



Le Modèle de Développement de l'athlète
DU BASKETBALL
CANADIEN



CANADA
BASKETBALL



Nous remercions le Gouvernement du Canada qui, via Sport Canada, une division du Département d'Héritage Canada, a apporté son soutien financier.

Canada^{ca}

Tous droits réservés. Aucune partie du présent document ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme à des fins commerciales ou par tout moyen, électronique ou mécanique, photocopie et enregistrement ou à partir de toute information stockée dans un système d'extraction, sans la permission des auteurs ou de Canadian Basketball Association.

Le modèle de développement de l'athlète du basketball canadien
Décembre 2008

ISBN 978-0-9811969-1-6



Survol

Sades de Développement 4

Chapitre 1

Le Modèle Du Développement À Long Terme De L'athlète (DLTA) 7

Chapitre 2

Les 10 Facteurs Clés Du Dlta 10

Chapitre 3

Les Composantes De L'entraînement Et De La Performance 20

Chapitre 4

Enseigner Le Basketball 22

Chapitre 5

Début Actif 30

Chapitre 6

Fondamentaux 31

Chapitre 7

Apprendre À S'entraîner 36

Chapitre 8

S'entraîner À S'entraîner, Étape 1 40

Chapitre 9

S'entraîner À S'entraîner, Étape 2 43

Chapitre 10

S'entraîner À La Compétition 52

Chapitre 11

Apprendre À Gagner 59

Chapitre 12

S'entraîner À Gagner 63

Chapitre 13

Actif Pour La Vie 64

Chapitre 14

Athlètes Avec Un Handicap 65

Chapitre 15

Initiatives Stratégiques 66

Glossaire, Bibliographie Sélectionnée, & Remerciements

Glossaire 67

Bibliographie Sélectionnée 69

Remerciements 72



Le modèle de développement de l'athlète

Survol

À l'automne 2003, Canada Basketball a présenté sa planification stratégique à l'ensemble du pays. Sa mission a été décrite comme suit :

2020

« Un chef de file mondial en basketball »

Diriger une communauté de basketball unifiée qui convit tous et chacun

à vivre des expériences de qualité et qui vise des succès internationaux.

Les priorités étaient :

- d'unifier la communauté de basketball au Canada;
- de développer un modèle économique durable;
- de mettre sur pied une infrastructure dynamique de développement en améliorant l'intervention des entraîneur(e)s à tous les niveaux (en élaborant un système qui s'appuie sur des principes reposant sur la participation et l'excellence).

Le modèle de développement de l'athlète (MDA) est une étape déterminante dans la réalisation de cette mission. Il fournit un cadre de travail uniforme à partir duquel les entraîneur(e)s peuvent travailler. Ce document a été conçu avec l'aide de scientifiques du sport et d'entraîneur(e)s de partout à travers le pays. Il s'agit d'un modèle de développement à long terme qui illustre bien aux entraîneur(e)s, aux parents, aux bénévoles et aux administrateurs de niveau local, provincial et national, l'importance d'une approche systémique et uniforme du développement des athlètes. Il reconnaît également l'importance de participer à l'encadrement de la santé de la nation.

Ce modèle devrait servir de guide pour les entraîneur(e)s et les administrateurs. Il les aidera à comprendre l'importance d'enseigner aux athlètes des aspects particuliers du jeu, et ce, à des stades spécifiques de leur développement. Il est souhaitable avec cette approche systémique que les habiletés et les aptitudes nécessaires à l'atteinte de l'excellence en basketball soient accessibles. Cela assurera alors que tous les participants recevront une formation appropriée qui leur permettra de devenir des personnes accomplies qui entretiendront une passion à vie pour ce sport.

La mise sur pied d'un système de développement uniforme, constant et systémique permet que les besoins de tous et chacun, et ce, à tous les niveaux de la programmation, soient assouvis. Tous les participants seront en mesure d'identifier les sentiers qui les mèneront à la réalisation de leur propre potentiel. L'utilisation adéquate de ce document permettra aux entraîneur(e)s d'être formé(e)s de

façon à respecter les besoins de leurs joueurs. La capacité de l'entraîneur(e) à enseigner ces habiletés devient alors d'une importance capitale. Par conséquent, le développement de l'entraîneur(e) en tant qu'enseignant(e) doit être la première priorité. Afin de mettre régulièrement à jour leurs connaissances, les entraîneur(e)s doivent être soutenu(e)s par de nombreuses formations et autres ressources éducatives offertes par Canada Basketball et les associations sportives provinciales et territoriales.

Le modèle de développement de l'athlète est un document « vivant » et en perpétuelle croissance qui sera continuellement alimenté par de nouvelles idées et de nouveaux concepts.

« Cela prend dix ans d'entraînement intensif afin de pouvoir exceller dans quoi que ce soit »

-Dr. Herbert Simon, lauréat du prix Nobel





Figure 1

Modèle de développement de l'athlète

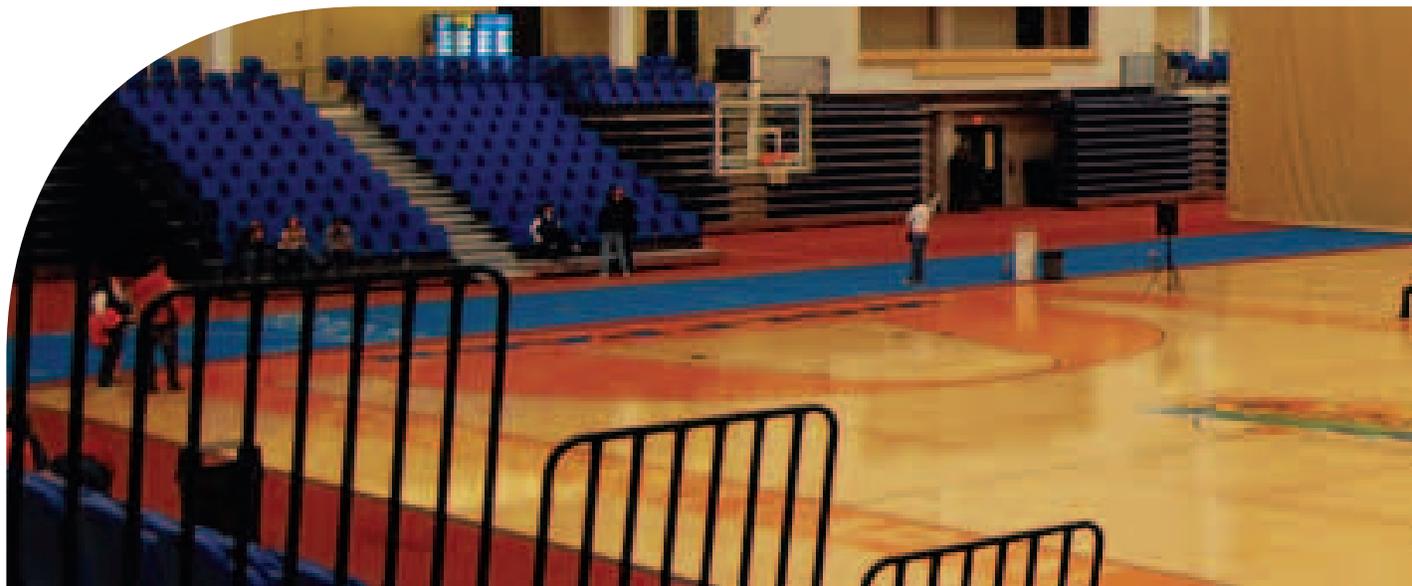
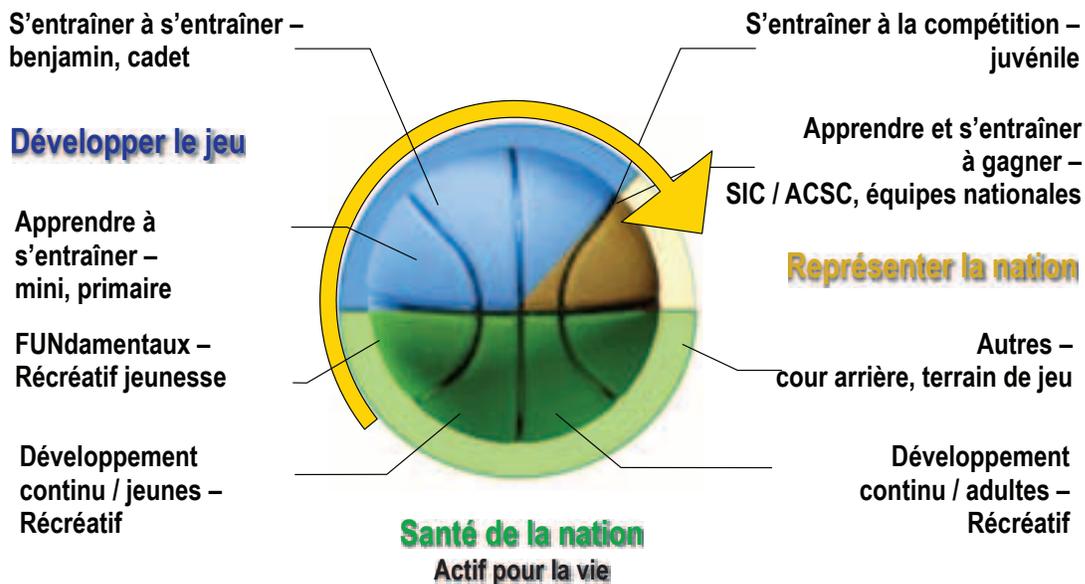
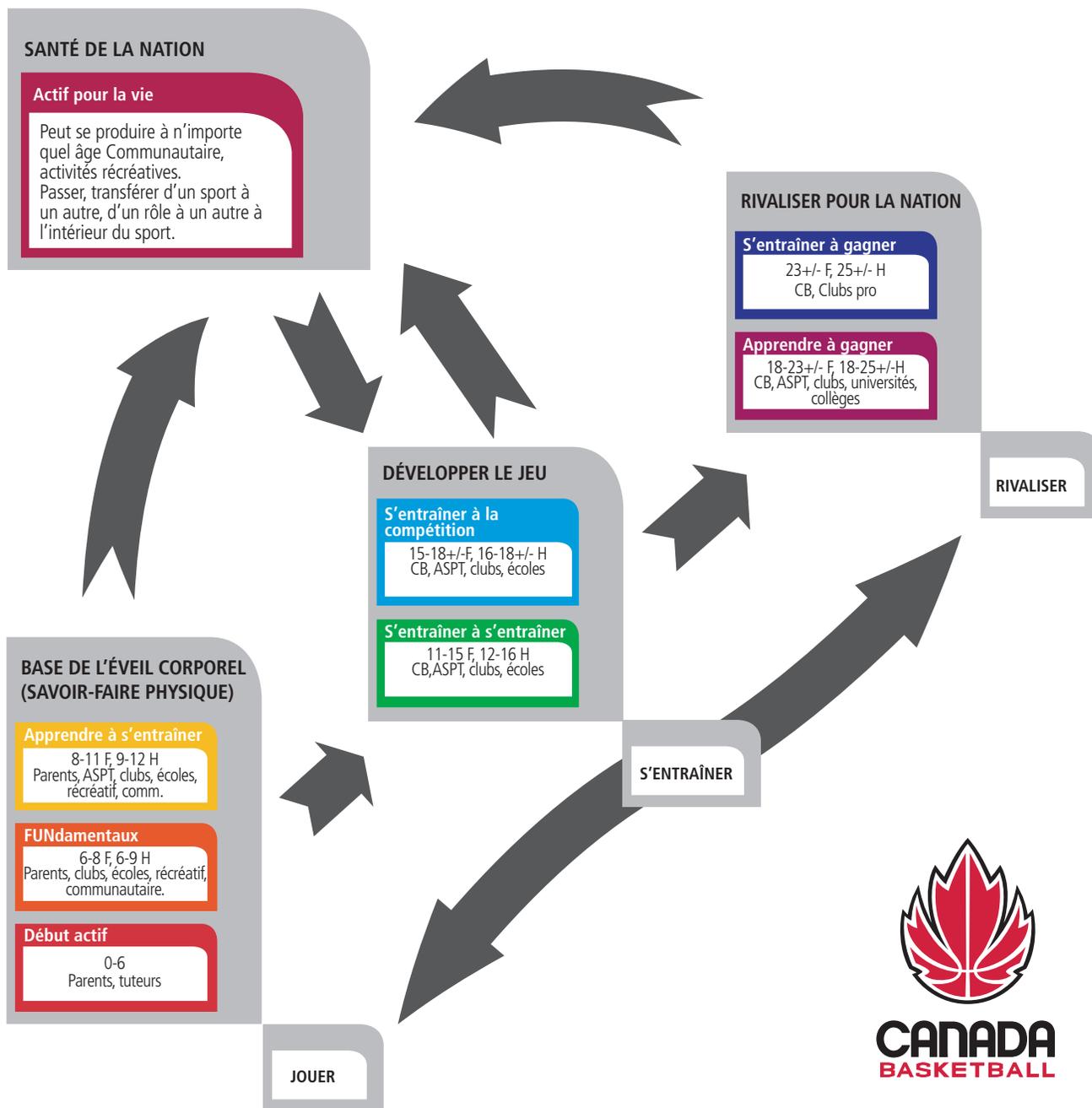


Figure 2

Au Canada, le sport c'est pour la vie
Parcours de basketball





Stades de développement

Santé de la nation

Continuum plaisir – compétition

Le modèle du développement de l'athlète reconnaît que chaque individu choisit, à travers le jeu, un parcours différent dans sa quête de réalisation de soi. Le basketball, par définition, est un sport compétitif. Le niveau de compétition s'inscrit sur un continuum allant du « plaisir de participer » jusqu'à « gagner des médailles au plus haut niveau de jeu ». Directement relié à ce continuum, on retrouve l'âge des participants et leurs niveaux d'habiletés. À un très jeune âge, il est reconnu que le plaisir et la participation devraient être les plus importantes priorités. Toutefois, lorsque les participants vieillissent, le volume de « saines » compétitions peut progressivement augmenter. De plus, à mesure que les habiletés se développent, le niveau de compétition peut également augmenter. Cependant, il vient un temps où les participants voudront délaisser la compétition de haut niveau pour retourner à des contextes de participation qui sont moins compétitifs mais qui procurent tout autant de plaisir et d'exercice. Ces opportunités sont primordiales pour la santé de l'individu et de la nation. Elles permettent aux individus de tous les âges de maintenir une bonne forme physique, de développer d'importantes valeurs telles la coopération, le travail d'équipe, et elles permettent également d'alléger plusieurs problèmes sociaux oppressants. En définitive, ces opportunités permettent aux gens de faire quelque chose de positif dans leur vie.

En suivant les stades du modèle de développement de l'athlète, tous les participants recevront les connaissances appropriées aux habiletés de jeu selon leur groupe d'âge. Les participants seront alors en mesure de prendre la bonne décision, c'est-à-dire déterminer à quel endroit ils veulent se situer sur le continuum de compétition. Il y a un léger chevauchement entre chacun des stades du modèle. La transition d'un stade à un autre est souvent très flexible versus une séparation brusque puisque les stades sont établis selon l'âge du développement au lieu de l'âge chronologique.

Il est très important que les individus puissent intégrer le modèle à n'importe quel stade. Évidemment, certains ajustements doivent être faits pour les personnes qui se joignent tardivement au basketball. Parce que la société est ainsi faite, l'âge biologique du participant déterminera plus souvent qu'autrement le stade dans lequel il fera son entrée. Les entraîneur(e)s doivent, toutefois, être conscient(e)s qu'un individu qui débute au basketball peut être carencé au niveau de certaines habiletés spécifiques mais que cette carence peut facilement être corrigée avec de bonnes interventions de leur part. Notre modèle doit également être capable d'adapter efficacement et de façon sécuritaire ses activités afin de pouvoir inclure les enfants qui ont des handicaps. Nous voulons que notre sport en soit un qui inclut les individus et non qui les exclut.

Il est important de souligner que les stades « Apprendre à S'entraîner » et « S'entraîner à S'entraîner » du modèle sont reliés aux facteurs biologiques. Personne ne peut changer ces faits. Vous ne pouvez pas bousculer le développement de l'être humain. Les jeunes vont atteindre leur maturité à des rythmes différents. La recherche a démontré que l'âge chronologique est une donnée peu fiable pour les modèles de développement de l'athlète puisque le développement musculaire, osseux et psychologique des athlètes âgés entre 8 et 16 ans peut significativement varier à l'intérieur de n'importe quelle catégorie d'âge. Le contenu de la préparation devrait donc être ajusté selon les niveaux de développement des joueurs.

Le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie », publié par les Centres Canadiens Multisport, rappelle que l'activité physique devrait être quelque chose d'amusant et faire partie intégrante de la vie quotidienne de l'enfant et non pas être imposée. Jouer de façon active est la manière dont les jeunes enfants sont physiquement actifs. Le basketball est un sport à maturation tardive et donc ne recommande pas d'être organisé et structuré comme chez les adultes au stade de développement « Début actif ».

Le développement global d'un athlète commence vers l'âge de 6 ans. Durant les années où l'athlète est âgé entre 6 et 9 ans, il est important qu'il développe les habiletés fondamentales du mouvement (les habiletés motrices). On appelle ce stade : le stade des « FUNDamentaux » du processus, et le message sous-jacent de ce dernier est que les enfants devraient s'amuser à l'intérieur de toutes les activités. Durant ce stade, l'athlète commencera à développer les habiletés physiques, affectives, cognitives et psychosociales de base. Il s'agit de la fondation sur laquelle devraient reposer la personnalité et le potentiel athlétique de l'enfant. Malheureusement, il s'agit du stade qui est habituellement négligé parce qu'il arrive trop souvent que ce sont des entraîneur(e)s avec peu ou pas d'expérience qui sont responsables d'encadrer ces groupes d'enfants. Les entraîneur(e)s doivent être conscient(e)s qu'il existe, pour chaque stade de développement de l'enfant, des périodes de temps spécifiques où certaines habiletés motrices devraient être enseignées.



En introduisant les habiletés motrices au moment opportun, l'entraîneur(e) s'assure que les athlètes pourront atteindre éventuellement leur plein potentiel athlétique. En suivant le modèle de développement de l'athlète, les entraîneur(e)s seront en mesure de reconnaître et de respecter ces moments opportuns. Cette expérience se doit d'être extrêmement positive pour l'enfant. À cet âge, l'enfant doit être capable de goûter aux plaisirs du succès. Il faut donc que ces succès soient atteignables. Le modèle de développement de l'athlète (MDA) de Canada Basketball reconnaît qu'il existe deux sous-étapes au stade « FUNdamentaux ». La première s'appelle l'étape du mouvement. On y retrouve généralement des enfants de 6 à 7 ans. Ici, le basketball est enseigné à partir des habiletés fondamentales du mouvement. La deuxième étape s'appelle l'étape des jeux modifiés et on y retrouve les enfants de 8 et 9 ans. À l'intérieur de cette étape, le basketball y est enseigné à partir de jeux modifiés tels le « 1 contre 1 », le « 2 contre 2 », etc.

Le stade de développement « Apprendre à S'entraîner » ou « Habiletés de basketball » suit le stade des « FUNdamentaux ». On l'appelle souvent « les années prospères en habiletés » ou « la ruée vers l'or de l'apprentissage des habiletés ». En effet, il s'agit du stade d'apprentissage moteur par excellence. Une des périodes les plus importantes du développement moteur chez les enfants se situe entre 9 et 12 ans. Durant cette période, les enfants sont prêts, du point de vue du développement, à acquérir les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base, pierres angulaires du développement athlétique. De plus, l'accent devrait être mis sur les habiletés fondamentales de basketball et la participation à d'autres sports devrait toujours être encouragée. Les habiletés psychologiques de base comme « se fixer des objectifs » et « la concentration » peuvent également être introduites.

Développer le jeu

Le stade « S'entraîner à S'entraîner » suit le stade « Apprendre à S'entraîner » et se concentre sur les athlètes âgés entre 11 et 15 ans pour les filles et entre 12 et 16 ans pour les garçons. Durant ces années, la plupart des éléments techniques et stratégiques du basketball seront présentés aux athlètes. Une approche plus stratégique, plus structurée de l'entraînement peut être adoptée au cours de ces années. Toutefois, l'accent doit toujours être mis sur les habiletés fondamentales du mouvement. Ces habiletés motrices peuvent être développées davantage ici et, idéalement, dans des conditions optimales. Ces habiletés sont développées afin que les athlètes puissent avoir la capacité d'atteindre leur plein potentiel athlétique, indépendamment du niveau d'intensité qu'atteindra leur entraînement dans les années à venir.

À mesure que les athlètes acquièrent une certaine maturité, le proportion « entraînement – compétition » bascule souvent du côté de la compétition. Le centre d'attention se

déplace du développement vers la victoire, ce qui a pour effet de diminuer le nombre d'entraînements et, donc, d'augmenter l'écart entre ceux-ci. De plus, nous avons tendance à mettre trop souvent l'accent sur la compétition et pas assez sur l'enseignement des fondamentaux. Même durant les entraînements, l'attention est souvent déplacée vers la pratique de jeux, de stratégies contre la pression ou vers des matchs contrôlés (scrimmage) avant même qu'un joueur ne soit capable de faire un tir en foulée (lay up) de la main gauche.

Notre priorité comme leaders de la prochaine génération de joueurs de basketball devrait être de développer des joueurs de basketball complets et polyvalents. Et ceci se produira uniquement si les entraîneur(e)s mettent l'accent sur le développement individuel des joueurs plus que sur celui de l'équipe.

Les joueurs ont besoin d'apprendre à jouer au basketball, pas seulement apprendre une position.

Le développement individuel est fondamental.





Tout comme dans le stade des « FUNDamentaux », il y a deux sous-étapes distinctes au stade « S'entraîner à S'entraîner ». C'est durant cette période que la première scission importante sur le continuum plaisir – compétition se produit. Plusieurs athlètes ne voudront pas passer du côté « compétitif » et voudront demeurer actifs dans un environnement plus « récréatif ». D'autres choisissent volontiers le côté « compétitif » du continuum. Pour tout dire, les deux côtés sont importants. Le problème, c'est lorsque seulement un des deux côtés du continuum est offert.

Le stade d'entraînement « S'entraîner à la compétition » implique des athlètes âgés de +/- 15 à 18 ans pour les filles et de +/- 16 à 18 ans pour les garçons. Un entraînement physique et psychologique spécifique au basketball devrait maintenant être appliqué. Les athlètes devraient être introduits à tous les aspects du jeu et devraient commencer à raffiner tous les aspects techniques et la plupart des composantes stratégiques. Les athlètes peuvent également commencer un entraînement de haute performance (i.e. équipes provinciales, équipe « AAA ») et ont besoin de s'exposer à une compétition de qualité de manière à s'améliorer. Un haut niveau d'intensité devrait être associé avec toutes séances d'entraînement. De plus, l'entraînement individualisé est essentiel.

Représenter la nation

Les deux stades suivants de la préparation des athlètes sont « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner » et impliquent des athlètes de 18 ans et plus. Toutes les habiletés et les aptitudes techniques, stratégiques, physiques, mentales et auxiliaires devraient être complètement établies à ce stade-ci et peuvent être raffinées. Des périodes d'entraînement plus courtes et de hautes intensités accompagnées de nombreuses périodes de repos pour éviter l'épuisement sont recommandées.

Les activités directement reliées au basketball devraient être parfaitement intégrées à la science du sport et aux programmes de médecine sportive. Les athlètes âgés entre +/- 18 et 23 ans pour les femmes et entre +/- 18 à 25 ans pour les hommes seront au stade « Apprendre à gagner » du modèle de développement de l'athlète. Ces athlètes prennent part à des compétition dans le SIC, l'ACSC ou la NCAA. Le stade « S'entraîner à gagner » se situe vers +/- 23 ans pour les femmes et vers +/- 25 ans pour les hommes. Ces athlètes joueront alors professionnellement, portés par le désir de représenter le Canada.

Santé de la nation

Le dernier stade du modèle est « Retraite et réorientation » ou « Actif pour la vie ». Durant cette période, les joueurs délaisseront les situations très compétitives au profit de programmes récréatifs. Pour beaucoup d'athlètes extrêmement compétitifs, il s'agit d'une période de grands changements et de grandes adaptations. Un programme conçu pour aider ces athlètes dans ce processus est essentiel. Plusieurs d'entre eux se réorientent dans différents rôles à l'intérieur même du système du basketball tels que devenir entraîneur(e)s, officiel(le)s et administrateurs.

Il est important de souligner que pendant que ce document fournit aux entraîneur(e)s un parcours à suivre, tous les joueurs qui connaissent du succès auront une chose en commun – l'amour et la passion pour le basketball. C'est à nous, comme administrateurs, entraîneur(e)s, parents et bénévoles, de nous assurer de fournir un environnement qui permet aux joueurs de devenir « accros » au basketball. Si nous réussissons, les athlètes voudront instinctivement apprendre et développer leur plein potentiel.

LE MODELE DU DEVELOPPEMENT A LONG TERME DE L'ATHLETE (DLTA)

Le concept au cœur du système canadien du DLTA (et de notre modèle de développement des athlètes de basketball – MDA) est qu'il reconnaît que (1) de meilleures performances athlétiques et (2) un plus grand pourcentage de la population engagé dans la promotion de la santé et dans des activités physiques sont tous deux les résultats d'un système de développement du sport très bien développé.

LTAD is:

- une programmation optimale de l'entraînement, de la compétition et de la récupération en lien avec le développement et la croissance biologique
- un modèle équitable de participation et de compétition
- centré sur les athlètes, orienté pour les entraîneur(e)s et d'un grand soutien pour l'administration, la science du sport et les différents intervenants (partenaires).



Le processus d'élaboration du DLTA de notre sport fut exhaustif, inclusif et à l'écoute des besoins. L'expertise a été recueillie auprès d'experts à travers le Canada et des discussions de fond ont permis d'analyser de quelle façon notre sport peut s'ajuster afin d'intégrer le DLTA à ce que nous faisons.

Ce processus nous a amené à reconsidérer TOUS les aspects de notre sport face au changement, incluant ces trois plus difficiles :

1. Alignement du système et intégration : aligner la communauté du basketball sous un seul ensemble de règles.
2. Alignement du système et intégration : développer et intégrer des parcours très précis qui permettent aux joueurs, aux entraîneur(e)s, aux officiel(le)s et aux administrateurs de progresser dans le système. Ces parcours doivent permettre aux joueurs d'être impliqués dans trois voies distinctes : « santé de la nation » (de nature récréative), « développer le jeu » et « représenter la nation » (de nature compétitive). Les parcours doivent également favoriser une relation positive entre le système scolaire et celui des clubs.
3. Horaires de compétition : assurer une proportion adéquate « entraînement – compétition » à tous les âges. À l'intérieur de notre système de développement actuel nous avons mis sur pied une voie de basketball appelée « compétition ». Ce n'était pas un processus planifié. Pour de nombreuses raisons, la majorité de nos joueurs en développement jouent trop de matchs sans avoir l'opportunité d'être exposés à un entraînement approprié des habiletés nécessaires pour jouer au basketball.

Mise en place du MDA

Il est souhaité et encouragé que les organisations et les programmes qui offrent présentement des activités de basketball à des athlètes fassent appel à ce modèle de développement de l'athlète (MDA) afin de réviser et actualiser les méthodes d'encadrement et de développement de leurs athlètes. À chaque niveau, particulièrement chez les plus jeunes, nous retrouvons un nombre important de personnes responsables de la mise en place des programmes dans chacun des secteurs. Pour que ce modèle (MDA) soit efficace, il est important de souligner qu'il doit exister, au niveau des relations, une excellente coopération à chaque étape et entre chacune des étapes.

Ce qui implique que :

- l'ensemble des critères établis pour chaque groupe d'âge soient connus de chaque organisation locale;
- nous devons reconnaître que chacune des organisations locales peut ne pas être en mesure de diffuser l'information de façon efficace;
- chacune des organisations locales soit pro-active et assure une formation à ses entraîneur(e)s qui soit en lien avec l'âge des athlètes qu'ils (elles) encadrent;
- le système actuel, à l'intérieur duquel les entraîneur(e)s sont formé(e)s, soit modifié afin de répondre aux besoins spécifiques des athlètes selon leur âge;
- nous devons reconnaître que ce ne sont pas tous les athlètes qui souhaitent atteindre les plus hauts niveaux de compétition. Par

conséquent, si nous sommes trop structurés et trop spécifiques, nous pouvons faire fuir certains athlètes de notre sport. Ainsi, les athlètes qui ne souhaitent pas atteindre les plus hauts niveaux devraient être dirigés vers des environnements qui exigent moins d'implication et qui sont moins exigeants que les athlètes qui souhaitent faire de la compétition de haut niveau.

Un autre facteur très important dans la mise en place du MDA est l'accessibilité à des installations sportives. Il est évident que nos proportions « entraînements – compétition » sont complètement hors de contrôle (i.e. qu'il y a trop de matchs et pas assez d'entraînements). Si nous voulons remédier à la situation, les athlètes auront besoin de plus d'entraînements, et par conséquent, plus d'heures de gymnase. Pour ajouter ces heures d'entraînements, la communauté du basketball devra travailler ensemble pour trouver des gymnases à des prix abordables et devra influencer les décideurs dans la construction de nouvelles installations.

Considérations financières

Nous devons trouver une façon de garder les frais de participation à nos programmes les plus bas possibles. Le basketball est traditionnellement un sport qui est pratiqué par toutes les sphères de la société. Avec les frais de participation constamment à la hausse, nous perdons certains de nos meilleurs athlètes (i.e. plusieurs de nos meilleurs athlètes ne sont pas impliqués dans nos programmes et ne reçoivent pas l'entraînement approprié parce qu'ils n'ont pas les moyens). Cela devient un problème pour les athlètes lorsqu'ils doivent choisir le programme pour lequel ils vont jouer et ce problème devient un facteur que nous devons sérieusement prendre en considération quand vient le temps d'organiser les programmes d'entraînement.

Nous devons également prendre en considération que les opportunités de pratiquer du « basketball récréatif » diminuent à mesure que continuent d'augmenter les frais de location des plateaux sportifs et les demandes grandissantes d'heures de gymnase. Si nous voulons être en mesure d'encadrer la santé de la nation, nous devons continuer d'offrir des « opportunités récréatives » de basketball.



LES 10 FACTEURS CLÉS DU DLTA

Chacune des organisations qui offrent du basketball à travers le pays est encouragée à examiner en profondeur ses façons de faire et à prendre des décisions en fonction de ce qui est le mieux pour l'avenir du basketball. Il y a 10 facteurs clés du DLTA à partir desquels chaque organisation devrait examiner ses méthodes actuelles :

1. FUNdamentaux

Tous les participants ont besoin d'apprendre les habiletés fondamentales du mouvement aux stades appropriés de développement. Puisque le système nerveux se développe en premier chez les enfants, les habiletés motrices qui sollicitent le système nerveux ont besoin d'être activées dès le départ. Ces habiletés incluent l'ABC de : l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Si les enfants ne développent pas ces habiletés clés au moment opportun de leur développement, ils peuvent ne jamais atteindre leur plein potentiel dans le futur.

Nous devons reconnaître la différence entre l'éveil corporel (savoir-faire physique) et l'activité physique. L'éveil corporel est le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives de base. Ces habiletés permettent à un enfant de bouger avec confiance et contrôle dans un éventail d'activités physiques et de situations rythmiques et sportives. L'éveil corporel développe également chez les enfants la capacité de bien « interpréter » ce qui se passe autour d'eux lors d'une activité et de réagir de façon appropriée à ces événements. En fait, l'enfant apprend à être capable de bouger, de déplacer efficacement son corps dans toutes les axes corporelles (consultez le site www.ltad.ca ; Développer le savoir-faire physique / l'éveil corporel : Un guide pour les parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans). L'enfant qui fait de l'activité physique est énergique et prêt à bouger. C'est important pour se maintenir en santé. Le problème est que si un enfant n'apprend pas à bouger efficacement, il limitera ses choix d'activités physiques dans les stades ultérieurs du DLTA. Par exemple, si la seule activité physique d'un enfant en bas âge est de marcher, quels sports pourra pratiquer cet enfant lorsqu'il sera plus vieux ?

