



MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	5
ABRÉVIATIONS	6
INTRODUCTION	6
QU'EST-CE QU'UNE MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE?	7
QUI DEVRAIT SE SERVIR DE LA MDA?	7
QUE CONTIENT LA VERSION 3 DU MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE LE SPORT C'EST POUR LA VIE?	9
VOIE D'ACCÈS AU PODIUM DE WATER POLO CANADA (PROGRAMME DE HAUTE PERFORMANCE)	11
NORMES DU PROFIL DE MÉDAILLE D'OR (MASCULIN ET FÉMININ)	12
PARCOURS DE L'ATHLÈTE	12
CENTRES DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAUX	14
CE QU'IL FAUT SE RAPPELER	14
DIVERSITÉ ET INCLUSION	14
COMMENT DEVRAIT ÊTRE UTILISÉE LA MDA?	14
ÉTAPES PRÉALABLES	15
ENFANT ACTIF	19
S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	22
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	27
S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	39
S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	53
APPRENDRE À GAGNER	65
S'ENTRAÎNER À GAGNER	77
ACTIF POUR LA VIE	89
COMPÉTITIF POUR LA VIE	89
ACTIF POUR LA VIE	90
GLOSSAIRE	94
RÉFÉRENCES	97
ANNEXE A – RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	97
ANNEXE B – RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES COMPÉTENCES EN PSYCHOLOGIE ET HABILITÉS DE VIE	99
ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA	100
ANNEXE D - PÉRIODISATIONS	109





REMERCIEMENTS

Water Polo Canada (WPC) tient à remercier toutes les personnes qui ont collaboré à la conception et à la finalisation de la Matrice de développement pour les athlètes (MDA) de WPC.

En premier lieu, les personnes suivantes dont la contribution a été essentielle à l'élaboration du document : Alain Delorme (préparateur physique en chef), Véronique Richard (conseillère en préparation mentale), John Stockdale (consultant MDA de WPC) ainsi qu'Alex Baronins, Grace Quinn Cameron, Andrew Muir, Justin Oliveira et Rebekka Steenkamer de Water Polo Canada.

Ensuite, les membres du groupe de travail sur le développement de la haute performance, pour leur passion et leur engagement continu à améliorer les programmes de water-polo au Canada. Leurs réflexions et leur expertise ont été d'une valeur inestimable dans le cadre de la révision de ce document. Ce sont : Justin Oliveira (directeur Haute performance de WPC), Olivier Bertrand (WPQ), Dayna Christmas (AWPA), Nishant Damani (OWP), Cyril Dorgigne (WPS), Christina Kouvousis (WPW), Andrew Muir (gestionnaire de cheminement de WPC), Michael Reid (MWPA) et Neil Trousdale (gestionnaire des ligues et événements de WPC).

Enfin, Le sport c'est pour la vie, et en particulier le Dr Colin Higgs (expert du développement à long terme), pour leur soutien et leurs conseils tout au long de cette démarche.

WPC veut aussi souligner que l'information présentée dans cette MDA a été adaptée de documents de Softball Canada et de Le sport c'est pour la vie, avec leur permission.

Water Polo Canada remercie le gouvernement du Canada de son appui financier, par le biais de Sport Canada, qui relève du ministère du Patrimoine canadien.

ABRÉVIATIONS

ANP À nous le podium

DLTA Développement à long terme de l'athlète

DLTSAP Développement à long terme par le sport et l'activité physique

HMF Habiletés motrices fondamentales

MDA Matrice de développement de l'athlète

LP Littérature physique

ONS Organisation nationale de sport

OPS Organisme provincial de sport

PMO Profil de Médaille d'or

SC Sport Canada

SJG Style de jeu gagnant

WPC Water Polo Canada

INTRODUCTION

En 2010, Water Polo Canada (WPC) a publié son document de développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé «À la poursuite de l'excellence et d'un style de vie actif». Ce document avait été rédigé en collaboration avec Le sport c'est pour la vie et conformément à la première version du Cadre de développement à long terme de l'athlète de cet organisme. Depuis la publication du document, Le sport c'est pour la vie a révisé et mis à jour le contenu du Cadre.

C'est la raison pour laquelle bon nombre d'organisations nationales de sport (ONS), dont WPC, ont commencé à rédiger d'autres documents visant à obtenir un regard stratégique, précis et en profondeur sur le développement des athlètes et des participants du sport canadien. L'un des plus précieux parmi ces documents auxiliaires est la matrice de développement de l'athlète (MDA).



QU'EST-CE QU'UNE MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE?

Une matrice de développement de l'athlète (MDA) fournit des détails précis au sujet des compétences, des capacités et des caractéristiques particulières que les athlètes doivent cultiver à chaque stade du cadre de Développement à long terme par le sport et l'activité physique (DLTSAP), auparavant connu sous le nom de modèle de développement à long terme de l'athlète. Le principal objectif d'une MDA est de s'assurer que les athlètes aient la possibilité de réaliser leur plein potentiel. Water Polo Canada (WPC) a créé cette matrice pour soutenir et orienter ses intervenants dans l'optimisation de la croissance et du développement de chaque athlète qui pratique le water-polo au Canada. Tout au long de la matrice de WPC, cinq composantes sont prises en compte — les habiletés de vie, les capacités physiques, les aptitudes mentales, les compétences tactiques et les compétences techniques — et brossent un plan directeur complet que les parties prenantes de Water Polo Canada (WPC) peuvent suivre.

Cette MDA devrait servir de ressource complémentaire au document DLTA déjà publié par WPC afin d'aider à établir une cohérence nationale dans sa programmation — des clubs aux organismes provinciaux de sport (OPS) et à l'organisme national. Les OPS et les clubs sont invités à se servir de ce document et à s'en inspirer lors de la création de tout programme afin de maintenir l'harmonie. La MDA est aussi un outil important pour promouvoir de saines habitudes de vie en dotant les athlètes de compétences essentielles à leur croissance et à leur développement.

Même s'il s'agit d'un document de ressource très utile pour les intervenants, WPC insiste sur le fait que la MDA détermine ce qui est nécessaire au développement sportif d'un athlète. Il n'est pas de la responsabilité d'un entraîneur d'être un expert ou de posséder des connaissances et des solutions pour chaque situation du parcours de développement d'un athlète. Il est important pour les entraîneurs et les autres parties prenantes, comme les parents, de consulter des sources externes (médecins, physiothérapeutes, psychologues, nutritionnistes, préparateurs physiques, etc.) afin d'acquérir des connaissances et une expertise dans des domaines qui ne sont pas directement liés à leur formation théorique. WPC fournit à l'annexe A une liste de « liens utiles ».

COMPARAISON ENTRE LE MODÈLE DE DLTSAP ET LA MDA

Le modèle de DLTSAP comprend une série de stades de vie qu'un athlète traverse dans son développement sportif, plutôt que de se concentrer sur son âge chronologique. Cette structure est essentielle si l'on veut enseigner aux athlètes les bonnes compétences, dans le bon ordre et à la bonne étape de leur développement. Alors que le Modèle détermine les diverses étapes du développement de l'athlète, la Matrice renseigne sur les diverses compétences et habiletés à travailler, ainsi que sur le stade de développement de l'habileté associée à chaque stade du modèle de DLTSAP.

QUI DEVRAIT SE SERVIR DE LA MDA?

WPC recommande vivement à toute personne qui joue au water-polo de se servir de la MDA et de considérer l'information contenue dans ce document comme la norme par excellence du développement de l'athlète. Même si la MDA de WPC n'est pas une norme obligatoire, un entraîneur qui décide de ne pas suivre les lignes directrices de cette matrice visant à assurer le développement optimal de l'athlète place ses athlètes en situation désavantageuse pour les stades ultérieurs. Les limites d'un athlète sont faciles à détecter lors de son évaluation aux stades d'accès au podium, Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner. Pour évaluer efficacement ces athlètes, WPC se sert d'une sorte de bulletin. Cet outil permet de déterminer quelles compétences un athlète devrait posséder à chaque stade ainsi que le stade de développement de la compétence attendu. Le bulletin de WPC fournit des renseignements essentiels au personnel de Haute performance au sujet des compétences d'un athlète et de son potentiel, en plus d'aider à déterminer son Profil Médaille d'or (PMO). Prenons l'exemple d'un athlète qui n'a jamais été entraîné à acquérir plus de vitesse; ses chances de progresser dans ce domaine pourraient être limitées plus tard dans son développement sportif.

Il importe de souligner que le respect en tous points de la MDA de WPC ne place pas automatiquement un athlète sur la voie du programme de Haute performance. Ce document constitue avant tout un moyen de toucher à toutes les compétences nécessaires au développement de l'athlète. La personne qui suit cette matrice est en mesure d'établir les bases qui sont essentielles à une participation la vie durant au water-polo, que ce soit comme athlète ou autrement, notamment comme entraîneur, officiel, bénévole ou membre de l'administration.

LE CONCEPT SI/ALORS DANS LA MDA

Le concept «Si/alors» est essentiel pour les jeunes qui jouent au water-polo. Il leur permet de commencer à prendre conscience des situations et d'acquérir une acuité tactique. On ne peut pas s'attendre à ce que de jeunes athlètes dont le cerveau n'est pas complètement développé comprennent les théories tactiques aux premiers stades de leur développement. Les entraîneurs doivent donc leur apprendre à les relier à des stimuli visuels en situation de match. La description d'équations si/alors ou parfois d'autres relations pertinentes est un outil puissant dans l'arsenal des entraîneurs. En voici quelques exemples :

- Si je suis à côté de mon coéquipier, alors je dois me déplacer plus loin
- Si mon équipe est en possession du ballon, alors je dois nager vers l'autre filet
- Si mon adversaire a le ballon, alors je dois exercer de la pression sur lui
- Si je suis seul devant le filet, alors je dois tirer au but
- Si mon coéquipier n'a personne près de lui, alors je dois lui passer le ballon

Comme vous pouvez le voir dans les exemples, les énoncés «Si/alors» décrivent des situations simples que les joueurs devraient commencer à reconnaître et à identifier au début de leur cheminement. Il est important que les entraîneurs cherchent des moments propices à l'apprentissage, afin de guider les joueurs à prendre de bonnes décisions en se fondant sur ce processus décisionnel fondamental.

LE MODÈLE DES CINQ SEGMENTS

WPC a adopté un modèle de développement en cinq (5) segments qui comprend cinq aspects :

1. COMPÉTENCES TECHNIQUES PROPRES AU SPORT

Les habiletés de nage, de mouvement et de maniement du ballon nécessaires à la pratique de notre sport à chaque stade de développement.

2. COMPÉTENCES TACTIQUES ET STRATÉGIQUES PROPRES AU SPORT

Les tactiques et stratégies nécessaires pour réussir en water-polo dans des compétitions de plus en plus exigeantes.

3. CAPACITÉS PHYSIQUES

Énergie (endurance), force, vitesse et souplesse nécessaires pour participer de manière optimale au sport.

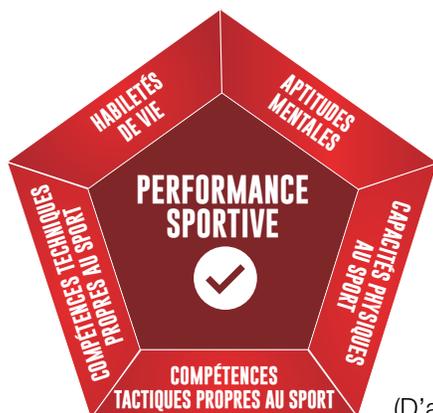
4. APTITUDES MENTALES

Les aptitudes et capacités mentales nécessaires pour s'épanouir à l'entraînement et en compétition.

5. HABILITÉS DE VIE

Les habiletés et compétences autres que sportives qui sont nécessaires pour réussir dans le sport et dans la vie. Même si les habiletés de vie n'améliorent pas directement la performance sportive, de piètres habiletés de vie peuvent grandement nuire aux progrès et entraver la performance.

ILLUSTRATION DU MODÈLE DES CINQ SEGMENTS



(D'après Le sport c'est pour la vie)



QUE CONTIENT LA VERSION 3 DU MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE LE SPORT C'EST POUR LA VIE?

En 2010, Water Polo Canada (WPC) a publié son document sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « À la poursuite de l'excellence et d'un style de vie actif ». Ce document avait été rédigé à partir d'information tirée du DLTA de Le sport c'est pour la vie qui formait la base de ce qu'il fallait faire pour que les athlètes se développent dans le cadre du sport au Canada. Le sport c'est pour la vie a mis à jour le modèle du DLTA pour refléter le milieu sportif et la philosophie du développement des athlètes au Canada. Ces changements se refléteront dans la matrice de développement de l'athlète (MDA) de WPC.

Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des mises à jour les plus importantes apportées au Modèle du développement à long terme de Le sport c'est pour la vie. La liste complète des nouveautés et améliorations se trouve dans le document Développement à long terme par le sport et l'activité physique, édition 3.0 (Le sport c'est pour la vie, 2019, p.11-13).

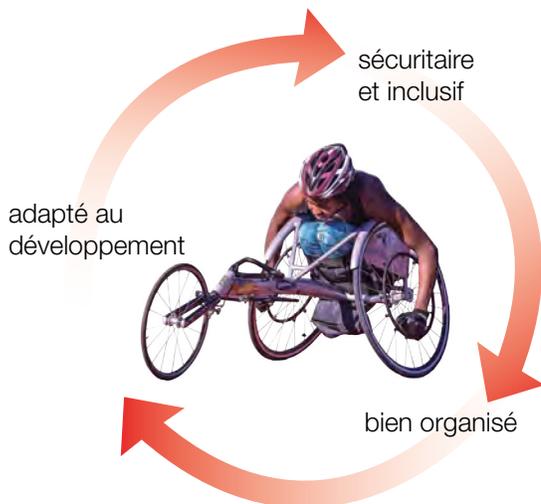
TERMINOLOGIE

En 2019, Le sport c'est pour la vie a changé l'expression du modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) qui est devenue le Développement à long terme par le sport et l'activité physique (DLTSAP). Ce changement a été fait dans l'intention : a) d'inclure tous les types de sports et d'activités physiques, centrées ou non sur l'athlète ; b) d'insister sur l'importance de la qualité du sport et de l'activité physique ; et c) de préciser que le développement à long terme dans le sport exige un développement à long terme non seulement des athlètes, mais aussi des entraîneurs, des officiels, des administrateurs et des personnes élues pour diriger les activités sportives.

Étant donné que des expériences négatives liées au sport et à l'activité physique nuisent au développement, WPC est déterminée à fournir des expériences sportives de qualité, c'est-à-dire 1) adaptées au développement, 2) sécuritaires et inclusives et 3) bien organisées.

ILLUSTRATION DU SPORT DE QUALITÉ

Le sport de qualité basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique est...



...et mène à

L'EXCELLENCE PERSONNELLE ET À UNE SANTÉ OPTIMALE

(D'après Le sport c'est pour la vie)



LITTÉRATIE PHYSIQUE

Le concept de « littératie physique » a aussi évolué. Dans le document de WPC sur le DLTA, la littératie physique était abordée dans les trois premiers stades du modèle : Enfant actif, S’amuser grâce au sport et Bases techniques. Le sport c’est pour la vie a cependant déterminé que la littératie physique est un concept évolutif qui fait partie des progrès de l’athlète à chaque stade du modèle.

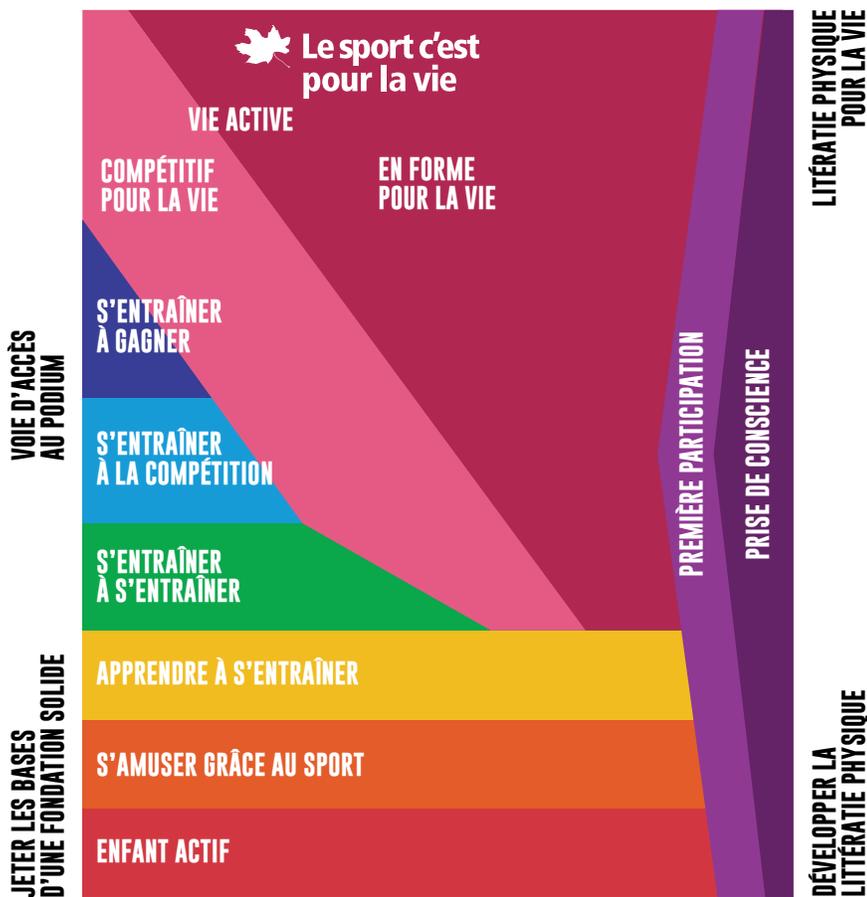
LES STADES DU MODÈLE

Le dernier changement majeur est le changement des noms des stades du modèle. Dans le document du DLTA de WPC, les noms des stades reprenaient la progression originale du DLTA. Le tableau ci-dessous compare les noms des stades dans le DLTA de WPC aux noms utilisés dans l’édition 3.0 du DLTSAP publié par Le sport c’est pour la vie.

NOMS ACTUELS DES STADES DU DLTA DE WPC	ÂGE CHRONOLOGIQUE APPROXIMATIF DES ATHLÈTES	NOMS DES STADES DU DLTSAP DANS LE SPORT C’EST POUR LA VIE
	Première fois où la personne prend conscience de l’existence du sport	Étape préalable 1 — Prise de conscience (se produit à tous les stades)
	Première fois où la personne est initiée au sport	Étape préalable 2 — Première participation (se produit à tous les stades)
Enfant actif	0-6 ans (filles et garçons)	Enfant actif
S’amuser grâce au sport	6-8 (filles) 6-9 (garçons)	S’amuser grâce au sport
Bases techniques	8-11 (filles) 9-12 (garçons)	Apprendre à s’entraîner
Bases compétitives	11-15 (filles) 12-16 (garçons)	S’entraîner à s’entraîner
S’entraîner à la compétition	15-18 (femmes) 16-19 (hommes)	S’entraîner à la compétition
S’entraîner à performer	~18-23 (femmes) ~19-25 (hommes)	S’entraîner à gagner
Vivre pour gagner	23+ (femmes) 25+ (hommes)	S’entraîner à gagner
Vie active	Entrée à n’importe quel âge après le stade Apprendre à s’entraîner	Vie active (Compétitif pour la vie et En forme pour la vie)

Comme vous pouvez le constater, le Sport c’est pour la vie a intégré deux étapes préalables au modèle — Prise de conscience et Première participation — pour créer un survol complet du modèle de développement global de participation au sport. Le passage des noms des stades du DLTA de WPC aux noms des stades du DLTSAP assure une cohérence dans le modèle du développement de l’athlète dans tous les sports au Canada et permet de mieux comprendre les objectifs de chaque stade.

ILLUSTRATION DU MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE WATER POLO CANADA



(D'après Le sport c'est pour la vie)

VOIE D'ACCÈS AU PODIUM DE WATER POLO CANADA (PROGRAMME DE HAUTE PERFORMANCE)

Les programmes de haute performance de WPC sont directement liés à la Voie d'accès au podium. Cette Voie qu'on appelle aussi le parcours Viser l'excellence, comprend des stades qui offrent des programmes aux athlètes d'élite à la recherche de réussite internationale en water-polo. Même si le premier stade de ce parcours est celui de S'entraîner à s'entraîner, le programme de haute performance de WPC commence véritablement au stade S'entraîner à la compétition. À ce stade, les athlètes sont typiquement âgés de 15 ans ou plus et approchent la fin de leur poussée de croissance. Des athlètes choisis ont l'occasion de s'entraîner dans les centres régionaux de développement de WPC, ce qui leur donne accès aux équipes provinciales et aux programmes des Équipes nationales par groupes d'âge. Ils pourraient aussi devenir un jour membres d'une équipe nationale senior et viser un podium international. Tout en s'entraînant davantage et en participant à des compétitions de haut niveau, les athlètes de la Voie d'accès au podium recevront une formation sur le Style de jeu gagnant canadien et profiteront d'évaluations régulières et standardisées regroupées sous le titre Profil de Médaille d'or.

Des données supplémentaires sur la Voie d'accès au podium sont en cours d'élaboration et seront disponibles dès leur publication.



NORMES DU PROFIL DE MÉDAILLE D'OR (MASCULIN ET FÉMININ)

Le Profil de médaille d'or (PMO) et le concept de Style de jeu gagnant (SJG) sont des éléments importants du programme de haute performance de WPC. Le PMO est une liste des compétences dans chacun des cinq éléments des compétences (habiletés de vie, capacités physiques, aptitudes mentales, compétences tactiques et techniques) qui sont des indicateurs clés pour l'obtention d'une place sur le podium à l'échelle internationale (Super Finale de la Ligue mondiale, Championnats du monde, Jeux panaméricains, Jeux olympiques, etc.). Des membres éminents du personnel de WPC et des consultants externes ont identifié ces compétences. Le SJG est similaire, puisqu'il porte aussi sur l'obtention de résultats de premier ordre au plus haut niveau des compétitions internationales, mais il est spécifique aux sports d'équipe et concerne les normes que ces équipes doivent respecter afin d'exceller dans leur sport respectif. Le personnel de haute performance de WPC se sert à la fois du PMO et du SJG pour aider à la sélection des athlètes et au processus de planification stratégique.

Le personnel de la haute performance se sert du PMO pour suivre les progrès de chaque athlète d'élite dans son parcours vers le podium pour hommes ou femmes afin de déterminer leur niveau de compétence, leurs caractéristiques et leur niveau de préparation. Ces athlètes sont observés et testés sur chacune des compétences du PMO. Chaque compétence testée est notée sur une échelle allant de moyenne à supérieure en fonction de sa maîtrise. La somme des scores de chaque athlète donne son PMO.

Les aptitudes mentales et les habiletés de vie restent les mêmes, peu importe la position d'un joueur; cependant, les habiletés testées dans les composantes des capacités physiques, des compétences tactiques et des compétences techniques diffèrent entre les gardiens de but et autres joueurs. Tout au long de la MDA de WPC, une feuille d'érable identifiera les compétences qui font partie du PMO. Une feuille d'érable noire est le symbole utilisé pour les joueurs en général et une feuille d'érable rouge est le symbole des compétences spécifiques aux gardiens de but. Une fois le tableau des compétences PMO de WPC mis à jour, une version téléchargeable sera disponible sur le site Web de WPC.

PARCOURS DE L'ATHLÈTE

Water Polo Canada a créé son parcours d'athlète pour aider à créer une trajectoire définie, systémique et durable qui permet aux athlètes de progresser à travers toutes les étapes du DLTSAP. Au fur et à mesure que les athlètes progressent dans leur cheminement, ils peuvent être admissibles à la filière d'excellence. La filière d'excellence, ou filière Podium, est conçue pour guider les athlètes vers un entraînement et des compétitions supplémentaires par le biais des centres de développement régionaux (CDR), des compétitions interprovinciales et des programmes de l'équipe nationale des groupes d'âge (ÉNGA).

Cette voie simplifie le parcours des athlètes qui passent du water-polo de club au water-polo de haute performance. En élaborant les programmes des CDR, WPC vise à créer un accès systémique au bassin d'athlètes qui visent l'excellence et un accès au programme d'études, aux données, aux tests et au personnel de l'équipe nationale.

Une fois terminé, l'ensemble du parcours de l'athlète sera mis à la disposition des membres de Water Polo Canada.



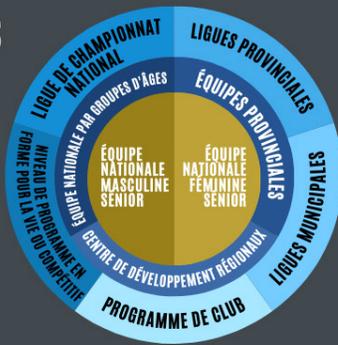
LE CHEMINEMENT VERS LE PODIUM

QUEL EST LE CHEMINEMENT VERS LE PODIUM?

Il s'agit d'un guide pour aider les athlètes à cheminer dans leurs différentes expériences en water-polo. Cela met de l'avant tous les parcours disponibles pour un athlète en fonction de ses intérêts, ses objectifs et son niveau d'habileté.

LES NIVEAUX DES PROGRAMMES DU WATER-POLO CANADIEN

- NIVEAU DE TYPE PROGRAMME DE CLUBS
- GRUPE D'ATHLÈTES APPARTENANT AU CHEMINEMENT VERS LE PODIUM
- GRUPE D'ATHLÈTES DE NIVEAU ÉQUIPE NATIONALE SÉNIOR



PROGRESSION DE L'ATHLÈTE

ENVIRONNEMENT DE COMPÉTITION DE NIVEAU CLUB
LIGUES MUNICIPALES LIGUES PROVINCIALES LIGUE NATIONAL

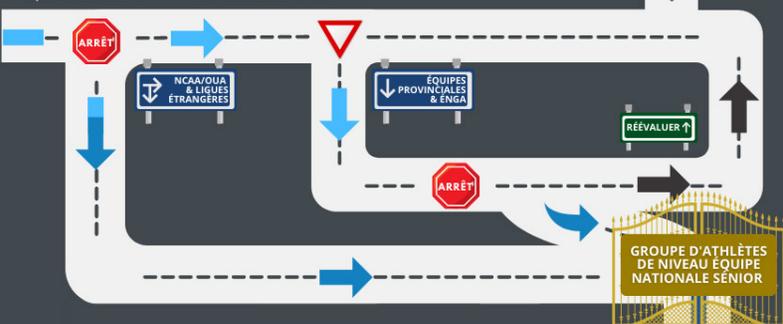


ENVIRONNEMENT DE COMPÉTITION DE NIVEAU HAUTE PERFORMANCE
INTERPROVINCIAL INTERNATIONAL

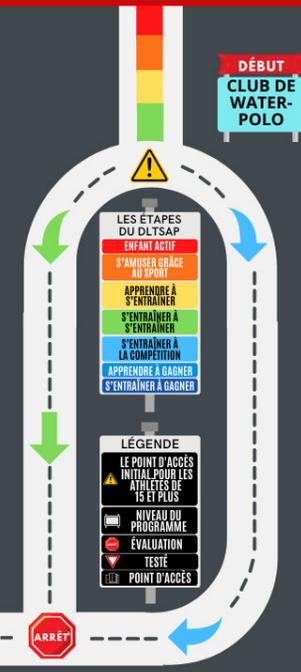


PARCOURS DE HAUTE PERFORMANCE

ÉVALUATION DU CLUB INVITATION AU CLUB CHEMINEMENT



OUTILS D'ÉVALUATION



LA SÉLECTION D'ATHLÈTES POUR LA RÉSERVE DE TALENTS DU CHEMINEMENT VERS PODIUM

Les athlètes peuvent accéder à la réserve de talents du Cheminement vers le podium de plusieurs façons : par les programmes de water-polo des clubs, en s'entraînant et en participant à des compétitions OUA/NCAA ou encore en s'entraînant et en participant à des compétitions dans des ligues étrangères.

