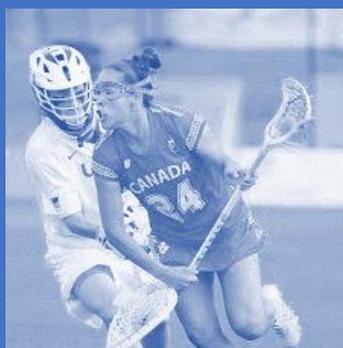




MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE DE CROSSE

Développement à Long Terme des Athlètes





REMERCIEMENTS

Il importe d'abord de remercier très chaleureusement tous ceux et celles qui ont permis d'enrichir ce document en partageant leur travail, acceptant de participer aux rencontres et aux groupes de discussion.

Leur contribution a été extrêmement fructueuse et a permis la production de ce guide.

Alexis Dolbec
David Ouellette
James Buhlman
Paul Lehmann
Stéphane Brière
Sylvie Béliveau

RÉDACTION

Comité du Modèle du Développement de l'Athlète
Fédération de Crosse du Québec

Fédération de Crosse du Québec
CP33, Sainte-Catherine, Québec
J5C 1C7
www.crossequebec.com

© Fédération de Crosse du Québec, 2021
Tous droits réservés – aucune partie de ce document ne peut être reproduite
sans le consentement de la Fédération de Crosse du Québec

CONTEXTE

En collaboration avec l'Association canadienne de crosse, Lacrosse Québec a développé ce manuel de référence pour partager une nouvelle vision avec ses intervenants. Cette vision consiste en un plan à long terme qui présente un portrait de notre sport. En y regardant de plus près, nous voyons qu'une source commune de motivation émerge, une passion pour La Crosse en tant qu'élément important d'un mode de vie actif.

Il s'agit d'un document d'orientation pour la communauté de La Crosse Québécoise : joueurs, entraîneurs, officiels, administrateurs et bénévoles. Il a été créé pour guider le développement de tous les athlètes, à la fois dans un contexte récréatif et compétitif. Les recommandations qu'il contient sont le fruit d'une collaboration initiée par Lacrosse Québec, réunissant des experts en crosse et en développement de l'athlète. Lacrosse Québec reconnaît que notre communauté et notre système sportif en général doivent être normalisés pour offrir le meilleur environnement possible.

Cette initiative est un énorme pas en avant pour le développement des athlètes pratiquant La Crosse au Québec.

À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE

Ce document s'adresse à tous les intervenants et partenaires impliqués au développement de La crosse au Québec.

Association de Crosse Mineure Locale
Association de Crosse Mineure Régionale
Ligue de Crosse Provinciale
Entraîneurs certifiés
Athlètes identifiés

Association Canadienne de Crosse
Sports Québec
Membres du conseil d'administration de La Crosse Québec

DIFFUSION DE CET OUVRAGE

Conscient de l'impact que ce modèle de développement peut avoir sur nos jeunes athlètes adeptes de La Crosse au Québec, ce document sera diffusé ainsi;

- Affichage sur le site internet La Crosse Québec
- Par courriel aux intervenants et partenaires identifiés
- Lors des formations d'entraîneurs
- Présenté à l'Assemblée Générale Annuelle de La Crosse Québec
- Rencontre individuelle, si nécessaire

QU'EST-CE QUE LA CROSSE

Rapide et spectaculaire, la crosse est l'un des plus anciens sports organisés en Amérique du Nord. Bien qu'il ait déjà été un jeu rituel joué par les Premières Nations, il est devenu populaire parmi les peuples non autochtones au milieu des années 1800.

La crosse est un sport d'équipe dans lequel les joueurs passent, attrapent et portent une balle en caoutchouc, à l'aide d'un bâton muni d'un panier à une extrémité. Le but de La Crosse est d'accumuler des points en tirant la balle dans le but de l'équipe adverse. Les premières versions du jeu impliquaient de grandes équipes de guerriers autochtones jouant sur un terrain pouvant mesurer plus d'un kilomètre de long. Depuis, La Crosse a beaucoup changé et il y a maintenant quatre jeux distincts au Canada: La Crosse-en-enclos, La Crosse-au-champ masculine, La Crosse-au-champ féminine et l'inter-crosse.

Historique de La Crosse



L'histoire de la crosse est difficile à retracer, car les faits sont souvent liés à la fiction, et de nombreux aspects de l'histoire du sport ont été transmis comme folklore. L'une des légendes les plus célèbres de la crosse date de la rébellion de Pontiac de 1763, dans laquelle le chef *Odawa* aurait organisé un jeu afin de distraire les soldats britanniques et d'entrer au fort *Michilimackinac*, dans l'actuel Michigan. Les guerriers des Premières Nations avaient joué à des jeux de balle similaires pendant des siècles avant ce premier match d'exhibition.

