DLTA permettra aux joueurs de cerner les occasions qui s'offrent à eux et de comprendre la voie qu'ils doivent suivre, que leur but soit l'excellence à long terme ou simplement une vie active. Tous les intervenants doivent clairement comprendre leurs rôles et leurs responsabilités (pour plus de renseignements, voir page 12).

10. L'amélioration continue

Le DLTA est fondé sur la meilleure recherche qui soit en sciences du sport et les meilleures pratiques en développement des joueurs partout au monde, mais les connaissances et les recherches en sciences du sport continuent à être approfondies. Le DLTA en crosse devrait tenir compte de la nouvelle recherche scientifique afin d'assurer que le système de développement des joueurs en crosse optimise continuellement la prestation systématique et logique des programmes. Le DLTA en crosse pourrait même susciter de nouvelles recherches fondées sur les questions ou les besoins cernés. Le DLTA devrait diriger, de manière continue, l'éducation, la promotion et la défense des intérêts en ce qui concerne le développement de joueurs auprès du gouvernement, des médias, des éducateurs, des parents, des entraîneurs, des administrateurs et des scientifiques du domaine des sports.

HARMONISATION ET INTÉGRATION DES INTERVENANTS DE CROSSE : RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Tous les principaux intervenants de crosse doivent clairement comprendre leurs rôles et leurs responsabilités

	EA	AGS	AE	EE	EC	AC	EC	EG	VA
ASSOCIATION CANADIENNE DE CROSSE	LEADERSHIP, ÉLABORATION, MISE EN ŒUVRE ET CONCEPTION DE PROGRAMMES À TOUTS LES NIVEAUX								
					CHAMP. NAT. MINEURS	CHAMP. NAT. MAJEURS		CHAMPIONNATS DU MONDE	
					SOUTIEN DIRECT DES MEMBRES ET DES INTERVENANTS				
CROSSE PROFESSIONNELLE								ENTRAÎNEMENT PROFESSIONNEL	
ASSOCIATIONS PROVINCIALES DE CROSSE	LEADERSHIP ET CONCEPTION, MISE EN ŒUVRE, ADMINISTRATION ET SOUTIEN DES PROGRAMMES								
				JEUX D'ÉTÉ		LIGUES PROVINCIALES			
			SOUTIEN DIRECT DES INTERVENANTS ET DES MEMBRES						
ASSOCIATIONS RÉGIONALES	LEADERSHIP ET CONCEPTION, MISE EN ŒUVRE, ADMINISTRATION ET SOUTIEN DES PROGRAMMES								LEADERSHIP
		LIGUES RÉGIONALES							LIGUES RÉGIONALES
	SOUTIEN DIRECT DES INTERVENANTS ET DES MEMBRES								SOUTIEN DIRECT DES INTERVENANTS ET DES MEMBRES
CLUBS LOCAUX DE CROSSE	MISE EN ŒUVRE DES PROGRAMMES ET GESTION DES ÉQUIPES								
	ÉQUIPES LOCALES								
	SOUTIEN DIRECT DES MEMBRES								
ÉCOLES ET UNIVERSITÉS				PROGRAMMES ACCRÉDITÉS					
	SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE			ACADÉMIES		COLLÈGES – ÉTATS-UNIS ET CANADA			

La capacité d'entraînement et les dix éléments de l'entraînement

Le DLTA exige l'intégration des dix éléments de l'entraînement lors de l'élaboration de plans annuels d'entraînement et de compétition. Les cinq premiers éléments décrivent les capacités physiques des joueurs : endurance, force, vitesse, habiletés et souplesse (flexibilité). Les entraîneurs surveillent les cinq autres éléments afin d'assurer un équilibre holistique dans le développement de chaque joueur : structure et stature, psychologie, alimentation, études et besoins socioculturels.

Un joueur peut s'entraîner pour chacune des cinq premières capacités physiques durant sa vie, mais il y a clairement des périodes critiques dans le développement de chaque capacité durant lesquelles l'entraînement offre les plus grands bienfaits au développement à long terme de chaque joueur. Ces périodes critiques de l'entraînement sont des moments d'adaptation accélérée à l'entraînement.

Les moments critiques varient selon la constitution génétique de chaque joueur. Bien qu'ils suivent généralement les phases de la croissance humaine et de la maturation, des preuves scientifiques montrent que les moments opportuns peuvent considérablement varier d'un joueur à l'autre, comme permet de le constater la différence de magnitude et de taux de réponse des joueurs aux différents stimuli d'entraînement à tous les stades.

