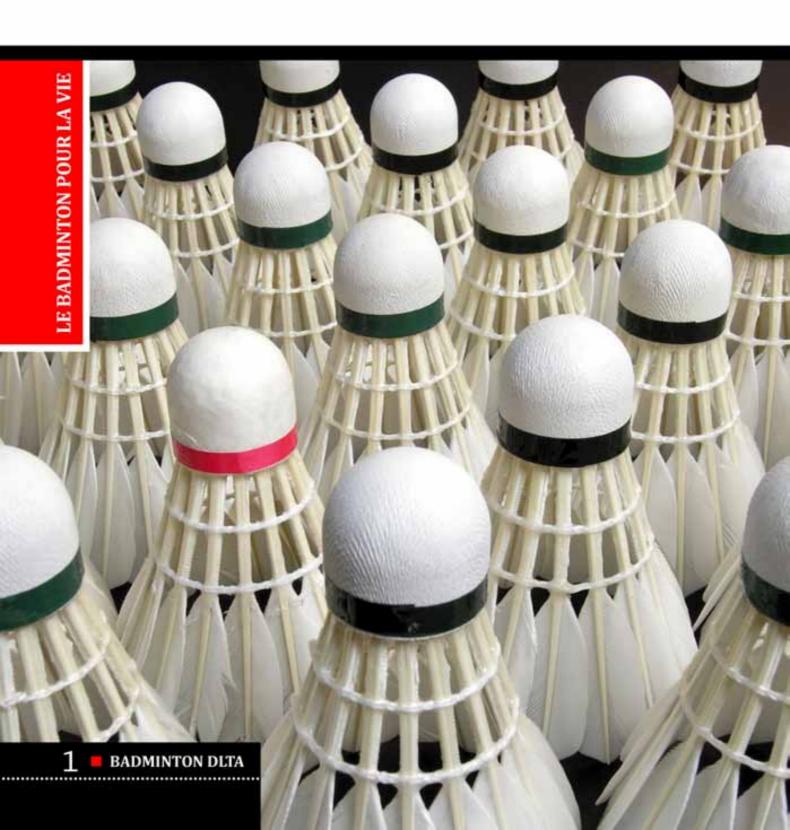


Développement à long terme de l'athlète pour le badminton



▲ TABLE DES MATIÈRES ▲

Ren	nerciements	3
1	Avant-propos	6
2	Introduction	8
3	Pourquoi avons-nous besoin d'u modèle de développement de l'athlète à long terme ?	10
4	La structure du développemen à long terme de l'athlète	^t 12
5	10 facteurs clés qui influencent le DLTA	14
6	Les 10 "S" de l'entraînement et de la performance	32
7	Le continuum de l'apprentissage	38
	Les stades du DLTA pour le badr • Enfant actif	ninton 42
	S'amuser grâce au sport	43
	Apprendre à s'entraîner	45

· S'entraîner à s'entraîner

Apprendre à gagner
S'entraîner à gagner

· Vie active

S'entraîner à la compétition

47

49 51

53

56

8	Le badminton au Canada, initiatives stratégiques	58
9	Glossaire des termes	60
10	Bibliographie	64



▲ REMERCIEMENTS ▲

Droits d'auteur © Badminton Canada 2009

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire le contenu de la présente publication, ou de l'emmagasiner dans un système d'extraction, ou de le transmettre sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, reproduction électronique, mécanique, photographique, pour quelque fin que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de Badminton Canada.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada).

Publié par **Badminton Canada**, 2201 Riverside Drive, bureau 99, Ottawa, Ontario, K1H 8K9, Canada.

Pour consulter ce document, visitez notre site Web : www.badminton.ca, ou communiquez avec Badminton Canada, au 613-569-2424.

Available in English under the name Badminton for Life

Directeur du projet DLTA de Badminton Canada : Marc Léger

Conception graphique: JP Design Impression: Ottawa 2000 Printers

Badminton Canada souhaite remercier Richard Way pour ses encouragements et ses conseils tout au long de la réalisation de ce projet. Badminton Canada remercie Sport Canada de son appui. De plus, nous remercions spécialement les membres suivants de la communauté du badminton qui ont contribué à ce projet grâce à leur collaboration dans l'élaboration de la structure du DLTA de Badminton Canada de 2006 à 2009.

▲ REMERCIEMENTS ▲

Collaborateurs pour le développement à long terme de l'athlète de Badminton Canada

Marc Léger - Badminton Canada Kyle Hunter, directeur exécutif, Badminton Canada Ken Poole - entraîneur de badminton, Alberta Jeff White - entraîneur de haute performance, Badminton Alberta Dave McMaster - entraîneur de badminton, Alberta Jean-Paul Girard - entraîneur de badminton, Québec Maryse Bellavance - directrice générale, Badminton Québec Guy April - entraîneur de badminton, Québec Phil Weir - directeur technique, Badminton C.-B. Ram Navvar - entraîneur de badminton, C.-B. Abdul Shaik - entraîneur de badminton, C.-B. Frank Gaudet - directeur général, Badminton Saskatchewan Chris Buechler - directeur général, Badminton Manitoba Archie Chawla - directeur technique, Badminton Manitoba Brad Mainse - président, Badminton Nunavut Jean-François Roldan - traducteur Stéphane Cadieux - entraîneur de badminton, Ontario Yves Coté - entraîneur, Badminton Saskatchewan Mike Beres - athlète Will Milroy - athlète Sarah MacMaster - athlète Fiona McKee - athlète

Merci aussi à toutes les provinces et aux territoires pour leurs commentaires utiles.

Remarques au sujet de ce document

Le terme « badminton » comprend les participants de toutes les catégories sous la direction de Badminton Canada, que ce soit les athlètes, les entraîneurs ou les bénévoles.

Même si le terme « athlète » est souvent utilisé, ce modèle englobe tous les participants et les compétiteurs dans le badminton qui sont appelés à démontrer leurs capacités et leurs aptitudes athlétiques.

Ce document sert à inclure tous les principes du cadre de travail du DLTA pour le badminton du point de vue stratégique de Badminton Canada.



▲ Avant-propos

1

À tous les lecteurs.

L'élaboration du modèle du développement à long terme de l'athlète pour le badminton (DLTA) au Canada a eu lieu grâce à deux entités distinctes : tout d'abord, par Badminton Canada, l'organisme responsable du badminton au Canada et par Sport Canada, avec le soutien financier du ministre fédéral des sports et des conseils des ministres des sports provinciaux et territoriaux.

À la suite de la publication de la Politique canadienne des sports, en 2005, le Canada a entrepris de modifier considérablement sa philosophie du développement du sport. Cette initiative a stimulé la scène sportive nationale. Cette nouvelle approche au développement de l'athlète a été mise en place afin de répondre:

- aux inquiétudes face au manqué d'activité physique des Canadiens;
- au pourcentage croissant d'enfants obèses au pays;
- aux constatations de mauvaises performances des athlètes canadiens sur la scène internationale dans nombre de sports.

Ce nouveau projet reçoit le soutien des ministres des sports fédéral, provinciaux et territoriaux. Sous la direction de Sport Canada, les centres canadiens multisports Vancouver et Pacific Sport ont eu la tâche de transformer le système sportif canadien et d'adopter une approche innovatrice pour relever ce défi. Un groupe d'experts composé de cinq personnes, sous la direction du Dr Istvan Balyi, a été formé pour mener à bien cette transformation. Leur approche est de créer:

- un nouveau modèle générique du DLTA pour les athlètes dont les capacités physiques le permettent.
- un supplément au modèle du DLTA pour reconnaître les besoins des athlètes présentant un handicap physique ou intellectuel.
- une relation avec les organismes nationaux de sport afin d'adapter le modèle générique pour satisfaire les besoins des différents sports.

La nature compétitive du sport implique que seulement quelques athlètes se rendront au niveau élite et connaîtront du succès sur la scène internationale. Par contre, le DLTA n'est pas un modèle visant exclusivement l'élite; il offre des bases solides pour les joueurs de badminton de tous les âges et de tous les niveaux, encourageant la participation, l'appréciation et la réussite à long terme.

Marc Léger

Directeur du projet DLTA de Badminton Canada

Avant-propos

par Andrew Dabeka, Olympien- Beijing 2008



À tous les lecteurs,

À mes débuts au badminton, je pourrais dire que j'ai passé assez inaperçu. J'ai commencé le sport assez tard, à mon arrivée en 9e année. Même si j'étais très athlétique, je n'avais jamais participé à un sport organisé, à l'exception des cours d'éducation physique et des jeux entre amis à l'heure du diner et après l'école sur le terrain de football. Peut-être était-ce ce genre d'organisation que je cherchais, car au cours de ma première journée à mettre les pieds sur les courts de badminton du Club de badminton RA, à Ottawa, quelque chose en moi s'est allumé et m'a poussé à m'améliorer pendant tout ce temps.

Moins de 4 ans après mon introduction au sport, j'ai remporté mon premier titre national, le simple masculin M18. Par la suite, mon titre important suivant a été le simple masculin senior, 2 ans plus tard, en 1999, à l'âge de 20 ans. Depuis ce temps, j'ai remporté le titre national en simple 4 fois et je fais

carrière sur la scène internationale, en étant fier d'avoir représenté le Canada dans des compétitions majeures comme le Championnat du monde, les Jeux panaméricains, les Jeux du Commonwealth et, tout récemment, les Jeux olympiques de 2008.

En regardant ces 16 dernières années de carrière, je peux maintenant voir clairement ce qui m'a permis de connaître le succès et ce qui m'a empêché d'avancer à différentes étapes de mon développement (la merveilleuse clarté de la rétrospection!). Nos résultats sont majoritairement déterminés par nos choix, et je serai le premier à admettre que comme beaucoup d'autres, à certains moments, j'ai fais de mauvais choix, que ce soit du surentraînement ou de se concentrer sur les mauvais objectifs au mauvais moment. Après avoir découvert les principes du modèle du Développement à long terme de l'athlète il y a environ un an, j'ai découvert toute une autre dimension au sport jamais vue auparavant.

Grâce à l'élaboration du modèle de DLTA, il y a maintenant un outil qui aidera à produire un calibre de joueur de badminton encore jamais vu au Canada. Avec les théories du modèle de DLTA appli-

quées partout au pays, de nos programmes d'introduction de base jusqu'à nos équipes les plus compétitives, il n'y a aucun doute dans mon esprit que nous verrons des générations de joueurs de badminton qui seront prêtes à mener le Canada dans une nouvelle ère de succès sur la scène internationale.



Andrew Dabeka

Olympien canadien - Beijing 2008

▲ Introduction

2

Au Canada, le badminton est un sport récréatif populaire qui est pratiqué à tous les niveaux, de l'école élémentaire jusqu'aux clubs privés. Il y a des centaines de milliers de Canadiens qui jouent au badminton d'une façon ou d'une autre. Toutefois, malgré le grand nombre de participants, il n'y a pas assez d'athlètes compétitifs qui s'entraînent et qui pratiquent le sport, ce qui se traduit par l'absence de résultats importants sur la scène internationale. Dans les épreuves de simple et de double, nous avons connu des succès très limités avec un Top 16 comme étant notre meilleur résultat aux Jeux olympiques de 2008 à Beijing. Il n'y a que quelques joueurs de badminton au Canada qui se maintiennent dans le top 50 mondial.

Toutefois, le badminton n'est pas seul dans son incapacité d'obtenir de bons résultats internationaux de façon constante; beaucoup d'autres sports au Canada se retrouvent dans la même situation. Cette réalité a mené Sport Canada à entreprendre une révision en profondeur du système sportif canadien afin de déterminer ce qui doit être fait dans le but d'atteindre nos objectifs en tant que nation sportive. La conclusion est que si nous voulons obtenir des résultats différents, nous devons changer la façon dont nous formons nos athlètes.

Le modèle du DLTA a été élaboré à partir de recherches effectuées par le groupe d'experts du DLTA du Centre canadien multisport. Les bases de cette recherche ont été adoptées par Badminton Canada en tant que cadre de travail permettant de gérer correctement la croissance et les processus de développement des enfants et des adolescents,



ainsi que de déterminer les périodes importantes d'adaptation accélérée à l'entraînement.

Les ministres des sports fédéral, provinciaux et territoriaux ont choisi le DLTA en tant que cadre de travail pour le développement sportif au Canada. Les ministres ont accepté de procéder à la mise en œuvre de cette nouvelle approche au sport et à l'activité physique en collaboration avec les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sports.

Grâce à l'amélioration de la capacité physique (notions fondamentales comme lancer, courir et sauter), le modèle du DLTA permettra de d'encourager une participation continue des Canadiens dans l'activité physique et dans la participation au sport tout en formant de futurs athlètes de badminton.



Pourquoi nous avons besoin d'un modèle du développement à long terme de l'athlète ?

3

Le système actuel de développement des joueurs de badminton au Canada est extrêmement varié d'une province à l'autre et d'un club à l'autre. Les entraîneurs et les parents ont différentes philosophies en ce qui a trait à la meilleure façon de former les athlètes. Il est très courant que l'emphase soit placée sur le résultat (gagner) plutôt que sur le processus (développement des aptitudes). Nos succès sur la scène internationale sont limités. Il peut y avoir beaucoup de lacunes en l'absence d'un plan de développement qui prend en considération le développement de l'enfant et de l'adolescent. Voici quelques-unes de ces lacunes:

- Sous entraînement et trop de compétitions.
- Imposition de programmes d'entraînement pour adultes à des enfants.
- Imposition de structures de compétition d'adultes à des enfants en fonction de traditions historiques et non en fonction des besoins de l'enfant.
- Nombre de programmes d'entraînement visent des résultats comme la victoire au lieu de viser le processus comme l'entraînement.
- Les aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales ne sont pas introduites au bon moment et de façon systématique.
- Aucune directive claire pour les parents en ce qui concerne la nature, le niveau et le nombre de sports auxquels un enfant devrait participer.



