



AU-DELÀ

Développement à long terme du joueur

DU NICK



Avant-Propos	2
Remerciements	5
Introduction	6
Bref historique du squash canadien	6
Le squash, aujourd'hui et demain	7
Développer notre sport	8
1. Contexte du DLTJ	10
L'excellence et le mieux-être permanent	10
Les 7 phases du DLTJ	11
Les 10 facteurs principaux influant sur le DLTJ	14
La capacité d'entraînement	19
2. Les phases du DLTJ applicables au squash	25
Raison d'être	25
Principes directeurs	27
Description des étapes	28
Phase 1 : Enfants actifs	30
Phase 2 : S'amuser grâce au sport	32
Phase 3 : Apprendre à s'entraîner	34
Phase 4 : S'entraîner à s'entraîner	36
Phase 5 : S'entraîner à faire de la compétition	38
Phase 6 : S'entraîner à gagner	40
Phase 7 : Actifs pour la vie	42
3. Programme de soutien DLTJ du squash	46
Développement à long terme pour les entraîneurs	46
Développement à long terme pour les corps d'arbitrage	47
Leadership et legs	48
Ressources DLTJ pour les OPS et les clubs	48
4. Compétition	51
a) Facteurs de la planification de la compétition	51
b) Révision de la formule de compétition	52
c) Atteindre des performances dignes de médailles	54
d) Suivi des joueurs	55
5. Mise en œuvre du DLTJ	58
Rôles, responsabilités et plans d'action	58
Sommaire	59
Bibliographie	61
Annexe A: Glossaire	62
Annexe B: Matrices d'entraînement	64
Annexe C: Modèle de développement du joueur	74
Annexe D: Formulaire d'évaluation du joueur	75
Annexe E: Comparaison des classements canadiens aux classements mondiaux PSA et WISPA	76

AVANT-PROPOS

Jim McAuliffe, Ph.D.

Coordonnateur du projet DLTJ

Directeur, École d'éducation physique et de la santé

École des sciences de l'éducation Schulich

Université Nipissing

Président de Squash Canada (1997-2001)

La publication du document Au-delà du nick : Le Développement à long terme du joueur (DLTJ) marque un jalon important du développement du squash canadien. Le modèle DLTJ décrit une démarche rationnelle favorisant le développement optimal d'un joueur ou d'une joueuse. Il porte une attention particulière à la croissance, à la maturation et au développement, à un entraînement adéquat et à une compétition appropriée. De plus, Au-delà du nick souligne l'importance d'un système de formation et d'entraînement qui est intégré et harmonisé à tous les niveaux de participation au sein du squash canadien, et qui se préoccupe d'abord et avant tout des besoins des joueurs.

Squash Canada souhaite transmettre à ses joueurs les habiletés nécessaires pour atteindre leur plein potentiel sportif et appuyer l'activité physique tout au long de la vie. Au-delà du nick nous permet de penser à un avenir qui ne se contente pas de simplement enseigner les techniques permettant de remporter des matchs ou des tournois, aujourd'hui et demain. Nous souhaitons promouvoir un amour perpétuel du sport et développer les aptitudes et les capacités qui seront utiles à tous nos joueurs, qu'ils soient à la recherche d'une médaille de haut niveau ou qu'ils pratiquent le squash tout simplement dans le cadre d'un mode de vie actif.

Ce document devrait inciter tous les acteurs du squash canadien à remettre en question les conceptions traditionnelles dans tous les domaines, de l'exécution technique à la conception des installations, du choix de l'équipement à la structure de la compétition, et de la formation des entraîneurs aux règlements et à l'étiquette. Je vous invite à lire les renseignements présentés dans ce document et à réfléchir à l'importance du rôle que vous pouvez jouer alors que nous tentons de faire du DLTJ l'exemple idéal du squash.



Jim McAuliffe



Jonathon Power

Champion du monde, Open mondial de 1998

Médaillé d'or aux Jeux du Commonwealth de 2002

Je suis heureux que le squash ait adopté le modèle DLTJ, car il reflète mon propre développement sportif. L'une des choses que m'a révélée clairement mon expérience au squash est l'importance d'être sensibilisé à différents types de mouvements et à différents sports dès l'enfance. J'ai eu la chance d'avoir accès à d'excellentes installations sportives et j'ai eu amplement la chance de pratiquer différents sports quand j'étais jeune, y compris le squash. Plusieurs enfants n'ont pas cette chance. À l'âge de douze ans, lorsque j'ai décidé de me spécialiser dans le squash, je comptais déjà à mon actif des milliers d'heures à pratiquer différents sports, et probablement plus de mille heures à pratiquer le squash.

Le DLTJ présente une compréhension formelle du type de développement séquentiel qui m'a permis de connaître le succès au squash et dans le sport en général. Le DLTJ montre qu'il est possible de planifier le succès pour de nombreux joueurs plutôt que de laisser aller les choses plus ou moins au hasard. Il existe de nombreuses possibilités de croissance dans le squash canadien et le DLTJ peut guider adéquatement les athlètes à tous les niveaux du jeu.

Jonathon Power

Linda MacPhail

Directrice générale, Squash Canada (1997-2010)

Le modèle DLTJ présenté dans Au-delà du nick a été conçu à partir des récentes découvertes internationales dans le domaine de la science de l'athlète, des pratiques d'excellence observées dans le domaine de l'entraînement à l'échelle mondiale, et de la consultation des principaux intervenants dans le système du squash canadien, du niveau de club jusqu'à la scène nationale. De nombreux éléments de discussion découlent des rétroactions des entraîneurs en chef, des responsables des associations provinciales et territoriales, et d'autres parties associées à la prestation de programmes de squash à travers le Canada. Au-delà du nick tire ses fondements d'une base générale d'expertise dans le domaine du squash et vise à garantir la croissance et le succès futur du jeu canadien en assurant un développement saturé d'excellence.



Linda MacPhail

Conseil d'administration, Squash Canada

Le conseil d'administration de Squash Canada a le plaisir d'annoncer la publication du document Au-delà du nick, un modèle de développement à long terme des athlètes du squash fait sur mesure. Grâce à cette initiative, nous anticipons un avenir prometteur pour le squash canadien. Pour certains de nos athlètes, il offre une avenue permettant d'atteindre l'excellence et de remporter des médailles dans le sport qu'ils aiment. Pour d'autres, il s'agit d'une activité récréative amusante qui favorise la santé physique, mentale et émotive. L'approche logique et systématique du DLTJ nous permettra de former davantage de joueurs de haut niveau et nous permettra de promouvoir l'acquisition d'habiletés physiques chez les enfants et les jeunes, aidant ainsi davantage de Canadiens à développer les habiletés sportives et les capacités dont ils ont besoin pour pratiquer des activités physiques tout au long de leur vie. Qu'ils visent la haute performance ou les loisirs communautaires, le DLTJ fournit un cadre de référence qui répondra aux besoins et aux objectifs de tous nos joueurs de squash.

Président - Robert Wyma

Vice-président des finances – John Roche

Vice-président de la haute performance – Joe Besso

Vice-président technique – Tom Craig

Vice-président du développement des joueurs – Dennis Bishop

Vice-présidente des opérations – Lolly Gillen

REMERCIEMENTS

Cet aperçu du plan de Développement à long terme du joueur (DLTJ) pour le squash fut conçu grâce aux contributions des groupes et des individus suivants :

Groupe de travail DLTJ :

Jim McAuliffe
Stephen Norris
Linda MacPhail

Groupe de consultation:

Joe Besso
Trevor Borland
Rob Brooks
Aaron Bruce
Barbara Cooper
Stuart Dixon
Kevin Doucet
Shauna Flath
Joe Hattori
Jonathan Hill
Arthur Hough
Kathy Lundmark
Jonathon Power
Yvon Provençal
Glenn Stark
Gene Turk
Peter Ward
Mike Way

Autres contributeurs:

Craig Hall
Andrew Lynn
Molly Driediger

Représentant du conseil d'administration de Squash Canada:

Dennis Bishop

Réviseur:

Jim Grove

Rédaction :

Jim Grove
Jim McAuliffe
Linda MacPhail
Stephen Norris

Traduction:

Chantal Fournier

Conception et mise en page:

Ninedoors Design + Communication

Photos:

Kyle Clapham

Impression:

Embassy Digital/Astley Gilbert

Publié par Squash Canada

Pour de plus amples renseignements sur Squash Canada, veuillez consulter le www.squash.ca

Pour de plus amples renseignements sur le Développement à long terme du joueur, veuillez consulter les documents Au Canada, le sport c'est pour la vie et Devenir champion n'est pas une question de chance, publiés par les Centres canadiens multisports, ou consultez le www.canadiansportforlife.ca

Nous tenons à souligner l'aide financière versée par le gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien

Canada

ISBN: 978-0-9867437-0-2

INTRODUCTION

Un bref historique du squash canadien

Les origines du squash remontent au début du 19e siècle, en Angleterre, et on l'appelait le « rackets ». Pratiqué d'abord à l'École Harrow, les joueurs de l'époque frappaient la balle sur un mur. Mais on croit que le « rackets » tire ses origines d'un jeu inventé par les prisonniers anglais pour se divertir. Le nom « squash » est mentionné pour la première fois dans un livre en 1893, accompagné d'une liste rudimentaire de règlements. Le sport s'est répandu en Amérique du Nord et le premier terrain de squash fut bâti dans la ville de Québec, dans les années 1800.