Origines autochtones

Les membres des divers groupes linguistiques algonquiens ont qualifié les premiers jeux de balle de *baggataway*. De fortes similitudes entre le club de guerre, le bâton de crosse et même le pilon, illustrés sur les photos des premiers instruments *Ojibwa*, soutiennent le lien entre ces premiers jeux de balle et le développement ultérieur de la crosse. Il existe également un lien étroit entre la crosse et le jeu de balle mohawk connu sous le nom de *tewaarathon*. Comme pour les autres premiers jeux de balle autochtones, le *tewaarathon* remplissait



un certain nombre de fonctions; comme le jeu était joué par un grand nombre de guerriers sur des champs pouvant mesurer plus d'un kilomètre de long, il gardait les jeunes hommes en forme et forts pour la guerre et la chasse. Il pourrait également être joué pour renforcer les alliances diplomatiques, soutenir la conformité sociale et l'égalité économique, et honorer les dieux. En général, les femmes autochtones ont été exclues de ces jeux, bien que dans certaines



Premières nations, les femmes jouaient aux jeux de balle seules ou avec des hommes.

La Crosse-en-enclos

La crosse-en-enclos a été développée au Canada dans les années 1930 pour profiter des arénas de hockey laissées vacantes pendant les mois d'été. C'est la forme de crosse la plus populaire au Canada et elle est pratiquée par des hommes et des femmes.



La crosse-en-enclos est parfois considérée comme le sport le plus rapide sur deux pieds. Le jeu est joué par des équipes de six joueurs; les rebonds sur les bandes et les contacts avec le bâton rendent le jeu passionnant à regarder. Un chronomètre de 30 secondes, qui oblige une équipe à tirer en une demi-minute ou à abandonner la balle à son adversaire, conduit à un match avec des scores élevés. La crosse-en-enclos se joue sur une surface en ciment ou sur un tapis de gazon.



La Crosse-au-champ masculine

La Crosse-au-champ masculine est jouée par deux équipes de 10 joueurs sur un terrain extérieur. La différence la plus notable entre La Crosse-au-champ et les autres formes est l'utilisation de bâtons beaucoup plus longs par les trois défenseurs de chaque équipe. Le Canada a une riche histoire en Crosse-au-champ et de 2009 à 2013, une équipe canadienne - les Nationaux de Hamilton (anciennement les Nationaux de Toronto) - a participé à la Major League Lacrosse, une ligue professionnelle de Crosse-au-champ en Amérique du Nord.



L'équipe nationale canadienne est l'une des meilleures équipes de Crosse-au-champ au monde et participe aux championnats du monde de crosse, qui ont lieu tous les quatre ans.

La Crosse-au-champ féminine



La crosse au champ féminine est un sport sans contact joué avec 12 joueuses par équipe. Le mouvement de la balle et l'habileté à manier le bâton sont des éléments clés du sport, car la faible profondeur du panier du bâton rend la capture et le maintien du contrôle de la balle plus difficiles. Le premier match de crosse au champ féminin a eu lieu en Écosse en 1890, et le premier match international féminin a été joué au Richmond Athletic Ground (près de

Londres, en Angleterre) en 1913 entre l'Écosse et le Pays de Galles.

Équipe Canada s'est classée parmi les meilleures équipes féminines de crosse au monde.





Inter-Crosse

L'inter-crosse, la dernière version de La Crosse, est une activité à faible risque, conçue pour les écoles et les programmes de loisirs. Le jeu d'intérieur facile à jouer utilise des bâtons en plastique moulé et une balle douce et légère,

Dates importantes

Première partie documentée Approx. 1636	Le missionnaire jésuite Jean de Brébeuf est le premier à avoir documenté le jeu de La Crosse
Création des règlements de bases Approx. 1794	Les bases de la réglementation sont créées pendant une partie opposant les Seneca et les Mohawks
Le sport gagne en popularité Approx. 1834	Une partie est organisée par les Indiens de Kahnawake à Montréal et est documentée pour la première fois dans les journaux de l'époque.
Expansion 1840	Les colons français s'intéressent à La Crosse
Finalisation des premières règles 1867	Georges Beer (le père de La Crosse moderne finalise les règles officielles
Première partie de La Crosse féminine 1890	La toute première Partie de Crosse féminine a eu lieu à St. Leonards' school à St. Andrew's en Nouvelle-Écosse
Victoire Olympique pour le Canada 1904	Première apparition de La Crosse aux jeux Olympiques à St. Louis et le Canada remporte la médaille d'or
Naissance de La Crosse-en-enclos 1931	
Modèle du bâton 1937	Robert Pool introduit le premier bâton en bois à double-côté, le premier prototype des Crosses modernes en plastique
Positions 1947	Les positions pour La Crosse-au-champ masculine sont définies comme attaquant, milieu de terrain et défenseur
Développement de La Crosse mineure 1960	
Première coupe du monde 1967	Sanctionnée par la Fédération Internationale de Crosse à Toronto
Association Nationale de Crosse 1968	Formation d'une ligue professionnelle comprenant; Toronto, Montréal, Vancouver et Victoria notamment
Évolution du bâton 1970	Invention d'un bâton en plastique plus durable.
Formation de la Ligue majeure de Crosse Intérieure 1986	(MILL) Quatre équipes en font partie; Philadelphie, Baltimore, New Jersey et Washington
Création de l'IFWLA 1971	La Fédération Internationale d'Association de Crosse Féminine est créée
Formation d'une ligue nationale de Crosse 1992	Quatre équipes en font partie; Quelfh, Brantford, Whitby et Buffalo