De nombreux organismes de sports au Canada et beaucoup d'autres pays dans le monde ont adopté un modèle du DLTA. Les participants au sport seront les bénéficiaires d'un nombre croissant d'organismes qui opèrent en vertu d'une philosophie semblable.

Le cadre de travail du développement à long terme de l'athlète

important de noter

Le cadre de travail du DLTA est un cadre de travail de développement sportif qui s'appuie sur la croissance et le développement humain. C'est un système d'entraînement, de compétition et de récupération basé sur l'âge du développement ou le niveau de maturité plutôt que l'âge chronologique d'une personne.

La mise en application des programmes sportifs qui suivent un modèle de DLTA permettra aux entraîneurs de mettre sur pied des programmes personnalisés en fonction de chaque personne et de tirer profit des périodes importantes d'adaptation accélérée à l'entraînement afin de maximiser les périodes optimales de capacité d'entraînement. Ce qui permettra aussi aux athlètes de développer leur plein potentiel. Le cadre de travail du DLTA est axé sur l'athlète, mené par l'entraîneur et appuyé par l'administration, la science sportive et les commanditaires.

De façon générale, le modèle du DLTA canadien propose que les athlètes passent par 7 stades de développement afin d'en arriver à la performance élite optimal. Le modèle du DLTA de Badminton Canada comprend 8 stades qui prennent en considération un stade additionnel en fonction des données historiques canadiennes sur la production de joueurs de calibre international, de même que par ce qui est acceptable au Canada comme potentiel financier pour vivre du badminton, la popularité du badminton et les frais de déplacement. Le stade additionnel est le stade « Apprendre à gagner ».

Il est important de noter que le stade « Vie active » peut être commencé à

n'importe quel moment. Le stade « Vie active » offre aux sports un guide permettant de présenter des occasions de participation continue à ceux qui ne veulent pas/ne sont pas en mesure de parcourir tous les stades.

Il est possible de commencer à jouer au badminton aussi tôt qu'à 5 ou 6 ans ou à n'importe quel âge. Le sport est considéré un sport de « spécialisation tardive ». Pour cette raison, la participation hâtive au stade « S'amuser grâce au sport » est essentiel peu importe à quel âge l'enfant commence le badminton.



Les huit stades du DLTAD sont:

Enfant actif
Garçons et filles 0-6

2 S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 et filles 6-8

Apprendre à s'entraîner
Garçons 9-12 et filles 8-11

S'entraîner à s'entraîner carçons 12-16 et filles 11-15

S'entraîner à compétitionner
Garçons 16-19 et filles 15-18

Apprendre à gagner
Hommes 19-23 et femmes 18-21

S'entraîner à gagner Hommes 23+ et femmes 21+

Vie active
Hommes et femmes de tout âge



Les 10 facteurs clés qui influencent le DLTA dans son application pour le badminton





Les facteurs suivants correspondent à la recherche, aux principes et aux outils sur lesquels le DLTA est fondé.

LA RÈGLE DES 10 ANS

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ dix ans, ou 10 000

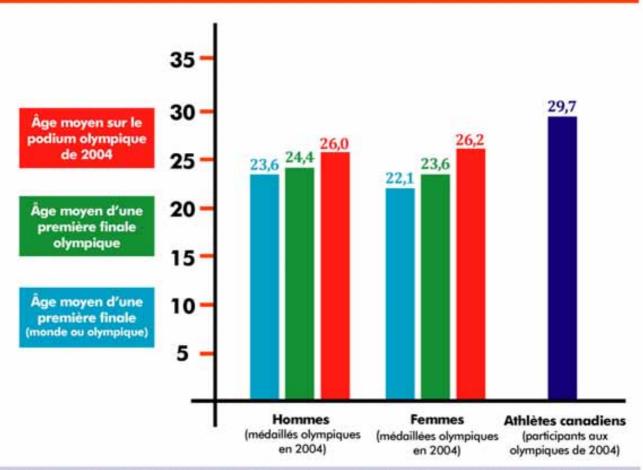
heures, pour atteindre un niveau élite, ce qui représente en moyenne pour les athlètes et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années. Cette hypothèse est corroborée par l'ouvrage The Path to Excellence,

qui analyse de façon exhaustive le développement d'athlètes olympiques américains ayant compétitionné entre 1984 et 1998. L'ouvrage révèle que:

- en moyenne, les athlètes olympiques américains avaient commencé à pratiquer le sport vers l'âge de 12 ans pour les garçons et de 11,5 ans pour les filles;
- la plupart des athlètes olympiques ont mentionné avoir vécu une période de développement du talent d'une durée de 12 à 13 ans entre le moment où ils ont commencé à pratiquer le sport et le moment où ils sont devenus membres de l'équipe olympique;
- les médaillés olympiques étaient plus jeunes entre 1,3 et 3,6 ans dans leur cheminement à travers les cinq premiers stades de développement que les athlètes qui n'avaient pas remporté de médailles, ce qui donne à penser que les athlètes médaillés avaient développé leurs habiletés motrices et amorcé l'entraînement à un plus jeune âge. Il faut cependant éviter que les athlètes ne se spécialisent trop tôt dans un sport où le sommet de performance en carrière arrive plus tard.

Athlète olympique du profil s'entraîner à gagner

Badminton - Médaillés à Athènes (2004)



Il est possible que le badminton au Canada soit en retard pour faire monter des athlètes sur la scène internationale (25 ans et +) en raison du manque d'heures d'entraînement structuré. La plupart des athlètes ne font que le minimum requis de 3 heures par jour à partir de l'âge de 18 ans. Tous ont plutôt besoin de 2 heures par jour (activité physique) jusqu'à 12 heures et davantage (Apprendre à s'entraîner).



FONDEMENTS

Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice sont abor-

dés par le jeu et le divertissement pour tous les sports, y compris le badminton. Les habiletés fondamentales du sport doivent inclure l'ensemble des habiletés motrices de base.

- Les habiletés fondamentales du mouvement + les habiletés sportives de base = le savoir-faire physique.
- Le savoir-faire physique renvoie à la maîtrise des habiletés motrices et sportives.
- Ce bagage de savoir-faire physique doit être développé avant la poussée soudaine de croissance.

Le tableau 1 dresse la liste des fondements du mouvement et des habiletés motrices qui composent le bagage de savoir-faire physique.

(Tableau 1:)



Les habiletés de mouvement d'équilibre comme:

rouler

- esquiver
- atterrir
- position de base
- arrêter
- se balancer
- · maintenir l'équilibre
- mouvement de rotation
- s'étirer/se recroqueviller
- tourner/faire des vrilles

->

Les habiletés de déplacement comme:

- grimper
- sautiller
- sauter
- bondir
- courir
- sauter à la corde



Les habiletés de contrôle d'un objet comme

Projeter un objet:

- frapper (balle, rondelle, volant)
- lancer

Recevoir un objet:

- attraper
- arrêter
- capter

Se déplacer en contrôlant un objet:

- avec les mains
- avec les pieds
- avec un bâton

Recevoir et projeter:

- frapper (volant)
- à la volée
- * Jess 1999, adapté par Balyi et Way, 2005

A **=** 16

Les fondements de base du mouvement de trois activités constituent la pierre angulaire pour le badminton.

Athlétisme : courir, sauter, lancer et rouler.

 Gymnastique : éléments de base de l'athlétisme - agilité, équilibre, coordination et vitesse.

Sans ces habiletés fondamentales du mouvement, les enfants éprouveront des difficultés à jouer au badminton. Par exemple, le baseball, le basketball, le cricket, le football, le netball, le handball, le rugby et le softball requièrent l'exécution d'une habileté élémentaire comme attraper.

Il est primordial que les enfants ayant un handicap aient la possibilité de développer les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base. Sans cette initiation, il leur sera difficile de participer à des activités récréatives et le succès athlétique sera fort compromis. Malgré ce besoin criant, les enfants ayant un handicap ont de la difficulté à acquérir ces habiletés pour les raisons suivantes : des parents, des enseignants et des entraîneurs surprotecteurs les mettent à l'abri des jeux d'enfants de crainte qu'ils ne se blessent.

les programmes d'éducation physique adaptés ne sont pas intégrés dans toutes les commissions ou tous les conseils scolaires.

parce qu'ils manquent de connaissances en matière d'intégration, certains entraineurs hésitent à faire participer les enfants ayant un handicap.

il faut faire preuve de créativité pour intégrer un enfant ayant un handicap à des activités de groupe où l'on pratique les habiletés fondamentales visant le développement d'un savoir-faire physique.



LA SPÉCIALISATION

Les sports peuvent être divisés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et

les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques, notamment la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation terminé.

La plupart des autres sports sont des sports à spécialisation tardive et le badminton fait partie de cette catégorie. Cependant, tous les sports devraient faire l'objet d'une analyse distincte basée sur des normes nationales et internationales avant d'être classés dans l'une ou l'autre des grandes catégories. Si les athlètes ont acquis un bagage de savoir-faire physique avant leur maturité, ils peuvent choisir un



sport à spécialisation tardive entre l'âge de 12 et 15 ans et avoir ainsi les préalables nécessaires pour amorcer la poursuite de l'excellence de rayonnement national ou international.

Toutefois, apprendre à frapper un volant de badminton avec la bonne technique avant le début de la poussée de croissance est un facteur clé dans l'optimisation de la réussite à long terme.

Pour les sports à spécialisation tardive, la spécialisation avant l'âge de 10 ans entraîne:

- une préparation exclusive et spécifique au poste occupé, à la discipline retenue
- une carence au niveau des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives
- des blessures dues à l'usure provoquée par un trop grand nombre de répétitions
- un épuisement prématuré
- un abandon précoce de l'entraînement et de la compétition.

Dans les sports à spécialisation tardive, il est essentiel que les enfants participent très tôt au stade « S'amuser grâce au sport ». De plus, de nombreux sports doivent avoir recours à des programmes additionnels visant à corriger les carences et les lacunes

LE STADE DE DÉVEL-OPPEMENT

Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable.

Toutefois, ils s'appliquent à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements observables, mesurables et progressifs tels les changements de dimensions du corps: taille, poids et pourcentage de tissus adipeux. La maturation désigne les changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

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.

L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique.

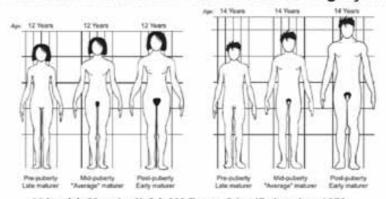
Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

Le DLTA nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques. L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet atteint sont des indicateurs clés pour l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition dans le modèle DLTA.

Certaines incapacités peuvent grandement modifier le développement des enfants et des adolescents.

Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

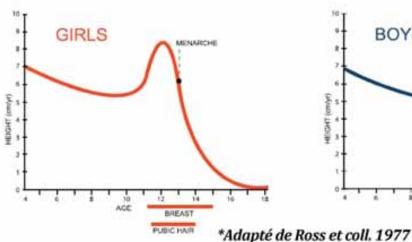
Processus de maturation chez les filles et les garçons

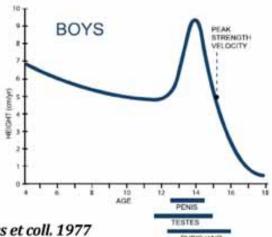


*Adapté de "Growing Up" de J.M. Tanner Scientific American 1973

Processus de maturation chez les filles

Processus de maturation chez les garçons





Chez les garçons, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

La plupart des programmes actuels d'entraînement et de compétition sont fondés sur

l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors du stade « S'entraîner à s'entraîner » en comparaison avec ceux qui mature normalement ou plus tard.

LA CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT

Les termes « adaptation » et « capacité d'entraînement de récupération » sont souvent

utilisés de façon interchangeable dans l'entraînement, mais désignent des concepts vraiment différents.

L'adaptation se rapporte à la façon dont le corps répond à un stimulus ayant pour but de provoquer des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le degré d'adaptation varie selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis d'identifier certains processus, tels l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale.

La capacité d'enfraînement - récupération se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli ainsi qu'au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et qu'ils s'y adaptent. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement lors de la période de croissance et de maturation définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques.

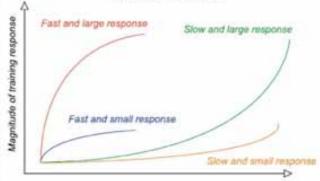
Une période critique de développement

désigne l'occasion idéale de solliciter une composante physique en vue d'obtenir un gain optimal. D'autres facteurs importants sont la réceptivité de l'athlète et les moments opportuns favorisant le développement d'athlètes en pleine croissance. Durant ces périodes, les stimulus doivent être introduits afin d'obtenir l'adaptation optimale concernant les déterminants de la condition motrice, la puissance musculaire et la puissance aérobique.