Depuis les cent dernières années, le squash connaît une popularité croissante à l'échelle mondiale. En plus d'être un sport populaire pour des milliers de Canadiens, la World Squash Federation (WSF) compte aujourd'hui 150 nations membres et le squash est pratiqué sur les cinq continents. Squash Canada, l'instance gouvernante du squash au Canada, était à l'origine connue sous le nom de Canadian Squash Racquets Association (CSRA). Fondée en 1913, la CSRA représentait à l'origine un petit nombre de clubs de squash à Montréal, Toronto et Hamilton. Au fil du siècle dernier, le squash est devenu de plus en plus populaire et conséquemment, l'organisme a évolué pour devenir Squash Canada. Aujourd'hui, il regroupe 12 associations provinciales et territoriales de squash et plus de 400 clubs.

De nos jours, plus de 400 000 Canadiens pratiquent le squash de compétition et récréatif, et l'on compte plus de 15 millions de joueurs de squash dans le monde. Au Canada et à travers le monde, le squash joué avec une balle molle est le plus populaire, mais l'on joue de plus en plus avec des balles dures en double au Canada.



Les joueurs canadiens se distinguent sur la scène internationale.

Depuis quelques décennies, les Canadiens ont remporté des médailles aux Jeux du Commonwealth, ainsi qu'aux Jeux panaméricains depuis que l'on a ajouté le sport au programme de ces Jeux dans les années 1990. En 1993, Gary Waite a poursuivi sa formidable carrière en se classant numéro un en simple avec balle dure, numéro deux

en double avec balle dure, et numéro 12 en simple avec balle molle. Heather Wallace a remporté des médailles d'or dans les épreuves individuelles et d'équipes aux Jeux panaméricains de 1995, et elle fut la numéro un aux classements féminins canadiens pendant dix ans, soit de 1986 à 1996. En 1998, le Canadien Jonathon Power a remporté l'Open masculin mondial pour ensuite devenir le numéro un aux classements mondiaux de la Professional Squash Association (PSA). Tous ces résultats démontrent que les joueurs canadiens sont capables de se mesurer aux plus grands joueurs de notre sport.

Le squash sur la scène internationale

Le squash apparaît au programme de deux grands Jeux internationaux :

Les Jeux du Commonwealth

Le squash fut ajouté au programme des Jeux du Commonwealth en 1998. Le Canadien Jonathon Power a remporté la médaille d'argent aux Jeux de 1998, puis il a remporté la médaille d'or en 2002 après avoir vaincu Peter Nicol (qui représentait l'Angleterre) lors d'une finale spectaculaire entre les deux plus grands joueurs masculins au monde.

Les Jeux panaméricains

Le squash fait partie du programme des Jeux panaméricains depuis 1995. Les athlètes de squash canadiens ont remporté toutes les médailles d'or contestées aux Jeux de 1995 et de 1999.

Le squash, aujourd'hui et demain

De nos jours, il est évident que le squash est un sport prospère. En effet, des dizaines de milliers de joueurs récréatifs pratiquent ce sport à travers le pays et l'on compte une douzaine d'athlètes de haut niveau qui connaît du succès dans les compétitions de squash internationales. Mais qu'arrivera-t-il demain? Ce document a pour objet d'assurer un avenir prometteur à notre sport, tant au niveau récréatif qu'aux échelons de la haute performance.

Le squash récréatif est actuellement très populaire au Canada et ce, chez les joueurs de tous les âges. Les programmes de squash offerts à travers le pays permettent aux joueurs de tout âge et de toute habileté de s'initier au sport, du niveau local au niveau junior, ou même au niveau de maître pour les joueurs de 30 à 80 ans. On retrouve des installations à de nombreux endroits et elles sont facilement accessibles, même dans les régions canadiennes éloignées. On offre également une vaste gamme d'épreuves de compétition aux joueurs leur permettant d'affronter des adversaires dont l'âge, le calibre et l'expérience sont semblables.

Le plus grand défi du squash canadien réside au niveau du jeu d'élite. Les normes d'entraînement et de développement ne cessent de se corser à travers le monde, forçant les athlètes de haut niveau de tous les sports à déployer des efforts considérables pour demeurer compétitifs au niveau international. Les athlètes du squash ne font pas exception à cette règle et ceci, pour au moins deux raisons. Le squash n'a pas bien exploité le marché potentiel des joueurs mineurs récréatifs au Canada, ce qui limite le nombre d'athlètes qui s'intègrent au volet haute performance du sport. C'est par la mise en œuvre d'un plus grand nombre de programmes s'adressant aux enfants que nous pouvons espérer augmenter le nombre de jeunes qui s'orienteront vers le squash de haut niveau pendant l'adolescence, dotés de meilleures habiletés et de meilleures capacités physiques et mentales. De plus, dans nos programmes de haut niveau actuels, on observe une tendance chez plusieurs athlètes à se fixer des attentes relativement modestes sur la scène internationale. Nous pouvons viser des objectifs beaucoup plus ambitieux en suivant une procédure systématique pour le développement des joueurs.



D'autres défis sont communs à tous les sports et activités physiques de par leur nature. Dans un premier temps, au Canada comme ailleurs, la hausse du taux d'obésité et d'inactivité chez les enfants et les jeunes menace de réduire le nombre de nouveaux joueurs de squash et par conséquent, elle risque d'affecter le nombre de participants à long terme. Ensuite, alors que tous les sports tentent d'inclure davantage les participants dont le savoir-faire physique et les habiletés cognitives et sensorielles sont très variés, il devient de plus en plus évident que nous devons faire des efforts pour offrir davantage de possibilités de jeu aux personnes de toutes habiletés.

Développer notre sport

Squash Canada a pour mandat de sélectionner et de développer les athlètes de squash pour la compétition internationale, mais il est aussi nécessaire de promouvoir et d'appuyer le développement du squash canadien au niveau local. À cette fin, Squash Canada fixe et met à jour les normes d'entraînement et de certification pour les entraîneurs et les arbitres au Canada, y compris la sélection et le développement des entraîneurs de haut niveau. Squash Canada participe également à la recommandation des normes d'entraînement et de compétition qui favoriseront le développement de tous les joueurs canadiens, qu'ils soient des enfants, des personnes âgées, des joueurs

récréatifs ou des joueurs compétitifs. En d'autres termes, des joueurs dont les capacités physiques, cognitives et sensorielles varient d'une personne à l'autre. En vue de façonner tous ces efforts de promotion et de croissance de notre sport, Squash Canada adoptera le modèle du Développement à long terme du joueur (DLTJ).

Le DLTJ est l'adaptation spécifique au squash du modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) conçu par l'initiative Au Canada, le sport c'est pour la vie suite à la mise en œuvre de la Politique canadienne du sport. Cette politique fut établie en 2002 afin de rendre le sport canadien plus intégrateur et augmenter la qualité de l'entraînement des athlètes en général. Les Centres canadiens multisports ont répondu à l'appel en 2005 en publiant Au Canada, le sport c'est pour la vie (CS4L), un cadre et une philosophie préconisant une participation continue dans le sport et l'activité pour tous les Canadiens tout en revitalisant la place du Canada en tant que compétiteur reconnu au niveau mondial. Le DLTA, pierre angulaire d'Au Canada le sport c'est pour la vie, a été conçu à partir d'un examen complet de la littérature s'intéressant à l'entraînement, les recherches dans le domaine de la science du sport, ainsi que les observations et le vécu des intervenants dans les programmes sportifs au Canada et à l'étranger au cours des 30 dernières années.



Le DLTA expose les grandes lignes des principes et directives nécessaires pour assurer un entraînement, une performance en contexte de compétition et une récupération qui soient optimaux en se basant sur les recherches effectuées dans le domaine de la science du sport et les pratiques exemplaires dans le domaine de l'entraînement. Le DLTA reconnaît également qu'un athlète connaîtra un développement idéal s'il existe une coopération entre les autorités des loisirs, de l'éducation et de la santé à titre de partenaires d'un continuum sportif intégré qui favorise une participation accrue et la réussite. Depuis 2005, des douzaines d'organismes nationaux des sports canadiens ont établi leurs propres normes DLTA et ce modèle a été adopté par de nombreuses associations nationales dans les autres pays.

De la même façon, le modèle DLTJ du squash canadien a pour objet d'assurer un avenir solide pour notre sport tant au niveau récréatif qu'au niveau d'élite. Le DLTJ offre des conseils sur les pratiques exemplaires nécessaires pour former des champions de squash de calibre national et international, et il favorise une meilleure croissance du squash à titre d'activité de loisirs au Canada. Néanmoins, le DLTJ devrait être considéré un guide de base ou un cadre de travail, et non comme une structure permanente et fixe. Le DLTJ reconnaît que la recherche dans le domaine du sport et les opinions des experts fluctuent constamment et par conséquent,

les nouvelles découvertes en matière d'entraînement et de formation des athlètes seront examinées et intégrées au DLTJ le cas échéant.