Sport national du Canada 1994	<i>La Crosse devient le sport national du Canada par décret parlementaire</i>
La MILL devient la NLL 1998	<i>Raiders de Toronto est la première équipe Canadienne dans cette ligue</i>
Coupe du monde d'Inter-crosse 2000	<i>Le Canada se classe premier</i>
Major League Lacrosse (MLL) 2001	<i>Début d'une ligue professionnelle de Crosse-au-champ</i>

TABLE DES MATIÈRES

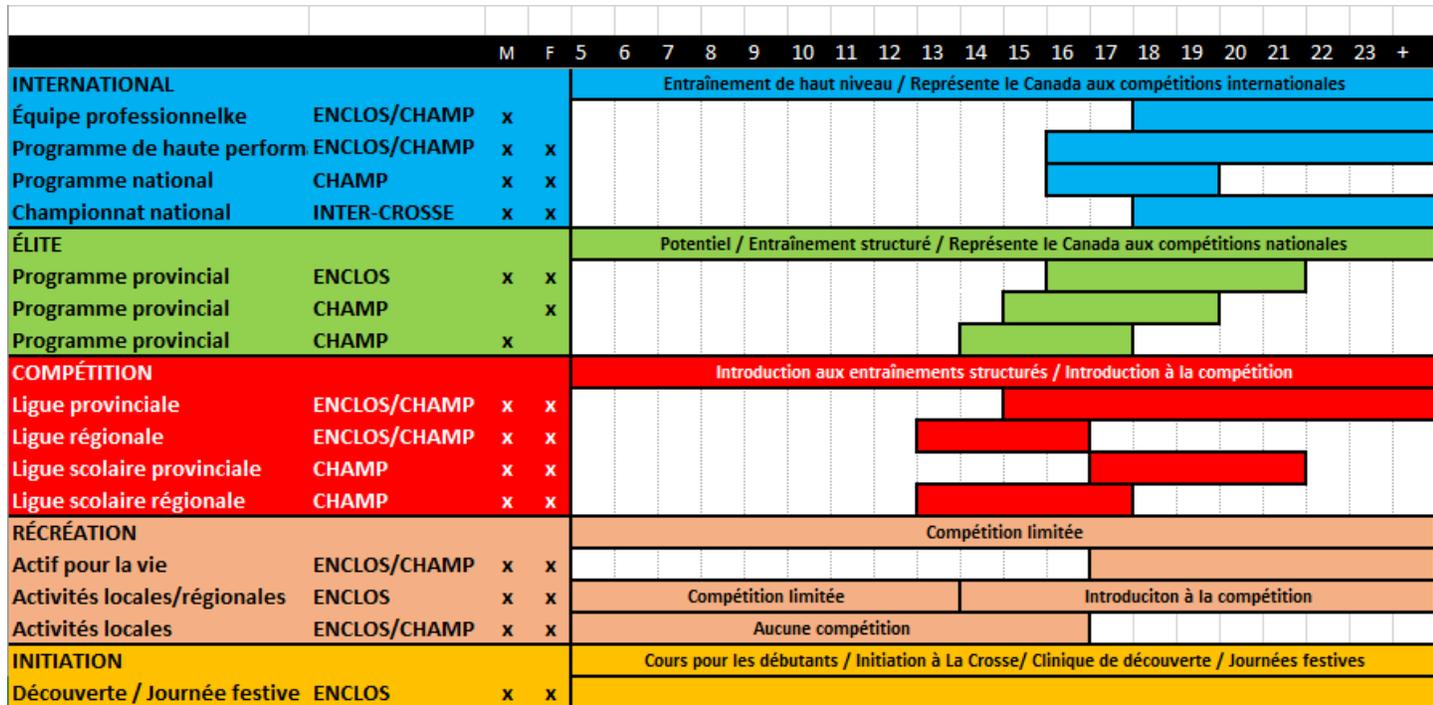
CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE JOUANT À LA CROSSE	9
Diagramme du modèle de développement de l'athlète de Crosse	9
EXIGENCES DE L'ATHLÈTE DE CROSSE DE HAUT NIVEAU	9
PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE & DE MATURATION	11
Développement à Long Terme de l'Athlète	12
Stades de développement des athlètes de Crosse	13
Comment le DLTA peut-il profiter à La Crosse ?	13
Facteurs du DLTA	14
CADRE DE RÉFÉRENCE	17
La capacité d'entraînement et les éléments de l'entraînement	17
Relation entre les disciplines de La Crosse	21
EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE	22
Identification des athlètes de La Crosse	22
Programme de sports-études	22
Programme de compétition	23
APPELLATION	24

CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE JOUANT À LA CROSSE

Quel est le parcours d'un(e) athlète de haut niveau ? Quel chemin doit-il/elle suivre ? Il n'existe malheureusement pas de chemin absolu, mais nous pouvons nous référer aux dernières études pour permettre à un athlète pratiquant La Crosse d'atteindre les plus hauts niveaux de performance.