La variation dans les composantes entraînables

(figure du bas) illustre les récentes preuves relativement à la variation élevée dans les composantes entraînables chez les humains (athlètes), aussi bien sur le plan de l'ampleur du changement que sur celui du temps de réaction écoulé suite à un stimulus donné. Fort probablement l'extensibilité de la réponse est le fruit de différents stimuli et de la diversité humaine (qui repose en grande partie sur la matrice génétique sous-jacente et sur l'environnement dans lequel évolue l'individu). (Norris et Smith, 2002)

Variation dans les composantes entraînables



Time course of training response

*Adapté de Bouchard et coll., 1997



LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF ET ÉMO-TIONNEL

"À un certain niveau, tous les meilleurs athlètes possèdent les mêmes aptitudes et niveaux de conditionnement physique. Les athlètes qui peuvent gérer le stress physique et mental le mieux pendant un tournoi seront ceux qui vont gagner. Pour cette raison, il est important de pratiquer comme si c'était une situation de tournoi. Placezvous dans des situations que vous aurez à faire face en compétition afin de vous préparer physiquement et mentalement à affronter ces situations pendant un match de tournoi."

Fiona McKee - Athlète de l'équipe nationale

Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient tenir compte du développement mental, cognitif et émotionnel de chaque joueur de badminton.

Au-delà du développement physique, technique et : ler les aspects tels les modalités d'entraînement, le tactique – dont l'habileté à prendre des décisions, il : volume.

est recommandé d'accentuer le développement mental, cognitif et émotionnel.

Un des principaux objectifs du DLTA est d'offrir une approche favorisant le développement complet et global de l'athlète. Le processus comprend les volets sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère durant les différents stades du cheminement de l'athlète. Cet objectif est conforme aux valeurs des Canadiens et Canadiennes. La programmation au badminton devrait être élaborée en fonction de la capacité cognitive qu'ont les athlètes à comprendre ces notions.

PERIODISATION

La périodisation est tout simplement la gestion du temps. En tant que technique de planification, la périodisation sert de

cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance.

La périodisation est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les semaines, les jours et les séances. La périodisation est spécifique à la situation du moment et émane des priorités d'entraînement et du temps disponible pour souhaitées améliorations générer l'entraînement et en compétition. Dans le contexte du DLTA, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète en badminton et les exigences propres à ce stade.

La périodisation permet d'organiser et de manipul'intensité fréquence



l'entraînement, grâce à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à long terme (répartis sur plusieurs années) et à court terme (répartis sur une année). Ces programmes ont pour but l'atteinte d'un sommet de performance à un moment déterminé dans le temps.

La périodisation n'est pas cantonnée dans un processus méthodologique rigide; il s'agit au contraire d'un outil flexible. Utilisée de manière appropriée et assortie d'une méthodologie rigoureuse, d'un suivi et d'une évaluation continue, elle constitue une composante essentielle de la programmation sportive optimale et du développement des athlètes de tous les niveaux.

Le DLTA prévoit des modèles de périodisation pour tous les stades de développement qui tiennent compte de la croissance et de la maturation ainsi que des principes reliés à la capacité d'entraînement - récupération exclusifs aux premiers stades du modèle. Ce cheminement des vingt premières années s'intègrera harmonieusement aux étapes ultérieures de la performance athlétique ou d'une vie active.

Généralement, le DLTA dure de 10 à 12 ans et optimise la préparation physique, technique, tactique – y compris la prise de décisions – et mentale, de même que les activités auxiliaires de soutien. Le DLTA comprend une planification quadriennale, qui s'applique aux athlètes de haut niveau évoluant dans un cycle olympique et paralympique de quatre ans, ainsi qu'une planification annuelle, qui est fondée sur des périodes bien définies de préparation athlétique, de compétition et de transition menant à un prochain plan annuel.

Les exemples actuels de modèles de périodisation qui sont mentionnés dans la littérature liée à la performance sportive ont comme clientèle cible les athlètes adultes « élite senior » et la « relève ». Il existe très peu de données sur la périodisation des enfants, des adolescents et des athlètes ayant un handicap.

Simple, double, triple ou multiple, la périodisation respecte les mêmes principes et comprend des pauses fréquentes permettant la récupération, c'est-à-dire un programme planifié de récupération - régénération intégré au plan d'entraînement.

La terminologie utilisée pour décrire des unités de temps plus réduites en blocs structurés d'entraînement et de compétition est la suivante : période, phase, mésocycle et microcycle. La phase est d'une durée de 8 à 16 semaines, le mésocycle, d'environ 4 semaines, et le microcycle de 2 à 7 jours. La plus courte période d'entraînement se présente souvent sous la forme d'un microcycle et dure normalement sept jours. Généralement, un microcycle de récupération termine le mésocycle. Le mésocycle peut refléter le ratio (1:1), (2:1), (3:1) ou (4:1), un microcycle d'entraînement (2-7 jours) suivi d'un microcycle de récupération (quelques jours).

The table (next page) illustrates the phases of an annual plan for a single or double periodization.

Périodisation simple d'un plan annuel à 5 PHASES

Phase de préparation générale (PPG)

Phase de préparation spécifique (PPS)

Phase de pré-compétition (PPC)

Phase de compétition (PC) sommet de performance

Phase de transition (PT)

LA PLANIFICATION DU CALENDRIER DES COMPÉTITIONS

PÉRIODE D'UN

La planification judicieuse du calendrier des compétitions est

vitale au développement de l'athlète en badminton. À certains stades, le développement des capacités physiques prévaut sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui prennent plus d'importance.

Le tableau à la page suivante illustre les ratios entraînement-compétition recommandés. On peut

Périodisation double d'un plan annuel à 8 PHASES

Phase de préparation générale (PPG)

Phase de préparation spécifique (PPS) 1

Phase de pré-compétition (PPC) 1

Phase de compétition (PC) 1 sommet de performance 1

Phase de préparation spécifique (PPS) 2

Phase de pré-compétition (PPC) 2

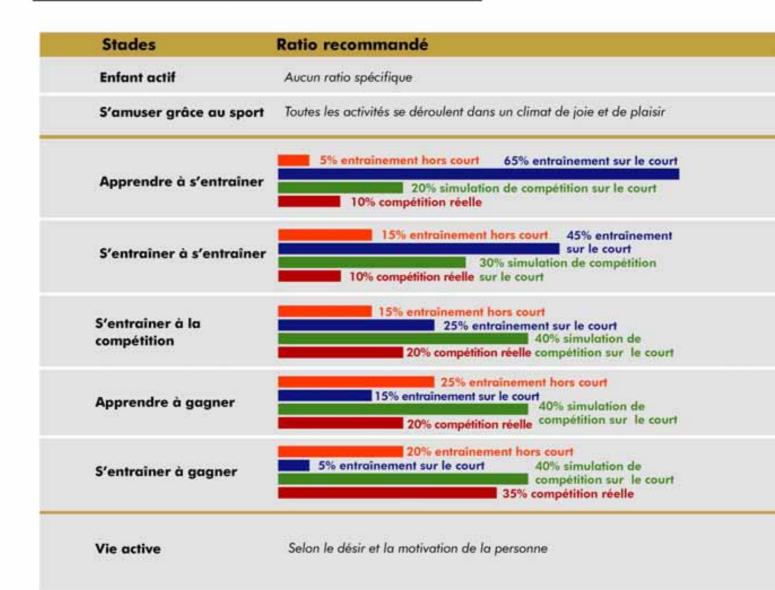
Phase de compétition (PC) 2 sommet de performance 2

Phase de transition (PT)

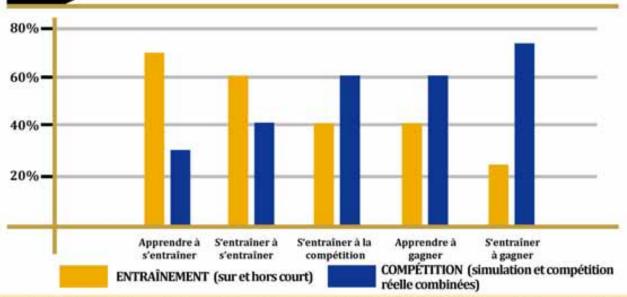
voir comment le volume et la spécificité du programme entraînement - compétition évoluent à long terme.



RATIO COMPÉTITION - ENTRAÎNEMENT



RATIO ENTRAÎNEMENT - COMPÉTITION



Un ratio de compétition optimal pour le badminton est requis pour tous les stades du DLTA.

Le niveau et la durée de la saison de compétition au badminton doivent tenir compte des besoins changeants de l'athlète qui progresse dans les divers stades du DLTA.

Durant les stades «Apprendre à s'entraînen» et «S'entraîner à s'entraînen», un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.

Pour tous les stades, il est primordial que le niveau de compétition corresponde au développement de l'athlète sur les plans technique, tactique et mental.

Les calendriers de compétition des sports collectifs sont souvent établis par les ligues et les organismes de sport et non par les entraîneurs et les athlètes, ce qui complique la mise en place d'un entraînement optimal axé sur la périodisation. En ce qui a trait aux sports individuels, l'entraîneur et l'athlète peuvent établir un calendrier personnalisé répondant davantage aux besoins de l'athlète. Actuellement, le système de compétition au badminton repose sur la tradition. Il devrait cependant être modifié en vue d'optimiser l'entraînement et la performance des athlètes en fonction du stade de DLTA où ils se trouvent.

Les compétitions de badminton au Canada devraient être organisées suivant une planification stratégique et tenir compte du processus nécessaire pour atteindre la performance optimale de l'athlète et de l'affûtage menant à ce sommet.

Le ratio optimal entraînement-compétition dans les disciplines ou sports individuels varie considérablement et est directement lié à la spécificité et aux exigences du sport.

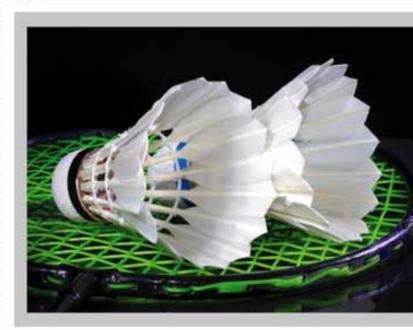
Bien que les calendriers internationaux et nationaux soient habituellement compatibles, il est nécessaire d'entreprendre une revue systématique du volet compétition. Dans l'élaboration et l'implantation du DLTA, ce facteur représente un très grand défi pour les sports d'équipe et demeure toujours un défi pour les sports individuels.

Le système de compétition freine ou favorise l'épanouissement de l'athlète!

LE REMANIEMENT ET L'INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF

- Le DLTA est au cœur du mandat des organismes nationaux, provinciaux/ territoriaux et communautaire de sport.
- Le DLTA est un outil de changement vers un remaniement complet des programmes et leur intégration dans un système global.
- Un DLTA adapté à un sport doit faire appel à des normes nationales et internationales à la fois spécifiques au sport et fondées sur les sciences du sport.
- Des plans de DLTA propres aux athlètes ayant un handicap doivent être élaborés par chaque sport afin de prendre en compte les besoins particuliers des personnes ayant un handicap congénital ou acquis.
- Une fois le modèle de DLTA élaboré, il faut créer un système de compétitions spécifiques aux besoins réels et appropriés des athlètes en développement lors des stades «Enfant actif», «S'amuser grâce au sport», «Apprendre à s'entraîner» et «S'entraîner à s'entraîner».
- Lors des stades «S'amuser grâce au sport»,
 «Apprendre à s'entraîner» et «S'entraîner à s'entraîner», les éléments relatifs à l'entraînement, à la compétition et à la récupération sont définis non pas en fonction de l'âge chronologique des athlètes, mais bien en fonction de leur stade de développement car celui-ci est lié aux exigences du sport sur les plans physique, technique, tactique dont l'habileté de prise de décisions et mental.

- Le DLTA est axé sur l'athlète et conçu pour répondre à ses besoins. C'est une approche institutionnalisée grâce à la rationalisation du système sportif et implantée par les organismes de régie.
- Le processus d'élaboration et de mise en œuvre de programmes de DLTA est axé sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.
- Le DLTA a une incidence importante sur la formation des entraîneurs sportifs. Les composantes d'entraînement accentuées par l'entraîneur vont être reliées directement au stade de développement de l'athlète et non le fruit d'une décision arbitraire de l'intervenant.
- Les activités offertes par les écoles, les communautés, les clubs et les organismes provinciaux et nationaux de sport devraient être intégrées au DLTA.



La figure ci-dessous illustre le cheminement des priorités du DLTA et l'évolution souhaitée du système sportif.

Remaniement et intégration du système sportif



 Organizational
 School Sports Academies and other Initiatives

System Development

Community Initiatives

· Financial Sustainability

International

National Provincial

Human Resource
 Marketing

Event Hosting

Communications

Facility Plans

Governance

Games

Clubs

Risk Management
 Sport Sector

Technology

Volunteers

*Way et. coll., 2005







*Sport England, 2004 - Adapté par Higgs & Way 2005



L'AMÉLIORATION CONTINUE

Le concept d'amélioration continue qui filtre à travers le DLTA provient d'une philosophie industrielle japonaise appelée Kaizen.

"Tandis que beaucoup de personnes ont seulement vu les meilleurs athlètes au monde sur les courts, j'ai eu le privilège en tant que joueur sur la scène internationale de les voir d'un autre angle. Dans mes dix ans de carrière, j'ai appris des meilleurs à quel point un athlète doit travailler fort pour maintenir et améliorer les aptitudes au niveau le plus élevé. Que ce soit sur le plan psychologique, physique ou technique, des améliorations continues et la capacité de continuer à apprendre semblent être le dénominateur commun pour leurs résultats en haute performance."

