

Matrice d'entraînement : les habiletés



Longueur du coup droit Longueur du revers Service Double-mur Amorti Lob Volée Déplacement Anticipation Feinte

	Longueur du coup droit	Longueur du revers	Service	Double-mur	Amorti	Lob	Volée	Déplacement	Anticipation	Feinte
 Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans										
 S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans	●●●	●●●	●●●	●	●		●	●	●	
 Apprendre à s'entraîner Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans Âge d'entraînement : 1-3 ans	●●●	●●●	●●●	●●	●		●●	●	●	●
 S'entraîner à s'entraîner Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans Âge d'entraînement : 4-6 ans	●●●	●●●	●●	●●●	●●		●	●●	●●	●●
 S'entraîner à faire de la compétition Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/- Âge d'entraînement : 7-10 ans	●●●	●●●	●	●	●●●	●●	●●●	●●●	●●	●●●
 S'entraîner à gagner Garçons 19 ans +/-, filles 18 ans +/- Âge d'entraînement : +10 ans	●●●	●●●	●	●	●●●	●	●●●	●●●	●	●●●
 Actifs pour la vie Garçons et filles de tout âge Âge d'entraînement : tout âge										

 très forte accentuation
  forte accentuation
  un peu d'accentuation

Matrice d'entraînement : Capacités physiques 1



- Le squash exige une panoplie d'habiletés et de capacités. En compétition de haut niveau, le développement de ces capacités devient encore plus critique.
- Le tableau suivant contient les capacités physiques qui doivent être ciblées ou sur lesquelles il faut insister à chaque phase du DLTJ.
- Note : Pendant la phase Actifs pour la vie, l'emphase sur l'entraînement des capacités physiques variera selon les intérêts et les objectifs de chacun des joueurs.

	Agilité	Équilibre	Coordination et rythme	Perception spatiale	Temps/vitesse de réaction	Souplesse/flexibilité	Vitesse	Capacité et puissance anaérobiques	Puissance aérobique	Capacité aérobique/ endurance	Puissance musculaire spécifique	Endurance musculaire spécifique	Vitesse/force	Force maximale	Hypertrophie	Endurance générale de la force
 Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans	●●	●●	●●	●●	●●					●						●
 S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●	●●		●	●●						●
 Apprendre à s'entraîner Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans Âge d'entraînement : 1-3 ans	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●		●	●●●			●	●		●●
 S'entraîner à s'entraîner Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans Âge d'entraînement : 4-6 ans	●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●	●●●	●●●	●	●	●●	●●	●	●●●
 S'entraîner à faire de la compétition Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/- Âge d'entraînement : 7-10 ans	●●	●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●
 S'entraîner à gagner Garçons 19 ans +/-, filles 18 ans +/- Âge d'entraînement : +10 ans	●	●	●	●	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●	●	●
 Actifs pour la vie Garçons et filles de tout âge Âge d'entraînement : tout âge	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

 très forte accentuation
  forte accentuation
  un peu d'accentuation

Matrice d'entraînement : Capacités physiques 2



- Le squash exige une panoplie d'habiletés et de capacités. En compétition de haut niveau, le développement de ces capacités devient encore plus critique.
- Le tableau suivant contient les capacités physiques qui doivent être ciblées ou sur lesquelles il faut insister à chaque phase du DLTJ.
- Note : Pendant la phase Actifs pour la vie, l'emphase sur l'entraînement des capacités physiques variera selon les intérêts et les objectifs de chacun des joueurs.



Matrice d'entraînement : Préparation et récupération



- L'entraînement et la compétition sollicitent les structures physiques du corps d'un athlète. Afin de prévenir l'épuisement et d'assurer un développement sain et viable de toutes les structures et capacités physiques, on doit porter une attention particulière à une bonne préparation et à une récupération adéquates pendant les cycles d'entraînement et de compétition.
- Le tableau suivant décrit les types d'activités de préparation et de récupération que l'on devrait entreprendre à chaque phase du DLTJ.