Le DLTJ permettra aussi d'unifier et d'exploiter l'énergie de tous les acteurs impliqués dans le système sportif du squash au Canada. D'un point de vue historique, notre système canadien d'entraînement, de développement et de compétition a été fracturé en ce qui concerne la représentation régionale, provinciale et nationale. Nous comprenons aujourd'hui que notre méthode de gouvernance du squash est un élément critique de la manière dont nous développons le squash et les divisions observées dans la collectivité canadienne de squash gênent le développement fluide et le progrès de nos athlètes. Par conséquent, le DLTJ identifie tous les niveaux et les acteurs en fonction d'un objectif commun et réduit les recouvrements dans les domaines où l'on a déjà vécu une certaine « friction » entre les diverses agences du squash canadien.

Afin de servir les meilleurs intérêts de nos athlètes et de notre sport, nous devons collaborer et non agir en défaveur les uns des autres. Avec l'adoption du DLTJ, nous souhaitons voir tous les clubs, groupes récréatifs et corps administratifs du squash canadien travailler ensemble et prendre des décisions de façon collaborative en s'appuyant sur les principes de centralisation sur l'athlète à tous les échelons du jeu.

1. CONTEXTE DU DLTJ

L'excellence et le mieux-être permanent

Le Développement à long terme du joueur (DLTJ) repose sur l'idée qu'un système sportif fonctionnel atteindra deux objectifs fréquemment perçus comme étant dissociés l'un de l'autre : l'excellence pour les joueurs qui recherchent la haute performance, et le mieux-être et la participation pour tous. En résumé, le DLTJ déclare qu'un système de squash efficace encouragera le plus grand nombre de participants possible, de tout âge, à pratiquer le squash à des fins récréatives, et ceci tout en offrant des possibilités et des cheminements structurés qui permettent aux joueurs en quête d'excellence de choisir un parcours de haut niveau et de participer à des compétitions d'élite. Le principe selon lequel le DLTJ demeure axé sur le joueur réside au cœur de cette approche : l'entraînement, la compétition et la récupération sont conçus de façon à servir les meilleurs intérêts des athlètes en développement et des athlètes d'élite. Les entraîneurs, les parents, les administrateurs et les autres intervenants ne jouent que des rôles de soutien.

Aux échelons supérieurs du squash compétitif, la philosophie axée sur le joueur est enrichie d'un accent sur la performance. En raison de la panoplie de ressources administratives et d'entraînement requises pour encourager et former les joueurs d'élite, ces derniers doivent être prêts à rendre la pareille par un engagement à améliorer leur performance. En d'autres termes, il n'est pas suffisant au stade de

haut niveau de se contenter d'être le meilleur ou la meilleure au Canada : l'objectif consiste à devenir le meilleur joueur ou la meilleure joueuse au monde.

Pourquoi est-il important que le DLTJ soit centré sur le joueur? Dans de nombreux sports canadiens, les besoins de nos athlètes occupent souvent un rôle secondaire face aux désirs et aux objectifs des entraîneurs, des parents et des gestionnaires du sport. Dans un tel scénario, les athlètes et les joueurs sont fréquemment poussés à la compétition excessive et au sous-entraînement, notamment pendant les périodes de développement cruciales de l'enfance et du début de l'adolescence. Ils passent trop d'heures à disputer des matchs de compétition et trop peu d'heures à pratiquer les techniques et à développer les capacités physiques, mentales et émotionnelles nécessaires pour connaître le succès à long terme. Malheureusement, la « surcompétition » mène souvent à des lacunes techniques, physiques, tactiques, psychologiques et émotionnelles qui nuisent à la performance du joueur à long terme.

Le DLTJ présente une approche équilibrée et scientifique à l'entraînement, à la compétition et à la récupération pour connaître de meilleurs résultats et une participation soutenue des joueurs de squash. Cet équilibre apparaît lorsque l'on respecte la maturation physique, mentale et émotionnelle des joueurs par le biais d'une approche centrée sur les joueurs.

« La **santé** et le **mieux-être**
du pays et les médailles remportées aux
grands Jeux ne sont que de simples **sous-produits**
d'un système sportif efficace. »

- Istvan Balyi, chercheur
dans le domaine du sport

Les 7 phases du DLTJ

Le cadre du DLTJ met en évidence les sept étapes essentielles du développement d'un joueur, de l'enfance à l'âge adulte, et il est basé sur la maturation physique, mentale, émotive et sociale d'un individu. Les directives pour l'entraînement et la compétition présentées pour chacune des étapes prescrivent les formats de jeu appropriés, les méthodes d'entraînement préférées, les ratios optimaux pour les heures d'entraînement et de compétition, ainsi

que les objectifs pour le développement des habiletés techniques, tactiques, physiques, psychologiques et auxiliaires des joueurs. Par le biais d'une approche systématique et réfléchie, le DLTJ optimise le développement du joueur à chaque étape de sa maturation et permet d'éviter les risques associés à l'imposition arbitraire aux enfants d'un régime d'entraînement et de formats de compétition destinés aux adultes. Les sept étapes sont les suivantes :



Enfants actifs (0-6 ans)

Les enfants apprennent les mouvements fondamentaux dans un contexte ludique. Les activités sont axées sur le plaisir et la pratique quotidienne d'une activité physique, et non sur la compétition. Des activités et des jeux sains stimulent le développement de la coordination des mouvements et de la motricité globale, ainsi que le développement des fonctions cérébrales, des aptitudes sociales, des émotions, de l'imagination, de la confiance en soi et de l'estime de soi.



Apprendre à s'entraîner (garçons 9-12 ans; filles 8-11 ans)

Les enfants transforment leurs habiletés de base en habiletés spécifiques au sport au sein d'environnements d'entraînement structurés. On insiste sur l'importance de l'apprentissage d'une panoplie de sports tout en évitant la spécialisation précoce.



S'entraîner à s'entraîner (garçons 12-16 ans; filles 11-15 ans)

Les préadolescents et les adolescents consolident les habiletés spécifiques au sport et peuvent commencer à se spécialiser dans un sport, particulièrement si l'on reconnaît qu'ils possèdent un certain talent et qu'ils souhaitent gravir les échelons d'élite du sport. Par contre, on les encourage à pratiquer au moins un autre sport ou activité physique.



S'amuser grâce au sport (garçons 6-9 ans; filles 6-8 ans)

Les enfants découvrent les habiletés fondamentales liées au mouvement à travers un éventail d'activités physiques comme courir, sauter, lancer, frapper et botter. Ces activités formeront éventuellement la base de la motricité sportive. Tout comme à l'étape Enfants actifs, cette étape est axée sur le PLAISIR.



S'entraîner à faire de la compétition

(garçons 16-23 ans +/- ; filles 15-21 ans +/-)

Les athlètes se sont spécialisés dans leur sport et œuvrent désormais en vue d'optimiser toutes leurs habiletés sportives – techniques, tactiques, physiques, mentales, émotives et autres. Les régimes d'entraînement sont intenses et ils ont pour objectif de préparer l'athlète aux compétitions d'élite et à remporter des médailles.



S'entraîner à gagner

(garçons 19 ans +/- ; filles 18 ans +/-)

Les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales et de vie des athlètes sont entièrement établies. L'entraînement est désormais axé sur la maximisation de la performance pour remporter des compétitions nationales et internationales.



Actifs pour la vie

(garçons et filles de tout âge)

Les athlètes passent de l'axe compétitif à la pratique d'un sport ou d'une activité physique à titre récréatif. Cette transition peut survenir à n'importe quel moment pendant les phases précédentes, mais idéalement, elle ne surviendra pas avant la phase Apprendre à s'entraîner, alors que l'athlète maîtrise le savoir-faire physique de base (voir Les fondements à la page 14).



Mon témoignage DLTJ : Alana Miller

Alana Miller a remporté quatre titres aux championnats canadiens de squash dans la catégorie féminine senior entre 2004 et 2008. Cette joueuse de calibre professionnel a disputé des matchs en Europe, en Asie et en Amérique, et elle a représenté le Canada aux Jeux panaméricains.

« J'ai commencé à pratiquer un sport de raquette lorsqu'on m'a inscrit à des cours de tennis dans un club privé de Winnipeg. Mon père et ma mère étaient tous deux de fervents joueurs de tennis et ils ont commencé à m'inscrire à des camps de tennis dès l'âge de six ou sept ans.

J'ai découvert le badminton et le squash par un jour de pluie, alors que les terrains de tennis étaient humides, parce que nous allions à l'intérieur jouer au badminton et au squash. J'appréciais beaucoup ces sports parce que je pouvais transférer les habiletés de tennis que j'avais acquises, alors j'ai commencé à suivre des cours de badminton et de squash pendant les mois d'hiver.

Le badminton fut mon principal sport jusqu'à l'âge de 18 ou 19 ans. J'étais toujours au sommet des classements nationaux canadiens. J'ai remporté le titre canadien junior de badminton en simple dans la division 16 ans et moins, et j'ai aussi remporté le titre canadien pour le squash junior en simple.