William Milroy - Athlète de l'équipe nationale

- Le DLTA tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et du sport concerné et fait l'objet d'études continues.
- Le DLTA, en tant que vecteur de changement en constante évolution, est représentatif des plus récentes avancées en matière d'éducation physique, de sport et de loisirs dans le but de garantir une application des programmes aux athlètes de tous âges.
- ▶ Le DLTA préconise l'éducation permanente et l'ouverture des gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux, des administrations municipales, des médias, des administrateurs du sport et des loisirs, des entraîneurs, des scientifiques spécialistes du sport, des parents et des éducateurs, à la relation d'interdépendance entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie et le sport de haute performance.





Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance

6

Les cinq éléments de base originaux de l'entraînement et de la performance ont été présentés dans le document Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète. Les cinq éléments sont : l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse (Dick, 1985). En s'appuyant sur le développement physique de l'athlète au badminton, cinq éléments additionnels s'ajoutent afin de former des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération complets et holistiques, ainsi que des habitudes de vie saines.

Pour cette raison, il y a 10 éléments qui doivent être intégrés dans les plans annuels d'entraînement, de compétition et de récupération d'un joueur/d'une joueuse de badminton. Chacun de ces éléments peut être pratiqué durant toute la vie de l'athlète, mais il y a des périodes particulièrement plus importantes dans le développement de chacun de ces éléments au cours desquelles l'entraînement offrira le meilleur rendement dans le processus d'amélioration de chaque athlète/joueur.

Le document CS4L décrit aussi les différents stades du DLTA et identifie les fenêtres de capacité d'entraînement optimales liées aux périodes importantes du processus de maturation. Dans tous les documents précédents concernant le DLTA, les fenêtres de capacité d'entraînement étaient décrites comme étant les «moments opportuns» de l'entraînement accéléré. Pour cette raison, les fenêtres de capacité d'entraînement font référence aux périodes d'adaptation accélérée l'entraînement au cours des périodes importantes de la pré-puberté, de la puberté et du début de la post-puberté. Les fenêtres sont toutes grandes ouvertes durant ces moments opportuns



d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes à l'extérieur de ces moments opportuns.

Pour ce qui est du badminton au Canada, ces périodes importantes varient d'une personne à l'autre puisque chaque athlète/joueur possède un bagage génétique qui lui est propre. Même si les périodes importantes suivent les principaux stades de la croissance et de la maturation de l'être humain, les recherches scientifiques montrent que les réponses des humains à différents entraînements varient considérablement, tant au niveau de l'amplitude que de la vitesse et ce, peu importe le stade. Certains joueurs de badminton peuvent démontrer un potentiel d'excellence dès l'âge de 13 ans, tandis que d'autres ne montreront pas leur plein potentiel avant l'âge de 17 ou 18 ans. En conséquence, une approche à long terme pour le développement du badminton est nécessaire pour s'assurer que les joueurs qui répondent plus lentement à l'entraînement ne sont pas défavorisés dans leur développement.

E

NDURANCE

Le moment opportun pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance

rapide-soudaine, plus connue comme étant la poussée de croissance de l'adolescence. Les athlètes/joueurs doivent se concentrer sur le développement de la capacité aérobique (charge de travail à intervalles continus ou en aérobie) au début de la poussée de croissance rapide-soudaine

«Les moments opportuns de la capacité d'entraînement font référence aux fenêtres d'adaptation accélérée à l'entraînement.»

et ils devraient progressivement développer la puissance aérobique (charges de travail à intervalles en anaérobie) après la décélération du rythme de croissance. Toutefois, les besoins spécifiques aux sports détermineront « l'endurance nécessaire » pour un sport en particulier, ce qui explique l'importance accordée au développement du système aérobique en fonction du sport et des besoins individuels spécifiques.

Un rappel: Les fenêtres sont toutes grandes ouvertes durant ces moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes à l'extérieur de ces moments opportuns.



ORCE

Il y a deux fenêtres de capacité d'entraînement pour les filles en ce qui a trait à la force : La première

est immédiatement après la poussée de croissance rapide-soudaine. La deuxième est après le début des menstruations. Les garçons ont une seule fenêtre pour la force, qui commence 12 à 18 mois après la poussée de croissance rapide-soudaine. Encore une fois, les besoins spécifiques aux sports détermineront « la force nécessaire » pour un sport en particulier, ce qui explique l'importance accordée au développement de la force en fonction du sport et des besoins individuels spécifiques.

Un rappel: Les fenêtres sont toutes grandes ouvertes durant ces moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes à l'extérieur de ces moments opportuns.



ITESSE

Il y a deux moments opportuns d'entraînement de la vitesse. Pour les filles, le premier se situe entre 6

et 8 ans et le deuxième entre 11 et 13 ans. Pour les garçons, le premier moment se situe entre 7 et 9 ans et le deuxième entre 13 et 16 ans. Durant le premier moment opportun pour la vitesse, l'entraînement devrait cibler le développement de l'agilité et de la rapidité (la durée des intervalles est de moins de 5 secondes). Dans le deuxième moment opportun pour la vitesse, l'entraînement devrait cibler le développement du système d'énergie et de puissance anaérobique lactique (la durée des intervalles est de 10-15 secondes).

Il est fortement recommandé d'entraîner la vitesse sur une base régulière et fréquente, par exemple, au cours de chaque séance d'entraînement dans l'échauffement. Vers la fin de l'échauffement ou immédiatement après, lorsqu'il n'y a aucune fatigue du système nerveux central ou métabolique dans l'organisme, ce qui s'avère le moment idéal pour l'entraînement de la vitesse. Le volume de l'entraînement devrait être léger et permettre une récupération complète entre les exercices et les répétitions. L'accélération courte avec la bonne posture et l'aide des coudes et des genoux, la vitesse au démarrage et la vitesse segmentale devraient être pratiquées régulièrement à l'extérieur du moment opportun optimal d'entraînement de la vitesse. De plus, des blocs d'entraînement appropriés devraient être alloués à l'entraînement de la vitesse dans la périodisation du programme annuel d'entraînement, de compétition et de récupération en fonction des exigences spécifiques au sport et aux exigences saisonnières.



ABILETÉS

Les filles et les garçons n'ont qu'un seul moment opportun pour l'entraînement optimal des

habiletés. Pour les filles, ce moment se situe entre l'âge de 8 ans et de 11 ans, tandis que pour les garçons, ce sera entre l'âge de 9 ans et de 12 ans. Au cours de ce moment opportun, les jeunes athlètes devraient développer leur savoir-faire physique. Le savoir-faire physique est le développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives fondamentales qui permettent à un enfant de bouger avec confiance et avec contrôle dans toute une gamme d'activité physique et dans des situations sportives. Cela comprend aussi la capacité de « lire » ce qui se passe autour d'eux dans une activité et de réagir de façon appropriée. Le savoir-faire physique est à la base de la participation continue à des activités physiques et à la participation en haute performance.

OUPLESSE

Le moment opportun pour la souplesse se situe entre l'âge de 6 ans et de 10 ans autant chez les filles

que chez les garçons. Toutefois, en raison de la croissance rapide, il faut accorder une attention spéciale à la flexibilité pendant la poussée de croissance.

TRUCTURE / STATURE

Cette composante touche les 6 stades de la croissance (Stade 1: Croissance très rapide et décéléra-

tion très rapide; Stade 2: Croissance soutenue; Stade 3: Croissance rapide; Stade 4: Décélération rapide; Stade 5: Décélération lente; Stade 6: Fin de la croissance) de l'être humain en les combinant aux moments opportuns pour l'entraînement. Elle reconnaît la stature (la taille de l'humain) avant, pendant et après la maturation, ce qui permet de guider l'entraîneur ou le parent à prendre les mesures nécessaires pour suivre la croissance. Le suivi de la stature en tant que guide pour le développement permet de planifier en vue des moments opportuns pour le développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et le développement des habiletés. Les diagnostics utilisés pour déterminer les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement sont essentiels à la conception et à la mise en œuvre de programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération.

SYCHOLOGIE

Le sport représente un défi physique et mental. La capacité à maintenir un niveau de concentration élevé et à demeurer calme tout en étant sûr de réussir sont des habiletés qui sont utiles dans le sport et qui se transposent dans la vie quotidienne. Le développement de la force mentale nécessaire pour réussir à un niveau élite nécessite des programmes d'entraînement qui sont conçus spécialement en fonction du sexe et du stade du DLTA de l'athlète. Les programmes d'entraînement devraient comprendre des éléments essentiels déterminés par les psychologues sportifs; dont la concentration, la confiance, la motivation et la gestion du stress. Au fur et à mesure qu'un athlète progresse dans les stades du DLTA, l'entraînement de l'aspect mental passera : d'avoir du plaisir et de respecter son adversaire: à la visualisation et la conscience de soi; à la fixation d'objectifs, à la relaxation et au dialogue interne positif. Afin de maîtriser le défi mental du sport, ces aptitudes de base sont ensuite testées dans des milieux compétitifs de plus en plus difficiles. Idéalement, la planification, la mise en application et le perfectionnement des stratégies mentales pour la compétition de haut niveau déterminera les podiums. Le programme d'entraînement mental est essentiel dans tout stade du DLTA tout comme la façon de vivre avec le succès et l'échec déterminera la continuation dans le sport et dans l'activité physique, influencant grandement le style de vie d'une personne.

UBSISTANCE

La subsistance reconnaît une grande gamme de composantes qui ont comme thème central le ressourcecorps. Ceci vise à préparer l'athlète au volume et à l'intensité nécessaires afin d'optimiser l'entraînement ou de profiter pleinement de la vie. Les domaines ciblés comprennent la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération; tous des éléments qui doivent être appliqués de différente fonction des en plans d'entraînement (de vie) et du stade du DLTA. Mettre l'accent sur la subsistance répond au besoin de gérer la récupération de façon optimale en plaçant l'athlète dans le modèle 24 heures sur 24/7 jours sur 7, ce qui permet d'accorder davantage d'importance aux activités de l'athlète à l'extérieur du terrain de ieu. Pour une gestion efficace de la subsistance et de la récupération, l'entraîneur ou le parent doit surveiller la récupération de l'athlète en observant les signes de fatigue. La fatigue peut se manifester de nombre de façons, sous forme métabolique, neurologique, psychologique, environnementale et en raison du transport. Comme le surentraînement ou un nombre de compétitions trop nombreux peut mener au syndrome d'épuisement professionnel, une subsistance mal gérée peut mener au même résultat.

COLARITÉ

Dans un programme d'entraînement conçu pour le badminton, les exigences scolaires doivent être considérées. Ce n'est limité que par les demandes imposées par les sports scolaires ou les cours d'éducation physique. Ce qui comprend l'intégration de la charge des travaux scolaires, les tâches, le stress lié aux études, ainsi que les périodes d'examens. Lorsque possibles, les camps d'entraînement et les tournées de com-

prend l'intégration de la charge des travaux scolaires, les tâches, le stress lié aux études, ainsi que les périodes d'examens. Lorsque possibles, les camps d'entraînement et les tournées de compétition ne devraient pas entrer en conflit avec les activités scolaires importantes.

La présence d'une surcharge de stress doit être surveillée attentivement. La surcharge de stress se rapporte au stress de la vie quotidienne, comme les études, les examens, les groupes d'amis, la famille, les relations amoureuses, de même que l'augmentation du volume d'entraînement et de l'intensité.

L'interférence de la part des autres sports scolaires devrait être minimisée. La bonne communication entre les entraîneurs qui sont chargés d'offrir des programmes d'entraînement et de compétitions est essentielle. Il devrait y avoir un bon équilibre entre tous les facteurs et l'entraîneur et les parents doivent collaborer à cette fin.



OCIOCULTUREL

Les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être gérés avec une bonne planification.

La socialisation par l'intermédiaire du sport assurera que des valeurs et des normes générales de société seront intériorisées par la pratique du sport. Ce

phénomène se produit sur le plan communautaire et au fur et à mesure que l'athlète fait son chemin dans les stades du DLTA, cela peut mener à une reconnaissance sur la scène internationale. Cette socialisation peut permettre d'élargir ses horizons, y compris la sensibilisation aux autres ethnies et la diversité nationale. Dans l'horaire de voyages, la récupération peut comprendre la découverte de l'endroit où se déroulera une compétition, comme l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels. Une bonne planification annuelle permet à un sport d'offrir beaucoup plus que de passer d'un hôtel à l'autre et d'un terrain de jeu à l'autre.

La socialisation sportive doit aussi traiter de la sousculture sportive. De plus, les entraîneurs et les parents doivent prévenir les dynamiques de groupe qui créent une culture d'abus et d'intimidation. Une formation sur l'éthique devrait aussi être intégrée dans les plans d'entraînement et de compétition de tous les stades du DLTA.

De façon générale, les activités socioculturelles ne représentent pas une distraction négative ou une interférence avec les activités d'entraînement et de compétition. Il s'agit d'une contribution positive au développement de la personne et de l'athlète.

Les enfants choisissent souvent de pratiquer un sport une fois les moments opportuns d'entraînement de la vitesse, des habiletés et de la souplesse passés. Ces enfants deviennent donc dépendants des écoles, des programmes de loisirs et des autres sports pour offrir de l'entraînement dans ces domaines et développer ces compétences. Le DLTA revendique que les sports bâtissent des relations avec ces organismes afin de promouvoir et d'appuyer des entraînements appropriés. Si des athlètes ont mangué ces périodes d'entraînement au complet, les entraîneurs devront mettre sur pied des programmes personnalisés pour remédier à toute carence.

