Modèle de développement à long terme du joueur de Rugby

DIRECTION SPORTIVE

Comité Médical

Introduction

✓ Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien, ≈ Royaume Uni)

La figure 3 illustre la participation à l'activité physique pendant toute la vie et souligne la transition entre les trois premiers stades du DLTA vers la poursuite de l'excellence, la participation continue d'un même sport durant toute la vie active, ou vers la pratique d'une autre activité.

Figure 3 Physiquement actif pour la vie (Way et al. 2005)

Introduction

- ✓ Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)
  - ✓ Lacunes et conséquences constatées à l'origine du modèle

Lacunes

- Les athlètes en développement participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment
- La préparation est axée sur le résultat à court terme – la victoire – et non sur le processus de développement
- La majorité des entraîneurs ne tirent pas parti des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement
- Les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives fondamentales ne sont pas enseignés de manière adéquate
- Il n'existe pas de système d'identification du talent
- Il n'y a pas de cohésion entre les programmes d'éducation physique scolaire, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition de haut niveau
- Les sports préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants

Conséquences

- La performance optimale est rarement atteinte lors des compétitions internationales
- Les déterminants de la condition motrice sont déficients
- Des carences au niveau de la condition physique
- Un développement des habiletés sportives incomplet
- Des patrons moteurs erronés apparaissent à cause d'une participation excessive à des compétitions axée uniquement sur la victoire
- Le sous-entraînement se traduit par des savoir-faire moteurs mal utilisés et peu raffinés
- Les entraîneurs des équipes nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour palier aux carences reliées au développement des athlètes
- Les athlètes n'atteignent ni leur plein potentiel ou leur niveau de performance optimale

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ **10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète**

    - ✓ <u>La règle des dix ans:</u>
      - ✓ 10 ans de pratique (≈ 10 000 heures ou 3 heures/jour) d'un athlète talentueux pour atteindre un niveau élite
      - ✓ Sportifs Olympiques américains -> Début moyen de la pratique du sport vers 12 ans (11,5 pour les filles) / Période moyenne de développement du talent avant de devenir membre de l'équipe olympique: 12 à 13 ans / Développement des habiletés motrices des médaillés plus précoce que les non médaillés (entre 1.3 et 3.6 plus jeunes)

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**
  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>Les fondements du mouvement & les habiletés sportives de base (bagage de savoir-faire physique) :</u>

Déplacement	Contrôle d'un engin-objet	Équilibre - stabilité
• Grimper • Galoper • Couler planer glisser • Sautiller • Mouvement giratoire • Poussée des jambes ou des mains • Expression corporelle sur glace • Sauter • Bondir • Sauter à la perche • Courir • Avironner ou ramer • Glisser • Nager • Se balancer • Patiner • Gambader • Faire la roue	Projeter un engin: • Avec le pied (botter) • Rouler un objet • Avec la main (frapper) • Lancer Recevoir un engin: • Attraper • Bloquer • Capter Déplacer un engin en étant soi-même en mouvement: • Utilisant le pied • Utilisant la main • Utilisant un objet ou instrument Recevoir et projeter: • Avec un objet ou instrument • Avec les segments du corps	• Maintenir l'équilibre • Rouler • Esquiver • Mouvement giratoire • Flotter • Atterrir • Position de base • Chuter - couler • Mouvement de rotation • Arrêter • S'étirer, se recroqueviller • Se balancer • Vrilles Balyi & Way 2005, Adapté de Jess 1999

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète

    - ✓ <u>Les fondements du mouvement & les habiletés sportives de base (bagage de savoir-faire physique):</u>
      - ✓ Fondements du mouvement et déterminants de la condition physique abordés par le jeu et le divertissement
      - ✓ Introduction des habiletés sportives de base concomitante ou après le développement des habiletés fondamentales du mouvement
      - ✓ Habiletés fondamentales du mouvement et habiletés sportives de base doivent être développées avant la poussée soudaine de croissance

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète

    - ✓ <u>La spécialisation:</u>
      - ✓ 2 grandes catégories de sport:
        - ✓ Sports à spécialisation hâtive (≈ 10 ans, sports artistiques et acrobatiques) ? nécessité d'un apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité plus difficiles à acquérir et développer une fois le processus de maturation terminé
        - ✓ Sports à spécialisation tardive (entre 12 et 15 ans): Nécessité d'acquisition des habiletés fondamentales et sportives de base avant maturité (pré-requis) pour atteinte de l'excellence lors de la spécialisation

