

Le Développement à Long Terme des Athlètes pour La Crosse

Définition : Structuration à long terme de l'entraînement et des compétitions dans une démarche progressive qui nécessite des stades de développement limités dans le temps, ayant chacun des contenus spécifiques et cohérents afin d'évoluer d'une formation sportive de base et polyvalente vers un entraînement spécialisé dans une discipline spécifique. *Reib et al 1993*

Ce que ça veut dire : C'est d'avoir une suite logique dans les apprentissages des athlètes à chacun des niveaux auxquels ils participent !!

<u>Théorie</u>		<u>Application</u>	
<p>"S'amuser dans le sport"</p> <ul style="list-style-type: none"> -prioriser le plaisir et l'activité physique -Implanter les valeurs d'esprit d'équipe et d'esprit sportif 	6 à 10 ans	<ul style="list-style-type: none"> -Faire jouer les jeunes dans des espaces restreints -Ne pas comptabiliser les buts -Être créatif dans l'élaboration de jeux éducatifs 	
<p>"Apprendre à s'entraîner"</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prioriser le développement des habiletés de base -Apprendre les règlements et la base d'une partie de crosse 	10 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none"> -Pratiquer les passes, lancers, "picks", "loose balls", etc -Faire jouer les jeunes dans des espaces restreints -Ne pas comptabiliser les victoires 	
<p>"S'entraîner à s'entraîner"</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prioriser le développement des tactiques individuelles -Introduction de la préparation physique -Vivre une situation de compétition 	12 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> -Pratiquer les feintes, 1 contre 1, "pick n rolls", positionnement du corps, etc -Travailler la capacité aérobique des joueurs -Prioriser 1 tournoi 	
<p>"S'entraîner à compétitionner"</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prioriser le développement des tactiques collectives -Apprendre à gagner 	16 ans +	<ul style="list-style-type: none"> -Prioriser les situations de jeu, 2 contre 2, "set plays", "switchs", etc -Prioriser les séries de fin de saison et les tournois 	

Les 2 piliers de l'application du DLTA :

La planification : Planifier les objectifs de saison de chacune des équipes de l'organisation, planifier les objectifs des pratiques durant la saison, cibler les compétitions significatives et prioriser l'atteinte du plein potentiel des joueurs

L'éducation : Éduquer les parents, les entraîneurs et les joueurs sur les différents stages et l'importance de chacun d'eux. Bien leur expliquer l'objectif à court terme (pratique), moyen terme (saison) et long terme (meilleur joueur possible).

The definition of insanity is doing the same thing over and over and expecting different results.

—Benjamin Franklin.