

La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître



Alors que le processus de développement à long terme par le sport et l'activité physique (DLT) poursuit son évolution dans les sports, il soulève autant de questions qu'il ne fournit des réponses. Un point qui revient sans cesse est la nécessité de s'attaquer à la compétition.

La compétition est un aspect crucial de tous les sports, surtout les sports d'équipe. Malheureusement, dans bien des sports, le système de compétition n'a jamais été bien conçu; il a simplement mué de manière improvisée, sans tenir compte de la science du développement de l'athlète. Maintenant, beaucoup de calendriers de compétition sont considérés comme une tradition dans certains sports, et ces habitudes sont profondément ancrées. « C'est de cette façon que nous avons toujours procédé! »

L'un des problèmes les plus courants est que les calendriers de compétition des adultes ont souvent été imposés aux jeunes athlètes.

Selon le développement à long terme par le sport et l'activité physique, les organismes de sport doivent :

- voir à ce que le calendrier de compétition soit équilibré en fonction du développement des habiletés exigées dans la matrice technique élaborée par chaque sport;
- déterminer l'environnement d'entraînement et de compétition requis pour développer des athlètes de calibre international;
- établir le ratio optimal entraînement - compétition à chaque stade;
- concevoir un calendrier de compétition qui assure une périodisation optimale.

L'exclusion du talent

Le système sportif exclut le talent du terrain de jeu au podium de bien des façons : certaines sur lesquelles peut agir le sport, d'autres non. Le revenu, la culture, l'environnement social et la proximité des installations sont essentiellement des facteurs sur lesquels les organismes régissant le sport n'ont aucun contrôle; il y en a d'autres cependant, tels que l'âge relatif et la maturation, qui peuvent être gérés.

Selon diverses recherches, il y a un net parti pris en faveur des joueurs nés dans le premier trimestre de l'année comparativement au dernier trimestre. Lorsque la priorité est accordée à la victoire à un jeune âge, ce parti pris est plus prononcé étant donné que ce sont les plus jeunes athlètes qui sont « retranchés ».

Même si peu de recherches ont porté sur l'exclusion fondée sur la maturation, celles qui existent et les preuves empiriques laissent entendre que l'effet sur les personnes se développant tardivement est similaire à celui sur les enfants nés dans les derniers mois de l'année.

Par conséquent, en limitant le nombre dans les premiers stades, on exclut le talent à long terme.

Le talent exclu

Au cours du processus du DLT, bien des sports d'équipe ont exprimé de la frustration au sujet du manque d'habiletés physiques, techniques et tactiques que démontrent les athlètes entrant dans les programmes d'équipes nationales. Dans certains sports, la réponse a été de créer des programmes nationaux pour de plus jeunes athlètes (p. ex. des équipes nationales pour les moins de 15 ans), afin de leur offrir ce dont ils ont le plus besoin, soit l'expertise internationale que possèdent les entraîneurs nationaux ainsi qu'une exposition à des compétitions internationales pour se développer davantage. Le résultat final est un rétrécissement marqué du bassin de développement des joueurs qui débouche sur peu de joueurs de calibre élevé dans les stades plus avancés.

Dépistage des talents

Il y a deux écoles de pensée chez les scientifiques du sport : la moitié croient au dépistage des talents, et l'autre, pas.

Alors que le Groupe d'experts du développement à long terme par le sport et l'activité physique élabore des modèles de DLT, il voit souvent la « compétition » dans le rôle du « maître » plutôt que du « serviteur ». Les entraîneurs se sentent souvent poussés à gagner, et les résultats vont à l'encontre des facteurs derrière le développement à long terme par le sport et l'activité physique. Les problèmes sont les suivants :

