

CHEMINEMENT	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRACE AU SPORT	BASES TECHNIQUES	BASES COMPÉTITIVES	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNEUR À PERFORMER	VIRE POUR GAGNER	COMPÉTITION POUR LA VIE	VIE ACTIVE
Homme	0-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-16 ans	16-19 - ans	19-25- ans	25+ (20+) ans	~13 ans et plus	~15 ans et plus
Femme	0-6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-18 - ans	18-23- ans	23+ (18+) ans		
Stade de maturation	Enfance précoce		Enfance tardive		Puberté précoce	Puberté tardive	Adulte précoce	Adulte	
								Puberté précoce	
								Puberté tardive	Puberté tardive
								Adulte précoce	Adulte précoce
<b>Compétition pour la vie (début à n'importe quel âge, environ ~13+) : Participation au sport la vie durant</b> <b>Vie active (début à n'importe quel âge, environ ~15+) : Participation au sport la vie durant</b>									
Philosophie	Se mouiller	Plaisir	Établissement des bases	Perfectionnement des bases compétitives	Compétition	VE (Vers l'excellence)	Excellence	Entraînement et compétition	Polo pour la vie
Objectif principal	Introduire les fondements du mouvement et les relier au jeu	Apprendre tous les fondements du mouvement et bâtir les habiletés motrices générales	Développement général des habiletés sportives	Développer les fondements physiques (aérobie et force) et la vitesse, et développer et consolider les habiletés spécifiques au sport	Optimiser le fonctionnement de la "machine" qu'est le corps et apprendre à évoluer en compétition	À nous le podium	Performances dignes de médailles d'or	Créer des opportunités d'entraînements et compétitions compétitives pour tous les âges	Une transition en douceur de la carrière compétitive d'un athlète à la pratique d'activités physiques et la participation au water-polo
Principes directeurs	Créer un enthousiasme pour les activités aquatiques	Plaisir, sécurité et participation active sont d'une importance primordiale	Les athlètes doivent être engagés activement dans l'activité, au niveau moteur et cognitif	L'intensité doit être augmentée graduellement pour atteindre les exigences de la compétition	L'intensité des entraînements doit toujours être de haute à optimale. L'intensité sus-maximale altèrera la coordination motrice de l'athlète	Modeler tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance	Modeler tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance	Offrir des opportunités d'entraînement adéquate pour permettre les athlètes de faire un transition au profil d'excellence	Créer des opportunités reliées au water-polo pour tous les âges - joueurs, entraîneurs, administrateurs, bénévoles et officiels
Temps consacré (Entraînement et parties) Phase de préparation	J'adore le water-polo (JAWP) et cours de natation	JAWP et autres activités aquatiques OU Club de water-polo 2-3 jours/sem + participation à d'autres sports	3 jours/sem : 3 x 1,5 h dans l'eau + 30 min hors de l'eau	Précoce : 3 j. d'entraînement, 1 j. de repos; 2 j. d'entraînement, 1 j. de repos : 5 en eau profonde + 2-3 hors de l'eau Tardive : 6 j. d'entraînement, 1 j. de repos : 6-8 en eau profonde + 2-3 hors de l'eau	6 j. d'entraînement, 1 j. de repos : 8-9 en eau profonde + 3-4 hors de l'eau	3 j. d'entraînement, 1 j. de repos, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 5-6 en eau profonde + 3-4 hors de l'eau	6 j. d'entraînement, 1 j. de repos : 8-9 en eau profonde + 3-4 hors de l'eau	2-4 j/sem pour les jeunes adultes et les adultes	1-2 h/sem