Recommandations

- Éduquer les parents, les entraîneur(e)s et les administrateurs est primordial. Les parents bien informés demanderont que leur enfants bénéficient du même traitement ; (consultez le site www.ltad.ca ; Au Canada, le sport c'est pour la vie : Guide du parent de l'athlète et le site www.basketball.ca ; DLTA en basketball : Guide à l'intention des parents ;
- Développer des modèles qui aident les personnes ci-haut mentionnées à planifier et à introduire le développement moteur fondamental approprié ;
- Développer des ressources qui démontrent comment ces habiletés motrices peuvent être correctement enseignées, et ce, de façon amusante. Plusieurs jeux amusants de cour d'école enseignent naturellement ces habiletés. Ce n'est pas toujours une question d'exercices précis ;
- Travailler à développer des liens avec d'autres sports qui sont offerts à ces stades du DLTA ;
- Les mouvements fondamentaux doivent faire partie des périodes d'échauffement et des entraînements de début de saison à tous les stades du DLTA.
- Les athlètes ont besoin d'un entraînement individualisé qui met l'accent sur l'amélioration des secteurs identifiés comme plus faibles. Les habiletés fondamentales du mouvement ne peuvent pas toujours être enseignées en groupe étant donné que chaque enfant est différent.

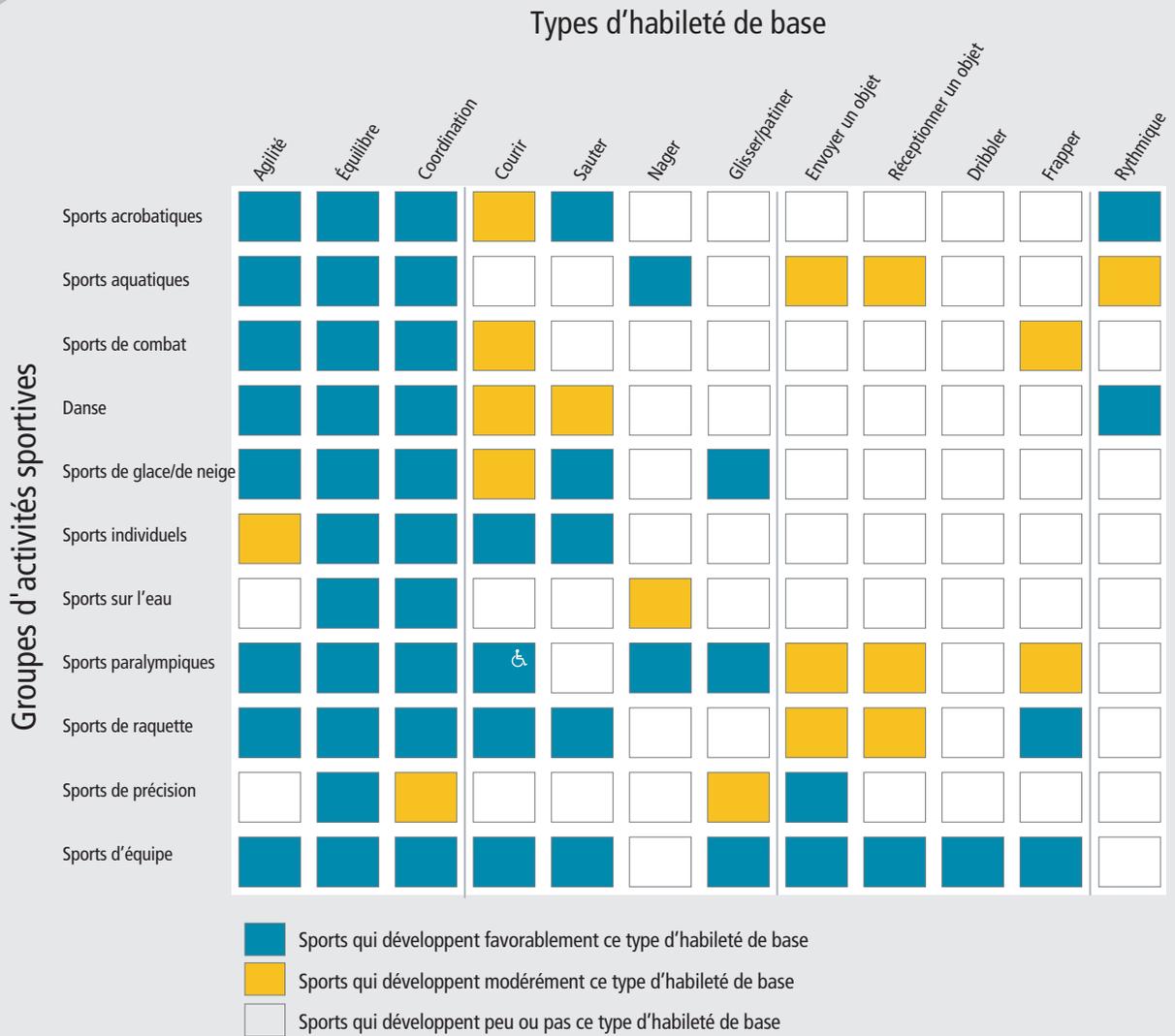
Tiré de : Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développer le savoir-faire physique (l'éveil corporel)

Rationnel:

- Chaque enfant est un athlète et a besoin des bases nécessaires au mouvement afin de développer une certaine appréciation de l'activité physique et ainsi profiter avantageusement des bénéfices d'être en santé. Cela lui permettra également de prendre des décisions plus éclairées quant aux parcours sportifs qu'il choisira ;
- Des gens formés aideront à mettre en place le DLTA ;
- Plusieurs faiblesses des habiletés spécifiques à un sport peuvent être reliées aux habiletés motrices pauvrement ou inefficacement développées. Si les habiletés motrices ne sont pas d'abord corrigées, les habiletés spécifiques au sport en souffriront. Un bon exemple au basketball est le tir en foulée (lay up). Si un enfant a de la difficulté à simplement sauter (un des mouvements fondamentaux), il aura de la difficulté à développer le rythme nécessaire à l'exécution d'un tir en foulée.



Figure 3 Sports That Contribute to the Development of FUNdamentaux Skills





2. Spécialisation

Il est reconnu qu'une spécialisation précoce dans un sport à spécialisation tardive, comme le basketball, mène à :

- Une préparation spécifique orientée vers un seul sport ;
- Une carence au niveau des habiletés fondamentales du mouvement ;
- Des blessures de surentraînement ;
- Un épuisement précoce ;
- Une retraite prématurée de l'entraînement et de la compétition et, souvent, un retrait complet des activités physiques.

La spécialisation est non seulement le concept de spécialisation dans un sport donné, c'est également la spécialisation à l'intérieur du sport. Le basketball a continuellement obligé ses grands joueurs à jouer près du panier (dans le « post »). Ce qui a souvent eu pour effet que nous ne permettons pas à ces adolescents d'utiliser toutes les habiletés nécessaires pour jouer au basketball aux stades avancés du DLTA, alors que d'autres joueurs à maturité tardive ont pu rattraper et, parfois même, dépasser ces joueurs. La spécialisation s'est également manifestée dans nos séances d'entraînements lorsque les entraîneur(e)s ont tendance à mettre davantage l'accent sur le développement de l'équipe plutôt que sur le développement du joueur.



Recommandations:

- Durant les stades « FUNDamentaux », « Apprendre à S'entraîner » et « S'entraîner à S'entraîner » du DLTA, nous devons développer des joueurs complets et polyvalents. Ce sont des joueurs qui ont travaillé toutes les habiletés et qui se sont entraînés à jouer à toutes les positions ;
- L'entraînement individualisé inclut aussi le travail défensif. Un joueur complet a également besoin d'être capable de défendre, de contrer toutes les positions sur le terrain ;
- Utiliser des offensives et des défensives qui encouragent une flexibilité au niveau des différentes positions dans les stades de développement du DLTA ;
- Reconsidérer notre système élite actuel. Sélectionnons-nous trop tôt nos équipes provinciales et nationales ?
- Les habiletés fondamentales du mouvement doivent faire partie des périodes quotidiennes d'échauffement lors des entraînements et des compétitions ;
- Les stratégies doivent être développées de façon à permettre aux entraîneur(e)s de tenir compte des joueurs qui ont une maturité précoce, moyenne ou tardive ;
- Les stratégies doivent être développées afin de faciliter l'identification des athlètes versus la sélection des athlètes. Actuellement, nous faisons notre sélection parmi les joueurs qui « se présentent » aux camps de sélection. Nous devons identifier les joueurs potentiels et s'assurer qu'ils reçoivent un entraînement multi-habiletés approprié dès les tous premiers stades du DLTA. Plusieurs joueurs quittent notre sport une fois arrivés aux stades plus avancés du DLTA ou arrivent à ces stades sans avoir les habiletés nécessaires pour prendre part à la compétition ;
- Des moyens doivent être identifiés pour inclure, à tous les stades du programme, les athlètes ayant un handicap. Des ressources doivent aussi être développées pour montrer aux entraîneur(e)s comment y arriver.

Rationnel

- Chaque enfant est un athlète et a besoin des bases nécessaires au mouvement afin de développer une certaine appréciation de l'activité physique et ainsi profiter avantageusement des bénéfices d'être en santé. Cela lui permettra également de prendre des décisions plus éclairées quant aux parcours sportifs qu'il choisira ;
- L'incapacité de détecter les « athlètes supérieurs » qu'une fois la maturité physique atteinte ;
- Réduire l'ennui, la frustration, l'épuisement et l'abandon ;
- S'assurer que tous les enfants développent les habiletés nécessaires pour jouer, s'ils le désirent, aux stades subséquents du DLTA.



Figure 4 Mois de naissance des joueurs de hockey d'élite





3. Âge du développement

Nous devons reconnaître que tous les enfants ne grandissent pas et n'atteignent pas leur maturité au même rythme. En moyenne, les femmes atteignent leur maturité plus rapidement que les hommes. Il y a une tendance à vouloir appliquer les modèles adultes du sport aux enfants et à appliquer les modèles masculins aux femmes. Trop souvent, durant la puberté, ce sont les athlètes qui atteignent plus rapidement leur maturité qui finissent par faire les équipes élites. Cette réalité est habituellement fondée sur le fait que les athlètes qui atteignent plus rapidement leur maturité sont plus agressifs et peuvent physiquement dominer les autres joueurs. Or, la recherche a démontré que, très souvent, les enfants qui contrairement développent tardivement leur maturité deviennent des athlètes supérieurs puisqu'ils ont eu plus de temps pour développer les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base. De plus, les athlètes qui se développent prématurément et qui se fient sur leur agressivité et leur force, souvent, n'apprennent pas les habiletés en bas âge. Ainsi, ils ne développent pas les habiletés d'adaptation nécessaires pour survivre dans le sport élite une fois que le critère de la maturité physique est nivelé.

Les ligues et les associations qui utilisent l'âge chronologique avec des dates pour leur sélection, créées un préjudice naturel aux joueurs qui sont nés après ces dates de sélection. De plus, si la date de sélection est le 1er janvier, les joueurs tous justes nés en décembre sont généralement une année moins matures que ceux nés plus tard durant l'année et donc ne sont généralement pas sélectionnés. Les statistiques de plusieurs sports font état de ce préjudice quand on regarde le nombre de participation. Il y a également une grande inquiétude à y avoir quant au nombre de femmes qui abandonnent le sport durant les premières années de l'adolescence.

Tiré de : Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développer le savoir-faire physique (l'éveil corporel)

Recommandations:

- Utiliser le graphique mural du DLTA pour mesurer la croissance ;
- Cibler les données » – toutes les associations doivent regarder de plus près leurs données afin de voir si des préjudices basés sur l'âge sont créés à l'intérieur du système qu'elles offrent ;
- Cibler les données » pour voir si des préjudices associés aux hommes et aux femmes se produisent. Quel impact une programmation mixte a-t-elle sur le maintien des femmes dans le sport ? Des programmes spéciaux doivent être développés afin de garder les athlètes féminines impliquées ;
- Utiliser des catégories d'âge simple au lieu de catégories multi-âges ;
- Éduquer les parents, les enseignant(e)s, les entraîneur(e)s et les administrateurs (quant à l'âge du développement et l'âge relatif) ;
- Fournir des modèles aux personnes ci-haut mentionnées afin de leur permettre de mettre facilement en place un entraînement adapté au DLTA ;

- Démontrer aux entraîneur(e)s et aux enseignant(e)s comment l'entraînement des joueurs qui ont une maturité précoce, moyenne ou tardive peut être mis en place dans des situations d'équipe ;
- Donner l'opportunité aux athlètes qui développent tardivement leur maturité d'être impliqués dans des programmes « élites » ;
- Ré-évaluer et revisiter le rationnel derrière la tenue de Championnats provinciaux et nationaux durant les stades de développement ;
- Développer des façons d'éliminer les préjudices reliés à l'âge. Par exemple, l'âge en date des compétitions ;
- Nous devons trouver un équilibre entre ce qui est approprié pour l'enfant ou l'adolescent en ce qui concerne son développement physique et ses besoins psychosociaux.

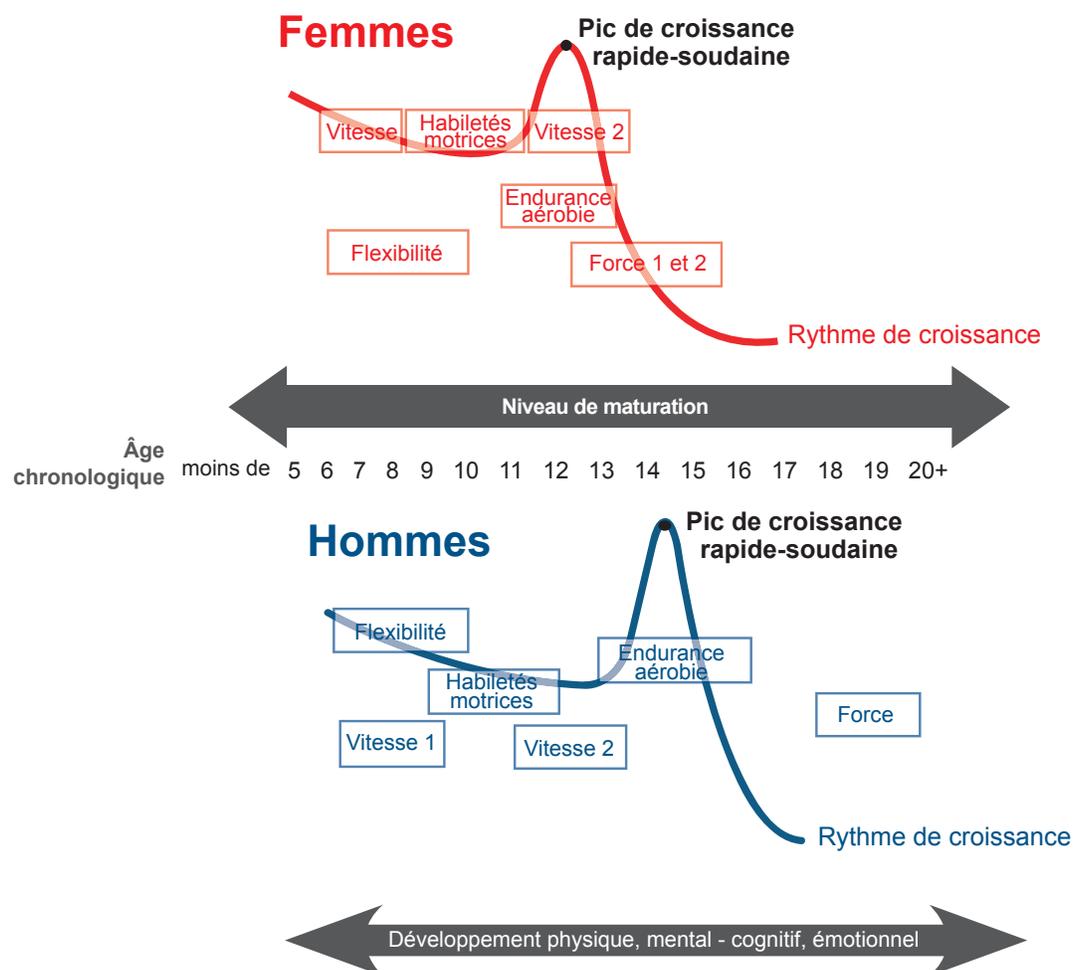
Rationnel:

- Chaque enfant est un athlète et a besoin des bases nécessaires au mouvement afin de développer une certaine appréciation de l'activité physique et ainsi profiter avantageusement des bénéfices d'être en santé. Cela lui permettra également de prendre des décisions plus éclairées quant aux parcours sportifs qu'il choisira ;
- Plusieurs athlètes qui atteignent tardivement leur maturité abandonnent notre sport avant même d'avoir la chance d'y exceller et se retirent de tous les sports et de toutes les activités physiques ;
- Beaucoup trop de filles quittent notre sport.



- Les fenêtres « de capacité à S'entraîner » font référence aux périodes sensibles d'adaptation accélérée à l'entraînement qui se manifestent avant, pendant et très tôt après la puberté.
- Tous les systèmes peuvent toujours être développés, ainsi, les fenêtres restent toujours ouvertes. Toutefois, la fenêtre est toute grande ouverte durant les périodes sensibles de l'adaptation accélérée à l'entraînement et demeure partiellement ouverte à l'extérieur de ces périodes.

Figure 5 Sport pacifique – Fenêtres de la capacité « optimale » à s'entraîner (Balyi et Way, 2005)





4. Capacité à S'entraîner

La majorité des entraîneur(e)s à travers le monde conçoivent présentement des modèles, à long et à court terme, d'entraînement d'athlètes ainsi que des programmes de compétitions et de périodes de récupération basés sur l'âge chronologique de leurs athlètes. Toutefois, comme nous l'avons mentionné précédemment, des recherches ont démontré que l'âge chronologique est très peu fiable comme prémisses pour des modèles de développement d'athlètes puisque le développement musculaire, osseux et psychologique des athlètes âgés entre 8 et 16 ans peut significativement varier à l'intérieur de n'importe quelle catégorie d'âge. Superposer une version réduite des modèles d'entraînement et de compétition des athlètes spécialement conçus pour les adultes n'est donc pas une bonne alternative.

Idéalement, les entraîneurs(es) devraient être en mesure de déterminer l'âge biologique de leurs athlètes et utiliser ces données comme fondement de leurs modèles de développement d'athlètes. Malheureusement, il n'existe pas encore de procédure fiable, et non « invasive », nous permettant d'identifier l'âge biologique des individus. Alors, que pouvons-nous faire pour remédier à cette situation?

Une solution pratique serait d'utiliser le début de la poussée de croissance rapide (PCR) comme point de référence pour la conception optimale de programmes individuels en lien avec les périodes « sensibles » de la capacité à S'entraîner. La poussée de croissance rapide (PCR) fait référence à l'âge à laquelle la croissance de l'individu est la plus rapide.

Avant le début de cette poussée de croissance rapide (PCR), les filles et les garçons peuvent S'entraîner ensemble et l'âge chronologique peut être utilisé pour déterminer les programmes d'entraînement, de compétitions et de récupération. L'âge moyen du début de la poussée de croissance rapide (PCR) est de 12 ans chez les filles et de 14 ans les garçons.

L'expression « capacité à S'entraîner » fait référence à l'héritage génétique des athlètes, c'est-à-dire la façon spécifique qu'ils ont de répondre aux méthodes d'entraînement et comment ils s'y adaptent. Dans le développement d'un athlète, il existe des « périodes sensibles » d'adaptation accélérée à l'amélioration de l'endurance, de la force, de la vitesse et des habiletés. Périodes qui, souvent, ne sont pas considérées dans la planification. Néanmoins, ces périodes sont autant d'opportunités sur lesquelles nous devons capitaliser. Elles sont importantes à reconnaître et à identifier puisque c'est durant ces périodes sensibles que les enfants et les adolescents sont physiologiquement plus disposés à acquérir des habiletés et/ou améliorer des attributs physiques spécifiques tels la force et l'endurance.

Il existe trois indicateurs chronologiques et deux biologiques pour indiquer les périodes sensibles.

La recherche dans ce domaine indique que :

- les périodes sensibles pour l'amélioration accélérée de la vitesse et de la puissance se situent entre 7 et 9 ans et entre 13 et 16 ans chez les garçons. Chez les filles, ces périodes oscillent entre 6 et 8 ans et entre 11 et 13 ans (âges chronologiques) ;
- il y a une amélioration accélérée de la capacité à l'endurance au début de la poussée de croissance rapide (PCR) ;
- chez les garçons, il y a une amélioration accélérée de la force 12 à 18 mois après qu'a lieu la poussée de croissance rapide (PCR) ;
- chez les filles, il y a une amélioration accélérée de la force immédiatement après la poussée de croissance rapide (PCR) ou au déclenchement des premières menstruations (les premières menstruations ont généralement lieu un an après la PCR) ;
- la période sensible pour le développement des habiletés motrices se situe entre 8 et 11 ans chez les filles et entre 9 et 12 ans chez les garçons. Les habiletés fondamentales de base du mouvement telles l'ABC des habiletés athlétiques (courir, lancer, sautiller, bondir et sauter), l'ABC de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) sont à la base de tous les sports. Rendus à l'âge de 11 ou 12 ans, ou plus précisément, juste avant le début de la PCR, les enfants devraient être en mesure d'exécuter ces habiletés efficacement ;
- les experts s'entendent pour dire que si les aptitudes physiologiques d'un athlète ne sont pas développées pendant ces périodes sensibles, l'opportunité d'atteindre un développement optimal est perdue et ne peut être récupérée ultérieurement ;
- le tout début de la poussée de croissance rapide (PCR) et la PCR comme telle (après, la croissance décélère) sont les points de référence du rendement optimal des programmes d'entraînement pour le développement des athlètes. Autrement, les programmes d'entraînement pour adultes tendent à se superposer à ceux des jeunes athlètes donnant ainsi des résultats très peu satisfaisants ;
- nous devons maximiser les périodes sensibles et développer les habiletés et les attributs athlétiques de base. Une fois ceux-ci maîtrisés, nous pouvons poursuivre en introduisant et en développant davantage les habiletés spécifiques au sport.

Recommandations:

- Éducation – tous les intervenants impliqués ont besoin de savoir à quel moment précis sont les « fenêtres sensibles », pourquoi elles existent et quel est l'entraînement approprié pour chacune d'elles ;
- Développer une ressource qui facilitera pour les entraîneur(e)s et les enseignant(e)s l'application d'entraînements appropriés au DLTA ;
- Utiliser le graphique mural du DLTA pour mesurer la période de croissance rapide ;
- Reconnaître que les filles et les garçons grandissent à des rythmes différents ;
- Réduire l'horaire de compétition afin de réellement permettre aux athlètes de s'entraîner ;
- Planifications d'entraînements individualisés ;
- Éviter certains exercices traditionnels tels :
 - de longues distances de courses lentes comme seule méthode pour améliorer les aptitudes aérobiques,
 - des étirements statiques de flexibilité avant et après les activités,
 - l'utilisation d'un entraînement en puissance avec des poids et haltères à des moments inappropriés,
 - un manque d'entraînement de la vitesse à toutes les phases de l'entraînement.

Rationnel:

- Chaque enfant est un athlète et a besoin des bases nécessaires au mouvement afin de développer une certaine appréciation de l'activité physique et ainsi profiter avantageusement des bénéfices d'être en santé. Cela lui permettra également de prendre des décisions plus éclairées quant aux parcours sportifs qu'il choisira ;
- La capacité à s'entraîner est basée sur des recherches scientifiques ;
- Cela permet à nos athlètes de maximiser leur potentiel.

5. Développement physique, mental, cognitif et psychologique

Il y a plus que les habiletés du jeu qui ont besoin d'être introduites. Tous les aspects du développement d'un athlète doivent être inclus dans les programmes sportifs. Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient considérer le développement mental, cognitif et psychologique (émotif) de chaque athlète. La prise de décision est un point clé sur lequel mettre l'accent. Un des objectifs majeurs du DLTA est l'approche holistique du développement de l'athlète. En d'autres mots, cela veut dire mettre l'accent sur l'éthique de jeu, l'esprit sportif et la formation du caractère à travers les différents stades, un objectif qui reflète les valeurs canadiennes. Les programmes devraient être conçus en considérant les aptitudes cognitives de l'athlète afin de chercher à répondre à ces différents concepts.

Recommandations:

- Toutes les organisations qui offrent du basketball ont besoin de réviser de quelles façons elles développent actuellement les aptitudes physiques, mentales et sociales/émotives de leurs athlètes. Du coup, elles doivent également réviser comment les valeurs et l'éthique de jeu sont enseignés et modelés à l'intérieur de l'organisation ;
- La prise de décision ou « à quel moment » utiliser les habiletés doit être une priorité à tous les stades du DLTA. Cette prise de décision est fondée sur les indices que les athlètes détectent et non à la demande des entraîneur(e)s.
- Les entraîneur(e)s ont besoin de faire progresser les athlètes à travers les différents stades du DLTA avec l'objectif ultime de créer des athlètes autonomes qui ont les habiletés physiques, mentales et sociales/émotives nécessaires afin de prendre leurs propres décisions dans le futur ;
- Nous avons du travail à faire pour combler les différences entre les athlètes féminins et masculins ;
- Nous devons également reconnaître que les athlètes avec un handicap peuvent avoir besoin d'une attention spéciale ;
- Des modèles doivent être développés pour aider tous les intervenants impliqués à offrir un entraînement holistique ;
- Une des composantes clés du nouveau PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs) est l'approche holistique ;
- L'entraînement mental et social / émotif a besoin d'être offert en conjonction avec l'entraînement physique. Il ne doit pas être vu comme une « addition » faite à l'extérieur des entraînements et des compétitions ;
- Planifications d'entraînements individualisés ;
- Récompenser les joueurs sur le seul critère de leur supériorité physique peut mener à des problèmes sociaux dans le futur. Ceci se produit plus fréquemment du côté masculin du sport mais devient également un problème du côté féminin. Les organisations doivent surveiller quels messages « subliminaux » sont envoyés lors des sélections de leurs équipes et des remises de bourses et de récompenses.





Rationnel:

- Chaque enfant est un athlète et a besoin de développer des habiletés, des connaissances et un certain confort dans tous les secteurs de manière à prendre la meilleure décision quant à son propre bien être ;
- Les Canadiens croient que le sport a un rôle plus important que de seulement produire des gagnants et des perdants. Le sport tient un rôle clé dans le développement des futurs leaders et citoyens positifs de la société.

6. Périodisation

La périodisation représente la gestion du temps. Elle fournit le cadre de travail permettant d'organiser toutes les pièces de l'entraînement d'un athlète. De manière à ce que les athlètes puissent se développer, ils ont besoin de planifier leur entraînement de façon plus scientifique. À un niveau plus simple, la périodisation aide les athlètes récréatifs à gérer leur temps plus efficacement et leur permet de couvrir toutes les composantes requises pour entretenir un mode de vie sain. Une périodisation adéquate fournit une planification qui peut être évaluée dans le futur. Cette évaluation aidera à guider les planifications futures. Actuellement, la majorité des entraîneur(e)s basent leurs planifications sur les entraînements antérieurs et l'horaire des compétitions. Des planifications plus individualisées doivent être développées pour les athlètes, et ce, même dans les sports d'équipe. Les entraîneur(e)s doivent apprendre de quelles manières ils peuvent maximiser le temps d'entraînement qu'ils ont avec leurs athlètes.

Recommandations:

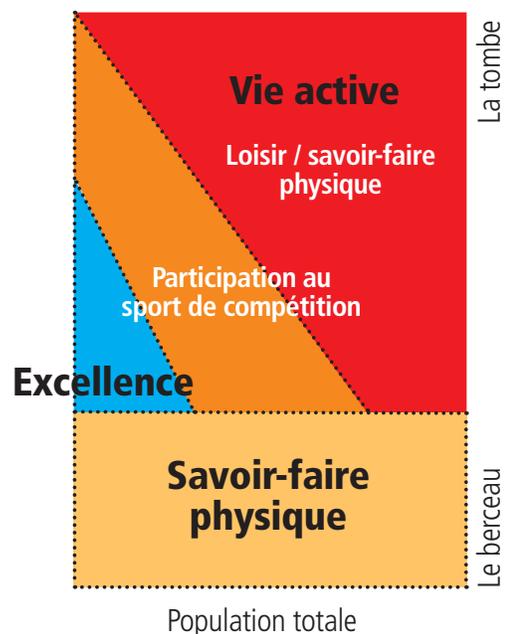
- Éduquer tous les intervenants impliqués quant aux avantages de la périodisation ;
- Travailler avec des « experts » pour développer plus de périodisations sensibles aux sports d'équipe. La grande majorité des recherches actuelles sont basées sur les sports individuels et ne sont pas facilement transférables à la réalité des sports d'équipe ;
- Développer des modèles qui démontrent aux entraîneur(e)s comment utiliser la périodisation à chaque stade de développement. Les entraîneur(e)s doivent également savoir quoi éviter. Par exemple, lorsque le « gros » match approche en fin de saison, les entraîneur(e)s devraient réduire le volume d'entraînement et non augmenter la longueur des entraînements pour se préparer contre l'adversaire à venir ;
- Plus de travail doit être fait pour mieux comprendre les athlètes féminins. Nous ne pouvons pas continuellement appliquer les modèles masculins aux athlètes féminins ;
- Évaluer les planifications avec un « œil scientifique » afin de prendre des décisions concernant les futures révisions des modèles ;
- La périodisation fera partie du nouveau programme de formation du PNCE ;

- Les saisons doivent être développées en conjonction avec les différentes organisations de basketball afin qu'une périodisation adéquate puisse se produire ;
- Nous devons établir de bonnes relations de travail avec le basketball scolaire de façon à mettre en place une périodisation adéquate ;
- Travailler avec d'autres sports pour développer une périodisation adéquate avec les athlètes multi-sports au début des stades du DLTA.

Rationnel:

- De manière à maximiser le potentiel d'un athlète, une planification adéquate doit se faire de façon à assurer que toutes les composantes soient rencontrées ;
- En évaluant constamment les planifications ;
- Les innovations et les améliorations devraient être utilisées pour juger de leur efficacité ;
- Tous les enfants ont besoin d'apprendre la gestion du temps et la planification, d'excellentes habiletés de vie pour le futur.
- Tiré de : Au Canada, le sport c'est pour la vie : Guide du parent de l'athlète

Figure 6 Source: « Au Canada, le sport c'est pour la vie » Guide du parent de l'athlète



7. Planification du calendrier des compétitions

Le système d'exploitation du basketball est composé de trois parcours distincts : la santé de la nation, développer le jeu et représenter la nation. Un autre parcours semble s'être infiltré dans ce système d'exploitation et commence à dominer le stade de développement. Nous l'appelons le « basketball compétitif ». Dans ce parcours, les matchs entre deux équipes prédominent. Ainsi, certains joueurs n'y reçoivent pas suffisamment de temps d'entraînement. Lorsque les proportions « entraînement – compétition » sont de 1 : 1 ou de 1 : 2, un développement rapide peut se produire mais la performance, elle, finit par plafonner tôt ou tard. Les entraîneur(e)s peuvent bien prétendre que l'équipe s'améliore mais les joueurs, eux, ne sont pas en mesure de travailler leurs habiletés fondamentales du mouvement et leurs habiletés fondamentales de basketball. Quant à elles, les habiletés mentales et sociales/émotives sont souvent ignorées. L'entraînement se retrouve à être dominé par les stratégies et les tactiques en prévision du prochain match. Dans bien des situations, les joueurs n'ont même pas de temps de jeu de qualité. Ainsi, ils n'ont pas l'opportunité d'utiliser leurs habiletés, ils perdent leur condition physique, leur intérêt et abandonnent le sport dès les premiers stades. Souvent, il s'agit des athlètes qui ont une maturité tardive. Nos enfants jouent actuellement trop de matchs sans recevoir assez d'entraînement de qualité. Nous avons adopté des modèles sportifs d'adultes pour les sports jeunesse. Tous les sports doivent rectifier cette situation.