- Le temps d'entraînement des athlètes du stade Apprendre à s'entraîner est utilisé pour de la préparation tactique plutôt que le perfectionnement des habiletés. (Par exemple, on enseigne à des jeunes de 8 ans comment « s'échapper de la zone » au lieu de techniques de base pour courir, patiner ou manipuler le ballon ou un bâton.)
- On restreint les rotations et les substitutions de joueurs dans un effort pour gagner, ce qui retarde le développement de tous les joueurs.
- La pression pour gagner est souvent accrue par les structures de tournoi qui utilisent les buts comptés et les buts marqués comme moyen de rompre les égalités, ce qui encourage les entraîneurs à garder plus longtemps en jeu ceux qui commencent afin qu'ils accumulent des points. Le développement à long terme par le sport et l'activité physique recommande des concours d'habiletés comme moyen de rompre les égalités. (p. ex. le Briar au curling)
- On insiste trop sur des tactiques défensives afin de limiter les « erreurs » et de gagner des matchs, au détriment de l'offensive et de la créativité, alors que chaque point au classement compte pour se tailler une place dans les éliminatoires!
- Le recours sélectif à des joueurs substitués et le choix de jeux permettant de « camoufler les faiblesses » sont préférés à un plan d'entraînement qui viserait à renforcer les éléments faibles. (Tôt ou tard, les joueurs « faibles » sont retranchés parce qu'il n'est plus possible de cacher leurs faiblesses au prochain niveau de compétition.)
- Les structures de compétition au niveau senior sont imposées aux athlètes juniors et juvéniles.





Les paradigmes de la compétition

Les exemples ci-dessus se concentrent sur la formule du terrain de jeu, mais les vraies structures de compétition au Canada doivent aussi être repensées. Encore une fois, selon le processus de développement à long terme par le sport et l'activité physique, certains paradigmes actuels ne sont tout simplement pas logiques; par conséquent, il faut les remettre en question et voir s'il y a une meilleure solution. Voici quelques exemples :

- **La compétition canadienne existante est inéquitable**

Au Canada, la taille et la population disproportionnées des divers territoires et provinces engendrent une iniquité massive aux championnats nationaux. Selon le paradigme actuel, la plupart des sports d'équipe sont représentés par une équipe par province ou territoire, ce qui crée une situation où une équipe puise dans une population de 30 000 et une autre dans une population de 12,1 millions.

- **Les structures canadiennes de compétition actuelles sont coûteuses**

Le Canada est l'un des pays les plus vastes au monde, d'une largeur plus grande que le continent de l'Europe. Se déplacer dans tout le Canada pour des championnats nationaux coûte cher, sans compter les dommages causés à l'environnement! Bien que des championnats nationaux soient excitants et nécessaires à un certain stade de développement, ils ne sont pas un investissement rentable dans le développement sportif de nos enfants. Par exemple, l'envoi d'une équipe jeunesse de soccer de l'Alberta à un championnat national organisé au Québec coûte environ 26 000 \$, soit à peu près l'équivalent d'un entraîneur à plein temps pendant six mois!

- **Les compétitions canadiennes existantes réduisent le bassin d'athlètes trop tôt**

Un autre problème avec les championnats nationaux traditionnels est l'amenuisement appréciable du bassin d'athlètes, surtout dans les grandes provinces. Lorsque des championnats nationaux sont organisés pour des jeunes de 13 et 14 ans, les organismes provinciaux de sport ont tendance à préparer une équipe représentative. Alors que les grandes provinces tentent de recruter les meilleurs d'un bassin d'athlètes, le nombre de joueurs profi tant d'un environnement d'entraînement de qualité supérieure devient inévitablement très limité.



Questions liées à la périodisation

- **Le climat canadien complique les calendriers de compétition**

En raison de la variation des climats des différentes régions, les principes de périodisation sont souvent mal appliqués en Colombie-Britannique (basses terres continentales). On y retrouve deux calendriers de compétition : un traditionnel qui repose sur le climat tempéré et un autre qui suit le calendrier du reste du Canada. Les calendriers doubles de compétition créent des frictions lorsque des décisions sont prises aux tables de régie nationales afin de tenter de faire concorder les différents calendriers de compétition. Les difficultés peuvent s'accroître encore plus si l'un ou l'autre des calendriers de compétition n'est pas harmonisé avec le calendrier international. Tout au long de ce processus, les athlètes sont exposés à trop de compétitions.

La situation se complexifie par le fait que beaucoup d'athlètes finissent par jouer dans les deux calendriers de compétition, et font donc de la compétition à l'année longue. Cette double exigence est drainante physiquement et mentalement, rendant l'athlète vulnérable aux blessures et à l'épuisement.