Temps consacré (Entraînement et parties) Phase de compétition	J'adore le water-polo (JAWP) et cours de natation	JAWP et autres activités aquatiques OU Club de water-polo 2-3 jours/sem + participation à d'autres sports	3 jours/sem : 3 x 1,5 h dans l'eau + 30 min hors de l'eau	Précoce : 2 j. d'entraînement, 1 j. de repos, 1 j. d'entraînement, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 3 en eau profonde + 2 à mi-profondeur + 1-2 hors de l'eau Tardive : 4 j. d'entraînement, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 4-5 en eau profonde + 2 à mi-profondeur + 1-2 hors de l'eau	4 j. d'entraînement, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 6 en eau profonde + 2 à mi-profondeur + 2-3 hors de l'eau	4 j. d'entraînement, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 4 en eau profonde + 2 à mi-profondeur + 2-3 hors de l'eau	4 j. d'entraînement, 2 j. de compétition, 1 j. de repos : 6 en eau profonde + 2 à mi-profondeur + 2-3 hors de l'eau	2-4 j/sem pour les jeunes adultes et les adultes	1-2 h/sem

Types de compétition	S.O.	Aucune compétition structurée ou officielle	Compétitions régionales et festivals de saison, garçons et filles séparés de préférence	Club régional ou provincial de water-polo masculin ou féminin Championnats nationaux des clubs; programmes des équipes régionales/provinciales	Championnats canadiens des clubs; programme jeunesse national ou d'équipe	Ligue canadienne semi-pro; ligues pro européennes; établissements de la NCAA; équipe nationale jeunesse/junior	Équipe nationale sénior; Championnats du monde et Jeux olympiques	Club spécifique à l'âge et au sexe (14 ans et moins, 16 ans et moins, 18 ans et moins), séniors, universitaires et maîtres	Club mixte ou non (16 ans et moins, et 18 ans et moins), secondaire/cégep et maîtres
Ratio optimal entraînement-parties	S.O.	100:0	80:20	80:20	80:20	70:30	70:30	Adaptation du ratio aux besoins	S.O.
<b>Entraînement = physique, moteur, mental, technique et tactique plus parties hors ligue; Compétition = parties majeures menant au résultat/sommet ultime</b>									
Planification et périodicité	Aucune périodicité	Aucune périodicité	Aucune périodicité	Double périodicité	Double périodicité	Double ou triple périodicité, planification quadriennale	Planification quadriennale	Aucune périodicité	Aucune périodicité
Objectifs de conditionnement physique	Activité physique quotidienne de la vie de l'enfant, dans un environnement plaisant, sécuritaire et stimulant	Participation quotidienne à des sports et activités physiques. Habiletés fondamentales du mouvement; athlétisme, gymnastique et natation	Fondements du mouvement et habiletés motrices LAEC, CSL, BSE & RGB	Conditionnement physique général (équilibre)	Conditionnement physique général et spécifique relié aux exigences du water-polo	Conditionnement physique spécifique relié à la position	Conditionnement physique spécifique relié à la position	Conditionnement physique général	Conditionnement physique général, être actif sur la terre ferme et dans l'eau
Considération de croissance et développement - Pic de croissance rapide-soudaine (PCRS)	Établir la base pour le succès futur du développement des habiletés, en aidant les enfants à prendre plaisir à être actifs, apprendre à bouger efficacement et améliorer la coordination et l'équilibre  Bâtir os et muscles solides, accroître la flexibilité, développer une bonne posture, améliorer la condition physique, promouvoir un poids santé, réduire le stress et favoriser le sommeil réparateur	Accent sur le développement des habiletés génériques du sport  1 <sup>ère</sup> période d'adaptation accélérée à la vitesse - agilité & promptitude : filles 6-8 ans; garçons 7-9 ans  Période d'adaptation accélérée pour développer la souplesse - flexibilité: 6-10 ans	Accent sur le développement des habiletés  Pic pour la coordination motrice (PCM); filles 11 ans; garçons 12 ans  Période d'adaptation accélérée pour développer la souplesse - flexibilité: 6-10 ans  2 <sup>ème</sup> période d'adaptation accélérée pour développer la vitesse (alactique): filles 11-13 ans  Attention particulière à la souplesse durant le PCRS. L'entraînement de la capacité aérobie est recommandé avant que les athlètes aient atteint le PCRS. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après le déclin du taux de croissance.	Accent sur la résistance à l'effort (endurance) au début du PCRS  Début du PCRS: filles 12-13 ans; garçons 14-15 ans  2 <sup>e</sup> période d'adaptation accélérée pour développer la vitesse (alactique); filles 11-13 ans; garçons 13-16 ans  Période d'adaptation accélérée pour développer la force; filles - immédiatement après le PCRS ou dès l'apparition des premières règles, vers 13-17 ans	Accent sur le pic de développement de la force  Utiliser les activités auxiliaires  Période d'adaptation accélérée pour développer la force: garçons 12-18 mois après le PCRS, vers 15-19 ans	Développement plus poussé de la résistance, vitesse, force, habiletés et souplesse  Utiliser les activités auxiliaires	Développement plus poussé de la résistance, vitesse, force, habiletés et souplesse  Utiliser les activités auxiliaires	Soyez conscience au début du PCRS tout au long du puberté - voir Bases compétitives pour toutes détails	Pas de considérations spécifiques à la croissance et au développement  Compréhension de la position de l'athlète dans le cheminement du joueur  Utiliser les activités auxiliaires

Développement mental et cognitif	<p>Créer des connexions neurales entre de multiples parcours du cerveau, particulièrement lors d'activités rythmiques</p> <p>Renforcer le développement des fonctions cérébrales, coordination, aptitudes sociales, motricité globale, qualités affectives, leadership et imagination</p> <p>Aider les enfants à bâtir leur confiance et à développer l'estime de soi</p>	<p>Utiliser l'imagination pour développer les habiletés de visualisation</p> <p>Introduction au développement de l'équipe</p> <p>Utiliser un langage élémentaire pour guider la prise de décisions</p> <p>Activités pour consolider l'esprit d'équipe</p> <p>Communication - travailler avec les autres</p>	<p>Introduction pour renforcer la visualisation positive</p> <p>Éléments de la cohésion d'équipe</p> <p>Utiliser un langage élémentaire pour guider la prise de décisions</p> <p>Activités pour consolider l'esprit d'équipe</p> <p>Développer les habiletés de la communication et la compréhension</p>	<p>Renforcer la visualisation positive</p> <p>Introduction à la fixation d'objectif : individuels et d'équipe; leadership partagé</p> <p>Répétitions mentales : situations de matchs - individuels et d'équipe; plus grande indépendance</p> <p>Développer les aptitudes de prise de décisions: situation de match et responsabilités hors de la piscine</p> <p>Activités pour consolider l'esprit d'équipe</p>	<p>Contrôle de l'attention et des émotions (consolidation)</p> <p>Gestion du stress et stratégies pour surmonter les moments difficiles (consolidation)</p> <p>Routines d'avant-match et d'après-match (raffinement)</p> <p>Visualisation et prise de décision (raffinement)</p> <p>Leadership, dynamique de l'équipe et indépendance (consolidation)</p>	<p>Auto-identification - quel type de joueur suis-je et quel est mon rôle au sein de l'équipe</p> <p>Contrôle de l'attention et des émotions et gestion du stress (consolidation)</p> <p>Routines d'avant-match, de match et d'après-match (raffinement et consolidation)</p> <p>Routines d'avant-match, de match et d'après-match (raffinement et consolidation)</p> <p>Habiletés de communication avec les médias, les commanditaires et les invités de marque</p>	<p>Auto-identification - quel type de joueur suis-je et quel est mon rôle au sein de l'équipe</p> <p>Contrôle de l'attention et des émotions et gestion du stress (consolidation)</p> <p>Routines d'avant-match, de match et d'après-match (raffinement et consolidation)</p> <p>Routines d'avant-match, de match et d'après-match (raffinement et consolidation)</p> <p>Habiletés de communication avec les médias, les commanditaires et les invités de marque</p>	<p>Environnement positif, plaisant et sans stress</p> <p>Activités pour consolider l'esprit d'équipe</p> <p>Bâtir l'estime de soi et la confiance</p> <p>Communication - travailler avec les autres</p>	<p>Environnement positif, plaisant et sans stress</p> <p>Activités pour consolider l'esprit d'équipe</p> <p>Bâtir l'estime de soi et la confiance</p> <p>Communication - travailler avec les autres</p>