À l'époque, je jouais au badminton quatre fois par semaine, mais je jouais au squash seulement une ou deux fois.

Je jouais l'horaire provincial complet de tennis de mai à août, et j'ai remporté quelques titres provinciaux ainsi que des prix en argent. J'étais championne féminine en simple du Manitoba, et j'ai aussi été championne en double et dans la catégorie mixte.

J'ai commencé à me concentrer davantage sur le squash à l'âge de 19 ans. J'avais de superbes modèles à l'époque – Melanie Jans et Marnie Baizley – alors je suivais leurs progrès de près. Je me tenais au courant de leurs résultats et de ce qu'elles faisaient, et cela me motivait beaucoup.

La transition du squash junior au squash senior fut épineuse. J'étais habituée à gagner et tout d'un coup, j'essayais des défaites dans les premières rondes des tournois seniors. Je m'améliorais, mais mes résultats ne le prouvaient pas. J'étais quelque peu découragée. J'ai continué à jouer pendant mes études universitaires, mais je n'ai pas cherché à me rendre jusqu'à la compétition internationale. Puis en 2004, j'ai commencé à me concentrer sur le squash à nouveau et j'ai remporté mon premier titre national féminin senior. »

- Alana Miller

Les 10 facteurs principaux influant sur le DLTJ

Les sept phases du DLTJ ont été précisées à partir de dix facteurs principaux identifiés par les chercheurs comme étant essentiels au développement des athlètes et des joueurs. Ces dix facteurs sont liés au processus de maturation humaine et à la manière dont les processus interagissent avec la conception des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de la vie de l'athlète. Ces facteurs principaux ont été établis à partir des plus récentes recherches internationales dans le domaine de la science du sport, ainsi qu'à partir des pratiques exemplaires observées dans le domaine de l'entraînement, de la compétition et de la gestion du système sportif à travers le monde.

1. La règle des 10 ans

Les recherches scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner pendant au moins 10 ans, et 10 000 heures, pour atteindre le niveau élite. Cela signifie plus de trois heures d'entraînement quotidien et de compétition pendant 10 ans (Balyi & Hamilton, 2003).

La règle des 10 ans est au cœur de la conception du DLTJ. Les athlètes qui optent pour l'axe haute performance et traversent les six premières étapes du DLTJ auront complété 10 000 heures divisées équitablement entre l'entraînement et la compétition, accompagnées de périodes de récupération adéquates, optimisant ainsi leur développement athlétique lorsqu'ils atteignent le début de la vingtaine. La règle des 10 ans met en relief un concept clé du DLTJ : la quête de l'excellence exige énormément de temps au fil des ans, avec un engagement croissant envers l'entraînement et la compétition de la part de l'athlète.

2. Les fondements

Les habiletés générales liées au mouvement – l'agilité, l'équilibre, la coordination – et les habiletés sportives de base – courir, sauter, lancer, botter, attraper et nager – constituent le fondement de tous les autres sports. Les enfants devraient acquérir de telles habiletés avant le début de leur poussée de croissance en période d'adolescence. Un individu qui n'est pas compétent avec les habiletés générales liées au mouvement éprouvera de la difficulté à participer à une variété de sports et aura moins d'occasions de réussite athlétique et de satisfaction dans la pratique d'activités physiques. L'expression « savoir-faire physique » désigne les compétences de base du mouvement et les habiletés sportives jugées essentielles à la participation sportive et physique de tous les individus.

3. Spécialisation

Certains sports exigent une « spécialisation hâtive » pour atteindre les échelons de haut niveau, comme la gymnastique ou le patinage de vitesse, tandis que la performance sportive sera supérieure dans d'autres sports où la spécialisation tardive est préférable, comme le basketball, le soccer, le tennis ou le squash. À titre de sport à spécialisation tardive, le squash dépend du système sportif dans son ensemble (jardin d'enfants, école, centres de loisirs, autres sports) pour aider les futurs joueurs à développer leur savoir-faire physique pendant les phases Enfants actifs et S'amuser grâce au sport. Il en est de même pour l'entraînement de la vitesse et de la souplesse. La science qui soutient le DLTJ décourage activement la spécialisation hâtive dans le squash (avant l'âge de 14 ou 15 ans), car une spécialisation prématurée peut mener à un



développement physique déséquilibré, à des blessures dues au surmenage, à l'épuisement prématuré et au développement inadéquat des habiletés fondamentales liées au mouvement et des habiletés sportives.

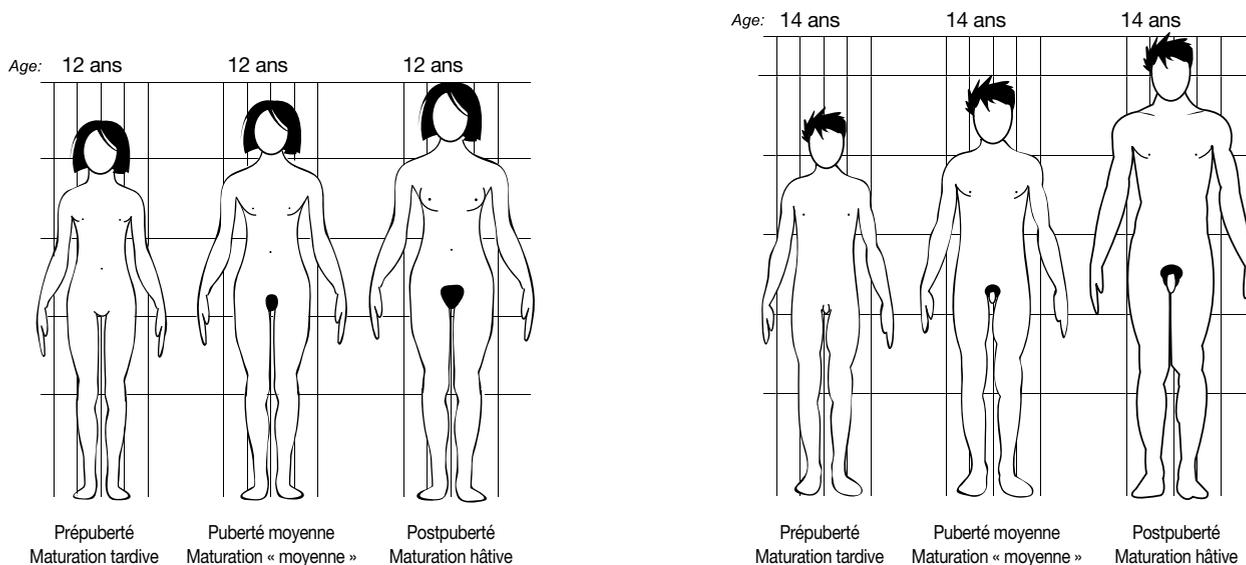
4. Âge de développement

Nous franchissons tous les mêmes phases de développement, de la petite enfance à l'adolescence. Toutefois, ce qui diffère selon les individus, c'est le moment où ces phases se produisent, la vitesse

à laquelle le développement se fait et son ampleur. Il s'agit de la différence entre l'âge chronologique et l'âge de développement. Deux enfants peuvent partager le même âge chronologique, mais peuvent être séparés de quatre à cinq ans au niveau de l'âge de développement. Les entraîneurs doivent comprendre ces différences de développement et en tenir compte lorsqu'ils conçoivent des programmes d'entraînement et sélectionnent les athlètes.

Processus de maturation chez les filles et les garçons.

(Adapté de Growing Up, par J.M. Tanner, Scientific American, 1973)



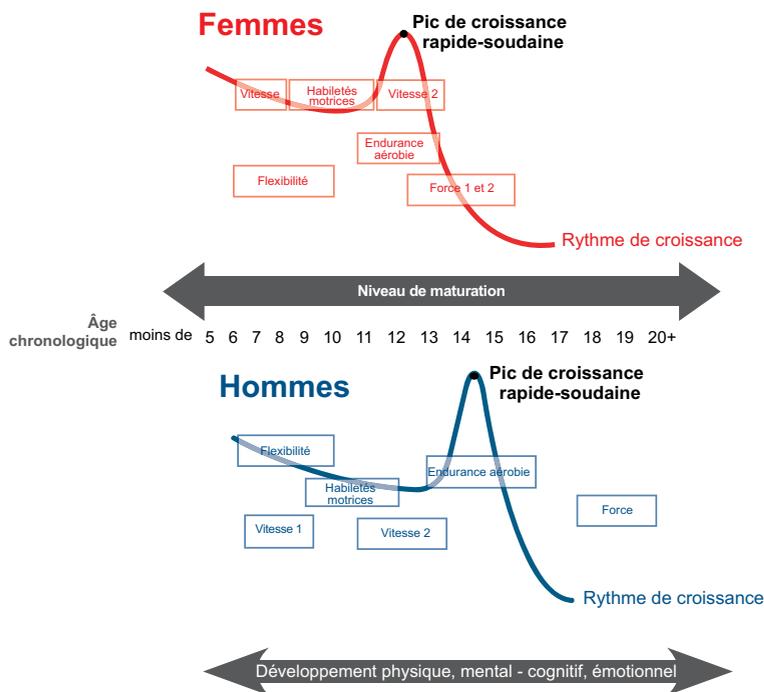
5. Capacité d'entraînement

La capacité d'entraînement désigne la faculté de réponse du corps à un stimulus d'entraînement à différentes étapes de la croissance et de la maturation. Les systèmes physiologiques de chaque joueur peuvent être entraînés à tout âge, mais il existe des périodes critiques dans le développement au cours desquelles le corps réagit particulièrement bien à un type d'entraînement précis (ex.: résistance, force, vitesse, habileté et souplesse). Pour réaliser leur plein potentiel génétique, les athlètes doivent bénéficier d'un type d'entraînement adapté à la phase en cours. Sinon, ils peuvent être rapides, forts

et raisonnablement doués, mais ils ne seront jamais aussi rapides, forts et doués qu'ils auraient pu l'être si leur entraînement avait coïncidé aux moments opportuns de développement de la capacité d'entraînement.

