



## **Alignement du programme de formation des entraîneurs de Squash Canada sur le modèle de développement à long terme**

Des études scientifiques permettent de conclure que, à titre de ligne directrice générale, il faut au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement pour qu'un athlète de talent atteigne les niveaux d'élite. Cela se traduit par un peu plus de 3 heures par jour d'activité physique générale, d'entraînement guidé ou de compétition, pendant 10 ans.

- Le programme des entraîneurs de Squash Canada est : centré sur l'athlète et centré sur le participant
- dirigé par des entraîneurs
- appuyé par l'administration, la science du sport et les commanditaires

Le modèle de développement à long terme proposé par Le sport, c'est pour la vie (DLT) du Canada recense 8 étapes de développement, établies en fonction de l'âge de développement. C'est-à-dire, le niveau de maturité d'un individu, plutôt que son âge chronologique. Le Programme des entraîneurs de Squash Canada tient compte des marqueurs biologiques et de l'âge d'entraînement d'une personne pour dresser des plans échelonnés propres aux besoins de développement de cette personne. (Les catégories femmes et hommes à chaque étape de leurs développement sont souvent étiquetées à la naissance, en fonction de leurs attributs physiques. Toutefois, il se peut que les individus n'entrent pas dans ces catégories ou ne s'identifient pas à celles-ci. Veillez à respecter et à tenir compte des besoins de chacun pour favoriser des expériences sportives positives, équitables et sûres.)

- **Prise de conscience et première participation**
  - En matière de prise de conscience, les participants éventuels et les dirigeants sont informés au sujet de la gamme d'activités offertes et de la marche à suivre pour y participer. La première participation désigne les premières expériences des participants dans le sport.
- **Départ actif**
  - Pour les participants de sexe masculin et féminin de 0 à 6 ans
- **S'amuser grâce au sport**
  - Pour les garçons de 6 à 9 ans et les filles de 6 à 8 ans (1 à 2 années d'entraînement)
- **Apprendre à s'entraîner**
  - Pour les garçons de 9 à 12 ans et les filles de 8 à 11 ans (2 à 3 années d'entraînement)
- **S'entraîner à s'entraîner**
  - Tributaire de la vitesse de croissance – Pour les garçons de 12 à 16 ans et les filles de 11 à 15 ans (3 à 6 années d'entraînement)
- **S'entraîner à la compétition**
  - Approximativement pour les garçons de 16 à 23 ans et les filles de 15 à 21 ans (5 à 8 années d'entraînement)



- **S'entraîner à gagner**
  - Pour les garçons de 19 ans et plus et les filles de 18 ans et plus (8 à 10 années d'entraînement)
- **Vie active**
  - Les personnes peuvent entrer dans ce stage à n'importe quel niveau de développement

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada, en collaboration avec le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), est conçu pour répondre aux besoins des participants et athlètes en certifiant les entraîneurs, lesquels ont été formés, évalués et certifiés dans un contexte d'entraînement. Ces programmes sont présentés dans notre modèle de développement des participants et notre modèle de développement des entraîneurs.

Le squash est classé comme un sport à spécialisation tardive. Les âges typiques des participants sont indiqués, toutefois on trouvera dans chaque groupe des athlètes à l'apprentissage précoce et d'autres à l'apprentissage tardif. Le Programme de certification des entraîneurs de Squash Canada harmonise son [modèle de développement à long terme \(MDLT\)](#) avec le PNCE. Le programme vise à veiller à ce que les entraîneurs soient correctement formés et certifiés pour former des participants de la meilleure façon possible. Nous offrons actuellement 5 parcours d'entraîneurs dans les 3 [profils du PNCE](#), soit Sport communautaire, Instruction et Compétition. Chaque parcours d'entraîneurs a ses diverses exigences visant à faire progresser les entraîneurs dans le [parcours de formation et de certification du PNCE – en cours de formation, formé et certifié](#).

Il importe que les entraîneurs comprennent que le PNCE n'est pas linéaire. Cela signifie qu'une personne peut entrer dans n'importe quel parcours d'entraîneur. Avant de choisir le bon parcours d'entraîneur, les entraîneurs doivent décider quel type d'entraîneur ils veulent devenir et avec quel type d'athlètes ou de participants ils veulent travailler.