Certains joueurs pourraient faire preuve de potentiel pour parvenir à l'excellence dès l'âge de 11 ans tandis que pour d'autres, leur talent ne serait pas évident avant l'âge de 15 ou 16 ans. Par conséquent, une approche à long



terme au développement des joueurs est nécessaire afin d'assurer que les joueurs qui répondent lentement aux stimuli d'entraînement ne sont pas « interrompus » dans leur développement.

Il est à noter que les cinq premiers éléments sont entraînaibles à n'importe quel stade ou âge; toutefois, les moments critiques d'entraînement constituent les meilleures occasions d'enregistrer les plus grands gains dans le développement des joueurs pour ces éléments.

1. Habiletés

Les filles et les garçons ont un moment opportun pour le développement optimal des habiletés, qui commence vers 8 ou 9 ans et se termine au début de la poussée de croissance. Par conséquent, chez les filles, ce moment se produit entre les âges de 8 à 11 ans, tandis que chez les garçons c'est entre les âges de 9 à 12 ans (stade S'entraîner à s'entraîner). Durant cette période, les jeunes joueurs devraient acquérir le savoir-faire physique — c'est-à-dire une compétence dans le mouvement fondamental et les habiletés sportives qui constituent le fondement de tous les sports. Une compétence dans ces habiletés permettra aux joueurs d'apprendre plus facilement et d'exceller plus tard dans tous les sports à spécialisation tardive, y compris la crosse.

2. Endurance

Le moment critique pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine, couramment appelée poussée de croissance de l'adolescence. Les joueurs doivent mettre davantage l'accent sur le développement de la capacité aérobique au moment d'amorcer la poussée de croissance rapide-soudaine et la puissance aérobique doit être abordée de manière progressive à mesure que leur taux de croissance diminue.

3. Force

Il existe de moments opportuns pour le développement de la force. Chez les filles, il se situe immédiatement après le sommet de croissance rapide-soudaine ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide-soudaine.



4. Vitesse

Chez les garçons et les filles, on compte deux moments critiques pour l'entraînement de la vitesse, fondés sur l'âge chronologique. Pour les filles, la première période se trouve entre l'âge de 6 à 8 ans et la deuxième, de 11 à 13 ans. Pour les garçons, le premier moment opportun peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Durant le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse, l'entraînement devrait être axé sur le développement d'agilité et de rapidité tandis que le deuxième devrait porter sur le développement du système énergétique anaéro-bique indépendant de la production d'acide lactique.

5. Souplesse

La période critique d'entraînement de la souplesse se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité durant la période de croissance rapide-soudaine.

6. Psychologie

Le sport est un défi physique et mental. La capacité de demeurer bien concentré tout en étant détendu et ayant la confiance de réussir est une habileté essentielle à la performance à long terme en crosse. Cette habileté peut aussi aller au-delà de la crosse et améliorer la vie de tous les jours des joueurs.

7. Structure et stature

Cette composante décrit les six stades de la croissance du corps humain et les lie aux périodes optimales d'entraînement. La stature (taille individuelle) est mesurée avant, durant et après la maturation afin d'aider les entraîneurs et les parents à suivre les stades de développement. Par la surveillance des stades de développement, les entraîneurs peuvent déterminer les périodes *critiques* d'acquisition des habiletés et de développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et concevoir des programmes d'entraînement en conséquence.

8. Alimentation

L'alimentation englobe une grande gamme de composantes qui ont principalement pour but de ravitailler le corps, préparant ainsi le joueur au volume et à l'intensité exigés pour optimiser l'entraînement. L'alimentation concerne plusieurs aspects : la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la récupération. Bien qu'un entraînement excessif ou la participation à un trop grand nombre de compétitions puisse mener à l'épuisement, mal tenir compte de l'alimentation peut entraîner le même résultat.



9. Études

Dans la conception de programmes d'entraînement, il faut tenir compte des besoins scolaires, ce qui ne se limite pas aux exigences imposées par les sports scolaires ou les cours d'éducation physique, mais englobe également la charge de travail scolaire et les dates d'examen. Dans la mesure du possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétitions devraient s'ajouter aux dates des principaux événements scolaires, et non pas coïncider avec elles. Les entraîneurs devraient surveiller tout surmenage chez leurs joueurs qui résulterait de leurs études, examens, groupes de pairs, relations familiales et avec leur petit ami ou petite amie ainsi que les volumes et intensités d'entraînement accrus. Il faut établir un bon équilibre entre tous ces facteurs.