- **Sport individuel vs sport d'équipe – calendrier de compétition sélectionné ou dicté**

Dans les sports individuels, l'entraîneur et l'athlète peuvent choisir les compétitions qui permettent de favoriser le développement de l'athlète. Dans les sports d'équipe, le calendrier est imposé par le programme de compétition qui, souvent, n'est pas dans le meilleur intérêt du développement de l'athlète. Dans le cas des sports sur la scène internationale, les calendriers de compétition ne peuvent être changés; cependant, dans les premiers stades du développement à long terme par le sport et l'activité physique, les ONS et OPS ont le pouvoir de changer les calendriers. Il est donc possible de créer des ratios entraînement-compétition qui permettent de mieux développer les athlètes durant les premiers stades du DLT.

Comment parvenir à une solution

Manifestement, la réorganisation des formules de compétition pose d'importants défis, c'est pourquoi tout changement n'arrivera que si un dossier très étoffé est présenté aux administrateurs des organismes nationaux et provinciaux de sport.

Il faudrait tenir compte des données normatives internationales, nationales et provinciales. Voici une analyse déductive :

Première étape

Cernez les trois facteurs suivants :

1. Déterminez le niveau auquel vos athlètes doivent faire de la compétition pour amener le Canada à figurer parmi les meilleures nations au monde. Par exemple, quelles sont les meilleures ligues professionnelles au monde?
2. Déterminez combien d'athlètes dans votre sport doivent jouer dans les ligues de tête dans le monde pour réussir sur la scène internationale. (En général, c'est le double du nombre de joueurs dont vous avez besoin pour constituer une équipe : par exemple, au volley-ball, il faut 12 joueurs pour disputer un match, ce qui signifie qu'il faudrait idéalement 24 joueurs évoluant dans les ligues de tête pour garantir que 12 puissent être libérés et prêts à faire de la compétition étant donné que les blessures, les différends liés aux contrats et d'autres problèmes viendront toujours limiter le bassin disponible.)
3. Déterminez les taux de participation actuels dans les premiers stades de votre sport (c. à d. S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner). Combien de jeunes joueurs avez-vous ou devez-vous avoir dans votre sport pour alimenter un futur bassin de recrutement?

Deuxième étape

1. Déterminez la durée moyenne d'une carrière dans les meilleures ligues de compétition.
2. Déterminez de combien de joueurs professionnels vous avez besoin globalement pour obtenir le nombre nécessaire dans les meilleures ligues (p. ex. 25 % des professionnels du soccer canadien jouent dans les ligues de tête).
3. Déterminez le taux d'attrition au stade S'entraîner à la compétition (p. ex. l'UEFA a déterminé que seulement 15 % des jeunes de 16 ans qui signent un contrat professionnel ont toujours un contrat professionnel à l'âge de 21 ans).

UEFA (Soccer)

« Ceux d'entre nous qui nous occupons du développement des jeunes ou des académies de soccer, devons nous rappeler que de tous les jeunes de 16 ans qui signent un contrat professionnel, 85 % sont sortis du milieu professionnel avant l'âge de 21 ans. »

– Higgins, T., « Laying the foundations », The Technician
– UEFA (janvier 2007), vol. 35, p. 12-13.

Cela correspond aux données pour l'équipe de soccer canadienne : parmi 29 joueurs du groupe de l'équipe nationale senior, seulement 3 ont joué auparavant au sein de l'équipe nationale U17 (~10 %).

Troisième étape

Faites des calculs de base : prenez le nombre de joueurs professionnels nécessaires dans les meilleures ligues, divisé par la durée de carrière, divisé par le pourcentage de professionnels qui se rendent aux ligues de tête, divisé par le taux d'attrition des joueurs qui passent au prochain stade de développement à long terme. Par exemple, s'il faut 30 joueurs dans les meilleures ligues, et qu'une carrière dure 6 ans, que 25 % de vos professionnels sont dans des ligues de tête, et que 15 % des jeunes de 16 ans deviennent des professionnels à plein temps, votre sport a besoin de 20 joueurs commençant une carrière professionnelle par année, dont 5 dans les ligues professionnelles d'élite. Pour atteindre ce chiffre, votre sport a besoin de 133 jeunes de 16 ans qui s'entraînent dans un environnement de qualité supérieure.

$$\begin{aligned} \text{Formule : } & 30 / 6 = 5 \\ & 5 / 25\% = 20 \\ & 20 / 15\% = 133 \end{aligned}$$

Par conséquent, pour produire 30 professionnels de haut calibre, un sport doit avoir 133 jeunes de 16 ans bénéficiant de conditions d'entraînement et de compétition qui offrent à ceux-ci un chemin optimal vers l'excellence.