Planifier et implanter une structure de compétition optimale pour tous les stades du développement d'un athlète est d'ailleurs le plus grand défi qui guette les sports d'équipe de notre pays.

Recommandations:

- Éduquer les différents partenaires du basketball quant à l'importance d'un entraînement adéquat versus la proportion de compétitions ;
- Développer des stratégies afin d'avoir accès et faire une meilleure utilisation des installations ;
- Partager les « meilleures séances d'entraînement » qui se font à l'intérieur de la communauté de basketball mais aussi à travers les autres sports ;
- Développer une relation de travail positive avec le milieu scolaire de façon à travailler ensemble à la mise en place du DLTA ;
- Récompenser les programmes et les entraîneur(e)s qui adhèrent au DLTA. Nous devons nous assurer que des messages « sous-

entendus » ne sont pas véhiculés par nos règles de compétition qui encourageraient les entraîneur(e)s et les ligues à violer les principes du DLTA. Très souvent, lorsque les associations adoptent leur saison de jeu sans restreindre le nombre de matchs, les entraîneur(e)s essaient de « bonifier à la hausse » le nombre de matchs qui ont été joués dans le passé.

- Améliorer la formation des entraîneur(e)s à partir du nouveau PNCE ;
- Récompenser les entraîneur(e)s qui permettent systématiquement aux joueurs de s'améliorer individuellement au fil du temps.
- Aider les entraîneur(e)s avec le concept « S'entraîner par la compétition ». Le résultat de tous les matchs n'est pas d'égale importance. Certains matchs sont conçus comme des entraînements ;
- Les entraîneur(e)s doivent également reconnaître le précieux temps qui peut être utilisé pour enseigner en utilisant les périodes d'échauffement et les demies des matchs comme du temps d'entraînement et d'enseignement.

Rationnel:

- De manière à permettre aux athlètes de se développer « holistiquement » dans tous les secteurs, ils ont besoin de temps pour s'entraîner. Les athlètes ne développent pas toutes les habiletés importantes dont ils ont besoin aux stades avancés du DLTA en jouant des matchs ;
- Le sport doit développer un modèle basé sur le modèle scolaire. Les étudiants vont en classe pour apprendre les habiletés. Les matchs permettent d'exposer la maîtrise qu'ils ont de ces habiletés. Les leçons apprises à un jeune âge sont enseignées de nature progressive menant l'enfant en développement au stade adulte de la compétence ;
- Chaque enfant, même celui qui veut seulement pratiquer un sport récréatif, doit développer les habiletés fondamentales du mouvement au bon moment dans son développement ;
- Trop de jeux « comme le font les adultes » mettant l'accent sur la victoire apparaissent, études après études, comme la raison principale pourquoi les jeunes quittent le sport.





8. La règle du 10 ans

La recherche scientifique a démontré que cela prend un minimum de dix ans d'entraînement à un athlète talentueux pour atteindre les niveaux élités. Le piège est que les gens croient que la spécialisation précoce d'un athlète est nécessaire pour y arriver. « Si je commence plus jeune alors je serai meilleur(e) plus vite ». Le contraire est actuellement vrai. La plupart des athlètes sont actifs seulement dix ans au niveau élite. S'ils se spécialisent trop rapidement, les probabilités qu'ils restent dans le sport diminuent.

Recommandations:

- Retarder la spécialisation jusqu'au moment approprié ;
- Se concentrer sur les habiletés multi-sports durant la période précédant la PCR (juste avant le début de la poussée de croissance rapide durant la puberté) ;
- Commencer la spécialisation peu de temps après la PCR (la spécialisation selon les positions devrait se faire plus tard durant le stade « S'entraîner à la compétition ») ;
- Éduquer les parents, les entraîneur(e)s et les joueurs est primordial afin de les aider à prendre les meilleures décisions possibles ;
- Pour être un athlète d'élite, le jeune devra éventuellement se spécialiser dans le sport de son choix ;
- S'entraîner, veut dire faire des répétitions multiples des habiletés reliées au sport pratiqué. On ne devient pas un excellent monteur de ballon, passeur ou lanceur seulement qu'en jouant des matchs de basket. L'autodiscipline ou l'entraînement par soi-même a toujours été un facteur déterminant afin de devenir excellent dans toutes choses.
- Développer des liens avec d'autres sports afin d'arrêter le cercle vicieux de la rivalité chez les jeunes et les jeunes athlètes.

Rationnel:

- Chaque enfant est un athlète et a besoin des bases nécessaires au mouvement afin de développer une certaine appréciation de l'activité physique et ainsi profiter avantageusement des bénéfices d'être en santé. Cela lui permettra également de prendre des décisions plus éclairées quant aux parcours sportifs qu'il choisira ;
- Éviter un épuisement à un jeune âge ;
- Lorsque les athlètes atteignent le moment où ils doivent se spécialiser, ils auront les fondements nécessaires pour exceller à leur plus haut niveau et la prédisposition mentale pour y mettre le temps nécessaire ;
- Éviter les blessures de surentraînement ;
- De mauvaises décisions sont prises trop tôt dans le développement d'un enfant. Ce qui a pour effet de diminuer le nombre d'athlètes qui sont encore dans un sport durant les années subséquentes où ils peuvent se spécialiser.

9. Alignement du système et intégration

Les groupes ne peuvent pas travailler dans l'isolement. Sport Canada aide toutes les associations qui développent leur sport respectif à être alignées. Les joueurs/athlètes ne demeurent pas dans le même système durant toute leur expérience sportive. Les joueurs/athlètes, les entraîneur(e)s, les officiel(le)s et les administrateurs devraient être en mesure de se déplacer de façon fluide d'un système à un autre. Un seul ensemble de règles est le meilleur exemple d'alignement pour notre système. Les participant(e)s doivent pouvoir avoir des parcours bien définis pour les joueurs, les entraîneur(e)s, les officiel(le)s et les administrateurs. Il doit également y avoir plusieurs portes d'entrées. Ces parcours doivent être disponibles pour les trois voies distinctes du sport : soit « la santé de la nation », « développer le jeu » et « représenter la nation ».

L'alignement du système implique également d'intégrer tous les groupes auxiliaires dans le système sportif. Ce qui inclus des groupes tels les scientifiques du sport, les thérapeutes sportifs, les gérants, les commanditaires, etc.

Recommandations:

- Continuer ou se diriger vers un seul ensemble de règles ;
- Former un comité de réglementation du DLTA pour regarder de plus près les modifications pour chaque stade de développement ;
- Continuer de cultiver des façons de réunir ensemble la communauté de basketball ;
- Travailler à développer des relations de travail positives avec toutes les organisations de basketball ;
- Continuer à éduquer la population quant à l'importance du DLTA ;
- Distribuer le dépliant du DLTA spécifique au basketball ;
- Développer des ressources pour améliorer le partage ;
- Impliquer tous les partenaires dans le processus ;
- Inviter tous les paliers des gouvernements à mettre l'épaule à la roue dans l'alignement du système.

Rationnel:

- Sans un système aligné, nous ne pouvons pas avoir d'impact sur le « jeu » ;
- Sport Canada assume de plus en plus cette responsabilité. L'alignement du DLTA est un des facteurs clés. Les organisations sportives provinciales se dirigent également vers la mise en place du DLTA. Ce mouvement se fera ressentir à travers les différents ministères (i.e. la santé et l'éducation au niveau provincial, le sport et le bien-être au niveau fédéral) ;
- Un système aligné permet au basketball d'être un leader et d'avoir une influence positive sur tous les secteurs du système sportif canadien et sur la société.



10. Amélioration continue (Kaizen)

改善

Le basketball doit continuer de répondre aux recherches qui permet de rester à jour. Nous avons besoin de la contribution de tous les partenaires. Le basketball a un programme de science du sport et médical (PSSM) et continue de mettre sur pied des EMP (équipes de majoration de la performance). Ce sont des groupes formés d'experts de classes mondiales qui fournissent de l'information aux entraîneur(e)s concernant

le matériel le plus récent et le plus à jour. Les décisions de groupe sont prises de manière à produire le meilleur entraînement possible pour les athlètes. Personne ne peut être expert dans tous les secteurs d'un sport. Nous devons également constamment « cibler les données » pour partager les meilleurs entraînements à l'intérieur de notre sport et avec d'autres sports. Le changement est provoqué par l'amélioration et l'innovation. Celles-ci doivent être contrôlées afin d'évaluer leur efficacité.

Recommandations:

- Des comités aviseurs doivent être mis sur pied pour analyser les pratiques courantes. Ces comités devraient être une section indépendante de la communauté de basketball. Ce n'est pas sage d'avoir tous les spécialistes et les membres ayant une expérience similaire dans le même stade du DLTA ;
- Les plans d'action sont développés afin de déterminer les stratégies de mise en place ;
- Des mesures doivent être prises pour déterminer l'impact des stratégies ;
- Une surveillance constante doit être assurée ;
- Les meilleurs entraînements doivent être partagés à travers le pays ;
- Des recherches spécifiques au sport doivent être faites afin d'explorer les concepts et les idées qui sont actuellement utilisées.

Rationnel:

- Le DLTA est un document vivant et en perpétuelle croissance, sans une surveillance constante, il deviendrait un autre « feu de paille » ;
- En impliquant tous les intervenants dans le processus, ils s'approprient à leur façon le DLTA.





LES COMPOSANTES DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA PERFORMANCE

Les cinq composantes de base (pour plus d'information, consultez le site www.ltad.ca).

Énergie (ou endurance) - La fenêtre d'entraînement optimal de l'endurance se produit au début de la poussée de croissance. L'entraînement de la capacité aérobique est recommandé avant que les enfants aient atteint leur poussée de croissance la plus rapide. La puissance aérobique devrait être introduite progressivement après que la poussée de croissance ait décéléré.

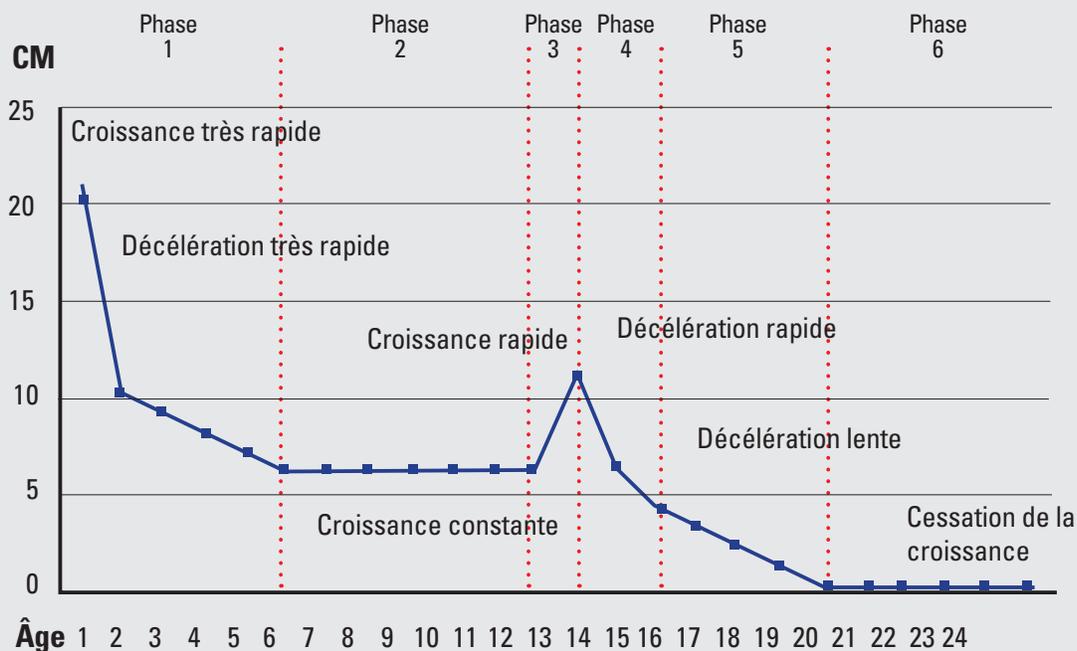
Force (ou la puissance) - La fenêtre d'entraînement optimal de la force pour les filles se produit immédiatement après leur poussée de croissance la plus rapide et au début des toutes premières menstruations (ménarche), alors que pour les garçons, elle se produit 12 à 18 mois après leur poussée de croissance la plus rapide.

Vitesse - Pour les garçons, la première fenêtre d'entraînement optimal de la vitesse se produit entre 7 et 9 ans et la deuxième fenêtre se produit entre 13 et 16 ans. Pour les filles, la première fenêtre d'entraînement optimal de la vitesse se produit entre 6 et 8 ans et la deuxième fenêtre se produit entre 11 et 13 ans.

Habilité - La fenêtre d'entraînement optimal des habiletés commence à l'âge de 9 ans pour les garçons et de 8 ans pour les filles. Cette fenêtre se termine au début de la poussée de croissance.

Souplesse (ou flexibilité) - La fenêtre d'entraînement optimal de la souplesse pour les garçons et pour les filles se produit entre 6 et 10 ans. Une attention toute spéciale doit être accordée à la souplesse durant la poussée de croissance.

Figure 7 Les six phases de la croissance



LES CINQ COMPOSANTES ADDITIONNELLES

Structure

La composante « structure / stature » relie les six stades de développement aux fenêtres d'entraînement optimal. Les entraîneurs(es) et les parents peuvent utiliser les mesures de la stature (c'est-à-dire la grandeur) avant, pendant et après la maturité comme guide pour repérer l'âge du développement. Un tel repérage permet aux entraîneurs(es) de bien cibler les périodes sensibles du développement physique (l'endurance, la force, la vitesse et la flexibilité) et du développement des habiletés. Les diagnostics permettant d'identifier les forces et les faiblesses sont cruciaux afin de prendre adéquatement en considération la structure et la stature dans la conception des planifications d'entraînement.

Psychologie

Faire du sport est un défi à la fois physique et psychologique. La capacité de maintenir des degrés élevés de concentration tout en demeurant détendu et confiant est une habileté qui transcende le sport lui-même et améliore la vie de tous les jours. Pour développer une concentration mentale qui mène au succès à de hauts niveaux de compétition, les jeunes athlètes ont besoin d'un entraînement psychologique qui complète leur entraînement physique et qui est conçu spécialement selon leur sexe et le stade du DLTA où ils sont rendus. Même à un jeune âge, l'entraînement psychologique est critique puisque le fait d'avoir à gérer des succès et des échecs influence la décision des enfants de continuer ou non leurs activités sportives et physiques.

Valeur nutritive

Lorsque le corps exécute une activité physique, il doit être approvisionné avec une grande variété de composantes. Une bonne valeur nutritive de ces composantes prépare les athlètes au volume et à l'intensité requise pour un entraînement optimal et pour vivre leur vie au maximum. Les composantes d'une bonne valeur nutritive incluent la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération (composantes qui ont toutes besoin d'être appliquées différemment dans la planification de l'entraînement et du style de vie selon le stade du DLTA). Dans la gestion de la bonne valeur nutritive et de la récupération, les parents peuvent aider les entraîneurs(es) en identifiant la fatigue. La fatigue peut se manifester sous plusieurs formes telles la fatigue métabolique, neurologique, psychologique, environnementale et de voyage. Alors que le surentraînement et une somme trop élevée de compétitions peuvent mener à l'épuisement, une identification inadéquate de la bonne valeur nutritive peut mener aux mêmes résultats.

Éducation

En concevant les programmes d'entraînement, les demandes spécifiques aux écoles doivent également être prises en considération. Les programmes d'entraînement

devraient prendre en considération la charge des études, les périodes d'examen et les activités physiques scolaires. De plus, lorsque cela est possible, les camps d'entraînement et les compétitions devraient compléter et non entrer en conflit avec les événements académiques majeurs de l'école. Les surcharges de stress devraient être contrôlées soigneusement. Les tensions à surveiller sont les tensions quotidiennes reliées aux études, aux examens, aux groupes de pairs, aux relations interpersonnelles et à l'augmentation du volume et de l'intensité des entraînements. Les entraîneur(e)s et les parents devraient travailler ensemble afin d'établir un bon équilibre entre toutes ces composantes.

Socioculturel

Les activités sportives et physiques permettent souvent aux enfants de vivre des expériences sociales et culturelles qui peuvent améliorer leur développement holistique. Ces expériences peuvent élargir leurs perspectives socioculturelles en amenant une conscience plus raffinée :

- de la diversité ethnique ;
- de la géographie ;
- de la littérature ;
- de la diversité ;
- de l'architecture ;
- de la musique ;
- de l'histoire ;
- de la cuisine ;
- des arts visuels.

Grâce à la périodisation (la planification annuelle), l'activité ou le sport d'un enfant peut offrir beaucoup plus qu'une simple navette entre le lieu de l'activité et la maison.

OBJECTIFS DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

- Fournir un cadre de travail conséquent et acceptable que les entraîneur(e)s peuvent utiliser dans le développement des joueurs.
- Fournir un leadership conséquent dans le développement du basketball au Canada.
- Fournir une proportion « entraînement – compétition » appropriée à l'âge et au stade de
- développement qui permettra à nos joueurs de développer les habiletés qui correspondent à leur stade de développement.
- Mettre l'accent de façon convenable sur le type de victoires souhaitées pour chaque stade de développement.
- S'assurer que les habiletés fondamentales du mouvement physique, technique ainsi que les habiletés tactiques sont introduites de façon systématique et au bon moment.
- S'assurer que des considérations appropriées sont entreprises afin de concevoir des programmes qui seront accueillants et permettront à chacun la possibilité de s'accomplir personnellement.
- Reconnaître l'importance d'un leadership de qualité à tous les niveaux de la programmation.



Enseigner le basketball

Canada Basketball a développé une pyramide de basketball pour aider les entraîneur(e)s dans leur planification et leur enseignement du basketball. Cette pyramide a été adaptée de la pyramide du développement des joueurs de Hockey Canada de manière à s'harmoniser à la nature unique du basketball. La pyramide combine les progressions qu'un(e) entraîneur(e) devrait utiliser lorsqu'il / elle enseigne les habiletés fondamentales de basketball, la forme physique, les habiletés de vie et la motivation à partir du modèle de développement de l'athlète de Canada Basketball (MDA). Le MDA utilise le développement à long terme de l'athlète (DLTA) comme guide. Il affirme que pour que les athlètes connaissent du succès à tous les stades de développement, ils doivent également adhérer aux caractéristiques uniques de chaque stade.

Figure 8 La pyramide de basketball

La pyramide à quatre faces :

- Face 1 – Habiletés de basketball
- Face 2 – Forme physique
- Face 3 – Habiletés mentales
- Face 4 – Habiletés de vie

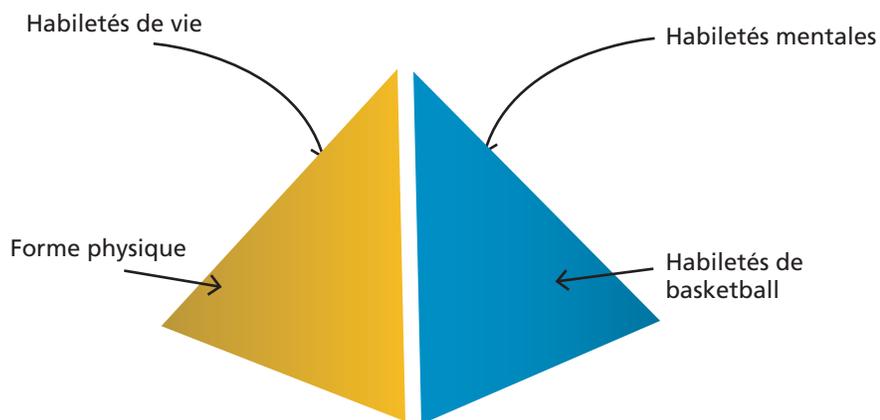


Figure 9 Basketball Pyramid Components



Forme physique

Mouvements fondamentaux (pousser, tirer, s'accroupir, fléchir les jambes en ciseaux, se pencher, faire des torsions et les démarches). Composantes de la forme physique (aérobie, endurance musculaire, flexibilité, force, composition du corps). Termes relatifs à la forme physique (agilité, équilibre, coordination, vitesse, puissance).

Habilités de basketball

Jeu de pieds, manipulation de balle, dribbler, passer, lancer, offensive, défensive.

Habilités mentales

Plaisir, confiance, support social, concentration, objectifs, et gestion de la compétition.

Habilités de vie

Elles donnent du support et de l'équilibre à notre vie. Des habiletés de vie telles le leadership, la responsabilité, la confiance en soi, faire confiance et la communication.



Fondamentaux

Ces habiletés sont de nature plus spécifiques et impliquent une prise de décision. L'accent est mis sur « à quel moment » exécuter une habileté de jeu. Plusieurs répétitions sont requises afin de maximiser l'apprentissage des habiletés. Par exemple, si un joueur voit la poitrine d'un défenseur devant le corridor qu'il emprunte et change de direction, on peut dire que ce joueur a l'habileté technique du dribble de « changement de direction ».

Techniques

Ces habiletés sont de nature plus spécifique et impliquent une prise de décision. L'accent est mis sur « à quel moment » exécuter une habileté de jeu. Plusieurs répétitions sont requises afin de maximiser l'apprentissage des habiletés. Par exemple, si un joueur voit la poitrine d'un défenseur devant le corridor qu'il emprunte et change de direction, on peut dire que ce joueur a l'habileté technique du dribble de « changement de direction ».

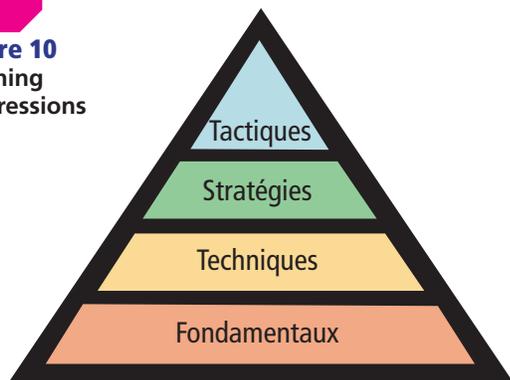
Stratégies

Il s'agit de la planification à long terme. À cette phase-ci, l'apprentissage se fait en étant exposé à des conditions « comme dans les vrais matchs ». Le joueur apprend « quoi faire ». Par exemple, les joueurs apprennent un modèle simple ou des concepts ou ont des rôles pré-établis pour attaquer la défensive dans le demi-terrain. Ceci serait considéré une stratégie offensive d'équipe.

Tactiques



Figure 10
Teaching Progressions

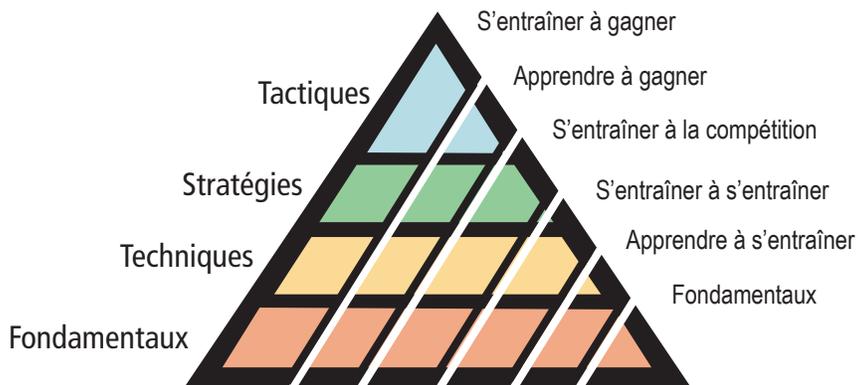


Il s'agit des ajustements à court terme qui sont apportés à la planification à long terme. Les tactiques sont de nature très spécifiques et sont utilisées en préparation pour un match en particulier ou sont faites à l'intérieur même du match. Par exemple, le jour avant un match, une équipe travaillera à forcer le joueur à foncer au panier par la gauche parce qu'elle sait que son adversaire peut seulement foncer au panier par la droite.

Développement à long terme de l'athlète (DLTA)

Le dernier élément à ajouter à cette pyramide est le modèle de développement à long terme de l'athlète. Ces triangles permettent à l'entraîneur(e) de voir quels pourcentages de temps devraient être alloués à chaque élément. Les exemples ci-dessous font uniquement référence à la face : habiletés de basketball de la pyramide. Il y a encore du travail à faire en ce qui concerne les faces de la forme physique, des habiletés mentales et de vie.

Figure 11 Combining Teaching Progressions with LTAD





Le modèle de DLTA de Canada Basketball est composé des stades suivants :

Début actif: 0 à 6 ans pour les filles et pour les garçons

L'objectif est d'apprendre les mouvements fondamentaux et de les relier au jeu. L'activité physique est essentielle au développement d'un enfant en santé. Parmi les autres avantages, l'activité physique permet également :

- d'améliorer le développement des fonctions du cerveau, la coordination, les habiletés sociales, les habiletés motrices générales, les émotions, le leadership et l'imagination ;
- d'aider les enfants à développer leur confiance et une estime de soi positive ;
- d'aider à développer de bons os et de bons muscles, améliorer la flexibilité, développer une bonne posture et un bon équilibre ;
- d'améliorer la condition physique, réduire le stress et améliorer le sommeil ;
- de faire la promotion d'un poids santé ;
- d'aider les enfants à apprendre à bouger habilement et apprécier être actifs.

Faire de l'activité physique devrait être amusant et faire partie de la vie quotidienne des enfants et non pas être exigé ou imposé. Jouer de façon active est la manière dont les jeunes enfants deviennent physiquement actifs. Pour cette raison, il est recommandé de se tenir loin de la version « adultes » du basketball durant cette période. Les enfants avec des handicaps sont encouragés à prendre part à des activités physiques organisées et des jeux actifs. Il est important pour le bon développement des enfants handicapés qu'ils acquièrent l'habitude d'être actifs pour toute la vie.

Durant cette période, les enfants dépassent rapidement leurs équipements de mobilité (tels leur bicyclette, leur corde à danser, etc). Les communautés doivent trouver des façons efficaces – échange ou location d'équipements, par exemple – afin de s'assurer que tous les enfants ont accès aux équipements dont ils ont besoin pour être actifs.

FUNDamentaux: 6 à 8 ans pour les filles et 6 à 9 ans pour les garçons

a) 6 - 7 pour les filles et 6 à 8 ans pour les garçons - l'accent est mis sur des jeux amusants qui utilisent le basketball pour enseigner les mouvements FUNDamentaux et pour introduire les habiletés fondamentales de basketball.

b) 7 - 8 ans pour les filles et 8 - 9 ans pour les garçons - les jeux modifiés de basketball (« 1 contre 1 », « 2 contre 2 », « 3 contre 3 » et « 4 contre 4 ») sont utilisés pour consolider les mouvements fondamentaux et pour aider à l'acquisition des habiletés fondamentales de basketball. Durant ce stade, les structures de base sur lesquels est construit le basketball sont établies. Il y a deux parties :

1) Les habiletés fondamentales du mouvement - pousser, tirer, s'accroupir, fléchir les jambes en ciseaux, se pencher, faire des torsions et nos trois démarches : marcher, courir et sprinter. Lorsque ces mouvements fondamentaux sont combinés, ils créent de nouvelles composantes comme l'agilité, l'équilibre, lancer, attraper, sauter, etc. Il est également important que les joueurs puissent exécuter ces mouvements fondamentaux dans les trois orientations du corps. Le frontal, qui divise le corps entre le devant et le derrière, le sagittal qui divise le corps entre la droite et la gauche et le transversal, qui divise le corps entre le haut et le bas.

2) Les habiletés fondamentales de basketball - ces dernières incluent la position de base, le jeu de pieds, les dribbles, passer et lancer. Il est important que les athlètes soient de nouveau en mesure d'exécuter ces habiletés en utilisant les différentes orientations du corps. L'aspect clé en ce qui concerne la motivation est le plaisir. Les joueurs doivent développer un amour et une passion pour le jeu. Les décisions techniques sont établies autour de décisions simples : est-ce que je devrais passer ou lancer ? Dribbler de la gauche ou de la droite ?





Figure 12

Mouvements FUNDamentaux

6-7 ans pour les filles et
6 à 8 ans pour les garçons

Pour apprendre, grâce au basket-
ball, les habiletés fondamentales
du mouvement de façon posi-
tive, accueillante et amusante.

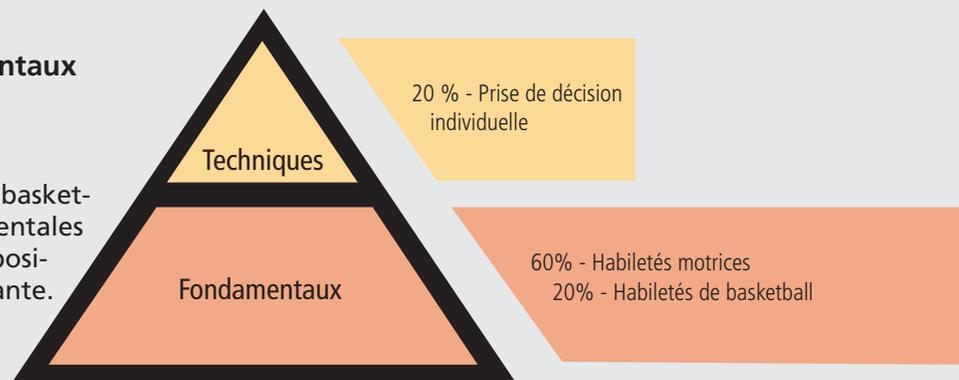
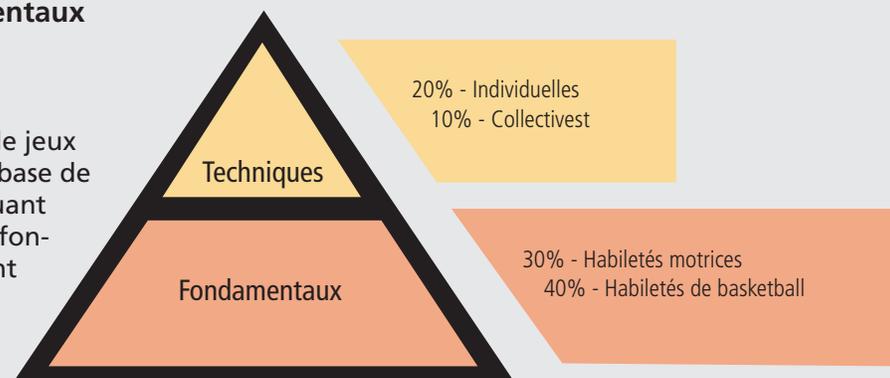


Figure 13

Jeux modifiés FUNDamentaux

7-8 ans pour les filles et
8-9 ans pour les garçons

Pour apprendre, à partir de jeux
modifiés, les habiletés de base de
basketball tout en continuant
de renforcer les habiletés fon-
damentales du mouvement
dans un environnment
amusant et accueillant.



Apprendre à s'entraîner: 8 à 11 ans pour les filles et 9 à 12 ans pour les garçons

À ce stade, on peut commencer à mettre l'accent sur les habiletés techniques. Toutefois, les habiletés fondamentales du mouvement sont toujours importantes étant donné que plusieurs enfants utiliseront ce stade comme « porte d'entrée ». De simples tactiques de développement appropriées peuvent être utilisées pour permettre aux enfants de jouer du basketball d'équipe. L'accent est mis sur l'application des habiletés de base aux situations « comme dans les matchs ». Les joueurs doivent prendre des décisions quant « à quel moment » utiliser les habiletés et « comment » ces habiletés devraient être adéquatement appliquées. Les habiletés techniques peuvent être individuelles ou collectives. Les stratégies de base évoluent autour de l'offensive et de la défensive de base. L'accent est mis sur l'espacement approprié et sur la compréhension du jeu d'équipe. La forme physique s'acquière durant les matchs. Les enfants peuvent faire de légères activités de poids et haltères (comme par exemple faire des pompes – push ups, s'accroupir, fléchir les jambes en ciseaux, etc.). Le plaisir est encore et toujours une composante majeure. Les habiletés psychologiques de base comme « se fixer des objectifs simples » et « la concentration » sont également introduites.