But des compétitions	S. O.	<p>Participation</p> <p>Courts matchs</p> <p>Peu de règlements</p>	<p>Concentration sur le développement des habiletés</p> <p>Matches très simples</p> <p>Règlements et équipements adaptés</p> <p>Introduction aux tactiques de base</p>	<p>Concentration sur le développement des habiletés</p> <p>Essais dans un contexte de compétition</p> <p>Progression des tactiques de base</p> <p>Introduction à des compétitions nationales d'élite</p>	<p>Développement des tactiques de jeu</p> <p>Application des techniques dans un contexte de compétition</p> <p>Objectifs individuels et d'équipe cohérents aux objectifs à long terme</p> <p>Introduction à des compétitions internationales</p>	<p>Objectifs individuels et d'équipe cohérents avec les objectifs à long terme</p> <p>Bâtir le système compétitif national en exposant nos athlètes au plus haut niveau de compétition au Canada</p> <p>Promotion du water-polo par le biais du SIC</p>	<p>Objectifs individuels et d'équipe cohérents avec les objectifs à long terme</p> <p>Bâtir le système compétitif national en exposant nos athlètes au plus haut niveau de compétition au Canada</p>	<p>Fournir des opportunités d'entraînements adéquates aux âges plus jeunes (adolescents) alors que les athlètes passent à un profil d'excellence</p> <p>Jumelage de compétences et habiletés semblables pour les athlètes plus âgés (adulte précoce et adulte)</p>	<p>Provide playing opportunities for people of all ages</p> <p>Participation</p> <p>Modified game rules</p>
Habiletés techniques	S. O.	<p>Habiletés fondamentales des sports aquatiques et sports de ballons</p> <p>Habiletés de natation</p> <p>Habiletés pour botter le ballon</p> <p>Introduction aux habiletés de bases de contrôle du ballon</p>	<p>Apprentissage et développement des habiletés motrices spécifiques au water-polo</p> <p>Raffinement des habiletés de natation et de botter le ballon</p> <p>Changements de la position du corps</p> <p>Raffinement et amélioration des habiletés de contrôle du ballon</p> <p>Habiletés de base du gardien de but</p>	<p>Maintien et amélioration de toutes les habiletés</p> <p>Développement des habiletés secondaires</p> <p>Développement des habiletés relatives aux positions</p>	<p>Perfectionnement des habiletés et adaptation aux situations de matchs</p> <p>Spécialisation par position</p> <p>Raffinement de l'ensemble des habiletés relatives aux positions</p>	<p>Perfectionnement des habiletés et adaptation aux situations de matchs</p>	<p>Perfectionnement des habiletés et adaptation aux situations de matchs</p>	<p>Évaluer le stade de développement de l'acquisition des habiletés de bases, avancées, spécifiques et des tactiques d'individuelles</p>	<p>Maintien et amélioration de toutes les habiletés</p> <p>Développement des habiletés secondaires</p>

Habiletés tactiques et de stratégies de match	S. O.	S. O.	