Le point d'accès pour les athlètes de 15 ans et plus se présente à l'étape S'entraîner pour S'entraîner.

La sélection des athlètes à la réserve de talents pour les équipes provinciales, les Équipes nationales par groupes d'âges et éventuellement, de l'Équipe nationale sénior se fera à partir des données obtenues grâce à la réserve de joueurs sélectionnés via le Cheminement vers le podium. La réserve de talents du Cheminement vers le podium servira de base de données pour tous les athlètes de haute performance à travers le pays. Grâce à cette plateforme, Water Polo Canada et les organisations de sport provinciales peuvent faire des évaluations, accumuler des données et créer des tableaux mesurant la performance.



CENTRES DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAUX

La programmation dans les Centres de développement de chaque région servira à mieux former les athlètes, à tester, identifier et évaluer celles et ceux qui pourraient suivre la voie d'accès au podium, maintenant ou plus tard. Par l'entremise de ces centres, le programme des équipes nationales, y compris la vérification des techniques, des tactiques et des mesures physiologiques se reproduira dans chaque région du pays.

La participation aux programmes des CDR est obligatoire pour les athlètes qui veulent faire partie d'une ÉNGA ou d'une équipe provinciale. Le CDR de chaque région adoptera une structure qui lui est propre en fonction de la disponibilité des temps de piscine, de la densité de la population, de la situation géographique, de l'accès à des entraîneurs et à d'autres ressources.

Les athlètes habitant dans des régions où il n'y a pas de CDR auront l'occasion de participer à des camps de développement régionaux. Il faut mettre en place des initiatives afin d'exploiter des programmes de CDR dans toutes les régions du pays grâce à une planification à long terme.

CE QU'IL FAUT SE RAPPELER

Comme nous l'avons mentionné plus tôt, cette MDA est une ressource supplémentaire au document sur le DLTA de WPC. Elle constitue un canevas détaillé qui devrait aider et orienter les parties prenantes à identifier, comprendre, enseigner et perfectionner les éléments des compétences de l'athlète avec le plus d'efficacité possible. Toutefois, comme le monde du sport est en évolution constante, des ajustements à cette matrice seront apportés au cas par cas à la lumière des recherches et des programmations les plus récentes qui seront disponibles. Ces changements permettront à WPC de s'aligner continuellement sur chaque ressource et programme ainsi que sur le sport canadien.

DIVERSITÉ ET INCLUSION

La diversité et l'inclusion sont deux sujets d'une importance capitale pour WPC; notre association est engagée à assurer à toute personne qui veut participer et jouer au water-polo des chances égales de le faire. En 2020, WPC a lancé un **Plan d'action sur la diversité et l'inclusion** pour aborder ces enjeux au sein de notre association et combler toute lacune que nous aurions pu déterminer.

WPC vous recommande de prendre en considération la diversité et l'inclusion pendant que vous lisez les sections de chaque stade du DLTSAP et que vous vous servez de cette matrice. Il est essentiel que les parties prenantes favorisent des milieux positifs, inclusifs et équitables au sein de la communauté canadienne de water-polo.

Même si cette MDA n'offre aucune recommandation spécifique à l'athlète ayant un handicap, les personnes de toutes capacités sont les bienvenues dans notre sport et dans notre association. Le site Web *Le sport c'est pour la vie* offre des ressources spécifiques aux **athlètes ayant un handicap**; nous invitons toutes les parties prenantes à prendre connaissance de cette information.

COMMENT DEVRAIT ÊTRE UTILISÉE LA MDA?

LÉGENDE Initier (I), Développer (D), Renforcer (R), Performer (P) et Maintenir (M)

Puisque la Matrice de développement de l'athlète (MDA) identifie les habiletés et caractéristiques à enseigner à des moments précis du développement de l'athlète, il importe de comprendre qu'il existe différentes phases d'acquisition des habiletés qui coïncident avec la croissance et la maturation de l'athlète. Tout au long de la présente matrice, WPC se sert de cinq phases de développement des habiletés — Initier, Développer, Renforcer, Performer et Maintenir — pour indiquer le niveau d'habileté recommandé à chaque stade de développement. Des explications sur chacune des cinq phases d'acquisition d'une habileté suivent.



1. INITIER (PREMIER CONTACT)

L'initiation est la phase la plus importante de l'acquisition d'une habileté. Cette phase décrit la première fois qu'une habileté est montrée et enseignée à l'athlète qui s'exerce à l'acquérir. Pendant cette phase, il faut insister sur les mouvements de base nécessaires à l'acquisition de l'habileté, la connaissance de ce qu'est l'habileté et le moment où il faut s'en servir en situation de jeu. Le développement réussi d'un athlète passe par l'établissement de bases solides pour toutes les habiletés nécessaires. Il est crucial que l'entraîneur de l'athlète s'assure de fournir un environnement d'apprentissage et d'entraînement optimal, une brève explication étape par étape, la possibilité de pratiquer l'habileté et une rétroaction constructive et positive pour éliminer les erreurs.

2. DÉVELOPPER (APPRENTISSAGE)

Pendant la phase de développement, les athlètes vont acquérir une plus grande précision, coordination et vitesse dans l'exécution de l'habileté enseignée à la phase de l'initiation. La fluidité de l'exécution de l'habileté peut être affectée par une augmentation de la vitesse. Les répétitions effectuées correctement sont essentielles dans cette phase et permettent à l'athlète d'exécuter les mouvements avec plus d'aisance. Comme pour la phase d'initiation, les entraîneurs doivent fournir à l'athlète un environnement d'entraînement optimal. À la fin de cette phase, l'athlète devrait être capable de réaliser l'habileté lorsqu'on le lui demande, mais pas nécessairement en situation de jeu.

3. RENFORCER (STABILISATION)

Pendant cette phase de consolidation, l'athlète devrait être capable d'exécuter l'habileté facilement et d'un mouvement fluide lorsqu'il n'est pas sous pression. L'habileté doit devenir une seconde nature pour l'athlète et être exécutée régulièrement à grande vitesse. L'athlète amorce lui-même l'exécution de l'habileté et l'utilise de manière appropriée en compétition ou lors de séances d'entraînement assimilables à des compétitions. Avec l'introduction d'une pression externe, tel qu'un ou plusieurs défenseurs, le niveau d'habileté augmente pour atteindre celui qui est requis dans une compétition appropriée.

4. PERFORMER (PERFECTIONNEMENT)

À la phase d'exécution du développement de l'habileté, les athlètes doivent être capables d'exécuter avec précision l'habileté sous pression externe, avec rapidité et en combinaison avec d'autres habiletés apprises. L'objectif de cette phase est de perfectionner l'habileté afin que seuls de petits ajustements soient nécessaires. En général, les athlètes qui ont atteint cette phase de développement de l'habileté sont liés à l'une des étapes qui composent la voie d'accès au podium. Cette phase constitue pour l'athlète le moment idéal pour transformer les habiletés standard apprises précédemment en habiletés nouvelles et créatives, complétant ainsi leur arsenal d'habiletés. La créativité de l'athlète est donc un élément important de cette phase et il faut l'encourager.

5. MAINTENIR (CONSERVATION DES ACQUIS)

La phase du maintien est la dernière phase de la séquence d'acquisition des compétences. Les athlètes ont maintenant perfectionné leur technique et l'exécution de l'habileté. Ils sont à l'aise pour utiliser cette compétence dans une situation de jeu et sous une forte pression externe. Pour s'assurer que la vitesse d'exécution et la technique de l'habileté sont maintenues, l'exercice répété est crucial.

ÉTAPES PRÉALABLES

Il existe deux étapes préalables au modèle du Développement à long terme par le sport et l'activité physique (DLTSAP) : la prise de conscience et la première participation. Ces stades préliminaires sont cruciaux : ils suscitent l'intérêt d'une personne pour un sport et permettent de développer une affinité pour des activités physiques et des sports variés. En outre, le concept de littératie physique — « susciter chez l'athlète les caractéristiques de la motivation, de la confiance et de la compétence physique » est aussi présent à ce stade de développement du sport (Softball Canada DMA, p.6). Les expériences vécues à ces stades préliminaires aident à faire en sorte qu'une personne participe la vie durant à des activités sportives et physiques.

PRISE DE CONSCIENCE

La prise de conscience est la première étape préliminaire du modèle de DLTSAP. Comme le nom l'indique, cette étape préliminaire décrit la nécessité pour une personne de prendre conscience du sport du water-polo, puisque seules les personnes qui connaissent l'existence du sport pourront chercher à y participer. L'objectif du stade préliminaire de la prise de conscience est de faire connaître le water-polo et, par la suite, d'inciter plus de gens à essayer d'y jouer.



PREMIÈRE PARTICIPATION

Une fois que des athlètes éventuels sont conscients de l'existence du water-polo et qu'ils souhaitent l'essayer, leur première expérience du sport doit être positive et agréable. Si ce n'est pas le cas, la personne n'aura souvent pas envie de recommencer. Pour qu'un club, une installation aquatique ou une municipalité réagisse correctement à la première tentative d'un athlète de jouer au water-polo, il faut bien planifier cette première expérience. Ce plan d'accueil donnera aux entraîneurs et aux instructeurs les renseignements nécessaires à une première participation réussie des nouveaux athlètes.

REMARQUE IMPORTANTE

La prise de conscience et la première participation surviennent chaque fois qu'une personne entreprend son parcours de développement en water-polo. Les athlètes qui commencent à s'entraîner et à jouer au water-polo seront passés par ces stades même s'ils n'ont pas commencé leur DLTSAP au stade de l'Enfant actif.

JEU DIRIGÉ C. JEU LIBRE

Le jeu libre ou « dirigé » se définit comme une activité destinée aux enfants qui a été organisée par un adulte, comme un entraîneur ou un enseignant. Dans le jeu dirigé, l'adulte qui structure les activités a la responsabilité de voir à la sécurité et à la disponibilité du bon équipement. L'adulte donne aux athlètes maintes occasions de surmonter les défis et d'acquérir les habiletés motrices fondamentales (HMF). Tout au long de l'évolution de l'athlète dans le modèle du DLTSAP, ces habiletés fondamentales formeront la base des habiletés ultérieures spécifiques à certains sports. Voici deux exemples de jeu dirigé en water-polo : parcours semé d'obstacles dans laquelle les joueurs doivent nager en tenant un ballon ou lancer un ballon entre deux joueurs pour voir qui peut atteindre le ballon le plus vite. L'objectif est de mettre au défi les athlètes en stimulant leurs capacités en natation et de développer leur coordination et leur orientation spatiale dans l'eau.

Le jeu non structuré ou « libre » est celui dans lequel les enfants décident des activités auxquelles ils vont participer, avec qui et avec quel matériel. Un exemple de jeu non structuré serait de superviser en toute sécurité des enfants qui jouent dans l'eau avec des ballons et d'autres équipements de leur choix. Le jeu non structuré aide à développer l'autonomie, la communication interpersonnelle et les compétences en matière de gestion des conflits.

ILLUSTRATION DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

c'est...



REMARQUE IMPORTANTE

Même si les deux premiers stades du modèle DLTSAP, Enfant actif et S'amuser grâce au sport, sont essentiels au développement optimal des enfants et des jeunes, WPC n'a pas à fournir des programmes de water-polo spécifiques aux athlètes âgés de moins de huit ans (filles) ou de neuf ans (garçons). Même si des enfants à ces stades peuvent s'intéresser au sport, en particulier s'ils ont des frères et sœurs plus âgés qui le pratiquent déjà, WPC n'investit pas dans l'organisation de programmes destinés à des enfants aussi jeunes, en raison de ses ressources limitées.

WPC reconnaît que certains clubs peuvent créer et offrir des programmes de water-polo destinés aux enfants de cet âge. Un club qui choisit d'offrir ces programmes doit cependant suivre les lignes directrices du développement à long terme.



LIGNES DIRECTRICES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

- Viser à faire acquérir à l'enfant une attitude positive envers l'activité physique pour qu'elle devienne une partie agréable de ses activités quotidiennes.
- Créer des occasions de perfectionner les mouvements humains de base, entre autres nager, attraper et lancer, dans le cadre de jeux d'action dirigés par l'enfant — supervisés par des adultes qui en assurent la sécurité.
- Prévoir de multiples périodes courtes (environ 10 minutes) d'activité entrecoupées de périodes de repos.
- Donner aux enfants l'occasion de jouer en toute sécurité dans l'eau, en insistant sur la vitesse des mouvements et la rapidité de changement de vitesse et de direction pour commencer à améliorer l'agilité, l'équilibre et la coordination.

Ces stades sont aussi d'une importance cruciale pour le développement précoce des fonctions mentales, en particulier la fonction exécutive. Les jeux d'enfants classiques (dans l'eau ou au sol) peuvent contribuer au développement précoce des fonctions exécutives; pensons ici au jeu du miroir ou à « Jean dit » qui forment la base de certaines habiletés, notamment :

- la concentration
- la capacité d'organiser, de planifier et d'établir des priorités
- la capacité de commencer des tâches et de les mener à leur fin
- la compréhension de divers points de vue
- la maîtrise des émotions
- l'autosurveillance (rester concentré sur ce que l'on doit faire)

Il y a d'excellentes idées sur le développement des fonctions exécutives sur le site **Harvard University Center on the Developing Child**.





ENFANT ACTIF

À PROPOS DE CE STADE

Le stade Enfant actif est le premier stade du modèle de DLTSAP après les étapes préalables. C'est un stade crucial si on veut que le développement de l'athlète commence du bon pied. Les entraîneurs qui mettent en place des programmes de water-polo pour les athlètes à ce stade doivent s'assurer de créer une ambiance positive et de proposer des activités attrayantes qui permettent à tous de participer. À ce stade, on recommande que les enfants s'engagent dans diverses activités physiques qui sont à la fois structurées et non structurées de nature. Par conséquent, les clubs et les entraîneurs qui élaborent et offrent des programmes spécifiques au water-polo doivent éviter une spécialisation trop précoce et n'offrir que de courtes séances d'entraînement qui intègrent des éléments amusants, mais stimulants, afin de maintenir la motivation de l'athlète. Les entraîneurs doivent absolument se rappeler que l'objectif premier du stade Enfant actif est d'apprendre les mouvements humains de base; ils ne doivent donc pas se concentrer sur un type de compétition quelconque ni chercher à développer des habiletés spécifiques au water-polo.

PARTICIPANTS

Les enfants entrent habituellement dans le stade Enfant actif du développement de leur sport ou de leur activité physique entre l'âge de zéro et six ans.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Aucune structure précise de saison de water-polo recommandée
- 25 % de jeu dirigé par des adultes et 75 % de jeu libre
- Aucun entraînement, aucune compétition spécifique à un sport
- Courtes périodes multiples d'activité tous les jours; pas de période de sédentarité de plus d'une heure à la fois, sauf pendant les périodes de sommeil. Une activité physique quotidienne totale de 180 minutes/jour est recommandée à la fin de ce stade.

CONSEILS DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME ENFANT ACTIF

1. Prévoir de multiples séances d'activité par jour d'une durée d'au moins 10-15 minutes chacune.
2. Se concentrer sur les habiletés motrices fondamentales des humains dans l'eau, comme flotter et nager, ainsi que sur des activités plus générales (courir, sauter, attraper et lancer) sur terre et dans l'eau.
3. Maintenir la motivation des participants par l'ajout d'éléments stimulants.
4. Penser à des moyens originaux d'intégrer des habiletés dans la planification des cours (par ex. jouer à «Loup, y es-tu?» dans la partie peu profonde de la piscine comme exercice de natation).
5. Se servir d'un vaste choix d'équipements et en changer régulièrement pour varier et diversifier les expériences.
6. Organiser des occasions de jeu actif dans lequel les enfants décident du jeu auquel ils vont jouer et de la façon d'y jouer, mais apprennent aussi à négocier entre eux sur les règles du jeu.
7. Mettre l'accent sur un milieu d'apprentissage AMUSANT!

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Apprendre à interagir avec des adultes autres que les parents ou gardiens et comprendre que chaque adulte joue un rôle différent.
- Comprendre et apprécier que des personnes différentes contribuent à leur façon

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Suivre des règles simples de sécurité pendant les activités
- Apprendre à partager l'équipement et à attendre son tour

APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

- **Motivation**
 - Créer et promouvoir un environnement qui stimule la découverte dans l'eau au moyen d'activités ludiques.
 - Comme adulte, donner l'exemple des comportements appropriés et laisser les enfants le libre choix de certains aspects de chaque activité (p. ex. le choix du matériel de jeu dans l'eau).
- **Confiance en soi**
 - Assurer une progression pertinente dans toutes les activités pour que les enfants réussissent, peu importe leur niveau d'habileté initial.
 - Souligner les efforts et l'attitude (évolution) plutôt que le talent « naturel » (résultat).

COMPÉTENCES LIÉES À L'AUTODISCIPLINE

- **Attention**
 - Amorcer le développement des fonctions exécutives, comme la flexibilité cognitive, dans des jeux qui font appel à des contraires (p. ex. garder la tête hors de l'eau, quand on dit de la mettre sous l'eau et vice-versa) et travailler la mémoire en gardant des règles à l'esprit (p. ex. association entre une couleur et un mouvement – vert = battement de jambes, bleu = mouvement des bras, rouge = immobilité).

CAPACITÉS PHYSIQUES

À cet âge, il ne doit pas y avoir d'accent mis sur l'entraînement des capacités physiques. Les enfants devraient être initiés à des activités physiques vigoureuses et y participer pour développer leurs capacités physiques – force, endurance, vitesse et agilité – par la suite. Cette capacité doit être liée directement aux HMF et porter sur l'équilibre, de même que la coordination de la motricité globale et de la motricité fine sur terre et dans l'eau.

COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES

Enfant actif est le stade d'introduction au développement d'une vie active. À ce stade, les enfants s'habituent à l'eau pour la première fois; les éléments techniques doivent donc viser à ce que l'enfant se sente à l'aise, qu'il ait confiance en sa capacité de nager et qu'il acquière les habiletés motrices fondamentales communes au sport en général. Du point de vue tactique, l'athlète apprend l'étiquette d'un sport d'équipe, qui peut elle aussi s'appliquer au sport en général : respect des coéquipiers et adversaires, reconnaissance des gens qui font partie de son équipe et de ceux qui font partie de l'autre équipe, etc. Il ne faut pas proscrire la participation à des activités spécifiques au water-polo, mais on doit se rappeler que les compétitions structurées ne sont pas recommandées avant que l'enfant y soit bien préparé.



S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

À PROPOS DE CE STADE

Le stade S'AMUSER grâce au sport du modèle de DLTSAP continue de développer des compétences qui ont été présentées au stade Enfant actif. Les entraîneurs devraient continuer à développer les HMF et la littératie physique de leurs athlètes, en plus d'introduire des éléments liés au sport, tels que les règles préliminaires du water-polo et l'importance de l'esprit sportif. Selon Le sport c'est pour la vie (2019), les entraîneurs doivent miser sur les activités qui permettent de développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse pendant cette étape de développement (p.25). Pendant que l'athlète continue de progresser vers la fin de cette étape, il devrait augmenter ses capacités physiques, son endurance tout en renforçant ses fonctions exécutives clés, particulièrement la mémoire, la flexibilité mentale et la maîtrise de soi (Le sport c'est pour la vie, 2019, p. 25).

Les entraîneurs doivent mettre en place une ambiance positive et proposer des activités de water-polo qui permettent à tous de participer, comme des mini-parties avec ballons de water-polo. Il faut aussi insister sur l'importance de l'esprit sportif et du respect dans les milieux d'entraînement et de compétition.

PARTICIPANTS

Les participants à ce stade sont habituellement des garçons âgés de six à neuf ans et des filles âgées de six à huit ans. Les programmes sont habituellement mixtes, mais une programmation pour les garçons et une autre pour les filles peuvent aussi convenir.

STRUCTURE DE LA SAISON :

- Des saisons distinctes, d'une durée approximative de 8 à 12 semaines sont recommandées.
- 5 % d'instruction, 35 % de jeu dirigé par l'adulte et 50 % de jeu libre
- Compétition (sans contrôle officiel) / entraînement spécifique au sport : 10 % et 90 %
- À ce stade de son développement, l'athlète devrait participer à divers sports et types d'activité physique. Les parents et les entraîneurs qui adoptent une philosophie multisports fournissent donc aux athlètes de meilleures occasions de perfectionnement de leurs habiletés à des stades ultérieurs. Les athlètes ne doivent pas participer à des activités spécifiques au water-polo plus de trois fois par semaine; ces activités ne doivent pas durer plus de 60 minutes.

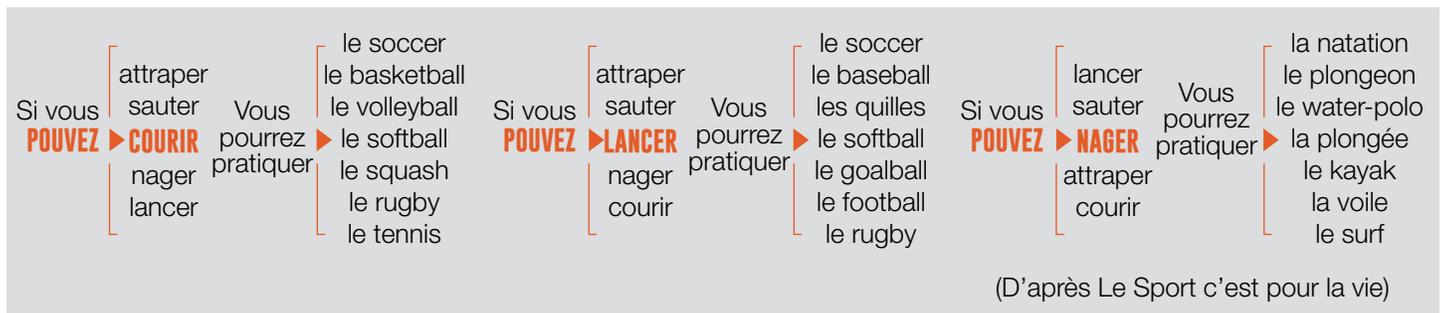
CONSEILS DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

1. Planifier des séances de sport qui durent au maximum 60 minutes.
2. Se concentrer sur le perfectionnement des HMF.
3. Motiver l'athlète en intégrant des éléments stimulants.
4. Présenter les règles de base et les principes éthiques du sport.
5. Encourager les athlètes à penser positivement du développement de leurs compétences et de leurs habiletés.
6. Insister sur le développement chez l'athlète de la confiance en soi comme joueur de water-polo.
7. Penser à des façons originales d'intégrer les habiletés dans la planification des cours.
8. Faire des modifications en fonction des variations dans l'acquisition des compétences de chaque athlète pour que l'expérience sportive reste positive.
9. Favoriser un milieu d'apprentissage AMUSANT!



QUE SONT LES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES (HMF)?

Les habiletés motrices fondamentales (HMF) sont des séquences de base de mouvements qui, une fois apprises, peuvent se transposer ou se combiner aux étapes ultérieures du développement sportif dans des contextes spécifiques à un sport particulier. Le principe est le suivant : un athlète capable d'exécuter certains ou tous les mouvements qui constituent les HMF sera en mesure de participer à un vaste éventail de sports et d'activités physiques. Le schéma qui suit donne trois exemples les liens directs entre les HMF et certains sports.



VOICI LES HMF QUE CHAQUE ENFANT DEVRAIT DÉVELOPPER EN PARTICIPANT À DIVERS SPORTS

• Sur terre

- Courir, démarrer, arrêter, changer de direction, avancer, reculer, se déplacer latéralement, tomber et rouler.
- Attraper, lancer, frapper et botter pour développer la coordination œil-main (à l'aide de divers équipements de tailles différentes avec les mains droites et fauche et les pieds droit et gauche).
- Acquérir de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination ainsi que de la rapidité dans l'exécution de mouvements.
- Frapper divers objets de différentes tailles (balles, volants, etc.) avec un bâton ou une raquette.

• Dans l'eau

- Flotter, nager et plonger pour développer des aptitudes d'orientation corporelle et assurer une plus grande sécurité de l'enfant.

• Sur la neige et la glace

- Patiner, glisser et skier.

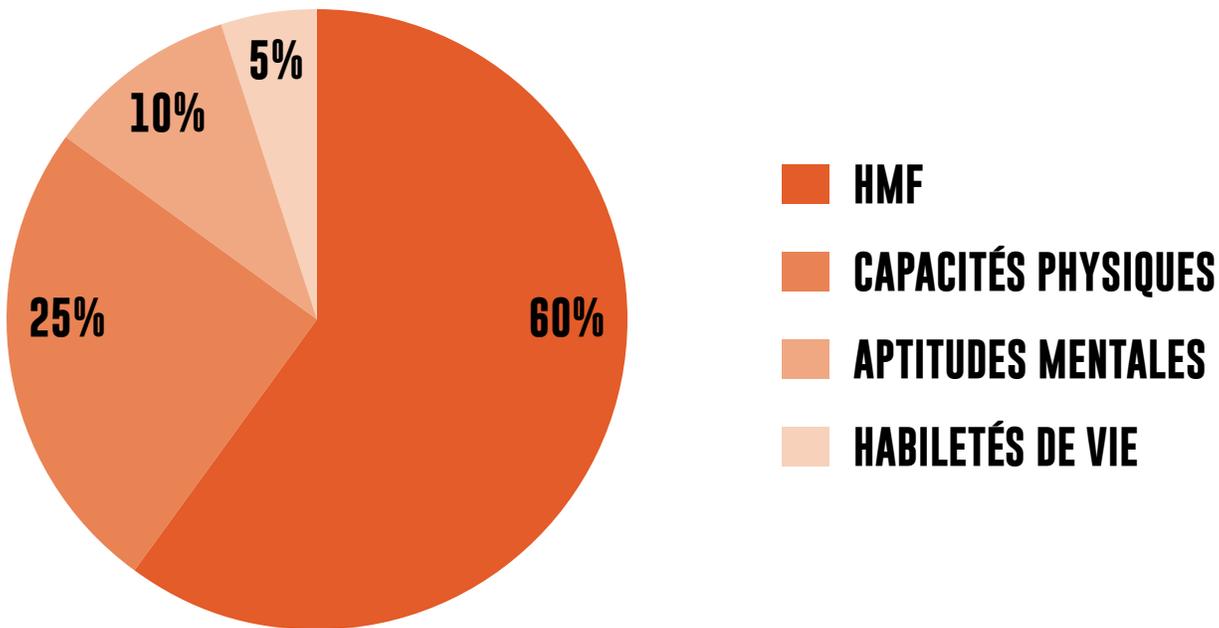
• Dans l'air

- Sauter en tournant, apprendre à contrôler son corps quand il n'est pas en contact avec le sol.

VOICI LES HMF QUE LES ENTRAÎNEURS DE WATER-POLO DEVRAIENT INTÉGRER À LA PLANIFICATION DE LEURS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

1. Développer la sécurité aquatique.
2. Enseigner aux participants les compétences de natation de base, leur donner l'occasion de les pratiquer, leur apprendre à flotter sur le dos et sur le ventre.
3. Voir à ce que les participants soient confiants et à l'aise près de l'eau et dans l'eau.
4. Apprendre aux participants à retenir avec aisance leur souffle pour aller sous l'eau dans de multiples positions corporelles (tête en bas, de côté, en tournant, etc.)
5. Permettre aux participants de s'amuser en jouant dans l'eau à des jeux qui demandent de lancer et d'attraper une balle ou un ballon.