Le diagramme du modèle de développement de l'athlète présente les éléments clés des stades de développement, des structures de compétition et des programmes offerts à tout athlète de La Crosse qui atteint des niveaux élevés

Diagramme du modèle de développement de l'athlète de Crosse



EXIGENCES DE L'ATHLÈTE DE CROSSE DE HAUT NIVEAU

Contexte des compétitions de haute performance

Le calendrier des compétitions de niveaux nationales et internationales se compose principalement d'événements de l'Association Canadienne de Crosse et de la Fédération Mondiale de Crosse.

Les meilleurs athlètes du pays se rencontrent annuellement aux championnats nationaux et tous les quatre (4) ans aux championnats du monde. Les joueurs d'équipes professionnelles sont fiers de représenter leur pays et leur communauté à l'événement mondial, ce qui en fait un niveau de compétition extrêmement élevé. Les championnats nationaux sont également importants pour nos athlètes, mais encore plus pour notre programme de compétition provincial.

Récemment, la crosse a été acceptée aux Jeux du Canada, nous obligeant à réviser notre programme provincial afin de mettre en place un parcours aligné de développement de l'athlète.

Description des compétitions de haute performance

		M	F	JOURS PARTIES	
INTERNATIONAL					
World BOX Lacrosse championship	MEN	x			
World BOX Lacrosse championship	WOMEN		x		
World FIELD Lacrosse Championship	MEN	x		10	10
World FIELD Lacrosse Championship	BOYS - U19	x		10	10
World FIELD Lacrosse Championship	GIRLS - U19		x	10	10
NATIONAL					
BOX Lacrosse - President's Cup	MEN	x		7	8
BOX Lacrosse - Founders' Cup	21U	x		7	8
BOX Lacrosse Minor Nationals	16U	x	x	7	8
FIELD Lacrosse - Alumni Cup	U15	x		3	5
FIELD Lacrosse - First Nation Trophy	U18	x		3	5
FIELD Lacrosse - U19 Female	U19		x	3	5

Portrait de l'athlète de Crosse du haut niveau

Afin d'atteindre un niveau de performance élevé, il est important de s'attarder aux capacités physiques, techniques / tactiques et mentales de l'athlète. Cette section présente les qualités recherchées d'un athlète pouvant atteindre les performances de haut niveau pour La Crosse. Il n'est pas attendu qu'un tel athlète les rencontre tous. Toutefois, il s'agit d'indicateurs importants ou il doit s'approcher le plus possible. Voici une représentation graphique sommaire des qualités pouvant jouer sur la capacité d'atteindre la performance d'un athlète de haut niveau.

PHYSIQUE	TECHNIQUE	MENTALE
Aérobie	Contrôle de la balle	Estime de soi
Anaérobie	Passer	Visualisation
Vitesse	Réception	Concentration
Agilité	Lancer	Hygiène de vie adéquate

AKIYAMA, 2019 A MONTRÉ DES JOUEURS DE CROSSE-AU-CHAMP FAISAIT DU JOGGING OU DE LA COURSE PENDANT PRÈS DE 2 KM PENDANT UN MATCH (SYSTÈME AÉROBIE)

PISTILI, 2008 A INDIQUÉ LA CROSSE COMME UN SPORT QUI NÉCESSITE UNE CAPACITÉ RÉPÉTÉE DE SPRINT (VITESSE) ET UN CHANGEMENT DE DIRECTION (AGILITÉ)

STEINHAGEN, 1998 A MONTRÉ QUE LES JOUEURS DE CROSSE ONT PLUS DE FORCE MAXIMALE, DE PUISSANCE MAXIMALE ET DE CAPACITÉ ANAÉROBIE QUE LES GENS MOYENS

ENEMARK-MILLER, 2009, A MONTRÉ QUE LA GRAISSE CORPORELLE (COMPOSITION CORPORELLE) EST PLUS ÉLEVÉE CHEZ LA PLUPART DES JOUEURS DE CROSSE, MAIS DIMINUE À MESURE QUE L'ATHLÈTE ATTEINT DES NIVEAUX PLUS ÉLEVÉS. DANS UNE VISION ACTIVE POUR LA VIE, NOUS DEVRIONS METTRE D'AVANTAGE L'ACCENT SUR L'ÉDUCATION DES ATHLÈTES SUR LEUR NUTRITION, CAR LE SURPOIDS PEUT ÊTRE MAUVAIS POUR LA SANTÉ.