10. Socioculturel

La crosse expose les joueurs aux forces de la socialisation au niveau communautaire et peut aussi mener à une exposition internationale alors que les joueurs progressent dans les stades du DLTA. Cet aspect socioculturel de la crosse peut élargir la perspective sociale des joueurs, dont la sensibilisation à l'ethnicité et la diversité nationale. Le développement socioculturel



peut-être intégré dans la planification des voyages en vue de compétitions. Les périodes de récupération peuvent inclure un enseignement sur le lieu de la compétition, dont l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels. Avec une bonne planification annuelle, la crosse peut offrir beaucoup plus que le simple transport aller-retour entre la chambre d'hôtel et le terrain de jeu, créant une sensibilisation socioculturelle élargie chez les joueurs.

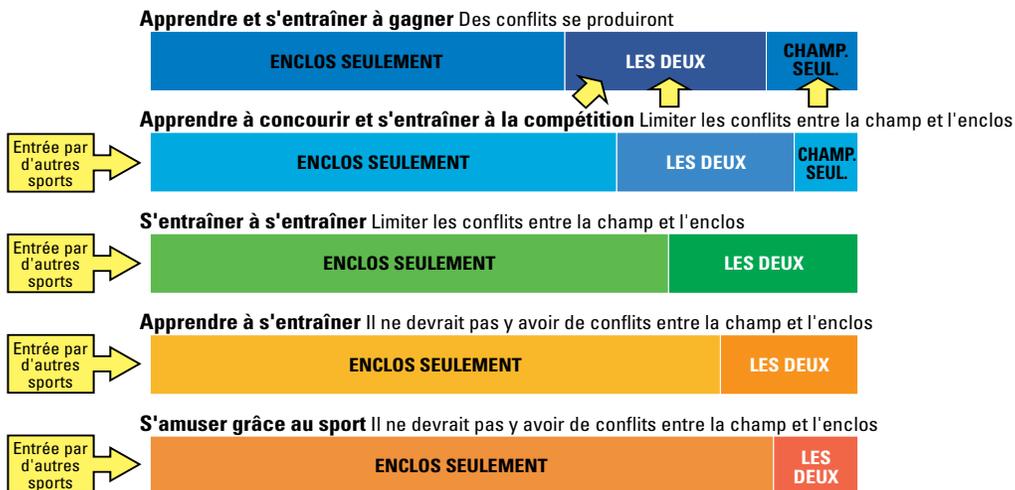
Autres considérations concernant la capacité d'entraînement

Les enfants commencent souvent à jouer à la crosse après que les périodes critiques d'entraînement pour la vitesse, les habiletés et la souplesse sont passés. Ces enfants dépendent alors des écoles, des programmes récréatifs et d'autres sports pour l'entraînement opportun de ces capacités. Le DLTA préconise que les groupes de crosse établissent des relations avec ces organisations afin de promouvoir et de soutenir un entraînement approprié. Si les joueurs ratent complètement ces périodes d'entraînement, les entraîneurs devront concevoir des programmes individualisés afin de combler toute lacune.

Relation entre les disciplines de crosse

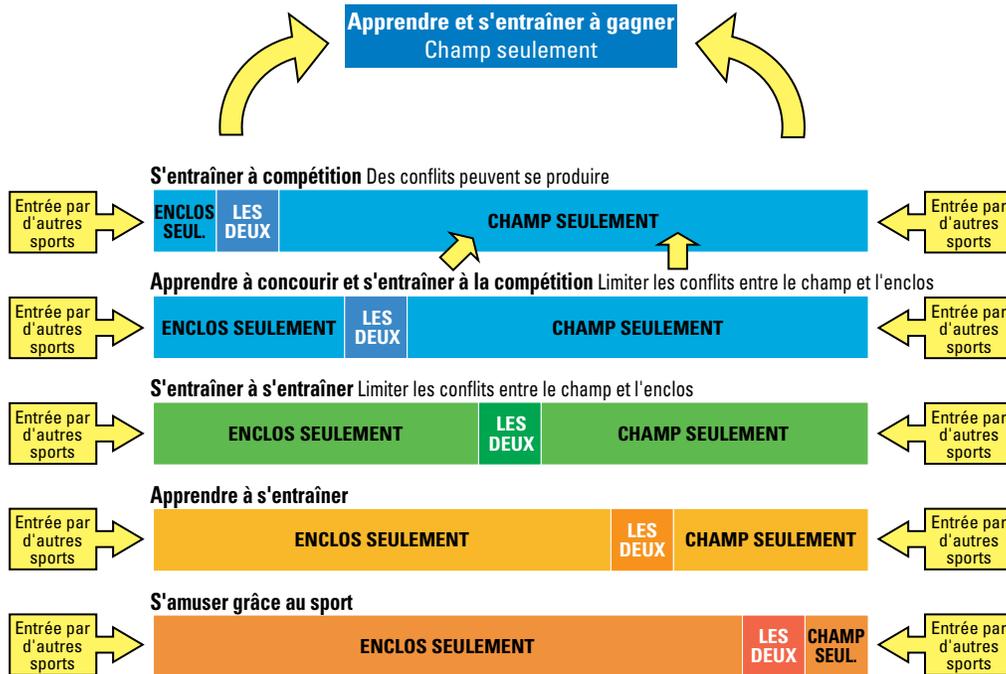
Les experts de crosse conviennent de l'existence d'une relation positive entre les disciplines de crosse au champ et de crosse en enclos du point de vue du développement. Par conséquent, il est préférable qu'un joueur en cours de développement joue dans les deux disciplines. Toutefois, durant les stades plus avancés et à mesure que la spécialisation du sport s'accroît, il devient difficile de se perfectionner et d'exceller dans ces deux disciplines.