ILLUSTRATION DU MODÈLE DES CINQ SEGMENTS



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : de 10 à 12 heures
- Établir des routines avant le sommeil et au coucher.
- Présenter des techniques pour aider l'enfant à s'endormir sans l'aide de personne.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Assumer la responsabilité de se préparer avant de participer à une activité.
- Explorer les différences entre les gens quant aux attitudes, aux croyances et aux comportements; valoriser ces différences.
- Comprendre le lien entre l'effort et l'amélioration.

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Comprendre et suivre les règles de base du water-polo et d'autres activités.
- Établir des liens entre les actions et les conséquences (positives et négatives) dans le sport.

APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

- **Motivation**
 - Fournir un milieu qui favorise l'autonomie dans lequel les enfants peuvent acquérir le sens des responsabilités et comprendre la raison des règles établies.
 - Accorder du temps libre pendant lequel les enfants peuvent s'organiser et jouer selon leurs propres règles sous la surveillance d'un adulte pour leur sécurité.



- **Confiance en soi**

- Demander aux enfants de dire comment ils pensent s'être améliorés aujourd'hui.

- **Résilience**

- Aider les enfants à comprendre que l'échec fait inévitablement partie de l'apprentissage et que c'est essentiel pour s'améliorer.
- Inviter les enfants à aborder les défis et l'adversité avec une attitude positive plutôt que de les éviter.

COMPÉTENCES LIÉES À LA MAÎTRISE DE SOI

- **Attention**

- Poursuivre le développement des fonctions exécutives par le jeu et des activités qui requièrent de changer rapidement de centre d'attention (flexibilité cognitive), de garder plusieurs renseignements à l'esprit en même temps, comme « frapper la grosse cible avec les petites balles » et vice-versa (mémoire de travail) ou de nager seulement quand on le dit, comme dans le jeu des feux de circulation (contrôle inhibiteur).

- **Conscience de soi**

- Aider les enfants à « écouter leur corps » (p. ex. sentir leur cœur battre ou écouter leur respiration) après une activité physique intense ou lorsqu'ils flottent paisiblement sur l'eau. Déterminer avec eux les différentes sensations corporelles et leur signification.

RELATIONS INTERPERSONNELLES

- **Travail d'équipe**

- Concevoir des activités dans lesquelles les enfants peuvent explorer divers rôles et des responsabilités (p. ex. variantes du jeu du chat et de la souris).
- Encourager la collaboration dans des activités de résolution de problèmes simples (p. ex. former une chaîne humaine pour traverser la piscine).

CAPACITÉS PHYSIQUES

Ce stade de développement se concentre sur l'activité physique intense et permet aux participants de travailler sur les éléments de l'endurance, de la force, de la vitesse et de la flexibilité.

COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES

Même si de nombreux athlètes sont initiés à divers éléments du water-polo à ce niveau, y compris les règles de base et l'étiquette du jeu par le recours à des jeux modifiés amusants, le stade S'amuser grâce au sport doit se concentrer sur le développement des habiletés motrices fondamentales (HMF) et sur l'aisance dans l'eau. Lorsque les entraîneurs organisent divers jeux qui rappellent le water-polo dans l'eau et hors de l'eau, ils arrivent à enseigner les HMF sans incorporer un entraînement spécifique au water-polo. Le participant qui manifeste des HMF solides peut commencer à apprendre les habiletés spécifiques au water-polo tout en recevant des instructions minimales sur les techniques correctes.





APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

À PROPOS DE CE STADE

Le stade Apprendre à s'entraîner commence à intégrer des entraînements plus structurés. C'est une étape essentielle pour déterminer le développement des habiletés en water-polo d'un athlète. Même si la poursuite du développement des HMF, de la littératie physique et des capacités physiques et mentales reste vitale à ce stade, l'attention se porte davantage sur les habiletés de base en water-polo. Ces habiletés spécifiques au sport comprennent une initiation aux compétences techniques et tactiques, ainsi que des composantes supplémentaires, comme l'échauffement et la récupération, la nutrition, l'hydratation, etc. Les entraîneurs doivent aussi continuer à enseigner à leurs athlètes les règles du jeu et insister sur l'importance de l'esprit sportif.

À ce stade du développement du sport, les athlètes participent à des compétitions régionales et à des ligues communautaires. Ces compétitions devraient servir d'occasions d'apprentissage pour les athlètes et permettre aux entraîneurs d'évaluer la connaissance globale et l'utilisation des cinq composantes des habiletés de leurs athlètes. Même si les participants connaissent les différentes positions au water-polo, les entraîneurs doivent éviter de jumeler un participant et une position et offrir à leurs athlètes des possibilités de jeu égales à toutes les positions.

PARTICIPANTS

Les participants à ce stade sont des garçons de l'âge de neuf ans jusqu'au début de leur poussée de croissance adolescente (habituellement vers l'âge de douze ans) et des filles de l'âge de huit ans jusqu'au début de leur poussée de croissance adolescente (habituellement vers l'âge de onze ans).

À ce stade, les groupes unisexes sont généralement préférés, car il est prouvé qu'à cet âge, les garçons ont tendance à ne passer le ballon qu'aux autres garçons, ce qui exclut la participation des filles. Le manque d'inclusion pendant l'entraînement et la compétition peut entraîner une perte d'intérêt pour le sport. Il est également important de noter que, puisque les enfants de genre différent mûrissent et se développent à des rythmes différents, il n'est pas recommandé d'offrir des programmes mixtes après le début de la poussée de croissance de l'adolescence.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Water Polo Canada recommande aux clubs et OPS d'offrir trois saisons distinctes, d'une durée de 8 à 10 semaines, à ce stade de développement de l'athlète (Automne, Hiver et Été). Les athlètes ne sont cependant pas obligés de participer à toutes les saisons offertes.
- Lorsque les athlètes au stade Apprendre à s'entraîner ne participent pas au water-polo, ils doivent être inscrits à divers autres sports qui favoriseront le développement supplémentaire de leurs compétences et capacités physiques.
- 30 % Compétitions / et activités semblables et 70 % Entraînement
- Un jeu de ligue structuré est proposé dans des compétitions telles que les ligues communautaires et les compétitions provinciales.
- Activités spécifiques au sport recommandées /semaine : 3 entraînements/semaine de 60 à 90 min plus 30 min d'entraînement ou d'activité hors piscine.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U12)																																																				
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT							
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION									Saison automne												Saison hivernale												Saison estivale																			

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition



COMPÉTITION

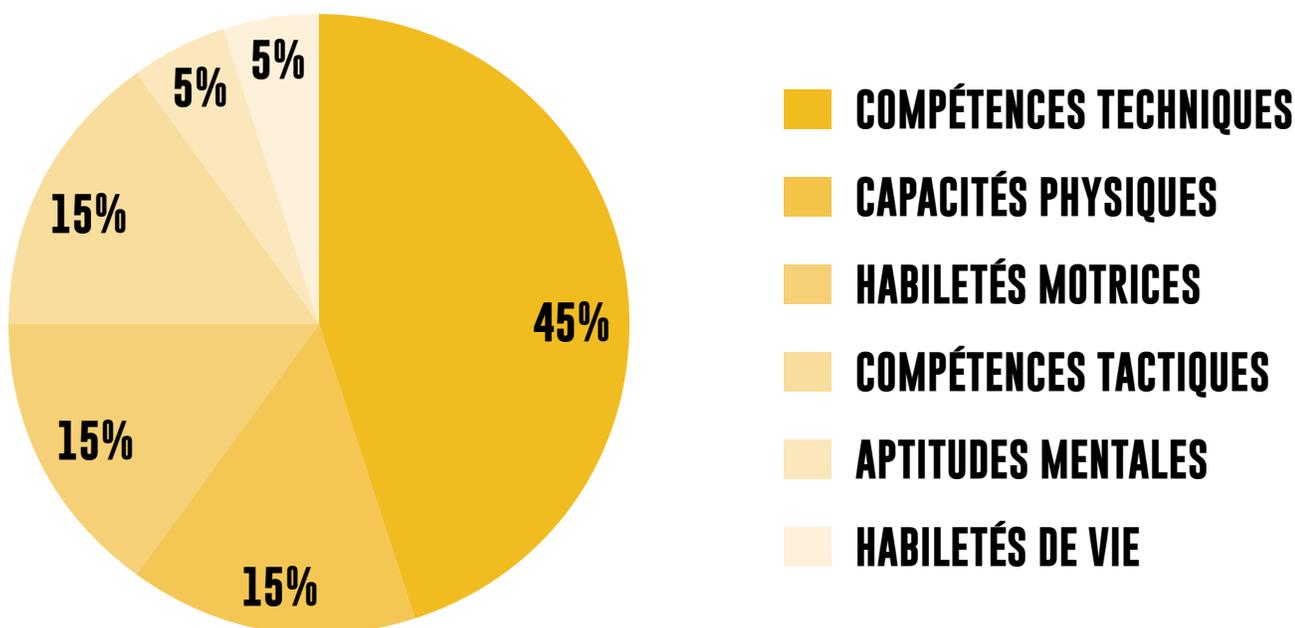
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS				
GROUPE D'ÂGE	DIMENSION DE LA PISCINE	NOMBRE JOUEURS/ÉQUIPES	RÈGLES MODIFIÉES/CONTRAINTE	EXEMPLE DE COMPÉTITIONS IMPORTANTES
U11	Surface de compétition: 22m x 11m Profondeur: 1.80 – 5.9 pieds	Minimum: 5 joueurs Maximum: 15 joueurs	<ul style="list-style-type: none"> • Profondeur réduite pour les débutants, aide à la flottaison. • La règle des 4 exclusions (pénalités) sera implantée pour ce groupe d'âge. • Le joueur exclu peut retourner immédiatement à la partie (expulsion temporaire) à moins qu'ils ne s'agisse de cas de violences ou de mauvaises conduites. • Seulement les catégories U10 peuvent attraper le ballon avec les deux mains; Veuillez noter que les joueurs doivent toutefois lancer le ballon d'une seule main. • Toute forme de défensive de zone ou de regroupement défensif excessif n'est pas permis. Une faute reçue pour ce genre d'infraction sera nommée « faute de zone dans le jeu ». Dans le cas d'une première faute, l'équipe se verra montré un carton jaune. Le joueur qui commet la deuxième faute de ce type sera exclu. • Les tirs francs à 5 mètres ne sont pas permis. • Un arbitre par match 	Tournoi International Haba Waba
U13	Surface de compétition: 22m x 11m Profondeur: 1.80 – 5.9 feet	Minimum: 6 joueurs Maximum: 15 joueurs	<ul style="list-style-type: none"> • La règle de 4 exclusions (pénalités) sera implantée pour ce groupe d'âge. • Le joueur exclu peut retourner immédiatement au match (exclusion temporaire) sauf dans les cas de gestes violents et de mauvaises conduites. • Toute forme de défensive de zone ou de regroupement défensif excessif n'est pas permis. Une faute reçue pour ce genre d'infraction sera nommée « faute de zone dans le jeu ». Dans le cas d'une première faute, l'équipe se verra montré un carton jaune. Le joueur qui commet la deuxième faute de ce type sera exclu. • Les tirs francs à 5 mètres ne sont pas permis. • Un arbitre par match. • Pas de 30 secondes chronométrées à chaque tir au but. • Durée du match (Deux demies de 12 minutes) • Tir de pénalités à 4 mètres 	Tournoi international Haba Waba, Ligue Provinciale, Coupe Titans



CONSEIL DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

1. Faire découvrir aux enfants les aptitudes mentales de base.
2. Faire jouer les enfants à toutes les positions.
3. Penser à des moyens originaux d'intégrer les habiletés à sa planification de cours.
4. Enseigner les règles de base et l'étiquette du jeu.
5. Présenter aux enfants le conditionnement physique comme moyen de développer l'endurance, la force, la vitesse, les aptitudes et la souplesse.
6. Enseigner les habiletés de base spécifique au water-polo (rétropédaler, nager avec le ballon, lancer, attraper, tirer au but) et les tactiques de base essentielles au water-polo.
7. Établir des milieux de compétition appropriés dans lesquels la réussite et les résultats ne sont pas prioritaires; la compétition est une expérience d'apprentissage conçue pour encourager les joueurs et les enrichir.
8. Insister sur le développement des HMF des participants.
9. Favoriser un milieu d'apprentissage AMUSANT!

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : entre 9,5 et 10 heures
 - Maintenir une routine préalable au coucher de 15 à 30 minutes.
- Repos : sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h
- Récupération : immédiatement après l'exercice, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.

CROISSANCE ET MATURATION

Les mots « croissance » et « maturation » sont souvent utilisés ensemble et parfois interchangeables. Cependant, chacun fait référence à des activités biologiques spécifiques. La croissance fait référence aux changements observables, progressifs et mesurables du corps, tels que la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation fait référence aux changements qualitatifs du système, de nature à la fois structurelle et fonctionnelle, dans la progression de l'organisme vers la maturité ; par exemple, le passage du cartilage à l'état d'os dans le squelette.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Les joueurs sont autonomes dans la préparation de leur équipement pour les entraînements et les matchs.
- Ils comprennent qu'une personne peut avoir plusieurs rôles entre lesquels il faut créer un équilibre (water-polo, vie scolaire, vie de famille, amis, autres sports, etc.).

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Mieux comprendre les règles complexes du sport et de la manière de les suivre.
- Comprendre ce que signifie « tricher » et décider consciemment de suivre les règles et l'éthique du sport.
- Prendre conscience que certaines actions peuvent avoir des conséquences négatives sur eux-mêmes et sur les autres.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer Autonomy	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habiletés de leadership	
	Établir son rôle dans le sport	Développer
	Prise de conscience et diversité	Initier
DÉVELOPPEMENT MORAL	Habiletés organisationnelles	Développer
	Comprendre les règles	Développer
	Développer de l'empathie	
DES RELATIONS	Prendre des décisions éthiques	Initier
	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
avec les coéquipiers		
GESTION DE LA SANTÉ	Nutrition (Désordre alimentaire)	Initier
	Hydratation	
	Stratégie de prévention des blessures	
	Les routines d'avant et d'après entraînement	

APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

- **Motivation**
 - Guider les participants et les aider à établir des objectifs à court terme pour améliorer certaines compétences techniques précises.
 - Faire le suivi de changements dans les compétences techniques (par exemple, bulletin, vidéo de la technique, temps de natation, succès au tir) et les partager avec l'athlète pour renforcer son sentiment de compétence.
- **Confiance en soi**
 - Aider les participants à développer un discours personnel positif qui met l'accent sur la croissance (par exemple, « je n'y suis pas encore, mais avec des efforts, je sais que je peux y arriver ») et les opportunités (par exemple, « c'est difficile, mais c'est une excellente occasion de m'améliorer ») plutôt que sur l'autocritique (par exemple, « c'est trop difficile, je ne pourrai jamais réussir »).
 - Inciter les participants à exprimer leurs pensées pour les aider à reformuler leur discours personnel au besoin.

- Présenter l'imagerie mentale dans le cadre d'un bref scénario de narration guidée (p. ex. imaginez que vous entrez dans les installations de la piscine, tous vos amis sont présents... imaginez que nous jouons à votre jeu préféré...)

- **Résilience**

- Concevoir des défis adaptés (stress léger) et soutenir les athlètes dans leur recherche de stratégies d'adaptation optimales pour y faire.

MAÎTRISE DE SOI

- **Attention**

- Introduire des composantes attentionnelles dans l'échauffement en salle pour soutenir le développement continu des fonctions exécutives et encourager les athlètes à « s'échauffer mentalement ».
- Sauter à la corde en chantant, faire des chaînes gestuelles dans lesquelles un enfant doit reprendre les gestes d'un autre enfant et faire un ajout, ou résoudre des problèmes en trouvant d'autres moyens de stimuler le même groupe musculaire sont des exemples d'activités qui stimulent les fonctions exécutives.

- **Conscience de son corps**

- Prendre conscience de sa respiration dans diverses situations (p. ex. période de détente ou de stress) et la contrôler à l'aide de diverses techniques.
- Insister sur une alimentation saine et non sur la composition corporelle.

- **Stress**

- Aider les participants à trouver l'équilibre entre les exigences d'une situation et leur capacité de satisfaire à ces exigences, pour qu'ils se sentent en contrôle en situation de stress.

- **Éveil et émotions**

- Quand un enfant ressent une émotion, l'aider à en parler ouvertement (même si l'enfant ne peut pas la nommer) et à trouver ce qui la déclenche. Éviter de porter un jugement en qualifiant une émotion de « bonne » ou de « mauvaise » et insister sur son utilité (il y a un moment et un endroit propices pour ressentir n'importe quelle émotion).

RELATIONS INTERPERSONNELLES

- **Travail d'équipe**

- Comprendre le rôle de chaque joueur dans la partie et jouer à toutes les positions.
- Favoriser les jeux de collaboration spécifiques au sport (p. ex. parties dans le sens de la largeur de la piscine).

- **Communication**

- Enseigner aux enfants à exprimer leur opinion et leurs idées de façon respectueuse tout en écoutant le point de vue des autres.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS		
COMPÉTENCES DE BASE	Motivation	Développer
	Confiance en soi	
	Résilience	
SELF-REGULATION COMPÉTENCES	Attention	Développer
	Conscience	Initier
	Anxiété	
	Activation et émotions	
INTERPERSONNEL COMPÉTENCES	Travail en équipe	Initier
	Communication	
	Relation athlète-entraîneur	

CAPACITÉS PHYSIQUES

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS		
CAPACITÉS DE BASE	Équilibre et coordination mouvements	Développer
	Stabilité et mobilité des articulations	Initier
	Souplesse et posture	Développer
	Habiletés locomotrices et d'objets	
	Habiletés locomotrices et d'objets - aquatique	
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Initier
	Endurance réactive	
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Initier
	La force de base	
VITESSE ET AGILITÉ	Vitesse au sol et agilité	Initier
	Vitesse et agilité aquatiques	
	Mouvement bras & jambes vitesse	
	Agilité réactive	
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Développer
	Amplitude des articulations spécifiques	Initier



COMPÉTENCES TACTIQUES

Ce stade est considéré comme l'une des périodes les plus importantes du développement d'aptitudes sportives chez les athlètes de 9 à 12, avant le début de la poussée de croissance typique de l'adolescence. C'est une période d'adaptation accélérée à l'apprentissage d'aptitudes. Garçons et filles sont maintenant prêts sur le plan développemental à acquérir les habiletés fondamentales du water-polo tout en continuant à progresser en vue des prochains stades du modèle de développement des athlètes. Les athlètes doivent être habiles et à l'aise en eau profonde et capables de passer de longues périodes sans se servir du mur. C'est le moment d'apprendre les règles de base et l'étiquette du sport.

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS			
CONSCIENCE	du ballon		Initier/Développer
	des autres joueurs		
	espace ouvert		
	des règles		
	de temps (chronomètre)		
	du centre		
	de l'arbitre		
	du score & fin de partie		
Adaptation des tactiques en fonction des observations			
LA COMMUNICATION	avec entraîneur		Initier/Développer
	Demander des éclaircissements		
	avec les coéquipiers		Développer
	Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		
Communiquer votre situation à vos coéquipiers		Initier	
CODE DE CONDUITE	L'esprit sportif		Initier/Développer
	Respect for teammates, coaches & officials		
OFFENSE	Infraction vs presse		Initier
	Infraction contre zone		
	Couvrir la contre-attaque		
DÉFENSE	Press	Pression du corps	Initier
		Appuyer sur le ballon	
		Presser les voies de dépassement	
		Presser pour tuer le temps	
	Zone	Zone peu profonde	Initier
		Zone profonde	
		Zone d'écart	
Zone dynamique			
EN TRANSITION	de la contre-attaque à l'attaque		Initier
	de la contre-défense à la défense		
TRANSITION	6 sur 6		Initier
	1 sur none		Initier/Développer
	2 sur 1		
JEU DE PUISSANCE	4-2		Initier
	3-3		
UN TIR DE PÉNALITÉ	contre 4-2		Initier
	contre 3-3		
SCHÉMAS TACTIQUES	Fondements tactiques		Initier



COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS		
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS	Crawl des bras - Battements de jambes	Développer
	Crawl des bras - Coup de fouet des jambes	
	Dos crawlé - Battements de jambes	
	Coup de dos - Coup de fouet des jambes	
	Brasse (compétence de formation seulement)	
	Arrêter et repartir/retard de croissance	
	Papillon (compétence de formation seulement)	Initier
	Voler un coup	
	Appuyez sur voler coup	
	Coup de renversement	
	Zig Zag	
	90 degrés tourne	
	Tous types de changements de direction	
	Rouler	
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE	Coup de fouet (vertical et horizontal)	Développer
	Batteur à oeufs (vertical et horizontal)	
	sauter (vertical et horizontal)	
	Coup flutter	
	Spyder	
	Position de base du corps pour la défense	Initier
	Vélo inversé	
	Sauter par-dessus les jambes	
	Sauter par-dessus les jambes pour bloquer	
	Compétences d'équilibre	
	Blocage	
COMPÉTENCES DE BASE EN MANIEMENT DU BALLON	Crawl avec ballon devant	Initier
	Crawl ballon en main	
	Dos crawlé ballon en main	
	Ramasser le ballon en position verticale	
	Ramasser le ballon en position de nage	
	Changer de direction avec le ballon	
	Toboggans différents avec ballon	



COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS		
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR	Position du corps de la voûte plantaire	Initier
	Deux mains sur le ballon	
	Bras libre derrière le dos	
	Position de tir standard	
	Zigzag en position de tir	
	Amplitude de mouvement	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant	
PASSER ET RECEVOIR	Face à face (en mouvement 1-2-3-4)	Initier
	Passes humides au centre	
	Passant côte à côte (positif et négatif)	
	Sauter et passer	
	Passer et nager	
	Glisser et passer	
	Passer avec faux	
	Rouler contre la presse	
	Mise en page contre presse	
	S'éloigner de la presse	
	Accélération passant	
TOURNAGE	Prise de vue au tempo (no pass)	Initier
	Tirer avec des faux	
	Prise de vue depuis la position horizontale du corps	
	Tir autour du bloc (lean)	
	Tir autour du bloc (jump)	
	Tir de passe	
	6m direct shot (how to get position)	
	Heszi Shot	
Sauter en arrière du défenseur		

COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 9-12 ANS / FILLES 8-11 ANS			
TACTIQUE INDIVIDUELLE	Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	Initier
		Créer de l'espace pour recevoir le ballon	
		Comment garder l'espace	
		Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	
		Comment faire tourner le défenseur	
		Nager avec contact	
	Duels défensifs	Comment contrôler un joueur	Initier
		Comment commettre une faute	
		Comment voler le ballon	
		Comment défendre un conducteur	
		Nager avec contact	
	Comment presser le ballon		
AVANT-CENTRE	Espace de garde (whip kick & eggbeater)		Initier
	Comment obtenir un poste		
	S'accrocher à la balle		
	Comment tourner (positif et négatif)		
	Finition de mise en page		
	Coup de revers		
	Coup de balayage		
	Finition T-formation		
	Finition trempée		
	Devenir négatif		
LE DÉFENSEUR DE 2M	Position correcte du corps		Initier
	Changer les côtés du centre		
	Défier la passe		
	Comment se mettre en avant		
	Contre-tour		
	Comment arrêter le revers		
	Récupérer des hanches vers le bas		
	Récupérer pour saisir		
	Pousser par derrière		
GARDIEN	Position prête bras dans		Initier
	Position prête bras tendus		
	Coup droit		
	Saut de tir		
	Lapin sauve		
	Diapositives courtes		
	Longues diapositives		



LA FIN DU STADE APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Avant de quitter ce stade, les participants doivent avoir acquis les mouvements et habiletés de base en natation et savoir comment bouger les jambes et glisser dans l'eau. Ce sont les bases à la fois du mouvement et de l'équilibre pour les athlètes. Sur le plan tactique, les athlètes doivent avoir acquis les bases de la conscience spatiale, c'est-à-dire l'emplacement du ballon, de leurs coéquipiers et de leurs adversaires. En outre, il est important pour les athlètes de connaître les règles de base du jeu et comprendre les signaux de l'arbitre.





S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

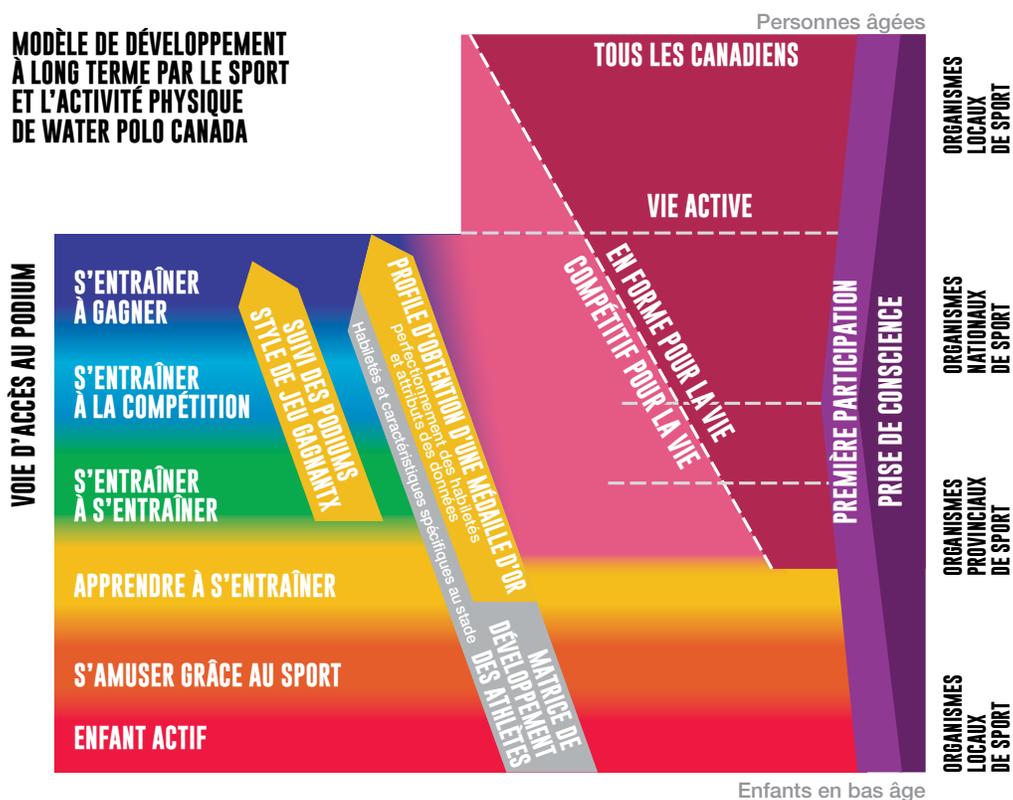
L'expression Voie d'accès au podium regroupe les stades qui sont directement liés au parcours d'un athlète vers des programmes de haute performance. WPC a déterminé qu'il y avait quatre moments à partir desquels un athlète peut prendre la Voie d'accès au podium : la fin du stade S'entraîner à s'entraîner, ainsi que les stades S'entraîner à la compétition, Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner. Divers événements sont liés à chacun de ces stades et précisent le niveau de compétition ouvert aux athlètes canadiens en water-polo pendant leur cheminement le long de la voie d'accès au Podium.