S'entraîner à s'entraîner: 11 à 15 ans pour les filles et 12 à 16 ans pour les garçons

a) **11 à 13 ans pour les filles et 12 à 14 ans pour les garçons** - l'accent est toujours dirigé vers le raffinement des habiletés fondamentales du mouvement et sur la consolidation des habiletés techniques. Les tactiques appropriées de développement deviennent plus importantes.

b) **13 à 15 ans pour les filles et 14 à 16 ans pour les garçons** - les joueurs devraient raffiner leurs habiletés techniques. Certains athlètes commenceront à devenir créatifs. Les tactiques comme les offensives et les défensives de zones, les pressions et les contre-pressions sont ajoutées durant ce stade. Vers la fin de ce stade, des stratégies simples peuvent être utilisées. Lorsque plusieurs habiletés techniques sont combinées pour former un système de jeu, vous avez alors créé une tactique. Les tactiques sont de nature conceptuelle et continuent de permettre aux joueurs une liberté dans leurs prises de décisions. Les équipes auront des tactiques pour la transition, l'offensive, la défensive, etc. L'entraînement individualisé est important pour la progression du joueur.

Figure 14

Apprendre à s'entraîner 8 à 11 ans pour les filles et 9 à 12 pour les garçons

Pour apprendre les habiletés de base de basketball tout en continuant de mettre toujours l'accent sur les habiletés fondamentales du mouvement dans un environnement plaisant et accueillant.

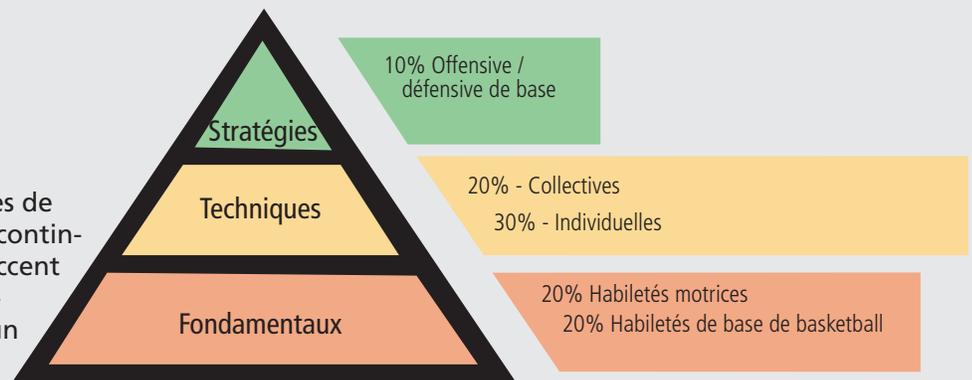
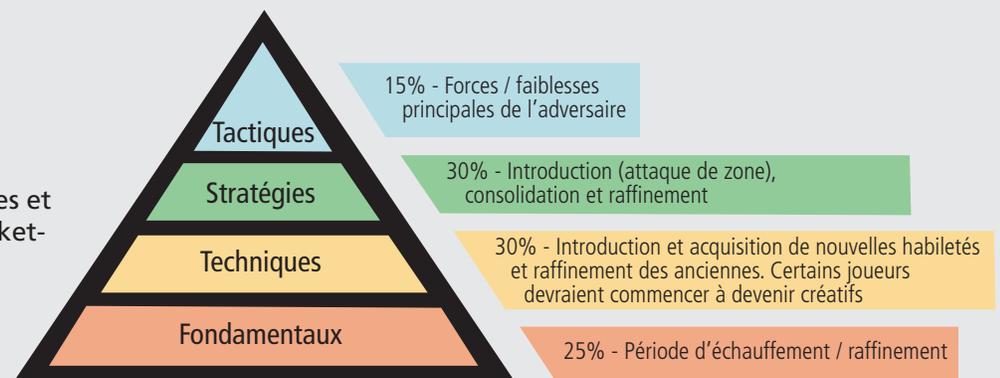


Figure 15

S'entraîner à s'entraîner 11 à 15 ans pour les filles et 12 à 16 ans pour les garçons

Pour introduire les techniques et les stratégies de base du basketball « global » à partir d'une approche plus structurée de l'entraînement.





S'entraîner à la compétition: +/- 15 à 18 ans pour les femmes et +/- 16 à 18 ans pour les hommes

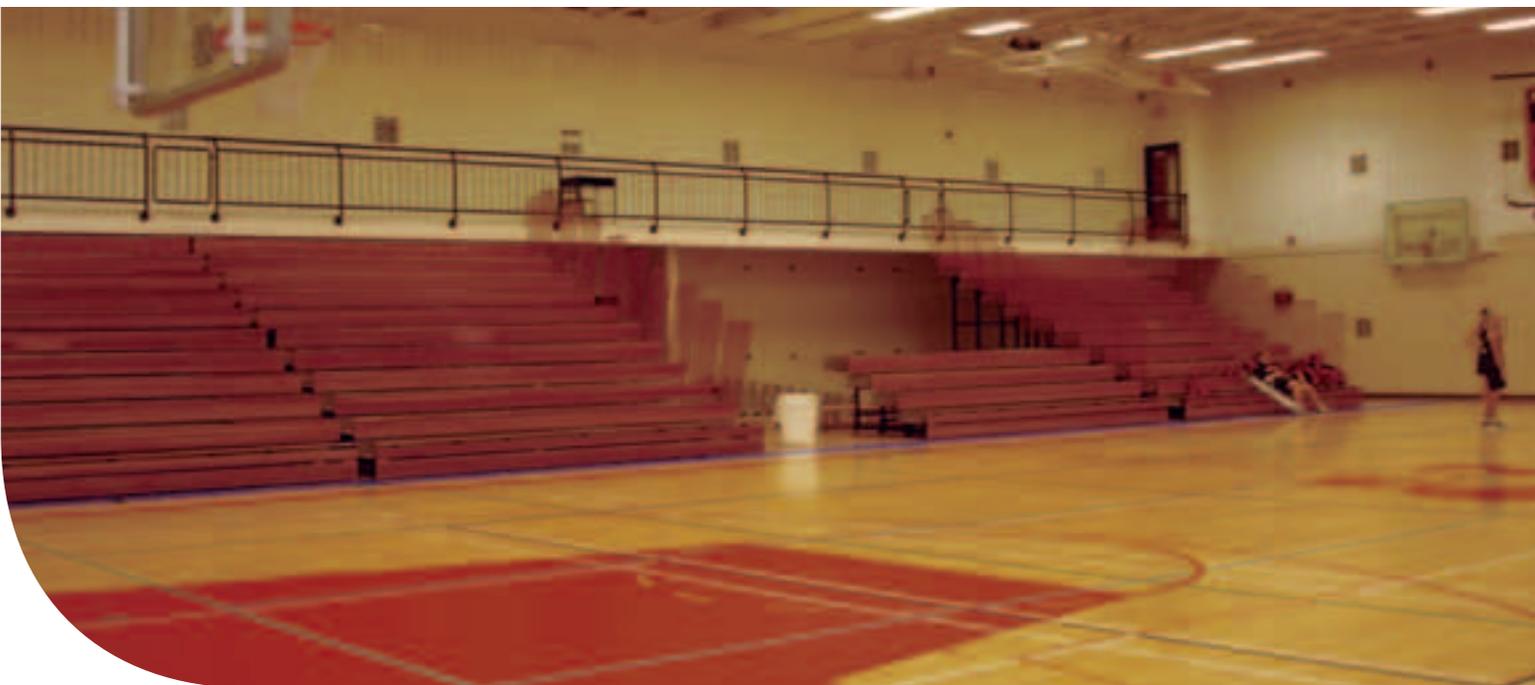
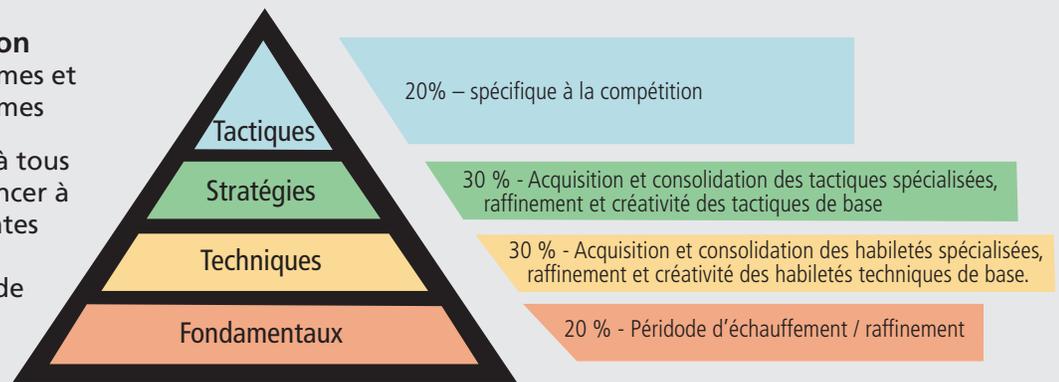
Durant ce stade, les fondamentaux de base devraient être amenés au niveau créatif. Les joueurs seront introduits à plusieurs habiletés techniques de niveau supérieur qui leur permettront de commencer à se spécialiser. Les joueurs seront exposés à beaucoup plus sinon à toutes les habiletés stratégiques de jeu. Lorsque plusieurs habiletés techniques sont combinées pour former un système de jeu, vous avez alors créé une stratégie. Les stratégies sont de nature conceptuelle et continuent de permettre aux joueurs une liberté dans les prises de décisions. Les équipes auront des stratégies pour la transition, l'offensive, la défensive, etc. Les athlètes devraient commencer à avoir des planifications spécifiques à l'entraînement physique et à la motivation conçues pour toute la saison. Ces planifications devraient prendre en considération la somme des matchs d'une année complète de basketball (i.e. les équipes scolaires, provinciales, nationales, les clubs), être développées de façon appropriées et incluent des entraînements individualisés de qualité.

Figure 16

S'entraîner à la compétition

+/- 15 à 18 ans pour les femmes et
+/- 16 à 18 ans pour les hommes

Pour introduire les athlètes à tous les aspects du jeu et commencer à raffiner toutes les composantes techniques et stratégiques. L'objectif principal de ce stade est d'apprendre comment rivaliser dans n'importe quelles circonstances.



Apprendre à gagner:

+/- 18 à 23 ans pour les femmes et +/- 18 à 25 ans pour les hommes

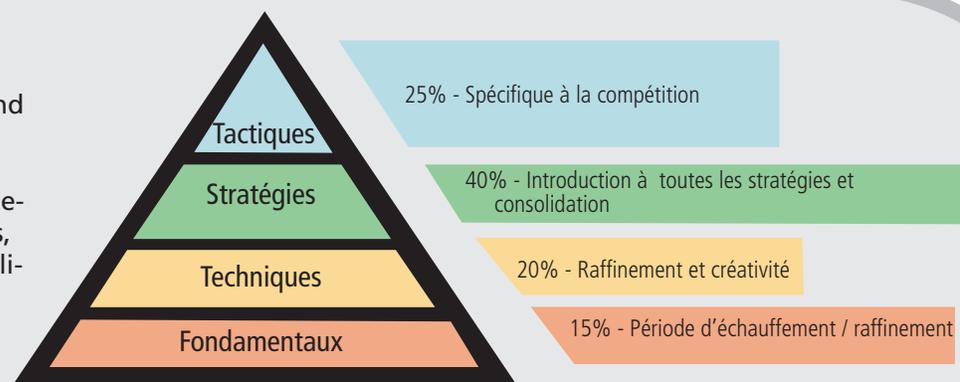
L'accent ici est mis sur le raffinement de toutes les habiletés techniques. Les habiletés tactiques de base devraient également être au stade de raffinement. Plusieurs joueurs devraient être au stade créatif. Il est important que les athlètes aient été initiés à toutes les stratégies et les spécialisations. Lorsqu'un équipe ajuste ou met l'accent sur une stratégie en préparation pour un adversaire spécifique, l'entraîneur(e) applique alors une tactique. Les planifications de la saison deviennent très spécialisées pour chaque athlète.

Figure 17

Apprendre à gagner

18-23+/- year old females and
18-25+/- year old males

Pour établir toutes les habiletés techniques, stratégiques, physiques, mentales et auxiliaires ainsi que les capacités nécessaires pour faire de la compétition au niveau le plus élevé.



S'entraîner à gagner:

23 ans et + pour les femmes et 25 ans et + pour les hommes

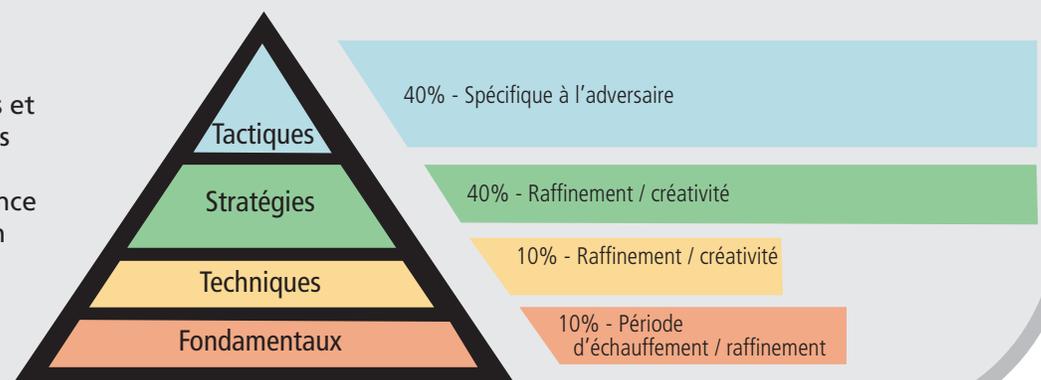
Les athlètes devraient être capables de travailler sur le raffinement et la créativité des habiletés. L'accent principal peut être sur les tactiques et les stratégies de haut niveau. Les athlètes ont besoin de programmes très personnalisés. Une préparation en prévision de la retraite et de la transition vers les autres phases de la vie d'un athlète doit également commencer.

Figure 18

S'entraîner à gagner

23 ans et + pour les femmes et
25 ans et + pour les hommes

Pour optimiser la performance au niveau de la compétition nationale et internationale.





DÉBUT ACTIF

(0 à 6 ans)

Liste de chose à faire pour un « Début actif » :

- Proposer des activités physiques organisées d'au moins 30 minutes par jour pour les bambins et d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire.
- Proposer des activités physiques non-structurées – jeux actifs – d'au moins 60 minutes par jour et jusqu'à plusieurs heures par jour pour les bambins et les enfants d'âge préscolaire. Les bambins et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires plus de 60 minutes à la fois excepté lorsqu'ils dorment.
- Proposer des activités physiques à tous les jours indépendamment de la température.
- Dès la petite enfance, proposer aux bébés, aux bambins et aux enfants d'âge préscolaire des opportunités de participer à des activités physiques quotidiennes qui font la promotion d'habiletés motrices et de mise en forme. Fournir aux parents et aux tuteurs des informations appropriées à l'âge des enfants.
- S'assurer que les enfants acquièrent des habiletés motrices qui peuvent se développer vers des mouvements plus complexes. Ces habiletés aident à construire les fondations nécessaires pour maintenir une activité physique à vie.
- Encourager les habiletés fondamentales du mouvement – elles ne se manifestent pas seulement lorsque l'enfant grandit mais elles se développent également dépendamment de l'hérédité, des expériences et de l'environnement de chaque enfant. Pour les enfants vivant avec un handicap, avoir accès à des équipements adaptés qui sont appropriés à leur âge et à leur handicap contribue largement au succès.
- Se concentrer à améliorer les habiletés fondamentales du mouvement comme courir, sauter, faire des torsions, rouler, donner un coup de pied, lancer et attraper. Ces habiletés motrices sont les pierres angulaires des mouvements plus complexes.
- Concevoir des activités qui aident les enfants à se sentir compétents et à l'aise de participer à une variété de sports et d'activités physiques amusantes et stimulantes.
- S'assurer que les matchs pour les jeunes enfants sont non-compétitifs et qu'ils se concentrent plutôt sur la participation.
- Puisque les femmes ont tendance à être moins actives que les hommes et les enfants vivant avec un handicap moins actifs que leurs pairs, s'assurer que les activités soient neutres et inclusives de sorte que d'adopter un mode de vie actif soit quelque chose de valoriser pour tous les enfants.

STADE « FONDAMENTAUX »

(Filles : 6 à 8 ans, garçons : 6 à 9 ans)

L'objectif à ce niveau est d'apprendre les habiletés « FUNdamentales » du mouvement grâce au basketball, et ce, de façon positive et amusante. Les participants seront également initiés à plusieurs habiletés fondamentales de base de basketball. Il ne s'agit pas de gagner mais bien d'avoir du plaisir (FUN) en faisant du sport et tout en obtenant du succès. C'est la responsabilité de l'entraîneur(e) d'assurer le succès de chaque participant. L'intention ultime devrait être de se concentrer à offrir aux enfants les habiletés « FUNdamentales » du mouvement : agilité, équilibre, coordination et vitesse, contribuant ainsi à leur éveil corporel (savoir-faire physique). Acquérir ces habiletés athlétiques de base fournira aux enfants des assises qui leur permettront de développer leur plein potentiel physique au cours des années suivantes. Les joueurs devraient apprendre de bonnes techniques d'entraînement. Prendre part à cette expérience en s'amusant est essentiel et, pour y arriver, les entraîneur(e)s devront s'assurer que tous les enfants auront du succès en accomplissant des tâches bien précises.

POINTS SUR LESQUELS METTRE L'ACCENT

Habiletés fondamentales du mouvement

- Agilité
- Équilibre
- Coordination (lancer et attraper)
- Technique appropriée de course – vers l'avant, de côté et de reculons
- Changement de vitesse et de direction
- Sauter et retomber
- Partir et arrêter (arrêt avec saut, arrêt avec un pas)
- Pivoter – vers l'avant et vers l'arrière

Habiletés fondamentales de basketball

- Avec et sans ballon
- Position « prêt à jouer »
- Offensive – position de triples menaces
- Vision – jouer les yeux levés

Manipulation de balle

- Contrôle du ballon
- Dribbles stationnaires (bas, haut, en largeur)
- Dribbles en mouvement (courir, glisser, marcher, changement de direction, départs, arrêts, bas, haut)



Habiletés de passes

- Passes stationnaires
- Passes en mouvement
- Passes à un coéquipier
- Recevoir le ballon – amortir
- Attraper le ballon en mouvement
- Attraper le ballon avec les 2 mains en utilisant les 2 pieds et les 2 yeux

Habiletés du lancer

- Tourner les pieds et les épaules face au panier (pour voir la cible)
- Pousser avec les deux jambes
- Finition du mouvement (fouetter le poignet) – d’abord sans le ballon ensuite avec le ballon
- Lancers près du panier (de courte distance)
- Progression du tir en foulée (lay up)

PRINCIPES DE JEU

Concepts offensifs de base

- Avancer le ballon vers le panier offensif
- Lancer le ballon dans le panier pour marquer
- Espacement des joueurs (l’espacement idéal est de 3 à 4 mètres)
- Démarquage des joueurs (loin du ballon ou vers le ballon)

Concepts défensifs de base

- Reconnaître à quel moment vous êtes en défensive
- Reconnaître quel joueur surveiller
- Lorsque vous êtes en défensive sur le ballon, restez entre le joueur que vous surveillez et le panier
- Lorsque vous êtes en défensive loin du ballon, restez entre le joueur que vous surveillez et le panier

MODIFICATIONS DU JEU

Afin de développer adéquatement des joueurs de basketball, nous devons modifier l’environnement d’entraînement de ce groupe d’athlètes (les 5 à 9 ans) afin de répondre convenablement à leurs besoins. Ainsi, les modifications suivantes sont recommandées:

- Jouer avec un ballon plus petit, soit de grosseur 3 ou 5. De petites mains exigent de plus petits ballons;
- Jouer avec des paniers plus bas. Il est beaucoup plus facile pour de jeunes joueurs d’apprendre à lancer correctement aux paniers si ces derniers sont à leur portée (une hauteur de 2.60 mètres est recommandée);
- Réduire le nombre de joueurs lors des jeux simulés ou contrôlés de manière à donner à chacun des joueurs plus d’occasions de manipuler le ballon (3 contre 3 ou 4 contre 4);
- Jouer une défensive de personne à personne;
- Il y aura plusieurs infractions aux règles de jeu (telles des doubles dribbles, des marchers et autres infractions). Ignorez la plupart de ces infractions mais expliquez-les, vous créez ainsi des situations d’apprentissage pour tout le groupe;

- Assurez-vous que les joueurs jouent une période de temps égale lors des jeux (matches) modifiés;
- Les joueurs devraient apprendre à équilibrer le terrain. Éviter d’assigner des positions prédéterminées qui empêchent certains joueurs de pouvoir manipuler le ballon;
- Les entraîneur(e)s doivent utiliser des principes créatifs pour inscrire des points de manière à encourager l’apprentissage. Par exemple, une équipe inscrit un point chaque fois qu’elle complète une passe;
- À cet âge, il n’est pas recommandé de se préoccuper et d’afficher le pointage des matchs. L’attention devrait être sur le « jeu » et non pas de savoir qui a gagné le match.

CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT

Développement physique

Caractéristiques de base

- Les grands groupes musculaires sont plus développés que les plus petits groupes ;
- Le système cardio-vasculaire est toujours en développement ;
- Les modèles de motricité de base deviennent plus développés vers la fin de cette période et l’équilibre arrive à maturité ;
- Les filles développent leur coordination plus rapidement que les garçons ;
- L’utilisation des fibres musculaires à convulsion rapide (ces parties du muscle qui sont responsables de la rapidité de l’athlète) peut contribuer aux futures capacités de vitesse. Le travail sur la vitesse doit faire partie de la période d’échauffement alors que les joueurs sont encore frais et dispos.

Capacités de performance

- Le système aérobie de l’enfant (pour les activités qui durent plus de 2 minutes) peut être développé mais l’accent devrait être sur le système anaérobie (pour des activités rapides ou une succession d’activités qui ne durent pas plus de 10 secondes.) ;
- Les enfants sont plus habiles dans des mouvements plus généraux impliquant les grands groupes musculaires que dans des mouvements précis de coordination exigeant l’interaction de petits muscles ;
- Le corps est particulièrement sujet à subir des blessures à la suite de stress ou d’une grande pression ;
- Vers la fin de ce stade, il y a une amélioration de la vitesse, de l’agilité, de l’équilibre, de la coordination et de la flexibilité.



Indicateurs de performance

- L'enfant démontre la capacité de bien exécuter les habiletés de course, de sauts, d'attraper et de lancer ;
- L'enfant démontre la capacité de bien exécuter les habiletés motrices de base : départ, arrêt, changements de direction et changements de vitesse ;
- L'enfant démontre une progression dans le développement de l'ABC de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) ;
- L'entraîneur(e) surveille les alignements des diverses parties du corps (chevilles, hanches, épaules, dos). Ceci est expliqué dans deux des volets du programme national de certification des entraîneurs, soit « Entraîneur(e) communautaire » et « Introduction à la compétition ».
- L'enfant participe à autant d'activités que possible, idéalement, 4 fois par semaine (2 fois en basketball et 2 fois dans d'autres sports ou activités et devrait être physiquement actif les 3 autres jours de la semaine).

Implications pour l'entraîneur(e)

- Les habiletés athlétiques de base devraient être développées durant ce stade ;
- Des activités anaérobiques de courtes durées et des activités alactiques (courtes explosions d'énergie) devraient être planifiées. L'endurance doit être développée par le jeu et par les matchs ;
- Utiliser de lentes progressions pour les sautilllements et les bonds. L'entraînement de la puissance se limite au poids corporel de l'athlète ;
- Les activités devraient mettre l'accent sur la coordination et le sens de la kinesthésie ;
- La gymnastique, le plongeon et l'athlétisme sont excellents pour le développement des jeunes athlètes. Les courses à obstacles et à relais sont des activités qui améliorent les qualités athlétiques de l'enfant ;
- Travailler sur la vitesse (capacité de réagir à un stimulus et de se déplacer le plus rapidement possible vers l'endroit désiré) lorsque les enfants sont frais et dispos ;
- Les enfants devraient être actifs (pas nécessairement au basketball) 4 fois par semaine pour qu'il y ait des améliorations.

APTITUDES PHYSIQUES

Le cadre de référence de l'entraînement et de la performance sera utilisé tout au long du modèle de développement de l'athlète pour décrire la capacité d'entraînement des diverses composantes de l'entraînement et de la performance. Ce cadre de référence a cinq (5) composantes de référence :

- **énergie (ou endurance)**
- **force (ou puissance)**
- **vitesse**
- **habileté**
- **souplesse (ou flexibilité)**

Les composantes de l'entraînement et de la performance durant le stade « **FUND**amentaux » :

Énergie (ou endurance) — À ce stade, la capacité d'entraînement du système aérobic est bonne.

L'entraînement aérobic devrait prendre place sous la forme de jeux qui ont une composante aérobic. Les jeunes athlètes ont habituellement une durée moyenne d'attention assez courte; ainsi, une variété d'activités présentées une à la suite de l'autre est idéale. On devrait mettre l'accent sur des activités aérobiques sur le terrain comme à l'extérieur de celui-ci.

Force (ou puissance) — Des gains en puissance sont possibles durant la pré-adolescence. Il semble que les enfants ont une capacité à s'entraîner comparable à celle des adolescents ou des jeunes adultes mais les gains en puissance de ce groupe d'âge seront plutôt relatifs (améliorations en pourcentage) au lieu d'être absolus.

Les gains en puissance avant la puberté se produisent à partir des améliorations de la coordination motrice et à partir des adaptations morphologiques et neurologiques. L'exercice et l'augmentation d'une activité musculaire amélioreront également la force. Il est important de se rappeler que des changements structuraux, comme une hypertrophie musculaire (diminution de la grosseur du muscle) ne sont pas souhaitables à cet âge.

L'entraînement en puissance peut être intégré à un très jeune âge en utilisant le poids corporel de l'athlète (ballons suisses et ballons lourds) à partir d'exercices qui sont amusants.

Les exercices faits à l'aide des ballons suisses contribuent à la stabilisation générale du tronc (en renforçant les muscles de la section centrale du corps de façon à ce que le centre de gravité soit maintenu au-dessus de la base d'appui durant le mouvement – résultant en un mouvement efficace), au développement de la puissance du haut et du bas du corps et aident à développer l'équilibre. Le développement de la stabilisation générale du tronc est très important à tous les âges.

Vitesse — Deux fenêtres sensibles en terme de durée sont identifiées dans la littérature scientifique comme étant des périodes favorables à une adaptation accélérée à l'entraînement de la vitesse (Viru et al., 1998/1999) :

- **Filles de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans**
- **Garçons de 7 à 9 ans et de 13 à 16 ans**

La première fenêtre d'entraînement de la vitesse, chez les filles comme chez les garçons, ne sollicite pas le système énergétique mais plutôt l'entraînement du système nerveux central (SNC) – agilité, rapidité, changement de direction. Le volume et la durée de l'entraînement sont très bas et courts mais le SNC et, jusqu'à un certain point, le système anaérobie alactique (le système utilisé dans des activités de moins de 10 secondes) devraient être mis au défi.

La puissance et la capacité anaérobie alactique devraient être entraînées à partir d'un entraînement par intervalle (séries de brèves courses rapides). Cet entraînement ne devrait commencer que durant la deuxième fenêtre de l'adaptation accélérée à l'entraînement de la vitesse (qui se produit au stade « S'entraîner à s'entraîner »). L'entraînement par intervalle n'est pas recommandé pour le stade « FUNDamentaux ».

Habiletés — La priorité de ce stade est de développer l'éveil corporel (le savoir-faire physique), qui comprend l'ABC de l'athlétisme – agilité, équilibre, coordination et vitesse; l'ABC des habiletés athlétiques – course, saut, lancer. Une introduction à ces activités est d'une importance cruciale pour le futur développement athlétique. Ces habiletés fondamentales du mouvement de base devraient être maîtrisées au cours de ce stade.

L'éveil corporel est plus facile à intégrer chez les jeunes de 5 et 12 ans. Il est important de souligner qu'après 11-12 ans (ou plus précisément, après le début de la poussée de croissance), la capacité d'entraînement des habiletés diminue graduellement.

Souplesse (ou flexibilité) — L'introduction aux fondements de l'entraînement de la flexibilité devrait se faire dans le plaisir et avec des jeux. L'utilisation d'activités dynamiques comme « suivez le leader » où les enfants bougent leurs corps dans toutes les directions (contorsionnent et tournent leurs corps dans différentes orientations) est souhaitable. La flexibilité est une composante clé de l'entraînement et de la performance. La flexibilité optimale individuelle et spécifique au sport devrait être établie à un très jeune âge.

L'entraînement de la flexibilité devrait se faire cinq à six fois par semaine, si cette flexibilité doit être améliorée. Deux à trois séances d'entraînement de la flexibilité par semaine ou une fois à tous les deux jours, maintiendra le niveau de flexibilité déjà atteint.

Les étirements statiques (étirements qui se font très lentement et où une partie du corps est tendue de 15 à 20 secondes) devraient être retirés des périodes d'échauffement. Les étirements statiques n'aident pas à prévenir les blessures alors qu'une bonne forme physique oui. En principe, les étirements statiques et la FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive – où un membre est activement et lentement amené à son point limite) devraient se faire deux heures avant ou deux heures après des activités d'entraînement ou de compétition.

DÉVELOPPEMENT MENTAL ET COGNITIF

Caractéristiques de base

- Les enfants doivent être actifs parce que leur capacité d'attention a tendance à être de courte durée;
- Les enfants ont une capacité de raisonnement limitée;
- Les enfants devraient répéter les mouvements;
- Les enfants ont une imagination fertile.

Capacités de performance

- Les enfants ne peuvent demeurer assis et écouter durant de longues périodes;
- Les enfants aiment et ont besoin d'être dirigés et encadrés;
- Les enfants devraient pouvoir expérimenter et créer.

Indicateurs de performance

- Les enfants deviendront agités et facilement distraits lorsqu'ils écoutent;
- Il y aura une certaine hésitation à suivre les directives;
- Les enfants auront l'air confus.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Les entraîneur(e)s devraient utiliser des directives courtes, claires et simples. Les enfants veulent bouger et être actifs;
- Les entraîneur(e)s devraient adopter une approche du type « Suivez-moi »;
- Les entraîneur(e)s doivent être capables de démontrer et de corriger correctement les habiletés;
- Les entraîneur(e)s devraient encourager les enfants à intervenir et à donner leurs commentaires;



Habiletés psychologiques

- L'entraîneur(e) devrait fournir un environnement positif, basé sur le renforcement positif;
- L'entraîneur(e) devrait toujours transmettre de nombreux encouragements;
- L'entraîneur(e) devrait simplifier les choses et faire une bonne démonstration des habiletés;
- L'entraîneur(e) devrait encourager et faire la promotion de l'expression et de la découverte de soi;
- L'entraîneur(e) devrait utiliser des activités qui mettent les enfants au défi et qui font la promotion du plaisir et du succès;
- L'entraîneur(e) devrait mettre l'accent sur l'effort plutôt que sur le résultat;
- L'entraîneur(e) devrait intégrer les filles et les garçons à l'intérieur des mêmes activités;
- L'entraîneur(e) devrait encourager l'interaction entre les pairs;
- L'entraîneur(e) devrait fournir un environnement dans lequel les enfants s'amuse tout en apprenant, en jouant et en se développant.

