

## Le modèle de développement à long terme de l'athlète et le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada

Des études scientifiques ont démontré, qu'en règle générale, un athlète talentueux devait s'entraîner au minimum dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite. Cela signifie plus de trois heures d'entraînement quotidien et de compétitions pendant dix ans.

Ce programme intégré est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.

Les sept phases précisées par le modèle du DLTJ sont fondées sur l'âge de développement, c'est-à-dire le niveau de maturation individuel, plutôt que sur l'âge chronologique. Dans le programme, on prend en considération l'âge biologique et l'âge d'entraînement de l'athlète afin de créer des plans de périodisation adaptés à ses besoins de développement.

- **Enfants actifs** : pour les garçons et les filles âgés de 0 à 6 ans
- **S'amuser grâce au sport** : pour les garçons âgés de 6 à 9 ans et les filles âgées de 6 à 8 ans (*1 à 2 années d'entraînement*)
- **Apprendre à s'entraîner** : pour les garçons âgés de 9 à 12 ans et les filles âgées de 8 à 11 ans (*2 à 3 années d'entraînement*)
- **S'entraîner à s'entraîner** : pour les garçons âgés de 12 à 16 ans et les filles âgées de 11 à 15 ans (cette phase dépend de la vitesse de croissance de l'enfant) (*3 à 6 années d'entraînement*)
- **S'entraîner à la compétition** : pour les garçons âgés d'environ 16 à 23 ans et les filles âgées d'environ 15 à 21 ans (*5 à 8 années d'entraînement*)
- **S'entraîner à gagner** : pour les garçons âgés d'environ 19 ans et les filles âgées d'environ 18 ans (*8 à 10 années d'entraînement*)
- **Actifs pour la vie** : pour les participants de tout âge

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada en combinaison avec le Programme national de certification des entraîneurs ont été conçu pour répondre aux besoins des athlètes en offrant des certifications aux entraîneurs, lesquels sont formés et évalués dans un contexte d'entraînement. Ces programmes sont donc représentés dans le Modèle de développement des participants et dans le Modèle de développement des entraîneurs.

Le squash est classé comme sport à spécialisation tardive et les tranches d'âge sont la norme. Toutefois, dans chaque groupe, on trouvera toujours des athlètes à l'apprentissage précoce et des athlètes à l'apprentissage tardif.

Dans le profil Instruction, les futurs entraîneurs doivent commencer par suivre tous les cours du contexte Initiation au squash et obtenir leur certification d'instructeur de squash, qui leur permettra d'enseigner aux débutants, avant de poursuivre vers le contexte Intermédiaire d'instruction leur permettant d'enseigner à des athlètes

intermédiaires. Dans l'ancien contexte, on traite de la pédagogie et de la terminologie relatives au programme de formation des entraîneurs. Celles-ci seront encore utilisées dans le programme de formation des entraîneurs. Après ce profil, les entraîneurs pourront passer au profil Compétition.

**Enfants actifs** est la phase où les activités physiques se déroulent essentiellement à la maison ou à l'école. On y met l'accent sur l'activité physique au quotidien et sur le développement adéquat des habiletés motrices : courir, sauter, rouler, tourner, donner un coup de pied, jeter et attraper.

Certains clubs de squash offrent des programmes de jeux structurés et amusants pour les tout-petits. La gymnastique et la natation sont des activités idéales pour cette phase.

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada assure la formation et la certification des entraîneurs pour le contexte **Initiation au squash** qui porte sur les phases de développement **S'amuser grâce au sport** et **Apprendre à s'entraîner**.

**S'amuser grâce au sport** porte sur le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés motrices générales. On y met l'accent sur l'athlétisme, l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse et le plaisir. À cette phase, la compétition est sous forme de reconnaissance des habiletés et se trouve dans des jeux qui ont trait au squash plutôt dans des matchs de squash et des tournois.

**Apprendre à s'entraîner** est une phase très importante dans l'apprentissage des habiletés. Cette phase fait partie du contexte Initiation au squash où on introduit les habiletés de base de squash et les habiletés techniques, tactiques, mentales et physiques.

Recommandation : On recommande des entraînements spécifiques de squash trois fois par semaine et d'autres activités sportives trois fois par semaine.

*Contexte Initiation au squash : Le cours sur les fondements de l'entraînement, la partie A des modules multisports et l'évaluation pour obtenir la certification d'instructeur de squash ou d'assistant de squash.*

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada assure la formation et la certification des entraîneurs pour le **contexte Intermédiaire** du **profil Instruction** qui porte sur la phase de développement **Apprendre à s'entraîner**.

**Apprendre à s'entraîner**, la phase qui s'applique à ce contexte, vise à compléter le développement de toutes les habiletés de base du squash nécessaires aux joueurs intermédiaires.

On doit enseigner toutes les habiletés de base aux joueurs avant de passer à la phase S'entraîner à s'entraîner.

*Contexte Intermédiaire, profil Instruction : Le cours d'entraînement intermédiaire, la partie B des modules multisports et l'évaluation pour obtenir la certification d'instructeur intermédiaire.*

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada assure la formation et la certification des entraîneurs pour le contexte Initiation à la compétition qui porte sur la phase de développement **S'entraîner à s'entraîner**.

**S'entraîner à s'entraîner** est la phase qui porte sur les méthodes visant à développer l'excellence dans la technique et les tactiques et à poursuivre le développement des habiletés psychologiques. Il s'agit également d'une phase importante du développement de la condition physique.

Recommandation : On recommande des entraînements spécifiques au sport 6 à 9 fois par semaine (entraînements liés à la technique, la tactique, le psychologique et le physique), y compris les activités auxiliaires.

*Contexte Intermédiaire, profil Instruction : Le cours d'entraînement intermédiaire, la partie B des modules multisports, les exigences de Squash Canada et l'évaluation pour obtenir la certification d'entraîneur de club.*

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada assure la formation et la certification des entraîneurs pour le contexte Compétition-Développement du profil Compétition qui porte sur la phase de développement **S'entraîner à s'entraîner**.

**S'entraîner à s'entraîner** est la phase qui porte sur la poursuite du développement des habiletés de l'athlète par tous les facteurs de performance, par l'excellence dans la technique et les stratégies et tactiques. On y améliore aussi les stratégies d'adaptation psychologique. Il s'agit également d'une phase importante du développement de la condition physique.

**S'entraîner à la compétition** a pour objectif de préparer les athlètes à intégrer l'entraînement à la performance en match. La condition physique, la technique, les stratégies et les tactiques, et la préparation mentale avancée sont spécifiques à la compétition. L'athlète se spécialise dans le squash et s'entraîne de 9 à 12 fois par semaine.

*Contexte Compétition-Développement : Cours d'entraînement provincial, 6 modules multisports et l'évaluation pour obtenir la certification d'entraîneur provincial.*

Le programme de formation des entraîneurs de Squash Canada assure la formation et la certification d'entraîneurs d'athlètes nationaux et internationaux par le programme de niveau 4 et 5. Ce programme comprend des tâches d'entraînement génériques et spécifiques au sport.

**S'entraîner à gagner** a pour objectif de former des athlètes qui remporteront des médailles. On y entraîne les athlètes pour qu'ils aient une forme optimale lors d'événements choisis et pour qu'ils planifient des périodes de repos efficaces. On maintient les habiletés physiques ou on les améliore. On poursuit aussi le développement des habiletés techniques et tactiques et des habiletés liées au jeu.

**Actifs pour la vie** est la phase accessible à toutes les tranches d'âge. Son caractère est plus récréatif et moins limitatif.