DANS UNE VISION DE PERFORMANCE, COLLINS, 2014, A MONTRÉ QU'UN POURCENTAGE DE GRAISSE PLUS ÉLEVÉ DIMINUAIT LES PERFORMANCES DE CROSSE.

Âge optimal de performance

Considérant que l'âge optimal des joueurs de La Crosse se situe entre 27 et 29 ans, il est essentiel de suivre le DLTA pour assurer un développement adéquat pour chaque athlète de La Crosse.

Même si nous formons des joueurs et des joueuses de Crosse, nous croyons fermement que nous devrions développer le meilleur athlète pour notre sport. Nous encourageons et valorisons la pratique d'autres sports, ce qui en fait des athlètes multisports.

Âge Optimal de performance	27 – 29 ans	Compétitions Internationales & Professionnelles
Âge de performance pour la compétition	16 – 21 ans	Compétition Nationale

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE & DE MATURATION

Le développement humain de la naissance à l'âge adulte est un processus continu.

Pour mieux comprendre le processus, les experts divisent son développement en étapes distinctes avec des caractéristiques spécifiques ; on les appelle les stades de développement.

Dans le sport de La Crosse, les experts ont identifié sept stades de développement, chacun ayant ses propres caractéristiques physiques, mentales, émotionnelles et cognitives. Il s'agit de notre modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), et c'est la base de l'entraînement optimal et de la compétition dont les enfants ont besoin pour mieux profiter du sport et faire de leur mieux.

Le DLTA est un modèle d'entraînement, de compétition et de récupération. Il établit des lignes directrices pour les entraîneurs, les athlètes, les administrateurs et les parents dans tous les domaines ; planification, l'entraînement, la compétition et la récupération. Il prend en compte le programme de compétition en constante évolution et les exigences globales des athlètes.

J'ai entendu parler du concept du DLTA et j'en sais clairement plus sur le développement des joueurs de crosse. Je ne m'en servirai jamais.

Coach expert

Je suis fatigué de voir des entraîneurs perdre leur temps avec le DLTA. Ce n'est pas lié à la crosse, ils devraient se concentrer sur la préparation de leurs équipes pour gagner

President gagnant association mineure

Les commentaires sarcastiques ci-dessus montrent les défis liés à la mise en œuvre du développement à long terme de l'athlète (DLTA).

Même si L'Association de Crosse du Canada a approuvé son DLTA initial il y a plus de dix ans, sa mise en œuvre a été incohérente en général. De toute évidence, il reste encore beaucoup à faire pour communiquer et mettre en œuvre le DLTA.

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique offre un modèle général pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte de façon à les encourager à participer pleinement à des activités physiques et sportives. Il prend en compte la croissance, la maturation, le développement et la capacité de réponse à

l'entraînement, et il vise l'harmonisation du système sportif. Faire ce qu'il y a de mieux pour le joueur de crosse est le but du DLTA et Lacrosse Québec travaille fort pour le mettre en œuvre à tous les niveaux.

Une étude de la Michigan State University a demandé aux garçons et aux filles âgés de 10 à 12 ans pourquoi ils faisaient du sport. Voici les cinq principales raisons qu'ils ont données:

Pour m'amuser, Pour faire quelque chose dans lequel je suis bon, Pour améliorer mes compétences, Pour rester en forme et Pour faire de l'exercice.

Surprise; "gagner" n'était même pas dans les dix premières raisons!

Développement à Long Terme de l'Athlète

Quoi?

Le DLTA est un cadre pour l'entraînement systématique et le développement des capacités physiques, mentales et émotionnelles chez les athlètes selon des principes et des stades de développement humain scientifiquement reconnus. En tant que modèle d'entraînement, de compétition et de récupération, il respecte les étapes naturelles du développement physique, mental et émotionnel des athlètes.

Comment?

En se basant sur des stades de développement clairement définis, le DLTA fournit des recommandations sur les ratios d'heures d'entraînement-compétition, les points d'accent dans l'entraînement des habiletés, les formats de compétition, et plus encore. Lorsqu'il est adapté à un sport spécifique comme La Crosse, il fournit aux entraîneurs et aux administrateurs des lignes directrices claires pour la conception de programmes d'entraînement et de compétition à chaque étape du développement afin d'optimiser l'acquisition d'habiletés et la performance à long terme.

Pourquoi?

Surtout, le DLTA permet aux athlètes la flexibilité de se déplacer entre les arènes compétitives et récréatives de leur sport à presque n'importe quel moment de la vie. Après le développement précoce de l'athlète dans les premières étapes de l'entraînement, et en fonction de son talent, les athlètes peuvent choisir de participer à une compétition d'élite ou de rejoindre une filière récréative pour le plaisir et le bien-être. De cette façon, le DLTA soutient le bien-être à vie du plus grand nombre de participants tout en faisant la promotion de performances médaillées.

Parce que la participation aux sports récréatifs et à l'activité physique a diminué et que les programmes d'éducation physique dans les écoles sont marginalisés.