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète

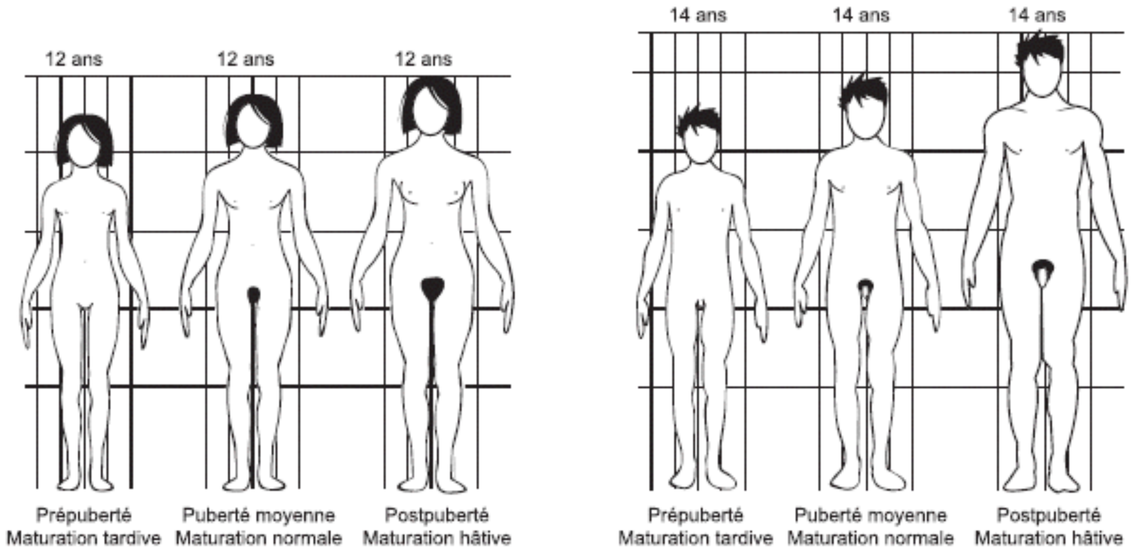
    - ✓ <u>Le stade de développement:</u>
      - ✓ Définitions:
        - ✓ Croissance: changements observables, mesurables et progressifs (ex: taille, poids, etc.)
        - ✓ Maturation: changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité (ex: changement du cartilage du squelette en os)
      - ✓ Développements physique, moteur, social, émotionnel, intellectuel
      - ✓ Nécessité d'identifier le rythme de maturation de l'individu pour l'élaboration de programmes d'entraînement (prise en compte des moments opportuns comme le pic de croissance pour le développement physique, etc.)

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ Le stade de développement:

Figure 4 Processus de maturation chez les filles et les garçons
(Adapté de "Growing Up" de J.M. Tanner Scientific American, 1973)

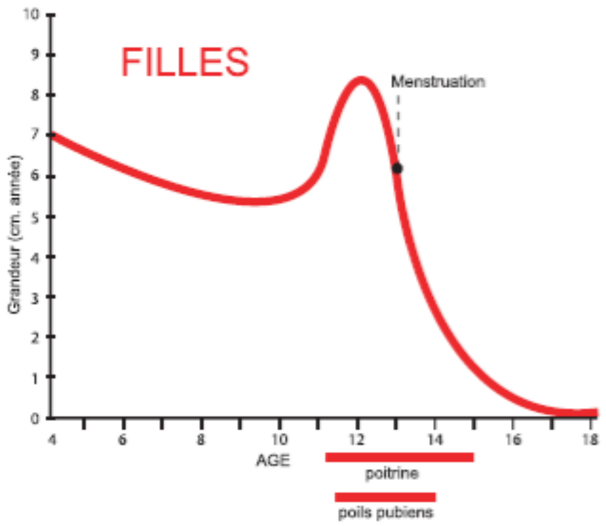


Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>Le stade de développement:</u>

Figure 5 Processus de maturation chez les filles (Adapté de Ross et al. 1977)