Note : Les termes « adaptation » et « capacité d'entraînement » sont souvent utilisés de façon interchangeable. L'adaptation désigne des changements dans le corps à la suite d'un stimulus qui produit des changements fonctionnels et/ou morphologiques dans l'organisme (ex.: des muscles plus forts, une meilleure endurance aérobie).

Moments opportuns pour la capacité d'entraînement (Balyi et Way, 2005)



Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

Chez les garçons, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.



6. Le développement mental, cognitif et émotif

Les joueurs vivront de nombreux changements physiques, mentaux, cognitifs et émotifs au cours de l'enfance et de l'adolescence. Les entraîneurs et les gestionnaires doivent tenir compte de ces changements lorsqu'ils planifient les programmes d'entraînement et de compétition. Si l'on ne tient pas compte de ces changements, l'athlète pourrait souffrir d'épuisement émotif, de tension mentale excessive, d'anxiété et d'un manque de confiance en soi, et il risque de quitter le sport de façon prématurée.

7. Périodisation

La périodisation sert de cadre de référence pour organiser l'entraînement, la compétition et la récupération en fonction d'un horaire scientifique et logique. En termes pratiques, la périodisation est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les années, mois, semaines, jours et séances pour optimiser le développement et la performance des athlètes. Le DLTJ prévoit des modèles de périodisation pour tous les stades de développement qui tiennent compte de la croissance et de la maturation ainsi que des principes reliés à la capacité d'entraînement.

8. Planification du calendrier de compétition

À tous les stades du DLTJ, la planification judicieuse du calendrier des compétitions est vitale au développement de l'athlète. Les différentes phases de développement comportent diverses exigences selon le type, la fréquence et le niveau de compétition. Par exemple, dans les premières phases du DLTJ, l'entraînement et la pratique sont beaucoup plus utiles à la performance à long terme des athlètes que les compétitions formelles. Pendant ces phases, l'entraînement devrait avoir la priorité sur la compétition et le succès à court terme. Au fur et à mesure que les joueurs traversent les phases du DLTJ, les ratios entraînement-compétition sont ajustés de façon à s'harmoniser au niveau de maturation et aux besoins à long terme, qu'ils soient compétitifs ou purement récréatifs. Il devient particulièrement important de tenir compte du calendrier pour nos meilleurs joueurs juniors qui commencent à ressentir les contraintes qu'exige la compétition nationale et internationale.



9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le DLTJ reconnaît que le développement des athlètes dépend de la variété d'environnements d'entraînement dans lesquels ils évoluent - comme les programmes de club, les sports récréatifs, les programmes d'éducation physique, et les équipes-écoles et les équipes universitaires - ainsi que des activités de leurs associations locales, régionales, provinciales, territoriales et nationales. Ils sont également affectés par la disponibilité des installations et le support fourni par les intervenants du domaine de la santé sportive. Afin d'optimiser le développement du joueur, le DLTJ demande à tous ces groupes et institutions de collaborer afin de mieux servir les intérêts des athlètes, s'assurant ainsi qu'ils se renforcent mutuellement, qu'ils comprennent bien leurs rôles et responsabilités, et qu'ils soient conscients de la manière dont ils enrichissent le développement de l'athlète. Les joueurs connaîtront un développement idéal s'ils évoluent dans le cadre d'un système sportif coordonné qui est clairement précisé, structuré de manière logique et basé sur des

principes constants. De plus, le DLTJ permettra aux joueurs d'identifier les possibilités s'offrant à eux et de comprendre le cheminement qu'ils doivent suivre, qu'ils aient pour objectif l'excellence à long terme ou simplement de demeurer actifs toute la vie.

10. Amélioration continue

Quoique le DLTJ soit fondé sur la meilleure recherche scientifique disponible et sur des preuves empiriques, les connaissances et la compréhension continuent d'évoluer. Par conséquent, la programmation du DLTJ devrait répondre aux nouvelles recherches scientifiques et aux innovations pour les intégrer aux régimes et programmes d'entraînement, de compétition et de récupération. Le DLTJ peut également amorcer de nouvelles recherches selon les besoins ou les enjeux reconnus. Dans la collectivité sportive globale, le DLTJ doit appuyer l'éducation, la promotion et la défense du développement des joueurs auprès du gouvernement, des médias, des éducateurs, des parents, des entraîneurs, des gestionnaires et des chercheurs dans le domaine du sport.



Ces moments opportuns de la capacité d'entraînement varient d'un individu à l'autre

La capacité d'entraînement et les 10 piliers

Le DLTJ tient compte des dix piliers de l'entraînement devant être intégrés aux plans d'entraînement et de compétition au moment d'évaluer le facteur principal de la capacité d'entraînement. Ces piliers sont les cinq capacités physiques suivantes : endurance, force, vitesse, habileté et souplesse. Le développement optimal de ces aptitudes ne peut se produire sans qu'une attention soit aussi portée aux cinq autres éléments clés, éléments essentiels d'un programme d'entraînement holistique : structure/taille, psychologie, subsistance, scolarisation et facteurs socioculturels. Bien que toutes les capacités physiologiques soient toujours susceptibles de répondre à l'entraînement, il existe des périodes critiques dans le développement d'une capacité particulière durant lesquelles l'entraînement est le plus efficace.

Ces moments opportuns d'entraînement varient d'un individu à l'autre selon leur constitution génétique. Les moments opportuns suivent les étapes générales de croissance humaine et de maturation (voir le tableau décrivant les Moments opportuns de la capacité d'entraînement à la page 16), les observations scientifiques démontrent que l'ampleur et le rythme de réponse aux différents stimuli d'entraînement varient considérablement d'un individu à l'autre à toutes les étapes. Par exemple, certains athlètes font preuve d'un excellent potentiel dès l'âge de 11 ans, alors que d'autres ne peuvent s'avérer prometteurs que vers l'âge de 15 ou 16 ans.

Cette variabilité met en relief le besoin d'une approche à long terme dans le développement de l'athlète, de sorte que les athlètes qui réagissent plus lentement ne soient pas laissés pour compte. Si l'on souhaite que les joueurs atteignent leur potentiel génétique, ils doivent

bénéficier d'un entraînement adapté aux moments opportuns de capacité d'entraînement.

Encore une fois, les cinq autres éléments clés peuvent être développés peu importe l'âge ou la phase de développement du joueur. Mais les moments opportuns offrent les meilleures possibilités de gains en ce qui a trait au développement à long terme de l'athlète.

1. Endurance

La période critique d'entraînement se produit lors du pic de croissance*, qui se situe au début de la poussée de croissance en période d'adolescence. Les athlètes doivent mettre l'accent sur l'entraînement de la capacité aérobique au fur et à mesure que leur rythme de croissance s'accélère; la puissance aérobique doit être introduite progressivement après la décélération du rythme de croissance.

2. Force

Chez les filles, il existe deux périodes critiques d'entraînement en force : la première suit immédiatement le pic de croissance et la deuxième survient dès l'apparition des premières règles. Chez les garçons, la période critique pour la force commence de 12 à 18 mois après le pic de croissance.

3. Vitesse

Il existe deux périodes critiques d'entraînement pour la vitesse autant chez les filles que chez les garçons. Chez les filles, la première période d'entraînement pour la vitesse survient entre l'âge de 6 et 8 ans et la deuxième période survient entre l'âge de 11 et 13 ans. Chez les garçons, la première période d'entraînement pour la vitesse survient entre l'âge de 7 et 9 ans et la

* Le pic de croissance est le rythme maximal de croissance pendant la poussée de croissance de l'adolescent.

deuxième période survient entre l'âge de 13 et 16 ans. Durant la première période, l'entraînement devrait être centré sur le développement de l'agilité et de la rapidité; durant la deuxième période, l'entraînement devrait plutôt porter sur le développement du système d'énergie indépendamment de la production d'acide lactique.

4. Habileté

Les garçons et les filles bénéficient d'une fenêtre d'entraînement optimal pour l'habileté. Chez les filles, la période optimale d'entraînement pour les habiletés sportives survient entre l'âge de 8 et 11 ans; chez les garçons, elle a lieu entre l'âge de 9 et 12 ans (phase Apprendre à s'entraîner). Durant cette période, les enfants devraient développer leur savoir-faire physique, c'est-à-dire acquérir les fondements du mouvement et les habiletés sportives qui constituent la base de tout sport.