### **Comment le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada harmonise son modèle de DLT avec les profils du PNCE**

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme les instructeurs de squash par l'entremise du **profil Sport communautaire**, qui couvre à la fois les **stades Prise de conscience et Première participation** et **Départ actif** du développement.

Les stades Prise de conscience et Première participation peuvent varier selon le moment où les participants apprennent ou s'initient au sport du squash pour la première fois. Cela peut inclure, mais sans s'y limiter, des activités à la maison, une activité scolaire, une activité communautaire ou dans une installation de squash.

Le stade Départ actif est principalement axé sur les activités pratiquées à la maison et à l'école. Il met l'accent sur l'activité physique au quotidien, plus particulièrement sur les



bonnes habiletés de mouvement : courir, sauter, faire la roue, faire une torsion, frapper un objet avec son pied, lancer et attraper.

Des programmes bien structurés qui comprennent des « activités amusantes et jeux pour jeunes » sont offerts dans certains clubs de squash. La gymnastique et la natation complètent souvent le programme.

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme les instructeurs dans le **profil Sport communautaire**, qui couvre le stade **S'amuser grâce au sport** du développement et forme et certifie les entraîneurs dans le **profil Instruction – débutants**.

Le profil Instruction – débutants, couvre les stades **S'amuser grâce au sport** et **Apprendre à s'entraîner** du développement.

**S'amuser grâce au sport** couvre les mouvements de base et les habiletés motrices générales, en mettant l'accent sur les qualités athlétiques, l'équilibre, la coordination, la vitesse et le plaisir. La compétition se présente sous la forme de récompenses des compétences et de jeux liés au squash, plutôt que de matchs et de tournois.

**Apprendre à s'entraîner** est une étape importante de l'apprentissage des compétences motrices. Dans le profil Instruction – Débutants, les compétences de base en squash, techniques, tactiques, mentales et physiques sont introduites.

Recommandation : Entraînement propre au squash 3 fois par semaine et participation à d'autres sports 3 fois par semaine.

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme et certifie les entraîneurs dans le **profil Instruction – Exécutants intermédiaires**, qui couvre le stade **Apprendre à s'entraîner**.

Dans ce contexte, Apprendre à s'entraîner poursuit l'acquisition de toutes les compétences de base en squash requises par les joueurs intermédiaires. Toutes les compétences de base en squash doivent être enseignées avant de passer au stade S'entraîner à s'entraîner.

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme et certifie les entraîneurs dans le **profil Compétition – Introduction** qui couvre le stade **S'entraîner à s'entraîner**.

S'entraîner à s'entraîner couvre les exercices visant à atteindre l'excellence sur le plan technique et tactique, et à perfectionner les aptitudes mentales. Il s'agit également d'une étape importante de l'amélioration de la forme physique.

Recommandation : Entraînement propre au squash (technique, tactique, mental et physique) 6 à 9 fois par semaine, y compris les activités d'entraînement complémentaires.

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme et certifie les entraîneurs dans le **profil Compétition – Développement** qui couvre les stades de développement **S'entraîner à s'entraîner**, **S'entraîner à la compétition** et **S'entraîner à gagner**.

S'entraîner à s'entraîner vise à perfectionner les aptitudes de l'athlète dans tous les facteurs de performance, l'excellence sur le plan technique, stratégique et tactique, et à affiner les stratégies d'adaptation mentale. Il s'agit également d'une étape importante de l'amélioration de la forme physique.

S'entraîner à la compétition prépare l'athlète à l'incorporation de l'entraînement dans des situations de matchs. La forme physique, la technique, les stratégies et les tactiques, et la



préparation mentale avancée sont propres à la compétition. L'athlète se spécialise dans ce sport et s'entraîne 9 à 12 fois par semaine.

S'entraîner à gagner met l'accent sur l'atteinte du podium. Les athlètes s'entraînent pour atteindre leur sommet lors de certains événements et à planifier des périodes de repos efficaces. Les capacités physiques sont maintenues ou améliorées, et les compétences techniques, tactiques et de jeu sont perfectionnées.

Le Programme de formation des entraîneurs de Squash Canada forme des instructeurs et forme et certifie des entraîneurs dans tous **les profils**, qui couvrent le stade de développement **Vieactive**.

À tout âge, n'importe qui peut entrer dans le stade Vie active, qui est plus récréatif et repose sur le développement autonome.