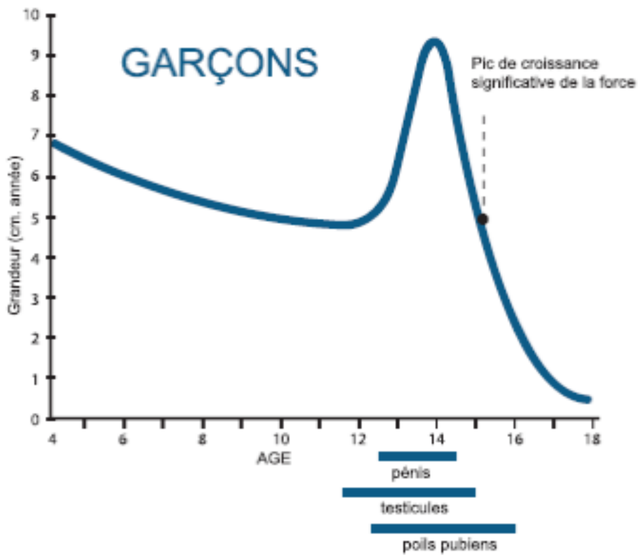
Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition 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.

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>Le stade de développement:</u>

Figure 6 Processus de maturation chez les garçons (Adapté de Ross et al. 1977)



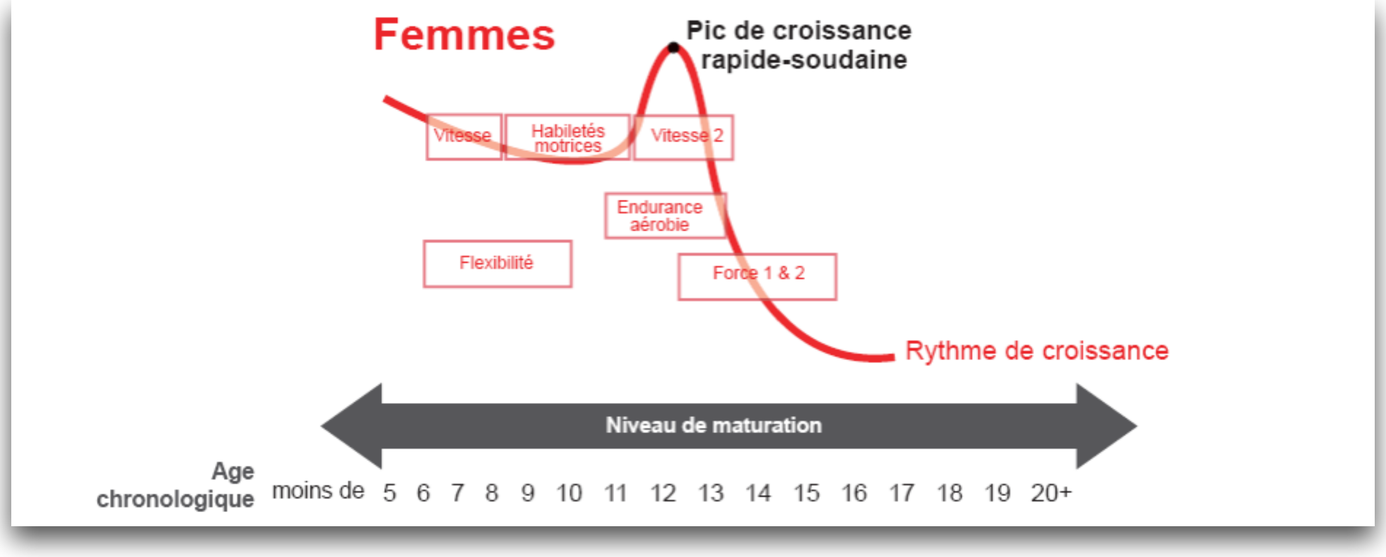
Chez les garçons, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ 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.

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>La Capacité d'Adaptation - Entraînement – Récupération</u>
      - ✓ Une période critique de développement désigne l'occasion idéale de solliciter une composante en vue d'obtenir un gain optimal.

