À LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE PERSONNELLE

Guide de Patinage Canada sur le

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

PATINAGECANADA

REMERCIEMENTS

La vue d'ensemble du modèle de développement à long terme de l'athlète (MDLTA) de Patinage Canada et du patinage artistique au Canada a été produite par le comité directeur sur le DLTA composé des personnes suivantes :

Charles Cardinal – consultant expert de Sport Canada sur le DLTA
Mary Bluechardt – consultante experte de Sport Canada sur les athlètes ayant un handicap
Louis Stong – président du comité directeur sur le DLTA
Michelle Leigh – entraîneure de haute performance
Anna Mees – Association canadienne des entraîneurs
Monica Lockie – entraîneure de Patinage Canada, présidente du Comité consultatif de l'entraînement
Patricia Chafe – présidente, Jump Beyond Inc. et consultante pour l'équipe nationale
Shannon Cotnam – administratrice, conseil d'administration de Patinage Canada
Denis Beaudoin – directeur exécutif adjoint de la section du Québec
Daniela Sovak – entraîneure de Patinage Canada, présidente du Sous-comité de l'éducation et de la formation des entraîneurs
Lee Barkell – entraîneur de niveau des Championnats du monde et des Jeux olympiques
Jill Knowles – directrice de la section de la Nouvelle-Écosse
William Bridel – rédacteur
Mike Slipchuk – directeur, de Haute performance de Patinage Canada
Donna King – gestionnaire principale, Programmes de patinage de Patinage Canada
Isabelle Cayer – correctrice et gestionnaire, Programme des entraîneurs de compétition de Patinage Canada

Les groupes de consultation sur le DLTA suivants ont également participé à l'élaboration des stades du MDLTA :

- **Groupe d'étude sur Apprendre à patiner - MONICA LOCKIE, présidente (CO)**
  Membres : J. Godin Qc, J. Harvey N.-É., M. Kohl Sask., S. Glazer-Clements Sask, A. Picard Qc, C. Allwright OO
- **Groupe d'étude sur Apprendre à s'entraîner - DANIELA SOVAK , présidente (Alb.)**
  Membres: V. Bartlett CO, C. Ullmark Alb., C. Richardson CO, W. Philion NO, B. Delmaestro C.-B.
- **Groupe d'étude sur Apprendre à être compétitif - DENIS BEAUDOIN, président (Qc)**
  Membres : D. Choquet Qc, D. Islam CO, D. Joseph EO, J. Mongrain C.-B., M. Godbout Qc, M. Kreuzinger C.-B.
- **Groupe d'étude sur S'entraîner à la compétition - MICHELLE LEIGH, présidente (CO)**
  Membres : M. Perron Qc, P. MacIntosh OO, L. McKay Qc, J. Briscoe OO, T. Barton C.-B., S. Rachuk OO
- **Groupe d'étude sur Apprendre à gagner/Vivre pour gagner - LEE BARKELL, président (CO)**
  Membres : M. Slipchuk, D. Leigh CO, R. Gauthier Qc, S. Bezic CO, J. McLeod C.-B., C. Lane OO, Scott Davis Alb.
- **Groupe d'étude sur Vie active/Athlètes ayant un handicap - SHANNON COTNAM, présidente (OO)**
  Membres : E. Roman C.-B., M. Allain N.-B., B. Power T.-N.-L., R. O'Toole CO, R. Daignault NO, L. Thompson OO
- **Groupe d'étude sur le patinage synchronisé - PATRICIA CHAFE, présidente (EO)**
  Membres : C. Moir OO, C. Dalton CO, D. Power T.-N.-L., Bonderove Alb., S. Barnett OO, L. Capstick C.-B., K. Mackowski OO, H. Gagnon Qc

Nous aimerions remercier les 2 235 entraîneurs qui ont pris le temps de répondre aux premiers sondages sur le DLTA menés en février et mars 2007 de même que les participants qui ont pris part au sommet sur le DLTA en avril 2007 qui ont fait part de leur vision sur l'avenir du patinage au Canada. Un remerciement spécial à Sport Canada pour son soutien financier à Patinage Canada.

Droits d'auteur 2010 © Patinage Canada

TABLE DES MATIÈRES

Préface 3

Vue d'ensemble du développement à long terme de l'athlète 5

Les dix facteurs clés qui influencent le DLTA **7**

Au moins 10 ans d'entraînement pour atteindre le niveau de l'élite 7

Savoir-faire physique 7

Spécialisation 8

Âge de développement (croissance, développement, maturation) 8

Périodes critiques d'entraînement (les cinq qualités) 9

Développement physique, mental, cognitif et émotionnel 10

Périodisation : planification, entraînement, compétition et récupération 10

Examen des compétitions canadiennes (un système qui favorise le développement de l'athlète) 11

Remaniement et intégration du système 11

Amélioration continue 12

Stades du DLTA de Patinage Canada **13**

Apprendre à patiner 15

Apprendre à s'entraîner 21

Apprendre à être compétitif 27

S'entraîner à la compétition 35

Apprendre à gagner/Vivre pour gagner 43

Vie active 53

Le DLTA pour le patinage synchronisé 57

Athlètes ayant un handicap 67

Conclusion 71

Annexes

A. Glossaire 73

B. Remaniement et intégration du système 75

C. Vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes 81

D. Facteurs de performance (10) 83

Joannie Rochette
Médaillée de bronze aux Jeux olympiques de 2010
Médaillée d'argent aux Championnats du monde de 2009

Photo : Brett Barden

PATINAGECANADA

PRÉFACE

Le sport fait partie intégrante de la culture canadienne. La population s'enorgueillit des victoires de ses athlètes aux compétitions internationales, aux Championnats du monde et aux Jeux olympiques. Presque rien n'est plus exaltant pour les admirateurs de sport que de voir la feuille d'érable hissée au son de l'hymne national de l'« Ô Canada ». Mais le sport joue un autre rôle d'égale importance dans notre pays : il offre aux Canadiens et Canadiennes un moyen d'améliorer leur état de santé et leur bien-être, d'apprendre des habiletés propres à une discipline sportive, de développer ou d'améliorer leurs aptitudes à la vie quotidienne et de développer et favoriser des liens avec les membres de leur collectivité.

En tant que membres d'une organisation sportive nationale, nous avons chacun, dans nos rôles respectifs, la responsabilité d'aider tous nos membres individuels à atteindre l'excellence personnelle. Le présent document – Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada – vise à présenter « la situation dans son ensemble » du patinage artistique au Canada.

C'est un outil s'adressant aux entraîneurs, aux clubs, aux bénévoles, aux officiels, au personnel professionnel, aux gérants d'installations et aux parents et tuteurs des athlètes. Il se veut aussi un guide au service des athlètes, de leur entrée dans le sport jusqu'à leur sortie, au moment où nous espérons qu'ils auront appris tout ce qu'ils peuvent de ce merveilleux sport auquel nous participons tous.

Nous sommes heureux de présenter « *À la poursuite de l'excellence personnelle : Guide de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada* ». Dans l'ensemble, ce document :

- ✓ décrit clairement les exigences propres au sport que doivent satisfaire les athlètes à chaque stade de développement;
- ✓ présente la progression verticale et latérale, dans l'intention de garder plus longtemps les personnes dans le sport;
- ✓ souligne le savoir-faire physique général de même que le développement personnel;
- ✓ précise clairement le rôle crucial que jouent les entraîneurs de Patinage Canada à tous les stades de développement;
- ✓ donne un aperçu de la façon dont toutes les parties prenantes travaillent en étroite collaboration dans le but commun d'aider les athlètes dans leur poursuite de l'excellence personnelle;
- ✓ donne un cadre de prise de décisions par rapport à la structure des compétitions, la conception de programmes, les plans d'entraînement personnels à court et à long terme, l'infrastructure, les règles et les règlements.

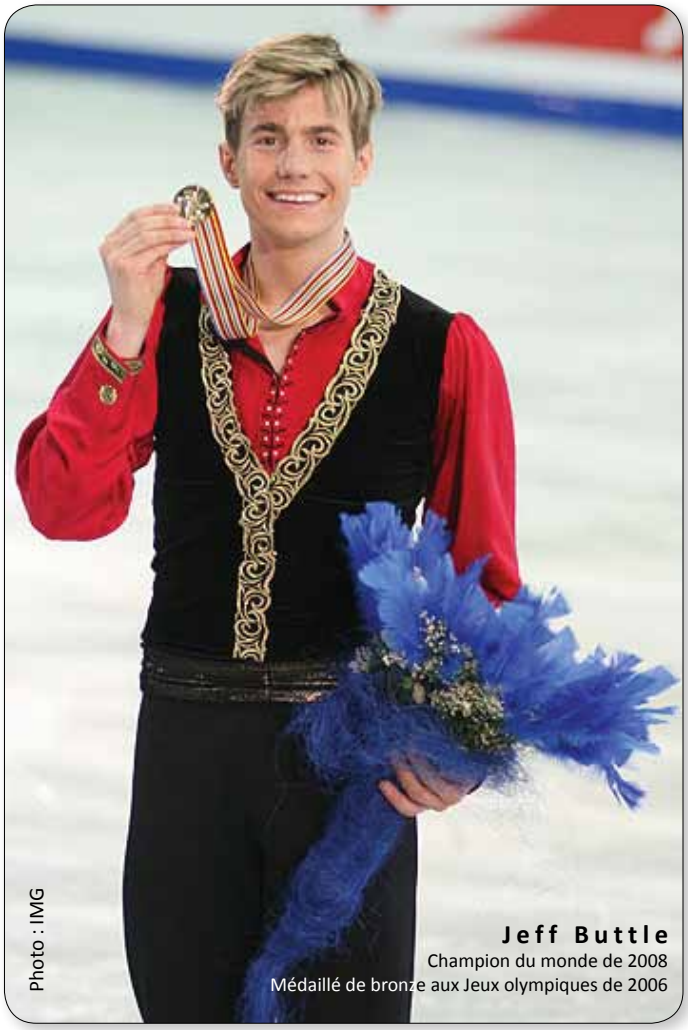
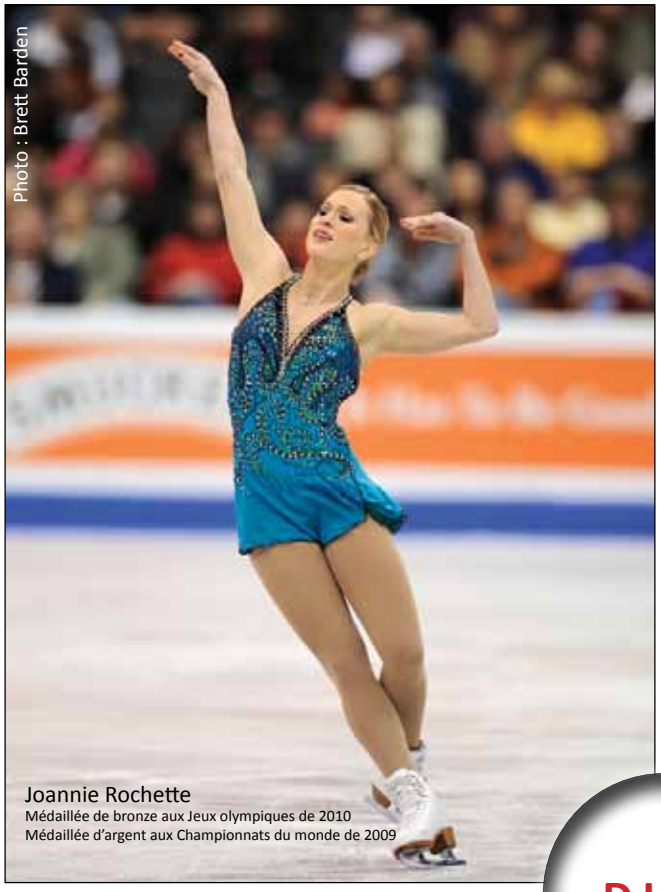


Photo : IMG

Jeff Buttle
Champion du monde de 2008
Médaillé de bronze aux Jeux olympiques de 2006

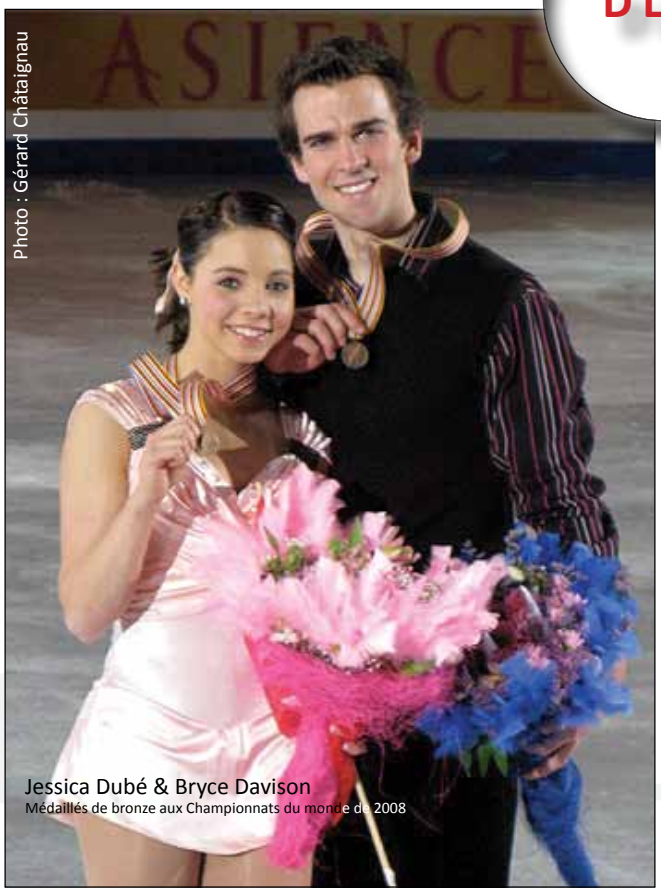
Le changement pour le changement ne rime à rien, mais le changement qui permet de faire des progrès est une nécessité. Afin que les patineurs canadiens demeurent compétitifs sur la scène internationale dans toutes les disciplines du patinage, que les participants puissent continuer à pratiquer le patinage toute leur vie et que les administrateurs sachent comment offrir des programmes aux athlètes qui ont des besoins et des aptitudes variés, il nous faut un plan d'action clair qui nous permettra également de recruter et de fidéliser un plus grand nombre de membres. C'est cette philosophie et celle décrite dans l'énoncé du mandat de Patinage Canada - donner à tous les Canadiens et Canadiennes l'occasion de patiner au cours de leur vie, que ce soit pour le plaisir, pour rester en forme ou pour réaliser des exploits – qui nous ont guidés dans l'élaboration de cette nouvelle vision du développement de l'athlète.



Joannie Rochette
Médaillée de bronze aux Jeux olympiques de 2010
Médaillée d'argent aux Championnats du monde de 2009

Tessa Virtue & Scott Moir
Champions olympiques en 2010
Champions du monde en 2010
Médaillés de bronze aux Championnats du monde de 2009

DLTA



Jessica Dubé & Bryce Davison
Médaillés de bronze aux Championnats du monde de 2008

Patrick Chan
Médaillé d'argent aux Championnats du monde de 2010
Médaillé d'argent aux Championnats du monde de 2009

PATINAGECANADA

VUE D'ENSEMBLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Qu'est-ce que le développement à long terme de l'athlète ?

En général, le développement à long terme de l'athlète met l'accent sur les méthodes d'entraînement et d'acquisition des habiletés des participants et des athlètes, et concerne le rôle essentiel des entraîneurs à cet égard. Le modèle de développement reconnaît également le rôle important de soutien des parents et tuteurs, des bénévoles, des officiels, des administrateurs, des commanditaires, des praticiens en médecine sportive et des scientifiques du sport. L'entraînement des bonnes composantes au bon stade de développement est la clé du succès de tous les athlètes, qu'ils soient patineurs débutants ou athlètes olympiques. Ce document représente la première étape du nouveau modèle de développement à long terme de l'athlète pour notre sport. Les autres composantes comprennent la structure de compétition, la formation et le perfectionnement des entraîneurs, la formation et le perfectionnement des officiels, les chefs de file du sport, les installations et l'équipement de sport, de même que la médecine sportive et les sciences du sport.

Photo : Jim Coveart

NEXXICE
Championne du monde de 2009

La notion de savoir-faire physique, qui est au cœur du développement à long terme de l'athlète, est définie comme l'acquisition de compétences à l'égard des habiletés de mouvement fondamentales (courir, sauter, lancer, nager) et des habiletés motrices (l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse) ainsi que des habiletés fondamentales du sport (préférablement avant l'âge de 12 ans). Traditionnellement, les habiletés enseignées, apprises, développées et acquises à l'école favorisaient chez les enfants l'acquisition plus rapide des qualités propres à un sport.

Toutefois, les compressions budgétaires des gouvernements et les changements apportés aux principales matières des programmes d'études dans les écoles ont contribué à créer des personnes incompétentes sur le plan de l'activité physique. Ainsi, il est alarmant de constater que le développement des fondements du mouvement (courir, sauter, lancer, s'adapter à une surface glacée, à la neige, à l'eau) de même que des habiletés motrices de base (équilibre, coordination, agilité, vitesse, etc.) en bas âge est presque inexistant.

Qu'est-ce que le modèle de développement à long terme de l'athlète ?

Le Modèle de développement à long terme de l'athlète (MDLTA) est un guide ou plan qui permet à chaque niveau de l'organisation sportive de prendre les meilleures décisions possible à l'égard du développement de l'athlète dans notre sport. Le modèle comble également les lacunes de notre système et élimine les obstacles qui entraînent la perte de membres en cours de route.

Le MDLTA donne des repères aux entraîneurs qui élaborent les plans d'entraînement annuel et à long terme. Il met aussi à la portée de tous les membres de l'équipe de soutien un document sur lequel ils peuvent appuyer leurs décisions relatives aux athlètes et aux programmes. En outre, le MDLTA oriente l'amélioration ou la nouvelle conception des programmes et des structures administratives en vue de maximiser le développement de tous nos participants, peu importe leurs buts personnels ou leur stade de développement.

Plus précisément, le MDLTA est un cadre qui définit les programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération, fondés davantage sur l'âge biologique que sur l'âge chronologique. En concevant les programmes de développement sportif fondés sur les sciences de l'exercice et en les adaptant aux principes de la croissance et de la maturité, particulièrement pour les premières années critiques de développement, le MDLTA tire profit des moments les plus propices pour entraîner les athlètes de manière à ce qu'ils répondent de façon positive aux divers stimuli de l'entraînement. En même temps, il met l'accent sur le développement mental, émotionnel et social de l'athlète, reconnaissant que le sport peut jouer un rôle positif dans le développement des enfants, des jeunes et des adolescents, et dans la production de citoyens en santé, fonctionnels et productifs.

Comment le MDLTA tient-il compte de l'âge individuel ?

Chaque stade de développement fait référence à l'âge chronologique. L'âge chronologique indiqué par rapport au stade du MDLTA représente la trajectoire idéale que doit prendre un patineur ou une patineuse pour atteindre une maîtrise technique et artistique qui lui permettra de poursuivre aux stades Apprendre à gagner et Vivre pour gagner. Les âges à ces deux derniers stades doivent toutefois respecter les critères établis par l'Union internationale de patinage (UIP).

Cela dit, on s'attend à ce que les patineurs progressent dans les stades du MDLTA selon leur engagement personnel à l'égard de l'entraînement et leur talent. En effet, ces deux facteurs auront une incidence sur la vitesse à laquelle ils acquerront les qualités sportives nécessaires pour passer au niveau ou stade suivant. Il est de la plus haute importance de comprendre que le patinage artistique exige, en plus d'un certain engagement de la part des participants, de la patience et de la persévérance afin que les patineurs précoces, dans la moyenne et à éclosion tardive puissent vivre des succès à long terme. La réussite dépend de l'acquisition de fondements techniques solides tôt dans leur développement et au cours de leur apprentissage individuel, et d'un entraînement physiologique et mental général et propre au sport.

À quoi sert le modèle de développement à long terme de l'athlète ?

Les différentes réalités contextuelles passées ont créé des lacunes dans le système sportif canadien. C'est une des raisons principales pour laquelle Sport Canada a publié en 2005 un document s'intitulant Au Canada, le sport c'est pour la vie qui décrit le développement à long terme de l'athlète (DLTA). Dans ce document décisif, on faisait état de la nécessité d'envisager autrement le DLTA, en partie à la suite de la constatation d'une régression des victoires des athlètes canadiens aux compétitions internationales de même qu'en raison du manque de connaissances concernant le repérage et le développement d'une future génération d'athlètes capables d'exceller sur la scène internationale.

Par ailleurs, la moins grande participation aux sports récréatifs et à l'activité physique de la population générale était considérée comme un facteur de la détérioration de la santé et de la qualité de la vie de la population. En se fondant sur les découvertes publiées dans le document Au Canada, le sport c'est pour la vie, on a demandé à tous les organismes nationaux de sport (ONS), dont Patinage Canada, de réviser leur processus de développement des athlètes. Les experts de Sport Canada ont aidé les différentes organisations à entreprendre la révision de leur modèle en tenant compte de dix facteurs clés qui auraient une influence sur le développement à long terme de l'athlète.

Le MDLTA, document le plus complet que l'organisation n'a jamais élaboré, propose une vision claire de la place que nous désirons occuper à l'avenir. Le MDLTA de Patinage Canada ne s'adresse pas seulement à l'élite : il a été conçu pour prodiguer une base solide à tous les patineurs de tous les âges et niveaux, pour les encourager à participer longtemps au sport et leur permettre de faire l'expérience de la passion, de l'esprit et du triomphe du patinage dans leurs réalisations personnelles. Patinage Canada est fier d'être un organisme sportif intégrateur qui tient compte des athlètes ayant un handicap. En outre, les programmes et les entraîneurs doivent favoriser l'intégration de tous les participants, sans égard au sexe, à l'orientation sexuelle, à la race, à l'ethnie, à la religion, à l'âge, à la morphologie, aux aptitudes et aux capacités physiques et intellectuelles.

En consultant le présent document, rappelez-vous que le MDLTA de Patinage Canada décrit la trajectoire idéale dans notre sport. Comme il y a toujours des exceptions à la règle, utilisez le MDLTA à titre de guide ou de cadre de référence souple et fluide. **Les athlètes ne suivent pas nécessairement tous les stades du modèle, ce qui n'est pas un problème!** Les objectifs personnels de l'athlète dans le sport détermineront son stade de sortie. Notre responsabilité est de nous assurer que, peu importe leur stade de sortie, nos membres auront acquis toutes les habiletés que notre sport peut leur enseigner. Bien entendu, nous souhaitons que nos athlètes continuent à pratiquer notre sport le plus longtemps possible, et en fait, leur vie durant !

« Le MDLTA de Patinage Canada établit une trajectoire idéale de développement pour les athlètes et les participants. On doit considérer ce modèle comme un agent de changement qui facilitera la planification des programmes d'entraînement, de compétitions et de récupération compte tenu de l'âge de développement des patineurs et des périodes critiques d'entraînement pour les cinq facteurs physiologiques (endurance, force, vitesse, habileté et souplesse) pendant la croissance. Le MDLTA aidera les athlètes à atteindre l'excellence et à monter sur le podium, de même qu'à promouvoir la pratique agréable du sport pour la vie. » [Traduction]

Charles Cardinal
Consultant expert de Sport Canada sur le DLTA pour Patinage Canada

LES DIX FACTEURS CLÉS QUI INFLUENCENT LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Il y a 10 facteurs interreliés qui influencent le développement à long terme de l'athlète, sans égard au sport pratiqué.

1. Au moins 10 ans d'entraînement pour atteindre le niveau de l'élite
2. Savoir-faire physique
3. Spécialisation
4. Âge de développement (croissance, développement et maturation)
5. Périodes critiques d'entraînement (des 5 éléments)
6. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel
7. Périodisation : planification, entraînement, compétition et récupération
8. Examen de la structure des compétitions canadiennes
9. Remaniement et intégration du système
10. Amélioration continue

Ces dix facteurs ont grandement influencé l'élaboration du MDLTA de Patinage Canada. Les experts qui ont pris part à l'élaboration du modèle ont examiné et réexaminé ces facteurs pour s'assurer que notre modèle tenait parfaitement compte du contexte actuel dans lequel notre sport évolue (et le sport canadien de manière générale) de même que pour tracer le chemin pour nous aider à atteindre nos objectifs futurs.

1. Au moins 10 ans d'entraînement pour atteindre le niveau de l'élite

Les résultats des recherches indiquent qu'il faut au moins dix ans ou 10 000 heures d'entraînement pour qu'un athlète atteigne l'excellence en compétition internationale. Bien entendu, les 10 000 heures d'entraînement doivent être efficaces et tirer profit des périodes critiques de développement de l'athlète. Il est impossible de prendre un raccourci, car le développement de l'athlète est un processus à long terme. On ne devrait donc jamais favoriser les objectifs de performance à court terme au détriment du développement à long terme de l'athlète.

2. Savoir-faire physique

Le succès en sport, peu importe comment on le définit, dépend dans une large mesure du développement du savoir-faire physique, c'est-à-dire des habiletés fondamentales du mouvement (courir, sauter, lancer et nager), des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, vitesse) et des habiletés sportives de base.

On devrait enseigner ces trois éléments clés dans un environnement axé sur le jeu de manière à accorder une importance égale aux habiletés physiques et au divertissement. Notre but est de veiller à ce que chaque membre qui s'inscrit à un programme de Patinage Canada apprenne et intègre les fondements tôt dans son apprentissage du sport. Les enfants devraient acquérir un savoir-faire physique avant la poussée de croissance. Sans l'acquisition de ces déterminants du mouvement et de ces habiletés motrices, les enfants auront de la difficulté à participer à un sport, verront leur succès athlétique compromis et ne tireront pas plaisir à l'activité physique durant toute leur vie.

Faire les choses dans le bon ordre

Pour que les enfants réussissent en sport – que ce soit dans le cadre d'une activité récréative saine ou en compétition – il est important qu'ils maîtrisent les habiletés de mouvement fondamental avant d'apprendre les habiletés de base du sport et qu'ils apprennent les habiletés de base du sport avant d'être initiés aux techniques particulières du sport.

3. Spécialisation

Les sports sont divisés en deux grandes catégories : les sports de spécialisation hâtive et les sports de spécialisation tardive. Les sports de spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ils sont différents des sports de spécialisation tardive parce que des habiletés très complexes sont apprises avant la maturation, car il est plus difficile de les maîtriser parfaitement après la maturation. Autrement dit, pour maximiser leurs progrès, les athlètes doivent apprendre et assimiler relativement tôt les habiletés fondamentales du mouvement, les habiletés motrices et les habiletés de base du sport.

Le patinage synchronisé est une discipline à part qui est considérée comme un sport de spécialisation tardive. Les participants peuvent prendre part à des compétitions de haut calibre une fois qu'ils ont appris des habiletés de patinage synchronisé très complexes qu'ils n'ont peut-être pas encore exécutées avant la maturation. Ils peuvent continuer à se développer et à améliorer les habiletés en devenant adultes à condition d'avoir acquis de solides habiletés sportives aux stades « Apprendre à s'entraîner » et « Apprendre à être compétitif », voire commencer à se spécialiser en patinage synchronisé après avoir fait une carrière de patinage en simple, de danse sur glace ou de patinage en couple.

Les sports pour les personnes atteintes d'un handicap sont également des sports de spécialisation tardive. Il est donc crucial que les athlètes ayant un handicap apprennent tous les mouvements fondamentaux et les habiletés motrices avant de se spécialiser dans un sport.

4. Âge de développement (croissance, développement et maturation)

L'âge de développement fait référence au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle d'une personne. Le MDLTA de Patinage Canada – bien qu'associé encore à l'âge chronologique dans une certaine mesure (principalement en raison des limites d'âge établies par l'Union internationale de patinage) – met l'accent sur l'entraînement fondé sur l'âge de développement, car il est primordial de tenir compte de l'âge biologique pour assurer le succès du développement sportif et personnel des participants.