Conditionnement physique et préparation au match

Souplesse (flexibilité)

Nutrition, hydratation et autres facteurs de régénération



Enfants actifs

Garçons et filles 0-6 ans

Aucune exigence spécifique au squash. Les parents et les gardiens devraient permettre aux enfants d'effectuer une panoplie de mouvements, de défis/tâches physiques, et de 'jeux' moteurs. La gymnastique est idéale à la phase Enfants actifs et Gymnastique Canada offre un programme spécialement conçu pour les jeunes de cet âge. Les 4 milieux clés pour le mouvement devraient être introduits pendant la phase Enfants actifs (au sol, dans l'eau, sur la neige et la neige, et dans les airs).

L'activité physique favorisera le développement de la flexibilité naturelle.

Les parents et les gardiens devraient offrir des aliments nutritifs et s'assurer que les enfants boivent suffisamment d'eau.



S'amuser grâce au sport

Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans

Aucune exigence spécifique au squash. Il s'agit d'une période critique pour le développement du savoir-faire physique. Les bases de plusieurs habiletés avancées s'établissent. Les éléments physiques de l'entraînement, de l'échauffement, de la récupération et de la nécessité d'une phase de repos (c.-à-d. le sommeil) devraient être intégrés aux activités et à l'éducation.

L'entraînement de la souplesse devrait être intégré à l'échauffement/récupération et aux initiatives de repos, ainsi qu'à travers d'autres activités (ex. : gymnastique, danse, natation, arts martiaux, etc.). La flexibilité quotidienne devrait être un objectif.

Les parents et les gardiens devraient offrir des aliments nutritifs et s'assurer que les enfants boivent suffisamment d'eau. On devrait encourager la sensibilisation à la nutrition d'une manière qui correspond au stade de développement (pratique et amusante). Les éléments physiques de l'entraînement, de l'échauffement et de la récupération et la nécessité d'une phase de repos (c.-à-d. le sommeil) devraient être intégrés aux activités et à l'éducation.



Apprendre à s'entraîner

Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans
Âge d'entraînement : 1-3 ans

Même si le programme de conditionnement physique général et les directives ne sont pas spécifiques au squash, la phase de préparation au match devrait consister à demander au joueur de mettre en pratique les aspects clés enseignés/pratiqués pendant l'entraînement (les composantes sur et hors du terrain). Ces aspects comprendront l'échauffement, la récupération et la phase de repos avant les matchs, entre les matchs (tournois) et après les matchs, ainsi que des initiatives de récupération générale.

L'entraînement de la souplesse devrait être intégré aux initiatives d'échauffement/récupération et de repos, et facilité à travers d'autres activités (ex. : gymnastique, danse, natation, arts martiaux, etc.) La flexibilité quotidienne devrait être un objectif.

Les programmes de sport et d'activité physique devraient fournir un programme de nutrition progressif harmonisé à la phase de développement, basé sur les besoins du sport et de l'activité et ceux des jeunes en début d'adolescence. L'échauffement, les activités de récupération et les phases de repos devraient être bien établis et intégrés au programme général.



S'entraîner à s'entraîner

Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans
Âge d'entraînement : 4-6 ans

Pendant cette phase, le conditionnement physique s'articulera davantage autour du squash, même si l'on retrouve une composante importante multi activités/sports aux niveaux plus âgés/élevés. Toutes les activités de préparation au match seront hautement spécifiques et reflèteront les stratégies pratiquées dans le milieu d'entraînement. Soyez conscients de la maturation hâtive et tardive.

L'entraînement de la souplesse occupe une place prépondérante dans le programme général, et l'on intègre des éléments plus avancés (PNS et travail collaboratif).

Les joueurs continuent à découvrir l'importance d'une nutrition adéquate par le biais de programmes éducatifs progressifs qui fournissent des suggestions pratiques pouvant être intégrées quotidiennement au mode de vie actif des joueurs. Les activités d'échauffement, de récupération et de repos devraient être bien établies et intégrées au programme général.