Figure 8 PacificSport - Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques



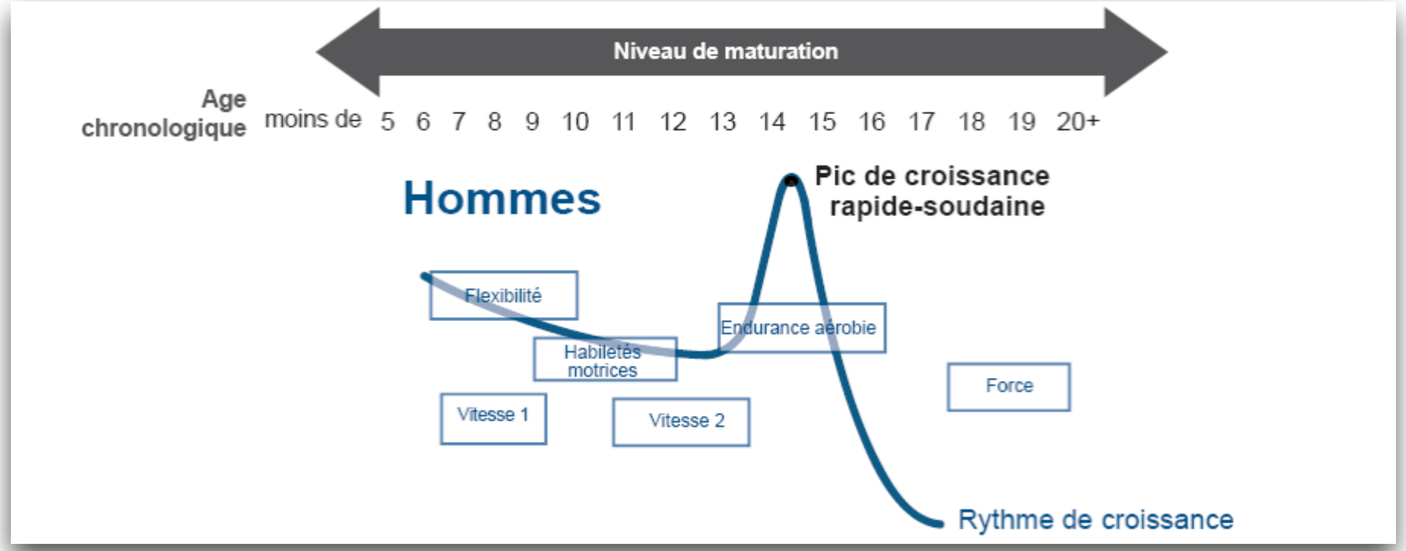
Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>La Capacité d'Adaptation - Entraînement – Récupération</u>
      - ✓ Une période critique de développement désigne l'occasion idéale de solliciter une composante en vue d'obtenir un gain optimal.

Figure 8 PacificSport - Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques

(Balyi et Way, 2005)



Introduction

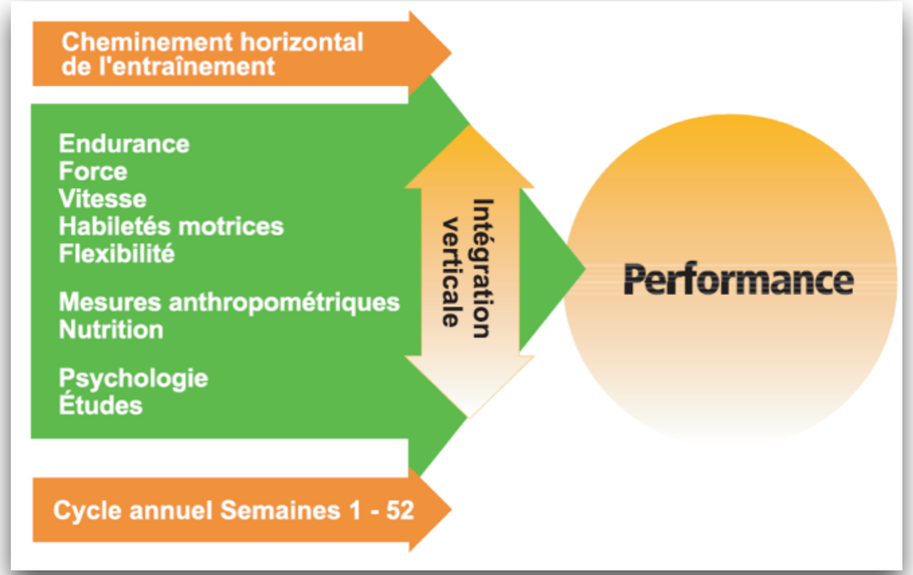
- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**
  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel</u>
      - ✓ Nécessité de prise en compte du développement mental, cognitif et émotionnel dans les programmes d'entraînement

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ <u>La périodisation</u>:

La figure 10 illustre la science et l'art nécessaire à l'entraîneur pour planifier l'intégration horizontale et verticale des neuf facteurs de performance. Les flèches horizontales représentent le développement des composantes d'entraînement dans le temps, quantifiables et conformes à des lignes directrices scientifiques. L'intégration verticale est fondée sur la combinaison harmonieuse et complexe des facteurs de performance et fait référence particulièrement à l'art d'entraîner.