Le DLTA est fondé sur la maturation (croissance et développement) plutôt que sur l'âge chronologique. Toutes les personnes suivent les mêmes stades de développement, mais le moment, le rythme et le degré de maturité des diverses qualités varient d'une personne à l'autre. Grâce au DLTA, qui permet de déterminer si l'athlète est de maturation hâtive, tardive ou moyenne, on peut plus facilement concevoir des instructions et un programme d'entraînement et de compétition qui tiennent compte de l'état de préparation du participant. Il est dont important de déterminer avec précision le début de la poussée de croissance et du pic de croissance rapide-soudaine afin de concevoir un programme d'entraînement sur mesure pour l'athlète pubère.

5. Périodes critiques d'entraînement (les cinq qualités)

La capacité d'entraînement est la réponse (l'adaptation) à un stimulus donné à différents moments de la croissance et de la maturation. Tous les systèmes physiologiques sont susceptibles d'être entraînés, mais il y a des périodes cruciales de développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement particulier. Il est donc important que les entraîneurs connaissent ces périodes et en tiennent compte du mieux possible dans la planification de leurs programmes. Le modèle générique du DLTA indique cinq facteurs physiologiques qui sont la pierre angulaire de l'entraînement et de la performance. Ces facteurs sont la vitesse, la force, la souplesse, l'endurance et les habiletés du sport (Dick, 1985). Voir la figure 1 ci-dessous pour leur représentation visuelle. Il est important de remarquer que les moments opportuns d'entraînement des différents éléments chez les enfants et les jeunes ayant un handicap ne sont pas clairement compris. L'application de ces renseignements à des athlètes ayant un handicap montre que l'entraînement est aussi bien un art qu'une science.

L'entraîneur peut se fier à l'âge chronologique pour développer chez les patineurs les habiletés, la souplesse et la vitesse. Toutefois, pour ce qui est de l'endurance et de la force, il doit absolument tenir compte de l'âge biologique de l'athlète.

Endurance
Le moment opportun pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant que l'athlète n'atteigne le pic de croissance rapide-soudaine qui est déterminé par le stade de développement. L'entraînement de la puissance aérobie est introduit de manière progressive, après que le taux de croissance a commencé à ralentir.

Force
Chez les filles, le moment opportun pour développer la force est déterminé par le stade de développement et arrive immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine. La vitesse, la force et l'endurance peuvent être entraînées avant la puberté, à l'aide du poids du corps de l'athlète, de charges légères, d'un ballon lesté ou d'un ballon suisse.

Vitesse
Pour les garçons, le premier moment optimal d'entraînement de la vitesse est entre 7 et 9 ans, et le second se situe entre 13 et 16 ans. Chez les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 et 8 ans et de 11 et 13 ans. La durée maximale du stimulus, de 5 à 6 secondes, durant la première période peut être prolongée à 20 secondes lors de la deuxième période cruciale d'entraînement.

Habiletés
Le moment propice d'entraînement des habiletés pour les garçons est de 9 à 12 ans tandis qu'il est de 8 à 11 ans pour les filles, pourvu que les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés motrices de base aient été développées avant, ce qui aidera à améliorer la capacité d'entraînement de nouvelles habiletés sportives.

Souplesse (flexibilité)
La période cruciale d'entraînement de la souplesse, tant pour les filles que pour les garçons, est de 6 à 10 ans. On doit porter une attention particulière à la flexibilité durant le pic de croissance rapide-soudaine.

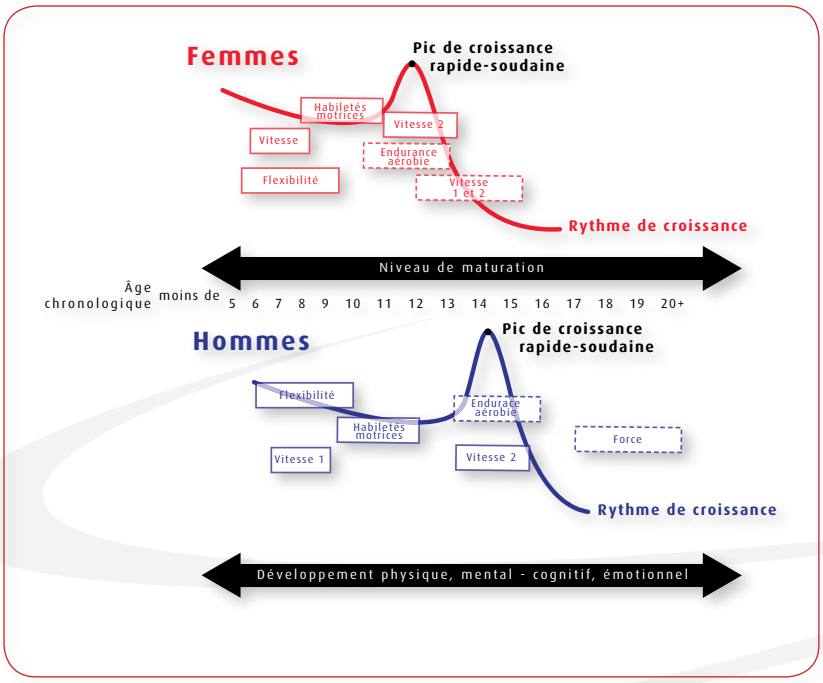


Figure 1 – Pacific Sport - Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques (Balyi et Way, 2005)

Pic de croissance rapide-soudaine
(Voir le glossaire à l'annexe A)

6. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel [1]

Le MDLTA de Patinage Canada est holistique, c'est-à-dire qu'il vise à produire de bons athlètes et de bonnes personnes. C'est pourquoi le modèle porte également sur les aspects mentaux, cognitifs et émotionnels à chaque stade de développement. En considérant plus que le seul développement physique et sportif, nous souhaitons doter nos membres d'habiletés qui les aideront à se réaliser, tant sur le plan sportif que sur le plan personnel. Tout programme ou méthode de développement de l'athlète devrait avoir pour but l'épanouissement de la personne et de l'athlète.

7. Périodisation : planification, entraînement, compétition et récupération

Le plan annuel n'est rien d'autre qu'un exercice de gestion du temps. Il s'agit de planifier les activités pertinentes, de degré adéquat de difficulté et dans un enchaînement logique, afin d'atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition qui ont été fixés. Le plan doit être ventilé en unités faciles à gérer. L'ordre séquentiel logique de ces unités est crucial pour le succès.

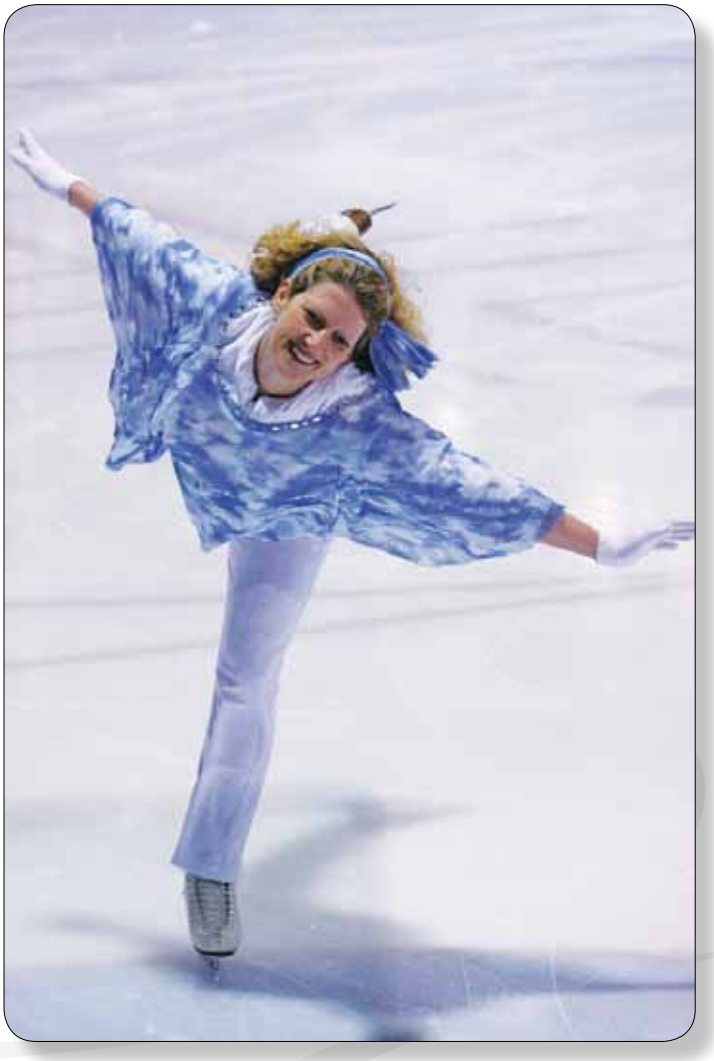
Afin d'atteindre une performance optimale dans un environnement de compétition, il faut répartir les unités d'entraînement de la façon suivante :

1. Développer la capacité de performance de l'athlète. Les facteurs de performance sont : les habiletés propres au sport, le programme et la chorégraphie associés à l'expression artistique, les composantes physiques et les habiletés mentales.
2. Intégrer les facteurs de performance dans un tout complexe et harmonieux.
3. Préparer l'athlète à donner une performance à des compétitions déterminées.

Que doivent savoir les entraîneurs pour concevoir un plan annuel ?

1. Comment sont développées les formes athlétique et sportive?
2. Quelles sont les exigences du sport quant à la performance et la compétition à chaque stade?
3. Le calendrier des compétitions et leur importance relative.
4. L'état d'entraînement réel de l'athlète au début du plan annuel.
5. La réalité contextuelle dont doivent tenir compte l'entraîneur et l'athlète.
6. Le MDLTA propre au sport.

La planification adéquate de l'entraînement, des compétitions et de la récupération est essentielle au succès et au bien-être de tous les athlètes.



[1] Pour avoir une vue d'ensemble des caractéristiques du développement, mental, cognitif et émotionnel par rapport aux différents rythmes de maturation (soit le développement, précoce, moyen et tardif) et des facteurs dont les entraîneurs doivent tenir compte, veuillez consulter l'annexe 1 dans le document Le sport c'est pour la vie ou le site Web www.sportpourlavie.ca.

8. Examen des compétitions canadiennes

Il est essentiel d'avoir une structure de compétition optimale à tous les stades afin de favoriser le développement de l'athlète. La structure des compétitions sportives a des conséquences sur la sélection des athlètes, le repérage des talents, la sécurité, les coûts, l'adaptation de la périodisation pour les adolescents en fonction de leur stade de développement et leur santé. Les compétitions nationales et le calendrier des compétitions doivent soutenir le DLTA et y souscrire.

Notre système actuel de compétition respecte les traditions. En remaniant notre structure des compétitions au Canada, il nous faut tenir compte du fait que chaque stade de développement et chaque niveau de participation ont des exigences différentes quant au type, à la fréquence et au calibre de compétition. Pour certains stades de développement, l'entraînement et le développement sont plus importants que la participation aux compétitions et le succès à court terme. Aux stades avancés, il devient plus important que l'athlète diversifie ses expériences de compétition et qu'il donne une bonne performance aux compétitions internationales et de haut calibre.

9. Remaniement et intégration du système

Le remaniement et l'intégration du système posent un problème de taille, compte tenu du grand nombre de partenaires, de l'étendue géographique du pays et de la composition démographique variée. Le succès du développement à long terme de l'athlète repose sur la volonté des différentes parties de l'organisation à travailler ensemble de manière coordonnée et intégrée. Les parents, la direction et les installations sont les facteurs principaux du remaniement et de l'intégration du système. Le rôle de chaque partie prenante ou de l'infrastructure varie en fonction du stade précis de développement de l'athlète. Nous commentons brièvement ci-dessous les parties sur les parents, la direction et les installations. Veuillez consulter **l'annexe B** pour plus de détails sur chaque stade de développement.

Rôle des parents/tuteurs

Les parents/tuteurs jouent un rôle crucial dans le développement de l'athlète, bien que leurs rôles et responsabilités varient en fonction de chaque stade. Il est important de remarquer qu'à tous les stades de développement, l'entraîneur principal doit diriger le développement de l'athlète pour ce qui est de son entraînement sur la glace et hors glace. Les parents/tuteurs devraient avoir un rôle de soutien financier et émotif, et être au courant de l'objectif crucial de chaque stade. Une des contributions importantes des parents/tuteurs au développement de l'athlète est de fournir à l'enfant un régime alimentaire sain, l'encourager à participer au sport et à l'activité physique sa vie durant et, en particulier aux premiers stades de développement, servir de modèles positifs par rapport à ces deux aspects.

Leadership

Dans notre sport, les leaders ou les chefs de file sont les clubs, les sections, les bénévoles et les membres du conseil d'administration à l'échelle nationale, le personnel professionnel, les officiels et les membres de l'équipe de soutien de l'athlète. Le rôle clé de Patinage Canada à cet égard est de soutenir et d'améliorer les décisions prises par l'entraîneur principal en lui offrant des possibilités de formation pertinentes et appropriées, des programmes, des environnements d'entraînement de même que des occasions de performance et de compétition.

Installations sportives et environnement d'entraînement

Les installations et les environnements d'entraînement doivent d'abord être sécuritaires et accessibles à tous les participants. Les besoins particuliers varient en fonction des programmes offerts à chaque installation sportive, mais outre un bon état de la glace, on doit fournir des possibilités d'entraînement hors glace et des vestiaires adéquats à tous les participants et les entraîneurs, de même qu'un lieu pour le matériel de promotion du club. Idéalement, l'installation est bien chauffée et accueillante de manière à créer un environnement optimal favorisant les progrès de l'athlète

« Je fais maintenant référence au DLTA chaque fois que je donne un séminaire, un cours aux entraîneurs ou lorsque j'ai une discussion avec des collègues. Le DLTA est tout à fait pertinent et est l'outil à utiliser pour assurer le succès futur du patinage au Canada, non seulement pour les compétitions de haut calibre, mais pour les débutants à ceux qui mènent une vie active. J'y crois! » [Traduction]

Louis Stong
Conseiller de Patinage Canada pour le développement des patineurs
Ancien entraîneur de niveau des Championnats du monde et Jeux olympiques

10. Amélioration continue

Bien que nous ayons rédigé le document le plus complet jamais produit sur le développement à long terme de l'athlète, il ne faut pas pour autant nous reposer sur nos lauriers. Le développement à long terme de l'athlète doit de manière générale répondre et réagir aux changements dans le sport qui se produisent sur la scène internationale, aux innovations, de même qu'aux réalités contextuelles nouvelles ou changeantes. C'est en faisant preuve de souplesse et en nous adaptant aux changements que nous pourrons assurer le succès continu de nos athlètes pour des générations à venir.

Avant de mettre en œuvre avec succès le DLTA, il faut d'abord se pencher sur les nombreuses lacunes du système sportif canadien actuel et sur les conséquences qu'elles entraînent.

Lacunes

- Les athlètes en développement participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment.
- On impose aux athlètes en développement des programmes de compétition et d'entraînement pour adultes.
- On impose aux athlètes féminines des méthodes d'entraînement et des programmes de compétition conçus pour les athlètes masculins.
- La préparation est axée sur le résultat à court terme – la victoire – et non sur le processus de développement.
- La planification de l'entraînement et des compétitions tient compte de l'âge chronologique plutôt que de l'âge de développement.
- La majorité des entraîneurs ne tiennent pas compte des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives fondamentales ne sont pas enseignés de manière adéquate.
- Les entraîneurs les plus compétents travaillent dans le sport de haut niveau et des bénévoles œuvrent auprès des athlètes en développement, alors que des entraîneurs qualifiés sont essentiels à ce niveau.
- Les parents ne sont pas au courant du DLTA.
- Les besoins d'entraînement particuliers des athlètes ayant un handicap ne sont pas bien compris.
- Dans la plupart des sports, le système de compétition entrave le développement des athlètes.
- Il n'existe pas de système de dépistage des talents.
- Il n'y a pas de cohésion entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition de haut niveau.
- Les sports préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.

Conséquences

- L'échec de réaliser une performance optimale lors des compétitions internationales.
- Les habiletés de mouvement sont déficientes.
- Une carence dans la condition physique.
- Un mauvais développement des habiletés sportives.
- La prise de mauvaises habitudes en raison de la participation excessive aux compétitions ou de la place trop importante accordée à la victoire.
- Le sous-entraînement qui se traduit par des habiletés mal développées et perfectionnées.
- Les athlètes féminines ne réalisent pas leur plein potentiel en raison de programmes inadaptés.
- Les enfants qui participent à des programmes conçus pour les adultes ne s'amusent pas.
- Il n'y a pas de préparation systématique de la prochaine génération d'athlètes de rayonnement international.
- Les athlètes sont trop sollicités dans différentes directions par les écoles, les clubs et les équipes provinciales en raison de la structure des programmes de compétition.
- Les entraîneurs des équipes provinciales et nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour pallier les carences associées à la préparation des athlètes.
- La performance des athlètes de l'équipe nationale fluctue à cause de l'absence de dépistage du talent sportif et d'un programme favorisant le développement de l'athlète.
- Les athlètes n'atteignent ni leur plein potentiel génétique ni leur niveau de performance optimale.

Photo : Brett Barden

STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE DE PATINAGE CANADA

Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada (MDLTA) est divisé en stades propres au sport. Le modèle de Patinage Canada comprend six stades :

1. **Apprendre à patiner**
   (filles : 3 à 8 ans; garçons : 3 à 9 ans)
2. **Apprendre à s'entraîner**
   (filles : 7 à 11 ans; garçons : 8 à 12 ans)
3. **Apprendre à être compétitif**
   (filles : 9 à 13 ans; garçons : 10 à 14 ans)
4. **S'entraîner à la compétition**
   (filles : 10 à 16 ans; garçons : 11 à 17 ans)
5. **Apprendre à gagner/Vivre pour gagner** (filles 13 à 19 ans; garçons : 14 à 21 ans) et 15 ans et +
6. **Vie active** (à tout âge)

Selon notre vision, les athlètes ayant un handicap sont intégrés à chaque stade de développement en participant aux programmes existants en plus des activités adaptées à leurs besoins particuliers.

Le patinage synchronisé est abordé dans une partie distincte du document en raison du caractère de spécialisation tardive de cette discipline de notre sport.

Ainsi, en vertu de ce principe, les athlètes feront donc les premiers stades du MDLTA avant de participer au patinage synchronisé.

Chacun des six stades est divisé en deux parties principales :

1. Les habiletés qui devraient être acquises durant un stade particulier de développement.
2. Des lignes directrices générales pour les programmes des clubs et les entraîneurs [2].

Il est essentiel que le participant se développe de façon appropriée pendant un stade donné, car la fin du stade représente le point d'entrée du stade suivant. Les tableaux des « Habiletés propres au sport » et des « Habiletés générales » énumèrent les habiletés qui doivent être acquises avant la fin d'un stade précis.

C'est en faisant des activités appropriées à leur âge et en établissant les fondements de chaque stade en vue du stade suivant que nous favorisons l'atteinte des objectifs des athlètes. Chaque stade comprend de nombreux éléments nécessaires au développement global de l'athlète, dont les habiletés générales et propres au sport, les habiletés psychologiques et sociales, le temps d'entraînement et les compétitions.

Vous trouverez à **l'annexe C** un résumé des stades de Patinage Canada.

[2] La documentation de formation des entraîneurs traite spécifiquement de l'enseignement correct des habiletés et de la progression des athlètes.

PATINAGECANADA

APPRENDRE À PATINER

Le premier stade du MDLTA de Patinage Canada s'appelle, « Apprendre à patiner ». Ce premier stade prépare les participants à leur développement futur au sein de notre sport ou d'autres sports de glace. Comme le patinage est un sport à spécialisation hâtive, les participants qui se présentent au club de patinage ne possèdent en principe aucune connaissance du patinage ou qu'un savoir-faire physique minimal. À ce stade, il faut donc enseigner de nombreuses habiletés de mouvements fondamentaux en plus d'encourager les participants à s'amuser à exécuter les mouvements sur la glace.

Âge chronologique des participants de ce stade :

	Filles	Garçons
Apprendre à patiner	3 – 8 ans	3 – 9 ans

Les athlètes sont idéalement prêts à passer au stade suivant de développement au moment d'atteindre la limite d'âge supérieure du stade. Notons que les athlètes qui sont inscrits au stade « Apprendre à patiner » pour apprendre des habiletés qui les aideront à pratiquer d'autres sports de glace sont généralement plus âgés.

Photo : Stephan Potopnyk

Philosophie

La philosophie du stade « Apprendre à patiner » est d'offrir à tous les Canadiens et Canadiennes l'occasion de s'initier au patinage dans un environnement amusant, sécuritaire et chaleureux, et de stimuler suffisamment leur intérêt pour qu'ils continuent à patiner toute leur vie.

Objectifs généraux

- Créer un environnement d'apprentissage actif et agréable qui motive les patineurs et stimule leur développement sportif et personnel, approprié à ce stade particulier.
- Acquérir et développer les habiletés de base propres au sport.
- Développer les habiletés fondamentales du mouvement sur la glace (déplacement, arrêt, virage, saut, pirouette).
- Initier les participants aux habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, vitesse, rythme, orientation spatiale et temporelle, dextérité, coordination mains-yeux, etc.).
- Présenter des règles simplifiées et l'éthique dans le sport.
- Développer la confiance en soi, la capacité de concentration et une attitude positive.
- Insuffler l'amour du patinage artistique.

Périodes critiques d'entraînement

Il importe d'enseigner et de développer les facteurs physiologiques suivants dans le cadre d'un programme et de séances d'entraînement précis qui tiennent compte de l'âge et du sexe des participants :

- ✓ Vitesse (filles : 6 à 8 ans; garçons : 7 à 9 ans)
- ✓ Souplesse (flexibilité) (filles/garçons : 6 à 10 ans)
- ✓ Habiletés fondamentales de patinage de qualité (âge idéal : 8 à 12 ans)

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus, le stade « Apprendre à patiner » doit :

- ✓ Être dirigé par l'entraîneur, assisté d'assistants de programme compétents et formés.
- ✓ Privilégier l'enseignement en groupe (on peut donner des leçons particulières de perfectionnement).
- ✓ Offrir un programme attrayant sur le plan visuel, auditif et tactile de manière à stimuler les patineurs et à conserver leur attention et leur enthousiasme.
- ✓ Mettre l'accent sur le plaisir, la sécurité et la participation active.
- ✓ Privilégier les démonstrations, le mouvement et les répétitions.
- ✓ Récompenser tous les patineurs de leurs réalisations afin de leur insuffler un sentiment de réussite et de les encourager à poursuivre.
- ✓ Insister sur l'enseignement et la réussite des habiletés de base de même que sur la présentation d'habiletés plus complexes pour consolider les habiletés de base en vue de la pratique d'autres sports de glace.
- ✓ Utiliser des installations et de l'équipement modifiés et adaptés sur mesure à l'âge des participants, p. ex., la dimension de la surface glacée sur laquelle le programme se déroule.
- ✓ Utiliser une terminologie claire et précise, appropriée à l'âge des participants.
- ✓ Éviter la périodisation, mais offrir un programme et des séances d'entraînement bien structurés.
- ✓ Avoir recours à des assistants de programme bien formés et qualifiés.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur a pour mandat de préparer et donner des leçons qui favorisent la participation active de tous les participants, en mettant l'accent sur les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés motrices. Les participants feront des activités visant l'assimilation des habiletés motrices qui faciliteront leur apprentissage d'habiletés propres au sport au stade suivant du développement de l'athlète. L'apprentissage se déroule dans une ambiance ludique.

L'entraîneur joue le rôle de leader principal à ce stade particulier du développement de l'athlète pour le patinage. Il a la responsabilité de développer adéquatement les habiletés des patineurs dans le cadre du DLTA. En plus de leurs responsabilités à l'égard des athlètes, les entraîneurs doivent également fournir de l'information aux parents au cours de la session, par exemple, sous forme de rapport des progrès, d'information sur les programmes de patinage et d'information sur les occasions de performance (pour les athlètes de 5 à 8 ou 9 ans).

Les entraîneurs doivent comprendre le développement de l'enfant et les besoins individuels des patineurs, de même que les exigences des programmes de base. Ils doivent en outre comprendre la fonction du programme de base par rapport au développement global des athlètes et des participants individuels.

À ce stade, les entraîneurs sont, du point de vue des patineurs, des amuseurs dans une proportion de 75 % et des techniciens dans une proportion de 25 %. Idéalement, les entraîneurs possèdent des connaissances en gestion et jouent un rôle d'éducateurs auprès des parents et des membres du conseil d'administration.

Formation et certification des entraîneurs

- Instruction-Débutant du PNCE – Entraîneur certifié de Patinage Plus

Photo : Stephan Potopnyk

Habiletés propres au patinage

Le tableau contient les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser dans une certaine mesure, selon le volume de l'entraînement, au point de sortie du stade « Apprendre à patiner ».

	Filles (3 à 8 ans) et garçons (3 à 9 ans)
Habiletés motrices	• Développement de la vitesse. • Capacité de bouger et de virer dans les deux directions et sur chaque pied. • Développement de l'équilibre ou de la capacité de rester sur place dans une position (durant un déplacement). • Conscience du corps et des mouvements de toutes les parties du corps.
Habiletés techniques	**Courbes** • Capacité de patiner des courbes longues et courtes sur les quatre carres (sur chaque pied), avec vitesse et évolution. • Capacité de maîtriser ou de modifier volontairement les courbes (par ex., changement d'une carre extérieure à une carre intérieure, etc.). **Virages** • Présentation et apprentissage des virages trois et des mohawks. • Capacité évidente de faire des virages sur une courbe. • Notion de transfert du poids comprise (soit le transfert du poids/du pied). **Poussées-élans** • Poussées égales sur chaque pied, de la lame, et non pas de la pointe du patin, accompagnées d'une bonne flexion des genoux et d'une bonne accélération. • Bonne tenue du haut du corps. • Bonne technique de croisé. • Changement de direction sans perte importante d'élan ou de vitesse. **Sauts** • Équilibre et puissance de la poussée dans les airs lors des sauts verticaux de base (puissance d'élévation – saut en ligne droite, vers le haut et le bas) avec réception sur les deux pieds et, progressivement, sur un pied. • Compréhension élémentaire de la notion de rotation (d'un demi-virage à virage complet). • Capacité élémentaire de prendre des positions de réception. **Pirouettes** • Acquisition de la notion de base de la rotation sur deux pieds, puis sur un pied, avec alternance des pieds, les jambes droites, les genoux fléchis (par ex., la position assise de base). • Divers mouvements des bras (déployés, rapprochés du tronc, en haut et en bas) pour l'équilibre, la sensation et l'établissement de l'axe de rotation. • Compréhension élémentaire de la vitesse de rotation. • Présentation de la notion de carre spiralée qui contribue à la rotation (la technique de torsion ne devrait pas être utilisée). **Mouvements de transition** • Glissés dans une position, sur chaque pied et dans chaque direction. • Une certaine capacité de placer le pied libre dans des positions variées (par ex., à l'extérieur, à l'intérieur, en haut et en bas) avec maîtrise. • Degré de souplesse approprié (soit la flexibilité), compte tenu de l'âge et du sexe.
Habiletés artistiques	• Compréhension du rythme, indiquée par le patinage au son des temps, des styles et des tempos de base de la musique.

Habiletés générales

Les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales), qui sont développées par la participation au sport, favorisent le développement global de la personne.