Le continuum de l'apprentissage

Les tableaux et les notes dans ce document décrivent un processus séquentiel dans lequel les d'enseignement du badminton aptitudes comprennent l'introduction, le développement, le raffinement, le perfectionnement et l'entretien de ces aptitudes au cours de périodes définies. Les entraîneurs et les administrateurs doivent incorporer ce « continuum de l'apprentissage » dans la conception de leur programme de badminton puisque la séquence recommandée correspond à la progression naturelle de l'apprentissage.

Les huit stades du continuum de l'apprentissage sont définis par l'âge du développement de l'athlète et non son âge chronologique. Dans le scénario idéal pour l'entraîneur, les joueurs commenceraient à apprendre et à jouer au badminton dans la pré adolescence. Les entraîneurs seraient alors en mesure d'appliquer ces lignes directrices pour l'entraînement, la supervision et les tests en fonction de la période «optimale» afin de produire des athlètes d'excellence à long terme.

Dans certains cas, des joueurs commencent et apprennent à jouer au badminton beaucoup plus tard dans leur développement (p. ex. : postadolescence Dans ces situations, les entraîneurs doivent être préparés à adapter des parties de leurs programmes d'entraînement afin d'accommoder ces derniers venus.

Tout au long du continuum de l'apprentissage, les entraîneurs devraient comprendre l'apprentissage et la pratique de ces aptitudes et de ces capacités sont des processus intégrés dans



lesquels les techniques et les tactiques sont apprises et perfectionnées en combinaison les unes avec les autres. Pour des raisons de simplicité et de clarté, ce document présente les aptitudes et les tactiques séparément dans le format d'une «matrice», mais cela ne veut pas dire que ces différents éléments de l'entraînement et de la connaissance du jeu devraient être appris séparément des autres. Les mots et les tableaux ne rendent pas la nature intégrée du sport. À ce sujet, les matrices représentent le « meilleur effort » pour souligner les composantes nécessaires à un programme d'entraînement intégré.

Introduction de l'aptitude

Le but de l'introduction de l'aptitude est d'assurer que les joueurs comprennent bien les mouve-

fondamentaux nécessaires mouvements d'exécuter une aptitude particulière. Le développement et la maîtrise de cette aptitude suivront plus tard dans le continuum de l'apprentissage. Dans des circonstances idéales où l'apprentissage du badminton et l'entraînement commencent avec des jeunes pré adolescents, différentes aptitudes de badminton seront présentées aux joueurs à des âges de développement différents en fonction d'un plan séquentiel. Ce qui signifie que les aptitudes fondamentales seront introduites en premier, suivi par des aptitudes de plus en plus difficiles qui correspondent à une combinaison ou à un perfectionnement des aptitudes fondamentales. Les aptitudes plus difficiles demandent généralement une plus grande maîtrise du mouvement et de la prise de décisions. Le développement physiologique et cognitif du jeu joue un rôle important afin de déterminer à quel moment ces aptitudes sont introduites.

2 Développement de l'aptitude

Une fois une nouvelle aptitude présentée et les éléments de son exécution clairement compris, les joueurs doivent la pratiquer de façon répétitive afin que son exécution de base soit fiable. Plusieurs heures d'entraînement seront nécessaires, en plus des occasions de mettre en pratique cette aptitude dans les entraînements et en compétition. Les entraîneurs qualifiés doivent offrir des séances techniques afin de commenter l'exécution des joueurs et de corriger l'exécution de l'aptitude. Les aptitudes sont ensuite incorporées en situation de match, établissant le lien entre la «théorie et la pratique».

3 Perfectionnement de l'aptitude

À la suite du développement de base de chaque aptitude, les joueurs perfectionnent l'exécution de l'aptitude en la combinant avec d'autres aptitudes et tactiques en situation de match. Les joueurs vont





aussi adapter cette aptitude à leur propre physiologie. Comme pour tous les stades de développement des aptitudes, beaucoup d'heures de pratiques sont nécessaires dans une variété de situations d'entraînement et de compétition afin de perfectionner ces aptitudes. La grande différence est que les joueurs perfectionnent leurs aptitudes avec de plus en plus de pression en raison de l'accélération de la vitesse du jeu.

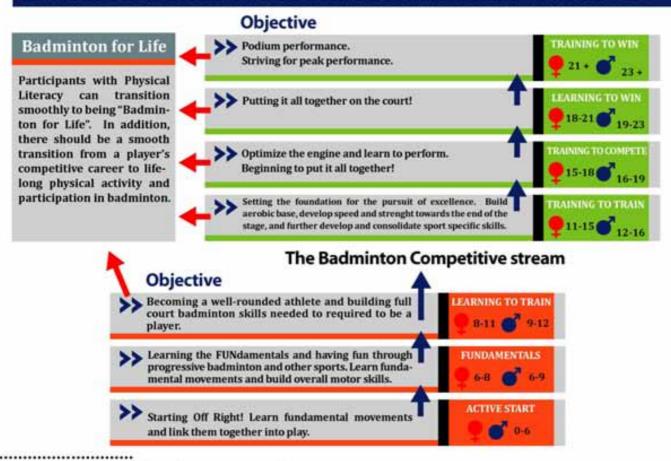
4. Raffinement de l'aptitude

Les joueurs commencent à raffiner leurs aptitudes une fois après avoir adapté complètement les aptitudes à leur propre physiologie et après avoir atteint leur plus haut niveau de compétition. C'est alors que commence le processus d'amélioration des plus petits détails de leurs aptitudes, comme la vitesse, la souplesse et la puissance, dans les pires conditions de pression et de performance. Les joueurs ont besoin de s'entraîner et de mettre leurs aptitudes à l'épreuve dans les conditions les plus difficiles et au plus haut calibre possible. Veuillez noter : les améliorations au niveau de la performance peuvent être partiellement produites par des éléments de l'entraînement qui ne sont pas visibles sur le court, comme le régime alimentaire et le programme nutritionnel, la musculation et les exercices de flexibilité et de souplesse.

5 Entretien de l'aptitude

Lorsque la carrière prend un autre chemin et quitte la voie de la haute performance pour la compétition à un niveau récréatif, les joueurs ne cherchent plus à raffiner et à perfectionner de nouvelles aptitudes au badminton. Toutefois, il est bénéfique que ces joueurs conservent leurs aptitudes acquises afin de rester actifs dans le sport à titre de joueur, entraîneur ou officiel.

LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE DE BADMINTON CANADA



Le guide des huit stades

L'évolution constante du badminton au Canada s'affiche dans trois contextes d'entraînement différents. Il y a le volet important des clubs privés, avec ses entraîneurs professionnels et les droits d'adhésion élevés qui s'y rattachent. Il y a le volet aussi important du système des clubs scolaires et communautaires qui existent dans certaines régions du pays. Le troisième volet de l'entraînement qui est en croissance constante est l'option des installations privées/publiques pour jouer. Ces installations fonctionnent souvent sous la structure du paiement à l'utilisation. Cette troisième option est très présente dans la région de Richmond/Vancouver de même que dans la région de Toronto. En ce qui a trait à la capacité d'entraînement et la fréquence de l'entraînement sur le court ou à la disponibilité des courts, le tout varie grandement selon le contexte dans lequel se trouve une personne.

ENFANT ACTIF

Âge: enfants de 0 à 6 ans



 Apprentissage des mouvements fondamentaux en pratiquant des activités physiques amusantes dans la vie quotidienne des enfants.



 Le savoir-faire physique, la sensibilisation kinesthésique

Les parents et les gardiens sont les principaux responsables pour encourager l'activité physique à ce stade. Il est important que ces derniers soient bien informés et reçoivent de l'information appropriée en fonction de l'âge de l'enfant. La maternelle et les programmes communautaires jouent aussi un rôle important.



Les enfants devraient être continuellement en action sans être sédentaires pendant plus de 60 minutes à la fois, sauf pour le sommeil. La croissance et le développement devraient être améliorés par l'intermédiaire de l'exploration amusante des risques et des limites dans un environnement sécuritaire.

Dans un monde idéal, les enfants commencent à être exposés et à pratiquer les mouvements fondamentaux de base comme courir, sauter, rouler (pour les enfants en fauteuil roulant), tourner, botter, lancer et attraper.

Il n'y a pas d'introduction à l'entraînement à ce stade. Les enfants peuvent commencer le badminton en faisant bondir un ballon avec une raquette, en gardant un volant debout avec une raquette et peut-être en frappant un ballon ou un volant accroché avec une ficelle.

Certaines activités physiques organisées sont désirables afin d'offrir un environnement de mouvement combiné avec une introduction à des programmes bien structurés de gymnastique et de natation.



Cadre de travail recommandé pour l'entraînement :

- Activité physique quotidienne
- Séances de 30 à 60 minutes
- Activités amusantes
- Activités illimitées à l'extérieur des programmes structurés
- Faible volume

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Le stade "S'amuser grâce" au sport correspond aussi aux deux ou trois premières années d'entraînement pour le badminton.

Âge: garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans



- Commencer à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la
- vitesse (déterminants de la condition motrice)
 Le développement des habiletés devrait être bien structuré et amusant sans être trop concentré sur le badminton



 Déterminants de la condition motrice, agilité, équilibre, coordination, vitesse, courir, lancer, sauter, sauter à la corde, attraper, utiliser sa force grâce à son poids corporel et expérimenter différents sports.

C'est l'âge où les enfants commencent à jouer au badminton sur un court.

Le premier moment opportun d'adaptation accélérée pour la vitesse se présente. Cet entraînement peut être effectué à l'aide de mouvements linéaires, latéraux ou multidirectionnels avec une durée des répétitions de moins de 5 secondes. Les exercices d'entraînement de la force peuvent être introduits en utilisant le poids de l'enfant, de même que les ballons d'exercice.

L'instruction technique couvrira les habiletés et les mouvements de base. Le Programme Skills Award de Badminton Canada (Programme Volant) ou un autre programme de type Badge semblable sont parfaits à ce stade.

On peut aussi enseigner les règles du jeu de base et l'étiquette. L'emphase devrait être accordée à la participation et au plaisir dans toute situation de match.

La participation régulière à des compétitions organisées n'est pas recommandée à ce stade

Les enfants devraient continuer à participer à d'autres activités physiques pour s'amuser.

Les échecs, les jeux de stratégie, la prise de décision. Le badminton est interactif.



Cadre de travail recommandé pour l'entraînement :

- 1-2 séances par semaine
- Séances d'une durée de 30 à 60 minutes
- 3-4 séances d'activités non reliées au badminton d'une durée de 30 à 60 minutes par semaine. Les activités familiales sont comprises.
- Pas encore de périodisation, mais un programme bien structuré pour assurer la variété et le plaisir.
- Programme de volume et d'intensité faibles en ce qui a trait à l'intensité de l'entraînement.

Descriptions générales:

Habiletés techniques

À ce stade du développement, les athlètes devraient apprendre quelques habiletés techniques de base du badminton.

- Introduction de la prise de la raquette-coup droit et revers
- Introduction du service long en simple
- Introduction de l'envoi de volants avec la main
- Introduction de la position de base

Physique

Endurance

Force

- Priorité limitée
- Développer la force à l'aide d'exercices utilisant le poids corporel et les ballons d'exercice.

Vitesse:

- Moment opportun (garçons 7-9/filles 6-8)
- Agilité, vitesse, changements de direction à tous les 0-5 secondes
- Mouvements à cadence rapide-Âge optimal pour l'entraînement pour les garcons et les filles.
- Utiliser une gamme d'exercices qui comprend le corps dans son ensemble et qui stimule la vitesse de course et le mouvement pour les bras et les iambes.

Les jeux et les courses à relais sont les éléments principaux.

Physique

Flexibilité:

La flexibilité est très importante

- Introduction des exercices de flexibilité qui imitent les mouvements nécessaires au badminton
- Augmenter et maintenir l'amplitude des mouvements près des articulations importantes (épaules, tronc, hanches, genoux)

Psychologique

Apprentissage moteur abordé dans les pratiques des entraineurs. Au cours de ce stade, l'objectif devrait être de faire prendre conscience aux enfants leurs pensées et leurs sentiments et de les identifier (J'ai peur, je suis content,...). Les enfants, dans ce stade du développement, savent souvent comment ils se sentent, mais ont de la difficulté à l'exprimer.

Capacités mentales

 Avoir une attitude positive envers le sport, de la confiance, de la concentration, réussir et recevoir du renforcement positif.

Style de vie

 Prendre part à de nombreux sports, apprendre la sécurité

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Après "S'amuser grâce au sport" et avant le début de la poussée de croissance rapide-soudaine

Âge: garçons 9-12 ans et filles 8-11 ans



- Développer les habiletés sportives fondamentales et le savoir-faire physique.
- Continuer à améliorer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- Introduire des habiletés et des mouvements spécifiques au badminton, comme le jeu au filet, tout en développant l'endurance par l'intermédiaire d'activités amusantes.



 Apprentissage des habiletés motrices, de l'endurance, de la flexibilité, de la force à l'aide du poids de la personne, et pliométrie légère.

La participation à des séances d'entraînement régulières peut commencer à ce stade. Il est crucial que tous les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives globales soient placés en priorité devant les habiletés spécifiques au badminton. Sinon, un moment opportun important sera perdu, compromettant la capacité du jeune athlète/joueur à atteindre son plein potentiel.