Parce que nous avons du mal à identifier et à développer la prochaine génération d'athlètes.

Parce que NE PAS faire correspondre les compétences et les activités à un stade de développement a de graves conséquences négatives, et nous en souffrons depuis un certain temps.

Les enfants ne s'amuse pas.

Ils développent de mauvaises habitudes en raison de l'importance excessive accordée à la victoire.

Le développement de leurs compétences est médiocre.

Ils n'atteignent pas leur niveau de performance optimal.

Beaucoup s'épuisent et abandonnent le sport.

Stades de développement des athlètes de Crosse

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.



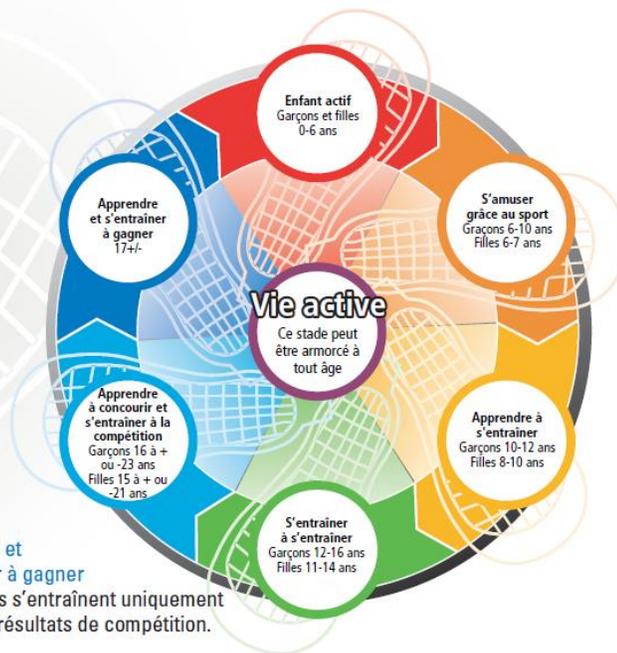
Apprendre à concourir et s'entraîner à la compétition
Les adolescents plus âgés commencent à s'entraîner dans le but de remporter des titres.



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.



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 que l'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.

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 dribler. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.



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.



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.

CADRE DE RÉFÉRENCE

Le cadre de référence présente des indicateurs à prendre en considération pour l'entraînement de nos athlètes de Crosse et dans leur accompagnement.

La capacité d'entraînement et les 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.

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.



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.



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

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 anaérobie indépendant de la production d'acide lactique.

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.

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

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.

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.

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.

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'éthnicité 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 passées. 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.



	Période d'entraînement	Volume d'entraînement	Ratio Prat. / Comp.	Certification d'entraîneur	Certification d'officiel	Services professionnels
Enfant actif	30-45 min	2/ semaine	100% entraînement	Développement communautaire	N/A	N/A
S'amuser grâce au sport	45-60 min	2/ semaine	3 / 1	Développement communautaire	N/A	N/A
Apprendre à s'entraîner	60 min	2/ semaine	2 / 1	Développement communautaire	N/A	N/A
S'entraîner à s'entraîner	60 min	2/ semaine	2 / 1	Introduction compétition	N/A	N/A
Apprendre à la concourir et s'entraîner à la compétition	75 min	3 / semaine	2 / 1	Introduction compétition	Niveau recommandé	recommandé
Apprendre à s'entraîner à gagner	120 min	3 / semaine	6 / 1	Développement compétition	Niveau recommandé	Obligatoire
Vie active	0 – 17 60 min 18+ 75 min	1 / week	100% compétition	N/A	Niveau recommandé	N/A

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 – HABILITÉS . 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

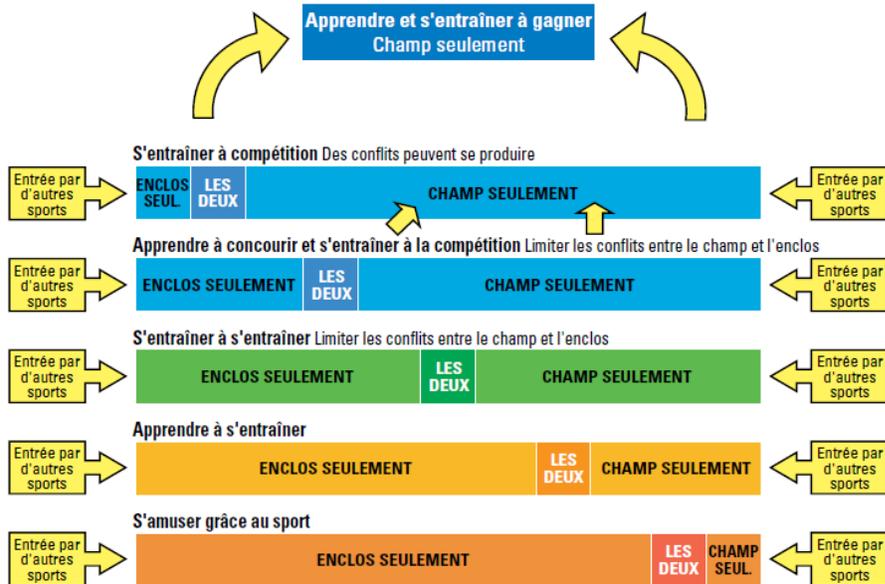
Le tableau suivant fait état du but prévu de l'entraînement à chaque stade, des âges des joueurs ainsi que des rôles joués par les organisateurs de crosse dans les divers stades.