Indicateurs de performance

- Le joueur devrait démontrer de l'enthousiasme et le désir de jouer et apprendre dans un environnement positif;
- Le joueur devrait démontrer la capacité de résoudre des problèmes simples (résolution de problème) qui émergent des activités;
- Le joueur devrait démontrer la capacité de comprendre ce qu'est le concept d'équipe ainsi que les concepts de coopération, de respect et de franc jeu;
- Le joueur devrait se concentrer à être le meilleur joueur qu'il peut être en essayant de fournir les meilleurs efforts qu'il peut fournir;
- Le joueur s'amuse tout en apprenant, en jouant et en se développant.

DÉVELOPPEMENT MENTAL ET COGNITIF

Caractéristiques de base

- La conscience de soi de l'enfant se développe à partir de l'expérience et à partir des commentaires des autres;
- Les enfants aiment être le centre d'attraction et d'attention;
- L'influence des pairs devient très significative;
- L'enfant veut des défis et des occasions d'expérimenter avec toutes sortes d'activités et de mouvements. Le facteur « peur » est quasi inexistant;
- L'enfant comprend la nécessité d'avoir des règles et des structures.

Capacités de performance

- Les enfants perçoivent les expériences athlétiques comme une forme d'expression de soi;
- Si une situation devient menaçante, les enfants ont tendance à perdre confiance;
- Les enfants apprécient jouer à des jeux simples qui ont des règles simples.

Indicateurs de performance

- L'enfant sera excité à l'idée d'essayer de nouvelles activités;
- Les enfants demanderont à l'entraîneur(e) de regarder ce qu'il / elle a fait;
- Les enfants participent avec enthousiasme à une activité;
- Il n'y aura pas de contestation au sujet des règlements;
- Tout le monde participe, personne n'est laissé de côté.

Implications pour l'entraîneur(e)

- L'entraîneur(e) doit donner des renforcements positifs sur une base régulière;
- L'entraîneur(e) doit structurer toutes les activités afin de garantir le succès;
- L'entraîneur(e) doit être capable d'évaluer correctement les habiletés de base et de fournir un répertoire diversifié de mises en application pour le développement et l'amélioration techniques et tactiques des joueurs;
- L'entraîneur(e) devrait chercher à rendre les enfants suffisamment à l'aise de sorte qu'ils veulent essayer une variété d'activités. Ne vous en faites pas avec les erreurs de nature technique.

Habiletés auxiliaires

- Des périodes d'échauffement et de récupération (retour au calme) doivent être introduites et utilisées régulièrement par l'entraîneur(e) afin que les enfants puissent établir leurs propres routines;
- Des accessoires appropriés (utilisés pour les activités) et un gymnase adéquat sont des éléments importants du sport;
- L'introduction et le développement de bonnes habitudes alimentaires et d'hydratation sont des informations qui doivent être fournies par l'entraîneur(e). Ces informations devraient être transmises aux joueurs et aux parents;
- Les joueurs devraient être initiés à une certaine procédure de rétrospection (debriefing). L'entraîneur(e) peut demander des questions très simples aux joueurs :
 - Qu'est-ce que tu as fait de bien aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce que tu as appris ?
 - Qu'est-ce que tu as aimé le plus dans la séance d'entraînement d'aujourd'hui ?
 - Il est préférable de s'inspirer de ce que les joueurs ont à dire et non de ce que vous avez observé comme entraîneur(e). Vos observations devraient être partagées qu'une fois que les joueurs ont eu la chance de s'exprimer.



APPLICATIONS PRATIQUES POUR LE STADE « FONDAMETAUX »

- Les divers stades du développement physique, cognitif, émotif et psychologique sont prévisibles mais le rythme, le tempo de ce développement est individuel et déterminé génétiquement. Ainsi, les athlètes passeront par le même développement mais à des rythmes différents;
- Le développement de l'athlète devrait inclure autant de sports que possible. Des sports tels que la gymnastique et l'athlétisme devraient être en haut de la liste puisque tout l'« ABC » des habiletés athlétiques est enseigné et appris dans ces sports;
- L'entraînement en vitesse et en puissance est essentiel au cours de ces années afin d'enseigner au système nerveux central (SNC) comment bien réagir. Ce type d'entraînement devrait être fait au début des séances d'entraînement alors que les joueurs sont frais et dispos;
- Utiliser le poids corporel pour le développement de la force, de l'endurance, de l'agilité et de la vitesse. Rendez cela amusant et restez à l'intérieur des paramètres d'entraînement afin d'éviter un surentraînement et un épuisement;
- Toutes les activités devraient être sous forme de jeu;
- Le développement technique et tactique devrait être introduit de façon à assurer la réussite pour tous les joueurs. Les solutions tactiques doivent être basées sur les aptitudes techniques;
- Rappelez-vous que trois séances d'entraînement par semaine ne font que maintenir les acquis. Afin que les jeunes joueurs puissent s'améliorer, ils doivent être actifs quatre fois par semaine (idéalement, deux fois en basketball et deux fois dans d'autres sports ou activités et devraient être physiquement actifs les 3 autres jours de la semaine).

Un exemple de planification de séance d'entraînement pour des joueurs âgés de 6 à 9 ans :

- Durée : 60 minutes
- Période d'échauffement incluant du travail sur la vitesse et l'agilité
5-10 min
- Habiletés et exercices techniques 35-40 min
- Jeux contrôlés (scrimmages) et tactiques simples 10 min
- Récupération (retour au calme) 5 min

L'accent devrait être mis sur :

- L'acquisition de l'ABC des habiletés athlétiques
- Les habiletés fondamentales de base en basketball
- Jouer pour avoir du plaisir
- Faire des activités à l'intérieur desquelles les règlements, la coopération et la forme physique seront développés.





Stade « Apprendre à s'entraîner »

(Habilités de basketball)

(Filles : 8 à 11 ans, garçons : 9 à 12 ans)

Il s'agit ici du stade (clé) de l'apprentissage moteur. Une des plus importantes périodes du développement moteur chez les enfants se situe entre 9 et 12 ans (Balyi et Hamilton, 1995; Brohms, 1985; Rushall, 1998; Viru et al., 1998 et 1999). Au cours de cette période, les enfants sont physiologiquement prêts à acquérir les habiletés fondamentales du mouvement, pierres angulaires de tout développement athlétique. À ce stade-ci, les habiletés fondamentales décrites précédemment comme étant « l'éveil corporel » doivent être amenées à un niveau plus élevé. De plus, les habiletés fondamentales de basketball devraient être maîtrisées alors que la participation à d'autres sports est toujours encouragée.

À ce stade, les jeunes athlètes ont besoin d'apprendre comment s'entraîner au niveau le plus fondamental. Les habiletés techniques et tactiques de base en basketball ainsi que les habiletés auxiliaires devraient leur être présentées, incluant : la période d'échauffement et la récupération (retour au calme), les étirements, l'hydratation et la nutrition, la récupération et la régénération ainsi que la préparation mentale. Les parents devraient être introduits à ces informations (consultez le www.ltad.ca; Développer le savoir-faire physique (l'éveil corporel) : guide pour les parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans et Guide à l'intention des parents du Basketball pour jeunes Steve Nash - BJSN). Ces connaissances de base seront encore plus développées dans les derniers stades du développement de l'athlète.

L'accent mis sur l'entraînement plutôt que sur la compétition devrait se refléter dans le calendrier annuel de compétitions de ce groupe d'athlètes. Trop de compétitions empiètent de façon inestimable sur le temps d'entraînement et sur le développement. Inversement, l'absence de compétition empêche l'application des habiletés techniques (prise de décision) et l'opportunité d'apprendre comment faire face aux défis physiques et psychologiques seulement offert lors de compétitions. L'objectif réel est de trouver un bon équilibre entre les deux. Le comité de « révision de la compétition » de Canada Basketball a le mandat de déterminer le nombre minimum de matchs qui permettraient aux joueurs de mettre en application leurs habiletés dans un environnement compétitif tout en développant le sens du jeu mais sans excéder le nombre maximal de matchs qui pourraient nuire à l'entraînement et au développement.

Mettre l'accent sur le processus et non sur le résultat

POINTS SUR LESQUELS ON DEVRAIT METTRE L'ACCENT

Si les habiletés fondamentales du mouvement ne sont pas développées entre 8 et 11 ans chez les filles et entre 9 et 12 ans chez les garçons, elles ne pourront pas être récupérées plus tard (bien que des programmes soigneusement planifiés et apportant rapidement des correctifs puissent contribuer à un certain succès). Pour ces raisons, les habiletés fondamentales du mouvement doivent être développées à ce stade-ci.

Habiletés fondamentales du mouvement

- Développer et raffiner

Habiletés fondamentales de basketball

Position « prêt à jouer » – sans le ballon

- Développer et raffiner
- Mouvement – changer de direction, changer de vitesse et feinter
- Vision – jouer les yeux levés, balayer (scan) le terrain du regard

Position « prêt à jouer » – avec le ballon

- Triple menaces
- Tenir le ballon
- Jeu de pieds – pivoter (vers l'avant et vers l'arrière), utiliser les deux pieds de pivot
- Mouvement avec le ballon – arrêt avec saut, arrêt avec un pas
- Prendre le départ (se mettre en mouvement) – être capable de se propulser (de pousser) efficacement avec les deux pieds. Avec et sans le ballon.

Dribbler

- Dribble stationnaire avec la main gauche et la main droite
- Dribble en mouvement avec la main gauche et la main droite dans toutes les directions
- Dribble de vitesse, dribble en contrôle, dribble de changement de direction avec la main gauche et la main droite
- Vision – être capable de manipuler le ballon tout en balayant le terrain du regard

Passer et attraper

- Introduire ou raffiner les passes stationnaires de base (ex. : poitrine, rebond, au-dessus de la tête, baseball)
- Passer et attraper en mouvement
- Passer et attraper contre un adversaire

Lancer

- Introduire la finition du mouvement (équilibre, yeux, coude, fouetter le poignet). Les concepts du lancer devraient devenir plus concrets.
- Introduire ou raffiner la technique du tir en foulée (lay-up) des deux côtés du panier (gauche et droite)



Développement des habiletés de « 1 contre 1 »

- Position de triples menaces, faire face au panier
- Lire la défensive
- Feintes avec le ballon et feintes avec les pieds (petites et rapides)

Se démarquer

- Se déplacer pour se démarquer
- Aller vers la passe
- Pivoter pour être une menace offensive

Position défensive sur le ballon

- Introduire la position
- Se déplacer en position défensive tout en demeurant entre le joueur que vous surveillez et le panier
- Défensive sur le ballon – maintenir un espace entre le défenseur et le joueur en possession du ballon

Position défensive – loin du ballon

- Rester entre le joueur que vous surveillez et le panier
- Voir le joueur que vous surveillez et le ballon
- Aidez vos coéquipiers
- Récupération vers le joueur que vous surveillez lorsqu'il reçoit le ballon (allez le couvrir)

PRINCIPES DE JEU

Concepts offensifs

- Jouer dans le but de marquer des paniers
- Jouer « 1 contre 1 »
- Espacement de 3 à 4 mètres
- « Passe-et-va »
- Couper et remplacer
- Lire la défensive pour attaquer et marquer

Note : À ce stade, on devrait accorder plus de temps aux concepts offensifs qu'aux concepts défensifs.

Concepts défensifs

- Stratégies sur le ballon – restez en position entre le joueur que vous surveillez et le panier
- Stratégies loin du ballon – restez près du joueur que vous surveillez et voyez toujours le ballon
- Vers la fin de ce stade, introduire le triangle défensif (ballon – vous – joueur surveillé)
- Revenir rapidement en défensive (sprinter)

MODIFICATIONS DU JEU

Utiliser un ballon plus petit;

- Les paniers devraient être entre 2.60 m et 2.74 m de haut;
- Jouer plus de « 1 contre 1 », de « 2 contre 2 », de « 3 contre 3 » et de « 4 contre 4 », ce qui permettra à plus de joueurs de toucher au ballon qu'en « 5 contre 5 »;
- Jouer une défensive personne à personne;
- Tous les joueurs devraient jouer à toutes les positions;
- Permettre certaines infractions mais expliquer les règles de jeu;
- Temps de jeu égal;
- Ajustements aux dimensions du terrain, aux substitutions et à la durée des matchs;
- Au début de ce stade, il n'est pas recommandé de se préoccuper et d'afficher le pointage des matchs. Graduellement vers la fin du stade, commencez à vous préoccuper et afficher le pointage;
- Les règlements qui encouragent l'utilisation des habiletés de base plutôt que des tactiques et des stratégies trop élaborées sont recommandés. Par exemple, celui ou celle qui prend le rebond doit faire progresser le ballon vers le panier offensif.





CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT

Caractéristiques physiques

Caractéristiques de base

- L'entraînement en puissance utilisant le poids corporel de l'athlète devrait être utilisé. Les sautilllements et les bonds peuvent également être mis en application de façon sécuritaire.
- La vitesse peut faire l'objet d'un entraînement durant ce stade et cela devrait être fait durant la période d'échauffement des séances d'entraînement.
- Les exercices d'étirements devraient devenir une routine. Au début de ce stade, les étirements dynamiques devraient devenir une routine alors la FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive) peut être mise en place vers la fin du stade.
- Le système nerveux central (SNC) est presque entièrement développé.

Capacités de performance

- La vitesse, l'agilité, l'équilibre et la coordination s'améliorent toujours rapidement et peuvent être facilement entraînés.
- Un changement dans le centre de gravité, dans la longueur des membres et dans la force générale du tronc détermineront le contenu de l'entraînement.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Une combinaison des âges biologiques et chronologiques devrait être utilisée pour regrouper les joueurs;
- Des activités anaérobiques (courtes explosions d'énergie) de courtes durées sont recommandées;
- Utiliser les périodes d'échauffement pour développer davantage les activités du SNC.

Les composantes de l'entraînement et de la performance durant le stade « Habilités de basketball » :

Puisque qu'il s'agit du stade clé de l'apprentissage des HABILITÉS, l'accent devrait être mis sur le développement moteur. L'adaptation accélérée aux habiletés motrices et le développement de la coordination surviennent entre 8 et 11 ans chez les filles et entre 9 à 12 ans chez les garçons. Il devrait être souligné qu'il s'agit ici d'une période sensible. Si les habiletés fondamentales et de base, spécifiques au sport, ne sont pas établies avant l'âge de 11 et de 12 ans respectivement, alors les athlètes n'atteindront peut-être jamais leur potentiel optimal ou leur potentiel génétique. Après cette période, les habiletés pourront toujours être développées mais la capacité d'entraînement des habiletés, elle, décline graduellement après l'âge de 11 et de 12 ans. Cette capacité devrait être développée avant le début de la période de croissance.

L'énergie (ou l'endurance), la force (ou la puissance), la vitesse et la souplesse (ou la flexibilité) devraient être améliorées davantage à l'aide d'un entraînement bien développé de façon séquentielle. Bien qu'il y ait moins d'interférence entre les diverses adaptations à

l'entraînement durant les deux stades d'entraînement « FUNdamentaux » et « Apprendre à s'entraîner », un programme d'entraînement, de compétition et de récupération bien présenté optimisera les divers effets de l'entraînement.

Proportion « entraînement – compétition » : Un pourcentage de 75% d'entraînement et de 25% de compétition est recommandé par les experts durant le stade « Apprendre à s'entraîner » (une proportion « entraînement – compétition » de 4 : 1 versus une proportion 1 : 1 comme en ce moment). Plus de temps dédié à l'entraînement permet le développement des habiletés fondamentales du mouvement, des habiletés fondamentales du basketball, des prises de décision et de la préparation mentale. Le comité de travail sur « la révision de la compétition » éclaircira cette problématique.

À ce stade, les joueurs devraient s'entraîner dans des situations de matchs qui prennent la forme de courts jeux simulés (scrimmage) ou la forme de jeux et d'exercices compétitifs.

Les athlètes et les équipes qui respectent la proportion « entraînement – compétition » de 4 : 1 seront mieux préparés pour la compétition, et ce autant à court terme qu'à long terme, que les joueurs qui se concentrent uniquement sur la compétition et la victoire.

DÉVELOPPEMENT MENTAL ET COGNITIF

Caractéristiques de base

- Les athlètes sont enthousiastes à l'idée de participer;
- Les athlètes sont impatients de perfectionner leurs habiletés.

Capacités de performance

- Les joueurs ont une peur importante de l'échec;
- Des directives individuelles et spécifiques ainsi qu'une structure dans le processus d'apprentissage sont requises. Un éventail de moyens pour mesurer le succès est important pour maintenir le niveau de motivation.

Implication pour l'entraîneur(e)

- Créer un environnement optimal d'apprentissage, harmoniser les niveaux d'habiletés et d'exercices;
- La capacité de l'entraîneur(e) à bien démontrer les habiletés spécifiques est importante;
- Le renforcement positif est impératif.



Habiletés psychologiques

- Les joueurs sont capables de se remémorer des informations spécifiques;
- Les joueurs ont la capacité d'utiliser leurs connaissances pour interpréter et tirer des conclusions;
- Les joueurs doivent sentir qu'il est possible de faire des erreurs. Ils ne doivent pas craindre d'essayer quelque chose par peur d'échouer.
- Tous les joueurs doivent apprendre à devenir des joueurs d'équipe.

Indicateurs de performance pour les habiletés psychologiques

- Le joueur démontre la capacité d'assimiler et d'appliquer l'information transmise par l'entraîneur(e) afin de faire face à diverses situations;
- Le joueur démontre la capacité de jouer en équipe;
- L'accent devrait être mis sur l'apprentissage et la capacité de performer au meilleur de ses aptitudes – non sur la victoire.

DÉVELOPPEMENT MENTAL ET COGNITIF

Caractéristiques de base

- Les joueurs sont en mesure d'accepter des responsabilités;
- Les joueurs apprécient la coopération autant avec l'entraîneur(e) qu'avec leurs coéquipiers.

Capacités de performance

- Les valeurs et les attitudes sont créées et renforcées par le groupe;
- Certains joueurs peuvent être moins réceptifs étant donné leur peur de l'éche.

Implications pour l'entraîneur(e)

- L'entraîneur(e) doit fournir de bonnes directives. La supervision devrait être assumée par l'entraîneur(e).
- L'entraîneur(e) devrait graduellement donner des responsabilités aux joueurs;
- L'entraîneur(e) ne doit pas démontrer de favoritisme. Les joueurs qui parviennent rapidement à maturité deviennent souvent des leaders et excellent du côté des performances physiques. Il est important de traiter tous les joueurs sur le même pied d'égalité.

Habiletés auxiliaires

- Les joueurs peuvent en apprendre davantage au sujet des habiletés de communication et des valeurs telles que le respect, l'honnêteté et l'intégrité – valeurs impliquées dans les rapports avec les autres.
- Les joueurs commencent à comprendre la signification (et à appliquer, en collaboration avec l'entraîneur-e) des concepts reliés à :
 - la période d'échauffement et récupération (retour au calme)
 - l'hydratation
 - la nutrition
 - le respect de l'environnement et de l'équipement
 - la conscientisation à la santé
 - la récupération et régénération





Stade « S'entraîner À s'entraîner »

(Filles : 11 à 15 ans, garçons : 12 à 16 ans)

S'entraîner à s'entraîner Étape 1 :

Filles 11 à 13 ans et garçons 12 à 14 ans

Les aptitudes physiques qui doivent être développées dépendent maintenant entièrement de l'âge de développement des individus. Les entraîneur(e)s doivent être particulièrement conscients des différents niveaux de maturité et faire, au besoin, les ajustements qui s'imposent. L'objectif à ce stade est de poursuivre la formation athlétique de base. Plusieurs nouvelles habiletés seront introduites et ces habiletés seront renforcées. Évitez toute tentation de compenser un manque d'habiletés par des tactiques de plus hauts niveaux. L'utilisation de zones et de pressions seront introduites dans la deuxième phase de ce stade, une fois que les joueurs auront acquis une connaissance absolue des habiletés de base. Nous voulons développer des joueurs de basketball et non des joueurs de positions. Ce stade peut encore être la porte d'entrée pour plusieurs joueurs. Reconnaissez cette réalité et soyez conscient des stades qui suivent de manière à aider ces athlètes à accélérer leurs apprentissages.

POINTS SUR LESQUELS ON DEVRAIT METTRE L'ACCENT

Habiletés fondamentales du mouvement

- Raffiner les habiletés préalablement identifiées au stade « FUNdamentaux »

Habiletés fondamentales de basketball

Position « prêt à jouer » – sans le ballon

- Développer et raffiner
- Raffiner la position défensive
- Vision – jouer les yeux levés, balayer le terrain du regard

Position « prêt à jouer » – avec le ballon

- Raffiner les jeux de pieds – pivoter (vers l'avant et vers l'arrière), utiliser les deux pieds pour pivoter
- Prise de décision rapide avant d'attraper le ballon
- Raffiner le mouvement avec le ballon – arrêt avec saut, arrêt avec un pas
- Manipulation de balle – devenir à l'aise avec le ballon, protéger le ballon, vision, manipuler le ballon avec une pression défensive et raffiner les mouvements avec le ballon

« Nous devons d'abord encadrer nos jeunes joueurs en tant qu'athlètes – développer leurs habiletés athlétiques. Par la suite, nous devons ajouter les habiletés et les concepts de « basketball ». Mais plus important encore, nous devons cesser de jouer autant de matchs et commencer plutôt à enseigner les principes fondamentaux du jeu. Les jeunes veulent apprendre – c'est à nous de leur enseigner. » - Allison McNeill, entraîneure-chef de équipe nationale féminine



Dribbler / manipulation de balle

- Bonifier le répertoire de dribbles
- Développer et raffiner la vitesse, le contrôle, le changement de direction, le retrait et le changement de vitesse avec la main droite et la main gauche
- Développer et raffiner le concept du dribble face à une défensive guidée
- Faire des lectures de jeu et avoir des réactions appropriées
- Raffiner la capacité à manipuler le ballon tout en balayant le terrain du regard

Passer et attraper

- Bonifier le répertoire de passes. Ajouter des variations aux passes de base (ex. : poitrine, rebond, au-dessus de la tête, baseball)
- Augmenter la vitesse à laquelle le ballon peut être passé et attrapé;
- Développer les concepts de feintes avec le ballon et de feintes de passes
- Passer et attraper le ballon dans des situations face à une défensive guidée
- Faire des lectures de jeu et avoir des réactions appropriées

Lancer

- Réviser et raffiner le concept de la finition du mouvement (équilibre, yeux, coude, fouetter le poignet)
- Exécution du lancer avec une technique « parfaite »
- Développer les techniques de « prêt à lancer » – attraper et lancer le ballon sur des réceptions de passes en provenant d'une variété de directions
- Développer le lancer à partir d'un dribble – dans une variété de directions
- Réviser et raffiner le répertoire des tirs en foulée (lay-ups) (ex. : petit crochet (baby hook), renversé, de la main droite, de la main gauche, en puissance, zig zag)
- Développer une routine de lancers francs
- Faire des lancers et faire des tirs en foulée (lay-ups) face à une défensive guidée et faire les lectures du jeu appropriées
- Bonifier le répertoire de lancers (ex. : à partir d'un dribble, à partir d'une réception de passe, de différents angles, à différentes vitesses, de différentes distances). L'accent devrait être mis sur les progressions ci-haut mentionnées.

Se démarquer

- En utilisant le changement de direction, le changement de vitesse, un coéquipier ou en bloquant (seal)
- Lire le jeu et réagir face à une défensive guidée
- Aller vers la passe
- Se démarquer dans une variété de positions (ex. : à l'aile, dans le « post », de la position de garde, du haut de la bouteille, de la ligne de fond)

Développer des habiletés de « 1 contre 1 »

- Faire face au panier agressivement de manière à être une menace offensive

- Développer un répertoire de « 1 contre 1 » (ex. : à partir d'un dribble, de feintes de petits pas (jab), de feintes de lancer, différentes combinaisons)
- Lire le jeu et réagir face à une défensive guidée
- Jouer à partir d'une variété de positions

Manœuvres collectives

- Développer et raffiner :
 - passer et attraper
 - principes de pénétration
 - pic (écran sur le ballon)
 - écran éloigné du ballon
 - jouer sans le ballon
- Lire le jeu et réagir face à une défensive guidée
- Jouer à partir d'une variété de positions
- Mettre l'accent sur le mouvement du ballon (renverser le ballon)

Transition offensive

- Développer le concept des corridors de passes et des passes de dégagement « outlets »
- Reconnaître les avantages lorsqu'ils attaquent le panier
- Lire le jeu et réagir face à une défensive guidée
- Mettre l'accent sur le fait que tous les joueurs devraient jouer à toutes les positions
- Mettre l'accent sur le mouvement du ballon

Défensive

- Introduire le concept de défensive sur le ballon, du côté du ballon et en aide

Défensive sur le ballon

- Raffiner la position défensive contre un joueur offensif en position de triple menaces en mettant de la pression sur le ballon
- Développer et raffiner la capacité de maintenir l'espace et le changement de direction contre un joueur qui dribble le ballon en mettant de la pression sur le ballon
- Introduire et développer le concept de contestation : d'un lancer, d'une passe et d'un ballon mort
- Introduire le concept permettant d'« influencer » le ballon (en périphérie et dans le « post »)
- Introduire et développer la position défensive contre des pics (écrans sur le ballon)

Défensive loin du ballon

- Développer et raffiner la position – ouverte et fermée
- Introduire le concept permettant d'« influencer » le ballon (en périphérie et dans le « post »)
- Introduire et développer la contestation – ouverte et fermée
- Introduire et développer l'aide, la rotation et la récupération
- Introduire et développer la défense des écrans loin du ballon
- Se déplacer d'une position défensive à une autre (de la position sur le ballon à la position en aide, de la position en aide à la position de contestation, etc.)



Rebond

- Introduire et développer l'habileté de rebond défensif (« box out »)
- Introduire et développer les habiletés de rebond offensif

Transition défensive

- Introduire et développer le concept d'une défensive d'équipe équilibrée (rebond offensif et joueur de sécurité – « safeties »)
- Protéger le panier, le ballon et les corridors de passes en transition
- Sprinter pour récupérer

PRINCIPES DE JEU

Concepts offensifs

- Lire et réagir à la défensive
- Jouer « 1 contre 1 »
- Principes de pénétration – utiliser le dribble et la passe intelligemment, mouvement sans le ballon
- Espacement de 3 à 4 mètres
- Couper – couper vers le panier, couper vers le ballon et couper pour espacer (remplacer)
- Introduire et développer les écrans (pics) sur le ballon et les écrans éloignés du ballon
- Mettre l'accent sur le mouvement du ballon (renverser) et le mouvement du joueur qui n'a pas le ballon
- Rebonds
- Communiquer avec les coéquipiers

En transition

- Attaquer à partir du centre
- Passes de dégagement (« outlets »), attraper et passer le ballon au joueur qui est devant et qui a un avantage
- Courir vite et large
- Communiquer avec les coéquipiers

Concepts défensifs

- Stratégies sur le ballon – demeurez en position, demeurez entre le joueur que vous surveillez et le panier (conserver l'espace), maintenir une pression sur le ballon, défendre les pics
- Stratégies loin du ballon – demeurez près du joueur que vous surveillez et voyez toujours le ballon, utilisez le triangle défensif (ballon – vous – joueur surveillé), défendre les écrans
- Concept permettant d'« influencer » le ballon (en périphérie et dans le « post »)
- Tous les joueurs ont une responsabilité dans la défensive d'équipe
- Mettre de la pression sur tous les lancers
- Rebonds
- Communiquer avec les coéquipiers

En transition

- Défendre le panier, surveiller le ballon et surveiller un joueur
- Communiquer avec les coéquipiers

HABILETÉS TECHNIQUES

Offensive :

- « 1 contre 1 » attaquer pour marquer ou pour préparer (libérer) un coéquipier
- Développer la lecture défensive : avec et sans le ballon
- Jeu dans le « post » – bloquer (sealing)
- Se démarquer
- Passer le ballon – sous pression et pour entrer dans le « post »
- Développer le renversement du ballon
- Passer, couper, remplacer
- Concepts d'angles et de corridors de passe et créer des corridors
- Dribble déterminé (pour les bonnes raisons) et efficace
- Introduire le jeu de pieds de lancer (droite, gauche, etc.)
- Introduire : la sélection de lancer et à quel moment marquer (temps/pointage)
- Espacement offensif : ligne de 3 points — équilibré
- Rebond — suivre son lancer
- Utiliser le « 3 contre 3 » pour faire la démonstration et mettre en application tous ces concepts

DÉFENSIVE:

Défensive d'équipe

- Introduire et réviser les positions défensives – sur le ballon, contestation, côté « aide »
- Défensive individuelle à défensive d'équipe
- Concepts : contester le joueur qui coupe, se déplacer / réagir au ballon
- Communiquez vos actions (mots clés – ex. ballon, lancer, aide, etc.)
- Protéger le panier — faire prendre une faute offensive (charge)
- Pénétration d'attaque en aide
- Raffiner — voir le ballon
- En contrôle, mettre au défi le joueur qui lance : se rapprocher, contester
- Concept de recouvrement
- Jeu de pieds : légers déplacements jusqu'à la course (aide)
- Pression « 1 contre 1 » tout terrain
- Rebond (contact)
- Jouer en défensive sans prendre de faute

Transition défensive

- Reconnaître où on se situe sur le terrain
- Arrêter la progression du ballon
- Protéger le panier
- Responsabilités défensives
 - communication
 - définition des rôles
 - le ballon, le panier
- Sprinter vers les corridors de passes
- Sprinter vers la ligne de centre et se retourner pour faire face au ballon qui s'en vient
- Arrêter le ballon, surveiller un joueur

MODIFICATIONS DU JEU

- Pas de défensive de zone ni de pression;
- Proportion « entraînement – compétition » = 4 : 1;
- Utiliser un ballon numéro 5 ou 6;
- Les paniers devraient être à 3.05 mètres de hauteur;
- Jouer du « 1 contre 1 », « 2 contre 2 » et « 3 contre 3 » de sorte que les joueurs puissent toucher plus souvent au ballon.