5. Souplesse (Flexibilité)

À la fois chez les filles comme chez les garçons, la période critique d'entraînement pour la flexibilité survient entre 6 et 10 ans. De plus, une attention particulière doit être accordée à la flexibilité durant le pic de croissance.

6. Psychologie

Le sport présente un défi physique et mental. La capacité de maintenir de hauts niveaux de concentration tout en demeurant détendu et confiant est une habileté essentielle à la performance de haut niveau dans tous les sports. Il est particulièrement important pour un joueur d'acquérir une "endurance mentale" pendant l'entraînement et la compétition lorsqu'il est soumis à des conditions d'extrême

pression et de contraintes pour connaître le succès au niveau d'élite. Ces habiletés s'avèreront également très utiles dans la vie de tous les jours.

7. Structure/Taille

La composante structure/taille relie les 6 stades de croissance à la période optimale de développement des composantes physiques. On mesure la taille (grandeur) avant, pendant, et après la maturation



Ces jeunes filles sont âgées de 12 ans et n'ont que deux mois de différence, mais il est probable qu'elles soient éloignées d'une ou deux années au niveau de l'âge de développement.



comme guide pour identifier l'âge biologique de l'athlète. Un tel suivi permet à l'entraîneur d'aborder les moments opportuns du développement physique – l'endurance, la force, la vitesse, la flexibilité, et le développement des habiletés sportives – et d'ajuster le programme d'entraînement en conséquence.

8. Subsistance

Quand le corps fait de l'activité physique, il doit se reconstituer d'une vaste gamme de composantes. La subsistance prépare le joueur au volume et à l'intensité nécessaires pour optimiser l'entraînement et vivre sa vie pleinement. La subsistance comprend la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil, et la régénération. Alors que le surentraînement ou la «surcompétition» peuvent mener à l'épuisement, la mauvaise gestion de la subsistance peut produire le même résultat.

9. Scolarisation

Lors de l'élaboration des programmes d'entraînement, les demandes de l'école doivent être prises en considération. Les programmes devraient tenir compte de la charge de travaux scolaires, de la période des examens et des activités physiques effectuées dans le cadre scolaire. Si possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient compléter, et ne pas créer un conflit avec, les activités scolaires importantes à l'école. On devrait garder l'œil ouvert pour dépister la surcharge, y compris le stress de tous les jours associé à la scolarisation, aux examens, aux groupes de pairs, à la famille, aux relations avec les copains et les copines, et l'augmentation du volume et de l'intensité de

l'entraînement. Les entraîneurs et les parents devraient travailler ensemble pour établir un bon équilibre entre tous ces facteurs.

10. Facteurs socioculturels

Dans le cadre d'activités sportives, les joueurs vivent différentes expériences sociales et anxiétés et ce, dès le début de leur participation sportive au niveau communautaire. Éventuellement, leur participation peut les mener à voyager à travers le monde et à vivre des expériences multiculturelles s'ils choisissent l'avenue de haute performance. Par exemple, on pratique le squash sur cinq continents et le jeu devient de plus en plus populaire en Amérique latine et en Asie. Même chez les 19 ans et moins, les joueurs canadiens doivent être capables voyager et de se sentir à l'aise dans les pays étrangers où ont lieu les compétitions.

Parallèlement, leurs expériences socioculturelles permettent d'élargir leur perspective socioculturelle en les sensibilisant à l'ethnicité et à la diversité. Par conséquent, des activités socioculturelles peuvent être intégrées aux calendriers de compétition. Par exemple, pour la récupération, on peut organiser des séances d'information sur le pays où se déroulera la compétition et discuter de son histoire, de sa géographie, de son architecture, de sa cuisine, de ses œuvres littéraires, de sa musique et de ses arts visuels. Par la planification et la prévoyance, on peut s'assurer que le squash offre davantage qu'un simple trajet entre la chambre d'hôtel et le terrain : les joueurs peuvent développer une meilleure sensibilisation socioculturelle qui enrichira leur vie.



Autres facteurs de la capacité d'entraînement dont il faut tenir compte

S'ils le désirent, les enfants, les jeunes et les adultes peuvent commencer à jouer au squash lorsque les fenêtres des moments opportuns de la capacité d'entraînement pour la vitesse, l'habileté et la souplesse sont fermées. Ces individus doivent donc compter sur les programmes scolaires, les

programmes récréatifs et ceux des autres sports pour stimuler le développement de ces capacités. Le DLTJ recommande aux groupes de squash d'établir des liens avec ces organismes afin de promouvoir et d'appuyer un entraînement adéquat. Si les joueurs de squash n'ont pas tiré profit de ces moments opportuns de la capacité d'entraînement, les entraîneurs devront établir des programmes d'entraînement personnalisés pour remédier aux défauts.







2. LES PHASES DU DLTJ

Raison d'être

Le modèle de Développement à long terme du joueur (DLTJ) pour le squash présente une approche systématique pour la prestation de toutes les facettes du jeu. Il a été conçu pour maximiser le potentiel de chaque participant et sa participation dans le sport en fournissant une optique polyvalente et un manuel pour guider le contenu des programmes. Le cadre du DLTJ vise à aider nos joueurs de squash à atteindre leur plein potentiel en précisant l'entraînement, la compétition et la récupération idéaux tout au long de leur carrière. Parallèlement, il encadre leur développement dans le sport en général, et il les aide à rechercher une participation dans les activités physiques qui durera toute la vie.

Chez les jeunes joueurs de squash n'ayant pas encore atteint la phase S'entraîner à s'entraîner, on insiste sur l'acquisition d'habiletés physiques. « L'entraînement » sera concentré sur l'apprentissage des rudiments de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) pour enseigner aux joueurs comment contrôler leur corps. Pour cette raison, les enfants peuvent faire des activités qui semblent n'avoir aucun lien avec le squash, mais qui promeuvent leur développement. Les jeux et les autres sports leur enseigneront comment lancer la balle (geste de frappe de base), l'attraper (coordination main-œil) et courir correctement. À chaque phase subséquente, les enfants seront formés selon les programmes et systèmes optimaux pour maximiser leur potentiel en tant que joueurs de squash et sportifs à long terme.

Dès la phase S'entraîner à s'entraîner, les jeunes joueurs commenceront à se spécialiser dans le squash,

et ils développeront les capacités auxiliaires requises pour la compétition et les échelons supérieurs du jeu. Le squash étant un sport à spécialisation tardive, le DLTJ décourage la spécialisation hâtive (c.-à-d. avant l'âge de 14-15 ans), car une spécialisation prématurée peut déséquilibrer le développement physique, provoquer des blessures dues au surentraînement, causer un épuisement prématuré et nuire au développement des habiletés motrices et sportives.

Les athlètes célèbres de nombreux sports attribuent une partie de leur succès à la pratique de différents sports et activités physiques lorsqu'ils étaient jeunes, avouant que la variété des activités leur a procuré une base élargie d'habiletés athlétiques et sportives. Le DLTJ encourage nos joueurs de squash à atteindre leur plein potentiel par l'entraînement et l'amélioration de toutes les habiletés sportives pouvant contribuer à leur succès. Parallèlement, nous tentons aussi d'offrir à nos joueurs un large éventail d'habiletés et de capacités essentielles à la pratique d'activités physiques pendant toute la vie. Nous portons un regard vers l'avenir qui va au-delà de la simple transmission des habiletés nécessaires pour remporter des matchs ou des tournois, particulièrement parce qu'il a été montré qu'il peut être préjudiciable d'accorder trop d'importance à la compétition si l'on souhaite qu'un joueur demeure actif lorsqu'il vieillit.



Mon témoignage DLTJ : Jonathon Power

Le joueur canadien Jonathon Power a remporté l'Open mondial de squash en 1998 et la médaille d'or aux Jeux du Commonwealth de 2002 dans la catégorie simple masculin. Son ascension au premier rang des classements mondiaux est un exemple classique de la mise en œuvre du modèle DLTJ.

« Le sport a toujours occupé une grande partie de ma vie. Mon père adorait les sports et il était chargé de la gestion de tous les sports sur une base militaire. Alors j'ai grandi en ayant accès à toutes sortes d'installations sportives, et avec un père qui voulait pratiquer des sports avec moi.

J'ai couru, lancé et sauté dès l'âge de deux ans, et j'ai commencé à jouer au tennis, au hockey et au baseball à partir de l'âge de 5 ou 6 ans. Je m'impliquais dans à peu près tout.

J'ai commencé à jouer au squash à l'âge de 8 ans. Mon père a découvert le squash et il a commencé à m'amener jouer avec lui. J'ai participé à des championnats provinciaux dans la catégorie 12 ans et moins, puis je me suis rendu aux nationaux pour la première fois. Je jouais beaucoup au tennis et au basketball, et un peu de tout à cette époque.

Quand j'avais 12 ans, mon père m'a demandé de m'asseoir et de choisir le sport que je préférais parce que je devais m'engager envers un sport en particulier. J'ai choisi le squash. J'ai commencé à m'entraîner avant et après l'école, et j'ai participé à de nombreuses compétitions. J'ai commencé à dédier environ une quinzaine d'heures par semaine au squash entre 12 et 14 ans et j'ai pratiquement abandonné tous les autres sports.