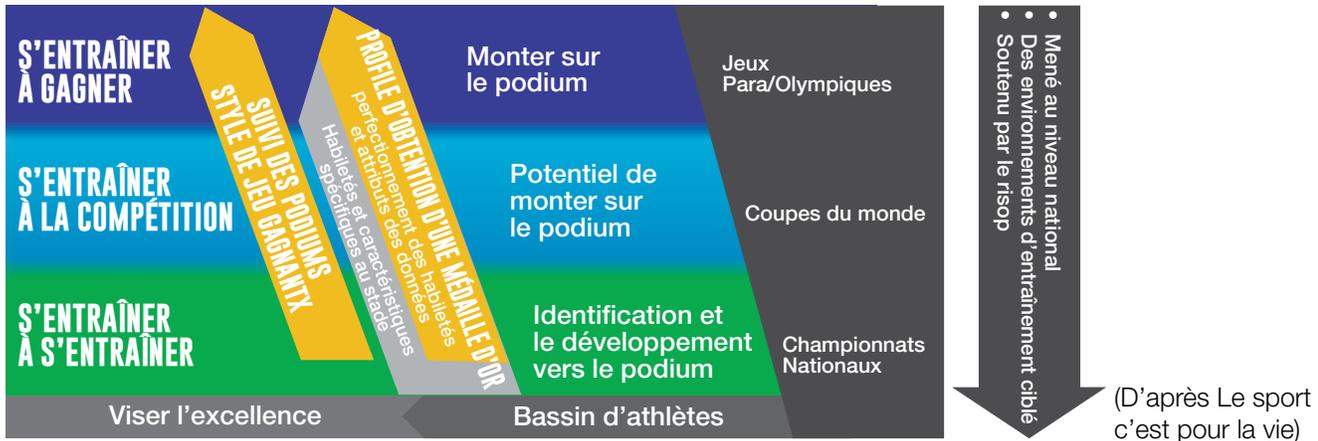
Il importe de noter que ce ne sont pas tous les athlètes qui s'engagent dans la voie d'accès au podium qui atteindront l'étape S'entraîner à gagner. Les compétences requises des athlètes qui s'efforcent de devenir membres des équipes nationales seniors de WPC seront différentes des compétences requises des athlètes qui choisissent de participer à la Ligue de championnat national, aux équipes provinciales, aux compétitions NCAA/universitaires et aux ÉNGA. À cet effet, WPC a inclus un parcours d'excellence spécifique pour les étapes S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et Apprendre à gagner qui décrit les recommandations particulières quant à la saison de compétition des athlètes sélectionnés pour s'entraîner à un niveau plus avancé. En outre, la phase d'acquisition des habiletés pour le parcours d'excellence associé à chaque composante de l'habileté sera identifiée par un astérisque (*).

En distinguant les recommandations pour la saison de compétition et la phase d'acquisition des habiletés pour les athlètes des étapes de la Voie d'accès au podium, WPC insiste sur le fait que l'expérience sportive de chaque athlète sera unique et doit être adaptée à ses besoins et aspirations sportives. Comme on le mentionne au début du document, l'objectif principal de cette MDA est de s'assurer que chaque athlète possède les compétences nécessaires pour pratiquer et/ou concourir à chaque étape de son développement.

Les athlètes qui arrivent à la fin de la Voie d'accès au podium doivent être informés des diverses possibilités qui s'offrent à eux, pour maintenir leur engagement dans le water-polo. Ces possibilités comprennent, entre autres, de participer à l'un des deux volets du stade Vie active, de devenir entraîneur en suivant le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), de devenir officiel en suivant le Programme de formation et de certification des officiels (PFCO), ou de faire du bénévolat dans un club, un OPS ou lors d'un événement.

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE WATER POLO CANADA





À PROPOS DE CE STADE

Le stade S'entraîner à s'entraîner, surtout vers la fin, représente une période charnière dans le développement sportif d'un athlète. En général, à ce stade, les athlètes décident de l'ampleur de leur participation future au sport. Le plus souvent, un athlète choisira l'un des types de participation sportive suivants : 1) s'entraîner et participer à des compétitions dans un cadre plus spécialisé en aspirant à la voie d'accès au podium du water-polo, 2) s'entraîner et participer à des compétitions à un niveau moins exigeant en entrant dans l'une des catégories du stade Actif pour la vie, soit Compétitif pour la vie ou En forme pour la vie ou 3) décider qu'il ne s'entraînera plus et ne participera plus à des compétitions dans le sport. Il importe de souligner que même si WPC met l'accent sur ces trois options, il existe une variété d'avenues à la portée des athlètes. Il n'est pas nécessaire que les athlètes adhèrent explicitement à l'ordre des stades présenté dans le modèle du DLTSAP. Tous les administrateurs au niveau de l'organisme national, des organismes provinciaux et des clubs, ainsi que les entraîneurs et les parents doivent être conscients de cette étape et mettre en œuvre des stratégies afin d'aider à limiter le nombre d'athlètes qui abandonnent le sport.

Au stade S'entraîner à s'entraîner, le développement des cinq segments des habiletés reste une force motrice. Plus précisément, une intégration plus grande des capacités supplémentaires, des aptitudes physiques (comme une meilleure forme physique et son maintien) et des aptitudes mentales (comme préparation mentale et les habiletés de vie). La Voie d'accès au podium, qui contient des stades directement associés à l'excellence sportive, commence vers la fin de cette étape. Ainsi, le stade S'entraîner à s'entraîner est celui où les athlètes commencent à perfectionner les compétences qu'ils ont apprises et où la spécialisation des positions devient importante. Puisque ce stade comprend des compétitions plus formelles qui contribuent au classement général, les entraîneurs doivent favoriser le sens du jeu et les capacités de prise de décision de leurs athlètes.

ATHLÈTES

Ce stade dure habituellement toute la poussée de croissance des adolescents. Les garçons ont habituellement entre 12 et 16 ans, et les filles, entre 11 et 15 ans. On y a tendance à se concentrer sur le perfectionnement des habiletés nécessaires à une position précise.

ENTRÉE TARDIVE OU SPÉCIALISATION TARDIVE EN WATER-POLO

Même s'il existe au Canada des programmes communautaires de water-polo destinés aux participants des stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, les athlètes n'ont pas besoin d'être initiés au water-polo dès leur jeune âge. Comme le modèle de DLTSAP s'intéresse davantage au stade de développement d'un athlète qu'à son âge chronologique, les athlètes peuvent s'initier au water-polo et se spécialiser dans ce sport plus tardivement. WPC encourage l'acceptation et l'inclusion de tous les athlètes, peu importe le niveau d'entraînement ou de compétition qu'ils ont atteint lorsqu'ils commencent à jouer au water-polo. WPC veut aussi insister sur le fait qu'il faut éviter une spécialisation trop précoce qui peut mener à l'épuisement et au départ prématuré des athlètes.

Les premiers stades du modèle de DLTSAP qui ont été abordés dans la MDA de WPC jusqu'à présent sont axés sur l'offre d'expériences sportives de qualité, le développement de la littératie physique et le perfectionnement des HMF essentielles. Tout athlète qui a développé les HMF en water-polo, y compris de nager, lancer et attraper, sera capable de s'entraîner et de concourir dans ce sport à un âge plus avancé.

STRUCTURE DE LA SAISON

- On recommande aux athlètes de pratiquer des sports complémentaires au water-polo pendant toute l'année.
- Rapport idéal compétition/entraînement selon Le sport c'est pour la vie : 40 % / 60 %*
- Prèsaison : 10 semaines
- Saison de compétition : 20 - 30 semaines
 - Compétitions formalisées
 - Compétitions régionales et provinciales organisées par l'OPS (13U)
 - Ligue des championnats canadiens (LCC) organisée par WPC
- Championnats de l'Est et de l'Ouest (15U)
- Parcours spécifiques au water-polo (activités/semaine) :
 - **Parcours régulier** : 3-6 entraînements/semaine pour un total de 6 à 12 heures plus 2-3 entraînements hors piscine de 1 à 3 heures/semaine.
 - **Parcours d'excellence** : 6-8 entraînements/semaine pour un total de 12 à 15 heures plus 3 entraînements hors piscine pour un total de 3 heures/semaine

*Water Polo Canada comprend qu'il est difficile de respecter le rapport compétition/entraînement dans notre structure de compétition actuelle. C'est pourquoi les clubs et les OPS sont invités à ajouter les suppléments requis.

PARCOURS SPÉCIFIQUES AU WATER-POLO

- Le parcours régulier s'adresse spécifiquement aux athlètes qui s'entraînent et participent à des compétitions de water-polo au niveau national (c'est-à-dire qu'ils ne participent pas à des entraînements supplémentaires et ne sont pas impliqués dans les Centres de développement régionaux). Ces athlètes se dirigent généralement vers le stade de développement de l'athlète Actif pour la vie; il est cependant possible qu'ils progressent en vieillissant et poursuivent la Voie d'accès au podium.
- Le parcours d'excellence s'adresse spécifiquement aux athlètes qui s'entraînent et participent à des compétitions de water-polo au niveau national et international. Ces athlètes sont généralement membres des centres de développement régionaux (CDR) de leur province, de l'équipe provinciale ou d'une équipe nationale de groupe d'âge. Au stade S'entraîner à s'entraîner, ces athlètes ne devraient joindre le parcours d'excellence que vers la fin du stade (athlètes 15U).

S'ENTRAÎNER POUR S'ENTRAÎNER (U13 ET U15)																																																					
MOIS		SEPT.			OCT.			NOV.			DÉC.			JANV.			FÉVR.			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUIL.			AOÛT																		
SEMAINES		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION	U13 - LIGUES PROVINCIALES								Ligue provinciale			Champ. provinciaux d'hiver									Ligue provinciale			Champ. provinciaux estivaux						Opportunités d'entraînement croisée ou programmation estivale																							
	U15 - LCC & ÉQUIPE PROVINCIALE/PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE								Ligue du championnat canadien									Ligue du championnat canadien			Championnats des conférences est & ouest						Entraînement avec l'équipe provinciale ou opportunités d'entraînement croisée ou programmation estivale			Compétition inter-provinciale																							

■ Période de préparation générale ■ Période de préparation spécifique ■ Période de compétition ■ Période de transition ■ Période de pause

COMPÉTITION

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS				
GROUPE D'ÂGE	DIMENSION DE LA PISCINE	NOMBRE JOUEURS/ÉQUIPES	RÈGLES MODIFIÉES/CONTRAINTES	EXEMPLE DE COMPÉTITIONS IMPORTANTES
U13	Surface de compétition: 22m x 11m Profondeur: 1.80 – 5.9 pieds	Minimum: 5 joueurs Maximum: 15 joueurs (6 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> • La règle de 4 exclusions (pénalités) sera implantée pour ce groupe d'âge. • Le joueur exclu peut retourner immédiatement au match (exclusion temporaire) sauf dans les cas de gestes violents et de mauvaises conduites. • Toute forme de défensive de zone ou de regroupement défensif excessif n'est pas permis. Une faute reçue pour ce genre d'infraction sera nommée « faute de zone dans le jeu ». Dans le cas d'une première faute, l'équipe se verra montré un carton jaune. Le joueur qui commet la deuxième faute de ce type sera exclu. • Les tirs francs à 5 mètres ne sont pas permis. • Un arbitre par match. • Pas de 30 secondes chronométrées à chaque tir au but. • Durée du match (Deux demies de 12 minutes) • Tir de pénalités à 4 mètres 	Tournoi international Haba Waba, Ligue provinciale, Coupe Titans
U15	Surface de compétition: 25m x 15m ou 25m x 20m Profondeur: 1.80 – 5.9 pieds	Maximum: 15 joueurs (7 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 exclusions (pénalités) • Le joueur exclu peut retourner immédiatement au match (exclusion temporaire) sauf dans les cas de gestes violents et de mauvaises conduites. • Toute forme de défensive de zone ou de regroupement défensif excessif n'est pas permis. Une faute reçue pour ce genre d'infraction sera nommée « faute de zone dans le jeu ». Dans le cas d'une première faute, l'équipe se verra montré un carton jaune. Le joueur qui commet la deuxième faute de ce type sera exclu. • Les tirs francs à 5 mètres ne sont pas permis. • Un arbitre par match. • Pas de 30 secondes chronométrées à chaque tir au but • Temps de jeu (Des quarts de 7 minutes) • Des tirs de pénalités à 5 mètres 	Tournoi internationale Haba Waba, Ligue provinciale, Coupe Titans, Finales Nationales de la LCC

INTÉGRATION DU PROFIL DE MÉDAILLE D'OR

Tout au long du MDA de WPC, une feuille d'érable identifiera la catégorie de compétences du modèle en cinq segments (habiletés de vie, capacités physiques, aptitudes mentales, compétences tactiques et compétences techniques) qui est associée au PMO. La feuille d'érable noire identifie les compétences spécifiques aux joueurs dans le champ de jeu et la feuille d'érable rouge, celles qui sont particulières aux gardiens de but. WPC a en ce moment un PMO en vigueur pour tous les membres de programmes masculins et féminins de l'équipe nationale.

VOIE D'ACCÈS AU PODIUM DE WPC

Les programmes des Centres de développement régionaux serviront à mieux former, tester, identifier et évaluer les athlètes de la voie d'accès au podium. Par ces centres, le programme de l'équipe nationale, y compris les techniques, les tactiques et les paramètres des tests physiologiques, serait diffusé dans chaque région du pays, tandis que les évaluations seraient recueillies et colligées par les représentants de l'équipe nationale.

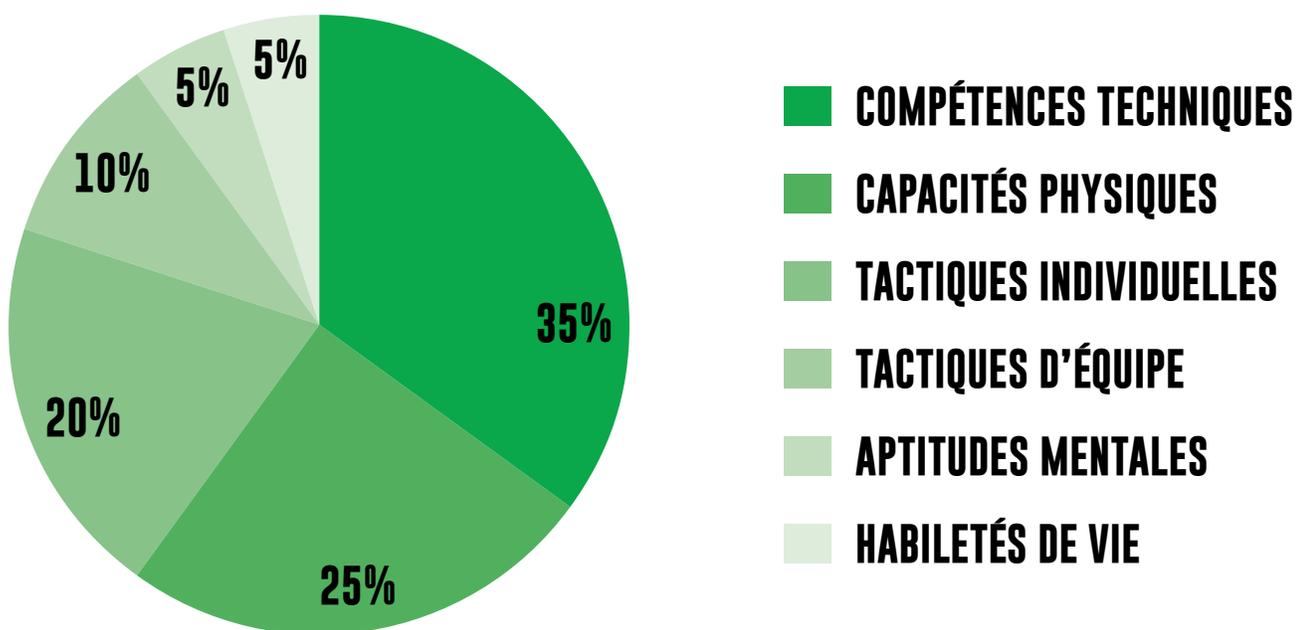
Les programmes des CDR à travers le pays sont obligatoires pour tout athlète qui veut être admissible aux programmes de l'équipe nationale des groupes d'âge (ENGA); ils doivent être menés conjointement avec les programmes des équipes provinciales. Les CRD fonctionneront avec des structures différentes dans chaque région selon la disponibilité du temps de piscine, la densité de population, l'emplacement géographique, l'accès aux entraîneurs et aux autres ressources.



CONSEILS DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

1. Donner aux athlètes l'occasion de mettre en pratique les habiletés des cinq (5) segments apprises jusqu'à maintenant dans des situations de compétitions réelles ou simulées.
2. Mettre l'accent sur les exercices de souplesse en raison de la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
3. Prévoir des rencontres avec les athlètes et leurs parents pour leur transmettre les objectifs du stade S'entraîner à s'entraîner et pour comprendre les objectifs des athlètes et de leurs parents.
4. Penser à des moyens originaux d'intégrer les habiletés à sa planification de cours.
5. Favoriser un milieu d'apprentissage AMUSANT!

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION :

- Durée : de 8 à 10 heures
 - Insister sur l'importance d'une routine de sommeil.
 - Exercer une surveillance pour éviter les déficits de sommeil (<9 heures/nuit ou <56 heures/par semaine).
 - Surveiller la consommation de caféine.
- Repos : sieste de 30 minutes entre 14 et 16 h.
- Avoir une bonne hygiène du sommeil.
- Récupération : immédiatement après l'exercice, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.



REMARQUE IMPORTANTE

- Les garçons dont la puberté est précoce ont souvent un avantage compétitif au début de ce stade puisqu'ils sont plus grands, plus lourds et plus forts que leurs semblables qui ont une puberté tardive. Lorsque leurs camarades les rejoignent sur le plan du développement, ils abandonnent souvent, car ils ne disposent plus de cet avantage puisqu'ils ont moins travaillé certaines aptitudes.
- Les filles dont la puberté est tardive disposent souvent d'un avantage au début de ce stade puisqu'elles ont des hanches plus étroites, moins de poitrine et aucun tissu adipeux, ce qui leur permet de s'arrêter, de démarrer et de changer de direction plus facilement et plus rapidement.
- Il importe de parvenir à garder les filles dont la maturité est précoce et les garçons dont la maturité est tardive tout au long de ce stade pour garantir la santé de la population et pour que les meilleurs athlètes continuent de jouer au water-polo.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Prendre conscience de son propre potentiel et de la probabilité d'atteindre le jeu de haut niveau – qui mène à une décision éclairée au sujet de la poursuite ou non de la Voie d'accès au podium de WPC.
- Atteindre un équilibre entre le sport, l'école et la vie sociale.
- Déterminer son rôle dans le sport à partir de maintenant.
- Moment critique pour développer l'acceptation des différences entre les genres et des différences de capacité/handicap, de race et d'orientation sexuelle.
- Favoriser un climat d'acceptation et de respect des différences parmi les coéquipiers et les adversaires.

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Les joueurs ont une bonne connaissance des règles spécifiques du water-polo.
- Chaque athlète développe des normes de comportement personnelles et s'engage à participer à un sport éthique, sans drogue.
- L'athlète comprend les incidents de son propre point de vue et de celui des autres, et peut intervenir au besoin pour prévenir la tricherie, l'intimidation ou les infractions.

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer l'autonomie	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habiletés de leadership	
	Établir son rôle dans le sport	Renforcer
	Prise de conscience et diversité	Développer
DÉVELOPPEMENT MORAL	Habiletés organisationnelles	Renforcer
	Comprendre les règles	Renforcer
	Développer de l'empathie	Développer
DES RELATIONS	Prendre des décisions éthiques	Développer
	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
avec les coéquipiers		
GESTION DE LA SANTÉ	Stratégie de prévention des blessures	Développer
	Les routines d'avant et d'après entraînement	

APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

- **Motivation** (processus, performance, résultat)
 - Apprendre aux athlètes à se fixer des objectifs SMART (Spécifique, Mesurable, Ajustable, Réaliste, établi dans le Temps) pour améliorer leurs aptitudes et leurs compétences et faire un suivi régulier pour souligner l'atteinte de ces objectifs et en établir de nouveaux.
- **Confiance en soi**
 - Initier les athlètes à l'importance de la posture physique (p. ex. tête droite, épaules droites, tronc solide) pour exprimer la confiance et la transmettre à l'équipe.
 - Avoir recours à l'imagerie mentale cognitive pour aider les athlètes à s'imaginer en train de réussir des gestes techniques spécifiques (p. ex. tirs de penalty). Vous pouvez utiliser la vidéo d'une exécution réussie et demander aux athlètes d'alterner entre observation et imagination pour augmenter la clarté de l'image.
- **Résilience**
 - Concevoir des défis d'équipe (stress modéré) et soutenir l'équipe dans l'établissement de processus optimaux de discipline d'équipe.

COMPÉTENCES LIÉES À LA MAÎTRISE DE SOI

- **Attention**
 - Intégrer les composantes attentionnelles dans les tâches de prise de décision propres au sport afin de stimuler la concentration soutenue, large ou étroite.
 - Apprendre aux athlètes à prêter attention aux indices pertinents de l'environnement pour les aider à reconnaître les « patterns » et à améliorer leur prise de décision.
- **Prise de conscience**
 - Aider les athlètes à remarquer quels états (physiques, émotionnels, cognitifs) les amènent à donner le meilleur d'eux-mêmes. Par exemple, un athlète pourrait réaliser des performances optimales lorsqu'il est détendu, heureux et concentré, tandis qu'un autre pourrait réaliser ses meilleures performances lorsqu'il est réactif, agressif et confiant.
- **Stress**
 - Aider les athlètes à reconnaître les fausses perceptions de déséquilibre entre les exigences de la situation et leurs capacités (par exemple, percevoir qu'un défenseur est trop fort pour que l'athlète puisse effectuer un tir alors que l'athlète est un bon tireur) et mettre au point des techniques de recadrage de leurs perspectives/pensées.
 - Élaborer de solides stratégies et compétences en réduction du stress.
- **Éveil et émotions**
 - Mettre au point des systèmes pour que les athlètes puissent exprimer leurs émotions dans un espace sûr afin de limiter les interférences avec la performance. Aider les athlètes à comprendre que l'émotion est un signe et non un ordre. Ainsi, lorsqu'ils ressentent une émotion, ils peuvent mieux comprendre ce qu'elle signifie et ne pas laisser les émotions guider leurs comportements, si ce n'est pas utile dans une situation donnée.

RELATIONS INTERPERSONNELLES

- **Travail d'équipe**
 - Mettre en place des processus structurels d'équipe (établissement des rôles, création de normes et clarification des attentes comportementales).
- **Relation athlète-entraîneur**
 - Un lien affectif étroit se tisse entre les entraîneurs et les athlètes; il se manifeste par une confiance et un respect mutuels, une attention et un soutien émotionnels, ainsi qu'un respect et une appréciation les uns des autres.
- **Leadership**
 - Observer le leadership naturel qui se manifeste au sein d'une équipe.

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS

COMPÉTENCES DE BASE	Motivation	Renforcer
	Confiance en soi	
	Résilience	Développer
SELF-REGULATION COMPETENCIES	Attention	Renforcer
	Conscience	Développer
	Anxiété	
	Activation et émotions	
INTERPERSONAL COMPETENCIES	Travail en équipe	Développer
	Communication	
	Relation athlète-entraîneur	
	Leadership	Initier

CAPACITÉS PHYSIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS

CAPACITÉS DE BASE <small>Horaire d'entraînement individualisé établi selon le progrès individuel</small>	Équilibre et coordination mouvements	Renforcer
	Stabilité et mobilité des articulations	Développer
	Souplesse et posture	
	Habilités locomotrices et d'objets	
	Habilités locomotrices et d'objets - aquatique	
	Habilités complémentaires et opposées	Initier
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Développer
	Puissance aérobie	Initier
	Puissance anaérobie	Initier
	Endurance réactive	Développer
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Développer
	La force maximale	Initier
	Vitesse-force & force-vitesse (power)	
	La force de base	Développer
VITESSE ET AGILITÉ	Vitesse au sol et agilité	Développer
	Vitesse et agilité aquatiques	
	Mouvement bras & jambes vitesse	
	Vitesse endurance	Initier
	Agilité réactive	Développer
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Renforcer
	Amplitude des articulations spécifiques	Développer



COMPÉTENCES TACTIQUES ET TECHNIQUES

Il s'agit d'une étape importante pour le développement et les compétences techniques des athlètes. En s'appuyant sur les bases du stade Apprendre à s'entraîner, les athlètes continueront à consolider leurs compétences de base tout en se familiarisant avec des compétences plus avancées. Les athlètes sont également initiés à des concepts tactiques plus complexes au cours de ce stade.

COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS			
CONSCIENCE	du ballon		Renforcer
	des autres joueurs		
	espace ouvert		
	des règles		
	de temps (chronomètre)		
	du centre		
	de l'arbitre		
	du score & fin de partie		
Adaptation des tactiques en fonction des observations			
LA COMMUNICATION	avec entraîneur		Développer
	Demander des éclaircissements		
	avec les coéquipiers		Renforcer
	Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		Développer
Communiquer votre situation à vos coéquipiers			
CODE DE CONDUITE	L'esprit sportif		Développer
	Respect for teammates, coaches & officials		
OFFENSE	Infraction vs presse		Développer/Renforcer
	Infraction contre zone		Développer
	Couvrir la contre-attaque		
DÉFENSE	Press	Pression du corps	Développer/Renforcer
		Appuyer sur le ballon	
		Presser les voies de dépassement	
		Presser pour tuer le temps	
	Zone	Zone peu profonde	Développer
		Zone profonde	
		Zone d'écart	
		Zone dynamique	
Appuyer pour zoner et réprimer		Initier	
EN TRANSITION	de la contre-attaque à l'attaque		Développer
	de la contre-défense à la défense		
TRANSITION	6 sur 6		Développer
	1 sur none		Renforcer
	2 sur 1		
	3 sur 2		Initier
	6 sur 5		
	4 sur 3		
	5 sur 4		

COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS		
JEU DE PUISSANCE	4-2	Initier
	3-3	
UN TIR DE PÉNALITÉ	contre 4-2	Développer
	contre 3-3	
SCHEMAS TACTIQUES	Fondements tactiques	Développer
	Compréhension des différentes tactiques	Initier
	Comprendre le rôle individuel dans le schéma tactique	
	Ajuster les tactiques en fonction de l'observation	

COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS		
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS	Crawl des bras - Battements de jambes	Renforcer
	Crawl des bras - Coup de fouet des jambes	
	Dos crawlé - Battements de jambes	
	Coup de dos - Coup de fouet des jambes	
	Brasse (compétence de formation seulement)	
	Arrêter et repartir/retard de croissance	
	Papillon (compétence de formation seulement)	Développer/Renforcer
	Voler un coup	
	Appuyez sur voler coup	
	Coup de renversement	
	Zig Zag	
	90 degrés tourne	
	Tous types de changements de direction	
	Rouler	
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE	Coup de fouet (vertical et horizontal)	Renforcer
	Batteur à oeufs (vertical et horizontal)	
	sauter (vertical et horizontal)	
	Coup flutter	
	Spyder	
	Position de base du corps pour la défense	Développer/Renforcer
	Vélo inversé	
	Sauter par-dessus les jambes	Initier/Développer
	Sauter par-dessus les jambes pour voler (low/high)	
	Sauter par-dessus les jambes pour bloquer	Développer/Renforcer
	Sauter par-dessus catch lob	Initier/Développer
	Contre-rotation	
	Compétences d'équilibre	Développer/Renforcer
	Blocage	
Blocage d'attaque	Initier/Développer	



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS		
COMPÉTENCES DE BASE EN MANIEMENT DU BALLON	Crawl avec ballon devant	Développer/Renforcer
	Crawl ballon en main	
	Dos crawlé ballon en main	
	Ramasser le ballon en position verticale	
	Ramasser le ballon en position de nage	
	Changer de direction avec le ballon	
	Toboggans différents avec ballon	Initier/Développer
	Protéger le ballon en diagonale	
Freestyle avec ballon		
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR	Position du corps de la voûte plantaire	Développer/Renforcer
	Deux mains sur le ballon	
	Bras libre derrière le dos	
	Position de tir standard	
	Zigzag en position de tir	Initier/Développer
	Amplitude de mouvement	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant	
PASSER ET RECEVOIR	Face à face (en mouvement 1-2-3-4)	Développer/Renforcer
	Passes humides au centre	
	Passant côte à côte (positif et négatif)	
	Sauter et passer	
	Passer et nager	
	Glisser et passer	
	Recevoir des mauvaises passes	Initier/Développer
	Dépassement longue distance	
	Passer avec faux	Développer/Renforcer
	Rouler contre la presse	
	Mise en page contre presse	
	S'éloigner de la presse	
	Accélération passant	Initier
TOURNAGE	Prise de vue au tempo (no pass)	Développer/Renforcer
	Tirer avec des faux	
	Prise de vue depuis la position horizontale du corps	
	Tir autour du bloc (lean)	
	Tir autour du bloc (jump)	
	Tir de passe	
	6m direct shot (how to get position)	Développer
	Heszi Shot	
	Sauter en arrière du défenseur	Développer/Renforcer
	Finir de près	Initier



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS

TACTIQUE INDIVIDUELLE	Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	Développer/Renforcer
		Créer de l'espace pour recevoir le ballon	
		Comment garder l'espace	
		Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	
		Comment faire tourner le défenseur	
		Nager avec contact	
		Comment poster	
		Comment démarrer un lecteur	
	Pics et blocs	Initier	
	Duels défensifs	Comment contrôler un joueur	Développer/Renforcer
		Comment commettre une faute	
		Comment voler le ballon	
		Comment défendre un conducteur	
		Nager avec contact	
Comment presser le ballon			
AVANT-CENTRE	Espace de garde (whip kick & eggbeater)	Développer/Renforcer	
	Comment obtenir un poste		
	S'accrocher à la balle		
	Comment tourner (positif et négatif)		
	Finition de mise en page		
	Coup de revers		
	Coup de balayage		
	Finition T-formation		
	Finition trempée		
	Devenir négatif		
LE DÉFENSEUR DE 2M	Position correcte du corps	Développer/Renforcer	
	Changer les côtés du centre		
	Défier la passe		
	Comment se mettre en avant		
	Contre-tour		
	Comment arrêter le revers		
	Récupérer des hanches vers le bas		
	Récupérer pour saisir		
	Pousser par derrière		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER > GARÇONS 12-16 ANS / FILLES 11-15 ANS		
GARDIEN	Position prête bras dans	Développer/Renforcer
	Position prête bras tendus	
	Vole	Initier
	Coup droit	Développer/Renforcer
	Saut de tir	
	Lapin sauve	
	Long lob sauve	Initier
	Lob court sauve	Développer/Renforcer
	Diapositives courtes	
	Longues diapositives	
	Réagir aux contrefaçons	Initier

LA FIN DU STADE S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Avant de quitter le stade S'entraîner à s'entraîner, les athlètes doivent avoir perfectionné toutes les nages et compétences nécessaires, ainsi que tous les mouvements de jambe et glissements. Ils doivent être capables de se déplacer efficacement dans, vers et à partir de n'importe quelle position corporelle et avoir un sens aigu de l'équilibre. Les athlètes doivent connaître les bases du jeu à n'importe quelle position, y compris celle de gardien de but, et doivent être capables d'exécuter les mécanismes de la bonne technique de tir. D'un point de vue tactique, les joueurs doivent être à l'aise pour mettre de la pression physique sur l'adversaire et doivent savoir bloquer les lignes de passe tout en pressant le porteur du ballon. À l'attaque, les athlètes doivent bien comprendre l'attaque positionnelle et les bases de la montée vers le filet. Les athlètes doivent également être familiers des formations 4-2 et 3-3 en avantage numérique et de la formation défensive 3-2 en désavantage numérique.





S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

À PROPOS DE CE STADE

Les athlètes qui entrent dans le stade S'entraîner à la compétition sont sur la voie d'accès au podium et jouent à un niveau plus compétitif ou d'élite. Un élément lié à la Voie d'accès au podium est l'intégration des tests des athlètes. Les tests permettent de créer le Profil de médaille d'or (PMO) d'un athlète et de déterminer les composantes des cinq domaines d'habiletés où l'athlète est le plus compétent et celles où il doit se perfectionner. Pendant le stade S'entraîner à la compétition, les athlètes doivent peaufiner les habiletés qu'ils ont cultivées au cours des stades précédents du modèle de DLTSAP et les utiliser de manière efficace et efficiente dans des situations hautement compétitives et stressantes. Les entraîneurs à ce stade doivent s'assurer de mettre l'accent sur les progrès de leurs athlètes et de prioriser l'entraînement spécifique à la position de chaque athlète; ils doivent aussi voir à ce que leurs athlètes utilisent leurs capacités supplémentaires de manière productive et aient acquis les outils appropriés pour faire face aux exigences accrues de performance. À ce stade de développement, les athlètes commencent à prendre conscience des responsabilités et des obligations d'un athlète d'élite. Les athlètes qui atteignent ce stade de leur développement sportif ont dépassé l'âge de leur poussée de croissance adolescente et sont généralement de jeunes hommes âgés de 16 à 19 ans et de jeunes femmes âgées de 15 à 18 ans. Ces athlètes participent aux événements sanctionnés par WPC et sont des candidats aux équipes nationales des groupes d'âge (ÉNGA) des niveaux jeunesse et junior.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Rapport idéal compétition/entraînement selon Le sport c'est pour la vie : 50 % /50 %
- Présaison : 10 semaines
- Saison de compétition : 30 semaines
 - Compétitions formalisées
 - Compétitions régionales et provinciales organisées par les OPS
 - Ligue des championnats canadiens (LCC) organisée par WPC
 - Championnats de l'Est et de l'Ouest (15U)
 - Finales canadiennes (17U et seniors)
 - Championnat ouvert (19U)
 - Compétitions des équipes provinciales
 - Compétitions des Équipes nationales par groupes d'âge (ÉNGA)
- Activités hebdomadaires spécifiques au sport : 9 à 12 entraînements par semaine à l'année.
 - Parcours régulier : 5-8 séances de water-polo/semaine pour un total de 12 à 20 heures/semaine et 3-4 séances hors piscine pour un total de 4,5 à 6 heures/semaine.
 - Parcours d'excellence : 7 à 10 séances de water-polo/semaine pour un total de 14 à 20 heures/semaine et 3-4 séances hors piscine pour un total de 4,5 à 6 heures/semaine.

S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION (U15, U17 ET U19)

MOIS	SEPT.		OCT.		NOV.		DÉC.		JANV.		FÉVR.		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUIL.		AOÛT																													
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION	U15 - LCC ET ÉQUIPE PROVINCIALE/ PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE	Ligue du championnat canadien																Championnats de conférence est & ouest		Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale						Compétition Inter-Prov																										
	U17 - LCC ET ÉQUIPE PROVINCIALE/ PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE	Ligue du championnat canadien																Championnats de conférence est & ouest		Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale						Compétition Inter-Prov																										
	U17 - LCC ET PROGRAMMATION NATIONALE																	Championnats nationaux		Entraînement avec l'ENGA						International Competition																										
	U19 - LIGUE NATIONALE ET ÉQUIPE PROVINCIALE/ PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE	Ligue nationale																Ligue nationale Les parties sont planifiées durant la saison et les équipes participent aux compétitions à la discrétion des clubs						Championnats ouverts		Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale						Compétition Inter-Prov																				

 Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause

COMPÉTITION

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

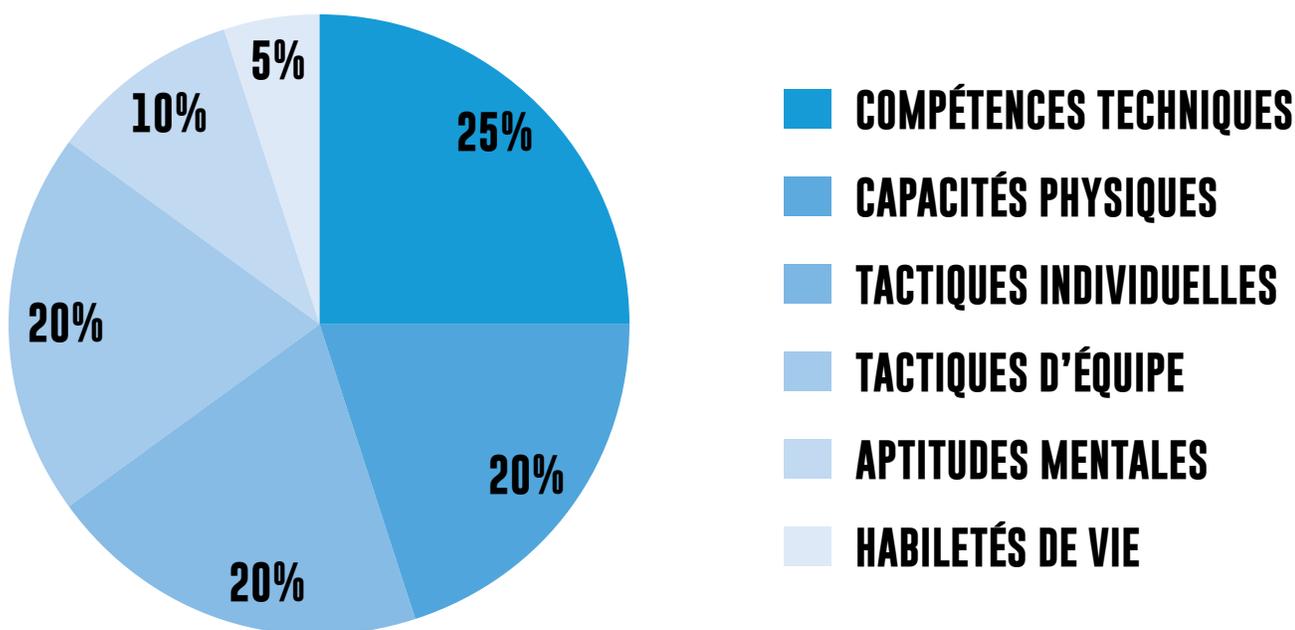
GRUPE D'ÂGE	DIMENSION DE LA PISCINE	NOMBRE JOUEURS/ÉQUIPES	RÈGLES MODIFIÉES/CONTRAINTES	EXEMPLE DE COMPÉTITIONS IMPORTANTES
U17	Surface de compétition: 30m x 20m	Maximum: 15 joueurs (7 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> Des quarts de 8 minutes. Deux temps d'arrêt par match Temps de jeu de 30 sec pour décocher un tir (pas de changement durant les avantages numériques) Partie terminée après un différentiel de 10 buts 	Ligue provinciale, LCC et Finale LCC, Omnium international CAMO
U19	Surface de compétition: 30m x 20m	Maximum: 15 joueurs (7 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> Des quarts de 8 minutes. Deux temps d'arrêt par match Temps de jeu de 30 sec pour décocher un tir (pas de changement durant les avantages numériques) 	Ligue provinciale, LCC et Finales LCC



CONSEILS DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

1. Élaborer un plan annuel de périodisation des entraînements et des compétitions pour souligner les phases importantes d'entraînement et de compétition et optimiser les programmes des athlètes et des équipes.
2. Prévoir des périodes régulières d'évaluation pour fournir une rétroaction à chaque athlète. Se servir des données pour aider à orienter les plans d'entraînement individuels et mettre à jour sa planification hebdomadaire.
3. Prévoir des rencontres régulières avec les athlètes pour discuter de leurs objectifs et les aider à élaborer des plans d'action afin de les atteindre.
4. Commencer à faire passer ses athlètes à une position spécifique adaptée à leurs compétences particulières.
5. Favoriser le développement de compétences accessoires, telles que la visualisation, l'établissement d'objectifs de tournoi et la récupération, nécessaires aux athlètes de haute performance.
6. Présenter aux athlètes les services de soutien externes offerts par des professionnels du sport, entre autres psychologues du sport, physiothérapeutes, nutritionnistes et entraîneurs spécialisés force et conditionnement.
7. Voir à ce que les exercices et les compétences reflètent directement les situations que vivront les athlètes pendant des matchs.
8. Élaborer des stratégies pour utiliser les exercices comme des activités qui entraînent efficacement divers systèmes énergétiques.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : de 8 à 10 heures
- Repos : sieste de 30 minutes entre 14 et 16 h
- Éviter en priorité les déficits de sommeil. Dormir de 56 à 70 heures par semaine.
- Éviter les appareils technologiques (écrans) avant le coucher.
- Demander de l'aide si le sommeil est de mauvaise qualité.
- Avoir une bonne hygiène du sommeil.
- Récupération : immédiatement après l'exercice, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.

REMARQUES IMPORTANTES

- Il faut éduquer les athlètes à l'importance d'une saine alimentation et du maintien d'un poids santé, les sensibiliser au risque de la triade de la femme athlète et les informer des ressources à leur disposition en cas de questions sur les troubles de l'alimentation.
- Un sentiment d'appartenance reste important pour les athlètes féminines de water-polo à ce stade.
- Les athlètes doivent rester conscients des risques de blessures de surutilisation.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Apprendre à établir des priorités pour répartir son temps de façon équilibrée entre le water-polo, les études, le travail et la vie sociale (amis et proches).
- Continuer à perfectionner sa compréhension des différences individuelles et culturelles par les voyages.

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Faire des efforts conscients pour pratiquer un sport éthique.
- Comprendre les mesures de contrôle antidopage, éviter les suppléments non testés et s'engager à pratiquer le sport sans drogue.
- Fonder ses actions sur un examen attentif des conséquences de ses gestes sur soi et sur les autres.
- Soutenir les victimes d'intimidation.

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer l'autonomie	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habiletés de leadership	
	Établir son rôle dans le sport	Performer
	Prise de conscience et diversité	Renforcer
	Habiletés organisationnelles	Performer
DÉVELOPPEMENT MORAL	Comprendre les règles	Performer
	Développer de l'empathie	
	Prendre des décisions éthiques	Renforcer
DES RELATIONS	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
	avec les coéquipiers	
GESTION DE LA SANTÉ	Stratégie de prévention des blessures	Renforcer
	Les routines d'avant et d'après entraînement	

APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

• Motivation

- Apprendre aux athlètes à se fixer des objectifs liés aux comportements et aux objectifs de jeu qui s'harmonisent avec les résultats visés. Après chaque compétition, faire une récapitulation de ces objectifs avec l'équipe pour déterminer les réussites et les lacunes.

• Confiance en soi

- Fournir aux athlètes des expériences indirectes pour susciter le sentiment qu'il est possible d'atteindre le prochain niveau en maintenant les efforts et la motivation.
- Avoir recours à l'imagerie mentale cognitive pour aider les athlètes à s'imaginer en train de réussir des gestes techniques spécifiques (p. ex. jeu défensif en désavantage numérique). Utiliser au besoin la vidéo d'une exécution réussie et demander aux athlètes d'alterner entre observation et imagination pour augmenter la clarté de l'image.

• Résilience

- Transposer les ressources utiles acquises en entraînement dans le cadre de défis à des situations de compétition.

COMPÉTENCES LIÉES À LA MAÎTRISE DE SOI

• Attention

- Intégrer des distractions à des exercices d'habiletés de courte distance (par exemple, exercices de tir ou de passe) afin de développer la capacité à ignorer les distractions et à consacrer toute son attention à la tâche à accomplir.
- Consolider la capacité des athlètes à reconnaître les schémas ou tendances dans toutes les parties du jeu (attaque, défense, contre-attaque).

• Prise de conscience

- Faire connaître les exercices de pleine conscience pour aider les athlètes à regarder avec curiosité l'expérience un moment à la fois sans porter de jugement.

• Stress

- Mettre au point une routine d'avant-match avec les athlètes (des étapes qui permettent au corps et à l'esprit de se préparer à performer). Visualiser les moments importants avant que les athlètes soient obligés de performer (p. ex. avant un match ou un tir de penalty). Les athlètes seront alors en meilleure position pour gérer les sources de stress.
- Aider les athlètes à comprendre l'importance de leur santé mentale.

• Éveil et émotions

- Aider les athlètes à reconnaître et à comprendre ce qui déclenche des réactions émotionnelles dysfonctionnelles pendant les matchs. Élaborer avec eux des stratégies de prise de contrôle (monologue intérieur, technique de respiration, concentration, séquence de comportements, etc.) pour atténuer l'impact de ces émotions sur la performance.

RELATIONS INTERPERSONNELLES

• Travail d'équipe

- Déterminer les caractéristiques de l'équipe (p. ex. quelles sont les compétences sportives de l'équipe et ses particularités?) et les mécanismes employés dans l'équipe (pour se soutenir, collaborer, prendre des décisions, régler des problèmes)

• Communication

- Apprendre à bien se comporter lors de conversations difficiles quand les membres de l'équipe sont en désaccord sur un sujet particulier.

• Relation athlète-entraîneur

- L'engagement se manifeste dans les intentions des entraîneurs et des athlètes de maintenir un lien ou une connexion à la fois étroite et de longue durée.

• Leadership

- Fournir aux athlètes le soutien qui les aidera à acquérir un style de leadership transformationnel.

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

COMPÉTENCES DE BASE	Motivation	Renforcer
	Confiance en soi	
	Résilience	
SELF-RÉGULATION COMPÉTENCES	Attention	Renforcer
	Conscience	
	Anxiété	Développer
	Activation et émotions	
INTERPERSONNELLES COMPÉTENCES	Travail en équipe	Renforcer
	Communication	Développer
	Relation athlète-entraîneur	
	Leadership	

PHYSICAL CAPACITY

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

CAPACITÉS DE BASE Sessions structurées et supervisées	Équilibre et coordination mouvements	Performer
	Stabilité et mobilité des articulations	Renforcer
	Souplesse et posture	
	Habiletés locomotrices et d'objets	
	Habiletés locomotrices et d'objets - aquatique	
	Habiletés complémentaires et opposées	Développer
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Développer
	Puissance aérobie	Initier
	Endurance anaérobie	
	Puissance anaérobie	Développer
	Endurance réactive	
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Renforcer
	La force maximale	Développer
	Vitesse-force & force-vitesse (power)	
	Force spécifique	Initier
	Puissance d'endurance	Renforcer
	La force de base	
VITESSE ET AGILITÉ	Vitesse au sol et agilité	Renforcer
	Vitesse et agilité aquatiques	
	Mouvement bras & jambes vitesse	
	Vitesse endurance	Développer
	Agilité réactive	Renforcer
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Performer
	Amplitude des articulations spécifiques	Renforcer



COMPÉTENCES TACTIQUES ET TECHNIQUES

Toutes les compétences techniques et tactiques doivent être pleinement intégrées et prêtes à exécuter à la fin de ce stade. Les entraîneurs de haute performance doivent fournir aux athlètes une rétroaction de qualité et un programme d'entraînement intensif personnalisé pendant toute l'année. Ils commencent à faire appel à des spécialistes dans les domaines tels que la force et le conditionnement physique, la psychologie du sport et la nutrition pour les sportifs, afin de personnaliser encore davantage leur entraînement. Pour augmenter leurs chances de succès, les joueurs doivent évaluer leurs compétences techniques et tactiques et leurs aptitudes physiques et mentales dans différentes situations et conditions.

COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS			
CONSCIENCE	du ballon		Performeur
	des autres joueurs		
	espace ouvert		
	des règles		
	de temps (chronomètre)		
	du centre		
	de l'arbitre		
	du score & fin de partie		
Adaptation des tactiques en fonction des observations			
LA COMMUNICATION	avec entraîneur		Développer
	Demander des éclaircissements		
	avec les coéquipiers		Performeur
	Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		
	Communiquer votre situation à vos coéquipiers		Renforcer
CODE DE CONDUITE	L'esprit sportif		Développer/Renforcer
	Respect for teammates, coaches & officials		
OFFENSE	Infraction vs presse		Performeur
	Infraction contre zone		Renforcer
	Couvrir la contre-attaque		
DÉFENSE	Press	Pression du corps	Performeur
		Appuyer sur le ballon	
		Presser les voies de dépassement	
		Presser pour tuer le temps	
	Zone	Zone peu profonde	Renforcer
		Zone profonde	
		Zone d'écart	
		Zone dynamique	
Appuyer pour zoner et réprimer			Développer
EN TRANSITION	de la contre-attaque à l'attaque		Renforcer
	de la contre-défense à la défense		
TRANSITION	6 sur 6		Renforcer
	1 sur none		Performeur
	2 sur 1		
	3 sur 2		Développer/Renforcer
	6 sur 5		
	4 sur 3		
5 sur 4			



COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS		
JEU DE PUISSANCE	4-2	Renforcer
	3-3	
UN TIR DE PÉNALITÉ	contre 4-2	Renforcer
	contre 3-3	
SCHEMAS TACTIQUES	Fondements tactiques	Renforcer
	Compréhension des différentes tactiques	Développer/Renforcer
	Comprendre le rôle individuel dans le schéma tactique	
	Ajuster les tactiques en fonction de l'observation	

COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS			
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS	Crawl des bras - Battements de jambes	Performeur	
	Crawl des bras - Coup de fouet des jambes		
	Dos crawlé - Battements de jambes		
	Coup de dos - Coup de fouet des jambes		
	Brasse (compétence de formation seulement)		
	Arrêter et repartir/retard de croissance		
	Papillon (compétence de formation seulement)		
	Voler un coup		
	Appuyez sur voler coup		
	Coup de renversement		
	Zig Zag		
	90 degrés tourne		
	Tous types de changements de direction		
	Rouler		
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE	Coup de fouet (vertical et horizontal)	Performeur	
	Batteur à oeufs (vertical et horizontal)		
	sauter (vertical et horizontal)		
	Coup flutter		
	Spyder		
	Position de base du corps pour la défense		
	Vélo inversé		
	Sauter par-dessus les jambes		
	Sauter par-dessus les jambes pour voler (low/high)		Renforcer/Performeur
	Sauter par-dessus les jambes pour bloquer		Performeur
	Sauter par-dessus catch lob		Renforcer/Performeur
	Contre-rotation		
	Compétences d'équilibre		Performeur
	Blocage		
Blocage d'attaque	Renforcer/Performeur		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

COMPÉTENCES DE BASE EN MANIEMENT DU BALLON	Crawl avec ballon devant	Performer	
	Crawl ballon en main		
	Dos crawlé ballon en main		
	Ramasser le ballon en position verticale		
	Ramasser le ballon en position de nage		
	Changer de direction avec le ballon		
	Toboggans différents avec ballon		
	Protéger le ballon en diagonale		Renforcer/Performer
	Freestyle avec ballon		
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR	Position du corps de la voûte plantaire	Performer	
	Deux mains sur le ballon		
	Bras libre derrière le dos		
	Position de tir standard		
	Zigzag en position de tir	Développer/Renforcer	
	Amplitude de mouvement		
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant		
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant		
PASSER ET RECEVOIR	Face à face (en mouvement 1-2-3-4)	Performer	
	Passes humides au centre		
	Passant côte à côte (positif et négatif)		
	Sauter et passer		
	Passer et nager		
	Glisser et passer		
	Recevoir des mauvaises passes	Développer/Renforcer	
	Dépassement longue distance		
	Passer avec faux	Performer	
	Rouler contre la presse		
	Mise en page contre presse		
	S'éloigner de la presse		
	Accélération passant	Développer/Renforcer	
TOURNAGE	Prise de vue au tempo (no pass)	Performer	
	Tirer avec des faux		
	Prise de vue depuis la position horizontale du corps		
	Tir autour du bloc (lean)		
	Tir autour du bloc (jump)		
	Tir de passe		
	6m direct shot (how to get position)		
	Heszi Shot	Renforcer	
	Sauter en arrière du défenseur	Performer	
	Finir de près	Développer/Renforcer	



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

TACTIQUE INDIVIDUELLE	Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	Performeur
		Créer de l'espace pour recevoir le ballon	
		Comment garder l'espace	
		Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	
		Comment faire tourner le défenseur	
		Nager avec contact	
		Comment poster	
		Comment démarrer un lecteur	
	Pics et blocs	Développer/Renforcer	
	Duels défensifs	Comment contrôler un joueur	Performeur
		Comment commettre une faute	
		Comment voler le ballon	
		Comment défendre un conducteur	
		Nager avec contact	
Comment presser le ballon			
AVANT-CENTRE	Espace de garde (whip kick & eggbeater)	Performeur	
	Comment obtenir un poste		
	S'accrocher à la balle		
	Comment tourner (positif et négatif)		
	Finition de mise en page		
	Coup de revers		
	Coup de balayage		
	Finition T-formation		
	Finition trempée		
	Devenir négatif		
LE DÉFENSEUR DE 2M	Position correcte du corps	Performeur	
	Changer les côtés du centre		
	Défier la passe		
	Comment se mettre en avant		
	Contre-tour		
	Comment arrêter le revers		
	Récupérer des hanches vers le bas		
	Récupérer pour saisir		
	Pousser par derrière		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION > GARÇONS 16-19 ANS / FILLES 15-18 ANS

GARDIEN	Position prête bras dans	Performeur
	Position prête bras tendus	
	Vole	Développer/Renforcer
	Coup droit	Performeur
	Saut de tir	
	Lapin sauve	
	Long lob sauve	Développer/Renforcer
	Lob court sauve	
	Diapositives courtes	Performeur
	Longues diapositives	
	Réagir aux contrefaçons	Développer/Renforcer

LA FIN DU STADE S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Avant de passer au stade Apprendre à gagner, les athlètes doivent avoir perfectionné toutes les nages et compétences nécessaires, ainsi que tous les mouvements de jambe, glissements et manipulations du ballon. Ils doivent être capables d'exécuter divers types de tirs, de lancer en déséquilibre et de s'ouvrir efficacement une voie de passage. Les athlètes qui connaissent bien les techniques à toutes les positions peuvent assumer le rôle et les responsabilités de n'importe quel joueur et exécuter les techniques pertinentes. Les athlètes ont acquis la capacité de garder efficacement leur espace contre les lancers et être à l'aise avec les pics, les blocages et la formation en T. D'un point de vue tactique, les athlètes doivent connaître les bases des zones, de même que des situations et des raisons de mettre en place une zone ou de s'y attaquer. Ils doivent également être familiers des divers types de mouvements d'attaque, y compris les montées de dégagement et de tir. En jeu de puissance, les athlètes doivent savoir passer d'une formation 4-2 à 3-3 et de 3-3 à 4-2; ils doivent aussi être en mesure de défendre les deux formations en désavantage numérique.





APPRENDRE À GAGNER

À PROPOS DE CE STADE

Le stade Apprendre à gagner du modèle de DLTSAP est une importante étape de la Voie d'accès au podium de WPC (programme de haute performance) en particulier pour combler les lacunes des programmes des clubs, des programmes provinciaux et des programmes des équipes nationales (ÉNGA et ÉNS). Pendant le stade Apprendre à gagner, les athlètes doivent démontrer qu'ils ont acquis les habiletés requises pour s'exécuter aux phases de perfectionnement, d'exécution ou de maintien de leur développement. Pour bien des athlètes, c'est une période de transition durant laquelle ils déménagent de chez leurs parents et cherchent à établir un équilibre entre les exigences d'un nombre supérieur d'entraînements et de compétitions et leurs responsabilités liées à des études postsecondaires et/ou au travail. Les athlètes qui atteignent ce niveau s'entraînent et participent à des compétitions nationales et internationales toute l'année. Ils continuent à peaufiner les techniques et les stratégies qui les aideront à jongler avec leurs obligations accrues en sport et dans la vie. Les entraîneurs à ce stade doivent se concentrer sur un entraînement adapté à la position de chaque athlète et sur son intégration à l'équipe. Ils doivent enseigner des tactiques complexes grâce auxquelles les athlètes reconnaissent et réagissent aux formations de l'adversaire.