S'entraîner à s'entraîner Étape 2 :

Filles 13 à 15 ans et garçons 14 à 16 ans

HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT

- Raffiner les mêmes habiletés qu'au stade « FUNDamentaux »

HABILETÉS FONDAMENTALES DE BASKETBALL

Habiletés motrices de base – sans ballon

- Positions – « prêt à jouer » offensivement et défensivement
- Mouvements – partir, arrêter, changer de direction
- Jeu de pieds – agilité, équilibre et coordination (l' « ABC » athlétique)
- Vision – balayer du regard (scanning)

Habiletés motrices de base – avec le ballon

- Positions – triples menaces, « prêt à jouer », « prêt à lancer »
- Jeu de pieds – pivot, équilibre, explosions

Dribbles – stationnaire et en mouvement

- Pousser – tirer
- Derrière le dos
- Deux ballons
- Exercices Maravich
- Intérieur / extérieur et en croisé
- Entre les jambes
- Hésitation
- Vers l'arrière (hop back) – pour avancer et pour lancer
- Tourner sur soi-même (spin)
- Combinaison de mouvements
- Main opposée
- Dribbler contre de la pression

Passer et attraper

- Passes de dégagement (outlet)
- Passes tout terrain

Lancer

- Technique de lancer, lancer au mur
- Position « prêt à lancer »
- Préparation du lancer
- Après une coupe vers un jeu de pieds 1 – 2
- Lancer en suspension
- Lancer de 3 points
- Lancers francs
- Sous pression

Habiletés de tir en foulée (lay up)

- À partir d'un pied
- À partir d'un petit saut / en puissance (sur deux pieds)
- Renversé
- Décision quant au type de finition

Mouvement en périphérie avec le ballon – (« 1 contre 1 »)

- Feinte de lancer et partir
- Feinte de lancer et dribble en croisé
- Feinte de lancer puis finalement faire un lancer en suspension « pull up »
- « Jab » et lancer
- « Jab » et partir
- « Jab » et dribble en croisé
- Combinaisons de tout ce qui précède

Périphérie – Mouvement sans le ballon

- Coupe en « V »
- Coupe en « L »
- Coupe explosive
- Coupe vers l'arrière (backdoor)

« Post » – Mouvement sans le ballon

- Bloquer (seal)

« Post » – Mouvement avec le ballon

- Pas de recul (drop step)
- Pas de rapprochement (gather step)
- Lancer en suspension en se retournant

Introduire les situations d'écrans plus tard dans le stade

- En croisé
- Loin du ballon
- Sur le ballon



Position défensive sur le ballon

- « Prêt à défendre », ballon mort
- Courir – glisser – courir
- Tourner les hanches
- Aide
- Contestation
- Influencer l'angle de passe du ballon
- Surveiller les écrans – « Évitez de vous faire prendre dans un écran »

Rebonds

- Emboîter défensivement (box out)
- Deux mains sur le ballon
- Passes de dégagement / dribbles de dégagement

PRINCIPES DE JEU

Transition offensive

- Sécuriser la possession
- Attaquer le panier
- Passes de dégagement (outlet) ou dribbles de dégagement
- Équilibrer le terrain verticalement et horizontalement

Transition défensive

- Emboîtement (box out)
- Empêcher le ballon de revenir par le centre du terrain
- Le premier joueur à revenir défend le panier
- Arrêter le ballon
- Prendre (se choisir) un joueur en communiquant avec ses coéquipiers

Concepts offensifs

- Attaquer le panier
- L'espacement est primordial
- Lire la défense, lire vos coéquipiers
- Soyez patient
- Soyez rapide mais ne vous pressez pas

Principes de pénétration

- Se déplacer et glisser vers un espace ouvert, libre (créer du mouvement et combler les espaces)

Utilisation du dribble

- Pour avancer le ballon
- Pour attaquer le panier
- Pour améliorer les angles de passes
- Pour sortir le ballon d'une position difficile, dangereuse

Défensive dans le demi-terrain (personne à personne)

Arrêter la pénétration

Contester la pénétration par le centre, forcer l'utilisation de la ligne de fond

Provoquer un revirement

Du côté de l'« aide » : voir absolument le ballon et le joueur

Aider le joueur qui aide (aide, remplacer et faire une rotation)

Mettre de la pression sur tous les lanceurs

Défendre toutes les situations d'écrans (plus tard dans le stade)

OFFENSIVE TECHNIQUE

- Communication : signal verbal / non-verbal
- Développer la lecture défensive :
 - sur le ballon et loin du ballon
 - coupe vers l'arrière (backdoor)
 - lecture des exagérations (overlays)
 - les passes vers le « post »
- Écrans sur le ballon
- Faire un pic et rouler (pick and roll), faire un pic et couper (pick and cut)
- Réagir à la défensive
- Qu'est-ce que les autres joueurs font ?
- Offensive « 5 contre 5 »
- Concepts de base – attaquer le panier, espacement, principes de pénétration, passer / couper et bloquer (sealing)
- Options et séquence – espacement et équilibre (ligne de 3 points)
- Options d'écrans introduit plus tard dans le stade

« 1 contre 1 » – Lancer

- Décisions en fonction de la deuxième ligne en défensive (ex. : « pull up », « floater », « tear drop », etc.)
- Lancer à partir d'un écran
- Concept permettant de libérer les lanceurs – à partir d'écrans : écran, lancer et passer

Défensive d'équipe

- Communication : mots clés et avoir une conscience d'équipe
- « Parler aux coéquipiers »
- Rotation – aider et recouvrir

« La raison pour laquelle un grand nombre d'athlètes plafonnent rendu au dernier stade de leur carrière est principalement due à la trop grande importance qui est accordée à la compétition au lieu de l'entraînement durant cette importante période (« Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner ») du développement athlétique »

-- Istvan Balyi

Défensive spécifique – « post »

- Écrans – sur le ballon et loin du ballon
- Se sauver et recouvrir, récupérer; s'approcher rapidement puis se retirer
- Concept permettant d'« influencer » le ballon (en périphérie et dans le « post »)

Améliorer et raffiner

- Concepts permettant de couvrir les espaces : progression
- Ne pas sortir les mains (reach) et avoir une position corporelle défensive sous contrôle
- Surveiller le ballon dans le « post »
- L'espace en fonction de la rapidité et des habiletés, i.e. les bons lanceurs, jouer serré
- Faire une trappe, doubler, courir et trapper (run and jump)
- Prendre le rebond à partir d'une rotation
- Comprendre les aptitudes offensives
- Understand offensive abilities

Transition offensive

- Définir les responsabilités
- Joueur au rebond, passe de dégagement,
 - 2e passe de dégagement
- Anticiper la possession
- Prise de décision
 - force individuelle
 - avantages : le temps et le pointage
- Faire avancer le ballon : passe, dribble
- Responsabilités une fois que la transition est terminée
 - équilibrer et espacer – ligne de 3 points
 - préparer et placer l'offensive

Transition défensive

- Communication
 - conscience
 - pointer
- Surveiller / couvrir le terrain en entier
 - arrêter le ballon plus tôt
 - joueur au rebond
 - contester la passe de dégagement (outlet)
 - défendre les corridors de passe (ballon – vous – joueur surveillé)
- Joueur de sécurité (safety) – 1er joueur arrivé
 - communication : « contrôler le trafic »



Concepts d'attaque de zone

Les concepts d'offensives et de défensives de zone en plus des concepts de pression et de contre-pression (press break) seront introduits plus tard à ce stade une fois que les joueurs auront acquis les concepts offensifs et défensifs de « personne à personne » nécessaires. Nous rappelons aux entraîneur(e)s que l'objectif est de développer des « joueurs de basketball polyvalents » plutôt que des « joueurs par position » :

- En utilisant des concepts de « personne à personne » pour attaquer le zone
- En apprenant à gérer les « doublages » (double teams), les « cours et trappe » (run and jump)
- En faisant des passes pour améliorer l'efficacité offensive
- En utilisant (développant) le dribble pour :
 - faire avancer le ballon, passer dans le « post », améliorer l'angle, pénétrer, se retirer, contrôler

Concepts d'offensive de zone

- Utiliser des concepts de « personne à personne » pour attaquer le zone (bon espacement, principes de pénétration, couper, bloquer – sealing, pics et écrans)
- Faire des passes pour améliorer l'efficacité offensive (renverser le ballon, feintes)
- Introduire et développer des concepts de zone spécifiques (surcharge – overload, élargir le zone, utiliser les espaces et les failles)

Concepts de défensive de zone

- Introduire des concepts de défensive de zone en opposition à des systèmes de défensive de zone

Pression et contre-pression (press break)

- Introduire et développer des endroits précis où appliquer une pression
- Introduire des concepts de trappes (défensive de « pression »)
- Introduire des concepts pour briser les trappes et la défensive de pression – « press » (contre-pression et retrait de la pression)

MODIFICATIONS DU JEU

Match régulier (qui inclut l'utilisation du cadran des 24 secondes) avec les modifications suivantes :

- 1) L'objectif est de s'assurer que les athlètes sont capables d'utiliser les habiletés de base dans un environnement compétitif. Lorsque cet objectif est atteint, les entraîneur(e)s peuvent alors passer à des concepts tactiques plus complexes comme les défensives de zone et de pression;
- 2) Les entraîneur(e)s doivent être conscient(e)s que durant ce stade, il peut y avoir de grandes variations dans les aptitudes physiques des athlètes en raison des rythmes différents de maturité. Ceci affectera grandement les décisions qu'un(e) entraîneur(e) prendra lors de situations compétitives : i.e. qui surveillera qui dans un match en particulier et quelles tactiques seront employées ?;

- 3) Les entraîneur(e)s doivent s'assurer que les enfants qui ont une maturité tardive ou qui intègrent le sport « sur le tard » ont eux aussi des opportunités de jouer;
- 4) Utiliser un ballon numéro 5 ou 6;
- 5) Un plus petit terrain peut être considéré.

CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT

Caractéristiques physiques

Caractéristiques de base

- Changements significatifs au niveau des muscles, des os et des tissus adipeux;
- Les filles commencent leur poussée de croissance entre 12,5 et 14 ans alors que les garçons la commencent entre 12,5 et 15 ans;
- Les premières menstruations des filles peuvent survenir n'importe quand entre 10 et 16 ans;
- Les petits groupes de muscles deviennent plus développés;
- Les diverses parties du corps ne grandissent pas au même rythme;
- L'énergie (endurance) peut être développée ici en utilisant des exercices aérobiques tout terrain. Il est à souligner qu'il peut parfois être difficile de mettre en place des programmes de course d'endurance (course à pied de longue durée) à cause du manque de motivation des athlètes.
- L'entraînement en puissance des athlètes en utilisant leur poids corporel devrait être poursuivi.

Capacités de performance

- Au début du stade, les filles sont plus rapides et plus fortes que les garçons. Plus tard, ce seront les garçons qui seront plus rapides et plus forts.
- Après le début des menstruations, les taux de fer chez les filles devraient être surveillés régulièrement. Porter attention à la fatigue, au vertige, à l'irritabilité, aux maux de tête et à la peau sèche.
- La vitesse, l'agilité, l'équilibre et la coordination continuent de s'améliorer rapidement et peuvent encore être pleinement développés.
- Un changement au niveau du centre de gravité, de la longueur des membres et de la force générale du tronc détermineront les contenus de l'entraînement.
- Le système de transport de l'oxygène est encore en développement et l'endurance aérobique continue à augmenter.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Surveiller attentivement l'entraînement et individualiser le contenu pour favoriser une meilleure adaptation.
- L'âge chronologique n'est pas la façon la plus appropriée de regrouper les joueurs. L'âge biologique devrait être utilisé.
- Les situations causant de l'anxiété quant au développement sexuel devraient être évitées.
- Toutes les habiletés de base ont besoin d'être développées. Les athlètes devraient apprendre comment s'entraîner durant ce stade.
- Certaines habiletés apprises précédemment devront être raffinées (réappries) puisque la croissance des membres aura un impact sur la technique.

- Des activités anaérobiques de courte durée sont recommandées.
- Individualiser l'entraînement afin de répondre aux besoins de développement de chaque athlète.
- Utiliser la période d'échauffement pour développer davantage les activités du système nerveux central (SNC) et les systèmes énergétiques.

Aptitudes physiques

Les composantes de l'entraînement et de la performance durant le stade « S'entraîner à s'entraîner » :

Énergie (ou endurance) - Le début de la poussée de croissance rapide (PCR) contribue à l'adaptation rapide du système aérobic. Il s'agit du meilleur moment pour entraîner le système aérobic des athlètes. Durant l'entraînement, les filles de 11 à 15 ans et les garçons de 12 à 16 ans devraient être regroupés selon leur maturité biologique plutôt que leur âge chronologique puisque les jeunes adolescents peuvent avoir de 4 à 5 ans de différence à l'intérieur de chaque groupe d'âge chronologique.

L'entraînement physique devrait être organisé de manière à ce que les athlètes qui ont une maturité précoce, moyenne ou tardive aient chacun leur groupe d'entraînement. Avec le début de la poussée de croissance rapide (PCR), le système aérobic devrait être une priorité et être entraîné à chaque jour en utilisant diverses activités. Bien que le système aérobic soit une priorité, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse devraient être maintenus et développés davantage. Cela contribuera à installer les fondations d'une bonne base aérobique pour les joueurs de basketball.





Mesurer la poussée de croissance rapide (PCR)

Afin d'estimer la PCR, l'Université de Saskatchewan a développé une formule pour calculer la PCR. Cette formule nécessite la date d'anniversaire de l'athlète, sa grandeur, sa grandeur assis et son poids. Cette formule fournit des protocoles de mesure et peut être utilisée pour prédire la grandeur adulte d'un athlète. Consultez la page web suivante

http://athena.usask.ca/growthutility/phv_ui.cfm?type=1ui.cfm?type=1

Force (ou puissance) - Le point culminant de la poussée de croissance rapide (définie ci-dessus) est le point de référence pour l'implantation de l'entraînement de poids et haltères durant ce stade. La période sensible de l'adaptation accélérée de l'entraînement de la puissance surviendra vers la fin et immédiatement après la PCR chez les filles alors que la période sensible chez les garçons surviendra fort probablement de 12 à 18 mois après la PCR..

Les entraîneur(e)s devraient surveiller de très près le début de la PCR et le point culminant de cette poussée chez leurs joueurs. Ces mesures indiquent exactement le bon moment pour mettre en place les programmes de poids et haltères. La grandeur debout et assis ainsi que la longueur des bras devrait être mesurée tous les trois mois après le début de la poussée de croissance rapide.

La technique appropriée d'entraînement en poids et haltères devrait être introduite durant ces années où les athlètes sont « affamés » d'habiletés. Cela préviendra assurément les blessures dues à l'utilisation de techniques inappropriées. Une bonification (surcharge) progressive et adéquate devrait être utilisée lorsque l'on implante de tels programmes. L'entraînement de la force centrale devrait toujours être une priorité lorsque nous encadrons des athlètes de tous âges.

Figure 19 Processus de maturation chez les filles

(Adapté de Ross et coll., 1977)

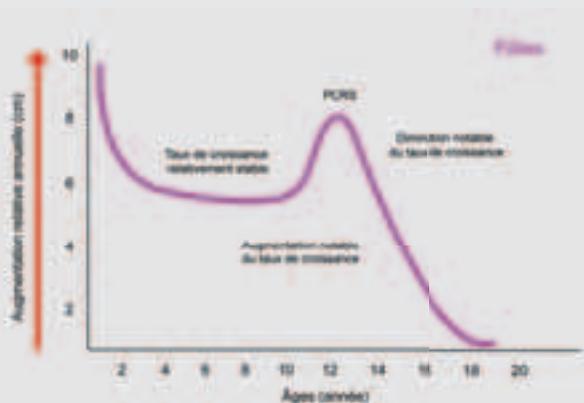
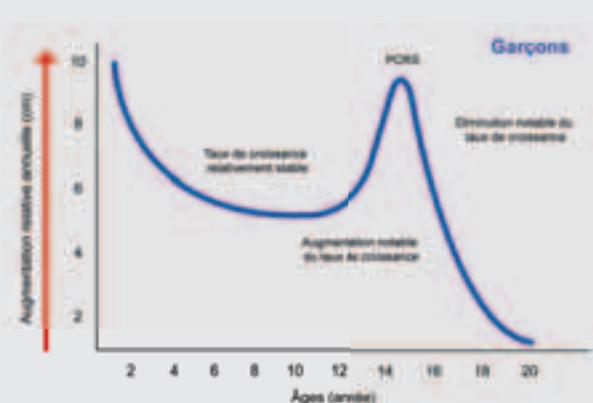


Figure 20 Processus de maturation chez les garçons

(Adapté de Ross et coll., 1977)



Adapté de « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

Vitesse - La deuxième fenêtre de l'adaptation accélérée à la vitesse se situe de 11 à 13 ans pour les filles et de 13 à 16 ans pour les garçons (Virus, 1995; Virus et al., 1998 et 1999).

Bien que l'entraînement du SNC soit encore très important, l'entraînement anaérobie devrait être introduit aux filles durant la première partie de ce stade et aux garçons durant la dernière partie. Une bonification (surcharge) progressive et adéquate devrait être assurée. La vitesse des mouvements linéaires, latéraux et multi-directionnels devrait être entraînée à partir d'une séquence appropriée du travail sur la vitesse en lien avec les autres activités d'entraînement.

Le travail sur la vitesse devrait se faire tout au long de l'année sans égard aux différents stades et objectifs du cycle annuel d'entraînement. Il devrait être fait à la fin de la période d'échauffement alors qu'il n'y a pas encore de fatigue du métabolisme ou du système nerveux et la charge d'entraînement devrait être très faible (ex. : tir en foulée en vitesse du centre du terrain, un travail sur la vitesse pas plus de 10 secondes).

Ce travail sur la vitesse devrait prendre la forme d'une puissance et d'une capacité anaérobie et alactique. Il s'agit d'un entraînement du système énergétique (versus l'entraînement du système nerveux central) et la durée des intervalles devrait se situer entre 5 et 15 secondes. L'agilité, la rapidité et le changement de direction devraient être entraînés à la fin de la période d'échauffement, évitant ainsi l'accumulation de la fatigue.

Habilités - En raison de la croissance rapide des athlètes durant l'adolescence – incluant des changements au niveau du centre de gravité, des bras, du tronc et des jambes – les habilités fondamentales du mouvement et les habilités fondamentales de basketball devraient être revisités. Les entraîneur(e)s doivent se montrer patients envers les joueurs durant et immédiatement après leur poussée de croissance parce que différents parties du corps grandissent à des rythmes différents. Ce qui pourrait temporairement avoir un effet négatif sur les habilités motrices et techniques des athlètes.

Souplesse (ou flexibilité) - À ce stade, la souplesse devrait être surveillée attentivement. Les étirements statiques et la facilitation neuromusculaire proprioceptive (FNP) devraient, lorsque nécessaire, être utilisés pour maintenir et améliorer la flexibilité. Le planification de séances d'étirement séparées des autres activités d'entraînement est recommandée pour ce stade et le prochain stade de la préparation de l'athlète. Des routines dynamiques de mobilité et de pré-habilitation (exercices destinés à prévenir les blessures) devraient remplacer les étirements statiques durant les périodes d'échauffement.

Les entraînements de la flexibilité devraient se faire 5 à 6 fois par semaine si la souplesse doit être améliorée et 2 à 3 fois par semaine si le niveau actuel de la souplesse doit seulement être maintenu. Une attention toute particulière devrait être accordée à la flexibilité durant ce stade en raison de la croissance rapide.

Proportion « entraînement – compétition »

Un pourcentage approximatif de 66% d'entraînement et de 33% de compétition (donc une proportion « entraînement – compétition » de 3 : 1) est recommandé par les experts durant le stade « S'entraîner à s'entraîner ». Ces pourcentages peuvent varier selon le sport et les besoins spécifiques des athlètes. L'accent est mis sur l'amélioration individuelle davantage que sur celle de l'équipe. Encore une fois, les athlètes et les équipes qui se soumettent à ce type de préparation seront mieux préparés, à court et à long terme, à la compétition que les joueurs qui se concentrent uniquement sur la compétition. Ces proportions « entraînement – compétition » seront évaluées plus en profondeur par le comité de travail sur « la révision de la compétition ».

Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base

- Les joueurs développent une nouvelle forme de pensée égocentrique. Beaucoup d'importance est accordée à l'image de soi et l'identité personnelle;
- Les joueurs sont impatients de perfectionner leurs habilités.

Capacités de performance

- La prise de décision à l'aide d'un entraînement technique plus complexe devrait être introduite;
- Les athlètes ont une très grande peur de l'échec;
- Des directives individuelles et spécifiques et une structure du processus d'apprentissage sont nécessaires. Afin de maintenir la motivation, une variété de méthodes pour mesurer le succès est importante.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Créer un environnement optimal d'apprentissage, d'habilités de match et d'exercices de haut niveau. Introduire des stratégies simples de gestion du stress, de concentration et d'imagerie mentale.
- La prise de décision concernant les solutions tactiques et stratégiques devrait être fondée sur le niveau d'habileté de l'athlète;
- La capacité de l'entraîneur(e) de bien faire la démonstration des habilités spécifiques est importante. Si l'entraîneur(e) ne peut faire la démonstration de l'habileté, il est important de trouver quelqu'un qui peut le faire – peut-être un joueur ?
- Le matériel audio-visuel et la rétroaction (feedback) vidéo aideront à créer des images mentales;
- Le renforcement positif est impératif.



Habiletés psychologiques

- Les joueurs ont la capacité de se fixer des objectifs d'entraînement à long terme, à court terme et quotidiens. Ces objectifs doivent être établis personnellement et surveillés progressivement.
- Les joueurs réalisent qu'un éventail de procédures peuvent être utilisées pour obtenir un meilleur contrôle sur leurs actions (état idéal de performance) et qu'ils ont la capacité de les utiliser de façon appropriée. Ces procédures incluent les techniques de respiration, la visualisation et les techniques de concentration.
- Les joueurs commencent à comprendre qu'ils doivent être motivés, disciplinés et dédiés (engagés) pour atteindre leur plein potentiel;
- L'esprit compétitif des joueurs commence à se développer. Ils doivent apprendre à être positifs, à travailler fort et être confiants.
- Les joueurs commencent à pouvoir maintenir leur équilibre (mental) et leur concentration sous divers degrés de pression;
- Les joueurs doivent tout de même sentir qu'il est permis de faire des erreurs. Ils ne doivent pas craindre d'essayer quelque chose parce qu'ils ont peur de l'échec.
- Les joueurs doivent avoir des occasions d'être leaders.
- Tous les joueurs doivent apprendre à devenir des joueurs d'équipe.

Indicateurs de performance pour les habiletés psychologiques

- Le joueur démontre la capacité et la compréhension de ce que représente « fournir de façon acceptable son meilleur effort personnel ou individuel »;
- Les joueurs commencent à se fixer des objectifs, à utiliser l'imagerie mentale (visualisation) et les stratégies psychologiques et de contrôle des émotions;
- Le joueur démontre la capacité d'absorber et de mettre en application l'information fournie par l'entraîneur(e) afin de faire face à une variété de situations;
- Le joueur démontre la capacité d'analyser ses propres niveaux de performance et d'efforts. Il démontre la capacité d'agir comme un joueur d'équipe;
- L'athlète est capable de maintenir une conscience de soi positive à travers tous les aspects de l'entraînement et de la compétition;
- L'athlète comprend que l'objectif de l'entraîneur(e) est dirigé vers l'apprentissage et la bonne performance plutôt que vers la « victoire »."

Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base

- Les joueurs sont significativement influencés par leurs pairs;
- Les joueurs peuvent accepter des responsabilités;
- Les joueurs apprécient la coopération et la collaboration;
- Une tension existe entre les adultes et les enfants;
- La maturité physique, mentale et émotionnelle ne se développe pas nécessairement au même rythme.



Capacités de performance

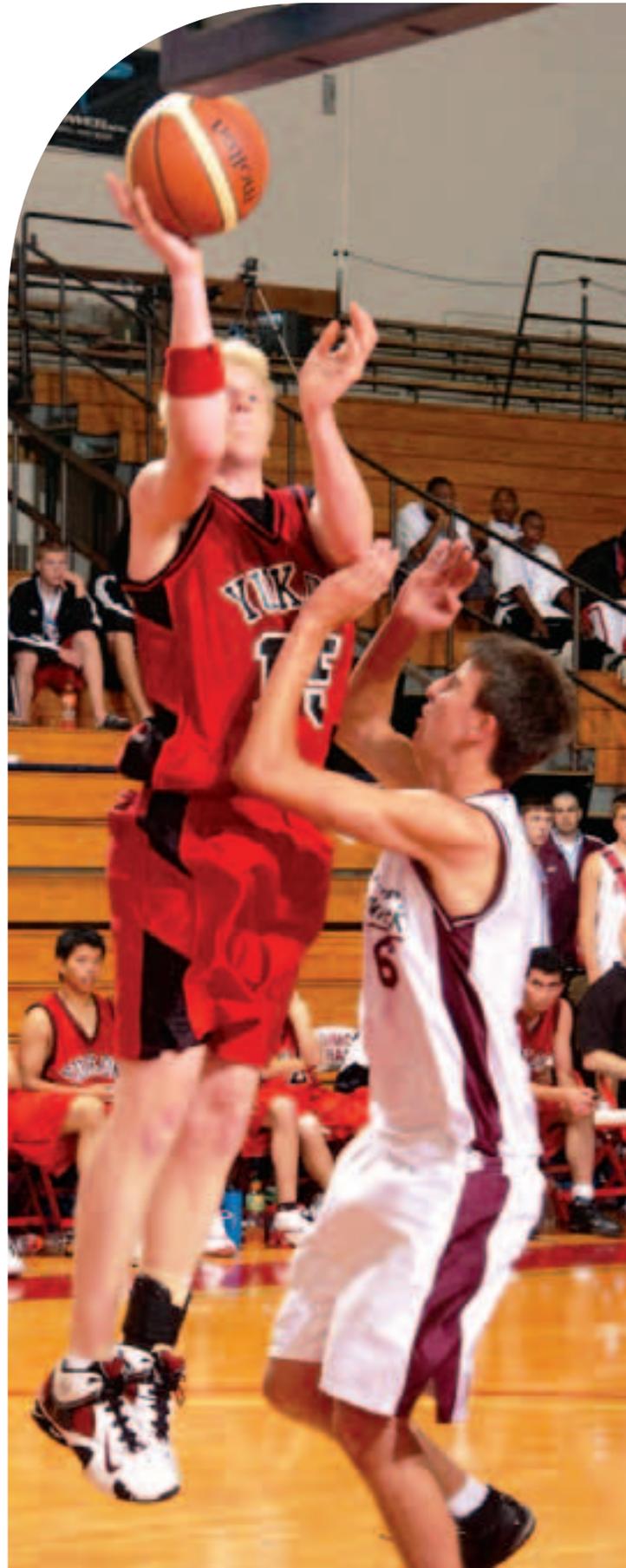
- Les valeurs et les attitudes continuent d'être créées et renforcées par l'équipe;
- Certains joueurs peuvent moins bien répondre étant donné leur peur de l'échec;
- Les canaux de la communication doivent être entretenus par l'adulte parce que tous les adolescents ont besoin d'aide bien que, souvent, ils n'en reconnaissent pas la nécessité;
- Les activités sociales sont des événements importants pour ce groupe d'âge.

Implications pour l'entraîneur(e)

- L'entraîneur(e) doit donner une direction solide et fournir une bonne supervision;
- L'entraîneur(e) doit maintenir une bonne communication avec les athlètes;
- Les joueurs ont besoin de modèles à suivre;
- L'entraîneur(e) est habituellement mieux accepté par les jeunes que les autres adultes et devrait ainsi tenter de maintenir ouvertes les canaux de la communication;
- L'entraîneur(e) ne doit pas démontrer de favoritisme. Les joueurs qui parviennent rapidement à maturité deviennent souvent des leaders et excellent du côté des performances physiques. Il est important de traiter tous les joueurs sur le même pied d'égalité.

Habiletés auxiliaires

- Les athlètes doivent avoir la passion d'apprendre;
- Les athlètes peuvent apprendre la nécessité d'avoir de bonnes habitudes de vie;
- Les athlètes peuvent apprendre les habiletés de la communication telles que le respect, l'honnêteté et l'intégrité dans leurs rapports avec les autres;
- Les athlètes peuvent devenir des modèles positifs et devenir de bons exemples à suivre grâce à leurs actions;
- Les athlètes devraient comprendre ce que veut dire :
 - périodes d'échauffement et retour au calme (récupération)
 - hydratation
 - nutrition
 - respect de l'environnement et des équipements
 - conscientisation de la santé
 - récupération et régénération





STADE « S'ENTRAÎNER A LA COMPETITION »

(Femmes : +/- 15 à 18 ans, hommes : +/- 16 à 18 ans)

Au cours du stade « S'entraîner à la compétition », un entraînement individuel de haute intensité et spécifique au sport est offert aux athlètes à l'année longue. L'objectif principal de ce stade est d'apprendre à rivaliser dans n'importe quelle circonstance. Les athlètes, qui sont maintenant compétents dans l'exécution des habiletés de base et des habiletés spécifiques au sport, apprennent à exécuter ces habiletés dans une variété de conditions compétitives au cours de l'entraînement. Certaines considérations doivent également être accordées aux athlètes qui intègrent tardivement le sport. L'entraîneur(e) doit être conscient que ces athlètes sont peut être au stade « S'entraîner à la compétition » en ce qui concerne les habiletés physiques mais ils sont rendus à des stades bien inférieurs en termes d'habiletés de basketball. Avec un encadrement adéquat, ces athlètes « retardataires » peuvent être intégrés avec succès dans le système de basketball. Une attention spéciale est accordée à la préparation optimale en modelant l'entraînement et la compétition. Les programmes de mise en forme, de récupération, de préparation mentale et de développement technique sont maintenant adaptés individuellement à un degré plus élevé. Cette préparation individuelle prend en considération les forces et les faiblesses de chaque athlète.

À ce stade de développement, l'athlète sérieux sera concentré et déterminé à devenir le meilleur joueur possible. Les athlètes ont besoin d'un nombre significatif de rétroactions techniques et tactiques pour parvenir à bien développer leurs habiletés. Les athlètes doivent s'entraîner à un haut niveau d'intensité et être mis au défi par l'équipe des entraîneur(e)s pour s'améliorer.

Habiletés fondamentales de basketball

Dribble - stationnaire et en mouvement

- En situations de désavantage (« 2 contre 1 », « 4 contre 2 », « 4 contre 3 »)

Passer et attraper

- Passes d'entrée au joueur d'intérieur « post » (par le dribble et stationnaire)
- Passes renversées (skip passes)

Lancer

- À la suite d'une coupe en boucle (curl cut)
- Après une coupe en retrait (fade cut)
- Lancer de 3 points
- Lancer en suspension (jump shot) à partir d'un dribble

Habiletés de tirs en foulée (lay ups)

- Réussir des lancers avec contact
- Finition créatives

« 1 contre 1 »

- Attaquer en « 1 contre 1 » – balayer (sweep), en croisé
- « 1 contre 1 » en contrôle – séries de « jab », feinte de lancer
- « 1 contre 1 » à partir d'un dribble
- Sautillement vers l'arrière (hop back)
- Manœuvres combinées

Manœuvres dans le « post » (enseignés vers la fin du stade)

- Lancer crochet (hook) en suspension
- En haut et en dessous (up and under)
- Double pivots
- Faire face au panier et y aller
- Lancers près du panier dans les coins (corner shot), coupes
- Lancers du « post » en haut, coupes
- Séries de dribble accroupis (Crab dribble)

Périphérie – Mouvements sans le ballon

- Passes dans le « post » et repositionnement
- Coupes explosives (blast cut)

« Post » – Mouvements sans le ballon

- Faire contact avec le corps du défenseur
- Pieds actifs, les bras bien haut

Introduire d'autres situations d'écrans

- Évasés (flare)
- Espacés (staggered)
- Doubles
- Coincés (pin)

Position défensive sur le ballon

- Refermés (closeouts)
- Défensive dans le « post » – jeu de pieds (se placer devant, demeurer du côté du ballon, mouvement autour du joueur offensif)

Rebond

- Dribble de dégagement (breakout dribble)

PRINCIPES DE JEU

Transition offensive

- Le 1er « post » se rend devant le panier
- Le « post » en soutien (trail post) se rend à la ligne de 3 points



Transition défensive

- Raffinement de l'ensemble des habiletés précédentes

Offensive conceptuelle

- L'espace est primordial (3.5 à 4.5 mètres) – pour permettre la pénétration
- Jouer à partir de la pénétration des coéquipiers
- Rechercher des occasions de couper
- Rechercher des occasions de faire des écrans
- Rechercher des occasions d'améliorer les angles de passes et utiliser les passes relais
- Après un écran, se déplacer dans la direction opposée du joueur pour qui on a fait un écran (2e coupe)
- Être patient
- Être rapide mais ne pas se presser

Les mouvements intelligents sont basés sur :

- La capacité des joueurs de lire et de réagir aux positionnements défensifs;
- La position du ballon;
- Les joueurs ne devraient pas regarder le ballon avant d'être prêts à le recevoir – ils devraient surveiller leur défenseur;
- Mouvement de la défensive.