Chaque sport doit déterminer un nombre lui convenant, puis faire ensuite les calculs. Les chiffres définiront les structures de compétition.



Lien avec l'âge aux Jeux du Canada

Les Jeux du Canada sont ouverts aux 13 provinces et territoires et exigent donc un nombre limité d'athlètes qui sont encore à l'âge de gravir les échelons vers l'excellence. La solution quant à l'âge pour les Jeux du Canada est de faire correspondre le nombre d'athlètes invités aux Jeux au nombre requis à un stade particulier du développement à long terme. Par exemple : le volleyball a 12 équipes de 12 joueurs qui participent aux Jeux, ce qui donne 144 joueurs, qui ne seraient pas tous dans des milieux d'entraînement menant à l'excellence. La formule du succès pour le volley ball sur la scène internationale serait donc la suivante : 20+ à EàG; 40+ à AàG; 100+ à EàC et 600-800 à AàC.

Vu ces chiffres, l'âge pour le volleyball devrait être celui du stade S'entraîner à la compétition (soit 20-21 ans pour les hommes et 19-20 ans pour les femmes) de sorte qu'il y ait suffisamment d'athlètes dans les conditions d'entraînement appropriées. Si on imposait un âge plus jeune, le bassin du volley-ball serait prématurément réduit, ce qui déboucherait sur un nombre limité d'athlètes parvenant au stade S'entraîner à gagner. C'est exactement ce qui se produit présentement.

Lien avec les championnats nationaux

Les compétitions entre les provinces et les territoires sont la forme la plus courante de championnats nationaux. Un tel modèle fait que le groupe de concurrents est inévitablement petit et inéquitable. Alors que du point de vue organisationnel, il semble logique, du point de vue du développement de l'athlète, ce n'est pas très efficace en raison du nombre de concurrents et de la qualité et de l'équité de la compétition. Ainsi, pour continuer avec l'exemple du volley ball, le nombre d'athlètes dans un environnement d'entraînement et de compétition optimal devrait être le suivant : 20+ à EàG, 40+ à AàG, 100+ à EàC, 600-800 à AàC et 6 000 à EàE. Selon ces chiffres, un championnat national de formule traditionnelle pour le stade EàC est logique. Cependant, à tous les autres stades, la formule traditionnelle n'est pas le moyen de compétition le plus efficace pour assurer le développement.

Vu ces chiffres (voir la figure 1), la formule de compétition suivante serait la plus judicieuse selon les principes de développement à long terme par le sport et l'activité physique :

- EàG (20+) = accent international – tournoi-invitation auquel deux équipes canadiennes sont inscrites
- AàG (40+) = accent international – invitation à laquelle trois équipes canadiennes sont inscrites

Chemin du DLTP vers l'excellence aux Coupes du monde

Nombres recommandés de joueurs et environnement d'entraînement et de compétition connexe

	N. hommes		Stade	N. femmes		
	#	Âge		Âge	#	
10 ligues professionnelles de tête dont la MLS	40		EàG2		40	10 ligues professionnelles de tête dont la MLS
Ligues professionnelles	150		EàG1		150	Ligues professionnelles
Académies d'équipe professionnelle (AEP) ou centres nationaux d'entraînement (CNE)	150	18	EàC	18	150	Académies d'équipe professionnelle (AEP) ou national training centres (NTC)
	160	17		17	160	
AEP ou CNE avec sport-études (SE)	320	16	EàE	16	320	AEP ou CNE avec sport-études (SE)
Centres prov. d'entraînement (CPE) ou CNE avec SE	550	15		15	550	Centres prov. d'entraînement (CPE) ou CNE avec SE
CPE avec SE	1,100	14		14	1,100	CPE avec SE
CPE avec SE	2,222	13		13	2,222	CPE avec SE
Équipes de club de qualité	14,400	12		12	14,400	Équipes de club de qualité
Équipes de club de qualité	14,400	11	AàE	11	14,400	Équipes de club de qualité
Programmes de club de qualité	35,000	10		10	25,000	Programmes de club de qualité
Programmes de club de qualité	39,000	9		9	25,000	Programmes de club de qualité
Programmes de club de qualité	~40,000	8	AgS	8	~25,000	Programmes de club de qualité
Programmes de club de qualité	~40,000	7		7	~25,000	Programmes de club de qualité