S'entraîner à faire de la compétition

Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/-
Âge d'entraînement : 7-10 ans

Le conditionnement physique devient spécifique au squash de haut niveau, mais certains éléments du développement athlétique général demeurent, et l'on travaille sur les forces et faiblesses de chaque athlète. Toutes les activités de préparation aux matchs seront hautement spécifiques et reflèteront les stratégies pratiquées en milieu d'entraînement. Un programme de surveillance de l'athlète progressif est nécessaire pendant cette phase. Soyez conscients de la maturation hâtive et tardive.

L'entraînement de la souplesse fait partie du programme régulier d'entraînement et de récupération.

Des stratégies de nutrition claires ont été mises en place et adoptées. Les éléments spécifiques concernent les camps d'entraînement, le transport, les pays étrangers et la récupération. Les activités d'échauffement, de récupération et de repos devraient être bien établies et intégrées au programme général.



S'entraîner à gagner

Garçons 19 ans +/-, filles 18 ans +/-
Âge d'entraînement : +10 ans

Tous les aspects de la préparation et de la récupération sont spécifiques au mode de vie d'un athlète de haut niveau et aux objectifs de chaque individu. Le format de l'entraînement, de la préparation, de la compétition et de la récupération permet d'établir les comportements ciblés et les programmes conçus, mis en œuvre et surveillés pour assurer une performance compétitive optimale.

L'entraînement de la souplesse est individualisé selon les directives proposées par la science du sport et le suivi des athlètes d'élite.

Les joueurs ont adopté des stratégies de nutrition claires et précises. Les éléments spécifiques touchent les camps d'entraînement, les voyages, les pays étrangers et la récupération. Les activités d'échauffement et de récupération sont bien définies et intégrées au programme général.



Actifs pour la vie

Garçons et filles de tout âge
Âge d'entraînement : tout âge

Surtout des pratiques générales visant à établir un mode de vie sain, en intégrant les interventions spécifiques requises selon le niveau de jeu et autres besoins de l'individu.

Surtout des pratiques générales visant à maintenir un mode de vie sain, mais avec des interventions spécifiques au besoin dépendamment du niveau de jeu et autres besoins de l'individu.

Les joueurs maintiennent leurs habitudes et pratiques générales visant à favoriser un mode de vie sain. Des interventions spécifiques peuvent être entreprises, dépendamment du niveau de jeu et autres besoins de l'individu.

Matrice d'entraînement : **Habiletés psychologiques**



- Le sport présente un défi mental et émotionnel tout autant que physique. La capacité de maintenir une bonne concentration tout en demeurant détendu et sûr que l'on connaîtra le succès est essentielle à la performance à long terme dans tous les sports.
- Le tableau suivant présente les habiletés psychologiques recherchées pour chaque phase du DLTJ.



Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans

Introduire les habiletés intellectuelles de base par des activités simples et amusantes, comme la concentration (ex : se concentrer sur des objets et essayer de mémoriser leurs caractéristiques) et la relaxation (ex : essayer de contracter puis de relâcher certains muscles). Introduire l'usage de l'imagerie par de simples jeux stimulant l'imagination (ex : imaginer des échanges de squash sur un terrain). Introduire également l'apprentissage imitatif par des jeux comme « Jean dit » (ex. : mécanique de l'élan et mouvements sur le terrain).



S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans

Présenter le concept du lien entre le corps et l'esprit aux jeunes joueurs. Introduire le concept des habiletés mentales et leur importance dans le sport. Utiliser des activités simples et amusantes axées sur le contrôle de l'anxiété et la relaxation, et qui enseignent comment faire le plein d'énergie. Utiliser des stratégies de questionnement qui encouragent les athlètes à utiliser l'imagerie pour formuler une réponse (ex. : Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu effectuais telle frappe à partir de tel endroit sur le terrain?). Les parents et les entraîneurs devraient devenir des modèles à émuler afin d'encadrer l'apprentissage et l'utilisation des habiletés mentales.