Les exercices d'entraînement de la force à l'aide du poids corporel de l'enfant, de même qu'avec des ballons d'entraînement devraient être poursuivis, de même que l'introduction d'exercices de pliométrie légère et de sauts. La flexibilité, l'endurance et la vitesse peuvent être travaillées durant l'échauffement à l'aide de jeux amusants et de relais.

C'est le moment d'introduire des tactiques simples pour le simple, le double et le double mixte. En raison des différences possibles entre les deux sexes, il peut ne pas y avoir de différence entre le double et le double mixte. Les joueurs devraient être encouragés à participer aux trois épreuves. Il est toujours important de participer à d'autres sports, mais l'accent devrait être mis sur 3 sports à la fin de ce stade.

Cadre recommandé pour l'entraînement et la compétition:

Rapport entraînement-compétition:



- Une à trois séances par semaine
- Séances d'une durée de 30 à 90 minutes
- Trois autres séances d'activités d'une durée de 30 à 90 minutes par semaine
- Participation à d'autres sports et activités durant la saison morte
- Type de compétition: périodisation simple, scolaires, clubs
- Volume/intensité de l'entraînement: en fonction de la croissance, peut être de volume élevé avec une intensité croissante

45 BADMINTON LTAD

Descriptions générales

Habiletés techniques

À ce stade de développement, les athlètes devraient commencer à développer de nouvelles habiletés techniques pour le badminton, comme : Services: service court en simple, service court en double du coup droit et du revers. Travailler aussi le service long en simple.

Dégagement: dégagement offensif; dégagement défensif; dégagement à main basse du coup droit et du revers.

Retour de service: service long en simple; service court en simple; service court en double.

Amortis: Amorti lent en parallèle; amorti lent en croisé; amorti rapide parallèle; amorti rapide en croisé.

Smash / Retour de smash: blocage du revers; blocage du coup droit

Jeu au filet: coup droit en parallèle;

coup droit en croisé; revers en parallèle et en croisé; introduire le coup qui tue au filet du coup droit et du revers.

Déplacement: Développer la position de base; introduire le déplacement, la chaise, la fente, vers le filet du coup droit, vers le filet du revers; en fond de terrain du côté du coup droit et du revers; autour de la tête; à la ligne de côté du coup droit et du revers; ainsi que le retour du filet du coup droit et du revers, du retour du fond de terrain du coup droit et du revers, du retour du dégagement autour de la tête et du retour de la ligne de côté du coup droit et du revers.

Alimenter les routines: à l'aide de la raquette; continuer le développement de l'alimentation à la main.

Drives: à l'avant du court, drives offensives à mi-court; drives défensives à mi-court.

Habiletés tactiques

À ce stade de développement, les athlètes devraient commencer à développer des habiletés tactiques du badminton comme:

Simple: Introduire les notions concernant les déplacements de l'adversaire

Introduire la notion de tricher vers l'avant ou vers le côté

Double: Développer le positionnement côte à côte et son rôle respectif

Introduire différentes permutations avant-arrière et côte à côte.

Physique

Vitesse:

- Décisions sur l'entraînement en fonction de l'âge de l'athlète
- Exercices préparés pour améliorer le temps de réaction
- Les enfants peuvent progressivement augmenter jusqu'aux exercices d'intensité maximale (vitesse) et de force.
- Les enfants peuvent suivre la même tendance pour le nombre de répétitions
- Intégration de la vitesse et du temps de réaction dans l'échauffement

Force:

- Priorité limitée
- Utilisation du poids corporel pour les exercices, de même que les ballons d'entraînement

Flexibilité:

- Développer la flexibilité davantage par l'intermédiaire d'un entraînement structuré
- Commencer à augmenter la flexibilité auprès de plus d'articulations (tronccolonne, épaules, coudes, poignets, doigts, hanches, genoux et chevilles.

Psychologique

Problèmes d'apprentissage moteur réglés dans les pratiques des entraîneurs

Habiletés de l'entraînement mental

- Introduire la fixation d'objectifs
- Fixer des buts en cours de processus

Psychologique

- et finaux
- Avoir des buts quotidiens réalistes

Capacités mentales

- Introduction à la préparation mentale
- Compréhension du rôle de la pratique
- Persévérance, confiance, concentration
- Atteindre le succès et recevoir du renforcement positif

Style de vie

- Participation à de nombreux sports
- Inclusion du sport dans le style de vie
- Participation à des sports complémentaires

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Durant la poussée de croissance rapide-soudaine

Âge: garçons 12 à 16 ans et filles 11 à 15 ans



 Accorder une importance prioritaire à l'entraînement de l'endurance aérobique à l'amorce de la poussée de croissance rapide-soudaine.



 Entraînement aérobique, vitesse, force vers la fin du stade, flexibilité, habiletés du badminton, préparation tactique, autres sports (être à l'affut des problèmes liés à la poussée de croissance).

Le moment opportun pour l'entraînement aérobique commence avec le début de la poussée de croissance rapide-soudaine, aussi connue comme la poussée de croissance. L'entraînement aérobique devient une priorité du conditionnement physique, tout en continuant le travail avec les habiletés, la vitesse et la force. Mettre l'accent sur l'entraînement de la flexibilité afin de tenir compte de la croissance accélérée des os, des tendons, des ligaments et des muscles. Les entraîneurs pourront avoir à concevoir des programmes d'entraînement personnalisés qui considéreront la poussée de croissance afin d'éviter les blessures.

Être sensible aux deux périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement de la force pour les filles : la première se produit immédiatement après la poussée de croissance rapide-soudaine et la seconde, dès l'apparition des premières règles. Les garçons ne connaissent qu'une seule période favorable au développement de la force et elle débute 12 à 18 mois après la poussée rapide-soudaine de croissance.

L'entraînement technique du badminton présente des coups avancés comme des feintes ou une motion tronquée. Les joueurs doivent effectuer des coups de base sous pression à l'aide de routines ou de simulations de compétition. Ils devraient continuer à jouer aux trois épreuves même s'ils montrent une aptitude marquée dans une ou deux épreuves.



Mettre l'accent tactique sur l'anticipation, l'analyse en temps réel et les plans de match.

Le badminton est maintenant le sport principal de l'athlète, mais les sports complémentaires sont encouragés. L'entraînement mental comprend la fixation d'objectifs, les plans de pré-compétition, les techniques de relaxation ainsi que les stratégies de gestion du stress. La nutrition, la prévention des blessures et l'importance du repos et de la récupération sont présentés au fur et à mesure que les athlètes s'intéressent à ces sujets.

Les joueurs talentueux doivent être défiés afin d'améliorer leurs habiletés au lieu de ne penser qu'à gagner.



Cadre recommandé pour l'entraînement et la compétition:

Rapport entraînement-compétition:

15% entraînement hors court
45% entraînement sur le court
30% simulation de compétition sur le court
10% compétition réelle

47 BADMINTON DLTA

- Quatre à six séances par semaine; cinq à sept heures d'entraînement avec deux à trois heures de matchs
- Séances allant jusqu'à 120 minutes
- Deux à trois sports complémentaires, comme le volleyball, le soccer, le handball ou d'autres sports de raquette
- Type de compétition: double périodisation; scolaires, clubs, provincial et national
- Volume/intensité de l'entraînement: peut être un volume moins élevé avec une plus grande intensité, en fonction de la croissance

General Descriptions:

Habiletés techniques

A ce stude de développement, les athlètes devraient commencer à développer de nouvelles habiletés techniques pour le hadminton, comme:

Service: flick en double

Dégagement: revers à main haute; autour de la titte. Prise: prise pour le contrôle; prise pour la puissance: prise pour les variations

Retour de service: service flick en double

Amortis: amorti da revers en parallèle; amorti da revers en croisé.

Coapé: porsible du coup droit à partir du fond du termin; croisé du coup droit à partir du fond du termin; parallèle autour de la Mu; croisé autour de la Mu;

Retour de swash: dégagement du revers; dégagement du coup droit.

Jew au fillet: spin du coup droit vern l'extérieur; spin du coup droit vers l'intérieur; spin du revers vers l'extérieur; spin du revers vers l'intérieur; nosh brossé du coup droit; nush brossé du revers.

Déplacement: sout dynamique

Feinte: motion de la raquette; angle du contact. Fournir les volunts: plusieurs volants à la fois

À ce stade de développement, les athlètes devraient continuer à perfectionner les différentes habiletils techniques du hadminton suivantes.

Service: long en simple, du revers, service court en double

Dégagement: dégagement offensif; dégagement défensif; dégagement à main basse du coup droit et du rovers.

Retour de service: service long en simple; service court en simple; service court en double, service drive en double.

Amortis: Amorti lent en parallèle; amorti lent en croisé; amorti rapide parallèle; amorti rapide en croisé.

Smash / Retour de smash: blocage du revers: blocage du coup droit.

Jeu au filet: Coup droit en parallèle; coup droit en croisé; rivers en parallèle et en croisé; introduire le rush au filet du coup droit et du revers.

Déplacement: La position de base; introduire le déplacement, la featie, la feate, vers le filet du coupdroit, vers le filet du revers; en fond de terrain du côudu coup droit et du revers; autour de la tête; à la lignede côté du coup droit et du revers; ainsi que le retourdu filet du coup droit et du revers, du retour du fond de terrain du coup droit et du revers, du retour du dégagement autour de la tête et du retour de la lignede côté du coup droit et du revers.

Fournir les volants: à la main (perfectionnement); avec la raquette.

La prise du coup droit devrait aussi être bien maîtrisée à ce stade de développement.

Habiletés tactiques

Simple: Introduire les notions d'intensité, d'angle et de trajectoire.

Développer la notion de tricher vers l'avant, ou sur le otes.

Double/Mixte: Introduire les notions de variation de l'angle et de la trajectoire en fonction des positions avant-arrière; côte à côte, position de service et position de réception de service.

Développer les différentes permutations de la position avant-arrière à la position côte à côte. Développer les différentes attaques en position avant-arrière.

Développer la façon d'utiliser les différentes positions défensives côte à côte afin de reprendre l'attaque et la position avant-arrière.

Développer les rôles de l'homme et de la femme en fonction du jeu à l'avant du court et à l'arrière du court.

Physique

Vitesse:

 La decolème période favorable au développement de la vitesse pour les garçons se situe après la poussée de croissance (13 à 16 ans); et celle des filles (11 à 13 ans)

On peut utaliser des intervalles de 10-20 secondes pour le développement du système énergétique pendant les moments opportures de développement pour les garçons et les filles. Mettre l'emphase sur la vitesse et réduire le temps de mouvement afin de surmonter les faibles invesuox de résistance externe à l'aide de la bonne technique.

Force:

 IMPORTANT PLUS TARD DANS LE STADE: sarveiller la grandeur afin de déterminer le moment opportus optimal pour le développement de la force.
 Soyez vigilants avec les exercices de résistance lorsque de grandes augmentations de la grandeur du curps se manifestent. Introduire des exercices d'entraînement de la résistance.

Flexibilité:

Il est important de continuer l'entraînement de la fiexibilité lorsque les athlètes cet leur poussée de crotesance. Il faudrait alors intégrer des exercices de fiexibilité structurés.

Psychologique

Problèmes d'apprentissage moteur réglés dans les pratiques des entraîneurs; habiletés à prendre des décisions, développer la préparation psychologique davantage et avoir une bonne attitude envers la compétition.

Habiletés de l'entraînement mental:

Développer et ajouter des détails au processus d'établissement des objectifs et des rénultats escomptés, imaginer les corrections techniques; effectuer des exercices d'activation et de relaxation

Psychologique

de base et avoir une compréhension générale des aspects de l'entraînement mental (c.-à-d. - pause, recentrage...)

Capacités mentales

Fixation d'objectifs (court et moyen termes); imagerie (pratiquer et amélioner la technique et la confiance en soi)

Style de vie

Repos et récupération, nutrition/hydratation, journal de l'entraînement et des performances, introduction à la planification et à la périodisation, introduction à la gestion individuelle et à la planification de carrière.

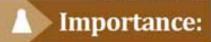
S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Après la poussée de croissance rapide-soudaine

Âge: garçons 16 à 19 ans et filles 15 à 18 ans



- Développer la performance, optimiser la condition physique et la récupération en fonction de la personne.
- Se concentrer sur la vitesse, la force, la puissance, la pliométrie, l'endurance, les habiletés du badminton et sur un entraînement tactique plus poussé en fonction des épreuves auxquelles l'athlète participe, comme le simple, le double et le double mixte.



 Vitesse, force, puissance, entraînement avec pliométrie, endurance, habiletés du badminton, davantage de notions tactiques.

Les athlètes qui sont en mesure de bien réaliser les habiletés de base ainsi que les habiletés du badminton travaillent à acquérir davantage de maturité sur le court en apprenant à appliquer ces habiletés dans toute une gamme de situations de compétitions.

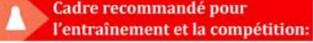
Afin de continuer à s'améliorer, les joueurs doivent être exposés à du jeu et à des entraînements de qualité qui pousseront leurs capacités mentales, physiques, tactiques et techniques à la limite. Il y a beaucoup d'importance accordée à combler le fossé entre le niveau junior et senior.

L'entraînement physique doit être personnalisé davantage.

L'entraînement technique met l'accent sur le raffinement des habiletés de base et les techniques et habiletés avancées sont introduites en temps opportun. Spécialisation possible pour le simple ou le double.

L'enseignement tactique montre l'analyse du jeu.

L'entraînement mental permet d'améliorer la concentration, la responsabilité, la discipline, la fixation d'objectifs, la confiance en soi, la motivation personnelle, le désir de gagner, la force mentale, la mentalité compétitive à l'entraînement et dans les matchs du joueur.