Âge	Filles (3 à 8 ans) et garçons (3 à 9 ans)
Physiologiques	• Développement des habiletés motrices, de la vitesse et de la souplesse. • Capable de différencier le côté gauche du droit.
Psychologiques	• Développement de la confiance en soi et de l'estime de soi par les réalisations personnelles, dans un contexte axé sur le jeu et le plaisir. • Compréhension de base de la terminologie et des règles du sport. • Capacité de suivre les instructions.
Sociales	• Prêt à partager ses connaissances avec les autres et à apprendre des pairs. • Compréhension rudimentaire des règles du franc-jeu et de la coopération. • Comprend que l'éducation reste la priorité

Entraînement sur la glace

Le tableau suivant indique la quantité idéale de temps qui devrait être consacrée à l'entraînement sur la glace et hors glace à ce stade de développement. Il est crucial de prévoir à l'horaire une période d'échauffement hors glace de 10 à 15 minutes immédiatement avant la séance sur la glace. L'échauffement pourrait être dirigé par l'entraîneur, par un assistant de programme ou encore par un parent qualifié ou un membre du conseil d'administration.

Le nombre relatif d'heures que les patineurs consacrent à l'entraînement des habiletés et aux activités varie en fonction des besoins personnels d'entraînement et de développement.

Première partie du stade 3 à 5 ans	Durée de la séance	• 30 à 45 minutes sur la glace et 15 minutes d'échauffement préalable hors glace • Une séance par jour au maximum
	Jours par semaine	• 1 à 2 jours par semaine
	Semaines par année	• 10 à 20 semaines par année
Deuxième partie du stade 5 à 8/9 ans	Durée de la séance	• 45 à 60 minutes sur la glace et 15 minutes d'échauffement préalable hors glace • Une séance par jour au maximum
	Jours par semaine	• 2 à 4 jours par semaine
	Semaines par année	• Au moins 20 semaines par année • Idéalement : 30 à 40 semaines par année

Entraînement hors glace

Les patineurs devraient pratiquer de nombreux sports ou des activités physiques variés toute l'année afin de bien se développer sur le plan physique et de rester en santé. Les activités devraient, dans la mesure du possible, contribuer à améliorer l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse, la souplesse, etc. Bien que les types d'activités dépendent du contexte socioculturel de l'athlète, on encourage les entraîneurs, les parents et les clubs à explorer les possibilités offertes dans la collectivité, dont les jeux structurés et non structurés. Idéalement, les enfants devraient pratiquer ces activités une ou deux heures par semaine, 20 à 40 semaines par année.

Compétition [3]

Au stade « Apprendre à patiner », la priorité est le développement des habiletés.

Pour les patineurs âgés de 3 à 5 ans, la compétition n'a pas sa place; tout le temps doit être consacré à l'entraînement, conformément à la description ci-dessus.

On devrait initier les patineurs âgés de 5 à 8/9 ans à la présentation des habiletés et à la performance. En plus de permettre de dépister les jeunes talents, la présentation des habiletés donne aux patineurs une idée de leur développement futur. Les patineurs de ce niveau ne devraient pas exécuter des programmes, mais seulement des éléments des mouvements fondamentaux et des habiletés motrices.

La présentation des habiletés se déroule dans un contexte de rencontres amicales au club au cours desquelles on remet des récompenses aux patineurs, sans toutefois les classer. Ce type de rencontre, qui a lieu idéalement une fois par session de 10 semaines, met l'accent sur la performance plutôt que sur la compétition.

Les évaluations, menées par les entraîneurs, encouragent les patineurs à atteindre leur niveau désiré de performance personnelle.

« C'est un outil précieux qui permet aux entraîneurs de bien guider leurs patineurs. Le MDLTA renseignera également les parents qui découvrent le patinage. Il est important que les jeunes enfants participent à de nombreuses activités à ce stade, car c'est crucial pour leur développement global et leur bien-être. » [Traduction]

Monica Lockie
Entraîneure de Patinage Canada et présidente du Comité consultatif de l'entraînement

[3] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

PATINAGECANADA

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Le deuxième stade du MDLTA de Patinage Canada est « Apprendre à s'entraîner ». C'est à compter de ce stade qu'on commence à voir une plus grande différence entre les filles et les garçons, pour ce qui est de leur croissance, développement et maturation. Il est donc essentiel d'adapter l'entraînement et l'enseignement en fonction de l'âge biologique et du sexe, de poursuivre le développement des mouvements fondamentaux et des habiletés fondamentales, de même que d'introduire des habiletés de patinage artistique plus complexes.

Âge chronologique des participants de ce stade :

	Filles	Garçons
Apprendre à s'entraîner	7 à 11 ans	8 à 12 ans

Philosophie

Au stade « Apprendre à s'entraîner », on encourage les patineurs à acquérir un ensemble d'habiletés qui les aideront à atteindre le plus haut niveau de compétence que leur permettent leur talent et leur niveau d'engagement dans le sport. Le développement technique, plutôt que l'âge chronologique, est la caractéristique principale de ce stade. À ce stade, le style libre est avantagé parce que les habiletés apprises dans cette discipline sont facilement applicables aux autres disciplines. Le développement technique est la caractéristique principale de ce stade, le développement d'autres aspects servant à faciliter l'acquisition des habiletés techniques. On devrait initier le patineur à d'autres aspects comme la performance et la préparation mentale, mais pas au détriment de l'acquisition des habiletés. Le volume d'entraînement au stade « Apprendre à s'entraîner » n'est pas nécessairement plus élevé qu'aux autres stades, mais les patineurs apprennent un grand répertoire d'habiletés et vivent une période de croissance importante.

Objectifs généraux

- Augmenter le degré d'engagement des athlètes qui pratiquent notre sport par l'accroissement de temps efficace d'entraînement.
- Assimiler la terminologie propre au patinage artistique de même que les règles qui le régissent.
- Diversifier les méthodes d'entraînement (par ex., les leçons particulières et les leçons en groupe, de même que l'entraînement autonome).
- Développer et renforcer les habiletés de base propres au sport, et continuer à développer les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation spatiale et temporelle, vitesse, dextérité) et la maîtrise des mouvements.
- Apprendre et bien comprendre la mécanique des sauts et des pirouettes.
- Développer une compréhension générale des aspects artistiques dans le cadre de l'entraînement technique. La compétence artistique dépend de la maîtrise technique et de l'âge des patineurs.
- Initier les patineurs à l'entraînement de la condition physique et aux techniques des habiletés de sauts hors glace, de même qu'aux habiletés de préparation mentale de base comme la concentration, la motivation, la visualisation, la relaxation, la pensée positive et la fixation des objectifs.
- Informer les patineurs du stade « Apprendre à s'entraîner » des différentes possibilités de tests et de compétitions qui leur sont offertes et susciter leur intérêt pour ces activités.
- Initier les patineurs aux activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.).

Périodes critiques d'entraînement

Il faut enseigner et développer les habiletés physiologiques suivantes dans le cadre d'un programme et de séances d'entraînement précis, compte tenu de l'âge et du sexe des participants :

- ✓ Habiletés (âge idéal : 8 à 12 ans)
- ✓ Vitesse (filles : 6 à 8 ans; garçons : 7 à 9 ans)
- ✓ Souplesse (flexibilité) (filles/garçons : 6 à 10 ans)
- ✓ Endurance (au début du pic de croissance rapide-soudaine)

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à s'entraîner », il faut :

- ✓ Insister sur l'entraînement technique. L'aspect artistique, la chorégraphie et la musicalité font partie de l'entraînement technique.
- ✓ Tenir compte des besoins d'entraînement et du talent individuels. La fréquence de l'entraînement et le nombre de répétitions doivent être suffisamment élevés pour que l'apprentissage se fasse. Toutefois, il faut les adapter à chaque patineur et à chaque habileté. Il est impossible de donner un chiffre idéal pour tous les patineurs.
- ✓ Respecter le principe du taux de succès de 70 % pour que l'apprentissage se réalise.
- ✓ Respecter le principe selon lequel l'athlète devrait consacrer plus de temps à s'entraîner qu'à concourir.
- ✓ Surveiller (par l'entraîneur) l'arrivée du pic de croissance rapide-soudaine et les périodes critiques d'entraînement : flexibilité, vitesse, endurance et force, compte tenu de l'âge biologique et du sexe.
- ✓ Que les entraîneurs connaissent les mécanismes de croissance, de développement et de maturation.
- ✓ Commencer à utiliser la périodisation simple (planification saisonnière et pluriannuelle).
- ✓ Tenir compte du développement social de chaque patineur dans la prestation des programmes par les clubs et les entraîneurs.
- ✓ Fournir des ressources, notamment l'éducation des parents.
- ✓ Que l'entraîneur fasse régulièrement des évaluations accompagnées de commentaires constructifs et clairs à l'athlète et à ses parents ou tuteurs.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur a pour mandat d'enseigner à l'athlète les habiletés de base propres au sport et les qualités de base de l'expression artistique, essentielles à sa participation à l'activité choisie. Il doit aussi l'initier à l'entraînement de la condition physique et à la préparation mentale. Le développement des habiletés propres au sport va de pair avec le développement des habiletés motrices. Les entraîneurs doivent continuer à encourager les enfants à participer à plusieurs sports au début de ce stade.

Bien que le parent/tuteur soit le gérant de l'enfant à ce stade de développement, c'est l'entraîneur qui dirige son développement. L'entraîneur peut agir à titre de spécialiste technique, mais il est également responsable de l'évaluation régulière des progrès du patineur. L'entraîneur est qualifié pour enseigner et transférer les connaissances de manière appropriée, compte tenu de l'âge et du sexe, de même que pour enseigner la bonne technique d'exécution des habiletés.

Tous les entraîneurs peuvent un jour ou l'autre se trouver en situation d'entraîner des athlètes de calibre mondial, mais qui n'ont pas atteint ce stade de développement. Il est donc important que les entraîneurs des athlètes de ce stade possèdent d'excellentes connaissances du patinage artistique, nettement supérieures à celles de leurs patineurs, de manière à pouvoir leur prodiguer l'entraînement nécessaire au moment propice en préparation de leur développement ultérieur. Les entraîneurs doivent toujours être en mesure d'expliquer pourquoi ils enseignent une habileté en particulier et comment ils utilisent le temps d'entraînement du patineur.

Formation et certification des entraîneurs

Les normes d'entraînement sont importantes à ce stade, car elles auront une incidence sur le développement futur de l'athlète. Il est essentiel que les entraîneurs prodiguent aux athlètes le meilleur programme d'entraînement technique possible et qu'ils aient d'excellentes connaissances en matière de croissance, de développement et de maturation.

Instruction-Intermédiaire/Introduction à la compétition du PNCE

Habiletés propres au sport

Le tableau ci-dessous présente les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de relativement maîtriser, selon le volume de l'entraînement au point de sortie du stade « Apprendre à s'entraîner ». Comme la poussée de croissance se produit généralement pendant ce stade de développement, vous devez donc veiller à maintenir les habiletés déjà apprises. N'enseignez pas de nouvelles habiletés au cours de la poussée de croissance et diminuez le nombre de compétitions afin d'éviter les résultats négatifs dus aux changements physiques rapides.

	Apprendre à s'entraîner : filles (7 à 11 ans) et garçons (8 à 12 ans)
Habiletés motrices	Poursuite du développement de l'équilibre, de l'agilité et de la coordination par : • La prise de conscience du rapport entre la vitesse et l'inclinaison. • La prise de conscience kinesthésique : répéter les formes et les tracés, suivre le mouvement dans l'espace, reconnaître les pas et pouvoir les décrire, combinaisons de mouvements, perception du mouvement en soi, opposition des jambes, des bras et du torse. • L'utilisation de la lame et son interface avec la glace : changer le point d'équilibre (glisse, balancement, glissade), exercices de virages multiples, torsion et inclinaison, utilisation des dents de pointe, production et gestion de la force. • La compréhension du mouvement des articulations : colonne vertébrale, articulation de la hanche, tête, jambes et bras, Capacité d'exécuter des séquences de pas mouvement de rotation de la colonne vertébrale. • La prise de conscience par le patineur de son propre rythme corporel.
Habiletés techniques	**Courbes** • Capacité d'exécuter des carres solides et rapides, bien maîtrisées, dont les changements de carre arrière. • Inclinaison, profondeur des courbes et maîtrise montrées sur chaque pied, pour toutes les courbes. **Virages** • Capacité d'exécuter des séquences de pas composées de courbes et de virages simples et sans faute. • Virages multiples exécutés avec évolution dans les deux directions et sur chaque pied. • Apprentissage et développement de virages multiples, accolades, contre-trois, choctaws et boucles. • Les patineurs devraient commencer à apprendre la technique de la contre-accolade. **Poussées-élans** • Très bonne technique des croisés, dont la poussée de la lame, l'accélération, le maintien de la vitesse et de l'évolution, et la tenue du corps. • Variation aisée du synchronisme des croisés dans les deux directions, en patinage avant et arrière. **Sauts** • Exécution de sauts simples, avec rapidité et maîtrise. • Exécution de l'Axel simple et deux ou plus de deux sauts doubles sans faute. • Apprentissage de la combinaison de deux sauts doubles. • Compréhension rudimentaire de la mécanique permettant de passer du double au triple saut. • Bonne position systématique dans les airs et à la réception du saut. **Pirouettes** • Toutes les positions avant et arrière de la pirouette et les changements de position bien exécutés. • Exécution de pirouettes combinées qui comprennent les trois positions de base. • Capacité de varier quelque peu les positions de base sans perte importante ou aucune perte de vitesse ou de maîtrise. **Mouvements de transition** • Exécution de positions arabesques, avec et sans soutien, et d'autres mouvements de transition (par ex., le grand aigle, l'Ina Bauer, le pivot, etc.). • Maintien de la vitesse et de l'évolution en position de base des mouvements de transition. • Apprentissage de l'exécution de mouvements de transition simples.
Habiletés artistiques	• Les mouvements exécutés montrent que l'athlète comprend les notions de temps, de tempo, de dynamique et de tracés rythmiques simples. • Faire découvrir différents thèmes musicaux et inciter les patineurs à en comprendre les différences. • Faire découvrir l'utilisation des différentes parties du corps et des niveaux de mouvement (supérieur, moyen, inférieur). • Cours de ballet et d'autres danses, en plus des autres cours hors glace.

Habiletés générales

Les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales) sont développées par la participation au sport et favorisent le développement global de la personne.

Âge	Filles (7 à 11 ans) et garçons (8 à 12 ans)
Physiologiques	• Développement accru des habiletés motrices, de la vitesse et de la souplesse. • Exécution de mouvements de base d'entraînement de la force qui font appel au poids du corps, au ballon lesté et au ballon suisse. • L'athlète commence à faire preuve d'un bon degré d'endurance.

Psychologiques	• Acquisition de connaissances élémentaires relatives aux habiletés mentales de base (ce qu'elles sont et leur utilité), dont :
	  • Stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété.
	  • Fixation des objectifs.
	  • Préparation mentale pour les séances d'entraînement, les tests et les compétitions.
	  • Conscience et image de soi positives.

Sociales	• Meilleure connaissance des règles qui régissent le sport et de l'éthique sportive. • Une certaine capacité de guider et d'être guidé, et aptitude à collaborer. • Prêt à prendre des risques ou à relever les défis, ou les deux. • Apprend à autoévaluer son succès. • Compréhension que les études et l'école demeurent la priorité numéro un.

Les tableaux ci-dessous indiquent le nombre idéal d'heures d'entraînement sur la glace et hors glace à ce stade de développement. Il est crucial que les entraîneurs, les parents et les membres de l'équipe de soutien comprennent que l'entraînement soutenu, mais d'habiletés de mauvaise qualité, nuit au développement futur des patineurs.

Entraînement sur la glace

En raison des changements importants qui se produisent au cours de ce stade, le tableau ci-dessous décrit les progrès entre le point d'entrée et le point de sortie du stade « Apprendre à s'entraîner ». Vous remarquerez que le temps de glace fait plus que doubler entre le point d'entrée et le point de sortie. L'augmentation du nombre d'heures d'entraînement sur la glace se produit généralement au début de ce stade, mais elle dépend également de la situation et des besoins particuliers d'entraînement de chaque athlète.

Point d'entrée	**Durée de la séance**	• 45 à 60 minutes sur la glace, précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace • Une séance par jour au maximum
	Jours par semaine	• 2 à 4 jours par semaine
	Semaines par année	• Minimum : 20 semaines par année • Idéal : 30 à 40 semaines par année
Point de sortie	**Durée de la séance**	• 45 à 60 minutes sur la glace précédées de 15 minutes d'échauffement hors glace • 1 à 2 séances par jour
	Jours par semaine	• 4 à 5 jours par semaine
	Semaines par année	• Minimum : 40 semaines par année • Idéal : 44 semaines par année

Dans le tableau ci-dessous, nous exprimons la quantité de temps que les patineurs consacrent aux activités en pourcentage par rapport au temps total d'entraînement, au point d'entrée et au point de sortie du stade « Apprendre à s'entraîner ». Rappelons encore une fois que les besoins personnels d'entraînement varient d'un patineur à l'autre.

Habiletés et activités	Point d'entrée	Point de sortie
Habiletés techniques	**100 %**	**60 %**
	Cela comprend : • Courbes et virages • Sauts • Pirouettes • Poussées-élans • Mouvements de transition	Cela comprend : • Courbes et virages • Sauts • Pirouettes • Poussées-élans • Mouvements de transition
	Priorité accordée aux courbes, virages, sauts et pirouettes	Priorité accordée aux sauts
Composantes de programme		**40 %**
		Cela comprend : • Mouvement créatif • Danse sur glace • Élaboration du programme • Autre (le cas échéant)
		Priorité accordée à l'élaboration du programme

Entraînement hors glace

Au stade « Apprendre à s'entraîner », les patineurs devraient participer à des activités et à des sports variés qui les aideront à devenir de meilleurs athlètes et des patineurs plus accomplis, tant sur le plan physique que mental. Comme pour le stade « Apprendre à patiner », les activités particulières que fera chaque athlète dépendront de son contexte socioculturel. On encourage toutefois les entraîneurs, les parents et les clubs à explorer les différentes possibilités existantes au sein de la collectivité. Cela dit, on devrait intégrer à ce stade des activités propres au sport comme des cours techniques de sauts hors glace afin d'aider l'athlète à se développer physiquement et à lui faire prendre conscience des tracés des mouvements. Soulignons que la proportion d'activité sur la glace et hors glace est également saisonnière et dépend de la périodisation. On devrait aussi amener l'athlète à bien comprendre à quoi servent l'échauffement, la récupération, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos et la récupération.

Au point d'entrée « Apprendre à s'entraîner », les patineurs devraient s'entraîner une ou deux heures par semaine à des activités hors glace propres au sport, 20 à 40 semaines par année. Au point de sortie de ce stade, les patineurs devraient participer à des activités structurées hors glace, trois heures par semaine et 44 semaines par année.

Compétition [4]

Au point d'entrée et au cours des premières phases du stade « Apprendre à s'entraîner », on continue à mettre l'accent sur le développement des habiletés techniques et le temps d'entraînement, en gardant à un strict minimum la participation aux compétitions. Au point d'entrée, il est suffisant de participer à une seule compétition par année et d'ajouter graduellement deux à quatre compétitions par année. Au point de sortie de ce stade, la participation à quatre à six compétitions par année est amplement suffisante. Ces compétitions sont une combinaison de performance d'éléments, d'habiletés et de programmes – les habiletés prenant nettement plus d'importance aux premiers stades de développement.

Au cours de ce stade, l'athlète apprendra pour la première fois un programme en musique dont la chorégraphie a été taillée pour lui ou elle. La performance comprend alors la présentation du programme, mais, à ce stade de développement, il faut toutefois continuer à accorder la priorité à la présentation des habiletés.

La priorité est que l'athlète participe à des compétitions de niveau du club qui mettent l'accent sur le plaisir, la joie, la camaraderie et le sentiment de réalisation personnelle. Les récompenses pourraient être des éloges verbaux ou des commentaires écrits positifs et constructifs, des écussons, des rubans ou des médailles, la participation à un stage ou à un séminaire, l'affichage public des réalisations (par ex., les journaux locaux ou le babillard de la patinoire) et, pour les stades plus avancés, la réussite des tests du programme Patinage STAR de Patinage Canada.

À ce niveau, c'est principalement l'entraîneur qui évalue l'athlète. Toutefois, vers la fin de ce stade, les évaluateurs, les juges et les spécialistes techniques commencent à jouer un rôle d'évaluateur important. Il faut donc tenir compte, pour la chorégraphie et la performance des programmes, des lignes directrices établies concernant les programmes bien équilibrés dans le cadre du système de calcul des points cumulatifs (CPC).

[4] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

PATINAGECANADA

APPRENDRE À ÊTRE COMPÉTITIF

Le troisième stade du MDLTA de Patinage Canada est « Apprendre à être compétitif ». Les différences entre les filles et les garçons demeurent marquées à ce stade et on doit en tenir compte dans les programmes et l'entraînement. Des habiletés plus complexes du patinage artistique sont enseignées et les mouvements fondamentaux sont consolidés.

Âge chronologique des participants de ce stade :

	Filles	Garçons
S'entraîner à la compétition	9 à 13 ans	10 à 14 ans

Philosophie

À ce stade, les athlètes ont de plus nombreuses occasions de présenter des performances et de participer à des compétitions. Les expériences de compétition au cours de cette phase devraient être centrées sur la performance plutôt qu'uniquement sur le résultat. Les plans d'entraînement sont davantage adaptés aux besoins et aux aptitudes de l'athlète qu'au stade précédent « Apprendre à s'entraîner ». Il est de la plus haute importance que les athlètes améliorent les habiletés physiques générales, notamment la vitesse, la force, l'endurance et la flexibilité. C'est le stade au cours duquel on assiste à la métamorphose du participant en athlète. Il est donc crucial que tous les intervenants qui participent au développement de l'athlète comprennent parfaitement en quoi consiste ce stade de développement.

Objectifs généraux

- Consolider et perfectionner les habiletés de base, ajouter des variations des habiletés et acquérir de nouvelles habiletés pertinentes pour ce stade de développement.
- Continuer à développer et à consolider la connaissance et l'expression artistique.
- Initier à de nouvelles disciplines de compétition du patinage artistique (la danse sur glace, le patinage en couple et le patinage synchronisé).
- Élaborer et consolider un programme chorégraphié expressément pour l'athlète.
- Entraîner la condition physique de base en profondeur (vitesse, force, endurance et flexibilité).
- Continuer à développer les habiletés mentales auxquelles l'athlète a été initié dans les stades précédents et présenter la notion de l'« optimum psychologique de performance ».
- Affirmer l'engagement de l'athlète à l'égard du patinage artistique. L'athlète devrait se limiter à deux sports (le patinage artistique et un autre sport moins exigeant).
- Insister sur l'apprentissage et l'emploi de la terminologie du patinage artistique (par ex., la terminologie relative au système de notation CPC, etc.).
- Continuer à développer les activités auxiliaires (échauffement, hydratation, récupération, étirements, etc.).

Périodes critiques d'entraînement

Les habiletés fondamentales suivantes sont enseignées ou entraînées dans le cadre d'un programme et de séances d'entraînement propres au sport, compte tenu de l'âge et du sexe des participants :

- ✓ Souplesse (flexibilité) (filles et garçons : 6 à 10 ans)
- ✓ Habiletés (filles et garçons : 8 à 12 ans)
- ✓ Vitesse (filles : 11 à 13 ans, garçons : 13 à 16 ans)
- ✓ Endurance (au début du pic de croissance rapide-soudaine)

À ce stade, l'entraîneur doit continuer à développer les habiletés propres au sport et la flexibilité, de même que commencer l'entraînement de la force à l'aide du poids du corps, de ballons lestés et de ballons d'exercice suisses. En moyenne, le pic de croissance rapide-soudaine de la taille se produit aux alentours de 10 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons. Ces données ne tiennent pas compte des personnes qui ont une maturation hâtive ou tardive. On doit compter environ deux ans pour atteindre le pic de croissance. Le début de la poussée de croissance et le pic de croissance sont deux indicateurs qu'il est temps de développer l'endurance et la force.

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à être compétitif », il faut :

- ✓ Que les entraîneurs surveillent le pic de croissance rapide-soudaine et les périodes critiques d'entraînement de la vitesse, de l'endurance et de la force chez les es filles et les garçons.
- ✓ Tenir compte des rythmes de croissance, de développement et de maturation.
- ✓ Favoriser un taux de succès d'exécution des éléments du programme de 75 %.
- ✓ Initier les patineurs aux compétitions de danse sur glace et de patinage en couple et leur offrir des occasions d'y participer.
- ✓ Favoriser le développement de la force intérieure et la capacité de concentration personnelle de l'athlète afin de l'amener à utiliser régulièrement et systématiquement ses pleines capacités de performance.
- ✓ Insister sur l'enchaînement des habiletés et des transitions afin de préparer les athlètes aux programmes de compétition et de tests plus avancés de Patinage STAR.
- ✓ Élaborer un plan d'entraînement qui augmente graduellement la charge d'entraînement (volume et intensité) afin que l'athlète puisse répondre aux exigences de la compétition et des tests.
- ✓ Encourager l'exécution d'habiletés et de mouvements dans un état de fatigue légère à modérée afin de préparer adéquatement l'athlète aux exigences de la compétition.
- ✓ Rappeler à l'athlète l'importance de se concentrer sur la performance recherchée pour une compétition en particulier plutôt que sur le résultat (la note).
- ✓ Offrir des occasions de compétitions en équipe (danse sur glace, patinage en couple et patinage synchronisé) pour amener les athlètes à développer un esprit de collaboration, la synchronisation et des stratégies de résolution des conflits.
- ✓ Appliquer le principe de périodisation simple ou double dans le plan annuel de l'athlète.
- ✓ Expliquer le rôle et le savoir-faire des officiels de Patinage Canada dans le processus de notation des programmes afin de faciliter pour les athlètes la transition de l'évaluation faite par l'entraîneur à l'évaluation faite par des officiels.

Mandat de l'entraîneur

Le mandat de l'entraîneur est d'améliorer la performance des athlètes en utilisant au mieux les périodes critiques d'entraînement (soit l'entraînement des cinq qualités) des filles et des garçons à ce stade particulier de leur développement. En outre, l'entraîneur prépare l'athlète à donner à certaines compétitions une performance selon des normes personnelles de qualité prédéterminées et à atteindre un sommet de performance à la compétition décisive de l'année.

Les entraîneurs qui entraînent des patineurs de ce stade devraient consulter fréquemment les sites Web de leur section, de Patinage Canada et de l'UIP afin d'avoir des informations à jour sur les exigences techniques et de programme. Ils doivent également continuer à procurer aux athlètes des bases solides et à développer les habiletés générales et propres au sport, afin de produire des patineurs artistiques accomplis et des adolescents en santé et fonctionnels.

La performance et la compétition nécessitent des bases solides. Mais, à ce stade, les entraîneurs se concentrent sur l'acquisition des habiletés et le développement global de l'athlète plutôt que sur les résultats de la performance. Dans la mesure du possible, les entraîneurs d'athlètes du stade « Apprendre à être compétitif » devraient commencer à travailler en équipe, aidés d'entraîneurs expérimentés, de manière à favoriser leur propre développement et celui de leur athlète. Enfin, les entraîneurs doivent souscrire au principe de « professionnalisme » des entraîneurs professionnels de Patinage Canada et le promouvoir.