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 habilités 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	Habilités	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'habilités 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 habilités; 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	Majeure 17+			
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

Relation entre les disciplines de La Crosse

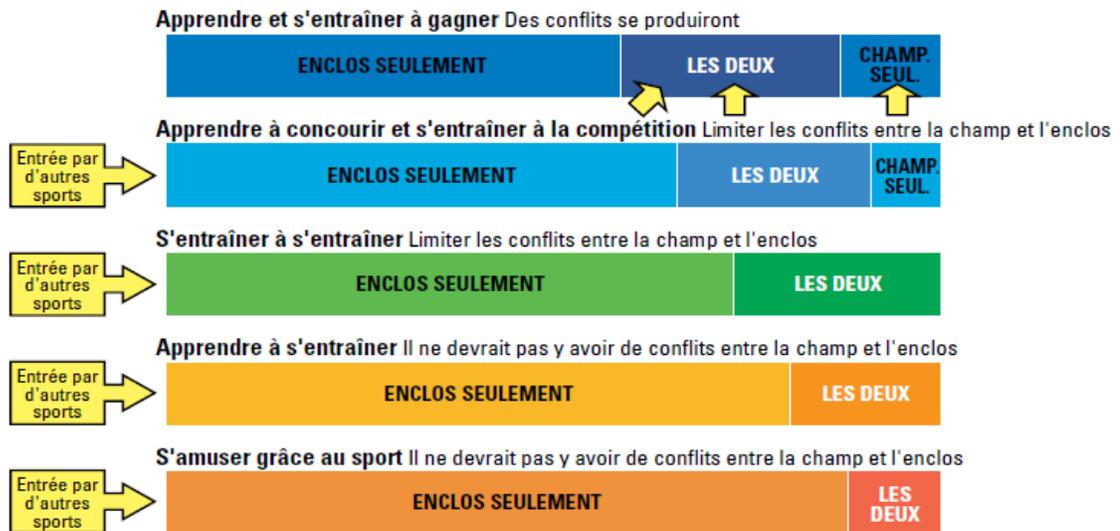
Les experts de crosse conviennent de l'existence d'une relation positive entre les disciplines de Crosse-au-champ et de Crosse-en-enclos du point de vue du développement. Par conséquent, il est préférable qu'un joueur et une joueuse en cours de développement expérimente dans les deux disciplines. Toutefois, 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 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.

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.

EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

Identification des athlètes de La Crosse



Fournir une identification juste et efficace des talents est un élément clé pour assurer une bonne représentation à la compétition nationale.

En collaboration avec la structure régionale, tous les athlètes sont identifiés et classés annuellement par un groupe d'entraîneurs impliqués dans les équipes provinciales.

Invitation au camp d'entraînement Provincial	Acteurs des structures régionales <i>* Les joueurs d'associations locales doivent être recommandés avec justifications *</i> (85 joueurs maximum)
Camp d'entraînement Provincial	40 joueurs
Équipe Provinciale finale	20 joueurs