Principes de pénétration

- Se déplacer et glisser vers un espace ouvert lors de la pénétration;
- Foncer (drive) vers la ligne de fond – dériver (drift) sur la ligne de fond ou remplacer derrière le joueur qui fonce (driver);
- Foncer (drive) vers le centre – glisser vers la position idéale
- Passes de pénétration
- Manœuvres de « post » à partir d'une pénétration

Lire les écrans

- Être patient et faire de bonnes lectures (montrer les mains lorsque prêt à recevoir le ballon)
- Utiliser le deuxième joueur qui coupe

Contre-pression (press break)

- Espace;
- Options de 3 passes (centre, vers l'arrière, ligne de côté)
- Travailler contre les doublés (double team)
- Attaque verticale – passer par-dessus

Principes d'offensive de zone

- Attaquer les ESPACES dans la zone
- Forcer les joueurs en défensive à quitter leurs positions
- Renverser le ballon
- Utilisation du « post » d'en haut
- Les « posts » doivent rechercher les opportunités de faire des écrans, de bloquer (sealing) et de faire des coupes de sorties

Défensive dans le demi terrain – « personne à personne »

- Attaquer la pénétration (principes d'aide)
- Empêcher le ballon d'aller dans le « post » (en bas et en haut)
- Défendre toutes les situations d'écrans
- Contester la position du « post »
- Contester le renversement du ballon

Principes de défensive de zone

- Communiquer à chaque passe
- Tous les joueurs doivent bouger à chaque passe
- Les mains dans les airs, occuper de l'espace
- Ne pas laisser le ballon se rendre au « post » du haut
- Bon espacement (jamais avoir 2 joueurs qui surveillent un même attaquant)





Habilités stratégiques / tactiques

COMMUNIQUER offensivement

« 5 contre 5 »

- Quel est l'objectif d'une attaque ?
 - avantage / désavantage de grandeur (mismatches) – attaquer les faiblesses d'un défenseur
 - attaquer les faiblesses d'un défenseur
 - prendre avantage des points forts de l'équipe
 - isolation — prendre avantage des points forts d'un joueur
- Identification des rôles
- Temps / pointage
 - situations spécifiques de « fin de match »
 - sélection de lancer
- Jeux spéciaux / stratégies spéciales
 - atteindre la cible rapidement
 - sorties de balle – lignes de côté et sorties de balle – lignes de fond
 - ligne de lancers francs
- Concepts d'attaque de zone
- Se préparer pour une défensive « spéciale » (junk)
 - boîte et 1, triangle et 2
- Rebond offensif
 - établir un plan – qui ira au rebond ?
 - bloc offensif, tourner sur soi-même (spin) etc.
- Mettre l'accent sur la possession du ballon et l'importance de l'avoir
- Écoulement du temps et avoir conscience du « 24 secondes »
 - début du « 24 secondes »
 - milieu du « 24 secondes »
 - fin du « 24 secondes »

Défensive – **COMMUNIQUER**

- Développer et répéter les habiletés du stade précédent
- Stratégies de récupération
- Mettre l'accent sur l'importance de prendre des rebonds dans tous les secteurs et situations défensives détaillées
- « Compléter le jeu défensif » – c'est à dire assembler le tout
- Programmes de défensives multiples
 - défensives combinées, pressions de zone

Transition – **COMMUNIQUER**

Principes

- Prise de décision
 - situations « temps / pointage »
 - joueur personnel
 - avancer le ballon
 - avantages et désavantages
 - angles
 - tempo
- Rôles
 - coureurs, corridors de passes, équilibrer
 - 2e joueur de dégagement (outlet) – nouveaux rôles si ce 2e joueur n'est pas disponible
 - les joueurs en soutien (trailers) – où vont-ils ?

Transition – Offensive

- Espacement / équilibre
- « Post » / périphérie : vers les positions offensives
- Renversement du ballon – renversement demi-terrain

Transition – Défensive

Communication

- Plus spécifiques
- Signal / mots clés – étendre à une défensive tout terrain
- Conscience des coéquipiers – Où sont-ils ? Responsabilités ?

Synchronisme

- Savoir à quel moment interchanger de joueur (switch)
- Dépendant de la situation

Options de la transition à l'intérieur

- Faire une trappe – récupérer
- Forcer
- Tourner
- Cours + trappe (run + jump)
- Influencer – Qui a le ballon et où ?
- Jouer suite à une perte de ballon (scramble) / suite à un désavantage



CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT

Caractéristiques physiques

Caractéristiques de base

Les systèmes circulatoires et respiratoires atteignent leur maturité;
 Les augmentations de la taille et du poids ralentissent et le système musculaire se stabilise;
 Le squelette des filles arrive à maturité alors que celui des garçons poursuit sa croissance;
 Vers l'âge de 17 ans, les filles ont atteint leur taille adulte alors que ceci ne surviendra que dans plusieurs années chez les garçons.

Capacités de performance

- Les systèmes circulatoires et respiratoires sont capables de fonctionner à pleine capacité;
- Les muscles ont atteint leur maturité et la force continue à augmenter jusqu'à son paroxysme vers la fin de la vingtaine;
- Les tissus conjonctifs continuent à se fortifier;
- À ce stade, les filles ont tendance à prendre plus de poids que les garçons.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Les systèmes aérobiques et anaérobiques peuvent être entraînés pour un rendement maximal. L'entraînement complet du système énergétique spécifique au sport peut être mis en place.
- L'entraînement en puissance peut être maximisé afin d'améliorer le développement général de la force. L'entraînement neuromusculaire devrait être optimisé durant ce stade.
- Une bonification progressive de l'entraînement devrait être poursuivie;
- Les entraîneur(e)s devrait savoir comment composer, de façon appropriée, avec les gains de poids;
- Les athlètes devraient apprendre à prendre part à la compétition en tenant compte de toutes les composantes techniques, tactiques et auxiliaires.

Aptitudes physiques

Les composantes de l'entraînement et de la performance durant le stade « S'entraîner à la compétition » :

Énergie (ou endurance) - 8 à 12 semaines d'entraînement sont nécessaires afin d'initier une amélioration significative du système aérobique. Ce qui devrait se faire durant la période de préparation générale (PPG). L'entraînement devrait avoir lieu 3 à 4 fois par semaine en utilisant une variété de méthodes d'entraînement en addition aux entraînements sur le terrain. Ces méthodes d'entraînement sont :

Lentement sur une longue distance : Lorsque cette méthode est utilisée pour l'amélioration, elle devrait durer de 30 à 60 minutes à 70 % du rythme cardiaque maximum.

Fartlek : Lorsque cette méthode est utilisée, l'exercice devrait durer de 30 à 45 minutes en alternant constamment entre 3 minutes de « jogging lent » et 3 minutes d'entraînement intensif.

Entraînement par intervalles : Périodes d'entraînement suivies d'une période de repos imposée.

Entraînement à intervalles très courts : Cette forme d'entraînement est basée sur le principe que les intervalles suffisamment courts de travail intense ne produisent pas d'accumulation d'acide lactique. Ce type d'entraînement est approprié pour développer l'endurance alactique et aérobique tout en fournissant l'opportunité de mettre en pratique des habiletés spécifiques à une intensité comparable à celle retrouvée lors des compétitions.





Force (ou puissance) - À ce stade, l'entraînement en puissance doit être supervisé de très près étant donné que le corps des athlètes change rapidement. De plus, pour les athlètes qui ont une maturité tardive, les entraîneur(e)s devraient se référer à l'entraînement de la force retrouvé au stade « S'entraîner à s'entraîner » puisque ces athlètes sont toujours dans des périodes sensibles quant à la capacité d'entraînement de la force. Des évaluations et des diagnostics détermineront le contenu et la durée du programme d'entraînement de la puissance. À ce stade, ce programme devrait être complètement individualisé. Deux à trois séances d'entraînement spécifiques à la puissance par semaine devraient avoir lieu durant la pré-saison et une à deux séances par semaine durant la saison pour le maintien. Le maintien du tronc et des jambes devrait être fait 3 fois par semaine. L'entraînement de la force générale du tronc devrait être une priorité et devrait être ajusté aux besoins des athlètes.

Vitesse - La fatigue interfère avec le développement de la vitesse. Ainsi, l'entraînement de la vitesse devrait avoir lieu à toutes les séances d'entraînement et se faire à la fin de la période d'échauffement alors que le métabolisme et le système nerveux ne sont pas encore fatigués. L'entraînement de la vitesse devrait avoir sa propre périodisation à l'intérieur de la programmation annuelle de l'entraînement.

Le type de vitesse nécessaire au basketball implique l'accélération, le changement de directions et les feintes avec ou sans le ballon.

De courtes distances de 3 à 10 mètres devraient être utilisées pour l'entraînement de la vitesse incluant le changement de direction (linéaire et latéral) et des vitesses variées.

Deux éléments de la vitesse sont très importants : avoir une bonne technique de course et dribbler en vitesse et en contrôle avec un ballon de basketball.

Souplesse (ou flexibilité) - Les jeunes athlètes connaissent des poussées soudaines de croissance et d'augmentation de poids corporel; il est donc important que la flexibilité soit développée et surveillée régulièrement et de près.

En principe, les athlètes sont maintenant prêts à s'entraîner selon les composantes de l'entraînement et de la performance (énergie, force, habileté, vitesse et souplesse). Il est utile d'utiliser des tests de performance (en laboratoire ou sur le terrain) afin d'identifier les besoins individuels des athlètes. Identifier les forces et les faiblesses des athlètes (habiletés physiques, techniques, tactiques, psychologiques et auxiliaires) aidera à prendre des décisions quant aux priorités d'entraînement.

Proportion « entraînement – compétition » - La proportion « entraînement ou entraînement spécifique à la compétition – compétition » bascule maintenant à 1 : 3. Quarante pour cent de l'entraînement est dévoué au développement des habiletés techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique alors que 60 % est dévoué aux compétitions et la préparation spécifique aux compétitions. Ces proportions « entraînement – compétition » seront évaluées plus en profondeur par le comité de travail sur « la révision de la compétition ».

Indicateurs de performance

Les athlètes doivent avoir un entraînement spécifique à leur sport au moins 6 fois par semaine. L'importance d'un entraînement individualisé (ceci inclut les habiletés offensives et défensives) et du travail en petits groupes (par position et avec des joueurs de différentes positions) est déterminant pour le développement continue de l'athlète. Un entraînement individualisé pour le conditionnement physique et psychologique doit aussi être envisagé.

Il existe un certain nombre de tests qui peuvent être utilisés pour mesurer le niveau de condition physique d'un athlète. Ceux-ci incluent :

1. le saut vertical et le saut en longueur sans élan
2. le test Léger Boucher
3. le pont / la planche (bridge)
4. assis et atteindre (sit and reach)
5. les tests de vitesse et d'agilité
6. les tractions (chin ups), pompes (push ups), soulèvements de poids (bench press)

Les athlètes doivent également maîtriser les mouvements fondamentaux avant de commencer des programmes d'entraînement plus rigoureux. Avoir une technique appropriée pour s'accroupir sur une ou deux jambes, pour fléchir les jambes en ciseaux et pour garder l'équilibre, par exemple, est primordiale pour prévenir les blessures. L'alignement des pieds, des chevilles, des genoux, des hanches, des épaules et de la colonne vertébrale devrait être surveillé et, si nécessaire, traité ou corrigé.

Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base

- Rendu approximativement à 16 ans, le cerveau a atteint sa taille maximale mais continue à se développer « neurologiquement » durant plusieurs années;
- Durant ce stade, la pensée critique est bien développée.

Capacités de performance

- Les joueurs peuvent faire face à des stratégies et des tactiques multiples, particulièrement vers la fin de ce stade;
- La capacité d'auto-analyse, d'autocorrection et de correction par l'entraîneur(e) sont en développement.



Implications pour l'entraîneur(e)

- Les entraîneur(e)s devraient encourager le raffinement de toutes les habiletés techniques et tactiques;
- La prise de décision devrait être développée davantage par l'entremise du développement technique et tactique.

Habiletés psychologiques

- Il est recommandé de fixer des objectifs très spécifiques — individuellement et en équipe;
- La façon de se fixer des objectifs ainsi que les objectifs eux-mêmes devraient être révisés à certains moments de la saison;
- Les athlètes devraient avoir des occasions de développer et d'appliquer efficacement une gestion de l'imagerie mentale ainsi que du contrôle de l'attention et de l'activation / excitation;
- Les athlètes devraient commencer à réaliser quel est leur état de performance idéale (ÉPI) et comment y parvenir;
- Les athlètes devraient commencer à devenir très compétitifs et comprendre ce que cela implique. La victoire commence à devenir un objectif mais l'intensité et la compétitivité sont encore la priorité. Les athlètes commencent à comprendre qu'ils peuvent rivaliser solidement contre d'autres joueurs tout en conservant des relations amicales.
- Les joueurs devraient être capables d'accepter la critique constructive pour améliorer les habiletés. Les entraîneur(e)s devraient constamment donner de la rétroaction (feedback) et offrir de l'aide. D'une perspective féminine, les athlètes connaîtront d'importants changements physiques. L'entraîneur(e) peut fournir des informations et des stratégies psychologiques pour les aider à gérer ces changements.
- Encourager le développement du contrôle de soi dans des situations très exigeantes et sous pression;
- Les leaders devraient commencer à émerger et on devrait leur donner des occasions de mettre en application ce leadership;
- C'est le moment idéal pour introduire un(e) psychologue sportif.

Indicateurs de performance pour les habiletés psychologiques

- Les joueurs commencent à démontrer des applications du développement des valeurs personnelles et de préparation mentale nécessaires à l'amélioration de la performance en basketball, autant lors des séances d'entraînement que lors des compétitions;
- Les joueurs démontrent la capacité de mettre en application les outils et les d'habiletés de préparation mentale (gestion psychologique) pour améliorer leur performance;
- Les joueurs démontrent la capacité de comprendre la signification de la motivation, de l'implication et de la discipline;
- Les joueurs ont la capacité de se fixer des objectifs réalistes à court et à long terme;
- Les joueurs démontrent la capacité d'utiliser leur propre réflexion pour résoudre des problèmes;
- Les joueurs démontrent la capacité de rivaliser intensément, de jouer pour gagner tout en gardant une bonne perspective sur la victoire et la défaite;
- Les joueurs démontrent la capacité de mettre en application les stratégies psychologiques pour surmonter les situations sous pression;
- Les joueurs démontrent la capacité d'accepter et de mettre en application la critique constructive pour améliorer leur performance;
- Les joueurs démontrent la capacité d'accepter les différents rôles.





Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base

- L'influence des pairs et du groupe demeurent une grande force;
- Les joueurs sont à la recherche d'une image de soi stable et équilibrée;
- Les activités et interactions avec les personnes du sexe opposé sont importantes durant ce stade et deviennent une véritable distraction.

Capacités de performance

- La prise de décision autonome et les qualités de leadership deviennent mieux développées;
- Le concept de soi demeure toujours très influençable par le succès et l'échec. Les techniques alternatives pour y faire face sont utiles.
- Les athlètes masculins doivent être conscients que les athlètes féminins font maintenant face à un problème de féminité face au développement sportif. De leur côté, les athlètes féminins doivent être conscientes que les athlètes masculins font quant à eux face à un problème de relation entre la performance et la masculinité.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Les entraîneur(e)s devraient donner aux athlètes l'occasion de se développer en leur attribuant des rôles de leaderships ou de responsabilités appropriés (i.e. capitaine de l'équipe) mais les athlètes doivent toutefois maintenir un engagement honnête et une bonne discipline;
- Une évaluation positive de la performance et des renforcements positifs sont impératifs.

Habiletés auxiliaires

- Les joueurs doivent raffiner les connaissances apprises durant le stade « S'entraîner à s'entraîner »;
- Les joueurs doivent commencer à maîtriser les divers aspects suivants :
 - périodes d'échauffement
 - retour au calme (récupération)
 - hydratation
 - nutrition
 - santé personnelle
 - prévention des blessures
 - récupération et régénération
 - intégration de routines pré et post compétitions
 - conscientisation de l'environnement
 - conscientisation de la santé
 - socioculturel
- Les joueurs doivent également commencer à maîtriser les effets de la gestion des médias, les présentations en public, l'équilibre entre le sport et les études. Les qualités relatives à l'organisation personnelle doivent être introduites et raffinées.

APPLICATIONS PRATIQUES POUR LE STADE « S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Le stade « S'entraîner à la compétition » cherche à :

- fournir un entraînement de haute intensité et spécifique tout au long de l'année;
- enseigner aux joueurs comment performer dans des situations de stress et de compétition;
- s'assurer que les programmes d'entraînement et de compétitions des athlètes de même que les activités techniques et tactiques spécifiques au sport sont complètement intégrées aux programmes de la science du sport et de la médecine sportive;
- fournir un entraînement orienté à la fois sur l'équipe et sur l'individu. Au cours de ce stade, il y aura une importance significative accordée au développement et au raffinement des habiletés;
- permettre aux athlètes de commencer à s'approprier leur propre entraînement;
- fournir un entraînement spécifique au sport en mettant l'accent sur les habiletés physiques et psychologiques. La « spécificité » est le point de mire de ce stade.

MODIFICATIONS DU JEU ET DES ENTRAÎNEMENTS

- Entraînement à des positions spécifiques;
- L'accent est mis sur les concepts, les principes de zones et de pressions et, encore plus, sur les stratégies;
- Les joueurs devraient être encouragés à travailler par eux-mêmes sur le développement de leurs habiletés;
- L'accent devrait être mis sur l'entraînement « d'après saison » des athlètes;
- Utiliser un bon questionnement et une approche des matchs lors de l'entraînement améliorera les prises de décision des joueurs et, conséquemment, leur compréhension du jeu.



STADE « APPRENDRE A GAGNER »

(Femmes : +/- 18 à 23 ans, hommes : +/- 18 à 25 ans)

À ce stade-ci, l'athlète devrait avoir une très bonne connaissance de toutes les habiletés spécifiques au basketball et aux différentes positions dont il a besoin pour connaître du succès ainsi qu'avoir une bonne connaissance de la condition physique spécifique qui est nécessaire pour jouer au basketball. L'athlète devrait comprendre qu'il doit investir beaucoup de temps pour raffiner ces habiletés afin d'être compétitif aux plus hauts niveaux. Il a également besoin de comprendre qu'il doit s'entraîner à un niveau d'intensité élevé et dans des situations de match sous pression s'il veut continuer à s'améliorer.

Habiletés fondamentales / techniques

Les habiletés suivantes doivent être révisées, soulignées, développées et raffinées :

- Dribbler
- Passer et attraper
- Technique de lancer
- Habiletés de « 1 contre 1 » – dans le « post » et en périphérie
- Couper pour se démarquer dans le « post » et en périphérie
- Faire et bien lire les écrans
- Position défensive sur le ballon
- Position défensive loin du ballon
- Habiletés aux rebonds – offensifs et défensifs

PRINCIPES DE JEU

Concepts offensifs

- Transition
- Offensive de demi-terrain (jeux structurés – set plays) incluant jouer sans le ballon
- Concepts de l'offensive de base
- Pénétration et passes de retour (kick passes)
- Faire et bien lire les écrans
- Passer et se repositionner
- Utilisation efficace du dribble
- Attaquer une défensive de « pression »
- Principes de l'offensive de zone
- Entrer le ballon dans le « post »
- Mouvements dans le « post »

Concepts défensifs

- Organisation de la transition
- Concepts de demi-terrain – « personne à personne » et zone
- Considérations tactiques pour contrer les forces de l'adversaire
- Principes tout terrain
- Forcer le ballon à sortir du centre

CARACTÉRISTIQUES DU DÉVELOPPEMENT- Caractéristiques physiques

Après 10 à 15 ans d'entraînement, il est pratiquement impossible d'augmenter le volume d'entraînement d'un athlète. Par conséquent, la qualité et l'intensité de l'entraînement ainsi que la spécificité du sport et de l'individu à l'entraînement devraient être intensifiés. La recherche et l'expérience pratique ont démontré que, pour un athlète élite, la clé de l'amélioration réside dans l'utilisation optimale de l'intensité et de la fréquence de l'entraînement.

Caractéristiques de base

- Physiologiquement, le corps atteint sa maturité durant ce stade;
- La maturité finale du squelette est atteinte vers 17 – 19 ans chez les filles et approximativement 3 ans plus tard chez les garçons.

Capacités de performance

- Tous les systèmes physiologiques peuvent être entièrement développés et entraînés.

Implications pour l'entraîneur(e)

- Les entraîneur(e)s devraient utiliser des techniques et des programmes avancés d'entraînement physique afin d'assurer une adaptation maximale et de minimiser les blessures;
- Les entraîneur(e)s devraient s'assurer que tous les groupes musculaires et les alignements corporels soient bien équilibrés et qu'ils soient également bien complétés par une éventail optimal de la flexibilité;
- Lorsqu'ils conçoivent des programmes d'entraînement, les entraîneur(e)s devraient utiliser les plus récentes informations disponibles en science du sport et en médecine, incluant les résultats de tests et d'évaluations appropriés et administrés au bon moment. Les entraîneur(e)s doivent rester actuel(le)s en accédant à l'information la plus à jour. Être activement impliqué(e) auprès des instances sportives provinciales et nationales aideront en ce sens
- Les entraîneur(e)s devraient surveiller attentivement l'entraînement pour s'assurer que le surentraînement et les surcharges de stress (overstress) sont éliminés.
- Une surveillance médicale appropriée et régulière devrait être menée en y ajoutant des tests sanguins additionnels pour les filles afin de prévenir les carences en fer.



Aptitudes physiques

Le stade « Apprendre à gagner » du développement athlétique amène le stade « S'entraîner à la compétition » un pas plus loin.

Maintenant que toutes les habiletés (physiques, techniques, tactiques, mentales et auxiliaires) de l'athlète sont complètement établies, le point de mire de l'entraînement se déplace vers l'optimisation de la performance.

Les composantes de l'entraînement et de la performance durant le stade « Apprendre à gagner » :

Énergie (ou endurance) - Le système aérobique est très fragile et son maintien est impératif. Il est recommandé de tenir 3 séances d'aérobic par semaine en plus des autres activités d'entraînement et de compétition afin d'assurer le maintien de la capacité et de la puissance aérobique déjà établies. Il existe plusieurs façons de le faire :

- La course lente sur une longue distance peut être utilisée après les séances d'entraînement afin d'éliminer les sous-produits de l'entraînement. Pour plus d'information, visitez le www.ltad.ca;
- Durant les séances d'entraînement spécifiques au sport, des exercices d'aérobic ou d'intervalles peuvent être utilisés;
- Entraînement à intervalles très courts;
- Des séances FartLek ou d'intervalles peuvent être mis en place comme séances d'entraînement complémentaires;
- Des activités n'impliquant pas le poids du corps, telles la natation (courir dans l'eau avec une ceinture ou nager), le vélo stationnaire, le vélo, la montée d'escaliers ou les appareils pour ramer peuvent également être utilisées (spécialement chez les très grands joueurs).

Force (ou puissance) - Une fois qu'un athlète a appris les bonnes techniques d'entraînement de poids et haltères, l'utilisation de poids plus lourds augmentera le développement neuromusculaire plutôt que la masse musculaire. Les athlètes élités, tant masculins que féminins, devraient intégrer les techniques olympiques de poids et haltères à leur entraînement pour augmenter le développement de la force et de la puissance. Les niveaux actuels de puissance peuvent être maintenus jusqu'à 10 semaines en n'ayant qu'une séance d'entraînement à tous

« La mise en place de périodes d'entraînement plus longues et de faible intensité n'est pas bénéfique pour les athlètes élités. L'intensité et la fréquence sont les deux facteurs clés de la préparation d'un athlète élite. »

les 7 à 10 jours. Par contre, l'entraînement en puissance de la force générale du tronc et du haut du corps devrait se faire deux fois par semaine.

Vitesse - L'entraînement de la vitesse devrait se faire tout au long de l'année et tout au long de la carrière de l'athlète. Les conditions préalables à l'entraînement de la vitesse incluent un système nerveux central reposé ou ayant complètement récupéré. Ainsi, l'entraînement de la vitesse doit être soigneusement planifié de façon séquentielle à l'intérieur du programme d'entraînement hebdomadaire. Bien que la vitesse soit importante au basketball, la vitesse tout en étant en contrôle du ballon est, elle aussi, très importante.

Durant les périodes de compétition, la période d'échauffement fournit une excellente occasion de peaufiner les capacités de vitesse de l'athlète. Il semble tout à fait approprié que l'entraînement de la vitesse soit placé à la fin de la période d'échauffement parce qu'il n'y a pas encore de fatigue du métabolisme et du système nerveux central : ce sont donc de bonnes conditions d'entraînement de la vitesse.

Souplesse (ou flexibilité) - Les méthodes les plus connues de maintenance et d'amélioration de la flexibilité sont : statique (tenir), dynamique (active) et FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive ou contact). Les étirements dynamiques devraient faire partie du protocole d'étirement lors de la préparation de situations « pratiques » de haute intensité telles les périodes d'échauffement avant un match ou avant un entraînement. **Les étirements statiques ne devraient pas faire partie de la période d'échauffement.** Seuls les étirements statiques de faible intensité sont recommandés après un entraînement intensif. Les étirements sont recommandés soit 2 heures avant un exercice ou 2 heures après. Pour améliorer la flexibilité, il est recommandé que les étirements se fassent 6 fois par semaine et soient entrepris que lorsque la sueur a commencé à se manifester.

Indicateurs de performance

En établissant un haut niveau de conditionnement et d'entraînement relié au basketball, les joueurs démontrent une progression continue et maintiennent, sinon optimisent, cette condition physique tout au long de leur carrière compétitive.

Évaluations

Plusieurs tests peuvent être utilisés pour mesurer le niveau de condition physique des équipes et des individus :

- le saut vertical et le saut en longueur sans élan
- les tractions (chin ups), les pompes (push ups), les soulèvements de poids (bench press)
- les redressements abdominaux (crunches)
- le test Léger Boucher
- assis et atteindre (sit and reach)
- tests de vitesse et d'agilité
- examens médicaux



Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base

- « Neurologiquement », le cerveau atteint sa maturité lorsque les athlètes sont âgés entre 19 et 20 ans;
- Les athlètes comprennent et acceptent la nécessité d'avoir des règles de jeu, des consignes, des directives et une structure.

Capacités de performance

- Les athlètes sont capables de s'analyser eux-mêmes et peuvent corriger et raffiner eux-mêmes leurs habiletés;
- Les athlètes peuvent analyser et concevoir virtuellement toutes les facettes de leur sport;
- Des habiletés d'intégration de l'information bien développées aident à améliorer la capacité de l'athlète à visualiser les directives verbales;
- Pour le jeune adulte, les règles et la structure de l'entraînement et de la compétition doivent être perçues comme étant clairement définies et équitables.

Implications pour l'entraîneur(e)

- La performance optimale devient l'objectif principal mais pas au détriment du développement du joueur;
- Les principes de l'apprentissage « chez les adultes » (éducation des adultes) devraient être mis en place;
- Les athlètes devraient être impliqués dans les prises de décisions et dans la planification des activités de l'équipe ou du groupe.

Habiletés psychologiques

- Des objectifs quotidiens, à long et court termes doivent être établis;
- Les joueurs possèdent les niveaux appropriés de maturité et de connaissances pour utiliser et appliquer efficacement les habiletés d'imagerie mentale et celles du contrôle de l'attention et de l'activation / excitation;
- Les joueurs ont besoin de performer pour gagner en se concentrant sur l'effort et l'exécution (sur le processus et non sur le résultat);
- Les joueurs doivent être capables de jouer sous pression et dans des situations de stress telles qu'elles surviennent durant un match; ces conditions doivent donc être simulées durant les entraînements;
- Les joueurs commencent à établir un concept de soi stable et équilibré;
- Des stratégies d'auto-évaluation fournissent aux athlètes de l'information relatives aux modèles d'entraînement et de compétitions;
- Les athlètes doivent être capables de démontrer un contrôle de soi dans des situations stressantes et exigeantes; l'utilisation et la pratique de techniques de relaxation et de visualisation est donc fortement recommandée;
- Les joueurs sont prêts à assumer des rôles de leadership; l'entraîneur(e) doit donc comprendre cette réalité et leur offrir des occasions de mettre ce leadership en pratique;
- Les entraîneur(e)s doivent faire la promotion d'habiletés de communications efficaces entre les joueurs et les entraîneur(e)s;
- Pour certains athlètes, il peut encore être difficile d'accepter un rôle spécifique; une communication constante est alors de mise;

- Les joueurs et entraîneur(e)s devraient avoir des occasions de discuter de stratégies et de mettre en pratique leurs habiletés de résolutions de problèmes.

Indicateurs de performance

- Les joueurs démontrent la capacité de mettre efficacement en pratique les habiletés mentales d'entraînement pour améliorer la performance en :
 - établissant des objectifs;
 - contrôlant leur concentration et les distractions;
 - contrôlant leur activation / leur excitation;
 - stabilisant leurs émotions;
 - se parlant positivement (positive self talk);
 - utilisant l'imagerie mentale;
 - s'auto-évaluant.
- Les joueurs démontrent une compréhension progressive de l'importance d'établir des valeurs personnelles solides et positives qui les aideront à rehausser leur développement personnel;
- Les joueurs démontrent la compréhension et l'importance d'accepter un rôle précis;
- Les joueurs démontrent une compréhension de l'importance de l'esprit d'équipe pour améliorer les performances individuelles et d'équipe.





Caractéristiques psychologiques

Caractéristiques de base

- Les athlètes ont besoin de se diriger eux-mêmes et d'être indépendants;
- L'actualisation et l'expression de soi sont importantes;
- À ce stade, les décisions majeures au sujet de la carrière, de l'éducation et du style de vie deviennent une priorité;
- L'interaction avec le sexe opposé continue d'être une priorité et les relations de longue durée se développent.

Capacités de performance

- Les athlètes sont prêts à assumer leurs responsabilités et à accepter les conséquences de leurs actions;
- Des changements majeurs dans les centres d'intérêts, les loisirs et les activités physiques peuvent survenir au cours de ce stade.

Implications pour l'entraîneur(e)

- L'entraîneur(e) devrait fortement insister sur l'importance de se fixer des objectifs afin de donner une direction définie et un but au développement global des athlètes;
- Les athlètes ont besoin d'être considérés avec respect, de recevoir des directives et une structure;
- Les athlètes devraient avoir accès à des conseillers professionnels pour les aider à prendre des décisions concernant leurs objectifs scolaires et leurs objectifs « d'après saison »
- Les athlètes doivent avoir de multiples occasions d'interagir socialement et indépendamment.

Habiletés auxiliaires

- Toutes les habiletés auxiliaires apprises durant le stade « S'entraîner à la compétition » doivent être raffinées :
 - périodes d'échauffement;
 - retour au calme (récupération);
 - étirement (où, quand, comment et pourquoi);
 - hydratation;
 - nutrition;
 - récupération et régénération;
 - intégration de routines pré et post compétitions;
 - conscientisation de la santé;
 - conscientisation de l'environnement;
 - socioculturel.
- Les habiletés auxiliaires avancées de gestion du temps ont besoin d'être continuellement raffinées afin de répondre aux besoins changeants provoqués par le fragile équilibre entre le sport, les études, la famille et l'avenir professionnel.

APPLICATIONS PRATIQUES POUR LE STADE

« APPRENDRE À GAGNER »

- Durant ce stade, des séances d'entraînement de hautes intensités et de courtes durées sont recommandées. Ces séances doivent être planifiées attentivement et inclure des méthodes de récupération et de régénération de façon à fournir l'entraînement nécessaire pour les tournois majeurs.
- Les joueurs doivent avoir entre 9 et 15 ans d'entraînement avant de pouvoir atteindre ce stade.
- À ce stade, les joueurs doivent être complètement préparés (physiquement, techniquement, tactiquement et mentalement) et cette préparation provient des fondements qui ont été échafaudés durant les stades précédents.
- Le concept voulant que « plus, c'est mieux » est une recette empoisonnée. L'objectif devrait toujours être la qualité avant la quantité.
- L'accent est mis sur l'atteinte des capacités et de la performance optimales de l'athlète.