Habiletés de prise de décision de base au water-polo  Apprendre et jouer à toutes les positions	Introduction et développement des habiletés tactiques de base  Tactiques à 1 vs 1  Compréhension de toutes les positions (aptitude générale à jouer partout dans le jeu)  Appliquer la prise de décisions (créativité)  Introduction et développement des unités spéciales et de la transition	Introduction et développement des habiletés tactiques avancées  Solutions à une grande variété de défensives  Introduction à l'analyse de la performance individuelle et d'équipe  Continuer à mettre l'accent sur la créativité  Développement et raffinement des unités spéciales et de la transition	Raffinement et perfectionnement des habiletés tactiques avancées  Augmenter l'élaboration de l'analyse de la performance  Repérage pour pouvoir exploiter les forces de votre équipe et les faiblesses de l'adversaire  Perfectionnement des unités spéciales et de la transition	Raffinement et perfectionnement des habiletés tactiques avancées  Augmenter l'élaboration de l'analyse de la performance  Repérage pour pouvoir exploiter les forces de votre équipe et les faiblesses de l'adversaire  Perfectionnement des unités spéciales et de la transition	Évaluer le stade de développement des compétences et compréhensions des principes reliés à chaque phase du jeu	Habiletés de prise de décisions de base en water-polo  Introduction et développement des habiletés tactiques de base  Compréhension de toutes les positions (aptitude générale à jouer partout dans le jeu)  Introduction et développement des unités spéciales
Connaissances supplémentaires	S. O.	Développement des habiletés sociales : coopération, travail d'équipe, respect des directives, contrôle de soi, interaction de groupe et habiletés d'écoute  Introduction aux directives simples de sécurité  Introduction à la philosophie de l'esprit sportif  Introduction aux règles de sécurité de base	Amélioration des habiletés sociales  Compréhension et adhésion à l'esprit sportif  Éthique de travail simple et attentes d'engagement  Introduction aux activités auxiliaires  Prévention et gestion des blessures	Développement des activités auxiliaires  Adhésion à l'esprit sportif  Compréhension des bénéfices de l'entraînement d'un sport spécifique  Prévention et gestion des blessures	Comprendre la valeur ajoutée des activités auxiliaires  Développement des techniques de musculation  Connaissance des structures de compétition et des programmes  Développement de l'analyse de la performance	Comprendre la valeur ajoutée des activités auxiliaires  Raffinement des habiletés de préparation mentale  Consolider les habiletés de récupération et de régénération  Habiletés de communication avec les médias, les commanditaires et les invités de marque	Comprendre la valeur ajoutée des activités auxiliaires  Raffinement des habiletés de préparation mentale  Consolider les habiletés de récupération et de régénération  Habiletés de communication avec les médias, les commanditaires et les invités de marque	Développement et compréhension des activités auxiliaires  Adhésion à l'esprit sportif  Prévention et gestion des blessures  Éducation sur de saines habitudes alimentaires  Éducation sur les opportunités pour des entraîneurs, officiels, administrateurs et bénévoles	Développement et compréhension des activités auxiliaires  Adhésion à l'esprit sportif  Prévention et gestion des blessures  Éducation sur de saines habitudes alimentaires  Éducation sur les opportunités pour des entraîneurs, officiels, administrateurs et bénévoles
Certification des entraîneurs (PNCE)	S. O.	Centre aquatique : SpC - Initiation « Instructeur JAWP »  Club : SpC - Initiation « Entraîneur de club Communautaire »	Centre aquatique : SpC - Initiation « Instructeur JAWP »  Club : SpC - Initiation « Entraîneur de club Communautaire »	<b>Compétition - Introduction « l'entraîneur compétitif »</b>  <b>Compétition - Introduction « l'entraîneur compétitif avancé »</b>	Compétition - Développement « L'entraîneur professionnel »	Compétition – Développement avancé  Diplôme de l'INFE	Compétition - Haute performance  Diplôme de l'INFE	Compétition - Introduction « l'entraîneur compétitif »	Sport communautaire- Participation continue
Referee Certification (PFCO)	S. O.	S. O.	Régional	Régional Provincial	National & UANA	National, UANA & FINA	FINA	Provincial	Régional