Formation et certification des entraîneurs

Compétition-Introduction/Compétition-Développement du PNCE

« En tant qu'entraîneure, j'ai la possibilité de partager mon amour du patinage avec quiconque veut découvrir le plaisir de se déplacer sur la glace. Le rêve d'un enfant de devenir un champion ou simplement d'être actif et d'explorer ses talents sportifs est un merveilleux point de départ d'un voyage fantastique. Il y a tant de nouvelles choses à apprendre. Le MDLTA a été créé pour aider les entraîneurs à mieux faire comprendre aux patineurs, aux parents et aux autres participants le développement d'un patineur artistique. Des premiers pas sur la glace à « Apprendre à s'entraîner », « Apprendre à être compétitif » et à gagner jusqu'au stade de participation au sport pour la vie, on a de l'information utile sur les types d'entraînement, les niveaux des habiletés et le soutien nécessaire. Notre sport offre de nombreuses possibilités. Le DLTA donne au lecteur un portrait global. » [Traduction]

Daniela Sovak
Entraîneure professionnelle de patinage artistique
Présidente du Sous-comité de l'éducation et formation des entraîneurs

Habiletés propres au sport – Patinage en simple

Les athlètes devraient maîtriser relativement bien les habiletés ci-dessous, compte tenu du volume d'entraînement, au point de sortie de ce stade.

PATINAGE EN SIMPLE	Filles (9 à 13 ans) et garçons (10 à 14 ans)
Habiletés techniques	**Courbes et virages** • Courbes et virages appris et exécutés avec vitesse, évolution et maîtrise, sur chaque pied et dans les deux directions. • À compter de ce stade, les courbes et les virages sont intégrés aux séquences de pas, aux séquences de pas en position arabesque et aux mouvements de transition (voir ci-dessous). **Poussées-élans** • Exécution de la bonne technique de poussées-élans, avec équilibre, bonne posture, puissance, vitesse et force, dans les deux directions, en patinage avant et arrière. **Sauts** • Capacité d'exécuter tous les sauts doubles, y compris le double Axel, à l'aide de la bonne technique. • Tentative d'exécution des sauts triples avec assurance et la bonne technique. • Consolidation des combinaisons de sauts doubles. • Capacité de faire la rotation maximale des sauts, tant sur la glace que lors des exercices hors glace. **Pirouettes** • Exécution de huit révolutions dans toutes les positions de base, sur chaque pied, avec maîtrise. • Maîtrise de l'entrée arrière dans toutes les positions de base. • Initiation aux pirouettes de la mort, sautée assise et sautée assise avec changement de pied. • Initiation à la combinaison de pirouette avec changement dans les trois positions de base, sur chaque pied. • On recommande que l'athlète apprenne les variations difficiles hors glace. **Séquence de pas** • Les patineurs devraient comprendre et être capables d'articuler les virages qu'ils exécutent. • Capacité d'exécuter les virages, les pas et les courbes à l'aide de la technique adéquate; on augmente la vitesse et la difficulté au fur et à mesure que l'athlète maîtrise les pas et les virages. • Ajout des voltes, contre-accolades, contre-trois et boucles aux séquences de pas. **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** • Capacité d'exécuter des positions arabesques de base solides, sur chaque pied, dans les deux directions et sur toutes les carres, avec une vitesse et une évolution adéquates. • Une certaine capacité de changer de courbe dans une position soutenue. • Les variations plus difficiles comme la position Biellmann, la prise du pied et la position inversée sont d'abord enseignées et entraînées hors glace.
Habiletés artistiques	• Comprendre et ressentir les tracés rythmiques, les arrangements musicaux et les tempos plus complexes. • Capacité de varier la vitesse de patinage en fonction de la musique (accélération, mouvements dans un petit espace, etc.). • Capacité de rendre une histoire, un thème ou le caractère de la musique pendant la plus grande partie du programme • Capacité de participer à l'élaboration des programmes et à leur présentation artistique. • Participation régulière à divers cours de danse et de mouvements en salle. • Participation à des spectacles de théâtre sur glace et de mouvement créatif. • Capacité, à l'extérieur du programme, d'exécuter des mouvements faisant appel à toutes les parties du corps. L'athlète commence à montrer une certaine aisance à ajouter ces mouvements au programme. • Capacité de discerner en quoi les qualités artistiques particulières d'un patineur sont attrayantes; capacité d'expliquer à l'aide de la terminologie propre au patinage pourquoi un patineur a reçu des notes plus élevées qu'un autre patineur pour les composantes de programme.

Habiletés propres au sport - Patinage en couple

PATINAGE EN COUPLE	Filles (9 à 13 ans) et garçons (10 à 14 ans)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Introduction et développement des poussées-élans de base en couple. L'accent est mis sur le parcours en position ouverte, fermée et de patinage à l'unisson. **Sauts** • Comme ci-dessus, pour le patinage en simple. **Pirouettes** • Introduction et développement des pirouettes côte à côte, dans toutes les positions de base. • Le couple devrait être capable de conserver des positions de base de qualité pendant six révolutions. **Pirouettes en couple** • Introduction aux positions de base de la pirouette en couple en préparation aux combinaisons de pirouettes. **Spirale de la mort** • Introduction et apprentissage de la spirale de la mort de base, l'entraînement portant surtout sur la position de la femme et le pivot de l'homme. • Ajout progressif de traits saillants pour augmenter le niveau de difficulté **Vrille** • L'athlète commence à exécuter la double vrille au point de sortie du stade. **Sauts lancés** • Introduction et apprentissage de deux sauts lancés doubles différents. **Levées** • Maîtrise du jeu de pieds pour les partenaires masculins. • Apprentissage et développement des positions de base de la levée pour les partenaires féminines. • L'accent est mis sur la technique correcte de la levée et sur la sécurité. • À ce stade, on ne devrait pas enseigner les niveaux ou les changements de position. **Habiletés artistiques** • Mettre l'accent sur l'unisson des partenaires. • Introduction et développement de la notion d'engagement réciproque quant au choix des éléments du programme et de la musique. • Les deux athlètes devraient participer régulièrement à des cours de danse en salle. • Voir aussi les points ci-dessus pour le patinage en simple.

Photo : Stephan Potopnyk

« En ma qualité d'analyste de système et de performance en patinage artistique, j'ai souvent observé que le système de patinage suit le même modèle pour les athlètes de tous les calibres. Notre sport a supposé que d'imiter ce que les meilleurs patineurs du monde font présentement était le seul moyen de devenir les meilleurs du monde – même si nos athlètes ont 10 ans de retard sur le plan du développement pour pouvoir être les meilleurs du monde. À mon avis, l'un des grands avantages du DLTA est que ce modèle tient compte de l'âge de développement de l'athlète ET de ses habiletés, déterminant ce qu'il devrait faire MAINTENANT afin de pouvoir faire ce que font les meilleurs patineurs, s'ils atteignent ce niveau et quand ils l'atteindront. Ce sera un défi pour nous tous, mais ça donnera également à nos athlètes l'occasion de maximiser leur développement pendant toute la durée de leur participation au sport – qui, nous le souhaitons tous, sera pour la vie durant ! » [Traduction]

Patricia Chafe
Présidente, Jump Beyond Inc.
Consultante pour l'équipe nationale

Habiletés propres au sport – Danse sur glace

DANSE SUR GLACE	Filles (9 à 13 ans) et garçons (10 à 14 ans)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Au début de ce stade, développer la bonne technique de poussées-élans par rapport à la posture, l'équilibre, l'évolution, la puissance et la vitesse. • Développer et exécuter les poussées-élans avant et arrière dans toutes les positions de danse (mettre l'accent sur les prises correctes) et sur des tracés différents. • Introduction au parcours et apprentissage des notions de base du parcours. **Levées** • Introduction aux levées hors glace. Apprentissage de positions difficiles pour la fille et des manœuvres adéquates de levée pour le garçon. • Apprentissage par le garçon du jeu de pieds adéquat pour les levées avec rotation. • Compte tenu des habiletés des patineurs, le couple devrait réussir à exécuter des levées de difficulté moyenne. Au point de sortie du stade, le couple devrait avoir acquis à tout le moins la technique lui permettant d'exécuter une variété de courtes levées difficiles. • Développement des variations du grand aigle pour les garçons, au point d'entrée du stade. **Voltes** • Apprentissage du mécanisme du virage trois continu, particulièrement le début de la rotation, le blocage et le point d'équilibre. • Initiation aux voltes, sur toutes les carres et dans les deux directions. • Ajouter différents traits saillants qui conviennent au niveau du patineur. • Au point de sortie du stade, les patineurs devraient avoir acquis la technique leur permettant d'exécuter des voltes de haut calibre. **Pirouettes** • Développer toutes les positions de base, dont la position arabesque pour le garçon. • Enseigner séparément les variations difficiles et les combiner par la suite. • Apprendre à l'athlète à compter les révolutions. **Courbes, virages et séquences de pas** • Enseigner toutes les courbes dans toutes les positions, en mettant l'accent sur l'équilibre, les prises, le parcours et la production de la puissance d'un cercle à l'autre. Exercices à faire également individuellement. • Approfondir les notions propres à chaque virage. Au point de sortie du stade, les athlètes devraient être capables d'exécuter tous les virages individuellement et avec un partenaire, dans différentes prises. • Ajouter des exercices de courbes et de virages, exécutés au son de la musique.
Habiletés artistiques	• Participation fortement conseillée à des cours de ballet pour consolider l'apprentissage des mouvements de danse de base. On devrait également initier les couples à la danse de salon. • Initiation à d'autres formes de danse (par ex., danse moderne, hip-hop, jazz, danse africaine, etc.) si ces cours sont offerts dans la collectivité. • Acquisition et consolidation des notions sur les mesures de musique (par ex., 2/4, 4/4, 3/4, 6/8) et leur application aux danses sur tracé et à la danse libre. • Comprendre en approfondir la notion de phrasé musical. • S'initier aux différentes formes d'art accessible (selon le contexte social de l'athlète).

Habiletés générales

La participation au sport développe les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales) et favorise le développement global de la personne.

	Filles (9 à 13 ans) et garçons (10 à 14 ans)
Physiologiques	• Poursuivre le développement de la vitesse, de l'endurance et de la force (REMARQUE : C'est la période critique d'entraînement de la force chez les filles). • Améliorer la flexibilité, en particulier pendant la poussée de croissance de l'athlète. • Porter une attention particulière à l'entraînement de la flexibilité des garçons au point d'entrée du stade si cela n'a pas encore été fait (la période d'entraînement de cette qualité s'amenuise!).
Psychologiques	• Poursuite de l'entraînement des habiletés fondamentales d'entraînement mental et plus grande compréhension de leurs fonctions et importance. • L'athlète peut définir et expliquer ce qu'est l'optimum psychologique de performance. • Continuer à consolider les stratégies de concentration et de gestion de l'anxiété. L'athlète est conscient des moments où il a besoin de recourir à des stratégies particulières. • Capacité d'expliquer le rôle et l'importance de la fixation des objectifs à court, à moyen et à long terme. • Pour la danse sur glace, le patinage en couple et le patinage synchronisé : compréhension des notions élémentaires en matière de stratégies de résolution des conflits, de communication entre partenaires et de participation continue à tous les aspects du patinage. Plus particulièrement pour le style libre, se concentrer sur les pirouettes, les sauts et les mouvements de transition. Encourager la participation aux tests et aux compétitions.
Sociales	• Partager la connaissance des règlements qui régissent le sport et de l'éthique sportive avec les patineurs plus jeunes. • Capacité de prendre des risques et de relever les défis. • Plus grande aptitude à mesurer par soi-même son succès et à valoriser davantage les réalisations personnelles plutôt que les résultats. • Compréhension que les études et l'école demeurent la priorité numéro un.

Entraînement sur la glace

La quantité relative de temps consacrée aux diverses activités est indiquée dans le tableau ci-dessous en pourcentage par rapport au temps d'entraînement total sur la glace, selon la phase. Encore une fois, rappelons que les besoins des patineurs peuvent varier grandement d'un patineur à l'autre. Les patineurs consacrent environ 70 à 75 % de leur temps sur la glace à l'entraînement technique qui comprend les sauts, les pirouettes, les courbes et virages, les poussées-élans et les mouvements de transition. Les athlètes dévouent environ 25 à 30 % de leur temps à l'élaboration des composantes de programme (les habiletés de patinage notées dans la note technique, les transitions, la performance/l'exécution, la chorégraphie et l'interprétation) qui comprennent le perfectionnement des lignes du corps, de l'expression faciale et du corps, la plus grande attention portée aux détails, la priorité étant accordée à l'élaboration du programme.

Durée de la séance	• 1 ou 2 séances de 45 à 60 minutes par jour
Jours par semaine	• 4 à 5 jours par semaine
Semaines par année	• 44 à 46 semaines par année

Au point d'entrée de ce stade, les patineurs en simple et en couple devraient consacrer environ 25 % du temps d'entraînement sur la glace aux habiletés en couple et 75 % du temps aux habiletés de patinage en simple. Au point de sortie de ce stade, les athlètes consacrent normalement autant de temps à l'entraînement des habiletés de patinage en simple qu'à l'entraînement des habiletés de patinage en couple (soit 50 % pour chaque discipline).

Entraînement hors glace

Au stade « Apprendre à être compétitif », les athlètes s'entraînent hors glace trois à cinq jours par semaine, 46 à 48 semaines par année. Chaque séance est d'une durée approximative d'une heure et porte sur des cours de danse et de mouvement, tant pour les hommes que pour les femmes. Les séances d'entraînement de la force pour les femmes sont particulièrement importantes et comportent des exercices qui utilisent le poids du corps de l'athlète comme résistance, le ballon lesté et le ballon suisse.

À ce stade, le développement de l'endurance est également important, tant pour les femmes que pour les hommes. C'est le moment d'initier les athlètes aux séances d'entraînement cardiovasculaire. Nous encourageons les athlètes de ce niveau à poursuivre la pratique d'un autre sport, mais de façon minimale.

Compétition [5]

Ce stade de développement est crucial pour une discipline de spécialisation hâtive comme le patinage artistique. C'est également le stade au cours duquel la plupart des athlètes atteignent leur pic de croissance, de développement et de maturation. C'est donc une période critique d'entraînement des habiletés et d'acquisition de nouvelles habiletés. Un trop grand nombre de compétitions à ce stade nuit à l'entraînement, car les athlètes sont continuellement en train de se préparer et de parfaire les habiletés en vue des compétitions plutôt que d'améliorer les habiletés acquises et de continuer à faire des progrès. Autrement dit, la participation à un trop grand nombre de compétitions à ce stade nuira au développement global de l'athlète. **Il faut donc éviter à tout prix une surcharge de compétitions.**

Les répétitions du programme sont essentielles en période de préparation aux compétitions. On devrait prévoir dans le plan d'entraînement estival de l'athlète (juillet, août et septembre) des répétitions continues du programme. En outre, l'entraîneur encourage l'athlète à améliorer et à perfectionner des parties du programme et s'assure qu'il le fait en surveillant ses programmes. Il s'assure aussi que l'athlète comprend que « l'entraînement » du programme est la meilleure garantie de la qualité uniforme de ses performances en compétition. Également, plus les programmes sont exécutés à fond lors des séances d'entraînement, plus l'athlète aura l'impression en compétition de faire une autre période d'entraînement. En ce sens, chaque répétition simule une compétition !

Au début de la saison de compétition, l'athlète devrait répéter son programme une ou deux fois par jour, en plus de continuer à perfectionner les parties du programme qui le nécessitent afin de consolider les habiletés et leur exécution du point de vue de la chorégraphie. En préparation aux compétitions qui ont été désignées importantes dans le plan annuel, l'athlète fait des répétitions du programme complet une fois par jour et fignole les parties du programme qui le nécessitent.

Parallèlement à l'augmentation progressive de l'intensité de l'entraînement au cours du stade « Apprendre à être compétitif », on doit augmenter progressivement le nombre de compétitions. Le tableau suivant indique le nombre et le moment des compétitions qui favoriseront le développement optimal de l'athlète.

Nombre de compétitions du stade « Apprendre à être compétitif »			
Âge	**Printemps/été**	**Automne**	**Hiver**
9 à 11 ans	Une	Deux	Deux
12 à 14 ans	Une ou deux	Deux ou trois	Deux

Les athlètes devraient participer à des compétitions qui portent sur les éléments et le programme, de même qu'à des compétitions où les concurrents présentent un programme complet. Le type de compétition dépend de la période de l'année. De manière générale, les compétitions axées sur les éléments sont tenues au printemps et en été tandis que les compétitions où les concurrents exécutent des programmes complets sont tenues à la fin de l'été et en automne, en préparation aux compétitions de qualification.

[5] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Photo : Stephan Potopnyk

PATINAGECANADA

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Le quatrième stade de développement du MDLTA de Patinage Canada est « S'entraîner à la compétition », stade au cours duquel les athlètes participent aux compétitions de calibre national et, pour certains, aux compétitions internationales. Les entraîneurs commencent à avoir recours au savoir-faire d'autres spécialistes et à les intégrer à une équipe solide de soutien de l'athlète.

Âge chronologique des participants de ce stade :

	Filles	Garçons
S'entraîner à la compétition	10 à 16 ans	11 à 17 ans

Philosophie

Le stade « S'entraîner à la compétition » met l'accent sur la poursuite de l'excellence en compétition nationale. Les athlètes qui possèdent les qualités nécessaires seront également appelés à participer à des compétitions de calibre international. À ce stade de développement, les athlètes se concentrent exclusivement sur le patinage artistique.

Objectifs généraux

- Améliorer les habiletés fondamentales du sport de manière à ce qu'elles soient conformes au niveau d'intensité et de volume qu'exige la compétition.
- Enrichir le répertoire des habiletés de l'athlète en séance d'entraînement et améliorer le taux de succès des habiletés exécutées en compétition.
- Encourager le perfectionnement des athlètes dans les disciplines spécifiques en vue des compétitions nationales et internationales (le cas échéant). À ce stade, les entraîneurs, les patineurs et les parents veillent à ce que l'athlète évolue dans la discipline qui lui permettra de se développer le mieux possible et de réussir dans le sport.
- Développer et consolider les nouvelles habiletés artistiques à l'aide de programmes et de chorégraphies taillés pour l'athlète, de même que d'autres activités sur la glace et hors glace.
- Améliorer la condition physique générale et spécifique pour le sport en faisant subir à l'athlète des tests de la condition physique prévus au calendrier et en optimisant les activités auxiliaires (par ex., l'échauffement, la récupération, les étirements, l'alimentation, l'hydratation, le repos, la récupération, etc.).
- Continuer à développer les connaissances théoriques et l'exercice des habiletés mentales de base. L'athlète développe et améliore l'optimum psychologique de performance.
- Augmenter le nombre global de compétitions auxquelles l'athlète participe, et donner aux athlètes qui ont les qualités requises l'occasion de prendre part à des compétitions nationales ou internationales, ou aux deux.
- Développer la capacité de performance de l'athlète ou du couple de manière à ce qu'il puisse atteindre le sommet de sa performance à des périodes prédéterminées de l'année.

Périodes critiques d'entraînement

Les déterminants physiologiques suivants sont perfectionnés et consolidés dans le cadre d'un programme et de séances d'entraînement propres au sport, compte tenu de l'âge et du sexe des participants :

- ✓ Habiletés (continuer à les développer)
- ✓ Vitesse (filles : 11 à 13 ans ; garçons : 13 à 16 ans)
- ✓ Souplesse (flexibilité) (continuer à la développer)
- ✓ Endurance (au début du pic de croissance rapide-soudaine)
- ✓ Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et l'arrivée des règles; garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine)

Photo : Stephan Potopnyk

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « S'entraîner à la compétition », il faut :

- ✓ S'assurer que l'intensité de l'entraînement est toujours de élevée à optimale. Un niveau d'intensité inférieur au niveau maximal aura une incidence sur la coordination motrice de l'athlète.
- ✓ Simuler les exigences de compétition/ l'environnement en consacrant plus de temps à imiter les conditions de compétition qu'à essayer de les maîtriser (bloquer des répétitions des habiletés).
- ✓ Tenir compte de la croissance, du développement et de la maturation des athlètes des deux sexes.
- ✓ Surveiller de près les signes d'épuisement et les phases de récupération.
- ✓ Favoriser le développement optimal de l'athlète dans le choix des compétitions (le moment de l'année, le lieu, l'objet, le suivi, etc.).
- ✓ S'entourer d'une équipe de soutien intégré (ÉSI), soit un physiologiste, un psychologue, un diététicien, etc., dirigée par l'entraîneur principal.
- ✓ Appliquer la périodisation simple, double ou triple (au besoin) qui tient parfaitement compte des besoins de l'athlète et du calendrier des compétitions.
- ✓ Encourager l'athlète à se concentrer sur un seul sport.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur a pour mandat d'intégrer les facteurs de performance à un ensemble complexe et harmonieux de manière que l'athlète puisse donner une performance régulière et constante aux compétitions majeures déterminées, sur la scène nationale et internationale. Le développement personnel est critique à ce stade.

Formation et certification des entraîneurs

Compétition-Développement/Haute performance du PNCE

REMARQUE : On recommande fortement que les entraîneurs en formation soient supervisés par un mentor pour les aider à exceller sur la scène internationale.

Habiletés propres au sport – Patinage en simple

Les athlètes devraient montrer une maîtrise relative des habiletés suivantes au point de sortie du stade « S'entraîner à la compétition ».

PATINAGE EN SIMPLE	Filles (10 à 16 ans) et garçons (11 à 17 ans)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Meilleure posture et maîtrise des carres. • Plus grande puissance, force et vitesse. **Sauts** • Les filles maîtrisent trois sauts triples et s'entraînent à tous les sauts triples. Elles s'initient et s'entraînent aux combinaisons de triples sauts. • Les garçons maîtrisent cinq sauts triples et une combinaison triple/triple. Ils sont initiés au triple Axel. **Pirouettes** • Prise de positions de base solides, vitesse et aisance de transition. • Exécution de certaines positions difficiles et innovatrices. **Séquences de pas** • Exécution de tous les virages et pas difficiles avec maîtrise et assurance. • Début d'utilisation créative des virages, des pas et des courbes. • Plus grande utilisation des mouvements du corps et des différents niveaux. **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** • Grand répertoire de variantes difficiles des positions arabesques sur chaque pied, sur toutes les carres et dans les deux directions. • Évidence du développement de mouvements de transition créatifs.

PATINAGE EN COUPLE	Femmes (10 à 16 ans et garçons (11 à 17 ans)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Meilleure qualité de la posture et de la maîtrise des carres • Plus grande puissance, vitesse et force. • Exécution à l'unisson des poussées-élans de base dans les deux directions. **Sauts** • Les filles et les garçons maîtrisent le double Axel et un saut triple. Ces sauts sont exécutés à l'unisson à une vitesse et avec une maîtrise raisonnables. **Pirouettes** • Positions de base solides, avec vitesse et aisance de transition. • Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices. **Pirouettes en couple** • Les positions de base des pirouettes en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et les rotations sont rapides (en vue d'obtenir un pointage de l'exécution positif). • Développement évident de positions et de variations difficiles et innovatrices. **Levées** • Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5. • Garçons : capables de maîtriser un jeu de pieds correct. **Sauts lancés** • Capacité d'exécuter tous les sauts lancés, de l'Axel au Lutz. • Le couple maîtrise tous les sauts doubles lancés et commence à réussir certains sauts triples lancés. **Vrilles** • Initiation aux vrilles doubles et développement. **Spirales de la mort** • Filles : capacité de prendre toutes les positions de base. • Garçons : capacité de prendre la position de pivot avec vitesse, puissance et maîtrise. • Exécution de toutes les spirales de la mort de base et obtention d'un niveau d'exécution positif. Augmentation évidente du degré de difficulté des spirales de la mort qui présentent une position de base plus ferme. **Séquences de pas** • Exécution de tous les virages et pas difficiles, avec maîtrise et assurance. • Début de l'utilisation créative des virages, des courbes et des pas. • Meilleure utilisation des mouvements du corps et des niveaux de mouvement. **Séquences de pas en position arabesque et mouvements de transition** • Grand répertoire de variations difficiles sur chaque pied, sur toutes les carres et dans toutes les directions. • Développement évident de mouvements de transition créatifs.

DANSE SUR GLACE	Filles (10 à 16 ans) et garçons (11 à 17 ans)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • La plus grande puissance est évidente dans les tracés et les formes des poussées-élans de base. • Mouvement et évolution solides dans toutes les positions de base et créatives. • Puissance du mouvement et de l'évolution dans les deux directions. • Maîtrise du parcours et de toutes les prises de danse. **Levées** • Le couple s'entraîne à maîtriser des entrées créatives. • Renforcer les positions difficiles de base effectuées par le partenaire de soutien (surtout l'homme). • Entraîner et améliorer l'évolution et la maîtrise des entrées et sorties du partenaire levé (surtout pour la femme). **Voltes** • Le couple devrait être capable d'exécuter des voltes de quatre révolutions. • Essayer de maîtriser les voltes sur un pied et différentes carres d'entrée. • Assurer les positions difficiles avant la rotation des voltes. **Danses imposées** • Introduction et maîtrise des danses juniors de l'UIP. • Introduction des danses seniors de l'UIP, si elles constituent une partie de la compétition. • La qualité des carres, l'évolution et l'unisson sont bons et prometteurs. • La vitesse est ajoutée à l'exécution des danses. • Poursuite de l'entraînement des danses et début de l'exécution de danses plus complexes. **Pirouettes** • Exécution de tous les types de positions. • Exécution systématique du nombre voulu de rotations, avec vitesse. • Développer les pirouettes simples et combinées. **Séquences de pas** • Ajout et perfectionnement de virages variés. • Bonne exécution systématique des virages. • Exécution de tous les virages difficiles. • Positions assurées durant les virages.
Habiletés artistiques	• La performance montre l'acquisition de nouvelles habiletés artistiques. • Performance de la chorégraphie et des programmes qui sont taillés pour l'athlète. Capacité de « s'approprier » la chorégraphie et le programme. • Capacité accrue d'effectuer les transitions et les pas de liaison (croisés réduits au minimum) dans les programmes, avec vitesse, évolution et aisance.
Unisson	Pour toutes les habiletés techniques et artistiques précédentes, les couples de patinage et de danse doivent faire preuve d'unisson dans : • les mouvements et l'alignement du corps; • les virages et les pas; • le rythme du corps et la conscience musicale.

Habiletés générales

La participation au sport développe les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales) et favorise le développement global de la personne.

	Filles (10 à 16 ans) et garçons (11 à 17 ans)
Physiologiques	• Développement de la vitesse, de l'endurance et de la force. • Amélioration de la flexibilité (surtout pendant la poussée de croissance). • L'entraîneur surveille de près le début du pic de croissance rapide-soudaine et la poussée de croissance.

Psychologiques	• Connaissances et mise en application des habiletés mentales fondamentales suivantes :
	  • Concentration et regain de concentration (capacité de gérer les distractions)
	  • Fixation efficace des objectifs à court, à moyen et à long terme
	  • Visualisation
	  • Gestion autonome (horaires, entraînement, école, etc.)

Sociales	• Capacité de gérer efficacement les relations personnelles (avec les amis, l'entraîneur, les parents et l'équipe de soutien), peu importe la situation. • Capacité de gérer efficacement les conflits. • Plus grande capacité d'autoévaluer le succès personnel. • Comprend que les études demeurent toujours la priorité. • Compréhension élémentaire du rôle des médias et des commanditaires dans le sport (grâce à la participation à des ateliers d'introduction aux relations avec les médias).

Entraînement sur la glace

Compte tenu de la grande tranche d'âge des athlètes du stade « S'entraîner à la compétition », il est impérieux d'élaborer soigneusement le plan d'entraînement hors glace et sur la glace en tenant compte, non seulement de l'âge de l'athlète, mais également des phases précises de son plan d'entraînement annuel. Dans le tableau suivant, on indique les progrès de l'athlète, à partir du point d'entrée dans le stade jusqu'au point de sortie, compte tenu des besoins d'entraînement particuliers et de la situation personnelle de chaque athlète.

Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
	• 2 ou 3 séances par jour
	  – 1 ou 2 séances techniques par jour*
	  – 1 ou 2 séances de poussées-élans, de courbes et virages, de chorégraphie, de présentation, etc.