Cela signifie que chaque année, 27 joueurs canadiens doivent rejoindre les rangs professionnels, dont 6 dans des ligues professionnelles de tête.

Figure 1

Volleyball – Nombre requis d'athlètes par stade sur la route vers l'excellence

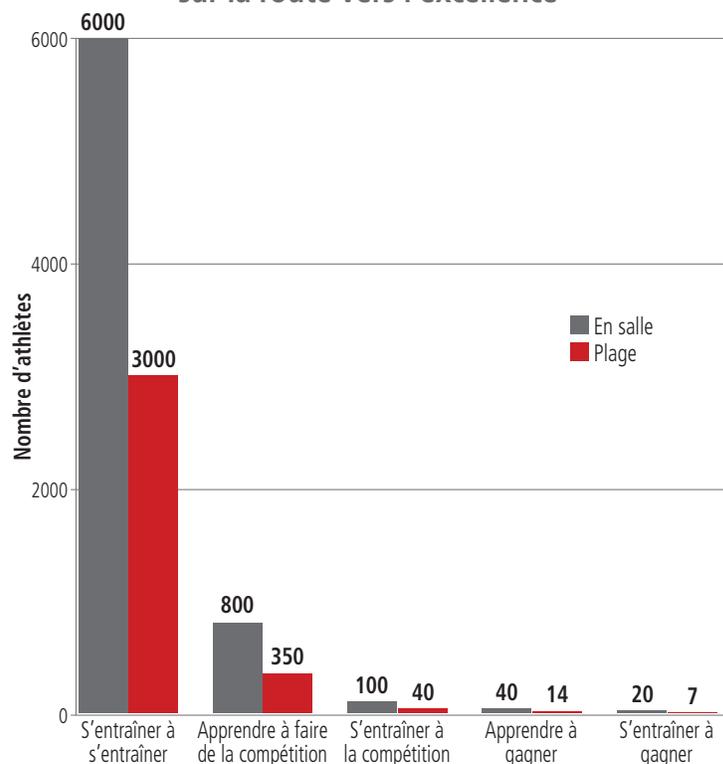


Figure 2

- EàC (100+) = formule traditionnelle – championnats nationaux avec tirage par groupes pour une compétition équitale (possibilité d’inscriptions supplémentaires pour les 2 ou 3 meilleures provinces selon la performance passée, ex. MB1 et MB2)
- AàC (700+/-) = championnats nationaux de l’est et de l’ouest à 32 équipes, avec représentation provinciale proportionnelle
- AàE (6 000) = Cinq championnats régionaux avec 100 équipes chacun, dont des qualifications et un tirage au sort principal

Le modèle ci-dessus offrirait la compétition saine pour accueillir le nombre d’athlètes exigé à chaque stade de DLT.

Ratio entraînement-compétition

Les principes de périodisation et de conditionnement physique sont les mêmes pour les sports individuels et les sports d’équipe. Pourtant, le ratio en athlétisme, natation et gymnastique est 95-5, tandis que celui des sports d’équipe est souvent 40-60! Dans les compétitions de sport d’équipe, on attache souvent trop d’importance à la simulation de jeu et à l’entraînement tactique par rapport à la préparation physique, technique et mentale. Il est crucial de trouver le bon ratio entraînement-compétition pour créer des plans périodisés appropriés en vue d’un entraînement et d’une performance optimaux.

Gérer la pression exercée sur les ONS pour participer aux championnats juniors des FI

Dans la plupart des cas, les fédérations internationales (FI) tiennent des championnats du monde juniors auxquels le Canada participe avec enthousiasme. Habituellement, les ONS préparent une équipe en vue de ces championnats et, ce faisant, ils créent des conditions d’entraînement de qualité pour ce groupe d’athlètes. Règle générale, ils n’ont pas suffisamment de ressources pour entraîner plus d’une équipe. On amenuise ainsi considérablement le bassin des athlètes de la relève.