Un certain nombre d'options d'entraînement et de compétition s'offrent aux athlètes qui atteignent ce niveau, notamment : s'entraîner à l'Institut national du sport du Québec (INSQ) à Montréal, s'entraîner dans l'un des centres d'entraînement régionaux, jouer au water-polo professionnel à l'étranger, fréquenter un établissement d'enseignement postsecondaire ou concourir avec une équipe de club dans la catégorie Senior (anciennement LMWP) de la LCC.

ATHLÈTES

Les athlètes qui concourent à ce niveau s'entraînent et concourent toute l'année; ce sont généralement des hommes âgés d'environ 19 à 25 ans et des femmes âgées d'environ 18 à 23 ans.

Les compétitions de water-polo associées au stade Apprendre à gagner comprennent les finales nationales (Ligue senior de la LCC), celles des équipes provinciales, les compétitions de niveau ÉNGA, les Jeux de la FISU, les ligues professionnelles et les programmes universitaires ou de la NCAA.

STRUCTURE DE LA SAISON

- Rapport idéal compétition/entraînement selon Le sport c'est pour la vie : 60 % / 40 %
- Présaison : 6 semaines
- Saison de compétition : 44 semaines
 - Compétitions formalisées
 - Ligue des championnats canadiens (LCC) organisée par WPC
 - Finales nationales (Senior)
 - Compétitions internationales
 - Ligues professionnelles
 - Programmes collégiaux ou universitaires (NCAA)
 - Compétition de l'équipe nationale par groupes d'âge
 - Matches du CRD / de l'équipe provinciale (à déterminer)
- Activités hebdomadaires spécifiques au sport : 9 à 15 entraînements/semaine à l'année.
 - Parcours d'excellence : 8 à 11 séances de water-polo, y compris hors piscine pour un total de 20 à 25 heures/semaine et 4 séances hors piscine pour un total de 6 heures/semaine.

APPRENDRE À GAGNER - SENIOR (U23)																																																																	
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT																				
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
COMPÉTITION	U23 - PROGRAMMATION DE LA LIGUE SENIOR ET DE L'ÉQUIPE NATIONALE																																																																
	U23 - PROGRAMMATION DES LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES & DE L'ÉQUIPE NATIONALE																																																																
	U23 - LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES																																																																
	U23 - LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES, PROGRAMMATION DE LA LIGUE SENIOR & DE L'ÉQUIPE NATIONALE																																																																
Ligue senior														Ligue senior														Ligue senior														Champ. Nationaux				Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés								Compétitions internationales											
Ligues universitaires et municipales														Ligues universitaires et municipales														Ligues universitaires et municipales														Champ. universitaires				Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés								Compétitions internationales											
Ligues universitaires et municipales														Ligues universitaires et municipales														Ligues universitaires et municipales														Champ. universitaires				Ligue senior				Champ. Nationaux				Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés								Compétitions internationales			

APPRENDRE À GAGNER - COMPÉTITIF POUR LA VIE (+23)																																																					
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT								
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
COMPÉTITION	Ligue senior														Ligue senior														Champ. Nationaux				Programmation estivale (si applicable)																				

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause



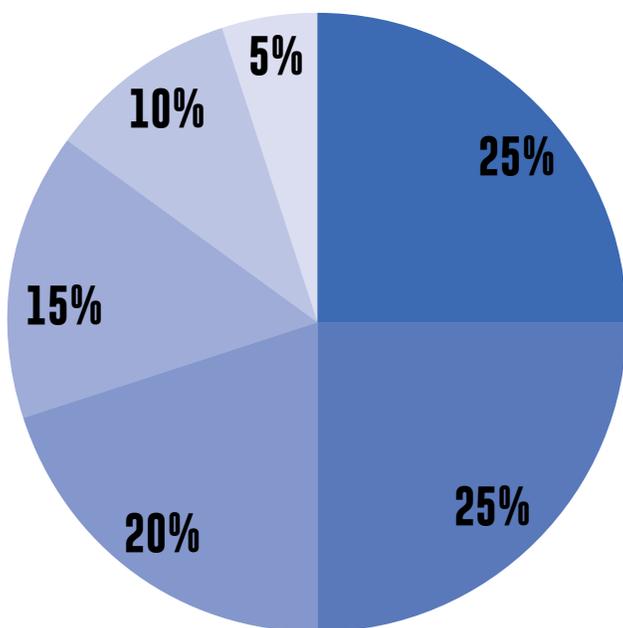
COMPÉTITION

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS				
GROUPE D'ÂGE	DIMENSION DE LA PISCINE	NOMBRE JOUEURS/ÉQUIPES	RÈGLES MODIFIÉES/CONTRAINTES	EXEMPLE DE COMPÉTITIONS IMPORTANTES
U19	Surface de compétition: 30m x 20m	Maximum: 15 joueurs (7 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> Des quarts de 8 minutes. Deux temps d'arrêt par match Temps de jeu de 30 sec pour décocher un tir (pas de changement durant les avantages numériques) 	Ligue provinciale, LCC et Finales LCC
SENIOR	Surface de compétition: 30m x 20m	Maximum: 15 joueurs (7 dans la piscine)	<ul style="list-style-type: none"> Des quarts de 8 minutes. Deux temps d'arrêt par match Temps de jeu de 30 sec pour décocher un tir (pas de changement durant les avantages numériques) 	Ligue universitaire, LCC et Finales de la LCC, Programmes des maîtres, Championnats du monde Master de la FINA

CONSEIL DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME APPRENDRE À GAGNER

1. Élaborer un plan annuel de périodisation des entraînements et des compétitions pour souligner les phases importantes d'entraînement et de compétition et optimiser les programmes des athlètes et des équipes.
2. Prévoir des périodes régulières d'évaluation pour fournir une rétroaction à chaque athlète. Se servir des données pour aider à orienter les plans d'entraînement individuels et mettre à jour sa planification annuelle.
3. Prévoir des rencontres régulières avec les athlètes pour discuter de leurs objectifs et les aider à élaborer des plans d'action afin de les atteindre.
4. Continuer à consolider les compétences spécifiques à une position tout en entraînant les athlètes à occuper d'autres positions, mais à un degré moindre
5. Favoriser le développement de compétences accessoires, telles que la visualisation, l'établissement d'objectifs de tournoi et la récupération, nécessaires aux athlètes de haute performance.
6. Offrir aux athlètes des services de soutien externes offerts par des professionnels du sport, entre autres psychologues du sport, physiothérapeutes, nutritionnistes et entraîneurs spécialisés en force et conditionnement.
7. Voir à ce que les exercices et les compétences reflètent directement les situations que verront les athlètes pendant des matchs.
8. Élaborer des stratégies pour utiliser ses exercices comme des activités qui entraînent efficacement divers systèmes énergétiques.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS



- TACTIQUES INDIVIDUELLES
- TACTIQUES D'ÉQUIPE
- CAPACITÉS PHYSIQUES
- COMPÉTENCES TECHNIQUES
- APTITUDES MENTALES
- HILETÉS DE VIE



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : de 8 à 10 heures
 - Éviter en priorité les déficits de sommeil.
 - Éviter les appareils technologiques avant le coucher.
 - Demander de l'aide si le sommeil est de mauvaise qualité.
- Repos : sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h
- Avoir une bonne hygiène du sommeil.
- Récupération : immédiatement après l'entraînement, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.

REMARQUE IMPORTANTE

Les joueuses doivent être initiées à une alimentation saine et à la nécessité de l'équilibre énergétique adapté aux entraînements; elles doivent être sensibilisées au risque de la triade de l'athlète féminine et informées des ressources à leur disposition si elles ont des préoccupations relatives aux problèmes et aux troubles de l'alimentation.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Peaufiner son rôle et accepter d'occuper d'autres rôles pour le bien de l'équipe.
- Accueillir les différences individuelles et comprendre les avantages de ces différences au sein d'une équipe.
- Prendre des décisions judicieuses pour gérer son temps et maintenir un équilibre entre ses divers engagements.
- Décider des plateformes de médias sociaux à privilégier, des façons de s'en servir ainsi de l'information, des photos et des vidéos à partager.

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Participer à des compétitions internationales, suivre les règles et respecter ses adversaires pour représenter honorablement son pays.
- Comprendre les choix ou procédures à sa disposition et à celle des autres athlètes qui sont victimes d'intimidation ou forcés de prendre part à des initiations avilissantes.
- Être capable d'évaluer avec justesse les conséquences de solutions de rechange pour soi et les autres.

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer l'autonomie	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habiletés de leadership	
	Établir son rôle dans le sport	Performeur
	Prise de conscience et diversité	
Habiletés organisationnelles		
DÉVELOPPEMENT MORAL	Comprendre les règles	Maintien
	Développer de l'empathie	Performeur
	Prendre des décisions éthiques	
DES RELATIONS	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
	avec les coéquipiers	
GESTION DE LA SANTÉ	Stratégie de prévention des blessures	Performeur
	Les routines d'avant et d'après entraînement	



APTITUDES MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

• Motivation

- Paffiner la motivation intrinsèque par l'identification de raisons convaincantes à l'appui du choix d'être un athlète à temps plein.

• Confiance

- Apprendre à garder confiance même après des reculs, grâce aux systèmes de soutien de l'équipe et au redoublement d'efforts.
- Avoir recours à l'imagerie mentale cognitive pour aider les athlètes à s'imaginer en train performer à leur état optimal pour atteindre les buts de l'équipe. Un texte enregistré peut soutenir l'exercice pour que les athlètes puissent l'écouter quand ils veulent se donner confiance.

• Résilience

- Encourager les athlètes à sortir de leur zone de confort dans un environnement qui leur est favorable pour acquérir une plus grande tolérance au malaise et mieux relever un vaste éventail de défis.

COMPÉTENCES LIÉES À LA MAÎTRISE DE SOI

• Attention

- Intégrer des distractions et des pressions dans les exercices de prise de décision afin de développer chez l'athlète la capacité à ignorer les distractions internes et externes et à concentrer toute son attention au jeu en cours.
- Se servir d'une vidéo d'entraînement aux occlusions pour vérifier la capacité de l'athlète à décoder des indices et à reconnaître rapidement les « patterns » pour prendre la meilleure décision possible.

• Prise de conscience

- Aider les athlètes à prendre conscience qu'ils sont distraits par leurs pensées et leurs émotions et à reconcentrer rapidement leur attention à ce qu'ils doivent faire.

• Stress

- Perfectionner les stratégies qui aideront les athlètes à composer avec de nouvelles sources de stress, comme le fait de représenter le Canada au palier international et de traiter avec les médias.

• Éveil et émotions

- Encourager les athlètes à accueillir positivement les expériences émotives et à se servir de leurs émotions pour optimiser leur performance.

RELATIONS INTERPERSONNELLES

• Travail d'équipe

- Perfectionner les caractéristiques de l'équipe et ses méthodes de fonctionnement

• Communication

- Renforcer la capacité d'exprimer des émotions devant l'équipe de manière constructive et de soutenir les coéquipiers qui ressentent des émotions difficiles.

• Relation athlète-entraîneur

- La complémentarité se renforce entre les entraîneurs et les athlètes; ils savent quand leurs comportements doivent correspondre ou être réciproques (p. ex. les entraîneurs donnent des instructions pendant que les athlètes s'exécutent).

• Leadership

- Certaines équipes peuvent adopter un modèle de leadership partagé où plusieurs acteurs au sein d'une équipe sont responsables de divers rôles de leadership, qui peuvent être assumés par une variété de leaders formels et informels au sein de l'équipe.

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
COMPÉTENCES DE BASE	Motivation	Performeur
	Confiance en soi	
	Résilience	
SELF-RÉGULATION COMPÉTENCES	Attention	Performeur
	Conscience	
	Anxiété	Renforcer
	Activation et émotions	
INTERPERSONNELLES COMPÉTENCES	Travail en équipe	Performeur
	Communication	Renforcer
	Relation athlète-entraîneur	
	Leadership	

CAPACITÉS PHYSIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
CAPACITÉS DE BASE	Équilibre et coordination mouvements	Maintenir
	Stabilité et mobilité des articulations	
	Souplesse et posture	Performeur
	Habiletés locomotrices et d'objets	
	Habiletés locomotrices et d'objets - aquatique	
	Habiletés complémentaires et opposées	Renforcer
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Renforcer
	Puissance aérobie	Performeur
	Endurance anaérobie	Développer
	Puissance anaérobie	Performeur
	Endurance réactive	Renforcer
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Maintenir
	La force maximale	Renforcer
	Vitesse-force & force-vitesse (power)	
	Force spécifique	Développer
	Puissance d'endurance	Performeur
	La force de base	
VITESSE ET AGILITÉ	Vitesse au sol et agilité	Performeur
	Vitesse et agilité aquatiques	
	Mouvement bras & jambes vitesse	
	Vitesse endurance	Renforcer
	Agilité réactive	Performeur
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Maintenir
	Amplitude des articulations spécifiques	Performeur



COMPÉTENCES TACTIQUES ET TECHNIQUES

All technical/tactical skills should be highly Reinforced and move to Performer by the end of this stage. High-Performance coaches should provide quality feedback and year-round, customized high-intensity training programs. They are beginning to use specialists in areas such as strength and conditioning, sport psychology, and sport nutrition to further individualize their training. To increase the likelihood of future success, players must test their technical, tactical, physical and mental competencies in different circumstances and conditions.

COMPÉTENCES TACTIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS			
CONSCIENCE	du ballon		Maintain
	des autres joueurs		
	espace ouvert		
	des règles		
	de temps (chronomètre)		
	du centre		
	de l'arbitre		
	du score & fin de partie		
Adaptation des tactiques en fonction des observations			
LA COMMUNICATION	avec entraîneur		Renforcer
	Demander des éclaircissements		
	avec les coéquipiers		Maintain
	Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		Performer
Communiquer votre situation à vos coéquipiers			
CODE DE CONDUITE	L'esprit sportif		Renforcer
	Respect for teammates, coaches & officials		
OFFENSE	Infraction vs presse		Maintain
	Infraction contre zone		Performer
	Couvrir la contre-attaque		
DÉFENSE	Press	Pression du corps	Maintain
		Appuyer sur le ballon	
		Presser les voies de dépassement	
		Presser pour tuer le temps	
	Zone	Zone peu profonde	Performer
		Zone profonde	
		Zone d'écart	
		Zone dynamique	
Appuyer pour zoner et réprimer			Renforcer
EN TRANSITION	de la contre-attaque à l'attaque		Performer
	de la contre-défense à la défense		
TRANSITION	6 sur 6		Renforcer/Performer
	1 sur none		Maintain
	2 sur 1		
	3 sur 2		Performer
	6 sur 5		
	4 sur 3		
5 sur 4			



COMPÉTENCES TACTIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
JEU DE PUISSANCE	4-2	Performer
	3-3	
UN TIR DE PÉNALITÉ	contre 4-2	Performer
	contre 3-3	
SCHEMAS TACTIQUES	Fondements tactiques	Performer
	Compréhension des différentes tactiques	
	Comprendre le rôle individuel dans le schéma tactique	
	Ajuster les tactiques en fonction de l'observation	

COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS	Crawl des bras - Battements de jambes	Maintain
	Crawl des bras - Coup de fouet des jambes	
	Dos crawlé - Battements de jambes	
	Coup de dos - Coup de fouet des jambes	
	Brasse (compétence de formation seulement)	
	Arrêter et repartir/retard de croissance	
	Papillon (compétence de formation seulement)	
	Voler un coup	
	Appuyez sur voler coup	
	Coup de renversement	
	Zig Zag	
	90 degrés tourne	
	Tous types de changements de direction	
Rouler		
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE	Coup de fouet (vertical et horizontal)	Maintain
	Batteur à oeufs (vertical et horizontal)	
	sauter (vertical et horizontal)	
	Coup flutter	
	Spyder	
	Position de base du corps pour la défense	
	Vélo inversé	
	Sauter par-dessus les jambes	
	Sauter par-dessus les jambes pour voler (low/high)	
	Sauter par-dessus les jambes pour bloquer	
	Sauter par-dessus catch lob	
	Contre-rotation	
	Compétences d'équilibre	
Blocage		
Blocage d'attaque		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
COMPÉTENCES DE BASE EN MANIEMENT DU BALLON	Crawl avec ballon devant	Maintain
	Crawl ballon en main	
	Dos crawlé ballon en main	
	Ramasser le ballon en position verticale	
	Ramasser le ballon en position de nage	
	Changer de direction avec le ballon	
	Toboggans différents avec ballon	
	Protéger le ballon en diagonale	
	Freestyle avec ballon	
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR	Position du corps de la voûte plantaire	Maintain
	Deux mains sur le ballon	
	Bras libre derrière le dos	
	Position de tir standard	
	Zigzag en position de tir	Performeur/Maintain
	Amplitude de mouvement	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant	
PASSER ET RECEVOIR	Face à face (en mouvement 1-2-3-4)	Maintain
	Passes humides au centre	
	Passant côte à côte (positif et négatif)	
	Sauter et passer	
	Passer et nager	
	Glisser et passer	
	Recevoir des mauvaises passes	Performeur/Maintain
	Dépassement longue distance	
	Passer avec faux	Maintain
	Rouler contre la presse	
	Mise en page contre presse	
	S'éloigner de la presse	
	Accélération passant	Performeur
TOURNAGE	Prise de vue au tempo (no pass)	Maintain
	Tirer avec des faux	
	Prise de vue depuis la position horizontale du corps	
	Tir autour du bloc (lean)	Performeur/Maintain
	Tir autour du bloc (jump)	
	Tir de passe	
	6m direct shot (how to get position)	
	Heszi Shot	Maintain
	Sauter en arrière du défenseur	
	Finir de près	



COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS			
TACTIQUE INDIVIDUELLE	Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	Maintain
		Créer de l'espace pour recevoir le ballon	
		Comment garder l'espace	
		Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	
		Comment faire tourner le défenseur	
		Nager avec contact	
		Comment poster	
		Comment démarrer un lecteur	
	Pics et blocs	Performer	
	Duels défensifs	Comment contrôler un joueur	Maintain
		Comment commettre une faute	
		Comment voler le ballon	
		Comment défendre un conducteur	
		Nager avec contact	
Comment presser le ballon			
AVANT-CENTRE	Espace de garde (whip kick & eggbeater)	Maintain	
	Comment obtenir un poste		
	S'accrocher à la balle		
	Comment tourner (positif et négatif)		
	Finition de mise en page		
	Coup de revers		
	Coup de balayage		
	Finition T-formation		
	Finition trempée		
	Devenir négatif		
	LE DÉFENSEUR DE 2M		Position correcte du corps
Changer les côtés du centre			
Défier la passe			
Comment se mettre en avant			
Contre-tour			
Comment arrêter le revers			
Récupérer des hanches vers le bas			
Récupérer pour saisir			
Pousser par derrière			



COMPÉTENCES TECHNIQUES

APPRENDRE À GAGNER > GARÇONS 19-25 ANS / FILLES 18-23 ANS		
GARDIEN	Position prête bras dans	Maintain
	Position prête bras tendus	
	Vole	Performer/Maintain
	Coup droit	Maintain
	Saut de tir	
	Lapin sauve	
	Long lob sauve	Performer/Maintain
	Lob court sauve	
	Diapositives courtes	Maintain
	Longues diapositives	
	Réagir aux contrefaçons	Performer/Maintain

LA FIN DU STADE APPRENDRE À GAGNER

À ce stade, les athlètes devraient exécuter et consolider la plupart de leurs compétences. Ils se concentrent principalement sur les expériences situationnelles pour comprendre les nuances de la tactique. Les athlètes doivent avoir un vaste bagage de connaissances tactiques qui permettent à leur équipe de s'adapter aux stratégies de l'adversaire.





S'ENTRAÎNER À GAGNER

À PROPOS DE CE STADE

Le stade S'entraîner à gagner est le stade le plus élevé du modèle de DLTSAP qu'un athlète peut atteindre dans le développement de son sport. Ce stade est directement associé à des résultats sur les podiums internationaux et il en dépend. Les athlètes qui atteignent ce stade comprennent et maîtrisent totalement toutes les composantes du modèle en cinq segments. Même si ces athlètes ont manifesté et prouvé leur talent, le concept de maintien est essentiel tout au long de ce stade.

Pendant le stade S'entraîner à gagner, on attend et on exige des athlètes qu'ils exécutent les compétences acquises de façon constante et dans des situations de jeu hautement compétitives et stressantes. Il est impératif que ces athlètes aient des bases solides dans les cinq composantes d'habileté pour être fiables et efficaces. En outre, les athlètes sont tenus d'assumer la responsabilité de leur performance et de demander le soutien et les conseils de l'entraîneur, de membres du personnel ou d'experts de l'équipe de soutien intégré (physiothérapeute, massothérapeute, entraîneur de force et de conditionnement, consultant en performance mentale, nutritionniste et médecin) lorsque cela est nécessaire.

À ce niveau, les athlètes sont habituellement membres de l'équipe nationale masculine ou féminine de water-polo; ils s'entraînent et participent à des compétitions toute l'année. Ce sont des hommes d'environ 25 ans ou plus et des femmes d'environ 23 ans ou plus. En water-polo, les athlètes qui concourent au stade S'entraîner à gagner s'entraînent soit à l'Institut national du sport du Québec (INSQ) de Montréal, soit dans un des nombreux centres régionaux; ils peuvent aussi jouer professionnellement au water-polo à l'étranger, poursuivre des études postsecondaires ou faire partie de l'équipe d'un club dans la catégorie senior de la LCC (anciennement la LMWP).

Les compétitions de water-polo associées à l'étape S'entraîner à gagner comprennent un éventail d'événements internationaux tels que les Jeux olympiques, les Championnats du monde, les Super finales de la Ligue mondiale, les Jeux panaméricains et la Coupe du monde.

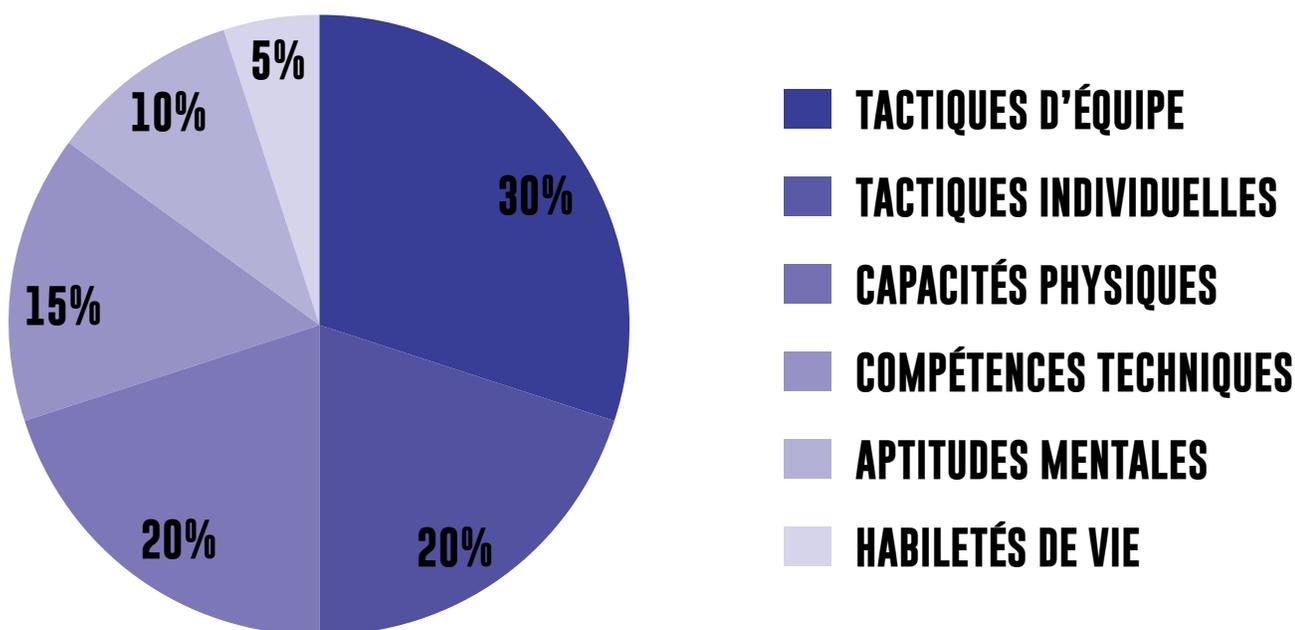
STRUCTURE DE LA SAISON

- Rapport idéal compétition/entraînement selon Le sport c'est pour la vie : 70 % / 30 %
- Présaison : 6 semaines
- Saison de compétition : 44 semaines
 - Compétitions formalisées
 - Ligue des championnats canadiens (LCC) organisée par WPC
 - Finales nationales (Senior)
 - Compétitions internationales
 - Ligues professionnelles
 - Ligues universitaires (NCAA)
 - Championnats mondiaux
 - Superfinale de la Ligue mondiale
 - Coupe du monde
 - Jeux panaméricains
 - Jeux olympiques
- Activités hebdomadaires spécifiques au sport : 9 à 15 entraînements/semaine à l'année.
 - Parcours d'excellence : 8 à 11 séances de water-polo, y compris hors piscine pour un total de 20 à 25 heures/semaine et 4 séances hors piscine pour un total de 6 heures/semaine.

CONSEIL DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME S'ENTRAÎNER À GAGNER

1. Élaborer un plan annuel de périodisation des entraînements et des compétitions pour souligner les phases importantes d'entraînement et de compétition et optimiser les programmes des athlètes et des équipes.
2. Prévoir des périodes régulières d'évaluation pour fournir une rétroaction à chaque athlète. Se servir des données pour aider à orienter les plans d'entraînement individuels et mettre à jour sa planification annuelle.
3. Se servir de tous les matchs et tournois pour cerner des lacunes et créer des plans d'action pour y remédier.
4. Prévoir des rencontres régulières avec les athlètes pour discuter de leurs objectifs et les aider à élaborer des plans d'action afin de les atteindre.
5. Voir à ce que les exercices et les compétences reflètent directement les situations que vivront les athlètes pendant des matchs.
6. Inclure dans les microcycles hebdomadaires des plans d'entraînement personnalisés dans lesquels les athlètes peuvent travailler des détails spécifiques à leur position.
7. Voir à ce que les athlètes aient régulièrement accès à des services de soutien externes offerts par des professionnels du sport, entre autres psychologues du sport, physiothérapeutes, nutritionnistes et entraîneurs spécialisés en force et conditionnement.
8. Intégrer à l'entraînement des périodes de transition efficaces pour éviter la monotonie de longues périodes d'entraînement sans compétition.

MODÈLE EN CINQ SEGMENTS



SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : de 8 à 10 heures
- Repos : sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h
- Éviter en priorité les déficits de sommeil.
- Éviter les appareils technologiques avant le coucher.
- Demander de l'aide si le sommeil est de mauvaise qualité.
- Avoir une bonne hygiène du sommeil.
- Récupération : immédiatement après l'entraînement, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.



REMARQUE IMPORTANTE

Les joueuses doivent être initiées à une alimentation saine et à la nécessité d'un équilibre énergétique adapté aux entraînements; elles doivent être sensibilisées au risque de la triade de l'athlète féminine et informées des ressources à leur disposition si elles ont des préoccupations relatives aux problèmes et aux troubles de l'alimentation.

HABILETÉS DE VIE

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

- Trouver un équilibre entre ses engagements sportifs et ses relations interpersonnelles importantes.
- Penser à mettre son statut de personnalité publique au service de causes importantes, comme la lutte contre le racisme, la sécurité dans le sport ou la protection de l'environnement.
- Gérer les demandes des médias et des organisations externes et se servir avec doigté des médias sociaux pour promouvoir sa carrière et notre sport.
- Commencer à se préparer pour la vie après le sport de haute performance.