Programme de sports-études

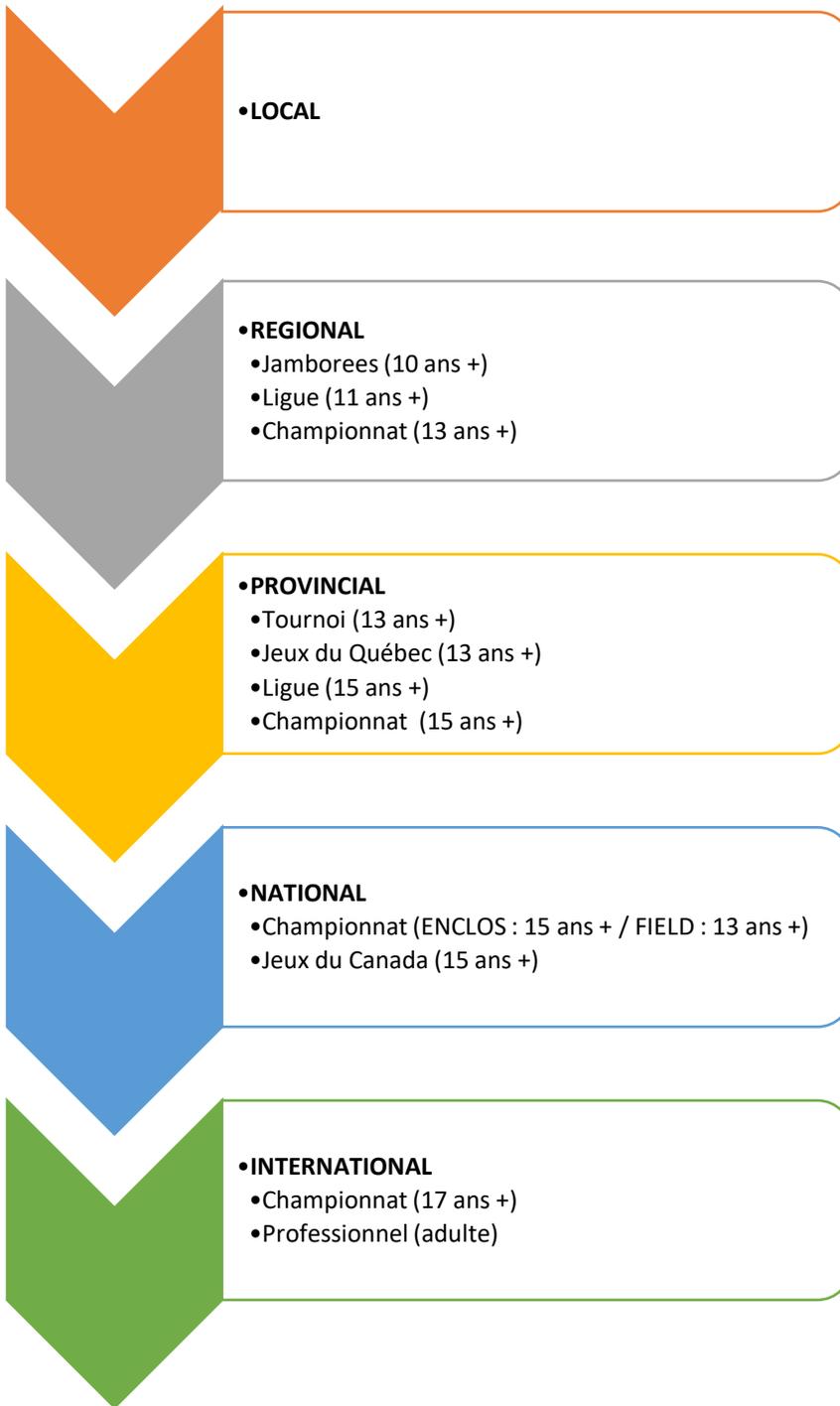
En collaboration avec le programme scolaire, il ne fait aucun doute que ces structures seront un grand avantage pour le développement des athlètes pratiquant La Crosse.



12 - 13	Crosse-en-enclos	Compétition régionale sous forme de jamboree	Mai - Juin
14 - 15	Crosse-en-enclos Crosse-au-champ	Compétition régionale sous forme de jamboree	Mai - Juin Septembre - Octobre
16 - 17	Crosse-en-enclos Crosse-au-champ	Compétition régionale sous forme de jamboree	Mai - Juin Septembre - Octobre



Programme de compétition



JAMBOREES

Introduction à la compétition

LIGUE RÉGIONALE

Initiation à la compétition structure

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

Initiation à l'entraînement & identification de talent

TOURNOI PROVINCIAL

Introduction à s'entraîner à s'entraîner

JEUX DU QUÉBEC

Initiation à s'entraîner à s'entraîner & identification de talent

LIGUE PROVINCIALE

Introduction à s'entraîner à s'entraîner

CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Introduction à s'entraîner à s'entraîner

CHAMPIONNAT NATIONAL

Introduction à apprendre à concourir
identification de talent

JEUX DU CANADA

Apprendre à concourir

CHAMPIONNAT INTERNATIONAL

Apprendre à s'entraîner à gagner



APPELLATION

Athlète	Joueurs qui pratiquent le sport de La Crosse
Championnat national	Compétition d'ordre nationale
Championnat international	Compétition d'ordre national
Entraîneur	Individu enseignant La Crosse
Inter-crosse	Version de La Crosse jouée en gymnase
Intervenants	Toute personne s'impliquant à La Crosse
La Crosse-en-enclos	Version de La Crosse jouée en aréna
La Crosse-au-champ	Version de La Crosse masculine jouée à l'extérieur
La Crosse-au-champ féminine officiel	Version de La Crosse féminine jouée à l'extérieur
	Toutes personnes représentant l'autorité lors d'activités
AGA	Assemblée Générale Annuelle
CLA	Association Canadienne de Crosse
DLTA	Développement à Long Terme des Athlètes
Association Canadienne de Crosse	Organisme fédéral gérant le sport de La Crosse
Comité du modèle de développement de l'athlète	Regroupement de spécialistes pour le développement des athlètes
Fédération mondiale de Crosse	Organisme mondial gérant La Crosse
La Crosse Québec	Organisme provincial gérant La Crosse
Sports Québec	Organisme provincial organisant le Sport en général