Apprendre à s'entraîner Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans Âge d'entraînement : 1-3 ans

Bien comprendre l'importance de développer et d'utiliser les compétences mentales. On montre aux joueurs comment l'état mental peut influencer la performance au squash. Les joueurs découvrent le discours intérieur positif, les mots indices, et comment reconcentrer leurs pensées afin de développer et de conserver leur confiance en soi. On introduit les séances de pratique structurées pour l'usage de l'imagerie, ainsi que d'autres habiletés mentales (ex. : contrôle de l'anxiété et de l'éveil). On introduit les rudiments de la détermination des objectifs avec des objectifs à court terme pour les pratiques. Au début, les objectifs des joueurs sont axés sur le processus plutôt que les résultats (ex : développer une meilleure longueur et contrôle des coups droits). Les parents et les entraîneurs devraient appuyer la sollicitation des habiletés psychologiques pendant la compétition et les pratiques.



S'entraîner à s'entraîner Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans Âge d'entraînement : 4-6 ans

Encourager les joueurs à faire appel régulièrement aux habiletés psychologiques. Les athlètes devraient participer à des séances structurées d'entraînement des habiletés psychologiques intégrées à leur horaire d'entraînement. Afin d'optimiser la qualité de jeu pendant les séances d'entraînement en sensibilisant les joueurs à leurs meilleurs états de performance mentale. Les athlètes devraient utiliser l'imagerie positive pour les aider à raffiner leurs habiletés (ex : imaginer un amorti et son effet lorsqu'il est bien exécuté) et pour les motiver (ex : imaginer un retour en force après avoir connu un match difficile). On doit faire appel intensément à la détermination des objectifs à long et à court terme. Introduire les objectifs liés aux résultats (ex : se classer parmi les trois premiers joueurs lors d'une compétition). Introduire la planification de performance et le développement des plans de pré-compétition.



S'entraîner à faire de la compétition Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/- Âge d'entraînement : 7-10 ans

Poursuivre les séances structurées et planifiées d'exercices mentaux (ex. : détermination des objectifs, verbalisation intérieure positive et imagerie). Les joueurs devraient évaluer leurs états psychologiques et leurs stratégies de performance. Améliorer la résistance mentale en améliorant certaines habiletés psychologiques spécifiques (ex : la focalisation, se placer en état de relaxation ou d'éveil) pour aider les athlètes à gérer les distractions, améliorer la concentration et optimiser l'état de performance mentale optimale. Les athlètes devraient avoir recours à l'imagerie à un niveau avancé et pour toutes les fonctions possibles (habiletés, stratégies, éveil, gérer les défis, victoire). Continuer à faire appel à la détermination des objectifs et au discours intérieur positif.



S'entraîner à gagner Garçons 19 ans +/-, filles 18 ans +/- Âge d'entraînement : +10 ans

Les joueurs devraient viser une résistance mentale et une conscience psychologique complètes. Les joueurs devraient se concentrer sur la performance sous pression, faire preuve d'un contrôle absolu de leurs émotions et être capables de gérer les distractions ou les situations difficiles et imprévues (ex : jouer avec une blessure mineure, une raquette brisée). Les joueurs peuvent contrôler leur confiance de soi et la maintenir à un niveau optimal (c.-à-d. être sûr de soi, sans être trop sûr de soi). Les joueurs continuent à se fixer des objectifs à court et à long terme qui sont spécifiques et atteignables. On devrait observer très peu de fautes non provoquées. Les joueurs utilisent des techniques d'imagerie avancées dans tous les contextes et à des fins diverses. Les joueurs se concentrent totalement sur la performance et la victoire au squash.



Actifs pour la vie Garçons et filles de tout âge Âge d'entraînement : tout âge

Encourager la sensibilisation au lien entre le corps et l'esprit. Eviter le discours intérieur négatif. Encourager la participation régulière en fixant des objectifs. Acquérir les techniques de focalisation et de relaxation pour maintenir la concentration et contrôler les niveaux d'éveil pendant un match. Utiliser l'imagerie pour renforcer l'acquisition des habiletés physiques, améliorer le jeu stratégique et encourager la motivation. Les objectifs fixés dépendront du niveau de compétition du joueur de squash. Les joueurs inscrits dans les catégories Maître des tournois suivront les mêmes étapes que les joueurs compétitifs plus jeunes.