Vous vous demandez peut-être : pourquoi est-ce un problème? Tous les pays engagés dans ces manifestations internationales ne font-ils pas face au même dilemme?

La différence est que les autres nations sportives puisent souvent les membres des équipes nationales juniors dans les programmes juniors (académies) des clubs professionnels, et elles ont donc déjà plusieurs équipes qui s’entraînent dans un environnement de qualité. À l’opposé, lorsque le Canada forme des équipes nationales seniors, les ONS canadiens s’approvisionnent typiquement dans une seule équipe junior de compétition, alors que les autres pays disposent de beaucoup d’équipes juniors parmi lesquelles choisir.

Gérer les pressions exercées de l’extérieur pour participer à des compétitions

Outre le souhait des FI que des compétitions soient organisées à divers stades, d’autres pressions sont exercées pour la participation à des compétitions. Certaines sont d’ordre économique; l’accueil de manifestations stimule le tourisme sportif, alors les organisateurs de telles manifestations ont besoin d’athlètes pour y participer afin de générer des fonds. Les gouvernements cherchent à évaluer l’efficacité d’un organisme au moyen de la performance à des compétitions telles que des manifestations internationales, les Jeux du Canada, la représentation à des Jeux provinciaux et l’accueil de championnats nationaux. Une autre source de pression est que la tenue de compétitions est l’occasion pour les commanditaires de se faire valoir, un argument valable pour les





stades supérieurs de l'excellence, mais beaucoup moins pour la plupart des autres stades. Bien qu'aucune de ces pressions ne soit débilante, collectivement, elles privilégient la compétition au détriment de l'entraînement, ce qui amène l'organisme à se concentrer sur la mesure des résultats plutôt que sur le processus de DLT.

Gérer la pression exercée sur les ONS pour participer aux championnats juniors des FI

Derrière la participation exagérée aux compétitions et le sous-entraînement se cachent les attitudes des parents et des entraîneurs. Les entraîneurs doivent « relever leur jeu » pour surmonter leur désir de se mesurer fréquemment, eux et leurs protégés, sur la scène compétitive. Invoquer l'excuse que « les joueurs aiment faire de la compétition et ne sont pas motivés à juste s'entraîner » n'est qu'un refl et de leur incapacité d'offrir un entraînement de qualité. L'intensité dépend de leurs compétences.

Sans comprendre ce qu'est le DLT, les parents s'attendent à « des compétitions ou des matchs » lorsqu'ils inscrivent leurs enfants dans un programme de sport. Il faut mettre davantage en valeur l'effet positif à long terme d'un programme d'entraînement de qualité. Aucun parent ne présume que son enfant apprendra à lire et à écrire uniquement en subissant des tests de grammaire et en ayant très peu de leçons. Il faut sensibiliser les parents au fait que la littératie physique s'acquiert de la même façon, soit beaucoup de pratique et des mises à l'épreuve occasionnelles dans une situation de compétition.

Résumé

Dans le présent document de travail, on ne dit pas que la compétition est mauvaise, mais que trop de compétitions peuvent freiner le développement de l'athlète, tout comme pas assez de compétitions d'ailleurs. Il faut donc que chaque sport, dans son processus de développement à long terme par le sport et l'activité physique., trouve le nombre optimal de compétitions à chaque stade. Ainsi, on s'assurera de ne pas trop insister sur la compétition et de ne pas trop axer les programmes d'entraînement sur la tactique et la prise de décisions au détriment du développement des clés à la base de l'entraînement (vitesse, endurance, habiletés, force et souplesse). En ne développant pas ces qualités aux stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner, nos athlètes y perdent; leur potentiel à long terme s'amenuise et beaucoup d'entre eux sont exclus et retranchés avant qu'ils ne puissent parvenir à leurs meilleures performances. Et être exclu ou retranché, c'est loin d'être agréable!

Si le sport au Canada aspire à l'excellence sur la scène internationale, et si on vise à accroître le taux de pratique de l'activité physique, on ne peut insister trop sur l'importance de rationaliser le système de compétition.