Rapport entraînement-compétition:

25% entraînement hors court

40% simulation de compétition sur le court

20% competition réelle

- Six à huit séances par semaine d'une durée de 60 à 120 minutes
- Type de compétition: périodisation simple, double ou triple selon la saison compétitive – scolaire, provincial, club, national
- Volume/intensité de l'entraînement: Volume élevé, intensité croissante

49 BADMINTON DLTA

Descriptions générales:

Habiletés techniques

À ce stade de développement, les athlètes devraient apprendre et travailler de nouvelles habilistés techniques pour le badminton, comme:

Feinte: déplacements sur le court, feintes avec la raquette

À ce stade de développement, les athlètes devraient développer de nouvelles habiletés techniques pour le hadminton, comme:

Coupé: parallèle du coup droit à partir du fond du terraine; croisé du coup droit à partir du fond du terraine; parallèle autour de la tête; croisé autour de la tête.

À ce stade de développement, les athlètes devraient perfectionner des habiletés techniques pour le badminton, comme:

Service: court en simple, flick en double

Dégagement: offensif à main haute, revers à main haute; autour de la tête.

Prise: prise pour le contrôle; prise pour la puissance; prise pour les variations

Retour de servior; service flick en double

Amortis: amorti du revers en parallèle; amorti du revers en croixé.

Smosh/Retour de smash: dégagement du revers; revers; dégagement du coup droit.

Jeu au filet: spin du coup droit vers l'extérieur; spin

du coup droit vers l'intérieur; spin du revers vers l'extérieur; spin du revers vers l'intérieur; rush du coup droit, rush du revers, rush brossé du coup droit; rush tirossé du revers.

Déplacement: saut dynamique

Drives: à l'avant du court, offensif à mi-court, défensif à mi-court

À ce stade de développement, les athlètes devraient, continuer à raffiner des habiletés techniques pour le badminton, comme :

Service: long en simple, du revers, service court en double.

Dégagement: dégagement offensif à main haute; dégagement défensif à main haute; dégagement à main basse du coup droit et du revers.

Retour de service: service long en simple; service court en simple; service court en double.

Amortis: Amorti lent en parallèle; amorti lent en croisé; amorti rapide en parallèle; amorti rapide en croisé.

Retour de sanciste blocage du revers; blocage du coup droit

Jeu au filet: Coup droit en parallèle; coup droit en croisé; revers en parallèle et en croisé.

Déplocement: La position de base: introduire le déplacement, la chaise, la fiente, vers le filet du coup droit, vers le filet du revers, en fond de terrain du côté du coup droit et du revers; autour de la tête; à la ligne de côté du coup droit et du revers; ainsi que le retour du filet du coup droit et du revers, du retour du fond de terrain du coup droit et du revers, du retour du dégagement autour de la tête et du retour de la ligne de côté du coup droit et du revers.

Fournir les volants: avec la raquette.

Habiletés tactiques

Simple: Renforcir la notion d'angle, d'intensité et de trajectoire

Renforcir les plans de match en fonction des forces et des faiblesses de l'adversaire

Double et miste: Perfectionner les différentes permutations avant-arrière et côte à côte.

Perfectionner les différentes attaques en position avant arrière et les mouvements qui s'y rattachent. Perfectionner les différentes positions défensives en côte à côte et comment reprendre l'attaque.

Perfectionner la notion d'angle, d'intensité et de trajectoire.

Renforcir et ensuite perfectionner le rôle de l'homme et de la femme au sujet du service et de la réception de service.

Perfectionner le rôle de l'homme et de la femme au sujet du jeu au filet, de la défensive et du fond du court.

Physique

Vitesse:

- Intégrer les exercices de vitesse et de rapidité dans les routines d'échauffement
- Intégrer les séances d'entraînement de la vitesse dans le programme d'entraînement (x fois/semaine)
- L'entraînement en pliométrie peut être augmenté.

Force:

- Un programme périodisé d'entraînement de la force est nécessaire dans la planification annuelle
- Programmes d'entraînement spécifiques pour la force qui s'appuient sur le contrôle anthropomètrique (analyse de la croissance) et les exigences des compétitions

Flexibility:

- L'entraînement de la flexibilité est intégré dans tous les aspects de l'entraînement et de la pratique. La flexibilité et l'amplitude des mouvements spécifiques au badminton devraient être encouragées en fonction des évaluations anthropométriques et fonctionnelles effectuées par un professionnel qualifié; la flexibilité est utilisée pour surmonter les débalancements dans la structure corporelle qui sont causés avec le temps par une blessure ou par un trouble chronique; le programme d'entraînement peut être hautement personnalisé.

Psychologique

Prendre des décisions et développer la préparation psychologique davantage, formation sur les médias et gestion des distractions; psychologie sociale et dynamique de groupe.

Habiletés de l'entraînement mental:

 Fixer des objectifs en cours de route et des résultats

Psychologique

- Combiner les mouvements tactiques et techniques dans l'imagerie; ruffiner les habiletés personnelles de recentrage
- Mettre en œuvre des habiletés avancées d'activation et de relacution en compétition
- Appliquer les exercices et les stratégies de façon constante en pratique et perfectionner les situations de compétition

Capacités mentales:

 Concentration et contrôle de la pensée, discours intérieur/stimulation verbale (gestion des distractions et des pensées négatives)

Style de vie

 Individualiser les soutiens auxiliaires; raffiner l'auto surveillance et planifier les options carrière/sport; améliorer les connaissances au sujet de l'hydratation et de la nutrition

APPRENDRE À GAGNER

Visibilité Internationale

Âge: hommes 19 à 23 ans et femmes 18 à 21 ans



 Perfectionner les habiletés déjà apprises et acquérir de l'expérience dans les compétitions internationales



 Vitesse, force, endurance, constance des coups, développement tactique (c.-à-d. les modèles de jeu pour soi et pour les adversaires)

L'athlète apprend à devenir un athlète à temps complet. La participation aux bonnes compétitions est importante afin d'apprendre comment gagner et prendre confiance sur la scène internationale. Le développement de la capacité à gérer les nombreux facteurs externes liés à la compétition sur la scène internationale est essentiel (voyage, nourriture, climat, différents sites de compétition). Il est important de s'assurer que les athlètes n'entrent pas dans le jeu de courir après les points/le classement international.

Les évaluations des compétitions détermineront la majorité des perfectionnements aux programmes d'entraînement physiques, techniques, tactiques et mentaux. Les athlètes apprennent comment être à leur apogée pour les compétitions majeures.

Un groupe de soutien est mis sur pied pour atteindre les objectifs suivants :

- Viser une médaille dans un tournoi international de calibre peu élevé ou dans un tournoi national senior
- Spécialisation en simple ou en double.
- Jeux du Canada
- Championnat canadien M23 et senior
- Groupes de l'équipe nationale pour certaines compétitions

Cadre recommandé pour l'entraînement et la compétition:

Rapport entraînement-compétition:

25% entraînement hors court

15% entraînement sur le court

40% simulation de compétition sur le court

20% compétition réelle

- Huit à douze séances par semaine d'une durée de 60 à 120 minutes
- Type de compétition: Périodisation double, triple ou parfois multiple, en fonction de la saison de compétitions; tournois provinciaux, nationaux et internationaux.
- Volume/intensité de l'entraînement: Volume élevé et intensité élevée

51 BADMINTON DLTA

Descriptions générales:



Habiletés techniques

À ce stade de développement, les athlètes devraient continuer à raffiner les différentes habiletés techniques pour le badminton.

Habiletés tactiques

Simple: Perfectionner et raffiner les notions d'angle, d'intensité et de trajectoire au sujet du jeu au filet et du jeu en fond de terrain (comment prendre votre adversaire au dépourvu).

Perfectionner et raffiner les plans de match en fonction des forces et des faiblesses de l'adversaire.

Double et mixte: Raffiner les différentes permutations avant-arrière et côte à côte.

Raffiner les différentes attaques en position

et les mouvements qui s'y rattachent.

Raffiner les différentes positions défensives en côte à côte et comment reprendre l'attaque.

Raffiner la notion d'angle, d'intensité et de trajectoire.

Raffiner le rôle de l'homme et de la femme au sujet du service et de la réception de service.

Raffiner le rôle de l'homme et de la femme au sujet du jeu au filet, de la défensive et du fond du court.

Physique

Vitesse:

 Programme hautement personnalisé en fonction de la spécialisation à une épreuve

Force:

 Programme hautement personnalisé en fonction de la spécialisation à une épreuve

Flexibilité:

- L'entraînement de la flexibilité est intégré dans tous les aspects de l'entraînement et de la pratique.
- La flexibilité et l'amplitude des mouvements spécifiques au badminton devraient être encouragées en fonction des évaluations anthropométriques et

fonctionnelles effectuées par un professionnel qualifié.

- La flexibilité est utilisée pour surmonter les débalancements dans la structure corporelle causés avec le temps par une blessure ou par un trouble chronique.
- Le programme d'entraînement peut être hautement personnalisé

Psychologique

Prendre des décisions et développer la préparation psychologique davantage, formation sur les médias et gestion des distractions; psychologie sociale et dynamique de groupe.

Psychologique

Habiletés de l'entraînement mental:

Fixer des objectifs en cours de route et des résultats; Appliquer l'imagerie de façon constante pour les situations de compétition, Appliquer de façon constante la stratégie de recentrage dans les tournois majeurs; ÉIP (État idéal de performance) Cible ÉIP pendant l'entraînement et en compétition

Style de vie

Connaissances approfondies dans tous les domaines comme le repos et la relaxation et les pauses fréquentes, avoir un réseau de soutien intégré et un autocontrôle bien développés; la planification carrière/sport se poursuit.

S'ENTRAÎNER À GAGNER

Gagner internationalement

Âge: hommes de 23 ans et + et femmes de 21 ans et +



 Maximiser toutes les capacités déjà établies, ce qui entraînera une amélioration de la performance.



· Perfectionner toutes les capacités jusqu'à ce qu'elles soient maîtrisées.

À ce stade, les capacités physiques, techniques, tactiques, de prises de décisions, psychologiques et le style de vie de l'athlète sont pleinement établies et l'accent à l'entraînement est passé à la maximisation de la performance. L'accès à un groupe de soutien professionnel composé d'entraîneurs, d'entraîneurs physiques, de diététistes, de physiothérapeutes et de psychologues est très important.

Un programme de conditionnement physique personnalisé bien encadré est maintenant essentiel afin d'assurer à l'athlète le succès et la santé.

A un certain point de ce stade, l'athlète doit se préparer à la vie après le badminton à temps complet.

- Championnat canadien M23
- Groupes de l'équipe nationale

Cadre recommandé pour l'entraînement et la compétition:

Rapport entraînement-compétition:

- 20% entrainement hors court 5% entraînement sur le court
- Volume/intensité de l'entraînement: Volume élevé et intensité élevée

des compétitions majeures

Huit à douze séances par semaine d'une durée de 60 à

Type de compétition: Périodisation planifiée en vue

40% simulation de compétition sur le court

120 minutes

35% compétition réelle

Descriptions générales:

Habiletés techniques

Les athlètes qui se rendent à ce stade de la compétition devraient maîtriser la majorité sinon toutes les habiletés et devraient se concentrer à maximiser leurs performances tout en conservant les habiletés techniques déjà acquises.

Habiletés tactiques

Les athlètes maîtrisent les habiletés tactiques et se concentrent sur la maximisation de leurs performances sur la scène internationale.





Physique

Vitesse:

 Programme hautement personnalisé en fonction de la spécialisation à une épreuve

Force:

 Programme d'entraînement hautement personnalisé en fonction de la spécialisation à une épreuve

Flexibilité:

- L'entraînement de la flexibilité est intégré dans tous les aspects de l'entraînement et de la pratique.
- La flexibilité et l'amplitude des mouvements spécifiques au badminton devraient être encouragées en

fonction des évaluations anthropométriques et fonctionnelles effectuées par un professionnel qualifié.

- La flexibilité est utilisée pour surmonter les débalancements dans la structure corporelle qui sont causés avec le temps par une blessure ou par un trouble chronique.
- Le programme d'entraînement peut être hautement personnalisé

Psychologique

Prendre des décisions et préparation psychologique avancée, formation sur les médias et gestion des distractions; psychologie sociale et dynamique de groupe.

Psychologique

Habiletés de l'entraînement mental:

- Fixer des objectifs en cours de route et des résultats; Appliquer l'imagerie de façon constante pour les situations de compétition, Appliquer de façon constante la stratégie de recentrage dans les tournois majeurs; Cible ÉIP pendant l'entraînement et en compétition

Style de vie

Connaissances approfondies dans tous les domaines comme le repos et la relaxation et les pauses fréquentes, avoir un réseau de soutien intégré et un autocontrôle bien développés.

VIE ACTIVE

Âge: hommes et femmes de tout âge



 Une transition en douceur de la carrière compétitive d'un athlète à l'activité physique permanente et à la participation au badminton en tant que joueur récréatif, entraîneur ou officiel. Il s'agit du stade qui convient à un adulte débutant qui n'a jamais tenu une raquette ou à un athlète qui change de sport.

▲ Importance:

Atteindre des objectifs personnels

À tout stade du modèle du DLTA, un athlète peut décider de laisser la compétition pour nombre de raisons. Il est important que les athlètes gardent une expérience positive du badminton afin de demeurer actifs au sein du sport et dans le sport en général.