Introduction

- **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**
  - 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - <u>La planification du calendrier des compétitions</u>
      - Durant les stades "Apprendre à s'entraîner" et "S'entraîner à s'entraîner", un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique
      - 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

Tableau 3: Ratio Entraînement - Compétition

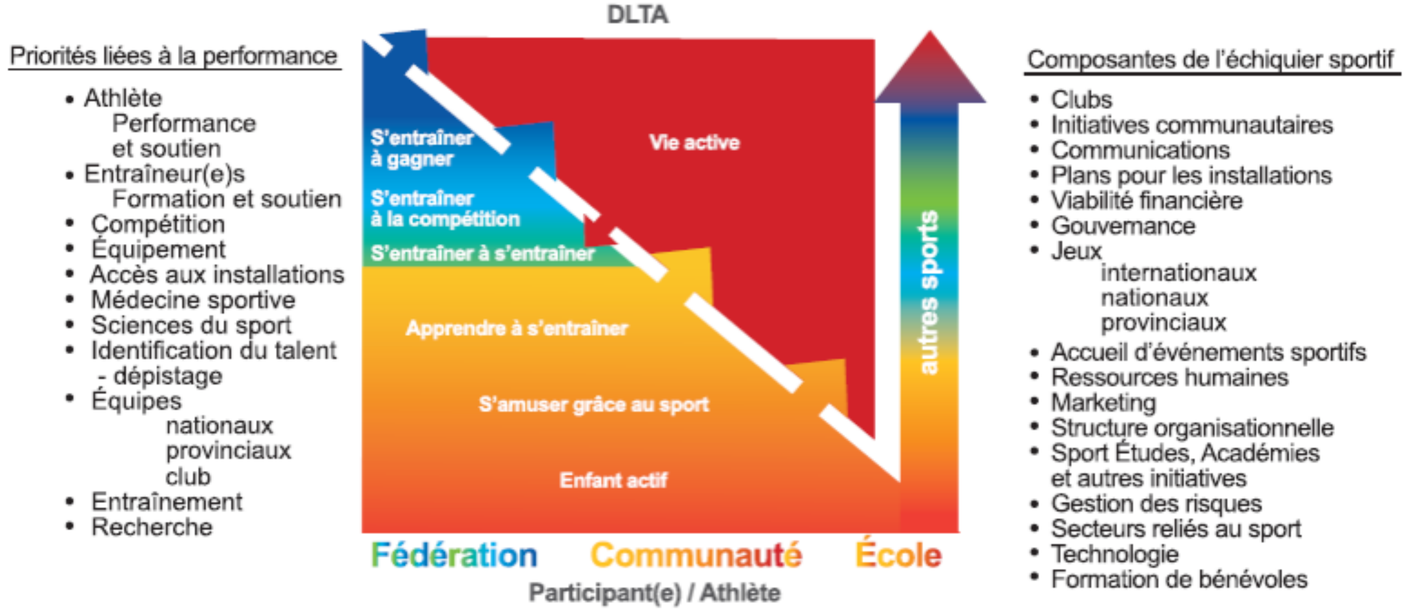
Stades	Ratio recommandé
Enfant actif	Aucun ratio
S'amuser grâce au sport	Toute activité dans un climat de joie et de plaisir
Apprendre à s'entraîner	70% entraînement - 30% compétition
S'entraîner à s'entraîner	60% entraînement - 40% compétition
S'entraîner à la compétition	40% entraînement - 60% compétition et entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à gagner	25% entraînement - 75% compétition et entraînement spécifique à la compétition
Actif pour la vie	Basé sur la décision de la personne

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ Le remaniement et l'intégration du système sportif

Figure 10 Remaniement et Intégration du système sportif (Way et. al 2005)



Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**
  - ✓ **10 facteurs clés** ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète
    - ✓ Le remaniement et l'intégration du système sportif

Figure 11 Leadership stratégique pour la promotion du sport (Sport UK, 2004 - Adapté par Higgs & Way, 2005)

Introduction

- ✓ **Un exemple de modèle de développement de l'athlète (modèle Canadien)**

  - ✓ 10 facteurs clés ayant un impact sur le développement à long terme de l'athlète

    - ✓ <u>L'amélioration continue</u>
      - ✓ Prise en compte des innovations et observations du monde scientifique et du sport dans le programme de développement à long terme de l'athlète
      - ✓ Programme: objet d'études continues -> représentatif des plus récentes avancées en matière d'éducation physique, de sport et de loisirs

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U7 (Enfant Actif)