Jours par semaine	• 5 jours par semaine
Semaines par année	• 44 à 48 semaines par année

* Pendant les phases préalables à la compétition et de compétition, l'athlète exécute en entier le programme libre tous les jours au cours de la séance d'entraînement technique.

Entraînement hors glace

Les athlètes devraient s'échauffer au moins 30 minutes, mais idéalement une heure par jour. La période d'échauffement comprend l'échauffement complet de toutes les parties du corps, des sauts et des levées hors glace (le cas échéant), et des exercices de préparation mentale. Il faut aussi prévoir une période de 30 minutes réservée aux étirements et à la récupération à la fin de la journée. On révise également les objectifs à court, à moyen et à long terme à la fin de chaque journée.

En plus des périodes d'échauffement et de récupération, idéalement, à ce stade, le temps des activités hors glace devrait occuper de quatre heures (pour les plus jeunes) à 13 heures (pour les athlètes plus âgés). Le but de toutes les activités hors glace est d'améliorer la performance sur la glace. Par exemple, les activités pourraient prendre la forme de cours de sauts hors glace, de danse, de mouvement, de théâtre, d'entraînement de la force centrale du corps, d'amélioration cardiovasculaire et d'entraînement de la force globale.

Compétition [6]

Les athlètes devraient concourir entre eux et apprendre les tactiques qui les aideront à obtenir le meilleur résultat possible.

On doit continuer à insister sur le développement des habiletés techniques au cours des phases du printemps et de l'été du plan d'entraînement annuel. Il est recommandé de terminer la chorégraphie de nouveaux programmes le plus tôt possible après la fin de la saison précédente de compétition et de poursuivre l'entraînement et le développement des composantes du programme (en ajoutant des éléments techniques plus difficiles à la fin du printemps et au début de l'été).

Les compétitions ont diverses fonctions. Les compétitions d'éléments et de programmes devraient encore faire partie des plans d'entraînement et de compétition, et peuvent être un peu plus nombreuses qu'au stade précédent. Les compétitions de programme complet devraient être le point central de l'été et de l'automne, en vue de la préparation de l'athlète à la participation aux compétitions de qualification.

Le tableau suivant indique le nombre et le moment des compétitions qui favoriseront le développement optimal de l'athlète.

Nombre de compétitions			
Type	**Printemps/été**	**Automne**	**Hiver**
Éléments techniques	3 à 5	1 ou 2*	1 ou 2*
Composantes de programme	2 ou 3		
Programme complet	1 ou 2 (fin de l'été)	2 ou 3	Selon le cas

* Pour les athlètes qui ne se poursuivent pas aux compétitions de qualification ou au-delà de celles-ci.

« Le modèle du DLTA pour le patinage artistique est un guide organisé et systématique que peuvent utiliser toutes les personnes qui oeuvrent au sein du sport. Les entraîneurs, les patineurs, les juges, les parents, les bénévoles, les administrateurs et les clubs aimeront cette méthode simple concernant le développement de l'athlète. » [Traduction]

Michelle Leigh
Entraîneure de niveau des Championnats du monde et des Jeux olympiques de Patinage Canada

[6] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Développement à long terme de l'athlète

Photo : Matthew D'Asti

Photo : Stephan Potopnyk

APPRENDRE À GAGNER/VIVRE POUR GAGNER

Le cinquième stade du MDLTA de Patinage Canada est « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner ». Un petit pourcentage seulement des athlètes se rendra à ce stade de développement. Les entraîneurs et les équipes de soutien doivent posséder des connaissances approfondies des exigences nécessaires pour concourir au plus haut calibre de compétition internationale (soit les Championnats du monde et les Jeux olympiques). À ce stade, les athlètes jouent un rôle important dans leur propre développement. Le leadership et les installations sont parfaitement intégrés afin de donner aux athlètes tout le soutien nécessaire à la poursuite de l'excellence à ce niveau supérieur de l'élite.

Âge chronologique des participants de ce stade :

	Filles	Garçons
Apprendre à gagner	13 à 19 ans	14 à 21 ans
Vivre pour gagner	15 ans et plus	15 ans et plus

Photo : Stephan Potopnyk

Philosophie

Les athlètes sont pleinement préparés (sur le plan physique, mental, technique et tactique) et arborent une assurance et une attitude qui traduisent leur confiance de remporter des victoires aux plus hauts niveaux de la compétition internationale.

Objectifs généraux

- Créer et fournir des programmes axés sur l'athlète et dirigés par l'entraîneur qui optimisent et intègrent tous les facteurs de performance (voir l'annexe D) par rapport au calendrier de compétitions internationales (périodisation).
- Insuffler une attitude qui encourage l'athlète à être motivé et autonome, et à prendre la responsabilité de continuer à exceller sur la scène internationale.
- Optimiser la préparation physique, la préparation mentale et la préparation à la performance.
- Perfectionner et entretenir toutes les habiletés propres au sport.
- Gérer efficacement et continuellement toutes les demandes ayant trait à la carrière de l'athlète (personnel de soutien, médias, commanditaires, etc.).
- Commencer à examiner les aspects de la carrière de l'athlète après le patinage.

Périodes critiques d'entraînement

Les facteurs physiologiques suivants sont au centre du perfectionnement continu au stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » et visent à ce que l'athlète demeure compétitif dans les compétitions de haut calibre internationales :

- ✓ Vitesse (filles : 11 à 13 ans; garçons : 13 à 16 ans).
- ✓ Force (filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et au début des règles; garçons : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine).
- ✓ Continuer à développer la souplesse (flexibilité) et l'endurance.

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner », il faut :

- ✓ Encourager les athlètes à se prendre en main, à se motiver et à se responsabiliser. Les athlètes doivent être convaincus qu'ils sont les meilleurs.
- ✓ Adopter la philosophie selon laquelle « aucune excuse n'est acceptable », développer et insuffler une attitude gagnante, exiger l'excellence et faire preuve de ténacité au besoin (d'une manière qui distingue l'athlète de la personne).
- ✓ Offrir des occasions de concourir avec les meilleurs athlètes dans d'autres pays.
- ✓ Encourager les athlètes à exceller dans toutes les dimensions du sport afin de réussir aux compétitions internationales.
- ✓ Se centrer sur la performance optimale en compétition. En phase de compétition, l'entraînement simule l'environnement de la compétition. Le patineur exécute tout ce qu'il est capable de faire de façon systématique en séance d'entraînement, sur demande, et lorsque c'est essentiel de le faire.
- ✓ Utiliser la périodisation simple, double et triple (au besoin) qui tient parfaitement compte du calendrier des compétitions internationales et des réalités contextuelles de l'athlète.
- ✓ Faire en sorte que l'entraînement intègre les facteurs de performance (les dix) afin de répondre aux exigences particulières de compétition (périodisation).
- ✓ Simuler les exigences de compétition/ l'environnement – consacrer plus de temps à imiter les conditions de compétition qu'à essayer de maîtriser les conditions (bloquer des répétitions de la même habileté ou série d'habiletés).
- ✓ Surveiller de près les signes d'épuisement et les périodes de repos et de récupération. Il pourrait être nécessaire de prévoir des pauses fréquentes (selon les besoins de l'athlète) de manière à éviter les blessures.
- ✓ Avoir recours à des personnes qui ont des connaissances, une expertise et une expérience diversifiées.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur organise tous les aspects de l'entraînement et de la performance afin d'aider l'athlète à gagner une place sur le podium aux compétitions internationales importantes. La structure de l'entraînement des athlètes de haute performance reproduit la méthode de coordination et d'adaptation des buts. Compte tenu du calendrier international de compétitions, l'entraînement est ponctuel et porte temporairement sur la préparation spéciale en vue d'une compétition importante. L'entraîneur principal dirige et coordonne l'équipe de soutien. Les athlètes de ce stade de développement ont besoin d'être entourés de spécialistes qui contribuent à leur performance globale.

À ce stade de développement, les entraîneurs doivent bien comprendre les aspects suivants du sport :

- Les commanditaires
- Les agents
- Les relations avec les médias
- La gestion de l'équipe de soutien
- L'importance de leur rôle de modèle
- Les rôles et les mandats de l'UIP, de Patinage Canada, des consultants nationaux en entraînement, des sections de Patinage Canada et des entraîneurs mentors.

Formation et certification des entraîneurs

Compétition-Haute performance du PNCE
Liaison avec les Instituts nationaux de formation des entraîneurs (INFE) et les mentors.

Photo : Gérard Châtaigneau

Habiletés propres au sport – Patinage en simple

PATINAGE EN SIMPLE	Filles (13 à 19/15 ans et plus) et garçons (14 à 21/15 ans et plus)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Améliorer la qualité de la posture et la maîtrise des carres. • Atteindre un niveau optimal de puissance, de vitesse et de force. **Sauts** • Les filles maîtrisent tous les sauts triples, une ou deux combinaisons de sauts triple/triple et commencent à apprendre et à maîtriser le triple Axel. • Les garçons maîtrisent tous les sauts triples, dont le triple Axel, et diverses combinaisons de sauts triple/triple; apprentissage et consolidation des sauts quadruples. • Tous les sauts sont exécutés uniformément et sont de la plus haute qualité possible (obtention d'un niveau d'exécution positif). **Pirouettes** • À ce stade, les filles et les garçons sont capables d'exécuter les pirouettes du plus haut niveau et de prendre des positions de base fermes, difficiles et innovatrices. • La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres doivent mener à l'obtention d'un niveau d'exécution positif. **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** • Capacité d'exécuter diverses positions du grand aigle, de l'Ina Bauer, d'arabesques et de positions innovatrices sur les carres intérieures et extérieures, dans diverses directions, et ajout de transitions créatives dans le programme. • Exécution maîtrisée et du plus haut niveau possible des séquences de pas en position arabesque qui conduit à l'obtention d'un niveau d'exécution positif. **Séquences de pas** • Maîtrise de l'exécution des séquences de pas de haut niveau qui conduit à l'obtention d'un niveau d'exécution positif. • Mettre l'accent sur les transitions rapides des pas aux virages et l'utilisation de tout le haut du corps.

« Le DLTA est une ressource précieuse qui indique une trajectoire claire permettant à l'athlète de grandir et de se développer à partir du stade « Apprendre à patiner » jusqu'au niveau international. Il est de notre responsabilité, en tant qu'entraîneurs, non seulement de comprendre les stades de développement des habiletés selon l'âge des participants, mais également de les appliquer, d'utiliser les périodes critiques d'entraînement et d'offrir des moyens de favoriser la croissance physiologique et psychologique.

Je crois que l'utilisation du DLTA et la collaboration des intervenants selon leurs rôles respectifs permettront à nos patineurs canadiens de poursuivre leur développement, d'atteindre l'excellence internationale et de demeurer des chefs de file sur la scène internationale. » [Traduction]

Lee Barkell
Entraîneur des Championnats du monde et des Jeux olympiques

PATINAGE EN COUPLE	Filles (13 à 19/15 ans et plus) et garçons (14 à 21/15 ans et plus)
Habiletés techniques	**Poussées-élans** • Force égale et correspondante des poussées-élans. • Les poussées-élans sont très rapides et puissantes. **Sauts** • Les deux partenaires maîtrisent deux sauts triples différents, dont un saut triple combiné. **Pirouettes** • À ce niveau, les couples de patinage exécutent des pirouettes de la plus haute qualité possible et prennent des positions de base fermes, difficiles et innovatrices. • La vitesse de rotation et la qualité des positions et des carres devraient permettre l'obtention d'un PÉ positif. **Pirouettes en couple** • Des positions difficiles et innovatrices de pirouette en couple sont exécutées avec maîtrise et assurance, et la rotation des pirouettes est rapide (en vue d'obtenir un PÉ positif). **Sauts lancés** • Maîtrise de deux sauts triples lancés différents. **Levées** • Maîtrise des levées des groupes 3, 4 et 5 de l'UIP. • Capacité d'exécuter systématiquement les levées des niveaux avancés et obtention d'un PÉ positif. **Vrilles** • Maîtrise d'une vrille triple ou, du moins, capacité d'exécuter systématiquement une vrille double du niveau 4. **Spirales de la mort** • Capacité d'exécuter des spirales de la mort de haut niveau, difficiles et innovatrices, et obtention d'un PÉ positif. **Séquence de pas en position arabesque et mouvements de transition** • Le couple de patinage est capable d'exécuter les séquences de pas en position arabesque du plus haut niveau possible, dont les qualités lui méritent un PÉ positif. • La flexibilité et l'originalité sont indispensables et doivent être de qualité supérieure, tant chez les garçons que chez les filles. • Des mouvements de transition innovateurs et difficiles sont ajoutés aux deux programmes (par ex., pour les entrées des sauts lancés et des levées) et sont accomplis avec maîtrise, vitesse et évolution. **Séquences de pas** • Le couple de patinage exécute une séquence de pas du plus haut niveau possible en vue d'obtenir un PÉ positif. • À ce stade, l'athlète doit perfectionner les virages difficiles, et les effectuer avec maîtrise, vitesse et évolution. • Les deux partenaires utilisent le haut du corps et font des mouvements dans l'espace inférieur, moyen et supérieur.

Habiletés propres au sport – Danse sur glace

DANSE SUR GLACE	Filles (13 à 19/15 ans et plus) et garçons (14 à 21/15 ans et plus)
Habiletés techniques	**Poussées-élans et courbes** • Les poussées-élans sont accomplies sans effort apparent, avec puissance et évolution. Les patineurs doivent également montrer une inclinaison d'une qualité supérieure et être capables de changer de direction à haute vitesse. • Les patineurs exécutent des poussées-élans discrètes et inaudibles pour accroître la puissance de patinage. • Il est essentiel que les poussées-élans des deux partenaires soient similaires. **Habiletés de patinage** • Les athlètes réussissent tous les virages (dans les deux directions), ont une excellente coordination, et présentent un répertoire équilibré de sauts, de pas, de sauts écartés, etc. créatifs. • Les athlètes utilisent des mouvements faisant appel aux différentes parties du corps. • Il est essentiel que les patineurs présentent une extension et des lignes du corps d'une excellente qualité. • Les athlètes ont une puissance d'évolution qui semble sans effort et dont les poussées sont inaudibles. **Danses sur tracé** • Les deux partenaires sont capables d'exécuter toutes les danses sur tracé avec puissance, vitesse, évolution, synchronisme très précis, précision, et en respectant le tracé. • Les deux athlètes ont une excellente interprétation, peu importe le rythme de la danse. **Pirouettes de danse** • Les pirouettes de danse doivent être exécutées au niveau le plus élevé possible et obtenir un PÉ positif. • Les deux partenaires exécutent des pirouettes dans les deux directions et maintiennent une grande vitesse de rotation. • Les pirouettes comprennent des positions fermes et difficiles, ainsi que des entrées et sorties créatives. **Séquences de pas** • Les deux patineurs accomplissent tous les virages complexes dans plusieurs directions, à haute vitesse, côte à côte et en prise de danse. • Il est vital de porter une grande attention au phrasé musical pendant la séquence de pas. **Voltes** • Les deux partenaires sont capables d'effectuer des voltes à grande vitesse, sur chaque pied et dans les deux directions. • Les voltes sont exécutées sans interruption et totalement à l'unisson, et sont accompagnées de mouvements des bras et des jambes. • Mise en relief des voltes dans le programme (elles doivent donner l'impression qu'elles font partie du programme et non pas avoir l'air d'éléments exécutés isolément). **Mouvements de transition** • Bien que les mouvements de transition ne soient pas obligatoires, le couple devrait les incorporer à la chorégraphie du programme et aux transitions. • Les deux athlètes ont une excellente flexibilité, maîtrisent les mouvements du corps, prennent des positions innovatrices et patinent sur des carres puissantes et fluides. **Levées** • Le synchronisme des levées est exact et la flexibilité, la force, la vitesse et l'évolution des deux partenaires sont de qualité supérieure. • Les athlètes sont capables d'incorporer aux levées des entrées et des sorties difficiles et innovatrices qui permettent d'utiliser tous les choix possibles de positions permises par les règlements qui régissent le sport. • Les levées doivent se fondre dans la chorégraphie du programme et présenter une qualité d'exécution qui mérite un PÉ positif.

Habiletés propres au sport

Habiletés artistiques	Peu importe la discipline, les athlètes doivent : • Être expressifs, donner une excellente interprétation musicale et être extrêmement stylisés. • Comprendre le sens profond de la musique et du thème de mouvement choisi. • Avoir une chorégraphie de qualité telle qu'elle leur permet de se démarquer. • Avoir un corps bien entraîné aux différents types de danse de manière à optimiser la performance. • Faire des mouvements expressifs des bras. • Présenter en tout temps une assurance et établir une relation avec les juges et les spectateurs qui chaque fois créent une vive impression. En patinage en couple et en danse sur glace, les couples doivent : • Établir entre eux un lien émotionnel qui subjugue autant les juges que les spectateurs. • Être capables d'exprimer le lien émotionnel pour les différents types de musiques, de rythmes, de thèmes, d'histoires, etc.

Habiletés générales

La participation au sport développe les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales) et favorise le développement global de la personne.

	Filles (13 à 19/15 ans et plus) et garçons (14 à 21/15 ans et plus)
Physiologiques	• Développement optimal des cinq éléments (vitesse, endurance, force, habiletés et souplesse).
Psychologiques	• Travail de relation avec un psychologue du sport ou un spécialiste de l'entraînement mental qualifié. • Maîtrise des techniques de gestion de l'anxiété et de relaxation. • Stratégies et tactiques en compétition clairement déterminées. • Plan de préparation mentale clairement élaboré (avant et pendant la compétition) et capacité de fixer et de modifier les objectifs à court, à moyen et à long terme. • Débreffage à la suite de la compétition.
Sociales	• Capacité évidente de garder un équilibre sain entre le sport et les autres activités de la vie courante (soit la famille, les amis, les études). • Élaboration du plan de carrière et de transition après la carrière de patinage de compétition. • Aptitude à établir de bonnes relations de travail avec les médias et les commanditaires.

Les habiletés énumérées ci-dessus représentent les habiletés que les athlètes auront besoin d'acquérir pendant ce stade particulier de développement et qu'ils auront maîtrisées au point de sortie du stade « Apprendre à gagner/ Vivre pour gagner ».

Entraînement sur la glace

L'entraînement sur la glace et hors glace doit correspondre à la phase précise du plan d'entraînement annuel. On doit adapter le plan en fonction de la situation de l'athlète et de l'équipe de soutien. La qualité du travail l'emporte largement sur la quantité, ce pour quoi il faut prévoir des périodes de repos et de récupération de manière à maximiser l'entraînement et à prévenir les risques de blessure, d'épuisement et de maladie.

Patinage en simple	Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
		• 3 séances par jour
		  • 2 séances techniques (qui comprennent les répétitions du programme pendant la phase de compétition)
		  • 1 séance pour les poussées-élans, les courbes et virages, les pirouettes, la chorégraphie, etc.

	Jours par semaine	• 5 jours par semaine
	Semaines par année	• 48 semaines par année

Patinage en couple	Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
		• 3 ou 4 séances par jour
		  • 2 séances de patinage en couple
		  • 1 séance de sauts et de pirouettes
		  • 1 séance de poussées-élans, de courbes et virages, de pirouettes, de chorégraphie, etc.

	Jours par semaine	• 5 jours par semaine
	Semaines par année	• 48 semaines par année
Danse sur glace	Durée de la séance	• 45 à 60 minutes • 3 séances par jour • 1 séance pour les poussées-élans, les courbes, les virages
	Jours par semaine	• 5 ou 6 jours par semaine
	Semaines par Année	• 48 semaines par année

Entraînement hors glace

Les athlètes du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » devraient consacrer 10 à 14 heures par semaine à l'entraînement hors glace, 48 semaines par année. En général, l'entraînement hors glace nécessite le même niveau d'engagement de la part de l'athlète que l'entraînement sur la glace, et doit avoir des objectifs à court, à moyen et à long terme. Le travail précis effectué hors glace tient compte des principes de périodisation, de même que de l'âge, de la croissance et du développement de l'athlète. En outre, pour ce stade de développement, les programmes d'entraînement hors glace sont propres au sport et sont conçus en fonction des besoins individuels des athlètes et de leurs résultats des tests de condition physique.

Les athlètes de toutes les disciplines devraient ajouter à leur plan d'entraînement des cours de ballet et de danse en raison de l'effet croisé avec le patinage. Idéalement, les athlètes participent à deux à cinq cours de ballet par semaine, compte tenu du besoin et de la discipline du patinage. Les cours de développement de la force et d'entraînement de la condition physique sont cruciaux à ce stade, et doivent être à l'horaire, cinq jours par semaine. Les patineurs en simple et en couple doivent continuer à s'entraîner aux sauts hors glace et incorporer des sauts aux séances d'échauffement hors glace. Les patineurs en couple devraient exécuter tous les jours des levées hors glace. Les danseurs sur glace font des exercices de souplesse en salle, de même qu'ils suivent des cours de danse autres que de ballet (par ex., danse sociale, contemporaine, lyrisme, jazz, hip-hop, danses latines, etc.). Les cours de théâtre sont profitables aux patineurs de toutes les disciplines.

Il est essentiel de prévoir des séances régulières de massage et de chiropractie ou les deux qui aideront les patineurs à se reposer et à récupérer. En outre, à ce niveau de compétition, il importe que les athlètes continuent à développer et perfectionner les habiletés mentales nécessaires. Les couples de patinage et de danse doivent améliorer les techniques de communication et de résolution des conflits.

Compétition [7]

À ce stade, il s'agit de réussir quand ça compte – tout simplement ! Il est évident que plus n'est pas synonyme de meilleur! Bien souvent, les athlètes arrivent à leur compétition importante (les Championnats du monde ou les Jeux olympiques) épuisés sur le plan physique et mental parce qu'ils n'ont pas pris le temps de se reposer et de récupérer à la suite des championnats nationaux. Compte tenu de la nature du calendrier des compétitions internationales, les athlètes et les entraîneurs doivent planifier intelligemment l'entraînement, les compétitions et les périodes de récupération, et notamment fixer des objectifs de performance réalistes et réalisables. Le calendrier de compétition étant quelque peu différent pour les athlètes juniors et seniors, nous avons divisé le tableau ci-dessous en deux niveaux.

	Junior	**Senior**
Printemps	Développement des habiletés techniques	Développement des habiletés techniques
Été	Surveillance (milieu de l'été) Compétition (août)	Développement des habiletés techniques (suite) Surveillance (milieu de l'été) Compétition (août)
Automne	Événements du Junior Grand Prix de l'UIP ou compétitions de qualification ou les deux	Événements du Grand Prix de l'UIP (2 ou 3)
Hiver	Finale du Junior Grand Prix de l'UIP (décembre) Championnats nationaux (janvier) Championnats du monde juniors de patinage artistique de l'UIP (mars)	Finale du Grand Prix de l'UIP (décembre) Championnats nationaux (janvier) Four Continents Figure Skating Championships de l'UIP (janv./févr.) Jeux olympiques (février : tous les quatre ans) Championnats du monde de patinage artistique de l'UIP (mars)
REMARQUES	• Environ 5 à 7 compétitions pour les patineurs juniors, et 5 à 10 compétitions pour les patineurs seniors, par année. • On doit accorder la priorité au développement des habiletés techniques entre avril et juillet pour les athlètes juniors et entre avril et août pour les athlètes seniors. • Les athlètes juniors doivent être prêts à concourir à la fin du mois d'août. • Les objectifs de performance sont fondés sur l'exécution du programme lors des séances de surveillance et en compétition. • Il est essentiel de continuer à analyser les programmes et les éléments afin de maximiser le nombre de points qu'il est possible de gagner aux compétitions internationales. • Les athlètes seniors doivent essayer de trouver un équilibre entre l'entraînement et les spectacles et tournées.	

[7] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Photo : Stephan Potopnyk

PATINAGECANADA

VIE ACTIVE

Le sixième stade de développement du MDLT de Patinage Canada est « Vie active ». Il n'y a pas de tranche d'âge précise pour ce stade : il regroupe les participants de tous les âges! En offrant aux athlètes la possibilité de continuer à pratiquer le patinage, on promeut non seulement la santé et le bien-être général, mais on élargit également les possibilités de recrutement de bénévoles et d'officiels.

Essentiellement, les participants peuvent commencer ce stade à tout âge. Selon le DLTA, si les enfants ont commencé l'activité et le sport en suivant correctement les stades « Apprendre à patiner» et « Apprendre à s'entraîner », ils auront développé les habiletés motrices et fondamentales (savoir-faire physique) et la confiance nécessaires pour continuer une « Vie active » dans pratiquement tous les sports qu'ils aiment. Ils ont le choix de continuer à pratiquer leur sport de manière récréative ou ils peuvent s'engager dans une carrière d'officiel ou d'entraîneur. Il se peut aussi qu'ils s'intéressent à d'autres sports et activités, par exemple, un ancien patineur artistique qui s'adonne au golf ou un joueur de tennis qui devient cycliste.

Le système sportif du Canada devrait encourager les athlètes :

- ✓ À passer d'un sport à un autre, par exemple, un gymnaste qui devient skieur aérien.
- ✓ À passer d'un aspect du sport à un autre, par exemple, le patineur qui guide les athlètes aveugles.
- ✓ À passer du sport compétitif à une activité récréative, par exemple, à la randonnée ou au cyclisme.
- ✓ À passer d'un sport extrêmement compétitif à un sport de compétition pour la vie durant en adhérant, par exemple, à un groupe d'âge qui pratique la compétition telle les Jeux des Maîtres.
- ✓ À leur retraite du sport de compétition, à entreprendre une carrière associée au sport, par exemple à titre d'entraîneur, d'officiel, d'administrateur sportif, ou encore en oeuvrant au sein d'une petite entreprise ou encore des médias.
- ✓ À passer du sport de compétition à des activités bénévoles à titre d'entraîneur, d'officiel ou d'administrateur.

Philosophie

Le stade « Vie active » concerne la possibilité de pratiquer le patinage pendant toute la vie. La participation au sport améliore les habiletés sociales, mentales et physiques. À ce stade, les participants devraient comprendre la notion de savoir-faire physique et chercher à améliorer leur état de santé, de bien-être et de fonctionnement.

Objectifs généraux

- Accueillir les participants de tous les niveaux entre « Appendre à patiner » et l'étape après « Vivre pour gagner ».
- Promouvoir l'activité physique et un style de vie saine à long terme par la pratique du patinage artistique.
- Créer un système intégré de prestation de programmes au club qui permet à un membre de n'importe quel stade de développement de s'inscrire aux programmes du club.

Périodes critiques d'entraînement

À ce stade, on peut en tout temps entraîner les cinq éléments durant les périodes d'entraînement, conformément aux résultats des tests de la condition physique et de santé, et en faisant le suivi des participants.

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Vie active », il faut :

- ✓ Offrir un environnement divertissant, sécuritaire, de soutien et de collaboration où tous les participants peuvent apprendre, faire des progrès et améliorer leurs habiletés de patinage.
- ✓ Continuer l'entraînement des cinq éléments (endurance, force, vitesse, souplesse et habiletés).
- ✓ Tenir compte de l'âge et des aptitudes des participants de manière à fixer des buts et un rythme de progrès appropriés.
- ✓ Donner de l'information pertinente sur la technique et la biomécanique afin de favoriser le développement sécuritaire des habiletés.
- ✓ Encourager les réalisations et la réussite personnelles. La participation est en soi une réalisation importante qui mérite d'être soulignée. En outre, on devrait récompenser l'acquisition d'une habileté ou le classement à une compétition.

Mandat de l'entraîneur

L'entraîneur a pour mandat de faciliter la participation au sport durant toute la vie pour le plaisir et le bien-être qu'il procure. Il doit plus particulièrement connaître les mécanismes de développement des adultes, les besoins individuels des patineurs de même que les exigences du programme, tant chez les participants débutants que chez ceux qui font de la compétition. L'entraîneur des participants du stade « Vie active » reconnaît les besoins physiques et cognitifs des membres du grand public qui s'inscrivent à nos programmes.