Le badminton est un sport qui peut être joué toute la vie. Il y a de nombreux endroits au pays pour y jouer et pour ceux qui veulent faire des tournois, il existe un réseau pour les maîtres qui compte des joueurs à partir de l'âge de 35 ans. Les autres options pour demeurer actif dans le sport sont de devenir entraîneur officiel, bénévole ou administrateur.



Les joueurs de badminton prennent souvent leur retraite en raison du travail ou pour fonder une famille. Il est assez commun pour eux de revenir au jeu pour se remettre en forme physiquement une fois la nouvelle routine en place. Il est important que des programmes et des installations de qualité soient offerts aux athlètes à ce stade.

Une attention spéciale doit être accordée aux athlètes à temps complet qui délaissent le badminton compétitif. Il s'agit souvent d'une transition difficile après toutes ces années dédiée à l'entraînement et à la compétition et l'expérience des accolades qui viennent avec le succès. Traditionnellement, ce n'est pas un domaine dans lequel les entraîneurs ont été formés pour donner des conseils.

Cadre recommandé pour l'entraînement et la compétition:

- Maintien de la condition physique
- Compétition basée sur les désirs de la personne.
- Deux à trois séances d'activité par semaine
- de 45 à 90 minutes par séance
- Activités illimitées en dehors des programmes structurés
- Aucune périodisation, mais des programmes bien structurés avec une progression appropriée en fonction des habiletés, du niveau d'activité, des occasions d'apprentissage et d'un environnement positif bien planifié





▲ Badminton au Canada Initiatives stratégiques

8

OBJECTIFS: Un des objectifs du modèle du DLTA mis sur pied par Badminton Canada était d'identifier les lacunes au sein du sport au Canada.

IMPORTANCE: À partir de ces lacunes, des initiatives stratégiques ont été identifiées et priorisées.

Voici, dans un ordre aléatoire, une brève description des 10 initiatives stratégiques identifiées pour le badminton au Canada:

Créer et développer des liens entre le système scolaire et les OPS/OTS - Dans plusieurs provinces et territoires, il y a aucun lien entre le système scolaire et l'organisme provincial qui administre le sport. Badminton Canada aidera les provinces et les territoires à améliorer cette communication et à créer ces liens.

Élaborer des partenariats avec les différents médias pour aider à promouvoir le sport - Badminton Canada mettra l'accent sur la création de partenariats stratégiques avec les médias partout au pays. Par l'intermédiaire de ces partenariats, Badminton Canada pourra se concentrer sur la promotion du badminton aux populations régionales et provinciales afin de faire redécouvrir le sport aux Canadiens.



Élaborer une base de données de ressources concernant l'entraînement et le développement des joueurs - Il n'existe pas de base de données centrale qui permet aux entraîneurs et aux athlètes d'accéder à l'information. La création d'une base de données accessible par l'intermédiaire du site Web de Badminton Canada permettra l'accès en tout temps à ces renseignements pour toute la communauté du badminton. Les étapes à suivre comprennent la mise sur pied d'un programme d'entraînement en ligne accessible par tous les entraîneurs et athlètes intéressés.

Élaborer un programme de mentorat pour les entraîneurs de haute performance (Niveau 4 et +) avec des entraîneurs reconnus sur la scène internationale - Établir des partenariats avec d'autres pays afin de permettre aux entraîneurs de haute performance canadiens qui ont connu du succès sur la scène internationale d'agir comme mentor afin d'échanger des idées et des stratégies avec les entraîneurs canadiens de niveau 4-5. Badminton Canada communiquera avec 3-4 pays spécifiques en vue d'établir des liens et des partenariats. L'accent sera mis sur certains pays asiatiques, puisqu'ils sont à l'avant-scène du développement des joueurs.

Mettre sur pied et recommander fortement un horaire de compétition approprié - Afin de maximiser la capacité d'entraînement des athlètes en badminton au Canada, l'horaire des compétitions sera révisé pour déterminer si les différents championnats canadiens et les Séries élite junior et senior sont bien placés dans l'année civile.

Faire participer les provinces et les territoires à un programme de DLTA national commun - La mise en application réussie du modèle du DLTA pour Badminton in Canada dépend entièrement de la participation de tous les partenaires dans le processus.

Inclure les principes du DLTA dans les nouveaux cours du PNCE qui seront mis sur pied - Le programme Initiation au sport communautaire a déjà été lancé dans les deux langues officielles et le programme Introduction à la compétition est en cours de développement.

Élaborer une stratégie de communication afin d'aider/de soutenir les provinces ou les collectivités rurales qui tentent d'avoir davantage d'endroits pour jouer au badminton - Collaborer avec les provinces/territoires et les partenaires locaux afin d'élaborer une stratégie de communication qui a comme objectif d'informer la population au sujet des bénéfices apportés par le badminton au sein d'une communauté, produisant ainsi une population en meilleure santé et plus productive.

Élaborer des définitions claires des étapes à suivre pour les joueurs, les entraîneurs, les officiels et les parents - Cette étape est essentielle à la mise en œuvre réussie du modèle du DLTA. Badminton Canada déterminera des étapes bien définies pour toutes les parties en cause au sein de la communauté du badminton, les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les parents.

Redéfinir la structure de l'équipe nationale - Un Comité de la haute performance sera formé afin de revoir la totalité de la structure de l'équipe nationale. Ce comité analysera les éléments qui doivent être changés afin de se concentrer sur nos objectifs de 2012, 2016 et après. Le comité déterminera la marche à suivre afin de définir le calibre des athlètes qui seront choisis pour les différentes compétitions et ce qui doit être mis sur pied pour mieux soutenir ces derniers dans leur quête vers l'excellence aux Jeux olympiques.

Élaborer un programme de mentorat entre les nouveaux entraîneurs compétitifs et les entraîneurs de haute performance - Mettre sur pied un programme national qui permettra aux entraîneurs débutants d'être liés à des entraîneurs de haute performance dans le but de développer une relation de mentorat. Cette initiative encouragera le partage d'information et de connaissances et motivera ces nouveaux entraîneurs à poursuivre leurs démarches de certification.

▲ Glossaire des termes

9

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. processes, such as adaptation to muscular endurance or maximum strength.

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.

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.

Developmental Age: est l'âge déterminé par les facteurs physiologiques de la maturation en combinaison avec l'âge de l'entraînement (années de participation au sport).

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

Maturation: désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité. La maturation diffère de la croissance du fait que malgré les différences dans la vitesse de maturation, tous les individus vont arriveront au même point et atteindront la maturité.

Périodisation: La structure de l'entraînement à court terme et à long terme, des compétitions et des périodes de récupération afin d'offrir des performances optimales au moment nécessaire :

- Périodisation simple : une période de préparation et une période de compétition dans l'année.
- Périodisation double : deux périodes de préparation et deux périodes de compétition dans l'année.
- Périodisation triple : trois périodes de préparation et trois périodes de compétition dans l'année.
- Périodisation multiple : compétition toute l'année tout en maintenant les habiletés physiques et techniques.

Phase: De façon générale, phase de préparation « générale », phase de préparation « spécifique », phase de « pré-compétition », phase de « compétition » et phase de « transition » comprenant de 4 à 6 mésocycles où un mésocycle est composé normalement de 2 à 4 microcycles et où un microcycle dure généralement une semaine. Savoir-faire physique: fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives.

Puissance: La capacité à générer la force la plus élevée le plus rapidement possible.

Pic de croissance rapidesoudaine: est la poussée brusque de la taille (poussée de croissance), qui tends à durer de 2,5 à 3 ans chez la plupart des adolescents. Le pic de croissance rapide-soudaine se produit normalement entre l'âge de 12 à 15 ans chez les garçons et de 11 à 14 ans chez les filles. Les personnes qui expérimentent une maturation rapide ou tardive peuvent différer des âges donnés ci-dessus.

Habileté: la capacité à effectuer une tâche avec le maximum de certitude et le minimum d'énergie et de temps.

Vitesse: la capacité à réagir à un stimulus ou à un signal le plus rapidement possible (vitesse de réaction), ou bien à effectuer un mouvement au rythme le plus élevé (vitesse de mouvement).

Force: La capacité à générer une force par l'intermédiaire d'une contraction volontaire maximale.

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. Au Canada, le Sport c'est pour la vie (CS4L): est un mouvement qui fait la promotion d'une croissance et d'un développement sains par l'intermédiaire du sport, afin de permettre aux gens de faire de l'activité physique toute leur vie et d'exceller dans le sport.

Modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA):

est un cadre qui reconnaît les différentes étapes du développement physique, mental, cognitif et émotionnel des participants à un sport.

Savoir-faire physique: correspond au développement des habiletés de base du mouvement et des habiletés sportives fondamentales qui permettent à un enfant de bouger avec confiance et avec contrôle dans toute une gamme d'activités physiques, rythmiques (danse) et sportives.

Vie active: Le stade qui comprend la participation à long terme du sport et de l'activité physique.

Enfant actif: Le stade où les jeunes enfants développent les habiletés de mouvements par l'intermédiaire du jeu actif.

S'amuser grâce au sport: Le stade où les enfants apprennent une grande gamme de mouvements fondamentaux et développent des habiletés motrices en participant à nombre de sports et d'activités.

Apprendre à s'enfraîner: Le stade où les préadolescents apprennent les habiletés de base du sport et de la prise de décisions en participant à plusieurs sports. **S'entraîner à s'entraîner:** le stade qui permet aux jeunes, pendant leur poussée de croissance, de développer leurs capacités physiques, techniques, tactiques et mentales afin de compétitionner à des niveaux plus élevés dans les sports.

S'entraîner à la compétition: ce stade comprend des athlètes qui représentent leur province au niveau national jusqu'à des athlètes qui représentent leur pays au niveau international.

S'entraîner à gagner: le stade où les athlètes compétitionnent et gagnent sur la scène internationale.



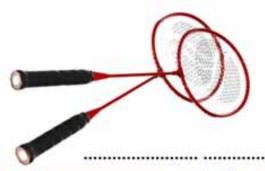
Âge chronologique: correspond au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance.

Âge squelettique: correspond à la maturité du squelette en fonction du degré d'ossification de la structure osseuse.

Âge relatif: correspond aux différences d'âge parmi les enfants nés au cours de la même année civile (Barnsley and Thompson, 1985).

Âge développemental: correspond au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.

Âge d'entraînement général: au nombre d'années d'entraînement dans différents sports.



Âge d'entraînement spécifique au sport: correspond au nombre d'années depuis qu'un athlète a décidé de se spécialiser dans un sport en particulier.

Adaptation: correspond aux changements du corps d'une personne en fonction de divers stimulus extérieurs.

Adolescence: correspond à la période de la poussée de croissance rapide d'un enfant où il devient mature physiquement et sexuellement.

Capacités auxiliaires: sont les facteurs de l'entraînement et de la performance qu'un athlète a développé pour prendre soin de son corps et de son esprit en pratiquant un sport.

Enfance: se déroule du 1er anniversaire de l'enfant jusqu'à l'adolescence.

Développement: comprend la croissance sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice, ainsi que la maturation avec le temps.

Spécialisation hâtive: est dit des sports (p. ex. gymnastique et plongeon) qui demandent une spécialisation avant l'âge de dix ans. Croissance: aux « changements visibles, par stades et mesurables du corps comme la taille, le poids et le pourcentage de gras ».

Spécialisation tardive: est dit des sports (p. ex. athlétisme, tennis et tous les sports d'équipe) qui ne recommande pas la spécialisation avant l'âge de dix ans.

Pic de croissance rapidesoudaine (PCRS): est le taux maximum de la taille pendant la poussée de croissance. L'âge de la poussée de croissance maximale est appelé l'âge à la PCRS.

Pic de force rapide-soudaine (PFRS): est le taux maximum d'augmentation de la force pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation de la force maximale est appelé l'âge à la PFRS.

Pic de poids rapide-soudain (PPRS): est le taux maximum d'augmentation du poids pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation du poids maximal est appelé l'âge à la PPRS.

Périodisation: Correspond à la gestion du temps (horaire) du volume, de l'intensité et de la fréquence de l'entraînement, des compétitions et de la récupération.

Croissance postnatale: Période souvent divisée en 3 ou 4 étapes, y compris le nourrisson, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Puberté: correspond au moment où une personne devient mature sexuellement et est en mesure de se reproduire.

Réceptivité: le moment opportun lorsque l'enfant est prêt à apprendre et à effectuer des tâches afin de répondre aux demandes de l'entraînement et de la compétition.

Période critique de développement: correspond à la période où un enfant peut apprendre des habiletés physiques plus facilement.

Capacité d'entraînement: La façon dont les personnes répondent à l'entraînement à différents stades de la croissance et de la maturation.

État idéal de performance (ÉIP):

aussi connu comme la « zone », signifie l'état dans lequel vous êtes lorsque vous êtes capable de frapper le volant où vous voulez, de la façon que vous le voulez et quand vous le voulez. Lorsque les joueurs entrent dans l'ÉIP, leur confiance double. Ils deviennent des joueurs qui pensent de façon tactique de l'autre côté du court au lieu de simplement frapper le volant en pensant de façon technique d'un seul côté du filet. Même s'ils traînent de l'arrière par une partie ou dans une partie contre un adversaire qui joue bien, ils adorent le défi.



▲ Bibliographie

10

Références

DLTA Angleterre Au Canada, le sport c'est pour la vie Apprentissage des habiletés physiques Tennis Canada Badminton Québec