Je suis devenu joueur professionnel quand j'avais 15 ans et j'ai rapidement commencé à voyager à travers le monde avec la PSA. J'ai joué dans des ligues européennes et j'ai disputé des matchs professionnels au Canada. À 17 ans, je figurais parmi les 50 meilleurs joueurs au monde, où j'ai langui jusqu'à l'âge de 21 ans.

À 21 ans, j'ai rencontré mon entraîneur Mike Way pour tenter de retrouver la motivation qui m'habitait quand j'avais 12 ans. Mon corps était en cours de maturation alors j'ai constaté des résultats dès que j'ai commencé à m'entraîner correctement. Je suis devenu numéro mondial à l'âge de 24 ans et j'ai remporté les championnats du monde en 1998. »

- Jonathon Power



Principes directeurs

Le DLTJ fut conçu conformément aux principes directeurs qui respectent l'approche centrée sur le joueur et les réalités canadiennes. Il est aussi axé clairement sur la performance à long terme.

- Utiliser une approche « Fabriqué au Canada » qui reconnaît toutefois les pratiques exemplaires et la recherche internationales, mais comprend parfaitement les facteurs culturels, sociaux et politiques qui façonnent le paysage sportif unique du Canada.
- Appuyer les quatre objectifs de la Politique canadienne du sport – Participation accrue, Excellence accrue, Capacité accrue et Interaction accrue – et tient compte d'un engagement à contribuer à la réalisation de ces objectifs.
- Faire la promotion d'une nation en santé et possédant un savoir-faire physique, dont les citoyens participent à des activités physiques permanentes.
- Garantir que les programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération sont conçus, offerts et accessibles tout au long de la carrière d'un joueur de squash
- Bâtir le savoir-faire physique chez tous les participants; l'excellence sportive spécialisée peut ensuite être développée par les programmes de loisirs communautaires et les clubs.
- Reconnaître le besoin d'engager tous les Canadiens dans le DLTJ, notamment les athlètes ayant un handicap.
- Recommander une structure de compétition optimale qui est adaptée aux différentes phases de développement du joueur de squash.
- Optimiser la participation de tout le continuum sportif, notamment les participants, les parents, les entraîneurs, les arbitres, les intervenants, les écoles, les clubs de squash, les programmes de loisirs communautaires, les organismes provinciaux de sport (OPS), Squash Canada, les municipalités et tous les paliers de gouvernement. Il faut également reconnaître le rôle de tous les acteurs internationaux, comme la Fédération mondiale de squash, la Professional Squash Player's Association et la Women's International Squash Players Association.

Description des phases

Le modèle du DLTJ divise le développement de l'athlète en une série d'étapes au cours desquelles le joueur de squash passe de l'acquisition d'habiletés simples à des habiletés plus complexes, et acquiert des habiletés sportives générales pour finalement acquérir des habiletés liées directement au squash. Les pages suivantes décrivent les séquences d'entraînement recommandées et le développement d'habiletés recommandé pour les participants de la phase Enfants actifs (6 ans et moins) à la phase Actifs pour la vie (volets participation adulte et compétition récréative).

Chaque phase du DLTJ aborde les besoins physiques, mentaux, émotifs et techniques de l'athlète alors qu'il ou elle traverse chaque phase de développement.

Les trois premières phases du DLTJ favorisent le savoir-faire physique de tous les joueurs, peu importe les habiletés ou le handicap, le cas échéant, et elles correspondent aux âges avant le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) de l'adolescence. Les phases quatre, cinq et six sont axées sur l'excellence et

Apprendre à s'entraîner

S'amuser grâce au sport

Enfants actifs





correspondent à l'amorce du PCRS et la période qui le suit. La phase sept encourage la pratique d'une activité physique pour toute la vie. Les joueurs peuvent choisir d'entamer cette phase à n'importe quel moment de leur vie (bien qu'idéalement, cela devrait avoir lieu

après la phase Apprendre à s'entraîner, lorsque le savoir-faire physique est bien établi.

S'entraîner à gagner

S'entraîner à faire de la compétition

S'entraîner à s'entraîner

Actifs pour la vie



Phase 1 : Enfants actifs

Garçons et filles de 0 à 6 ans



Principaux objectifs

Le plaisir et la participation, en accordant une attention particulière au développement des habiletés fondamentales et des habiletés sportives de base.

Où

À la maison, sur le terrain de jeux, à la garderie, à la pré-maternelle et à la maternelle.

Qui

Les parents, les gardiens et les enseignants.

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

Promouvoir une activité physique organisée de 30 à 60 minutes. Promouvoir une activité physique non structurée (jeu actif) d'une durée minimale de 60 minutes par jour. Les enfants de cet âge ne devraient en aucun cas demeurer inactifs pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil.

Rapport entraînement-compétition

- On n'impose aucun rapport spécifique d'entraînement par rapport à la compétition à cette phase, car les enfants ne participent à aucune compétition. Les enfants devraient plutôt jouer pendant une période dont la durée convient à leur âge et selon le temps accordé à d'autres activités physiques. On doit fournir quotidiennement une activité physique organisée de 30 à 60 minutes.

Périodisation

- Aucune périodisation formelle

Habiletés techniques

- Introduire l'environnement de squash à l'enfant.
- Promouvoir le jeu non structuré sur le terrain de squash.
- Se concentrer sur le développement des habiletés fondamentales du mouvement (ex : courir, sauter, frapper).
- Mettre l'accent sur les habiletés fondamentales du mouvement en lien avec le jeu actif.
- Les joueurs devraient participer à plusieurs autres activités physiques différentes.
- On recommande les programmes bien structurés de natation et de gymnastique pour améliorer la gamme complète d'habiletés fondamentales du mouvement et le savoir-faire physique.

Habiletés tactiques

- Aucune exigence tactique pour cette phase.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- La phase Enfants actifs correspond au premier taux de croissance rapide, ainsi qu'au développement accéléré du système nerveux et du cerveau.
- Les habiletés motrices générales sont établies (marcher et courir) et on remarque une amélioration marquée de la coordination main-œil et de la séquence générale du mouvement vers la fin de cette phase.
- L'activité physique favorisera la croissance osseuse et musculaire, un poids santé, une meilleure posture et le maintien de la forme physique globale.
- Les parents et les gardiens devraient fournir des possibilités aux enfants d'effectuer une vaste gamme de mouvements et de jeux physiques les obligeant à bouger.
- La gymnastique est une activité idéale pour la phase Enfants actifs
- On devrait introduire quatre environnements clés pour le mouvement pendant cette phase : au sol, dans l'eau, sur la neige et la glace, et dans les airs.
- L'agilité, l'équilibre, la coordination et la rapidité sont les pierres angulaires du savoir-faire physique à cette étape.

Habiletés psychologiques

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

Activités auxiliaires

- Les activités auxiliaires ne sont pas enseignées aux enfants pendant cette phase. Il s'agit généralement d'une formation sur la nutrition, la gestion du temps, la planification de carrière et les aptitudes aux relations interpersonnelles. À la place, les parents et les gardiens devraient plutôt offrir des aliments nutritifs et s'assurer que les enfants boivent suffisamment d'eau.

Compétition

- il n'y a pas de compétitions formelles à cette phase
- On organise des jeux simples structurés par le biais de programmes amusants comme « Big Hand »

Phase 2 : S'amuser grâce au sport

Garçons de 6 à 9 ans, filles de 6 à 8 ans



Principaux objectifs

Le plaisir et la participation en accordant une attention particulière au développement des habiletés fondamentales et des habiletés sportives de base.

Où

Dans les clubs, les écoles et les programmes de loisirs communautaires.

Qui

Les entraîneurs et professionnels de clubs, les enseignants et les instructeurs des programmes de loisirs communautaires.

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

Participer à des activités physiques non structurées de façon quotidienne. L'enfant devrait participer une à deux fois par semaine à une activité sportive qui lui plaît particulièrement (le cas échéant), mais aussi participer à d'autres activités sportives de 3 à 4 fois par semaine.

Rapport entraînement-compétition

- Aucun ratio spécifique. On devrait encourager les enfants à compétitionner entre eux (ex : Combien peut-on attraper de balles d'affilées? Organiser un échange qui durera pendant une période déterminée, frapper des cibles pour obtenir des points, etc.). Les enfants devraient participer à différents sports pour les aider à acquérir les habiletés fondamentales liées au mouvement et ils devraient aussi participer quotidiennement à des activités physiques non structurées.

Périodisation

- Aucune périodisation formelle. Les activités suivent le calendrier scolaire. Les enfants peuvent participer à des camps pendant les congés d'été et d'hiver.

Habiletés techniques

- Développer les habiletés fondamentales liées au mouvement par le biais d'une panoplie d'activités.
- Mettre l'accent sur le plaisir et les habiletés générales (agilité, équilibre, coordination, souplesse).
- Développer les habiletés de frappe.
- Introduire la numérotation sportive par le biais d'un système de pointage (ex : accorder des points chaque fois qu'un joueur frappe une cible).
- Se concentrer sur le développement du savoir-faire physique en mettant l'accent sur les habiletés fondamentales liées au mouvement et les habiletés sportives fondamentales.