Cheminement d'intégration dans la crosse en enclos et au champ masculine



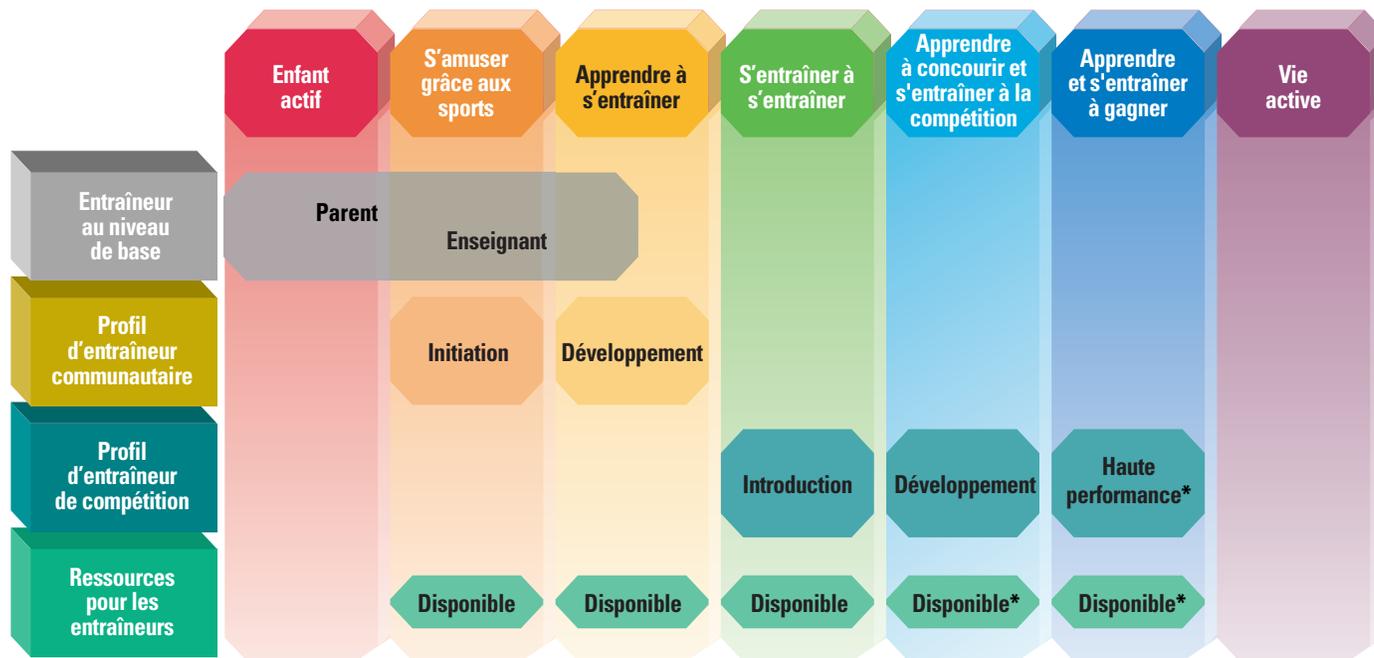
À NOTER : Les « conflits » sont des situations dans lesquelles un joueur joue dans les disciplines de crosse au champ et de crosse en enclos et les exigences de chacune (c.-à-d. tournois) nuisent les unes aux autres.

Cheminement d'intégration dans la crosse en enclos et au champ féminine



À NOTER : Les « conflits » sont des situations dans lesquelles un joueur joue dans les disciplines de crosse au champ et de crosse en enclos et les exigences de chacune (c.-à-d. tournois) nuisent les unes aux autres.