Stade « S'entraîner À gagner »

(Femmes : +/- 23 ans, hommes : +/- 25 ans)

Toutes les facettes du jeu ont déjà été introduites, soulignées, développées et raffinées. Toutefois, il sera toujours important de mettre l'accent sur le raffinement puisque des améliorations dans les secteurs techniques et tactiques peuvent être apportées tout au long de la carrière de l'athlète. Selon la personnalité de l'entraîneur(e), plusieurs nouvelles stratégies, activités et philosophies offensives et défensives, seront présentées et utilisées. Un joueur bien développé sera capable de s'adapter et d'accepter la philosophie désirée.

Comme dans le stade « Apprendre à gagner », les athlètes peuvent encore faire des gains en termes de force et d'endurance. Quant à la vitesse, aux habiletés et à la souplesse (flexibilité), ces systèmes doivent tous continuer à être développés afin de garder leur pleine efficacité. Sans un entraînement approprié, ces composantes de l'entraînement et de la performance commenceront à se détériorer.



À ce stade-ci, les athlètes font face à des situations qui sont très souvent nouvelles et uniques :

- Jouer pour l'équipe nationale canadienne :
 - a poursuite logique de l'excellence en performance : devenir un athlète de classe mondiale et représenter le Canada au niveau le plus élevé de compétition internationale;
 - l'engagement et la passion de jouer pour encore de nombreuses années;
 - accepter différents rôles à l'intérieur de l'équipe.
- Prendre comme responsabilité personnelle le développement et l'implantation continus des :
 - planifications de l'entraînement annuel (P.E.A.);
 - planifications de l'amélioration personnelle (P.A.P.).
- S'ajuster au style de vie d'un athlète professionnel :
 - jouer dans des pays étrangers;
 - accepter les responsabilités et les attentes qui viennent avec ce rôle et faire face à la pression;
 - faire affaire avec un agent;
 - s'ajuster aux cultures, aux langues, aux habitudes alimentaires et aux coutumes locales.
- Faire une planification financière;
- Gérer les différentes facettes sociales de leurs vies : famille, amis et relations personnelles;
- Se préparer à faire la transition entre être un athlète de haute performance et d'autres aspects du jeu : entraîneur(e), officiel(le), administrateur ou un joueur actif pour la vie;
- Continuer à s'impliquer tout au long de sa vie dans la croissance et le développement du basketball au Canada ;
- Devenir un mentor pour les autres.

De plus amples informations détaillées se développeront dans ces secteurs au fur et à mesure que le modèle de développement de l'athlète (MDA) prendra de la maturité.



Stade « Actif pour la vie » (L'âge de la transition entre le sport compétitif et l'activité physique tout au long de la vie)

Objectif : Faire une transition toute en douceur entre une carrière d'athlète compétitif et une activité physique / une participation sportive qui se fera tout au long de la vie.

Les programmes de basketball doivent s'assurer que soit possible :

- les déplacements d'un sport à un autre. Par exemple, qu'un joueur de basketball de 16 ans puisse devenir un kayakiste ou que le gymnaste de 12 ans puisse devenir un joueur de basketball.
- les déplacements d'un certain aspect du basketball à un autre. Par exemple, aider les athlètes ayant un handicap de manière à ce qu'ils puissent eux aussi profiter de notre sport.
- les déplacements du basketball de niveau compétitif vers des activités plus récréatives telles la randonnée et le vélo.
- les déplacements du basketball de niveau compétitif vers le bénévolat tel entraîneur(e), officiel(le) ou administrateur.
- une fois retiré du basketball de niveau compétitif, les déplacements vers des carrières reliées au sport telles entraîneur(e), officiel(le), administrateur sportif, petite entreprise ou médias.
- les déplacements du basketball de niveau compétitif vers le basketball compétitif tout au long de la vie grâce à des compétitions selon les groupes d'âge telles les « Championnats des Maîtres ».

Une expérience sportive positive est déterminante pour espérer garder les athlètes impliqués dans la grande communauté du basketball après qu'ils aient quitter le parcours compétitif.

Le basketball doit cesser de couper des athlètes et chercher plutôt à les ré-orienter vers des sports où ils seront mieux disposés à s'entraîner et à bien performer.

Ceci peut se produire à n'importe quel âge





Athlètes avec un handicap

Pas différent mais en plus... !

Les athlètes ayant un handicap sont d'abord et avant tout des athlètes et, pour cette raison, pratiquement tous les aspects de la charpente du modèle de DLTA sont applicables. Le modèle de DLTA et son document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » devraient être le point de départ pour tous les athlètes. Aucun champion n'est accidentel (voir www.ltad.ca) est donc à considérer avec des facteurs additionnels qui doivent être observés lorsque l'on travaille avec des athlètes qui ont un handicap.

Entre 10% et 14% des canadiens ont un handicap et, pour espérer une santé optimale, il est capital que tous les Canadiens, avec ou sans handicap, s'engagent entièrement dans des activités physiques. Les Canadiens qui ont un handicap et qui aspirent aux plus hauts niveaux de performance sportive ont également besoin d'un système sportif qui les aidera à atteindre leurs objectifs. Les succès internationaux exceptionnels du Canada aux « Jeux Paralympiques », aux « Olympiques Spéciaux » et dans d'autres sports pour les athlètes ayant un handicap sont bien connus mais une inquiétude se pointe à l'horizon : le bassin canadien d'athlètes talentueux ayant un handicap vieillit et diminue. Le Canada a donc besoin de développer le plein potentiel de la prochaine génération d'athlètes ayant un handicap.

Pour cette raison, et pour assurer la santé à long terme de sa population, le Canada a créé un modèle de DLTA pour les athlètes ayant un handicap.

Les sports pour les individus qui vivent avec un handicap ont connu une croissance « exponentielle » au cours des dernières décennies. De nos jours, pratiquement n'importe quel sport accessible aux athlètes en santé peut être pratiqué par une personne vivant avec un handicap, et ce, autant au niveau récréatif qu'au niveau compétitif. Le basketball n'y fait pas exception.

En effet, du basketball compétitif de haute performance pour les athlètes ayant un handicap est organisé par l'Association canadienne de basketball en fauteuil roulant (ACBFR). Cette association est également responsable du modèle de DLTA pour les athlètes ayant un handicap. Le modèle qu'ils proposent s'apparente considérablement au modèle de DLTA pour les athlètes sans handicap.

Au niveau mondial, le « Comité International Paralympique » (CIP) est une organisation similaire au « Comité International Olympique » (CIO) et supervise les « Jeux Paralympiques ». Les « Jeux Paralympiques » ont lieu dans la même ville que chaque « Jeux Olympiques », habituellement 2 à 3 semaines après les cérémonies de clôture. Le basketball en fauteuil roulant est un des sports paralympiques majeur d'été.

Il est important d'en faire davantage pour que le basketball soit plus connu et plus accessible aux athlètes ayant un handicap. Cela nécessite que les personnes impliquées dans le sport s'assurent que les athlètes ayant un handicap sont informés des opportunités existantes de jouer au basketball. La toute première fois qu'un athlète entre en contact avec un sport est également déterminante tant pour l'entraîneur(e) que pour l'athlète. Les deux peuvent se sentir un peu craintifs. Cela exige plus de courage de la part d'un athlète avec un handicap d'essayer un nouveau sport que de la part d'un athlète sans handicap. Tout ce que les entraîneur(e)s et les leaders en basketball pourront faire pour atténuer cette crainte contribuera positivement à augmenter le nombre de personnes ayant un handicap qui essayeront de s'initier au basketball.





Initiatives stratégiques

Dans le développement de ce modèle (DLTA), un certain nombre de préoccupations ont été identifiées et si elles ne sont pas correctement circonscrites, cela créera un préjudice majeur au basketball canadien. Il est donc fortement recommandé de suivre les étapes suivantes afin de créer un système de basketball qui permettra à tous les participants d'atteindre leurs objectifs, et ce, à partir du moment qu'ils feront leur entrée jusqu'à ce qu'ils atteignent le stade « d'être actif pour la vie ».

Priorité 1

Alignement du système - Les joueurs, les entraîneur(e)s, les officiel(le)s, les parents et les administrateurs doivent être conscients des différents parcours du DLTA. Il doit y avoir une transition toute en douceur d'un stade à un autre. Ceci peut uniquement se produire lorsque tous les intervenants à l'intérieur de la communauté canadienne de basketball sont alignés avec le modèle de DLTA. N'avoir qu'une série de règlements pour le basketball (i.e. les règles primaires sont les mêmes pour tous mais les règles secondaires sont modifiées pour être appropriées au DLTA) en est un exemple.

Priorité 2

L'entraîneur(e) est la personne la plus importante dans l'implantation des principes clés du modèle de DLTA. La plupart des autres priorités ne se réaliseront pas si nous n'avons pas un impact sur l'entraîneur(e). La formation des entraîneur(e)s et le développement de leurs compétences sont la clé du succès. Les entraîneur(e)s ont besoin de trouver le parfait équilibre entre le développement individuel des athlètes et le travail d'équipe.

Priorité 3

Structure de compétition / périodisation - La plupart des problèmes rencontrés à l'intérieur du basketball sont le résultat d'un déséquilibre entre l'entraînement et la compétition. Pour chacun des stades du modèle de DLTA, des proportions appropriées d'entraînement et de compétition sont suggérées et doivent être respectées. À cet égard, le comité de travail sur « la révision de la compétition » est en train de rechercher et développer des recommandations.

Priorité 4

Entraînement individualisé - Comme mentionné précédemment dans la deuxième priorité, l'entraîneur(e) est responsable d'équilibrer le développement individuel et le jeu d'équipe. Présentement, le balancier a complètement basculé du côté du jeu d'équipe. Les entraîneur(e)s ont besoin de développer chez leurs joueurs la passion de s'améliorer. Ils ont besoin de savoir comment enseigner les habiletés qui sont appropriées au stade de développement de leurs athlètes. L'entraîneur(e) devrait être capable de faire progresser un athlète de sorte qu'il puisse jouer au prochain stade, si c'est ce que l'athlète désire. L'entraîneur(e) ne devrait jamais être un facteur limitant. À n'importe quel stade du modèle de DLTA, les participants bénéficieront assurément de pouvoir améliorer leurs habiletés, que ces habiletés soient de basketball, mentales, physiques ou de vie.

Priorité 5

Surveiller la croissance et le développement durant la poussée de croissance rapide - Un des principes clés du modèle de DLTA est de reconnaître que les athlètes, selon le stade où ils sont rendus, ne doivent pas être encadrer et diriger de la même manière. L'entraîneur(e), les parents et les administrateurs doivent comprendre les caractéristiques physiques, mentales, sociales et psychologiques des enfants. Ceci est particulièrement important durant la puberté alors que chaque enfant est à un âge « développemental » différent. D'ailleurs, la puberté est le moment où la plupart des jeunes abandonnent le sport. En surveillant la croissance et le développement de l'enfant durant sa poussée de croissance, nous serons en mesure de répondre plus adéquatement à ses besoins spécifiques (individuels) et espérer ainsi le garder impliqué activement dans le sport.







L' Adaptation fait référence à la réponse à un stimulus ou une série de stimuli qui induisent des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation d'un individu dépend de son héritage génétique. Pourtant, les tendances générales ou le modèle d'adaptation sont identifiés par des recherches physiologiques et les grandes lignes sont clairement tracées à partir des processus variés d'adaptation comme l'adaptation à l'endurance musculaire.

L' Adolescence fait référence à un terme très difficile à définir temporellement : à savoir le moment précis où elle commence et où elle se termine. Durant cette période, la plupart des systèmes du corps deviennent « adultes » tant structurellement que fonctionnellement. Structurellement, l'adolescence commence avec l'accélération du rythme de la croissance de la stature, ce qui marque le début de la poussée de croissance de l'adolescence. Le rythme de la croissance de la stature atteint un paroxysme, puis commence une phase de décélération et, finalement, se termine avec l'acquisition de la stature d'adulte. Fonctionnellement, l'adolescence est habituellement analysée en termes de maturité sexuelle. Cette dernière débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien avant les changements physiques et se termine avec l'acquisition des fonctions reproductives adultes.

Âge

Le développement fait référence à « l'interaction entre la croissance et la maturité en relation avec le passage du temps ». Le concept de développement inclut également le facteur social, intellectuel et moteur de l'enfant.

L' Âge biologique est une variable qui correspond très approximativement à l'âge chronologique et qui est déterminé par la mesure de l'âge morphologique, squelettique, dentaire et sexuel.

L' Âge chronologique fait référence au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Les enfants du même âge chronologique peuvent différencier de plusieurs années au niveau de la maturité biologique (donc l'âge chronologique n'équivaut pas nécessairement l'âge biologique).

L' Âge d'entraînement général fait référence au nombre d'années d'entraînement général, tenant compte des différents sports pratiqués.

L' Âge d'entraînement spécifique à un sport fait référence au nombre d'années depuis qu'un athlète a décidé de se spécialiser dans un sport en particulier.

L' Âge du développement fait référence au degré de maturité physique, mentale, cognitive et psychologique. L'âge du développement physique peut être déterminé par la maturité du squelette ou l'âge osseux à laquelle est incorporée la maturité mentale, cognitive et psychologique.

L' Âge relatif joue également un rôle important dans les décisions que prendra un entraîneur(e). « L'effet de l'âge relatif » décrit bien les observations

qui démontrent qu'un grand nombre d'athlètes nés au tout début des années de sélection sont sur-représentés dans les équipes élites junior et senior comparativement à ce qui sera attendu si on se base sur le rythme des naissances au niveau national. Ce qui veut dire qu'un enfant qui est né le 1er janvier peut se retrouver dans le même programme qu'un enfant né le 31 décembre de la même année – malgré le fait qu'un d'entre eux est à tout fin pratique un an plus vieux que l'autre. Il est très bien documenté que l'âge relatif est un grand avantage dans la sélection athlétique. La date de sélection des groupes d'âge pour entrer dans un sport organisé pour jeunes est le 1er août dans le réseau scolaire anglophone alors que cette date est le 1er janvier pour le hockey canadien. Dans plusieurs sports différents, « l'effet de l'âge relatif » est très facile à constater.

L' Âge squelettique fait référence à la maturité du squelette qui, elle, est déterminée par le degré d'ossification de la structure osseuse. Il s'agit d'une mesure de l'âge qui prend en considération jusqu'où ont progressé certains os vers la maturité, non pas en grandeur mais bien en ce qui concerne la forme et la position les uns par rapport aux autres.

L' Âge chronologique fait référence « au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». La croissance, le développement et la maturité opèrent dans un cadre circonscrit temporellement qui appartient à l'âge chronologique de l'enfant. Les enfants du même âge chronologique peuvent significativement différencier de plusieurs années au niveau de la maturité biologique (donc l'âge chronologique n'équivaut pas nécessairement l'âge biologique). La nature intégrée de la croissance et de la maturité se fait grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et de l'environnement physique et psychosocial dans lequel vit l'individu. Cette interaction complexe régularise la croissance, la maturité neuromusculaire, la maturité sexuelle et la métamorphose physique générale de l'enfant durant les deux premières décennies de sa vie.

Atteindre la cible rapidement fait référence à des passes et des jeux structurés offensifs initiés très rapidement.

La Capacité à s'entraîner fait référence à l'héritage génétique propres aux athlètes puisqu'ils répondent individuellement à des stimuli spécifiques et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité à s'entraîner comme étant « la sensibilité des individus en plein développement aux stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturité ».

Les termes « **Croissance** » et « **maturité** » sont souvent utilisés ensemble et parfois même simultanément. Pourtant, chacun d'entre eux fait référence à des activités biologiques spécifiques. La croissance fait référence « aux changements (étape par étape) quantitatifs observables et mesurables » du corps tels le poids, la grandeur et le pourcentage de gras corporel. La maturité fait référence « aux changements qualitatifs » du système structurel et fonctionnel dans la progression de l'organisme vers la maturité. Par exemple, le changement du cartilage des os dans le squelette.

La **Croissance post-natale** est communément, et parfois arbitrairement, divisée en 3 ou 4 groupes d'âge, incluant la très petite enfance (de la naissance à 1 an), l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Le **Développement** fait référence à « l'interaction entre la croissance et la maturité en relation avec le passage du temps ». Le concept de développement inclut également le facteur social, intellectuel et moteur de l'enfant.

L' **Enfance** s'étend ordinairement à partir de la fin du premier anniversaire jusqu'au début de l'adolescence et est caractérisée par une progression relativement stable de la croissance et de la maturité et une progression plutôt rapide du développement neuromusculaire ou moteur. Cette période est souvent divisée en deux, soit la « petite » enfance, qui inclut les enfants d'âge préscolaires âgés de 1 à 5 ans et la « grande » enfance, qui inclut les enfants d'âge scolaires âgés de 6 ans jusqu'au début de l'adolescence.

L' **Entraînement à intervalles très courts** est basé sur le principe que les intervalles suffisamment courts de travail intense ne produisent pas d'accumulation d'acide lactique. Ce type d'entraînement est approprié pour développer l'endurance alactique et aérobie tout en fournissant l'opportunité de mettre en pratique des habiletés spécifiques à une intensité comparable à celle retrouvée lors des compétitions. Il est utilisé pour des périodes d'entraînement où un entraînement spécifique est important. Lorsque ce travail est utilisé en alternance avec des courtes périodes de repos, il est possible d'accomplir un bon nombre d'entraînements de qualité « compétition ». Des intervalles d'entraînement très courts ne produisent pas d'accumulation d'acide lactique. C'est lorsqu'il y a une accumulation d'acide lactique que la fatigue peut faire des ravages et qu'une récupération adéquate prend nettement plus de temps.

L' **Éirement statique** consiste à étirer un muscle (ou un groupe de muscles) jusqu'à son point limite d'étirement puis maintenir ou tenir cette position, alors qu'un étirement passif consiste en une personne qui est détendue (passive) sur laquelle est appliquée une force extérieure (soit par une autre personne ou par un appareil) pour amener son articulation à son point limite d'étirement.

L' **Éveil corporel (savoir-faire physique)** fait référence à la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés fondamentales spécifiques au sport.

L'étirement par la **FNP (ou la facilitation neuromusculaire proprioceptive)** est une des formes d'entraînement de la flexibilité les plus efficaces pour augmenter la portée des mouvements. Il implique habituellement la contraction isométrique (soutenue et égale) d'un muscle pendant 20 secondes. Le muscle est par la suite relâché avant qu'une nouvelle contraction ne soit appliquée à ce même muscle.

Les **Habiletés auxiliaires** font référence aux connaissances et à l'expérience de base d'un athlète et inclut les procédures reliées aux périodes d'échauffement et de retour au calme, aux étirements, à la nutrition, à l'hydratation, au repos, à la récupération, à la réparation, à la régénération et à la préparation mentale. Plus les athlètes ont de connaissances au sujet de ces composantes de l'entraînement et de la

performance, plus ils peuvent améliorer leurs niveaux d'entraînement et de performance. Lorsque les athlètes atteignent leur plein potentiel génétique, ils ne peuvent plus s'améliorer physiologiquement. Toutefois, la performance peut continuer à s'améliorer en utilisant à leur maximum les habiletés auxiliaires.

Ménarche est le nom donné à l'apparition des premières menstruations chez une femme.

La **Mobilité dynamique** implique le déplacement de certaines parties de votre corps qui vous permette d'augmenter progressivement la portée et la vitesse de vos mouvements, ou les deux. Ne confondez pas les étirements dynamiques avec les étirements balistiques. Les étirements dynamiques sont composés de mouvements contrôlés des jambes et des bras qui vous amènent doucement aux limites de votre portée de mouvements. Les étirements balistiques sont quant à eux composés de mouvements forcés qui amènent votre corps au-delà de sa capacité. Lors des étirements dynamiques, il n'y a pas de mouvements brusques ou « saccadés ». Un exemple d'étirement dynamique serait de lents et contrôlés balancements des jambes et des bras ou de lentes et contrôlées torsions du torse.

Le **Niveau de préparation** fait référence au niveau de croissance, de maturité et de développement d'un enfant qui lui permet d'exécuter des tâches et de satisfaire aux exigences de l'entraînement et des compétitions. Le niveau de préparation et les périodes sensibles de la capacité à s'entraîner durant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont également considérés comme étant de bonnes périodes pour programmer certains stimuli qui permettent d'atteindre une adaptation optimale des habiletés motrices et de l'endurance musculaire et aérobie.

Les **Périodes sensibles du développement** font référence à des moments précis du développement d'un comportement spécifique à l'intérieur desquels l'expérience et l'entraînement ont un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite avant ou après une période sensible du développement, n'aura pas d'effet ou pourrait même retarder l'acquisition d'habiletés futures.

La **Périodisation** est la gestion du temps qui s'applique directement à l'entraînement. Au fil du temps, la périodisation optimise le développement de chaque enfant en lui fournissant un programme d'entraînement logique qui respecte chaque stade de son développement.

La **Poussée de croissance rapide (PCR)** est la vitesse maximale qu'atteint la croissance de la stature durant la poussée de croissance. L'âge de la vitesse maximale de la croissance est appelé l'âge de la PCR.

La **Puberté** fait référence au moment à partir duquel un individu est sexuellement mature et capable de se reproduire.

Surcharge de stress veut dire mettre l'accent sur ou faire subir des tensions physiques ou émotives excessives.



Abbott A., Collins D., Martindale R. et Sowerby K., *Fundamental Movement Abilities Chart, Talent Identification and Development, An Academic Review*, Sport Scotland University of Edinburgh 2002

Alpine Integration Model. Alpine Canada Alpine, High Performance Advisory Committee, 1999

Armstrong, N. et Welsman, J. *Young People and Physical Activity*. Oxford University Press, Oxford, 1997.

Armstrong, N. et Welshman, J. *Children in Sport and Exercise*. *British Journal of Physical Education*, 28(2). Pp. 4-6, 1997.

Balyi, I. et Way, R. "Long-Term Planning of Athlete Development. The Training to Train Phase". *B.C. Coach*, 1995. pp. 2 - 10.

Balyi, I. *Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions, in Coaches Report. The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. Summer 2001. Vol.8, No.1, pp.25-28.*

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, Multiple Periodisation, Modeling and Normative Data" in *FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Four*, pp. 7 - 9. May, 1999.

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Train Phase" in *FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue One*, pp. 8 - 11. September, 1998.

Balyi, I., "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Compete Phase" in *FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Two*, pp. 8 - 11, December, 1998.

Balyi, I. et Hamilton, A. *Long-term Athlete Development, Trainability and Physical Preparation of Tennis Players. In: Strength and Conditioning for Tennis. Eds. Reid, M., Quinn, A. and Crespo, M. ITF, London. 2003. pp. 49-57.*

Balyi, I. et Hamilton, A. "Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Win Phase" in *FHS, The UK's Quarterly Coaching Magazine, Issue Three*, pp. 7 - 9. April, 1999.

Bar-Or, O. *Pediatric Sport Medicine for the Practitioner: From Physiologic Principles to Clinical Applications*. New York: Springer Verlag, 1983.

Bar-Or, O. *Developing the Prepubertal Athlete: Physiological Principles*. In Troup, J.P., Hollander, A.P., Strasse, D., Trappe, S.W., Cappaert, J.M. and Trappe, T.A. (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming VII.*, London: E & FN Spon. pp. 135- 139, 1996.

Bar-Or, O. *Nutritional Considerations for the Child Athlete*.

Canadian Journal of Applied Physiology. 26(Suppl.), pp. 186-191. 2001.

Bar-Or, O. (ed). *The Child and the Adolescent Athlete*. Blackwell Science Ltd. Oxford, UK, 1996.

Belov, E. "For Those Starting Artistic Gymnastics". Translated material of the Canadian Gymnastic Federation. 1995.

Blimkie, C.J.R et Marion, A. "Resistance Training during Preadolescence: Issues, Controversies and Recommendations". *Coaches Report, Vol.1. No.4.1994. pp.10-14.*

Blimkie, C.J.R. et Bar-Or, O. "Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood". In. Bar-Or, O. ed., *The Child and Adolescent Athlete*. London: Blackwell Scientific Publications, 1996.

Bloom, B. *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantines, 1985.

Bompa, T. *From Childhood to Champion Athlete*. Toronto. Veritas Publishing Inc. 1995

Bouchard, C., Malina, R.M. et Perusse, L. 1997. *Genetics of Fitness and Physical Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Calgary Health Region, *3 Cheers for the Early Years (2004)*.

Snactivity box: *Activities for promoting healthy eating and active living habits for young children*. Retrieved November 22, 2004, from www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf

Canadian Child Care Federation. (2001). *Supporting your child's physical activity (Resource Sheet #52)*. Retrieved November 22, 2004, from www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052en.htm

Dick, Frank W., *Sports Training Principles*, London, Lepus Books, 1985

Docherty, D. *Trainability and Performance of the Young Athlete*. Victoria: University of Victoria, 1985.

Dozois, E. (2002, November). *Calgary Health Region Daycare Project: Focus group report*. Prepared for the Calgary Health Region's 3 Cheers for the Early Years. Calgary, AB: Calgary Health Region.

Drabik, J. *Children and Sport Training*. Stadion, Island Pond, Vermont. 1996.

Ericsson, K.A. et Charness, N. *Expert Performance. Its Structure and Acquisition*. *American Psychologist*, August 1994., pp. 725-747.

Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. et Tesch-Romer. *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 1993, 100. pp. 363-406.



Lynn, M. A. T. et Staden, K. (2001, Fall). The obesity epidemic among children and adolescents. *WellSpring* 12 (2), 5–6.

Hansford, C., *Fundamental Movements*, Presented British Canoe Union, National Conference, Nottingham Dec. 2004

Harsanyi, L. "A 10-18 éves atletak felkészítésének modellje." Budapest: Utanpotlas-neveles, No.10, 1983.

Haywood, K.M. *Life Span Motor Development*. Champaign, IL. Human Kinetics, 1993.

Health Canada. (2002a, November 22). Statistics & public opinion. Canada's physical activity guides for children and youth. Retrieved December 8, 2004, from www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child_youth/media/stats.html

Health Canada. (2002b, November 22). Canadian Paediatric Society, College of Family Physicians and Canadian Teachers' Federation call for urgent action to boost physical activity levels in children and youth. Canada's physical activity guides for children and youth. Retrieved December 8, 2004, from www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child_youth/media/release.html and www.centre4activeliving.ca/Publications/WellSpring/2004/December.html#Snactivity accessed January 10, 2005

International Gymnastics Federation. *Age Group Development Program*. CD Rom. 2000.

MacDougall, J.D., Wenger, H.A. et Green, H.J. (Eds) *Physiological Testing of the Elite Athlete*. Movement Publications, Inc. Ithaca N.Y., 1982.

Malina, R.M. et Bouchard, C. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1991.

McWhorter, W., Wallman, H. W., et Alpert, P. T. (2003). The obese child: Motivation as a tool for exercise. *Journal of Pediatric Health Care*, 17, 11–17.

Nadori, L. *Az edzes elmelete es modszeretana*. Budapest: Sport, 1986.

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

National Coaching and Training Centre: *Building Pathways in Irish Sport. Towards a plan for the sporting health and well-being of the nation*. Limerick, Ireland, 2003.

Norris, S.R., et Smith, D.J. 2002. Planning, Periodization, And Sequencing of Training And Competition: The Rationale For A Competently Planned, Optimally Executed Training and Competition Program, Supported By A Multidisciplinary Team. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing underperformance in athletes*, pp.121-141. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ready Set Go (n.d.). Ready set go: The sports web site for families. Retrieved November 22, 2004, from www.readysetgo.org

Report of the Minister of State's (Sport) Workgroup on Sport for Persons with a Disability, 2004

Ross, W.D. et Marfell-Jones, M.J. *Kinanthropometry*. In: *Physiological Testing of the Elite Athlete*.

Eds. MacDougall, J.D., Wenger, H.A. et Green, H.J. *Movement publications*, Ithaca, N.Y., 1982. pp. 75 – 104.

Rowland, T. et Boyajian, A. *Aerobic Response to Endurance Training in Children*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(5) Supplement.



Bibliographie sélectionnée



Rushall, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In Sports Coach, Vol.20, Summer, 1998. pp. 25 – 27.

Sanderson, L. "Growth and Development Considerations for the Design of Training Plans for Young Athletes". Ottawa: CAC, SPORTS, Vol.10.No.2.1989.

Tanner, J.M. "Growing Up". Scientific American, 1973, 9.

Tanner, J.M. Foetus into Man Physical Growth from Conception to Maturity, Second Edition, Castlemead Publications, Ware, England, 1989

Thumm, H-P. "The Importance of the Basic Training for the Development of Performance". New Studies in Athletics, Volume 1. pp.47-64, 1987.

Tihanyi, J. Long-Term Planning for Young Athletes: An Overview of the Influences of Growth, Maturation and Development. Sudbury: Laurentian University, 1990.

Valentine, J. (2003, Winter). Don't children get all the exercise they need from playing ? WellSpring 14 (1), 6–8.

Viru, A. Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K. et Viru, M. Age periods of accelerated improvements of muscle

strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. In "Biology of Sport", Warsaw, V., 15 (4) 1998, 211-227 pp.

Viru, A. Adaptation in Sports Training. CRC Press, Boca Raton, 1995. 310.p.

Vorontsov, A.R. Patterns of Growth for Some Characteristics of Physical Development: Functional and Motor Abilities in Boy Swimmers 11 – 18 Years. In: Biomechanics and Medicine in Swimming VIII. Eds.

Keskinen, K.L., Komi, P.V. et Hollander, A.P. Jyvaskyla, Gunners, 1999. Vorontsov, A.R. Multi-Year Training of Young Athlete as Potential Modifier of Growth and Development (Analysis of some biological concepts). Sport Medicine in Aquatic Sports – the XXI Century, FINA World Sport Medicine Congress, 2002.

Wienek, J. Manuel d'entraînement. Paris: Vigot, 1990.





Remerciements



Ce modèle du développement de l'athlète s'appuie sur le travail du Dr. Istvan Balyi (Entraînement et performance avancés – développement à long terme) et sur le document de référence du développement à long terme de l'athlète de « Au Canada, le sport c'est pour la vie ».

La toute première version de ce modèle a été rédigée par Bev Smith, ancienne entraîneuse-chef de l'équipe nationale féminine en 2001. La deuxième version du modèle de développement de l'athlète a été complétée en 2003 par Steve Deynie, ancien directeur du développement des entraîneur(e)s de Basketball BC. La version actuelle du modèle a été créée à partir d'un partenariat

Canada Basketball voudrait remercier la contribution inestimable des individus suivants :

Dr. Istvan Balyi (Entraînement et performance avancés – développement à long terme)

Bev Smith (Entraîneuse-chef, Université de l'Oregon)

Steve Deynie (ancien Directeur du développement des entraîneurs, Basketball BC)

Phil Langley (Consultant, Kelowna, Colombie-Britannique)

Peter Guarasci (Membre de l'équipe nationale canadienne / 1993 – 2000)

Ken Shields (Membre, comité des entraîneurs de Basketball BC)

Kathy Shields (Membre, comité des entraîneurs de Basketball BC)

Tony Scott (Membre, comité des entraîneurs de Basketball BC)

Duff McCaghey (Président, comité des entraîneurs de Basketball BC)

Loralyn Murdoch (Membre, comité des entraîneurs de Basketball BC)

Richard Hunt (Membre, comité d'entraîneurs de Basketball BC)

Mike Morgan (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Mark Hogan (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Tim Artemenko (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Garth McAlpine (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Tom Oliveri (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Jacques Miqueu (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Jennifer Clarke (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Jennifer Lloyd (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Dave Constantine (Membre, comité aviseur des entraîneurs de Canada Basketball)

Mike MacKay (Directeur de la formation et du développement des entraîneurs de Canada Basketball)

Canada Basketball est reconnaissant envers tous les nombreux entraîneurs et bénévoles pour leurs précieux conseils et le temps qu'ils ont mis à réviser ce document. Des remerciements tous spéciaux sont adressés à Madame Michele O'Keefe, de Basketball Ontario, pour la révision du document final et à Monsieur Daniel Grimard, de Basketball Québec, pour la révision finale du document traduit en français.

Design: McAllister Media



CANADA
BASKETBALL

Le modèle de développement de l'athlète
du basketball canadien