En outre, les entraîneurs ont les connaissances et les outils nécessaires pour repérer les lacunes et élaborer un plan d'action favorisant le développement physique et cognitif des participants et facilitant ainsi l'apprentissage et les progrès.

Formation et certification des entraîneurs

Instruction-Intermédiaire du PNCE

Habiletés propres au sport

Les participants développent et acquièrent des habiletés de base et complexes. Le développement des habiletés dépend de chaque athlète et de l'entraîneur, mais ce dernier est responsable de leur évaluation. Les progrès dépendent des besoins, de la compréhension, de la sécurité et des aptitudes de chaque personne.

	Tous les âges
Habiletés motrices	• Programme adapté aux besoins particuliers des participants (par ex., adultes). (Consulter les stades « Apprendre à patiner » et Apprendre à s'entraîner ».)
Habiletés techniques	• Programme adapté aux besoins particuliers des participants (par ex., les adultes). (Consulter les stades « Apprendre à patiner » et Apprendre à s'entraîner ».)
Habiletés artistiques	• Programme adapté aux besoins particuliers des participants (par ex., les adultes). (Consulter les stades « Apprendre à patiner » et Apprendre à s'entraîner ».)

Habiletés générales

La participation au sport développe les habiletés générales (c'est-à-dire physiologiques, psychologiques et sociales) et favorise le développement global de la personne.

	Tous les âges
Physiologiques	• Connaissance des stratégies de bonne alimentation, entre autres les notions sur l'apport calorique, la taille d'une portion, la consommation de boissons à teneur réduite en alcool, de sel et de matières grasses, les choix sains pour le coeur, le niveau bas de cholestérol, la régulation du taux de glycémie, etc. • Développement continu (ou le début du développement) des cinq éléments : force, endurance, vitesse, souplesse et habiletés. La nature et l'intensité de l'entraînement de ces habiletés fondamentales dépendent des besoins et des aptitudes des participants. Toutefois, il est de la plus haute importance de gérer les risques et de procurer un environnement sécuritaire aux participants. • La souplesse est probablement la qualité physique la plus importante pour le groupe « Vie active » et devrait faire l'objet d'un entraînement quotidien.
Psychologiques	• Développement de la confiance en soi, d'une attitude positive et de l'estime de soi. • Le participant est systématiquement capable de fixer des objectifs réalistes en ayant une excellente idée de la vue d'ensemble. • Investit dans l'éducation émotionnelle et la stabilité des pairs, des membres de l'équipe et des autres. • Capacité de concentration et de regain de la concentration, et application des connaissances pour atteindre les buts fixés et réaliser les tâches. • Stratégie de gestion de la concentration : maîtrise de l'attention, concentration, regain de la concentration, traitement de l'information, gestion des distractions, pensées positives, substitution des pensées. • Stratégies de gestion de l'anxiété : respiration, relaxation, visualisation. • Préparation mentale : à une séance d'entraînement ou à une compétition. • Connaissance et mise en application de l'optimum psychologique de performance.
Sociales	• Favorise la dynamique de groupe et les rapports individuels, dans diverses situations sportives ou sociales. • La participation est primordiale : encourager les activités bénévoles pour qu'ils donnent en retour au sport. • Modèle de personne active qui prodigue du soutien et des commentaires positifs à ses pairs et aux jeunes athlètes.

Entraînement sur la glace

En plus des leçons en groupe, le participant peut, s'il le désire, suivre des cours particuliers. On devrait favoriser les cours en groupe pour les athlètes du stade « Apprendre à patiner » qui correspondent à leur niveau et à leurs buts.

Les leçons particulières par rapport aux séances d'entraînement devraient respecter la proportion d'une leçon pour trois (une leçon particulière pour trois séances). Un athlète de haute performance aura besoin d'un plus grand nombre de leçons particulières de même que d'un plan d'entraînement plus détaillé, individualisé et intensif.

Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
Jours par semaine	• 1 à 6 jours par semaine • 1 à 10 heures par semaine, selon le niveau et les objectifs
Semaines par année	• 25 à 40 semaines par année

Entraînement hors glace

On devrait encourager les participants du stade « Vie active » à participer à des séances d'entraînement hors glace 52 semaines par année. Un plan d'entraînement de la condition physique les gardera en forme et en santé durant toute leur vie en plus de leur permettre de pratiquer de façon optimale leur activité sportive. Règle générale, trois à cinq heures par semaine d'activité diversifiée suffisent pour améliorer l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse. Les types d'activités dépendent du contexte socioculturel, des intérêts des participants, de la disponibilité des instructeurs, etc. Voici quelques exemples d'activités : la musculation, le yoga, le tai-chi, l'entraînement de la force centrale du corps, la marche, la course, la natation, la danse et les cours de mouvements. Le plan d'entraînement annuel indique les périodes de pointe de l'entraînement, les périodes de compétition, les dates des tests, l'entraînement hors glace et les périodes de repos actif qui correspondent aux besoins et aux objectifs de l'athlète. Les participants doivent apprendre et mettre en pratique des techniques adéquates d'échauffement et de récupération. Ces exercices élèvent la fréquence cardiaque, étirent les muscles, ramènent la fréquence cardiaque à l'état de repos, etc., dans toutes les activités pratiquées sur la glace et hors glace.

Compétition [8]

Comme le calibre des participants du stade « Vie active » est varié, le sont aussi les critères de performance et de compétition qui sont associés aux stades de développement décrits dans ce document. En résumé, les athlètes qui sont aux stades qui correspondent à « Apprendre à patiner » et « Apprendre à s'entraîner » devraient se limiter à la présentation des habiletés dans le cadre des compétitions et des tests. Au fur et à mesure qu'ils progressent, on peut ajouter des programmes chorégraphiés qui conviennent à leur niveau de compétition et à leurs aptitudes. Le contenu et l'évaluation de ces programmes sont définis dans les règlements qui régissent les tests et les compétitions auxquelles les athlètes participent. L'évaluation suit les mêmes règles que pour les autres stades (c'est-à-dire que l'évaluation est menée par l'entraîneur, par un évaluateur ou par un juge).

« Quels temps excitants pour Patinage Canada. Nous avons un nouveau modèle, le DLTA, qui nous conduira à de plus grands succès en patinage.

Appuyons le modèle du DLTA qui propose des stratégies précieuses pour l'apprentissage et le développement du patinage par tous les membres de Patinage Canada, des patineurs débutants aux patineurs de compétition, de même que des entraîneurs, des officiels et des bénévoles ». [Traduction]

Shannon Cotnam
Membre du conseil d'administration de Patinage Canada

[8] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Photo : Jim Coveart

PATINAGECANADA

LE DLTA POUR LE PATINAGE SYNCHRONISÉ

Les stades du MDLTA pour le patinage synchronisé illustrent les progrès des participants, à partir du stade « Enfant actif ». Il se peut que les athlètes qui commencent à n'importe quel stade après le stade « Enfant actif » progressent à un rythme différent. Les entraîneurs, les chefs de file du sport et les parents devraient bien connaître les différents stades du Modèle de développement à long terme de l'athlète pour le patinage en simple, le patinage en couple et la danse sur glace, car les athlètes suivront probablement le même parcours de développement avant ou en même temps que les stades du modèle pour le patinage synchronisé décrit dans le présent chapitre. En d'autres mots, le modèle pour le patinage synchronisé décrit le développement de l'équipe, le développement individuel ayant été exposé dans les pages précédentes. Afin de ne pas répéter inutilement l'information, nous n'avons pas inclus les habiletés générales (soit physiologiques, psychologiques et sociales), qui sont les mêmes que celles présentées dans le MDLTA pour le patinage en simple, le patinage en couple et la danse sur glace. Il en est de même pour les parties portant sur le rôle des parents et des tuteurs, sur la direction et sur les installations et l'environnement d'entraînement.

APPRENDRE À PATINER

Veuillez vous reporter au stade « Apprendre à patiner ».

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Niveau de patinage recommandé

On tient pour acquis que les patineurs de ce niveau ont terminé le programme Patinage Plus avant de commencer ce stade.

Philosophie

Le stade « Apprendre à s'entraîner » est le stade d'introduction, puisque la plupart des athlètes n'ont pas participé à des activités de patinage synchronisé. On encourage la participation à cette discipline avant le stade « Apprendre à être compétitif » et on accueille tous les participants au sein de l'équipe. À ce stade, la majorité des patineurs découvre ce qu'est le patinage synchronisé et ses plaisirs.

Objectifs généraux

Objectifs généraux du stade « Apprendre à s'entraîner » pour le patinage synchronisé :

- ✓ Développer l'amour du patinage synchronisé.
- ✓ Faire découvrir aux participants le travail d'équipe.
- ✓ Enseigner les habiletés de base du patinage synchronisé.

Principes directeurs

Afin d'aider les athlètes et les équipes à développer et à acquérir les habiletés décrites ci-dessous au cours du stade « Apprendre à s'entraîner », il faut :

- ✓ Accueillir tous les participants au sein de l'équipe.
- ✓ Initier de nouveaux entraîneurs au patinage synchronisé.
- ✓ Insister sur l'importance d'apprendre de bonnes habiletés de base du patinage synchronisé.
- ✓ Permettre de trouver un équilibre entre le patinage individuel, d'autres sports et le patinage synchronisé.

Formation et certification des entraîneurs

On devrait encourager les entraîneurs qui enseignent le patinage synchronisé à obtenir la certification du Programme des entraîneurs intermédiaires de Patinage STAR et des entraîneurs provinciaux du PNCE pour la discipline de patinage synchronisé.

Habiletés propres au sport – Stade « Apprendre à patiner » pour le patinage synchronisé

Le tableau suivant décrit les habiletés que les participants devraient exécuter à leur sortie du stade « Apprendre à s'entraîner ». La maîtrise de ces habiletés dépend, dans une certaine mesure, du volume d'entraînement du patinage synchronisé.

Entraînement sur la glace

Au début de ce stade (patineurs plus jeunes), une à deux heures et demie d'entraînement en équipe sur la glace sont nécessaires. À la fin de ce stade (pour les patineurs plus âgés) il faudra prévoir de deux heures et demie à quatre heures d'entraînement sur la glace, en équipe. À ces heures s'ajoutent deux à quatre heures d'entraînement du patinage (Patinage STAR ou patinage en simple juvénile ou pré-novice). L'entraîneur supervise toujours l'équipe lors des entraînements. Les équipes s'entraînent normalement (en équipe) de 10 à 20 semaines par année.

Entraînement hors glace

Les équipes des jeunes catégories de ce stade devraient participer à une période d'échauffement, de récupération ou à des activités de consolidation de l'esprit d'équipe hors glace d'une durée maximale de 30 minutes. On devrait augmenter graduellement jusqu'à une heure par semaine le temps consacré à ces mêmes activités hors glace en équipe, à mesure que les équipes passent à une catégorie plus avancée.

Les athlètes devraient participer à d'autres sports ou activités physiques à ce stade.

Habiletés motrices • Agilité, coordination et équilibre. • Orientation spatiale et temporelle. • Rythme (accélération et décélération). • Conscience kinesthésique	• Les participants doivent développer minimalement la conscience corporelle et spatiale par rapport aux autres membres de l'équipe – ils ne sont pas encore aptes à « respecter la distance entre eux » lorsqu'ils ne sont pas en prise. • Ce groupe d'âge correspond à la deuxième période propice à l'entraînement de la vitesse. Continuer à développer la rapidité maximale du patinage : patinage avant, patinage arrière, et parfois avec prise d'un ou deux patineurs. • C'est aussi le stade de développement critique des habiletés motrices – c'est « la période d'adaptation accélérée à la coordination motrice ». • Il faut développer les habiletés de patinage essentielles : poussées-élans, courbes et virages de qualité (de la plus haute qualité dont est capable chaque patineur) – mais les fondements des habiletés doivent être solides. • La période cruciale de développement de la flexibilité chevauche ce stade (6 à 10 ans). On doit donc continuer à porter une attention particulière à la flexibilité. • Développer la force à l'aide du poids du corps, des ballons lestés et des ballons suisses. • L'endurance est développée durant les séances d'entraînement. • Étant donné que le patinage synchronisé se pratique en équipe, il faut que les athletes développent un sens du synchronisme et de l'espace, et de leur rapport avec les autres patineurs sur la glace.
Habiletés techniques	**Courbes** • Exécution réussie des carres avant et arrière. **Virages** • Exécution réussie des virages avant à arrière sur un pied. • Exécution réussie de tous les mohawks. • Maintien de la courbe après ces virages. • Réussite possible des virages trois arrière en équilibre avant le virage • Initiation aux boucles. **Poussées-élans** • Les croisés avant et arrière sont appris. • Au moins deux options différentes d'arrêt avant et arrière **Sauts** • L'exécution à l'unisson n'est pas exigée. Toutefois, tous les membres doivent maîtriser l'exécution individuelle des sauts simples. **Pirouettes** • L'exécution à l'unisson n'est pas exigée. Toutefois, tous les membres doivent maîtriser l'exécution des pirouettes du groupe 1 et sont en train d'apprendre individuellement les pirouettes du groupe 2*. **Mouvements de transition** • Les patineurs exécutent les mouvements de style libre du groupe 1 et sont en train d'apprendre les mouvements de style libre du groupe 2*.
Habiletés artistiques	Sens avancé du rythme et du placement du corps par l'exécution de mouvements créatifs en accord avec la musique, sur la glace et hors glace

* Groupes de difficulté des traits saillants tels qu'ils sont définis par l'UIP.

Les athlètes devraient participer à d'autres sports ou activités, par exemple, la danse (ballet, jazz, etc.), la gymnastique, le soccer ou d'autres activités qui intéressent le participant.

Compétition [9]

Au stade « Apprendre à s'entraîner », l'entraînement demeure plus important que la compétition. Toutefois, il serait bien d'initier les participants à la compétition et de les faire participer à une compétition par session de dix semaines. On continue à évaluer les performances selon les niveaux d'exécution obtenus, mais on commence à considérer les notes pour les composantes de programme, particulièrement pour les habiletés de patinage, l'exécution de la performance/l'exécution ainsi que pour l'interprétation. Au début de ce stade, le classement à la compétition a moins d'importance que l'accomplissement de la performance selon les normes établies ou les buts de l'équipe fixés par l'entraîneur. À la fin du stade, les équipes peuvent commencer à participer à des compétitions régionales et être initiées au classement des résultats.

APPRENDRE À ÊTRE COMPÉTITIF

Niveau de patinage recommandé

On recommande que les patineurs aient terminé les tests primaires de Patinage STAR et qu'ils aient participé à des activités de patinage synchronisé par le passé, quoique cela ne soit pas essentiel.

Philosophie

Le stade « Apprendre à être compétitif » est le stade de développement le plus important des athlètes de patinage synchronisé. La tranche d'âge de ce stade représente le plus grand écart pour ce qui est de l'âge biologique par rapport à l'âge de développement. Il est donc important d'en tenir compte dans les tranches d'âge. À ce stade, les patineurs de patinage synchronisé découvrent que le travail ardu en équipe peut être valorisant et amusant.

Objectifs généraux

Objectifs généraux du stade « Apprendre à être compétitif » pour le patinage synchronisé :

1. Accent plus important mis sur la capacité d'exécuter les habiletés en compétition.
2. Donner des occasions de participer à des compétitions et mettre l'accent sur la performance plutôt que sur les résultats.
3. Continuer le perfectionnement des habiletés, se concentrer sur l'entraînement et améliorer les habiletés de base.

Principes directeurs

Afin de faciliter le développement et l'acquisition des habiletés décrites ci-dessus par les athlètes et les équipes au cours du stade « Apprendre à être compétitif », il faut :

- ✓ Faire en sorte que le patinage devienne l'activité dominante des participants.
- ✓ Initier les participants aux compétitions nationales.
- ✓ Tenir compte du fait que ce stade correspond à une période de l'adaptation accélérée à l'entraînement aérobie, de la vitesse et de la force. L'entraînement hors glace devient très important.

Formation et certification des entraîneurs

Instruction-intermédiaire – Introduction à la compétition du PNCE.

Entraînement sur la glace

Les membres s'entraînent en équipe quatre à six heures par semaine, en plus des deux à six heures d'entraînement individuel des habiletés (Patinage STAR ou patinage en simple, patinage en couple ou danse sur glace de compétition). L'équipe s'entraîne au moins de 20 semaines (toute la saison d'hiver) à 40 semaines par année, selon les heures de glace disponibles. L'entraîneur devrait superviser toutes les périodes d'entraînement en équipe.

Entraînement hors glace

L'entraînement hors glace devrait commencer à prendre plus d'importance. Les équipes participent en principe à trois séances d'entraînement par semaine au maximum pour améliorer la force, l'aérobie et la flexibilité. À ce stade, le programme d'entraînement hors glace de l'équipe est structuré.

Compétition [10]

Les performances sont évaluées par rapport à toutes les composantes, conformément aux règlements de Patinage Canada. À cette étape, on peut parler de double sommet de performance si la compétition nationale est au calendrier de l'équipe. Les équipes sont classées officiellement à toutes les compétitions des programmes. Les équipes devraient s'efforcer de prendre part à trois ou quatre compétitions par saison (dont une compétition importante).

[9 et 10] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Habiletés propres au sport – Stade « Apprendre à être compétitif » pour le patinage synchronisé

Le tableau suivant décrit les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter à leur point de sortie du stade « Apprendre à être compétitif ».

Habiletés motrices • Agilité, coordination et équilibre. • Orientation spatiale et temporelle. • Rythme (accélération et décélération). • Conscience kinesthésique.	• Les patineurs sont maintenant conscients de leur corps et de l'espace par rapport aux autres membres, et sont capables de respecter leur espace quand ils ne sont pas en position de prise. • Porter une grande attention au développement de la flexibilité, de la force et de la capacité aérobie. • Parce que le patinage synchronisé se pratique en équipe, il faut que les athlètes de ce stade maîtrisent le sens du synchronisme et de l'espace, et de leur incidence sur les autres patineurs.
Habiletés techniques	**Courbes** • Les patineurs sont capables de stabilité et d'équilibre sur toutes les carres. • On peut introduire des variantes de la position du corps en patinage avant. **Virages** • Les virages sur le même cercle sont bien exécutés, en patinage avant et arrière, et les participants sont parfaitement stables, avant et après les virages. • Initiation aux virages avec changement de cercles. • Initiation aux voltes de plusieurs rotations – elles ne font peut-être pas encore partie des programmes. • Exécution de toutes les boucles. **Poussées-élans** • On insiste sur la puissance des poussées. • Les patineurs réussissent à exécuter différents types d'arrêt. **Sauts** • Maîtrise des sauts – améliorer la force et l'assurance. • Apprentissage de l'exécution de sauts à l'unisson en petits groupes. **Pirouettes** • Maîtrise des pirouettes des groupes 1 et 2 et début d'apprentissage des pirouettes du groupe 3*. • Apprentissage de la technique de modification de la vitesse de rotation pour que l'équipe reste à l'unisson. **Mouvements de transition** • Maîtrise des mouvements de style libre des groupes 1 et 2 et début d'apprentissage des mouvements de style libre du groupe 3*.
Habiletés artistiques	• Encourager l'expression créative de chaque patineur et la présentation. • Grande habileté d'exécution de mouvements nets et précis.

* Groupes de difficulté des traits saillants tels qu'ils sont définis par l'UIP.

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Niveau de patinage recommandé

Les patineuses devraient avoir déjà fait du patinage synchronisé avant de s'inscrire à ces catégories – bien que cela ne soit pas essentiel. Dans tous les cas, elles doivent avoir à tout le moins réussi les tests intermédiaires de Patinage STAR et les tests or au moment de concourir dans la catégorie senior.

Philosophie

Les équipes de ce niveau s'entraînent dans le but d'exceller sur la scène nationale. Les athlètes seniors devraient se consacrer exclusivement au patinage synchronisé, bien qu'ils puissent continuer à s'entraîner en patinage en simple, en patinage en couple ou en danse sur glace, dans le cadre de leur programme individuel d'entraînement. Les patineurs ont des programmes exigeants d'entraînement physique, tactique et technique propres au sport qui les préparent aux exigences de la performance d'athlète d'élite et de compétition.

Objectifs généraux

Objectifs généraux du stade « S'entraîner à la compétition » pour le patinage synchronisé.

- Optimiser la préparation physique pour satisfaire aux exigences du sport.
- Optimiser les habiletés techniques et de performance des membres et de l'équipe.

Principes directeurs

Afin que les athlètes et l'équipe puissent développer et acquérir les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « S'entraîner à la compétition », il faut :

- ✓ Que le patinage soit l'activité principale.
- ✓ Préparer les athlètes à la compétition nationale.
- ✓ Insuffler chez les participants l'idée de « patiner pour gagner » et de faire de leur mieux, bien que l'entraînement et l'apprentissage des fondements continuent à être importants.
- ✓ Porter particulièrement attention à l'entraînement hors glace, car ce stade correspond à une période de l'adaptation accélérée à l'entraînement en aérobie, de la vitesse et de la force.
- ✓ Insister sur la capacité d'exécuter les habiletés dans diverses conditions de compétition.
- ✓ Ajouter les simulations à l'entraînement de l'équipe.

Formation et certification des entraîneurs

Compétition-développement du PNCE.

Entraînement sur la glace

L'équipe s'entraîne toute l'année à intensité élevée (plus ou moins 40 à 45 semaines par année). Les athlètes s'entraînent en équipe jusqu'à huit heures par semaine sur la glace, en plus des deux à quatre heures qu'ils consacrent à l'entraînement individuel pour améliorer leurs habiletés.

Entraînement hors glace

Les programmes d'entraînement de la condition physique font partie intégrante du programme d'entraînement et sont adaptés aux besoins individuels des membres de l'équipe. L'horaire doit prévoir des périodes d'échauffement et de récupération. Compte tenu de l'importance de la flexibilité, les exercices d'étirement sont un élément extrêmement important de l'entraînement de l'équipe. L'entraînement peut être individuel ou en groupe, mais dans tous les cas, il doit répondre aux besoins des membres individuels.

L'entraînement hors glace occupe au moins trois heures par semaine de l'horaire des participants. Toutefois, pour être compétitifs, les participants devraient s'y consacrer 4 à 13 heures par semaine, quitte à alléger cette charge d'entraînement au cours de la période de compétition. Les levées et le développement des habiletés nécessaires pour exécuter les levées de base sont entraînés hors glace.

Compétition [11]

Les performances sont évaluées en fonction de toutes les composantes, conformément aux règlements de l'UIP. On peut introduire à ce stade les doubles ou triples sommets, puisque les compétitions nationales et internationales sont ajoutées au calendrier annuel. Toutes les compétitions sont évaluées par des évaluateurs externes (jury de juges, etc.). À ce stade, les athlètes font un entraînement spécifique en vue des compétitions. Si on tient compte des contraintes actuelles du calendrier de compétitions, les équipes devraient participer à au moins quatre ou cinq compétitions par année. D'ici à ce qu'on crée un calendrier idéal, on pourrait combler les lacunes en offrant aux équipes de participer à des simulations de compétition et à des performances.

Habiletés propres au sport – Stade « S'entraîner à la compétition » pour le patinage synchronisé

Le tableau suivant décrit les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter à leur point de sortie du stade « S'entraîner à la compétition ».

Habiletés motrices • Agilité, coordination et équilibre. • Orientation spatiale et temporelle. • Rythme (accélération et décélération). • Conscience kinesthésique. • Toutes les habiletés motrices générales ont été bien développées dans les stades précédents d'entraînement – soit dans le cadre du patinage synchronisé ou d'autres disciplines du patinage.	
Habiletés techniques	**Courbes** • Meilleure maîtrise des courbes. • Rythme du genou évident dans les exercices de courbes. **Virages** • Maîtrise des contre-accolades, des contre-trois et des voltes doubles ou plus **Poussées-élans** • Plus grande puissance, force et évolution des poussées-élans. **Sauts** • Maîtrise suffisante des habiletés de base pour pouvoir s'adapter à la conception créative du programme, à la tactique des notes ou aux changements apportés dans les règlements de l'UIP. **Pirouettes** • Comme ci-dessus pour les sauts. • Maîtrise de toutes les pirouettes des groupes 1, 2 et 3*. **Mouvements de transition** • Maîtrise de tous les mouvements des groupes 1, 2 et 3*. • Flexibilité bien développée à ce stade. • Capacité d'exécuter les mouvements de transition de manière à conserver l'unisson et de respecter le parcours.
Habiletés artistiques	• Les patineurs sont capables de rendre la gamme complète des expressions. • Les patineurs exécutent des mouvements nets et expriment tous les accents et nuances de la musique.

* Groupes de difficulté des traits saillants tels qu'ils sont définis par l'UIP.

[11] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

APPRENDRE À GAGNER/ VIVRE POUR GAGNER

Niveau de patinage recommandé

Les participants ont nécessairement acquis toutes les habiletés de patinage de haut niveau avant de commencer ce stade et ont réussi les tests or et diamant de danse. Il est fortement recommandé qu'ils aient déjà une expérience du patinage synchronisé avant ce stade. Toutefois, des patineurs de talent exceptionnel d'une autre discipline pourraient être admis au patinage synchronisé, à cette étape.

Philosophie

À ce stade, les équipes devraient être parfaitement prêtes (sur le plan physique, mental, technique et stratégique) et convaincues qu'elles peuvent gagner aux niveaux les plus élevés de la compétition internationale.

Objectifs généraux

Objectifs généraux du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » pour le patinage synchronisé :

- Concevoir et offrir des programmes axés sur les athlètes et dirigés par les entraîneurs qui optimisent et intègrent tous les facteurs de la performance (les 5 éléments) par rapport au calendrier des compétitions internationales.
- Insuffler une attitude qui encourage les athlètes à se motiver, à être autonomes et à prendre la responsabilité de continuer à exceller sur la scène internationale.
- Optimiser la forme physique et mentale, les habiletés propres au sport et la préparation à la performance.

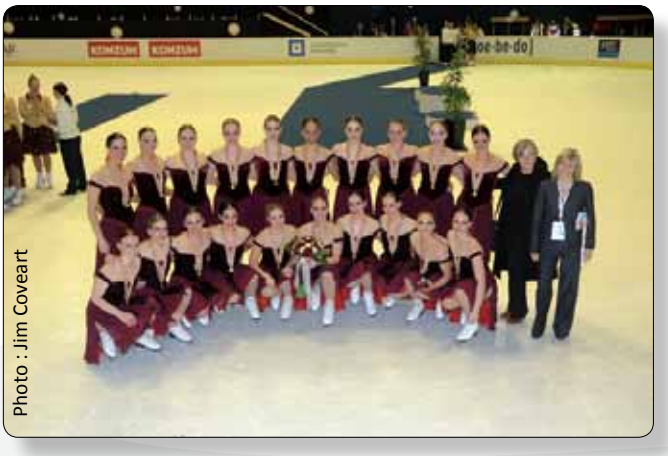


Photo : Jim Coveart

Principes directeurs

Afin que les athlètes puissent acquérir les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner », il faut :

- ✓ Encourager les athlètes à se motiver, à être autonomes et à prendre leurs responsabilités. Les athlètes doivent croire peuvent être les meilleurs.
- ✓ Adopter la philosophie « aucune excuse » et développer et insuffler une attitude gagnante qui exige d'exceller et de faire preuve d'intransigeance lorsque nécessaire (en faisant la distinction entre l'athlète et la personne).
- ✓ Offrir des occasions de compétition avec les meilleurs athlètes du monde.
- ✓ Tout faire pour créer une performance optimale en compétition; l'entraînement en phase de compétition doit simuler les compétitions. Le point important est d'amener le patineur à exécuter toutes les habiletés systématiquement en entraînement, sur demande et quand cela compte.
- ✓ Utiliser la périodisation simple, double et triple (au besoin) qui est adaptée au calendrier des compétitions internationales et aux réalités de l'athlète.
- ✓ Axer l'entraînement sur l'intégration complexe des dix facteurs de performance afin de satisfaire aux exigences de la compétition (périodisation).
- ✓ Imiter les exigences/l'environnement de compétition – on devrait consacrer plus de temps à simuler les conditions de compétition qu'à chercher à les maîtriser (bloquer des répétitions de la même habileté ou série d'habiletés).
- ✓ Surveiller de près les signes d'épuisement et les périodes de repos et de récupération. Il pourrait être nécessaire de prévoir des pauses fréquentes (selon les besoins de l'athlète) de manière à éviter les blessures.
- ✓ Avoir recours au savoir-faire de plusieurs membres du personnel.
- ✓ Prendre des pauses fréquentes pour favoriser la récupération et éviter le surentraînement et les blessures.