- ✓ **Plaisir et intégration de l'activité physique** à la vie quotidienne
- ✓ Introduire les **fondements du mouvement**
- ✓ Accent mis sur le développement des habiletés liées aux mouvements suivants: **courir, sauter, rouler, tourner, frapper, lancer, attraper**, patiner et skier
- ✓ Exploration des **risques et des limites dans des environnements sécuritaires**
- ✓ Activité Physique Quotidienne

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U9 et U11 (s'amuser grâce au sport)

- ✓ **Plaisir et participation**
- ✓ Développement général et global relié aux **fondements du mouvement**
- ✓ Intégrer le **développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles, au programme sportif**
- ✓ Introduire les déterminants de la condition motrice: **agilité, équilibre, coordination, vitesse**
- ✓ Poursuivre le développement des fondements du mouvement : **courir, sauter, lancer, faire la roue, etc**
- ✓ Pour **développer la force**, utiliser: ballon médicinal, ballon suisse, des **exercices faisant appel au poids du corps** comme résistance
- ✓ Introduction aux règles de base de **l'éthique du sport**
- ✓ **Dépistage** du talent potentiel
- ✓ Aucune périodisation mais recours à des **programmes bien structurés**
- ✓ Activité physique quotidienne

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U13 (apprendre à s'entraîner)

- ✓ **Développement général des habiletés sportives** (multisports)
- ✓ **Principale phase d'apprentissage moteur** : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade "S'entraîner à s'entraîner"
- ✓ Intégrer le **développement des qualités mentales, cognitives, émotionnelles** au programme sportif
- ✓ Pour **développer la force**, utiliser: ballon médicinal, ballon suisse, des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance
- ✓ Introduire des activités auxiliaires ou connexes: **échauffement, retour au calme, étirement, hydratation, etc.**
- ✓ **Identification** du talent sportif
- ✓ **Périodisation** simple ou double
- ✓ Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres sports 3 fois par semaine; participation à d'autres activités physiques ou sportives

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U15 (s'entraîner à s'entraîner)

- ✓ Développement des **habiletés spécifiques au sport**
- ✓ Phase clé de **développement des fondements physiques: aérobie et force**. La poussée de croissance sert de point de référence
- ✓ Intégrer le **développement des qualités mentales, cognitives, émotionnelles au programme sportif**
- ✓ Développement des **habiletés psychologiques fondamentales**
- ✓ Introduire les **poids libres dans l'entraînement de la force**
- ✓ Développer les **activités auxiliaires** (connexes)
- ✓ **Évaluations anthropométriques fréquentes** lors de la poussée de croissance
- ✓ **Sélection** du talent sportif
- ✓ **Périodisation** simple ou double
- ✓ Entraînement spécifique au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U17 (s'entraîner à la compétition)

- ✓ Développement des **qualités physiques reliées spécifiquement a la discipline sportive, au poste occupé**
- ✓ Consolider les **habiletés techniques et tactiques (dont habiletés de prise de décision) reliées à la discipline sportive, au poste occupé**
- ✓ Implantation des **habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition**
- ✓ Intégrer le **développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif**
- ✓ Introduire **l'optimum psychologique de performance**
- ✓ Optimisation **des activités auxiliaires** (connexes)
- ✓ **Spécialisation** de l'athlète
- ✓ **Périodisation** simple, double ou triple
- ✓ Entraînement technique, tactique et physique spécifique au sport 9 à 12 fois par semaine

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U19 et senior (s'entraîner à gagner)

- ✓ Développement optimal et maintien des **qualités physiques** (générales et spécifiques)
- ✓ Perfectionnement des **habiletés techniques, tactiques (dont habiletés de prise de décision) et de jeu**
- ✓ Méthodes coordonnées et adaptées au but se rapprochant à **l'entraînement des conditions réelles de la compétition**
- ✓ **Pauses prophylactiques** fréquentes permettant la récupération et évitant les blessures sportives
- ✓ Optimisation des **activités auxiliaires** (connexes)
- ✓ À la poursuite de **l'excellence – haute performance**
- ✓ **Périodisation** double, triple ou multiple
- ✓ Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 15 fois par semaine

Développement à long terme du joueur(se) de Rugby U17, U19 et senior (vie active)

- ✓ Transfert d'un sport à un autre
- ✓ Transition d'un sport très compétitif à la compétition pour toute une vie reliée au groupe d'âge du participant
- ✓ Passage du sport de compétition aux activités récréatives
- ✓ Transition vers une carrière dans le sport ou vers le bénévolat
- ✓ Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 30 minutes d'activité intense pour les adultes

FFR

DIRECTION
SPORTIVE