Entraînement Le DLTA par rapport au PNCE ...



* A venir

Recommandations et mise en œuvre

Le groupe de travail du DLTA en crosse a examiné les programmes de crosse au Canada ainsi que les questions et les défis liés au développement des joueurs dans l'ensemble du pays. En consultation avec des intervenants d'associations provinciales et membres, le groupe de travail a formulé la série suivante d'initiatives stratégiques et de recommandations en vue d'améliorer le développement des joueurs de crosse au Canada.

1. Sensibilisation des parents au DLTA
2. Effectuer un examen de la compétition
 - a) recommander un ratio entraînement-compétition qui inclurait :
 - i. un entraînement hors terrain ;
 - ii. un entraînement (pratique);
 - iii. un entraînement particulier à la compétition (pratique);
 - iv. des matchs (compétition);
 - b) réécrire le manuel des règlements pour se conforme aux DLTA;
 - c) examiner la répartition par niveaux.
 - d) établir un calendrier de compétitions
 - e) faire un examen et formuler une recommandation sur l'impact de la NCAA, la MLL et la NLL sur le développement des joueurs et le calendrier de compétition.
3. Créer un programme d'acquisition des habiletés afin d'accroître le développement p. ex. Baseball Canada (Rally Cap).
4. Créer et mettre en oeuvre un programme de reconnaissance des normes de qualité de club, p. ex. baseball (RBI).
5. Établir un programme national d'école sport-étude sportif et de camp, p. ex. Hockey Canada (HCSA).
6. Examiner, réviser et intégrer le DLTA dans toute la documentation et les cours pour les entraîneurs.
7. Élaborer une stratégie afin d'accroître l'expertise technique aux niveaux communautaire, régional, provincial et national.
8. Élaborer un modèle de développement à long terme des officiels, qui porte sur les officiels majeurs et mineurs.
9. Établir une stratégie à long terme pour le perfectionnement des intervenants particuliers de la crosse.
10. Approfondir les connaissances et la compréhension, dans la communauté de crosse, des renseignements en sciences du sport, y compris les normes de tests physiques.
11. Créer un guide pour le dépistage des talents fondé sur le DLTA.
12. Créer des stratégies pour aider les entraîneurs et les organisations afin de permettre le recrutement tardif d'athlètes.
13. Formuler une stratégie sur l'utilisation et la gestion des installations à chaque stade du DLTA.
14. Essayer de trouver des sources de financement afin de faciliter la mise en œuvre du DLTA et la création d'initiatives.
15. Création d'un cadre financier en vue d'amorcer et de soutenir les programmes aux niveaux national, provincial et local, exigés pour une mise en oeuvre adéquate du DLTA.
16. Mettre en œuvre le DLTA dans l'ensemble du Canada en fournissant aux AM et aux AMA un guide de mise en œuvre du DLTA.



Références

Balyi, I. et Hamilton, Ann. *Long-Term Athlete Development: Trainability in childhood and adolescence*, mai 2003.

Tiré le 16 novembre 2006 du site Web

<http://coaching.usolympicteam.com/coaching/kpub.nsf/v/2ltad04?OpenDocument&Click=>

Balyi, I. « Long-term planning of athlete development, multiple periodisation, modeling and normative data », *FHS: The UK's Quarterly Coaching Magazine*, (1), p. 8-11, septembre 1998.

Balyi, I. « Sport system building and long-term athlete development in Canada: the situation and solutions », *Coaches Report*, publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels, 8(1), p. 25-28, été 2001.

Baseball Long-Term Athlete Development: Canadian Leader in Throwing, Catching and Hitting. Baseball Canada, 2007.

Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète. Centres canadiens multisports, 2005.

Modèle de DLTA de Football Canada (ébauche), Football Canada, 2007.

Football Canada : Développement à long terme de l'athlète, présentation PowerPoint, Football Canada, avril 2007.

Programme de développement des entraîneurs, Association canadienne de crosse, 2007.

Robertson, S. et Way, R. « Long-Term Athlete Development », *Coaches Report*, 11(3), p. 6-12, 2005.

Plan stratégique 2008-2012 (ébauche), Association canadienne de crosse, 2007.

Le volleyball pour la vie : le développement à long terme du joueur de volleyball au Canada, Volleyball Canada, 2006.

Du mieux-être à la Coupe du Monde — Développement de l'athlète à long terme. Association canadienne de soccer, 2007.





*Association
canadienne
de crosse*



Tél : 613 260-2028

Télec : 613 260-2029

Pour plus de renseignements, consultez www.lacrosse.ca – et participez au développement de notre excellent sport.