Formation et certification des entraîneurs

Compétition-développement/Haute performance du PNCE.

Entraînement sur la glace

Les membres de l'équipe devraient s'entraîner en équipe 10 à 12 heures par semaine, en plus des quatre à cinq heures d'entraînement individuel des habiletés. Les équipes devraient s'entraîner 48 semaines par année sur la glace, cinq à six jours par semaine.

Entraînement hors glace

Les équipes devraient s'entraîner hors glace de 10 à 14 heures par semaine, 48 semaines par année. Le travail d'entraînement spécifique effectué hors glace doit tenir compte des principes de la périodisation, de même que de l'âge, de la croissance et du développement de l'athlète. En outre, à ce stade, les programmes d'entraînement hors glace devraient porter spécifiquement sur les habiletés du sport et tenir compte des besoins individuels et des résultats de tests de la condition physique des athlètes. Le plan d'entraînement, pour toutes les disciplines, doit comprendre des cours de danse, idéalement deux à cinq séances par semaine, selon les besoins et la discipline.

On devrait prévoir à l'horaire cinq séances hebdomadaires de développement de la force, de la condition physique et de la flexibilité qui sont essentielles à ce stade. L'entraînement hors glace devrait également comprendre des levées et l'apprentissage des habiletés nécessaires pour l'exécution de levées innovatrices et difficiles. Les patineurs de patinage synchronisé profiteraient de cours de théâtre. Les massages réguliers et les séances de chiropractie ou les deux sont essentiels, car ils favorisent le repos et la récupération des athlètes.

Compétition [12]

Les équipes présentent un programme court et un programme libre en compétition. Elles sont évaluées par rapport à toutes les composantes, conformément aux règlements de l'UIP. On peut introduire à ce stade les doubles ou triples sommets de performance, car les compétitions nationales et internationales sont ajoutées au calendrier annuel. Toutes les compétitions sont évaluées par des évaluateurs externes (jury de juges ou autres évaluateurs) pour lesquelles les équipes reçoivent un classement officiel. Si on tient compte des contraintes actuelles du calendrier de compétitions, les équipes devraient participer à au moins cinq à six compétitions par année, de même qu'à des simulations et des performances additionnelles.

Habiletés propres au sport – Stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » pour le patinage synchronisé

Le tableau suivant décrit les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter et de maîtriser dans une certaine mesure, compte tenu de leur volume d'entraînement.

Habiletés techniques	**Courbes** • Les athlètes utilisent des mouvements faisant appel à toutes les parties du corps lors de l'exécution des courbes, dans les deux directions. • Maîtrise évidente et obligatoire de l'extension et de la ligne du corps de qualité dans l'exécution des courbes, dans les deux directions. **Virages** • Exécution réussie de tous les virages (dans les deux directions), excellente coordination et équilibre de petits sauts, de pas, de sauts avec écart, etc. créatifs. **Poussées-élans** • Exécution puissante et avec évolution, mais sans effort apparent, des poussées-élans, et capacité supérieure d'inclinaison et de changement de direction à très grande vitesse. • Les efforts pour acquérir de la puissance durant les poussées-élans sont invisibles et inaudibles. • Déploiement d'une puissance qui produit une évolution sans effort apparent et qui est inaudible sur la glace. **Sauts** • Maîtrise suffisante des habiletés de base pour pouvoir s'adapter à la conception créative du programme, à la tactique concernant les points ou aux changements apportés aux règlements par l'UIP. • Capacité de modifier le synchronisme des sauts de manière à tenir compte de la chorégraphie et de l'unisson de l'équipe. **Pirouettes** • Comme ci-dessus pour les sauts. • Maîtrise de toutes les pirouettes des groupes 1, 2 et 3*. **Mouvements de transition** • Capacité d'exécuter tous les mouvements de transition et prise de positions innovatrices dans diverses directions et intégration de transitions créatives au programme. • Maîtrise de tous les mouvements des groupes 1, 2 et 3*.
Habiletés artistiques	Les patineurs maîtrisent totalement leur performance et interprètent magistralement la musique. Ils font preuve d'innovation dans la créativité et l'expression personnelles.

* Groupes de difficulté des traits saillants tels qu'ils sont définis par l'UIP.

[12] Voir à l'annexe C la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

VIE ACTIVE

Philosophie

Le stade « Vie active » a pour seul but de fournir des occasions de participation au patinage durant toute la vie. La participation au patinage synchronisé ou à d'autres sports et activités physiques optimise le développement social, mental et physique. Les habiletés et les attitudes acquises dans le cadre du patinage synchronisé aideront les patineurs à mener avec succès un style de vie active de leur choix.

Objectifs généraux

Objectifs généraux du stade « Vie active » pour le patinage synchronisé :

- Accueillir les participants de tous les stades allant de « Apprendre à patiner » à l'étape qui suit « Vivre pour gagner ».
- Promouvoir la vie active et en santé à long terme par la pratique du patinage artistique.
- Créer un système continu de programmes qui permet aux membres, peu importe leur stade de développement, d'être intégrés aux programmes de patinage.
- Être des ambassadeurs du patinage synchronisé et partager leurs connaissances à divers titres.

Principes directeurs

Afin que les athlètes développent et acquièrent les habiletés décrites ci-dessus au cours du stade « Vie active », il faut :

- ✓ Offrir un environnement axé sur le divertissement, la sécurité, le soutien et la collaboration qui permet à tous les participants d'apprendre, de faire des progrès et d'améliorer leurs habiletés de patinage.
- ✓ Continuer l'entraînement des cinq éléments (endurance, force, vitesse, souplesse et habiletés).
- ✓ Tenir compte de l'âge et des aptitudes des participants de manière à fixer des buts et un rythme de progrès appropriés.
- ✓ Donner de l'information pertinente sur la technique et la biomécanique afin de favoriser le développement sécuritaire des habiletés.
- ✓ Encourager les réalisations et la réussite personnelles. La participation en soi est une réalisation importante qui doit être reconnue. On devrait aussi récompenser l'acquisition d'une habileté, la réussite d'un test ou le classement à une compétition.

Formation et certification des entraîneurs

Instruction-Intermédiaire du PNCE

Photo : Jim Coveart

Habiletés propres au sport – Stade « Vie active » pour le patinage synchronisé

Le tableau suivant renferme les habiletés que les participants devraient être capables d'exécuter ou de maîtriser dans une certaine mesure, compte tenu de leur volume d'entraînement.

Habiletés techniques	**Courbes** • Patinage sur les carres avant et arrière. **Virages** • Exécution de virages avant à arrière sur un pied. • Exécution de tous les mohawks. • Maintien de la courbe à la suite de ces virages. • Est peut-être capable d'exécuter des virages trois arrière en gardant l'équilibre avant d'effectuer le virage comme tel. • Initiation aux boucles. **Poussées-élans** • Les croisés avant et arrière sont déjà appris. • Connaissance d'au moins deux options différentes d'arrêt avant et arrière. **Sauts** • Ils ne doivent pas nécessairement être exécutés à l'unisson, mais tous les participants doivent maîtriser individuellement les sauts simples. **Pirouettes** • Elles ne doivent pas nécessairement être exécutées à l'unisson. Toutefois, les participants doivent maîtriser les pirouettes du groupe 1 et être en train d'apprendre individuellement les pirouettes du groupe 2*. **Mouvements de transition** • Les patineurs réussissent les mouvements de style libre du groupe 1 et s'entraînent aux mouvements du groupe 2*.
Habiletés artistiques	Sens avancé du rythme et du placement du corps par l'exécution de mouvements créatifs au son de la musique, sur la glace et hors glace.

* Groupes de difficulté des traits saillants tels qu'ils sont définis par l'UIP.

On peut enseigner et ajouter des habiletés avancées, selon la composition de l'équipe. Les habiletés présentées dans le tableau sont des habiletés élémentaires que les patineurs doivent apprendre pour pratiquer avec succès le patinage synchronisé.

Entraînement sur la glace

La durée exacte de l'entraînement sur la glace dépend des objectifs établis par l'équipe, comme suit :

Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
Jours par semaine	• 1 à 6 jours par semaine • 1 à 10 heures par semaine, selon le niveau et les objectifs
Semaines par année	• 25 à 40 semaines par année

Entraînement hors glace

On devrait encourager les participants du stade « Vie active » à participer à des séances d'entraînement hors glace 52 semaines par année. Un plan d'entraînement de la condition physique les gardera en forme et en santé durant toute leur vie, en plus de leur permettre de pratiquer de façon optimale leurs activités sportives. Règle générale, trois à cinq heures par semaine d'activité diversifiée suffisent pour améliorer l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse. Les types d'activités dépendent du contexte socioculturel, des intérêts des participants, de la disponibilité des instructeurs, etc. Voici quelques exemples d'activités : la musculation, le yoga, le tai-chi, l'entraînement de la force centrale du corps, la marche, la course, la natation, la danse et les cours de mouvements. Le plan d'entraînement annuel indique les périodes de pointe de l'entraînement, les périodes de compétition, les dates des tests, l'entraînement hors glace et les périodes de repos actif qui correspondent aux besoins et aux objectifs de l'athlète. Les participants doivent apprendre et mettre en pratique des techniques adéquates d'échauffement et de récupération. Il faut donc prévoir des exercices qui élèvent la fréquence cardiaque, étirent les muscles, ramènent la fréquence cardiaque à l'état de repos, etc., dans toutes les activités pratiquées sur la glace et hors glace.

Compétition

Pour la catégorie « Vie active », on définit individuellement le volume de compétition par rapport à l'entraînement. Comme le patinage synchronisé se pratique en équipe, il est important que la majorité des membres de l'équipe s'engagent chaque saison à participer aux compétitions et à l'entraînement selon les proportions prévues.

Photo : Jeux olympiques spéciaux

PATINAGECANADA

ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

Les athlètes qui ont un handicap sont intégrés aux stades de développement du DLTA de Patinage Canada, selon le cas, en plus d'avoir des programmes taillés sur mesure pour leurs besoins. Il n'y a pas de groupe d'âge particulier, car les athlètes peuvent commencer à participer aux programmes à tout âge. Les programmes et l'entraînement doivent tenir compte de cette réalité. Les athlètes atteints d'un handicap passent par les mêmes stades que les athlètes sans handicap, bien que les âges et le rythme des progrès puissent être différents.

Philosophie

Le DLTA pour les athlètes ayant un handicap vise à offrir des occasions de développement social, mental et physique par la pratique du patinage. Les participants devraient être initiés à la notion de savoir-faire physique et voir s'améliorer leur santé, leur bien-être et leur fonctionnement. Comme pour tous les stades de développement, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, la race, l'ethnie, la morphologie, les aptitudes physiques et intellectuelles, l'accessibilité et la géographie ne devraient pas restreindre l'offre de possibilités à ce grand groupe d'athlètes potentiels.

Objectifs généraux

- Encourager l'intégration et la participation la vie durant au patinage, à tous les niveaux, dans le cadre de choix d'activités qui favorisent un style de vie saine.
- Favoriser les partenariats entre Patinage Canada et des groupes d'athlètes ayant un handicap. Ces groupes comprennent les athlètes qui ont un handicap intellectuel et qui relèvent des Olympiques spéciaux Canada, les athlètes sourds ou qui ont un handicap auditif sous la bannière de l'Association des sports des sourds du Canada et les athlètes qui ont un handicap physique qui relèvent des Jeux paralympiques.

Périodes critiques d'entraînement (des cinq éléments)

Nos connaissances sont très limitées sur les périodes critiques d'entraînement des personnes atteintes d'un handicap. En l'absence d'information contraire, on suggère d'entraîner en tout temps les cinq éléments, à condition de faire subir aux personnes les tests physiologiques nécessaires, de tenir compte des problèmes de santé et d'assurer un suivi constant et pertinent.

Principes directeurs

Afin que les athlètes ayant un handicap puissent développer et assimiler les habiletés décrites ci-dessus, les programmes et l'entraînement doivent :

- ✓ Fournir un environnement amusant et sécuritaire qui favorisera l'apprentissage et la maîtrise des habiletés de patinage.
- ✓ Établir des lignes directrices appropriées pour les cinq éléments de base, pour tous les athlètes ayant un handicap.
- ✓ Reconnaître les aptitudes et les limites des athlètes ayant un handicap et fixer des objectifs de progrès réalistes, sécuritaires et raisonnablement compétitifs dans le cadre du système de tests et de compétition.
- ✓ Fournir de l'information pertinente sur la technique et la biomécanique, de même que de l'information sur l'adaptation, afin de veiller au développement sans risque des habiletés.
- ✓ Promouvoir le principe selon lequel la participation et l'apprentissage progressif mènent au succès.
- ✓ Rappeler que tous les athlètes ayant un handicap sont des membres à part entière de Patinage Canada.
- ✓ Encourager les entraîneurs à travailler avec les athlètes ayant un handicap.
- ✓ Intégrer les athlètes ayant un handicap aux programmes actuels et assurer leur rentabilité, bien utiliser le temps de glace et assurer la croissance et le développement du programme.

Photo : Jeux olympiques spéciaux

Pour de l'information additionnelle concernant les athlètes ayant un handicap, veuillez consulter les documents suivants :

1. Développement à long terme de l'athlète pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle. Olympiques spéciaux Canada 2007. http://www.specialolympics.ca/fr/images/pdfs/soc_ltad-april_17_2008-fr.pdf.
2. Devenir champion n'est pas une question de chance. Guide de Sport Canada sur le DLTA pour les athlètes ayant un handicap. 2006
3. Entraîner des athlètes ayant un handicap. Association canadienne des entraîneurs. 2005

Mandat des entraîneurs

Le mandat premier des entraîneurs est de faciliter la participation au sport durant toute la vie, pour le plaisir et pour le bien-être que procurent la réalisation, le développement et le succès personnels.

Les entraîneurs ont besoin de disposer des instruments leur permettant de comprendre les déficiences et d'élaborer un plan d'action qui améliorera le développement cognitif et physique des participants, de manière à faciliter l'apprentissage et les progrès.

Formation et certification des entraîneurs

Tous les entraîneurs qui enseignent à des athlètes ayant un handicap sont tenus d'avoir la formation et la certification nécessaires pour entraîner les athlètes selon leur degré de participation. En outre, les entraîneurs doivent avoir reçu une formation relative au handicap de l'athlète, préférablement, pour les premiers stades, de l'organisme sportif qui régit le sport pour ce handicap (par ex., OS, Paralympiques, Association des sports des sourds, etc.). Ainsi, les entraîneurs de patinage artistique comprendront mieux les politiques, les procédures, la philosophie et les besoins de soins des athlètes, et auront l'occasion d'apprendre d'autres entraîneurs d'athlètes ayant un handicap.

Instruction – intermédiaire/Introduction à la compétition du PNCE

Habiletés propres au sport pour les athlètes ayant un handicap

	Tous les âges
Habiletés techniques	• Le développement des habiletés est hautement individualisé et est dirigé par un entraîneur qualifié de Patinage Canada. • Règle générale, la combinaison des programmes pour les stades « Apprendre à patiner » et « Apprendre à s'entraîner », et des programmes taillés sur mesure pour les athlètes ayant un handicap devrait permettre le développement technique de l'athlète.
Habiletés artistiques	• Le développement des habiletés est hautement individualisé et est dirigé par un entraîneur qualifié de Patinage Canada. • Les programmes libres fournissent aux athlètes l'occasion de développer les habiletés artistiques par la musicalité, la créativité, l'interprétation et la performance. Les règlements des OS incluent les programmes de style libre des niveaux 1 à 6. • On ne recommande pas d'autres tests ou catégories de compétition pour les athlètes ayant un handicap. • Les athlètes ayant un handicap qui souhaitent poursuivre leur développement artistique ont la possibilité de s'inscrire à un programme parallèle de Patinage Canada.

HABILETÉS GÉNÉRALES

La participation au sport permet de développer les habiletés générales et favorise le développement global de la personne.

	Tous les âges
Physiologiques	• Le développement continu (ou le début du développement) des cinq éléments. La nature et l'intensité de l'entraînement de ces habiletés fondamentales dépendent des besoins et des aptitudes des participants. Toutefois, la gestion des risques et la sécurité sont de la plus haute importance pour tous les participants. • La souplesse pourrait être de la plus haute importance pour les athlètes ayant un handicap et devrait être entraînée tous les jours. • Le développement et l'acquisition des habiletés vont des habiletés de base aux habiletés de haute performance. Le rythme d'apprentissage dépend de facteurs tels les besoins individuels, la compréhension, la sécurité et les aptitudes individuelles. • Connaissance des stratégies en matière d'alimentation saine : l'apport calorique, la taille d'une portion, la consommation de boissons à teneur réduite en alcool, de sel et de matières grasses, les choix alimentaires sains pour le coeur, le niveau bas de cholestérol, la régulation du taux de glycémie, l'hydratation, l'alimentation favorisant la récupération, les troubles de l'alimentation, etc.
Psychologiques et sociales	• Le développement social, émotionnel et cognitif est très variable au sein de ce groupe. Toutefois, tous les athlètes ayant un handicap devraient s'efforcer d'acquérir les mêmes habiletés fondamentales que les athlètes des stades « Apprendre à patiner », « Apprendre à s'entraîner » et « Vie active ».

Entraînement sur la glace

Durée de la séance	• 45 à 60 minutes
Jours par semaine	• 1 à 6 jours par semaine • 1 à 10 heures par semaine, selon le niveau et les objectifs de l'athlète
Semaines par année	• 25 à 40 semaines par année

Entraînement hors glace

On devrait encourager les athlètes ayant un handicap à participer à des séances d'entraînement hors glace 52 semaines par année. Un plan d'entraînement de la condition physique les gardera en forme et en santé durant toute leur vie, en plus de leur permettre de pratiquer de façon optimale leur sport. Règle générale, trois à cinq heures par semaine d'activité diversifiée suffisent pour améliorer l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse. Les types d'activités dépendent du contexte socioculturel, de l'intérêt des participants, de la disponibilité des instructeurs, etc. Voici quelques exemples : la musculation, le yoga, le tai-chi, l'entraînement de la force centrale du corps, la marche, la course, la natation, la danse et les cours de mouvements. Les participants doivent apprendre et mettre en pratique des techniques adéquates d'échauffement et de récupération. Ces exercices élèvent la fréquence cardiaque, étirent les muscles, ramènent la fréquence cardiaque à l'état de repos, etc., dans toutes les activités pratiquées sur la glace et hors glace.

Remarques générales pour l'entraînement des athlètes ayant un handicap

Règle générale, les athlètes des OS des niveaux 1 et 2 devraient s'entraîner en tout temps en présence d'entraîneurs. Les groupes de cours devraient être de petite taille et, dans la mesure du possible, on privilégie l'enseignement individuel. Comme la plupart des athlètes de ce niveau ont seulement l'occasion de patiner une journée par semaine, on devrait les encourager à pratiquer d'autres activités hors glace pertinentes comme la gymnastique rythmique, le soccer, la natation, la course, les cours de mouvement et d'entraînement de la flexibilité, etc.

Les athlètes de niveau 3 et des niveaux supérieurs se développeront de façon optimale dans le cadre de leçons particulières et de périodes d'entraînement individuelles en plus des leçons en groupe.

Il est important de donner à l'athlète le temps de s'entraîner par lui-même sans toutefois le laisser trop longtemps seul pour éviter, comme c'est souvent le cas, qu'il prenne de mauvaises habitudes, faute de rappels techniques fréquents.

Les athlètes sélectionnés pour les équipes provinciales ou nationales sont tenus de participer à au moins trois séances d'entraînement d'une durée d'une heure par semaine (sur la glace et hors glace ou les deux) et jusqu'à six séances au maximum par semaine.

Le plan d'entraînement annuel doit indiquer les périodes de pointe de l'entraînement, les compétitions, les tests, l'entraînement sur la glace et hors glace, l'alimentation, la récupération, les habiletés mentales, les périodes de repos actif par rapport aux buts et besoins de chaque athlète.

Compétition [13]

Compte tenu de la diversité des niveaux des participants de ce stade particulier, les critères de performance et de compétition varient selon les stades de développement décrits dans ce document. En résumé, les athlètes qui sont aux stades qui correspondent à « Apprendre à patiner » et « Apprendre à s'entraîner », devraient se limiter à la présentation des habiletés dans le cadre des compétitions et des tests. Au fur et à mesure qu'ils progressent, on peut ajouter des programmes avec chorégraphie qui conviennent à leur niveau de compétition et à leurs aptitudes. Le contenu et l'évaluation de ces programmes sont définis dans les règlements qui régissent les tests et les compétitions auxquelles les athlètes participent. L'évaluation suit les mêmes règles que pour les autres stades, mais il faut prévoir une formation supplémentaire pour l'évaluation et la notation des athlètes qui ont des besoins spéciaux (soit de l'entraîneur, des évaluateurs et des juges).

« Le modèle de développement à long terme de l'athlète fournit un cadre solide pour le développement de tous les patineurs artistiques du Canada, y compris les athlètes ayant un handicap. Le DLTA favorise l'intégration des athlètes ayant un handicap, à des programmes adaptés. Il mène également à un meilleur entraînement et à des possibilités futures, ce qui donne aux athlètes ayant un handicap la chance d'atteindre leur plein potentiel. » [Traduction]

Elizabeth Roman
Entraîneure de Patinage Canada
Entraîneure en chef de l'équipe mondiale des Olympiques spéciaux – Patinage artistique

[13] Voir l'annexe C pour la vue d'ensemble des stades de développement des participants et des athlètes.

Photo : Stephan Potopnyk

CONCLUSION

Le MDLTA de Patinage Canada fournit aux athlètes et aux entraîneurs les outils essentiels pour soutenir les progrès des patineurs, du premier stade au stade menant à une place sur le podium des Championnats du monde et des Jeux olympiques – si tel est le but de l'athlète qui pratique une des disciplines du patinage. Le MDLTA aide également les participants à développer les habiletés nécessaires à leur participation au sport toute leur vie – tant sur la glace que hors glace. Le modèle propose aussi des moyens pour offrir les programmes aux patineurs qui ont des besoins spéciaux et les adapter en conséquence.

En somme, ce document est utile à pratiquement toutes les parties prenantes de notre sport. Il aidera les clubs et les sections à optimiser le développement des patineurs en indiquant les besoins des athlètes aux différents stades de leur développement, facilitant ainsi leur progression plutôt que de la ralentir. Les clubs et les entraîneurs se serviront du cadre proposé pour déterminer le nombre idéal d'heures d'entraînement sur la glace et hors glace en fonction du stade de développement de l'athlète, ce qui pourra les aider dans la négociation du temps de glace dont ils ont besoin chaque année.

Le MDLTA aidera les parents à comprendre les stades clés du développement des athlètes qui assurent leur succès et qui tiennent compte des facteurs de croissance, de développement et de maturation, de même que de la combinaison appropriée des habiletés, de temps d'entraînement et du soutien dont ils ont besoin. Enfin, le MDLTA orientera le conseil d'administration de Patinage Canada, le personnel du bureau national, de même que les administrateurs bénévoles et professionnels qui participent à la prestation des programmes à toutes les instances du patinage au Canada.

Investir dans l'avenir : les sept piliers du DLTA

La création du MDLTA de Patinage Canada est la première étape ou le premier pilier d'un projet qui comporte plusieurs phases. Ce document est extrêmement important, car il fournit un cadre à partir duquel les facteurs et les programmes suivants, qui ont une incidence sur le développement des athlètes, tels que définis par Sport Canada, seront évalués et restructurés. Cela comprend un examen plus approfondi et complet de ce qui suit :

1. Les participants et les athlètes
2. La structure des compétitions canadiennes.
3. L'éducation, la formation et la certification des entraîneurs.
4. L'éducation, la formation et la certification des officiels.
5. Le leadership au niveau des clubs, des sections et de l'organisation nationale.
6. Les installations et l'équipement de sport.
7. La médecine sportive et les sciences du sport.

En d'autres mots, le travail commence à peine, mais grâce à ce document qui se veut un guide et un point de référence, nous poursuivrons notre tâche pour veiller à ce que nos athlètes profitent de toutes les possibilités de notre sport. Qu'ils deviennent champions olympiques, qu'ils réussissent tous les tests de Pati nage STAR, qu'ils soient membres d'une équipe de patinage synchronisé, qu'ils fassent un retour au sport en tant qu'adultes, qu'ils transfèrent les habiletés fondamentales de notre sport à d'autres sports ou qu'ils prennent plaisir à la dimension kinesthésique des mouvements du corps – peu importe leur résultat, nous partageons tous l'objectif de collaborer à la poursuite de leur excellence personnelle.

« Si vous faites toujours la même chose, vous obtiendrez toujours le même résultat ! »

Auteur inconnu

« C'est en changeant les choses qu'on évolue. Tout le monde a ce pouvoir ! »

Auteur inconnu

GLOSSAIRE

Les **activités auxiliaires** sont l'ensemble des connaissances et l'expérience de l'athlète, par exemple, des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la récupération, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de la décroissance progressive, et des sommets de performance. Plus l'athlète comprend ces facteurs d'entraînement et de performance, plus il est en mesure d'améliorer son entraînement et sa performance. Lorsque l'athlète a atteint son plein potentiel génétique et qu'il ne peut pas s'améliorer davantage sur le plan physiologique, il peut néanmoins améliorer sa performance grâce aux activités auxiliaires.

L'**adaptation** est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Le début et la fin de l'**adolescence** ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance de la stature atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

L'**âge chronologique** est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours pendant les vingt premières années de la vie.

L'**âge squelettique** désigne la maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

La **capacité de réponse individuelle à l'entraînement** renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

La **croissance** désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle.

La **croissance postnatale** est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre périodes : la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Le **développement** représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. Les termes « croissance et maturation » sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes.

L'**enfance** s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation, et la progression rapide du développement neuromusculaire ou moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

La **maturation**, quant à elle, désigne les changements qualitatifs, tant structuraux que fonctionnels, qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité adulte, par exemple, le remplacement du cartilage par les os pour le squelette.

Les **moments opportuns pour développer une qualité physique** concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique et les périodes critiques d'entraînement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont également définis comme la période idéale pour introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

Les **périodes critiques de développement** renvoient à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur sur le développement. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement peut n'avoir que des effets limités sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarder.

Le **pic de croissance rapide-soudaine** est le rythme de croissance maximale pendant la poussée de croissance. L'âge où la croissance atteint sa vitesse maximale est appelé l'âge au pic de croissance rapide-soudaine. Le pic de croissance significative de la force est le rythme maximal d'accroissement de la force pendant la poussée de croissance. L'âge où l'augmentation de la force est à son maximum s'appelle l'âge au pic de croissance significative de la force.

Le **pic d'accroissement soudain** du poids est le rythme maximal d'augmentation du poids pendant la poussée de croissance. L'âge où l'augmentation du poids est à son maximum s'appelle l'âge au pic d'accroissement soudain du poids.

La **puberté** est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

Le **savoir-faire physique** est la maîtrise des habiletés motrices fondamentales et des habiletés fondamentales du sport.