DÉVELOPPEMENT MORAL

- Prendre des décisions en fonction de ce qui est bien plutôt que de ce qui est dans son propre intérêt.
- Gagner le respect à l'échelle internationale, exprimer son esprit sportif par des gestes précis et redonner à leur sport.

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer l'autonomie	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habiletés de leadership	
	Établir son rôle dans le sport	Maintain
	Prise de conscience et diversité	
Habiletés organisationnelles		
DÉVELOPPEMENT MORAL	Comprendre les règles	Maintain
	Développer de l'empathie	
	Prendre des décisions éthiques	
DES RELATIONS	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
	avec les coéquipiers	
GESTION DE LA SANTÉ	Stratégie de prévention des blessures	Performer
	Les routines d'avant et d'après entraînement	



HABILETÉS MENTALES

COMPÉTENCES DE BASE

• Motivation

- Présenter aux athlètes des défis pertinents et variés pour qu'ils poussent leur performance et maintiennent leur motivation à s'entraîner.

• Confiance en soi

- Maintenir la confiance par l'identification de petites victoires quotidiennes.
- Bien intégrer les techniques d'imagerie mentale et y recourir au besoin.

• Résilience

- Continuer à gagner en résilience lors de moments difficiles imprévus et de défis manipulés. Il est toujours possible d'apporter un soutien pour que les athlètes développent des compétences optimales lorsqu'ils font face à l'adversité.

COMPÉTENCES LIÉES À LA MAÎTRISE DE SOI

• Attention

- Des scénarios complexes de prise de décision qui dépassent légèrement la réalité du jeu sont conçus pour submerger les ressources cognitives des joueurs et optimiser leur capacité attentionnelle.
- La pratique en situation de fatigue et de pression est également recommandée pour prolonger la capacité attentionnelle des joueurs.
- Des technologies de suivi neuronal et de réalité virtuelle peuvent servir à améliorer l'attention soutenue et variable des joueurs sans taxer le corps.

• Prise de conscience

- Les athlètes sont pleinement conscients de leurs réactions physiologiques, cognitives et émotionnelles à diverses situations et peuvent les maîtriser en cas de besoin (savoir quand demander de l'aide et le faire).

• Stress

- Les stratégies de préparation ainsi que les stratégies d'adaptation sont bien intégrées et utilisées au bon moment pour gérer efficacement les facteurs de stress et optimiser les performances.

• Éveil et émotions

- Les athlètes doivent apprendre à équilibrer les facettes de leur vie et à gérer toutes sortes d'émotions qui ne sont pas toujours liées au sport, mais qui peuvent interférer si elles ne sont pas bien gérées.

RELATIONS INTERPERSONNELLES

• Travail d'équipe

- Gérer efficacement les relations prolongées entre les joueurs qui peuvent présenter des avantages et des inconvénients.
- Bien se comprendre les uns les autres au sein de l'équipe.

• Communication

- Maintenir des systèmes de communication ouverts et efficaces entre les joueurs, les entraîneurs et les membres du personnel afin d'aborder les problèmes dès qu'ils se présentent pour éviter toute distraction inutile.

• Relation athlète-entraîneur

- Les entraîneurs et les athlètes partagent des sentiments, des pensées et des comportements interdépendants soulignant à quel point ils sont « synchronisés ».

• Leadership

- Le style de leadership se stabilise tout en restant dynamique et en s'adaptant aux changements au sein de l'équipe.
- Savoir quand diriger et quand suivre



S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS

COMPÉTENCES DE BASE	Motivation	Maintain
	Confiance en soi	
	Résilience	
SELF-REGULATION COMPÉTENCES	Attention	Maintain
	Conscience	
	Anxiété	
	Activation et émotions	Performer
INTERPERSONAL COMPÉTENCES	Travail en équipe	Performer
	Communication	
	Relation athlète-entraîneur	
	Leadership	

CAPACITÉS PHYSIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS

CAPACITÉS DE BASE	Équilibre et coordination mouvements	Maintain
	Stabilité et mobilité des articulations	
	Souplesse et posture	
	Habilités locomotrices et d'objets	Performer
	Habilités locomotrices et d'objets - aquatique	
	Habilités complémentaires et opposées	
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Maintain
	Puissance aérobie	Performer
	Endurance anaérobie	
	Puissance anaérobie	Maintain
	Endurance réactive	Performer
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Maintain
	La force maximale	
	Vitesse-force & force-vitesse (power)	Performer
	Force spécifique	Renforcer
	Puissance d'endurance	Performer
	La force de base	Maintain
VITESSE ET AGILITÉ	Vitesse au sol et agilité	Maintain
	Vitesse et agilité aquatiques	
	Mouvement bras & jambes vitesse	
	Vitesse endurance	Performer
	Agilité réactive	Maintain
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Maintain
	Amplitude des articulations spécifiques	



COMPÉTENCES TACTIQUES ET TECHNIQUES

À ce stade, tous les aspects de l'entraînement et de la préparation sont axés sur la victoire lors des Jeux panaméricains, des championnats du monde et des Jeux olympiques. C'est pour cette raison que les plans d'entraînement doivent être étalés sur plusieurs années et conçus pour permettre aux athlètes d'atteindre leur pic de performance aux moments importants. Les athlètes obtiennent l'aide d'une équipe de soutien intégré dirigée par l'entraîneur-chef de l'équipe nationale.

COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS			
CONSCIENCE	du ballon		Maintain
	des autres joueurs		
	espace ouvert		
	des règles		
	de temps (chronomètre)		
	du centre		
	de l'arbitre		
	du score & fin de partie		
	Adaptation des tactiques en fonction des observations		
LA COMMUNICATION	avec entraîneur		Performer
	Demander des éclaircissements		
	avec les coéquipiers		Maintain
	Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		
	Communiquer votre situation à vos coéquipiers		
CODE DE CONDUITE	L'esprit sportif		Performer
	Respect for teammates, coaches & officials		
OFFENSE	Infraction vs presse		Maintain
	Infraction contre zone		
	Couvrir la contre-attaque		
DÉFENSE	Press	Pression du corps	Maintain
		Appuyer sur le ballon	
		Presser les voies de dépassement	
		Presser pour tuer le temps	
	Zone	Zone peu profonde	Maintain
		Zone profonde	
		Zone d'écart	
		Zone dynamique	
Appuyer pour zoner et réprimer		Performer	
EN TRANSITION	de la contre-attaque à l'attaque		Maintain
	de la contre-défense à la défense		
TRANSITION	6 sur 6		Performer
	1 sur none		
	2 sur 1		
	3 sur 2		
	6 sur 5		
	4 sur 3		
	5 sur 4		

COMPÉTENCES TACTIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS		
JEU DE PUISSANCE	4-2	Performer
	3-3	
UN TIR DE PÉNALITÉ	contre 4-2	Maintain
	contre 3-3	
SCHEMAS TACTIQUES	Fondements tactiques	Maintain
	Compréhension des différentes tactiques	
	Comprendre le rôle individuel dans le schéma tactique	
	Ajuster les tactiques en fonction de l'observation	

COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS		
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS	Crawl des bras - Battements de jambes	Maintain
	Crawl des bras - Coup de fouet des jambes	
	Dos crawlé - Battements de jambes	
	Coup de dos - Coup de fouet des jambes	
	Brasse (compétence de formation seulement)	
	Arrêter et repartir/retard de croissance	
	Papillon (compétence de formation seulement)	
	Voler un coup	
	Appuyez sur voler coup	
	Coup de renversement	
	Zig Zag	
	90 degrés tourne	
	Tous types de changements de direction	
	Rouler	
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE	Coup de fouet (vertical et horizontal)	Maintain
	Batteur à oeufs (vertical et horizontal)	
	sauter (vertical et horizontal)	
	Coup flutter	
	Spyder	
	Position de base du corps pour la défense	
	Vélo inversé	
	Sauter par-dessus les jambes	
	Sauter par-dessus les jambes pour voler (low/high)	
	Sauter par-dessus les jambes pour bloquer	
	Sauter par-dessus catch lob	
	Contre-rotation	
	Compétences d'équilibre	
	Blocage	
Blocage d'attaque		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS

COMPÉTENCES DE BASE EN MANIÈRE DU BALLON	Crawl avec ballon devant	Maintain
	Crawl ballon en main	
	Dos crawlé ballon en main	
	Ramasser le ballon en position verticale	
	Ramasser le ballon en position de nage	
	Changer de direction avec le ballon	
	Toboggans différents avec ballon	
	Protéger le ballon en diagonale	
	Freestyle avec ballon	
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR	Position du corps de la voûte plantaire	Maintain
	Deux mains sur le ballon	
	Bras libre derrière le dos	
	Position de tir standard	
	Zigzag en position de tir	
	Amplitude de mouvement	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant	
	Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant	
PASSER ET RECEVOIR	Face à face (en mouvement 1-2-3-4)	Maintain
	Passes humides au centre	
	Passant côte à côte (positif et négatif)	
	Sauter et passer	
	Passer et nager	
	Glisser et passer	
	Recevoir des mauvaises passes	
	Dépassement longue distance	
	Passer avec faux	
	Rouler contre la presse	
	Mise en page contre presse	
	S'éloigner de la presse	
	Accélération passant	
TOURNAGE	Prise de vue au tempo (no pass)	Maintain
	Tirer avec des faux	
	Prise de vue depuis la position horizontale du corps	
	Tir autour du bloc (lean)	
	Tir autour du bloc (jump)	
	Tir de passe	
	6m direct shot (how to get position)	
	Heszi Shot	
	Sauter en arrière du défenseur	
	Finir de près	



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS

TACTIQUE INDIVIDUELLE	Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	Maintain
		Créer de l'espace pour recevoir le ballon	
		Comment garder l'espace	
		Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	
		Comment faire tourner le défenseur	
		Nager avec contact	
		Comment poster	
		Comment démarrer un lecteur	
	Duels défensifs	Pics et blocs	Maintain
		Comment contrôler un joueur	
		Comment commettre une faute	
		Comment voler le ballon	
		Comment défendre un conducteur	
		Nager avec contact	
AVANT-CENTRE	Comment presser le ballon	Maintain	
	Espace de garde (whip kick & eggbeater)		
	Comment obtenir un poste		
	S'accrocher à la balle		
	Comment tourner (positif et négatif)		
	Finition de mise en page		
	Coup de revers		
	Coup de balayage		
	Finition T-formation		
	Finition trempée		
	Devenir négatif		
LE DÉFENSEUR DE 2M	Position correcte du corps	Maintain	
	Changer les côtés du centre		
	Défier la passe		
	Comment se mettre en avant		
	Contre-tour		
	Comment arrêter le revers		
	Récupérer des hanches vers le bas		
	Récupérer pour saisir		
	Pousser par derrière		



COMPÉTENCES TECHNIQUES

S'ENTRAÎNER À GAGNER > GARÇONS 25+ (20+) ANS / FILLES 23+ (18+) ANS		
GARDIEN	Position prête bras dans	Maintain
	Position prête bras tendus	
	Vole	
	Coup droit	
	Saut de tir	
	Lapin sauve	
	Long lob sauve	
	Lob court sauve	
	Diapositives courtes	
	Longues diapositives	
	Réagir aux contrefaçons	

LA FIN DU STADE S'ENTRAÎNER POUR GAGNER

Les athlètes devraient être en mesure d'exécuter et de maintenir la plupart de leurs habiletés. Même s'ils acquièrent encore de l'expérience tactique, ils comprennent à fond la théorie tactique, et les entraîneurs doivent concevoir des stratégies gagnantes.





ACTIF POUR LA VIE

L'expression Actif pour la vie a plusieurs sens dans le contexte du sport, entre autres de permettre à des gens de jouer et de participer à des sports et activités physiques tout au long de leur vie. L'élément clé du stade Actif pour la vie c'est que des participants pratiquent notre sport au niveau et à l'intensité de leur choix en fonction de l'évolution de leurs intérêts et de leurs capacités physiques qui changent avec l'âge.

Cette participation peut être compétitive ou récréative. Les gens peuvent continuer à pratiquer le sport dans les catégories Compétitif pour la vie ou En forme pour la vie du stade Actif pour la vie et devenir membres de la communauté du water-polo comme administrateur, entraîneur, officiel ou bénévole.

Un athlète peut accéder au stade Actif pour la vie à n'importe quel moment après le stade Apprendre à s'entraîner qui est associé à l'acquisition d'un solide développement initial et d'une bonne littératie physique ou après l'un des stades de la Voie d'accès au podium (S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, Apprendre à gagner ou S'entraîner à gagner). Deux éléments essentiels du stade Actif pour la vie sont l'établissement d'une ambiance positive pour les athlètes et le concept que tout le monde peut participer.

COMPÉTITIF POUR LA VIE

À PROPOS DE CETTE CATÉGORIE

La catégorie Compétitif pour la vie du stade Actif pour la vie permet aux athlètes de s'entraîner et de participer à des compétitions de façon plus régulière et mieux structurés. Les athlètes qui entrent dans ce parcours ont habituellement évolué et concouru à un stade quelconque de la Voie vers le podium et acquis un niveau de développement des habiletés supérieur à celui des personnes de la catégorie En forme pour la vie. Cependant, comme on l'a déjà mentionné, des athlètes ayant acquis plus ou moins d'habiletés peuvent s'entraîner et participer à des compétitions dans cette catégorie.

Water Polo Canada a créé dans sa Ligue des championnats canadiens une catégorie senior adaptée aux athlètes qui évoluent dans la catégorie Compétitif pour la vie. D'autres compétitions sanctionnées sont associées à la catégorie Compétitif pour la vie, notamment les ligues provinciales, les compétitions et ligues universitaires et les compétitions de maîtres.

CONSEIL DE PLANIFICATION D'UN PROGRAMME COMPÉTITIF POUR LA VIE

1. Élaborer un plan annuel de périodisation des entraînements et des compétitions pour souligner les phases importantes d'entraînement et de compétition et optimiser les programmes des athlètes et des équipes.
2. Prévoir des périodes régulières d'évaluation pour fournir une rétroaction à chaque athlète. Se servir des données pour aider à orienter les plans d'entraînement individuels et mettre à jour sa planification annuelle.
3. Prévoir des rencontres régulières avec les athlètes pour discuter de leurs objectifs et les aider à élaborer des plans d'action afin de les atteindre.
4. Favoriser le développement de compétences accessoires, telles que la visualisation, l'établissement d'objectifs de tournoi et la récupération, nécessaires aux athlètes de compétition.
5. Rappeler aux athlètes qu'ils peuvent avoir accès à des services de soutien externes offerts par des professionnels du sport, entre autres psychologues du sport, physiothérapeutes, nutritionnistes et entraîneurs spécialisés en force et conditionnement.
6. Voir à ce que les exercices et les compétences reflètent directement les situations que vivront les athlètes pendant des matchs.
7. Élaborer des stratégies pour utiliser les exercices comme des activités qui entraînent efficacement divers systèmes énergétiques.

ACTIF POUR LA VIE - COMPÉTITIF POUR LA VIE																																																				
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT							
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION									Ligue senior								Ligue senior								Champ. Nationaux								Programmation estivale (si applicable)																			

■ Période de préparation générale ■ Période de préparation spécifique ■ Période de compétition ■ Période de transition ■ Période de pause

SOMMEIL, REPOS ET RÉCUPÉRATION

- Durée du sommeil : de 7 à 9 heures
- Repose : sieste de 30 minutes entre 14 h et 16 h
- Dormir suffisamment!
- Maintenir des habitudes entourant les repas et toujours prendre un petit déjeuner
- Apprendre à faire la sieste
- Avoir une bonne hygiène de sommeil
- Récupération : immédiatement après l'entraînement, se réhydrater et reconstituer ses réserves alimentaires.

HABILETÉS DE VIE

VIE ACTIF > GARÇONS ET FILLES 13+ ANS		
HABILETÉS DE VIE	Développer l'autonomie	Matrice psychologique intégrée
	L'estime de soi	
	La résolution de conflit	
	Les habilités de leadership	
	Habilités organisationnelles	
DES RELATIONS	avec les adultes	Matrice psychologique intégrée
	avec les coéquipiers	
GESTION DE LA SANTÉ	Stratégie de prévention des blessures	Maintain
	Les routines d'avant et d'après entraînement	

CAPACITÉS PHYSIQUES

VIE ACTIF > GARÇONS ET FILLES 13+ ANS		
CAPACITÉS DE BASE	Équilibre et coordination mouvements	Maintain
	Stabilité et mobilité des articulations	
	Souplesse et posture	
	Habilités locomotrices et d'objets - aquatique	
ENDURANCE ET CAPACITÉ	Endurance aérobie	Développer/Maintain
	Puissance aérobie	
FORCE ET PUISSANCE	Union fait la force	Développer/Maintain
	La force de base	
LA FLEXIBILITÉ	Amplitude de mouvement fonctionnelle	Maintain

COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES

Toutes les habiletés techniques et stratégiques en water-polo, les capacités physiques, les aptitudes mentales et les compétences de vie sont développées au stade « Actif pour la vie » et permettent de donner suite aux besoins et aux aspirations des athlètes participants.

LA FIN DU STADE ACTIF POUR LA VIE

Les athlètes de cette catégorie entrent dans le sport avec une multitude de compétences et de capacités différentes. Les entraîneurs doivent les aider à surmonter leurs faiblesses tout en célébrant leurs forces. Les connaissances tactiques varient, et des programmes appropriés





GLOSSAIRE

GÉNÉRAL

1. **Adolescence** : période entre l'enfance et l'âge adulte. Au cours de cette période, la plupart des systèmes de l'organisme deviennent adultes tant dans leur structure que dans leur fonctionnement. Structurellement, l'adolescence commence par un accroissement de la taille qui marque le début du pic de croissance. La vitesse de croissance de la taille atteint un sommet, puis ralentit et se termine à l'atteinte de la taille adulte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui commence par des changements dans le système neuroendocrinien, puis se manifeste par des changements physiques et se termine à l'atteinte de la maturité des fonctions reproductrices (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p.42).
2. **Pause** : période exempte d'entraînement ou de compétition (p. ex. congé)
3. **Âge chronologique** : nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Le niveau de croissance et de maturité d'enfants qui ont le même âge chronologique peut varier de plusieurs années (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p.42).
4. **Compétition** : milieu formel de compétition dans lequel il y a des officiels.
5. **Âge de développement** : âge en années et en mois du jeune moyen au même développement que l'individu en question. Si un jeune de 15 ans a le même développement qu'un adolescent moyen de 13 ans, son âge de développement est de 13 ans. L'âge de développement peut être établi en fonction de différents systèmes corporels, dont la maturité squelettique ou la maturité sexuelle. Différents systèmes peuvent donner des âges de développement légèrement différents; cet âge est donc une approximation, à moins d'avoir été mesuré par des évaluateurs qualifiés disposant d'équipement spécialisé. Dans le milieu du sport, l'âge de développement devrait être utilisé comme indicateur. (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p.43).
6. **Croissance** : changements observables, graduels et mesurables du corps, tels que la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p. 43).
7. **Maturation** : changements dans la structure et la fonction de la progression de l'athlète vers la maturité; par exemple, dans le changement du cartilage en os dans le squelette, les changements aux dents (des dents de bébé aux dents d'adultes), les changements aux organes sexuels ou les changements aux proportions corporelles. La maturation a lieu à des rythmes et à des moments différents chez chaque individu. (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p. 43).
8. **Littératie physique** : motivation, confiance, compétence physique, savoir et compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute la vie. En termes plus pratiques, c'est le développement à vie des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives fondamentales dans une grande variété de milieux (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p. 43).
9. **Présaison** : étape au cours de laquelle les athlètes se préparent physiquement à relever les exigences physiques et mentales d'une saison de compétition. Comprend un grand volume d'entraînements intensifs sans compétition formelle.
10. **Spécialisation** : entraînement intense pendant toute l'année dans un sport à l'exclusion des autres. Peut aussi s'appliquer à la spécialisation à une seule position dans un sport
11. **Entraînement (jeu dirigé)** : sous la direction des entraîneurs, favorise le jeu en situation réelle.
12. **Transition** : période de passage d'une saison de water-polo à la suivante.

APTITUDES MENTALES

1. **Santé mentale** (Van den Berg et coll., s.d.) : état de bien-être qui permet à chaque personne de penser, de ressentir et d'agir de façon à réaliser son potentiel, à faire face aux difficultés normales de la vie, à travailler avec succès et de manière productive et à être en mesure d'apporter une contribution à la société (Organisation mondiale de la santé, 2014).



2. **Prise de conscience** : les participants doivent être informés du vaste choix d'activités physiques et de sports qui s'offrent à eux. (D'après Le sport c'est pour la vie, 2019, p. 21)
3. **Stress** : toute perturbation de l'homéostasie ou du calme mental ou physique (Baechle & Earle, 2008)
4. **Éveil** (Van den Berg et coll., s.d.) : en psychologie, l'éveil est l'état de la personne alerte du point de vue physiologique, consciente et attentive. Lorsque l'éveil est faible (p. ex. en raison d'ennui et de fatigue à l'entraînement), l'athlète peut se sentir léthargique, endormi ou incapable de se concentrer sur ses tâches. Lorsque l'éveil est intense (p. ex. en raison de pressions et d'excitation pendant une compétition), l'athlète peut se sentir très actif, alerte et concentré sur ce qu'il a à faire. Comme manifestation physiologique d'une intensité émotionnelle, l'éveil, quand il est intense, peut mener les athlètes à ressentir une gamme de changements physiologiques, notamment une augmentation de la fréquence cardiaque et de la vitesse de respiration et une tension musculaire.
5. **Leadership** (Van den Berg et coll., s.d.) : le leadership est une compétence clé qui influence l'évolution vers des performances dignes du podium et la mise en place d'une culture sportive saine et sécuritaire. On peut définir le leadership comme « une démarche dans le cadre de laquelle une personne influence un groupe de personnes à atteindre un objectif commun » (Northouse, 2010, p. 3, dans Fransen et coll., 2014).
 - Le modèle complet de Leadership (MCL) a servi à expliquer les divers styles de leadership; il en comprend trois principales catégories : le leadership permissif (laissez-faire), le leadership situationnel et leadership transformationnel.
 - Le leadership transformationnel est perçu comme étant la forme la plus efficace, active et bénéfique de leadership. Il se concentre surtout sur l'établissement de relations avec des suiveurs en se fondant sur des échanges émotionnels, personnels et inspirants afin de favoriser la croissance de la personne qui suit.
 - Différentes parties prenantes du milieu sportif peuvent afficher ce style de leadership. Pensons à l'entraîneur qui prend en compte et respecte les besoins de ses athlètes (considération individuelle), au capitaine d'équipe qui encourage ses coéquipiers à exprimer leurs idées et opinions afin de résoudre des problèmes (stimulation intellectuelle) ou à l'athlète qui manifeste les comportements convenus par le groupe (modèle positif).

CAPACITÉS PHYSIQUES

1. **Agilité** : compétences et habiletés requises pour changer soudainement sa vitesse ou son mode de mouvement (Baechle & Earle, 2008).
2. **Aérobic** : qui requiert de l'oxygène (Baechle & Earle, 2008).
3. **Anaérobic** : qui ne requiert pas la présence d'oxygène (Baechle & Earle, 2008).
4. **Force maximale** : elle est liée à la capacité du tissu musculaire à exercer une grande force tout en se contractant à vitesse élevée (Baechle & Earle, 2008).
5. **Capacité réactive** : caractéristique d'une force explosive qui se manifeste dans le cycle étirement-raccourcissement (Baechle & Earle, 2008).
6. **Amplitude de mouvement fonctionnelle** : l'angle du mouvement qui se produit au niveau d'une articulation. L'amplitude d'une articulation en particulier est déterminée par un certain nombre de facteurs, entre autres la structure du tissu conjonctif, le niveau d'activité, l'âge et le sexe (Baechle & Earle, 2008).

COMPÉTENCES TACTIQUES

1. **Centre** : position offensive qui est placée directement devant le filet adverse. Dans la théorie traditionnelle du water-polo, l'équipe qui contrôle le centre gagne la possession du ballon.
2. **Pression** : style de défense dans lequel chaque joueur surveille directement un attaquant.
3. **Zone** : style de défense dans lequel des joueurs choisis reculent pour aider à défendre le centre tout en bloquant le lanceur sur le périmètre.

4. **Couverture** : dans la dernière phase de l'attaque, les joueurs passent activement en phase défensive pour prévenir une contre-attaque.
5. **Contre-attaque** : toute situation de transition où l'attaquant est en avantage numérique.
6. **Contre-défense** : toute situation de transition où la défense est en désavantage numérique.
7. **4-2** : Formation structurelle surtout en jeu de puissance quand quatre joueurs sont en première ligne (la plus proche du filet) et que deux joueurs sont à la ligne arrière (la plus éloignée du filet).
8. **3-3** : Structural Formation structurelle de défense quand trois joueurs sont en première ligne et que trois joueurs sont à la ligne arrière.

COMPÉTENCES TECHNIQUES

1. **Feinte** : geste par lequel un joueur à la défense fait semblant de charger l'attaquant pour lui faire craindre une attaque.
2. **Stop and Go** : mouvements où l'athlète alterne entre une position de préparation stationnaire (nager debout avec bras et jambes sans changer de place) et un nombre prédéterminé de mouvements de nage
3. **Mouvement de vol** : mouvement de nage suivi immédiatement par la récupération du ballon à la surface de l'eau
4. **Mouvement de vol avec pression** : mouvement qui simule le vol du ballon à un adversaire pendant une situation de pression. Comme s'il allait commettre une faute à l'égard de son adversaire, l'athlète commence par un coup de pied fouetté et tend le bras de l'autre côté du corps pour voler le ballon
5. **Effet de choc** : coup dans lequel l'athlète saute pour faire tomber le ballon des mains d'un adversaire au centre.
6. **Zig-zag** : l'athlète change de direction à un angle de 45 degrés après 2 ou 3 coups. Chaque changement de direction s'accompagne d'un coup de pied fouetté.
7. **Virages à 90 degrés** : L'athlète en possession du ballon change de direction à angle droit (90 degrés). On attend de l'athlète qu'il prenne le ballon, change de direction et le place devant lui pour continuer à avancer.
8. **Bicyclette inversée** : les athlètes se déplacent les pieds en premier en gardant les hanches à la surface de l'eau pendant que les jambes effectuent une sorte de foulée qui ressemble au mouvement des jambes à vélo.
9. **Post-up** : placement du corps en position temporaire de centre-avant dans la zone rouge.
10. **Pick** : geste par lequel un athlète place son corps de façon à empêcher la défense adverse d'avancer pendant qu'un de ses coéquipiers se place en eau libre, ce qui crée un avantage.
11. **Écran** : situation dans laquelle un joueur à l'attaque crée une barrière pour qu'un de ses coéquipiers puisse lancer le ballon.
12. **Formation en T** : position corporelle qui permet à un athlète de lancer le ballon tout en le protégeant contre un adversaire qui est derrière lui.
13. **Élongation** : mouvement par lequel un athlète s'allonge sur l'eau et tourne sur lui-même avant de faire un tir au but ou de passer le ballon.
14. **Smash** : pendant l'entraînement, un athlète peut lancer avec force le ballon dans l'eau devant lui plutôt que de faire un tir quand l'exercice ne requiert pas de filet.
15. **Bunny** : lancer du ballon directement au-dessus de la tête du gardien ou dans la partie supérieure du filet que le gardien est censé protéger.