REMANIEMENT ET INTÉGRATION DU SYSTÈME

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES PARTIES PRENANTES ET INSTALLATIONS NÉCESSAIRES

Parents/tuteurs

Les parents/tuteurs jouent un rôle crucial dans le développement de l'athlète, bien que le rôle et les responsabilités varient en fonction de chaque stade. Le tableau suivant présente une vue d'ensemble de quelques rôles et responsabilités clés aux divers stades de développement. Il est important de remarquer qu'à tous les stades de développement, l'entraîneur principal doit diriger le développement de l'athlète pour ce qui est de son entraînement sur la glace et hors glace.

Stade de développement	Rôles et responsabilités des parents et tuteurs
Apprendre à patiner	Au stade « Apprendre à patiner », le rôle principal des parents ou des tuteurs est d'être des modèles positifs. Ils veillent à ce que l'enfant ait un régime alimentaire équilibré et santé, ainsi qu'un mode de vie active et saine. Toute la famille pourrait, par exemple, choisir de pratiquer le patinage. Il serait bien que les patineurs de ce stade essaient diverses activités de patinage (par ex., le patinage à roues alignées, le hockey de rue) et pratiquent d'autres sports et activités physiques. Le transport aux lieux des activités est également important à ce stade de développement. Les parents et tuteurs devraient favoriser un environnement axé sur le plaisir de pratiquer une activité physique.
Apprendre à s'entraîner	Comme pour le stade « Apprendre à patiner », au stade « Apprendre à s'entraîner », le rôle des parents ou tuteurs est de veiller à ce que leur enfant s'alimente de façon équilibrée et saine, et qu'il ait un mode de vie active et saine. Il est important que les parents s'intéressent réellement aux activités de leurs enfants tout en étant à l'écoute de leurs préférences et en les respectant. À ce stade, on doit encourager les enfants à participer à des activités autres que le patinage. Il est important que les parents assurent le transport aller et retour aux activités et qu'ils gèrent l'horaire des activités (par ex., l'école, le patinage, les autres activités, la vie sociale, etc.).
Apprendre à être compétitif	Les parents ont un rôle clé à jouer dans le développement du jeune patineur. Ce sont eux qui apprennent à leur enfant à se discipliner en continuant à gérer son horaire de l'école, du patinage et des activités sociales. Les parents sont également les premiers responsables de la nutrition de l'athlète. Dans la plupart des cas, les parents continuent à assurer le transport de leur enfant aux activités, bien qu'il arrive parfois que plusieurs parents s'organisent ensemble pour faire le transport des enfants à tour de rôle en raison de leurs horaires de travail parfois incompatibles (ce qui est une bonne chose pour l'environnement !). Il est important que les parents soutiennent et encouragent leur enfant, et continuent à le soutenir sur le plan financier et émotif. Compte tenu de la plus grande place que prennent la performance et la compétition à ce stade de développement, les parents ou tuteurs doivent soutenir l'athlète dans l'atteinte de ses objectifs de réalisations personnelles aux compétitions (c'est-à-dire leur « meilleure performance personnelle »). La performance a plus d'importance que les résultats. Les parents devraient communiquer régulièrement avec l'entraîneur, particulièrement si certaines questions affectent l'athlète et son entraînement (par ex., des problèmes à la maison ou à l'école, etc.). Par ailleurs, à ce stade, les parents ou tuteurs doivent laisser à l'entraîneur le soin de décider des activités sur la glace et hors glace de développement de l'athlète. À ce stade de développement, on peut adjoindre de nouvelles personnes à l'équipe de soutien de l'athlète, par exemple, des chorégraphes, des spécialistes de l'entraînement hors glace, des psychologues du sport ou un spécialiste de l'entraînement mental, en plus de l'entraîneur principal. Il est de la plus haute importance que les parents ou tuteurs comprennent le rôle de ces personnes afin de favoriser le développement harmonieux du patineur, en accord avec les plans de l'équipe d'entraînement.

Stade de développement	Rôles et responsabilités des parents et tuteurs
S'entraîner à la compétition	À ce stade de développement de l'athlète, les parents ou tuteurs continuent à jouer un rôle clé. Ce sont eux qui veillent à la discipline en gérant l'horaire de l'école, du patinage et des activités sociales de l'athlète, bien que ce dernier ait de plus en plus de responsabilités à cet égard. Les parents ou tuteurs demeurent également les principaux responsables de la nutrition des patineurs et continuent à soutenir et à encourager leur enfant, de même que lui fournir le soutien financier et émotionnel nécessaire. À ce stade, les athlètes sont conscients des coûts financiers du patinage à de même que du changement de l'objectif, de la seule réalisation personnelle aux résultats. On devrait discuter régulièrement avec l'entraîneur des problèmes qui pourraient affecter l'entraînement (par ex., des problèmes familiaux, scolaires, etc.). Si cela ne s'est pas produit au stade précédent, à ce stade de développement, l'équipe de soutien de l'athlète commence à s'élargir et est composée de différentes personnes telles que chorégraphe, instructeur spécialisé en entraînement hors glace, psychologue du sport ou spécialiste de l'entraînement mental, en plus de l'entraîneur principal. Il est très important que les parents ou tuteurs comprennent le rôle de chaque membre de l'équipe de soutien de manière à ce que l'athlète fasse des progrès en accord avec les attentes du personnel d'entraînement. L'entraîneur principal demeure le directeur du développement de l'athlète.
Apprendre à gagner/ Vivre pour gagner	Les écarts d'âge à ce stade de développement sont très grands. Les entraîneurs des patineurs plus jeunes continuent à diriger le programme d'entraînement et l'équipe de soutien. Les parents ou tuteurs continuent à donner à leur enfant un exemple de vie saine et du soutien. Les athlètes plus âgés de ce stade commencent à participer davantage à leur plan d'entraînement et prennent la responsabilité de leur engagement à l'égard de la poursuite de l'excellence. Il est important que les parents ou tuteurs et l'équipe de soutien continuent à assurer aux athlètes un environnement qui favorise leur autonomie tout en leur procurant du soutien et en leur évitant le stress associé à la participation au patinage artistique d'élite.
Vie active	
Athlètes ayant un handicap	Les parents ou les tuteurs jouent un rôle de premier plan en encourageant l'athlète à persévérer et à poursuivre activement la pratique du patinage. Ils jouent également un rôle important en lui offrant des choix de vie saine, en prenant des décisions appropriées, en faisant des plans qui appuieront leurs décisions et en les soutenant et les aidant dans la mise en œuvre de leur plan de vie ou en les encourageant à faire de bons choix et à prendre de bonnes décisions. Tous les membres de l'équipe de soutien, peu importe leur rôle, doivent faire preuve de cohérence dans l'accompagnement de l'athlète, tant dans ses réussites que dans ses échecs, et reconnaître l'importance et la réalité des deux dans la vie de ce dernier.

Leadership

Il est important de prendre note que les entraîneurs ont un rôle de chef de premier plan à tous les stades de développement. Les autres personnes qui jouent un rôle de leader (les clubs, les sections, les bénévoles, le personnel du bureau national, les officiels et les autres membres de l'équipe de soutien de l'athlète) doivent appuyer et parfaire les décisions prises par l'entraîneur principal en lui offrant des possibilités de formation pertinentes et appropriées, des programmes, des environnements d'entraînement de mêmes que des occasions de performance et de compétition. Dans le tableau suivant, on explique comment les diverses personnes ayant un rôle de chef au sein de l'organisation peuvent intervenir à chaque stade.

Stade de développement	Rôles de chef
Apprendre à patiner	Les membres du conseil d'administration du club jouent un rôle important à ce stade de développement, particulièrement en ce qui a trait à l'éducation des parents. En collaboration avec les entraîneurs du club, les membres du conseil d'administration ont la responsabilité de prodiguer les meilleurs programmes possible aux athlètes de ce niveau, comme il est précisé dans le présent document.
Apprendre à s'entraîner	Les membres du conseil d'administration du club continuent à jouer un rôle clé à ce stade de développement en offrant aux patineurs les meilleurs programmes possible. D'autres officiels de Patinage Canada, tels les évaluateurs, les juges, les spécialistes techniques et les experts en programme de patinage de la section et du bureau national, commencent à jouer un rôle dans les phases plus avancées du stade « Apprendre à s'entraîner », alors que les athlètes commencent le programme de Patinage STAR. Ces personnes doivent savoir ce qu'on attend des athlètes de ce stade de développement et contribuer de façon positive et importante à leur développement et progrès.
Apprendre à être compétitif	Les décideurs des clubs, des sections et du bureau national doivent satisfaire aux besoins des patineurs âgés de 9 à 14 ans. En effet, les jeunes adolescents ont des besoins particuliers pour ce qui est de l'attention à leur donner et de la structure à mettre en place. car c'est à cet âge que les patineurs sont souvent tentés de pratiquer un autre sport ou une autre activité. On doit faire en sorte que le patinage soit un sport amusant et stimulant pour les patineurs de tous les niveaux. L'horaire d'entraînement est extrêmement important à ce stade de développement. À ce stade de développement, il arrive parfois que l'athlète devienne un modèle et un chef de file au club. L'athlète qui a une bonne attitude et de bonnes habitudes d'entraînement, sur la glace et hors glace, peut avoir une influence déterminante sur les jeunes patineurs du club. C'est aussi à ce stade que les athlètes commencent à participer aux activités de la section par exemple, en prenant part aux camps d'entraînement pour les jeunes, aux ateliers, aux séminaires et aux autres activités organisés par la section. Ils pourraient aussi faire partie de « l'équipe » qui participe à une compétition choisie par la section. À ce stade, les athlètes sont également surveillés et repérés par le personnel de développement des patineurs de la section ou du bureau national, selon leur âge, leurs aptitudes et leur niveau de compétition. Il se peut aussi que l'athlète soit invité à participer aux compétitions et séminaires provinciaux de même qu'aux camps nationaux de développement. Les patineurs ont une plus grande responsabilité face aux règlements qui régissent leurs programmes de patinage, et apprennent à comprendre le fonctionnement du système de jugement des épreuves. Ce faisant, ils sont en mesure d'évaluer leurs performances avec leur équipe d'entraînement et de corriger les aspects plus faibles. En retour, ils peuvent (tout comme leurs parents et entraîneurs) partager leurs expériences avec les membres du club.
S'entraîner à la compétition	Les conseils d'administration des clubs, des sections et de l'organisation, de même que le bureau national, travaillent en concertation afin d'optimiser le développement de l'athlète. Ainsi, les clubs et les sections devraient se tenir au courant des possibilités de compétitions nationales et internationales et relayer cette information aux entraîneurs. Les clubs et les sections devaient offrir des séminaires et des camps d'entraînement qui tiennent compte de la stratégie du développement à long terme de l'athlète et travailler en collaboration avec le personnel des programmes de niveau national. Les athlètes et les parents peuvent continuer à faire preuve de leadership en s'impliquant davantage dans le développement des autres athlètes à leurs clubs ou section d'appartenance.

Stade de développement	Rôles de chef
Apprendre à gagner/ Vivre pour gagner	L'entraîneur principal ou en chef est le meneur, mais il travaille en étroite collaboration avec le personnel du programme de haute performance du bureau national et de la section. Il est de la plus haute importance que toutes les personnes qui participent au développement de l'athlète du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » travaillent de concert, en ayant à l'esprit les besoins de l'athlète dans toutes leurs décisions. Plus l'athlète pourra se consacrer exclusivement à son entraînement et aux aspects sur lesquels il peut exercer un contrôle, plus les résultats seront positifs. Compte tenu de ses besoins d'entraînement, l'athlète pourrait manifester le désir de jouer un plus grand rôle de leader à son club, sa section ou à l'échelle nationale.
Vie active	Les patineurs adultes sont indispensables à la survie à long terme de notre sport et constitueront des éléments vitaux d'une énorme base de bénévoles qui rempliront diverses fonctions, par ex., à titre de professionnels, de membres de conseil d'administration et de comités, de commanditaires de l'association ou d'athlètes, en plus de représenter un énorme segment de la population qui dispose de revenus. En outre, les patineurs adultes sont généralement les défenseurs des programmes de patinage pour adultes dans les clubs et contribuent à augmenter le nombre de membres dans l'ensemble du pays. L'engagement des clubs, des sections, du conseil d'administration et du bureau national de l'association d'inclure ce stade de développement dans la planification stratégique future est un aspect important de la réussite des programmes offerts au stade de « Vie active ». L'association nationale doit mettre en place une infrastructure qui permettra à ces athlètes de participer au sport et de faire des progrès, sans restrictions. Il importe que les clubs locaux et les écoles locales de patinage intègrent l'infrastructure et les programmes pour les adultes à leur plan d'ensemble. Des partenariats pourraient être très profitables, par exemple, des programmes partagés et la construction d'installations de pointe qui pourraient servir aux athlètes de tous les stades de développement. Il reste beaucoup à faire au chapitre de la mise en place de partenariats avec d'autres organismes tels les cercles sportifs autochtones pour encourager la participation des membres des réserves des Premières Nations dans l'ensemble du pays.
Athlètes ayant un handicap	De nombreux organismes nationaux et provinciaux, tant des organisations de patinage que des organismes pour les athlètes ayant un handicap, participent à ce stade du DLTA. Les programmes à l'intention des athlètes ayant un handicap devraient être dirigés à l'échelle nationale, conjointement avec les Olympiques spéciaux et autres organisations pour les athlètes ayant un handicap, et être mis en œuvre par les sections et les clubs. On devrait encourager les personnes qui possèdent des connaissances sur les athlètes ayant un handicap à participer à tous les niveaux du patinage – club, section et bureau national – afin de s'assurer de la prestation continue et appropriée de programmes à nos membres de cette catégorie.

Installations sportives et environnement d'entraînement

Bien que chaque situation soit unique, nous présentons ci-dessous les caractéristiques idéales des installations et de l'environnement d'entraînement afin que les clubs travaillent en collaboration avec les gestionnaires des installations et les municipalités à la création du meilleur environnement d'entraînement possible favorisant la participation et le développement optimal des athlètes.

Stade de développement	Installations sportives et environnement d'entraînement
Apprendre à patiner	La sécurité doit être la priorité de tout le monde. Tous les clubs doivent se doter d'un Plan d'action d'urgence. Comme le programme de Patinage Plus encourage l'utilisation de matériel pédagogique varié (par ex., des ballons, des marqueurs, etc.), il est essentiel de vérifier si les installations ou la municipalité autorisent l'utilisation de ce matériel. On devrait idéalement avoir accès à une salle hors glace de même qu'à des services de soutien (par ex., de physiothérapie), ou du moins à un hall ou vestiaire. Les clubs devraient disposer d'un espace d'affichage sur les lieux afin de faire la promotion de leurs divers programmes et activités auprès de la collectivité. En outre, il est essentiel d'avoir accès à de l'équipement musical convenable.
Apprendre à s'entraîner	Les exigences à ce chapitre sont les mêmes que pour le stade « Apprendre à patiner », bien que les patineurs qui sont au point de sortie de ce stade puissent commencer à s'entraîner de façon plus structurée dans d'autres centres d'entraînement (par ex., studio de danse, écoles d'art martial, etc.). Les entraîneurs et les parents ou tuteurs devraient s'informer de l'état de ces installations d'entraînement et de la certification et des qualifications des personnes qui enseignent ces programmes.
Apprendre à être compétitif	Les clubs et les centres d'entraînement doivent connaître les ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Bien que la plupart des patineurs de cet âge s'entraînent surtout sur la glace, les clubs et les centres d'entraînement ont toutefois l'obligation d'établir un horaire de séances d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais il arrive qu'elles doivent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont la priorité. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations dont la qualité va d'adéquate à excellente. C'est une option qui vaut la peine d'être prise en considération.
S'entraîner à la compétition	Comme pour le stade « S'entraîner à la compétition », les clubs et les centres d'entraînement doivent connaître les ressources nécessaires pour entraîner les patineurs de ce stade. Les clubs et les centres d'entraînement continuent à avoir l'obligation d'établir un horaire d'entraînement hors glace. Ces séances d'entraînement peuvent se dérouler dans les installations où se trouve la patinoire, mais elles peuvent être tenues ailleurs. Peu importe le lieu choisi, la sécurité et l'entraînement de qualité sont la priorité. Les collèges et les universités locales ont souvent du personnel spécialisé et des installations de qualité allant d'adéquate à excellente. Certains patineurs de ce stade pourraient également être admissibles à s'entraîner dans des centres nationaux de sport. Ce sont diverses options que l'équipe de soutien devrait étudier. Les athlètes devront peut-être considérer la possibilité de s'entraîner dans des centres régionaux ou nationaux, ce qui renforce la nécessité d'établir, à ce stade de développement, un système d'équipe de soutien intégré.

Stade de développement	Installations sportives et environnement d'entraînement
Apprendre à gagner/ Vivre pour gagner	À ce stade, l'environnement doit être tel qu'il motive les athlètes d'élite. Il faut donc créer un environnement d'entraînement idéal, ce qui veut dire offrir les meilleures conditions possible à l'athlète, tant sur le plan de l'horaire d'entraînement, de la température, de l'état de la glace et de l'horaire global d'entraînement. Il est préférable de centraliser les services en passant par le bureau national et les centres régionaux de sport. L'entraînement hors glace devrait se dérouler aux mêmes installations qui abritent la patinoire de manière à utiliser de façon optimale le temps de l'athlète. Les athlètes du stade « Apprendre à gagner/Vivre pour gagner » ont également besoin de s'entraîner avec d'autres athlètes de leur calibre lors de camps d'entraînement, de séances de surveillance, de tests de la condition physique, etc. Les athlètes pourraient également tirer profit de séances d'entraînement avec des athlètes d'autres disciplines sportives (par ex., patineurs de vitesse, de hockey, etc.).
Vie active	Le sport et les activités sportives à long terme pour les adultes constituent un énorme marché. Il est donc nécessaire que les installations offrent des programmes susceptibles d'attirer cette clientèle, installations qui ont déjà un environnement social, des installations d'entraînement hors glace, des services médicaux, etc. Il est important que le coût des programmes pour les adultes demeure raisonnable et que les programmes soient de bonne qualité pour assurer la fidélisation des membres et le recrutement de nouveaux membres. Les adultes devraient avoir accès à leurs propres locaux (vestiaire ou salle de réunion) dans le bâtiment, en plus d'avoir leur propre tableau d'affichage pour afficher leurs annonces comme les journées de tests, les compétitions locales et internationales pour les adultes, de même que les amendements aux règlements et les changements aux exigences techniques qui les visent. Le tableau d'affichage pourrait également servir à annoncer des articles à vendre, des boutiques d'équipement de patinage, des partenaires locaux (par exemple relations potentielles avec des services d'entraînement physique, des studios de danses, etc.).
Athlètes ayant un handicap	Il nous faut ajouter des programmes pour les athlètes ayant un handicap à la programmation de nos clubs. Des entraîneurs formés, l'accès à de l'information à jour et la volonté de mettre en oeuvre ces programmes sont les principaux points dont le club doit tenir compte. Il se peut que certains bâtiments n'aient pas de voie d'accès pour les athlètes ayant un handicap physique. On devrait faire l'examen des modifications à apporter aux installations (extérieures ou intérieures ou les deux) et en faire rapport aux personnes concernées dans la collectivité, examen qui pourrait être mené en collaboration avec d'autres organisations qui s'occupent des personnes ayant des besoins spéciaux et d'autres organisations sportives de la collectivité.

ANNEXE C

VUE D'ENSEMBLE DES STADES DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTS ET DES ATHLÈTES

Le tableau suivant présente ce que les experts en développement des athlètes ont défini comme l'équilibre optimal de performance et de compétition pour les divers stades de développement. Ce document constituera le fondement de l'examen de la structure de compétition, deuxième phase du processus de développement à long terme de l'athlète élaboré par Patinage Canada.

	Apprendre à patiner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à être compétitif	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner / Vivre pour gager	Vie active
Profil des patineurs	Filles : 3-8 ans Garçons : 3-9 ans	Filles : 7-11 ans Garçons : 8-12 ans	Filles : 9-13 ans Garçons : 10-14 ans	Filles : 10-16 ans Garçons : 11-17 ans	Filles : 13-19 ans Garçons : 14-21 ans Vivre pour gagner : 15 ans et plus	Tous les âges
Système actuel	Patinage Plus	Patinage STAR Débutant – élémentaire	Juvénile – pré-novice	Novice – senior	International Jr. / Sr. Grand Prix de l'UIP Championnats du monde et Jeux olympiques	Patinage pour adultes
Temps d'entraînement (toutes les séances comprennent au moins 15 min hors glace)	1 séance de 30 à 60 min 1 à 4 jours par semaine 10 à 40 semaines par année	1 à 2 : séances de 45 à 60 min 2 à 5 jours par semaine 20 à 44 semaines par année	2 séances de 45 à 60 min 4 à 5 jours par semaine 44 à 46 semaines par année	2 à 3 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	3 à 4 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	1 à 3 séances de 45 à 60 min 1 à 6 jours par semaine 25 à 40 semaines par année
Périodes critiques d'entraînement (vitesse, endurance, force, habiletés sportives, flexibilité). Voir ci-dessous.	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans, F – 6 à 8 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans F – 6 à 8 ans Endurance : G –12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans	Il est toujours possible de s'entraîner pour les 5 éléments
Compétitions des éléments et habiletés	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Oui	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme
Performance ciblée	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles et établies de réussite	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Selon le niveau de l'athlète
Programme (en solo)	Non	Oui, mais vers la fin du stade	Oui (libre seulement)	Oui (court ou libre ou les deux)	Oui (court et libre)	Oui, selon le niveau et les habiletés
Évaluation	Entraîneur	Entraîneur Officiels	Entraîneur Officiels	Officiels	Officiels	Entraîneur Officiels
Niveau de compétition	Épreuves en équipe au niveau du club	Club, interclubs, invitation	Régional et provincial	Régional, provincial et national	Régional, provincial national et international	Du club au niveau international
Participation aux compétitions	1 par session	2 à 3 par année à la fin du stage	6 compétitions au maximum par année	3 à 5 compétitions des habiletés 2 à 3 compétitions de composantes de programme 3 à 7 compétitions (en solo)	5 à 7 compétitions (Apprendre à gagner) 5 à 10 compétitions (Vivre pour gagner)	Selon le niveau de l'athlète
Changements suggérés aux programmes	Légers changements aux habiletés à chaque stade, ajouter les cinq éléments au programme, changements à la prestation des programmes du club	Nouveau programme d`habiletés qui remplacera les habiletés de patinage, changements aux tests de style libre Danse sur glace – légers changements	Changements à l'inscription aux compétitions (tests/ norme) et au niveau de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Pas de changement important Catégories de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Déterminés par le calendrier et les critères de l'UIP	Changements à adapter après les révisions de Patinage Plus, de Patinage STAR et de la structure des compétitions

- ENDURANCE : commence au début de la poussée de croissance, à l'âge de 10 – 11 ans pour les filles et de 12 - 13 ans pour les garçons pic de croissance rapide-soudaine (poussée de croissance)
- FORCE : filles : première période – immédiatement après la poussée de croissance, deuxième période au début des menstruations, de 12 à 18 mois après la poussée de croissance des garçons
- FLEXIBILITÉ (souplesse)

FACTEURS DE PERFORMANCE (10)

Les cinq éléments de base de l'entraînement

Si nous voulons encourager nos enfants à faire du sport et de l'activité physique toute la vie, et assurer un avenir prometteur en compétition internationale, nous devons bâtir nos programmes sportifs selon des principes qui respectent les besoins de développement de tous les enfants. Le DLTA est un cheminement progressif du développement qui reconnaît les stades distincts du développement physique, mental, cognitif et émotionnel chez les jeunes athlètes. Nous expliquons en détail les périodes critiques pour les 10 éléments présentés ci-dessous.

Endurance

La période critique d'entraînement de l'endurance survient au début de la poussée de croissance. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie chez les enfants avant que ceux-ci n'atteignent leur sommet de croissance rapide. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le rythme de croissance commence à ralentir.

Force

Chez les filles, la période critique pour développer la force se situe immédiatement après l'atteinte du sommet de croissance rapide et au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après leur sommet de croissance.

Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.

Habiletés

Le moment opportun de développement des habiletés se situe à l'âge de 9 ans pour les garçons et de 8 ans pour les filles. La période critique d'entraînement se termine au début de la poussée de croissance (12 ans).

Souplesse (flexibilité)

La période critique d'entraînement de la flexibilité se situe de 6 à 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être prêtée à l'entraînement de la souplesse pendant la poussée de croissance.

Cinq éléments additionnels de l'entraînement

Structure/Stature

La composante de la structure/stature lie les six stades de la croissance aux périodes critiques d'entraînement. Les entraîneurs et les parents peuvent utiliser les mesures de la stature (c.-à-d. la taille) avant, pendant et après la maturation comme outil de suivi de l'âge de développement. Ces données permettent aux entraîneurs de bien gérer les périodes cruciales ou délicates du développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et du développement des habiletés sportives. Il est essentiel de diagnostiquer les points forts et les points faibles pour concevoir des plans d'entraînement qui tiennent dûment compte de la structure et de la stature.

Psychologie

Le sport pose des défis, tant sur le plan mental que physique. La capacité de maintenir une grande concentration tout en demeurant détendu et confiant est une habileté qui transcende le sport et peut enrichir la vie de tous les jours. Pour développer la concentration qui est une condition préalable du succès dans le sport de haut niveau, les jeunes athlètes doivent avoir un entraînement mental qui complète leur préparation physique. Ce programme doit être conçu spécifiquement pour leur sexe et le stade de DLTA. Même à un jeune âge, l'entraînement mental est crucial, car la façon dont l'enfant réagit au succès et à l'échec influe sur sa décision de poursuivre le sport et l'activité physique.

Hygiène de vie

Lorsque le corps fait une activité physique, il a besoin d'être ravitaillé de diverses façons. Une bonne hygiène de vie prépare l'athlète à la charge d'entraînement (volume et intensité) qui s'impose pour optimiser sa prestation et mener pleinement sa vie. Elle comprend la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération. Tous ces éléments sont appliqués de manière différente aux plans d'entraînement et au mode de vie selon le stade de DLTA. Pour ce qui est de gérer l'hygiène de vie et la récupération, les parents peuvent aider les entraîneurs en repérant les signes de fatigue chez l'athlète. La fatigue peut être associée à des problèmes métaboliques, neurologiques, psychologiques, environnementaux ou de déplacements. Tout comme le surentraînement ou la participation exagérée à des compétitions, une subsistance mal gérée peut conduire à l'épuisement.

Études

La conception des programmes d'entraînement doit tenir compte des exigences scolaires, soit de la charge d'études, du moment des examens et des activités physiques en milieu scolaire. Dans la mesure du possible, les camps d'entraînement et les compétitions devraient s'harmoniser et non entrer en conflit avec l'horaire des principales activités scolaires. Il faut assurer un suivi méthodique et systématique de l'athlète afin de mieux gérer le stress quotidien comme les études, les examens, les groupes d'amis, la famille, les relations amoureuses et l'augmentation de la charge d'entraînement en volume et intensité. En se concertant, les entraîneurs et les parents parviendront à établir un bon équilibre entre tous ces facteurs.

Aspect socioculturel

Les sports et les activités physiques font souvent vivre aux enfants des expériences sociales et culturelles qui peuvent les enrichir sur le plan de leur épanouissement global. En effet, ces expériences peuvent élargir leur perspective socioculturelle en les sensibilisant davantage aux différences ethniques, à la diversité, à l'histoire, à la géographie, à l'architecture, à la cuisine, à la littérature, à la musique et aux arts visuels. Le plan d'entraînement annuel détaillé peut prodiguer au jeune qui pratique une activité ou un sport beaucoup plus qu'un simple trajet entre le lieu où se déroule l'activité et la maison ou la chambre d'hôtel.

Droits d'auteur 2010 © Patinage Canada