RÉFÉRENCES

1. Samuels, C.H. & Alexander, B (2013). Sommeil, récupération et performance humaine. Le sport c'est pour la vie. En ligne : <https://sportpourelavie.ca/portfolio-view/sommeil-recuperation-performance-humaine/>
2. Le sport c'est pour la vie (2019). Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0. Sport for Life Society. En ligne : <https://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/HLT-3-0-March-2021.pdf>
3. Water Polo Canada (2010). Long-Term Athlete Développement 5.0. Water Polo Canada. En ligne : https://www.waterpolo.ca/admin/docs/LTAD/LTAD_manual_ENG_v5.pdf
4. Water Polo Canada Competition Review Working Group (2013). LTAD Competition Review The Pursuit of Excellence and an Active Lifestyle. Water Polo Canada. Retrieved from, <https://www.waterpolo.ca/admin/docs/LTAD/Competition%20Review%20October%202013.pdf>
5. Van den Berg, F., Baker, J., Bloom, G., Richard, V., Tully, B., Durand-Bush, N. Gold Medal Profile (GMP) for psychology in sport.
6. Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association (3rd ed.). Human Kinetics.

ANNEXE A – RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

COLLIGÉES PAR VICKI HARBER, PHD (CONSEILLÈRE DLT, LE SPORT C'EST POUR LA VIE)

ÉGALITÉ ENTRE LES GENRES

Femmes et sport au Canada : Le signal de ralliement

https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Femmes-et-sport-au-Canada_Le-signal-de-ralliement-1.pdf

Canadian Women & Sport: The Rally Report (Infographic)

https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Canadian-Women-Sport_Rally-Report-Infographic_Participation_June-2020.pdf

Femmes et sport au Canada : Montrer le chemin

Travailler avec les athlètes et les entraîneurs LGBTQ – Un manuel pratique pour les entraîneurs/sommaire analytique)

https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/03/Montrer-le-chemin_sommaire-analytique_Femmes-et-sport-Canada.pdf

Femmes et sport au Canada : Montrer le chemin

(Travailler avec des athlètes et des entraîneurs LGBTQ – Manuel pratique pour les entraîneurs/document complet)

https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/03/Montrer-le-chemin_ressource-complete_Femmes-et-sport-Canada.pdf

Femmes et sport au Canada : Elle est à sa place

(Bâtir des liens sociaux pour assurer une participation durable au sport)

https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/03/Elle-est-a%CC%80-sa-place_Femmes-et-sport-Canada.pdf

Respect et sport – Gardons les filles en sport (module de formation gratuit en ligne)

<https://french.respectgroupinc.com/> Inscription par le site Bon départ de Canadian Tire <https://jumpstart-kgjis.respectgroupinc.com/>

SANTÉ MENTALE

Aspen Institute Project Play: Social Emotional Learning Kernels Strategy Guide for Sports Settings

https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2021/01/Kernels-for-Sports-Setting_C4C_STRATEGY-GUIDE.pdf

Aspen Institute Project Play: Calls for Coaches (Coaching Social and Emotional Skills in Youth Sport – Coaches Guide)

https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2019/02/CallsForCoaches_Final_Web.pdf

Aspen Institute Project Play: Calls for Coaches (Coaching Social and Emotional Skills in Youth Sport – White Paper)

<https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2019/03/Calls-for-Coaches-White-Paper-2.22.19.pdf>

Bissett JE & Tamminen KA (2019) Supporting Psychologically Distressed Athletes: Suggested Best Practices for Coaches

<https://sirc.ca/wp-content/uploads/2020/01/Bissett-J-SCRI-Handout.pdf>

Center on the Developing Child at Harvard University (2014). Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. Executive Function Activities for Adolescents

<https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/05/Activities-for-Adolescents.pdf>

Hill et al (2016) Frontiers in Psychology. Examining the Role of Mental Health and Clinical Issues within Talent Development.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.02042/full>

Lebrun et al (2018) Frontiers in Psychology. Learning From Elite Athletes' Experience of Depression.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02062/full>

Open Learn – Exploring Sport Coaching and Psychology (Free Online Learning Module)

<https://www.open.edu/openlearn/ocw/theme/openlearnng/restrictedcontent.php?id=3941>

Purcell et al (2019) Sports Medicine Open. Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs.

<https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-019-0220-1>

Le sport c'est pour la vie – L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète

<https://sportpurlavie.ca/portfolio-view/aptitude-mentale-dans-Développement-long-terme-athlete/>



ANNEXE B – RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES COMPÉTENCES EN PSYCHOLOGIE ET HABILITÉS DE VIE

STRATÉGIES ET APTITUDES D'ADAPTATION (VAN DEN BERG ET COLL., S.D.)

1. Pour diminuer le stress :

- Le stress déclenche de nombreux symptômes physiologiques, comme une hausse de la fréquence cardiaque, le tremblement des jambes et l'essoufflement. Une bonne stratégie pour atténuer ces symptômes est de se concentrer sur sa respiration. Inspirez profondément pendant quelques secondes (de 4 à 6 secondes), puis expirez lentement (6 à 8 secondes). En vous concentrant sur votre respiration, vous arrivez aussi à penser à ce qui se passe en ce moment au lieu de penser au match.
- Une autre stratégie de contrôle du stress pourrait être de mettre au point une routine à faire avant la performance.

2. Pour se donner confiance :

- Souvent, nous nous concentrons sur ce qui manque encore dans notre performance. Une bonne façon de se redonner confiance est de se concentrer sur ce que nous savons bien faire ou sur ce que nous avons déjà fait pour nous préparer à un événement. Alors, avant un événement, assurez-vous de vous répéter ce que vous savez. Par exemple : « Je sais que j'ai travaillé vraiment fort, que mes lancers sont puissants et que notre équipe a une défense solide ».

3. Pour surmonter l'adversité :

- Percevoir l'adversité comme un défi est un bon moyen de la surmonter avec résilience. La restructuration cognitive peut-être une bonne stratégie pour y arriver. Demandez-vous ce qu'il y a à gagner dans cette situation. Face à l'adversité, nous avons tendance à nous concentrer sur la menace ou ce que nous pourrions « perdre ». Trouver les possibilités/défis liés à la situation (p.ex. apprendre, s'améliorer, gagner en expérience) peut aider à surmonter l'adversité plus vite et y gagner de la force.

4. Pour augmenter la motivation :

- L'environnement doit soutenir les trois besoins de base : autonomie, compétence, relations.
- Comme entraîneur, vous pouvez vous demander si vous offrez des choix à vos athlètes, si vous vous assurez qu'ils accomplissent souvent quelque chose et si vous créez un milieu où chacun sent qu'on s'occupe de lui.
- Comme athlète, revenir sur le « pourquoi » de ce que vous faites peut vous aider à établir des objectifs plus pertinents et mieux orientés sur votre démarche (p. ex. ce que vous valorisez) plutôt que sur le résultat (p. ex. gagner à tout prix).

5. Pour se soucier de sa santé mentale :

- Selon le Comité international olympique (CIO), « la santé mentale est une dimension intégrale du bien-être et de la performance de l'athlète d'élite qui ne peut être séparée de la santé physique » (Reardon et coll., 2019, p. 667).
- Une façon de se soucier de la santé mentale est d'optimiser les milieux dans lesquels les athlètes d'élite s'entraînent et concourent. Dans une certaine mesure, de solides compétences interpersonnelles permettent d'y arriver.
- Pour la santé mentale de l'athlète, il peut aussi être utile d'aider les athlètes à acquérir des compétences psychosociales qui favorisent la résilience, la souplesse psychologique et l'adaptation aux exigences de diverses situations et aux facteurs de stress.
- Soutien en santé mentale par l'entremise de Plan de match : <https://www.mygameplan.ca/ressources/sante>
- Centre canadien de la santé mentale et du sport : <https://www.ccmhs-ccsms.ca/nos-piliers-du-succes>

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTAIN							
CATÉGORIES DES HABILÉTÉS DE VIE							
CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES							
Développer l'autonomie		MATRICE PSYCHOLOGIQUE INTÉGRÉE					
L'estime de soi							
La résolution de conflit							
Les habilités de leadership							
Establishing One's Own Role in Sport		D	C	E	E	M	
Prise de conscience et diversité		I	D	C	E	M	
Habilités organisationnelles		D	C	E	E	M	M
DÉVELOPPEMENT MORAL							
Comprendre les règles		D	C	E	M	M	
Développer de l'empathie		D	C	E	E	M	
Prendre des décisions éthiques		I	D	C	E	M	
DES RELATIONS							
avec les adultes		MATRICE PSYCHOLOGIQUE INTÉGRÉE					
avec les coéquipiers							
GESTION DE LA SANTÉ							
Nutrition (Désordre alimentaire)		I					
Hydratation		I					
Stratégie de prévention des blessures		I	D	C	E	E	M
Les routines d'avant et d'après entraînement		I	D	C	E	E	M
CATÉGORIES DES APTITUDES MENTALES							
COMPÉTENCES DE BASE							
Motivation		D	C	C	E	M	
Confiance en soi		D	C	C	E	M	
Résilience		D	D	C	E	M	
SELF-REGULATION COMPETENCIES							
Attention		D	C	C	E	M	
Conscience		I	D	C	E	M	
Anxiété		I	D	C	E	M	
Activation et émotions		I	D	D	C	E	

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTAIN							
INTERPERSONAL COMPETENCIES							
Travail en équipe		I	D	C	E	E	
Communication		I	D	D	C	E	
Relation athlète-entraîneur		I	D	D	C	E	
Leadership			I	D	C	E	
CATÉGORIES DE CAPACITÉ PHYSIQUE							
CAPACITÉS DE BASE horaire d'entraînement individualisé établi selon le progrès individuel							
Équilibre et coordination mouvements		D	C	E	M	M	M
Stabilité et mobilité des articulations		I	D	C	M	M	M
Souplesse et posture		D	D	C	E	M	M
Habilités locomotrices et d'objets		D	D	C	E	M	
Habilités locomotrices et d'objets - aquatique		D	D	C	E	E	M
Habilités complémentaires et opposées			I	D	C	M	
ENDURANCE ET CAPACITÉ							
Endurance aérobie		I	D	D	C	M	D & M
Puissance aérobie			I	D	E	E	D & M
Endurance anaérobie				I	D	E	
Puissance anaérobie			I	D	E	M	
Endurance réactive		I	D	D	C	E	
FORCE ET PUISSANCE							
Union fait la force		I	D	C	M	M	D & M
La force maximale			I	D	C	M	
Vitesse-force & force-vitesse (power)			I	D	C	E	
Force spécifique				I	D	C	
Puissance d'endurance				I	D	E	
La force de base		I	D	C	E	M	D & M

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
VITESSE ET AGILITÉ							
land speed & agility		I	D	C	E	M	
Vitesse et agilité aquatiques		I	D	C	E	M	
Mouvement bras & jambes vitesse		I	D	C	E	M	
Vitesse endurance			I	D	C	E	
Agilité réactive		I	D	C	E	M	
LA FLEXIBILITÉ							
Amplitude de mouvement fonctionnelle		D	C	E	M	M	M
Amplitude des articulations spécifiques		I	D	C	E	M	
CATÉGORIES DE COMPÉTENCES TACTIQUES							
CONSCIENCE							
du ballon		I/D	C	E	M	M	
des autres joueurs		I/D	C	E	M	M	
espace ouvert		I/D	C	E	M	M	
des règles		I/D	C	E	M	M	
de temps (chronomètre)		I/D	C	E	M	M	
du centre		I/D	C	E	M	M	
de l'arbitre		I/D	C	E	M	M	
du score & fin de partie		I/D	C	E	M	M	
Adaptation des tactiques en fonction des observations		I/D	C	E	M	M	
LA COMMUNICATION							
avec entraîneur		I/D	D	D	C	E	
• Demander des éclaircissements		I/D	D	D	C	E	
avec les coéquipiers		D	C	E	M	M	
• Relayer les observations sur l'autre/sa propre équipe		I	D	C	E	M	
• Communiquer votre situation à vos coéquipiers		I	D	C	E	M	
CODE DE CONDUITE							
L'esprit sportif		I/D	D	D/C	C	E	
• Respect for teammates, coaches & officials		I/D	D	D/C	C	E	

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
OFFENSE							
Infraction vs presse		I	D/C	E	M	M	
Infraction contre zone		I	D	C	E	M	
Couvrir la contre-attaque		I	D	C	E	M	
DÉFENSE							
Press		I	D/C	E	M	M	
• Pression du corps		I	D/C	E	M	M	
• Appuyer sur le ballon		I	D/C	E	M	M	
• Presser les voies de dépassement		I	D/C	E	M	M	
• Presser pour tuer le temps		I	D/C	E	M	M	
Zone		I	D	C	E	M	
• Zone peu profonde		I	D	C	E	M	
• Zone profonde		I	D	C	E	M	
• Zone d'écart		I	D	C	E	M	
• Zone dynamique		I	D	C	E	M	
Appuyer pour zoner et réprimer		I	I	D	C	E	
EN TRANSITION							
de la contre-attaque à l'attaque		I	D	C	E	M	
de la contre-défense à la défense		I	D	C	E	M	
TRANSITION							
6 sur 6		I	D	C	C/E	E	
1 sur none		I/D	C	E	M	M	
2 sur 1		I/D	C	E	M	M	
3 sur 2			I	D/C	E	M	
6 sur 5			I	D/C	E	M	
4 sur 3			I	D/C	E	M	
5 sur 4			I	D/C	E	M	
JEU DE PUISSANCE							
4-2		I	D	C	E	E	
3-3		I	D	C	E	E	



ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
UN TIR DE PÉNALITÉ							
contre 4-2		I	D	C	E	M	
contre 3-3		I	D	C	E	M	
SCHEMAS TACTIQUES							
Fondements tactiques		I	D	C	E	M	
Compréhension des différentes tactiques			I	D/C	E	M	
Comprendre le rôle individuel dans le schéma tactique			I	D/C	E	M	
Ajuster les tactiques en fonction de l'observation			I	D/C	E	M	
CATÉGORIES DE COMPÉTENCES TECHNIQUES							
STYLES DE NATATION ET HABILITÉS							
Crawl des bras - Battements de jambes		D	C	E	M	M	
Crawl des bras - Coup de fouet des jambes		D	C	E	M	M	
Dos crawlé - Battements de jambes		D	C	E	M	M	
Coup de dos - Coup de fouet des jambes		D	C	E	M	M	
Brasse (compétence de formation seulement)		D	C	E	M	M	
Arrêter et repartir/retard de croissance		D	C	E	M	M	
Papillon (compétence de formation seulement)		I	D/C	E	M	M	
Voler un coup		I	D/C	E	M	M	
Appuyez sur voler coup		I	D/C	E	M	M	
Coup de renversement		I	D/C	E	M	M	
Zig Zag		I	D/C	E	M	M	
90 degrés tourne		I	D/C	E	M	M	
Tous types de changements de direction		I	D/C	E	M	M	
Rouler		I	D/C	E	M	M	
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE (1)							
Coup de fouet (vertical et horizontal)		D	C	E	M	M	
Batteur à oeufs (vertical et horizontal)		D	C	E	M	M	
sauter (vertical et horizontal)		D	C	E	M	M	
Coup flutter		D	C	E	M	M	
Spyder		D	C	E	M	M	

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
JAMBES ET COMPÉTENCES DE GLISSE (2)							
Position de base du corps pour la défense		I	D/C	E	M	M	
Vélo inversé		I	D/C	E	M	M	
Sauter par-dessus les jambes		I	D/C	E	M	M	
Sauter par-dessus les jambes pour voler (low/high)			I/D	C/E	M	M	
Sauter par-dessus les jambes pour bloquer		I	D/C	E	M	M	
Sauter par-dessus catch lob			I/D	C/E	M	M	
Contre-rotation			I/D	C/E	M	M	
Compétences d'équilibre		I	D/C	E	M	M	
Blocage		I	D/C	E	M	M	
Blocage d'attaque			I/D	C/E	M	M	
COMPÉTENCES DE BASE EN MANIÈMENT DU BALLON							
Crawl avec ballon devant		I	D/C	E	M	M	
Crawl ballon en main		I	D/C	E	M	M	
Dos crawlé ballon en main		I	D/C	E	M	M	
Ramasser le ballon en position verticale		I	D/C	E	M	M	
Ramasser le ballon en position de nage		I	D/C	E	M	M	
Changer de direction avec le ballon		I	D/C	E	M	M	
different slides with ball		I	D/C	E	M	M	
Protéger le ballon en diagonale			I/D	C/E	M	M	
Freestyle avec ballon			I/D	C/E	M	M	
POSITION DE BASE DU CORPS POUR LE TIR							
Position du corps de la voûte plantaire		I	D/C	E	M	M	
Deux mains sur le ballon		I	D/C	E	M	M	
Bras libre derrière le dos		I	D/C	E	M	M	
Position de tir standard		I	D/C	E	M	M	
Zigzag en position de tir		I	D/C	E	M	M	
Amplitude de mouvement		I	I/D	D/C	E/M	M	
Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en se penchant		I	I/D	D/C	E/M	M	
Ouvrir des couloirs de tir pour tirer en sautant		I	I/D	D/C	E/M	M	



ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
PASSER ET RECEVOIR							
Face à face (en mouvement 1-2-3-4)		I	D/C	E	M	M	
Passes humides au centre		I	D/C	E	M	M	
Passant côte à côte (positif et négatif)		I	D/C	E	M	M	
Sauter et passer		I	D/C	E	M	M	
Passer et nager		I	D/C	E	M	M	
Glisser et passer		I	D/C	E	M	M	
Recevoir des mauvaises passes			I/D	D/C	E/M	M	
Dépassement longue distance			I/D	D/C	E/M	M	
Passer avec faux		I	D/C	E	M	M	
Rouler contre la presse		I	D/C	E	M	M	
Mise en page contre presse		I	D/C	E	M	M	
S'éloigner de la presse		I	D/C	E	M	M	
Accélération passant		I	I	D/C	E	M	
TOURNAGE							
Prise de vue au tempo (no pass)		I	D/C	E	M	M	
Tirer avec des faux		I	D/C	E	M	M	
Prise de vue depuis la position horizontale du corps		I	D/C	E	M	M	
Tir autour du bloc (lean)		I	D/C	E	E/M	M	
Tir autour du bloc (jump)		I	D/C	E	E/M	M	
Tir de passe		I	D/C	E	E/M	M	
6m direct shot (how to get position)		I	D/C	E	E/M	M	
Heszi Shot		I	D	C	E/M	M	
Sauter en arrière du défenseur		I	D/C	E	M	M	
Finir de près			I	D/C	E	M	

ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
TACTIQUE INDIVIDUELLE							
Duels offensifs	Positionnement de base pour le périmètre	I	D/C	E	M	M	
	Créer de l'espace pour recevoir le ballon	I	D/C	E	M	M	
	Comment garder l'espace	I	D/C	E	M	M	
	Comment effectuer la mise en page contre le défenseur	I	D/C	E	M	M	
	Comment faire tourner le défenseur	I	D/C	E	M	M	
	Nager avec contact	I	D/C	E	M	M	
	Comment poster		I	D/C	E	M	
	Comment démarrer un lecteur		I	D/C	E	M	
Duels défensifs	Pics et blocs		I	D/C	E	M	
	Comment contrôler un joueur	I	D/C	E	M	M	
	Comment commettre une faute	I	D/C	E	M	M	
	Comment voler le ballon	I	D/C	E	M	M	
	Comment défendre un conducteur	I	D/C	E	M	M	
	Nager avec contact	I	D/C	E	M	M	
Comment presser le ballon	I	D/C	E	M	M		
AVANT-CENTRE							
Espace de garde (whip kick & eggbeater)		I	D/C	E	M	M	
Comment obtenir un poste		I	D/C	E	M	M	
S'accrocher à la balle		I	D/C	E	M	M	
Comment tourner (positif et négatif)		I	D/C	E	M	M	
Finition de mise en page		I	D/C	E	M	M	
Coup de revers		I	D/C	E	M	M	
Coup de balayage		I	D/C	E	M	M	
Finition T-formation		I	D/C	E	M	M	
Finition trempée		I	D/C	E	M	M	
Devenir négatif		I	D/C	E	M	M	



ANNEXE C – TABLEAU COMPLET DES COMPÉTENCES DE LA MDA

CHEMINEMENT		APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER	VIE ACTIF
ÂGE DES ATHLÈTES	GARÇONS	9-12 ANS	12-16 ANS	~ 16-19 ANS	~ 19-25 ANS	~ 25+ (20+) ANS	13+ ANS
	FILLES	8-11 ANS	11-15 ANS	~ 15-18 ANS	~ 18-23 ANS	~ 23+ (18+) ANS	
I = INITIER D = DÉVELOPPER R = RENFORCER P = PERFORMER M = MAINTENIR							
LE DÉFENSEUR DE 2M							
Position correcte du corps		I	D/C	E	M	M	
Changer les côtés du centre		I	D/C	E	M	M	
Défier la passe		I	D/C	E	M	M	
Comment se mettre en avant		I	D/C	E	M	M	
Contre-tour		I	D/C	E	M	M	
Comment arrêter le revers		I	D/C	E	M	M	
Récupérer des hanches vers le bas		I	D/C	E	M	M	
Récupérer pour saisir		I	D/C	E	M	M	
Pousser par derrière		I	D/C	E	M	M	
GARDIEN							
Position prête bras dans		I	D/C	E	M	M	
Position prête bras tendus		I	D/C	E	M	M	
Vole			I	D/C	E/M	M	
Coup droit		I	D/C	E	M	M	
Saut de tir		I	D/C	E	M	M	
Lapin sauve		I	D/C	E	M	M	
Long lob sauve			I	D/C	E/M	M	
Lob court sauve			I	D/C	E/M	M	
Diapositives courtes		I	D/C	E	M	M	
Longues diapositives		I	D/C	E	M	M	
Réagir aux contrefaçons			I	D/C	E/M	M	

ANNEXE D - PÉRIODISATIONS

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (U12)																																																				
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT							
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION									Saison automnale												Saison hivernale												Saison estivale																			

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition

S'ENTRAÎNER POUR S'ENTRAÎNER (U13 ET U15)																																																																																																												
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI				JUIN				JUIL.				AOÛT																																																															
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																								
COMPÉTITION	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">U13 - LIGUES PROVINCIALES</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">U15 - LCC & ÉQUIPE PROVINCIALE / PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE</div> </div>																																																				Ligue provinciale																Champ. provinciaux d'hiver				Ligue provinciale																Champ. provinciaux estivaux				Opportunités d'entraînement croisée ou programmation estivale															
																																																					Ligue du championnat canadien																				Ligue du championnat canadien																Championnats des conférences est. & ouest				Entraînement avec l'équipe provinciale ou opportunités d'entraînement croisée ou programmation estivale															

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause

ANNEXE D - PÉRIODISATIONS

S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION (U15, U17 ET U19)																																																					
MOIS	SEPT.			OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI			JUIN			JUIL.				AOÛT											
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
COMPÉTITION	U15 - LCC ET ÉQUIPE PROVINCIALE/ PROGRAMMATION ESTIVALE NON-COMPÉTITIVE	Ligue du championnat canadien																	Ligue du championnat canadien																	Championnats de conférence est & ouest			Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale							Compétition Inter-Prov							
		Ligue du championnat canadien																	Ligue du championnat canadien																	Championnats de conférence est & ouest			Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale							Compétition Inter-Prov							
		Ligue du championnat canadien																	Ligue du championnat canadien																	Championnats nationaux			Entraînement avec l'ENGA							Compétition internationale							
		Ligue nationale																	Ligue nationale Les parties sont planifiées durant la saison et les équipes participent aux compétitions à la discrétion des clubs																	Championnats ouverts			Entraînement avec l'équipe provinciale, opportunités d'entraînement croisé ou programmation estivale							Compétition Inter-Prov							

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause

ANNEXE D - PÉRIODISATIONS

APPRENDRE À GAGNER - SENIOR (U23)																																																					
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI			JUIN				JUIL.				AOÛT									
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
COMPÉTITION	U23 - PROGRAMMATION DE LA LIGUE SENIOR ET DE L'ÉQUIPE NATIONALE														Ligue senior				Ligue senior				Ligue senior				Ligue senior				Champ. Nationaux			Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés				Compétitions internationales															
	U23 - PROGRAMMATION DES LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES ET DE L'ÉQUIPE NATIONALE														Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Champ. universitaires			Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés				Compétitions internationales															
	U23 - LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES														Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Champ. universitaires			Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés				Compétitions internationales															
	U23 - LIGUES UNIVERSITAIRES/MUNICIPALES, PROGRAMMATION DE LA LIGUE SENIOR & DE L'ÉQUIPE NATIONALE														Ligues universitaires et municipales				Ligue senior				Ligues universitaires et municipales				Ligues universitaires et municipales				Champ. universitaires			Ligue senior			Champ. Nationaux			Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés				Compétitions internationales									

APPRENDRE À GANGER - COMPÉTITIF POUR LA VIE (+23)																																																					
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI			JUIN				JUIL.				AOÛT									
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
COMPÉTITION															Ligue senior				Ligue senior				Ligue senior				Ligue senior				Champ. Nationaux			Programmation estivale (si applicable)																			

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause

ANNEXE D - PÉRIODISATIONS

S'ENTRAÎNER POUR GAGNER - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DOMESTIQUE DE L'ÉQUIPE NATIONALE NATIONAL (ANNÉE NON OLYMPIQUE)																																																				
MOIS	SEPT.			OCT.			NOV.			DÉC.			JANV.			FÉVR.			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUIL.			AOÛT																		
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION							Ligues universitaires et municipales			Ligue senior						Ligues universitaires et municipales						Champ. universitaires			Ligue senior			Champ. Nationaux						Calendriers internationaux des équipes nationales senior et junior centralisés			Compétitions internationales															

S'ENTRAÎNER POUR GAGNER - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DOMESTIQUE DE L'ÉQUIPE NATIONALE (ANNÉE OLYMPIQUE)																																																				
MOIS	SEPT.			OCT.			NOV.			DÉC.			JANV.			FÉVR.			MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUIL.			AOÛT																		
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION										Ligue senior						Ligue senior									Champ. Nationaux						Calendriers internationaux des équipes nationales senior centralisés			Compétitions internationales																		

NOTE Les athlètes qui sont actifs dans la NCAA au sud de la frontière ou dans d'autres ligues étrangères qui ont été identifiés comme membre de la liste d'athlètes du bassin de talents de l'équipe nationale senior devront se rapporter durant leur saison morte ou à toute autre période exigée par le groupe d'entraîneurs de l'équipe nationale en fonction des événements prévus au programme.

■ Période de préparation générale ■ Période de préparation spécifique ■ Période de compétition ■ Période de transition ■ Période de pause



ANNEXE D - PÉRIODISATIONS

ACTIF POUR LA VIE - COMPÉTITIF POUR LA VIE																																																				
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI			JUIN			JUIL.				AOÛT									
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION	Période de préparation générale				Période de préparation spécifique				Entraînement gérer par les clubs et matchs amicals				Période de transition				Période de préparation générale				Entraînement gérer par les clubs et matchs amicals				Période de transition				Période de transition			Période de transition			Programmation estivale (si applicable)				Période de transition													

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition

ACTIF POUR LA VIE - COMPÉTITIF POUR LA VIE																																																				
MOIS	SEPT.				OCT.				NOV.				DÉC.				JANV.				FÉVR.				MARS				AVRIL				MAI			JUIN			JUIL.				AOÛT									
SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
COMPÉTITION	Période de préparation générale				Période de préparation spécifique				Ligue senior				Période de transition				Ligue senior				Période de transition				Ligue senior				Champ. Nationaux			Période de transition			Programmation estivale (si applicable)				Période de transition													

Période de préparation générale
 Période de préparation spécifique
 Période de compétition
 Période de transition
 Période de pause



WATERPOLO.CA