Habiletés tactiques

- Introduire les principales habiletés tactiques du squash – enlever le temps et l'espace.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- La croissance physique est relativement constante, mais beaucoup plus lente qu'à la phase Enfants actifs.
- La coordination s'améliore constamment et le système nerveux continue à se développer rapidement (cette croissance ralentira toutefois à la fin de la présente phase).
- Malgré l'importance du métabolisme aérobique, la plupart des enfants ont peu d'endurance au début de cette phase (mais elle s'améliorera de façon marquée).
- La capacité anaérobique est très limitée, et le rythme cardiaque est beaucoup plus élevé que chez les adultes à tous les niveaux, y compris au repos.
- Le contrôle thermorégulateur est peu développé et les enfants sont incapables de s'adapter adéquatement à des milieux trop chauds ou trop froids.
- Le squelette demeure fragile avec une capacité de charge limitée.
- Le « temps de réaction » mesurable de la performance se situe sous le seuil des adultes, malgré une amélioration de la vitesse du mouvement coordonné.
- La force et le rendement force-endurance augmentent dans une large mesure en raison du développement du système nerveux et des améliorations au niveau de la coordination.
- Le potentiel d'hypertrophie est faible (augmentation de la masse musculaire), alors les programmes formels de musculation sont inutiles.

Habilités psychologiques

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

Activités auxiliaires

- Les parents et les gardiens devraient offrir des aliments nutritifs et s'assurer que les enfants boivent suffisamment d'eau.
- On devrait encourager la sensibilisation à la nutrition d'une manière qui correspond au stade de développement (pratique et amusante).
- On devrait initier les joueurs à l'échauffement, à la récupération et aux phases de repos, et enseigner l'importance de la récupération (sommeil).

Compétition

- Les enfants devraient jouer une version modifiée du jeu qui est à la fois amusante et harmonisée au stade de développement physique, comme Big Hand et Mini Squash (balles, demi-terrain et raquettes, avec système de pointage modifié). On peut accorder des prix pour récompenser la performance des joueurs.

Phase 3 : Apprendre à s'entraîner

Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans



Principaux objectifs

Poursuivre le développement des habiletés sportives générales, y compris les habiletés centrales du squash.

Où

Les clubs, les écoles et les programmes de loisirs communautaires.

Qui

Les entraîneurs de club et professionnels, les enseignants et les instructeurs des programmes de loisirs communautaires.

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

2-3 heures par semaine.

Rapport entraînement-compétition

- Allouer 80 % du temps à l'entraînement et 20 % à la compétition (y compris les jeux et les activités compétitives).
- On devrait initier les joueurs aux tournois, tout en continuant à mettre l'accent sur le développement des habiletés.
- On peut modifier les règlements pour mettre l'accent sur l'acquisition d'habiletés.
- Encourager la pratique d'au moins trois sports différents pour faciliter l'acquisition d'un large éventail d'habiletés sportives de base.

Périodisation

- Une périodisation simple, avec une évaluation et une progression à chaque semestre.

Habiletés techniques

- Développement d'habiletés spécifiques au squash
- Contrôle de la puissance (réduire l'accent sur la puissance pour insister sur le contrôle)
- Efficacité de base (flux énergétique).
- Prise stable (dans un certain intervalle)
- Frapper la balle en variant la hauteur, la direction, la distance et l'effet.
- Continuer à développer l'équilibre et le pivot pour un déplacement efficace sur le terrain.
- Continuer à acquérir différentes habiletés sportives en plus des habiletés spécifiques au squash.

Habiletés tactiques

- Apprendre les positions de jeu : les aires du terrain et les patrons de déplacement.
- Introduire le « T » avant les concepts d'offensive et de défensive.
- Introduire le concept d'offensive et de défensive.
- L'objectif de l'offensive consiste à créer un espace, permettant ainsi d'attaquer.
- L'objectif de la défensive consiste à restreindre l'espace, diminuant ainsi la capacité d'attaque de l'adversaire.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- Les filles traverseront leur poussée de croissance la plus marquée (pic de croissance rapide-soudaine ou PCRS) vers la fin de cette phase (en plus de la possibilité de la ménarche, les premières menstruations).
- La poussée de croissance des garçons s'échelonne normalement du milieu de cette phase à la phase suivante.
- Le développement général du système nerveux s'approche normalement du stade adulte.
- Même si le temps de réaction demeure lent, les joueurs connaissent une amélioration de leur contrôle moteur.
- La coordination main-œil permet désormais d'améliorer la capacité à lancer et à attraper.
- La force et le rendement force-endurance augmentent dans une large mesure en raison du développement du système nerveux et des améliorations au niveau de la coordination.
- Le potentiel d'hypertrophie est faible (augmentation de la masse musculaire), alors les programmes formels de musculation sont inutiles.
- Les gains au niveau de la performance sont possibles en raison de l'entraînement, mais la plupart des gains ne sont dus qu'à la croissance.

Habiletés psychologiques

- Les parents et les entraîneurs doivent appuyer l'usage des habiletés psychologiques pour la compétition et les pratiques.
- Les joueurs évoluent à travers une compréhension de l'importance de pratiquer et d'utiliser les habiletés mentales.
- On montre aux joueurs comment l'état mental peut influencer la performance au squash.
- Les joueurs découvrent le discours intérieur positif, les mots indices, et comment reconcentrer leurs pensées afin de développer et de conserver leur confiance en soi.
- On introduit les séances de pratique structurées pour l'usage de l'imagerie, ainsi que d'autres habiletés mentales (ex. : contrôle de l'anxiété et de l'éveil).

- On introduit les rudiments de la détermination des objectifs avec des objectifs à court terme pour les pratiques.
- Au début, les objectifs des joueurs sont axés sur le processus plutôt que les résultats (ex : développer une meilleure longueur et un bon contrôle des coups droits).

Activités auxiliaires

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

Compétition

- Introduire le jeu formel en respectant les règlements qui régissent le service et le retour de service.
- Jouer avec des pointages de 15 ou 11, ou organiser des matchs minutés.
- Initier les joueurs aux formats de jeu et à leurs résultats, comme un tournoi échelle, un tournoi à la ronde et les ligues Box.
- Initier les joueurs aux tournois avec des jeunes de leur âge et du même sexe : plusieurs matchs avec les résultats des matchs.
- Les tournois peuvent durer une journée.
- Se concentrer sur les épreuves pour novices (participants de première année).
- La participation pourrait se faire au sein d'un club, ou on pourrait organiser un championnat communautaire pour différents groupes d'âge

Phase 4 : S'entraîner à s'entraîner

Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans



Principaux objectifs

Développer les habiletés spécifiques au squash. Commencer à bâtir « l'engin » de performance : travailler la vitesse et introduire la musculation.

Où

Les clubs et les programmes provinciaux; les écoles et les programmes de loisirs communautaires.

Qui

Les entraîneurs provinciaux, les entraîneurs ou professionnels de clubs, les instructeurs des programmes de loisirs communautaires.

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

4-6 heures par semaine.

Rapport entraînement-compétition

- Allouer 60 % du temps à l'entraînement et 40 % à la compétition (augmentation de la présence dans les tournois). Même si les joueurs choisissent le squash à titre d'activité sportive principale, il est important qu'ils pratiquent un autre sport. On peut introduire les joueurs à la compétition nationale pendant cette phase, dépendamment de l'âge de développement du joueur.

Périodisation

- Une périodisation simple, avec une évaluation et une progression à chaque semestre.

Habiletés techniques

- Se concentrer sur le perfectionnement des habiletés spécifiques au squash.
- Mettre davantage l'accent sur les déplacements sur le terrain.
- Continuer à acquérir et perfectionner les rudiments de la frappe, c.-à-d. la hauteur, la vitesse, la distance, la direction et l'effet.
- Continuer à travailler la correction des erreurs.
- Programmes de reconnaissance des habiletés

Habiletés tactiques

- Introduire le concept de stratégies d'ouverture et de fermeture selon les déplacements de l'adversaire sur le terrain (ex. : stratégie d'ouverture du terrain pour les adversaires plus lents et stratégie de fermeture pour les adversaires plus rapides).
- Commencer à reconnaître les forces et faiblesses de soi-même et de ses adversaires.
- Commencer à développer les habiletés de reconnaissance des modèles.
- Identifier et corriger les erreurs tactiques et stratégiques pendant le jeu.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- Les garçons et les filles connaissent leur rythme de croissance maximal pendant cette phase.
- Le taux de masse grasse augmente chez les filles en raison des changements hormonaux.

- La ménarche apparaît normalement environ 12 mois après le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS), la plus importante augmentation de la taille pendant la croissance.
- Le PCRS survient normalement entre onze ans et demie et douze ans et demie chez les filles, et à environ quatorze ans et demie chez les garçons.
- Pendant le PCRS (poussée de croissance), on observe normalement une croissance des pieds et des mains d'abord, puis des jambes et des bras.
- Tout comme dans les premières phases, le squelette demeure fragile, particulièrement les os longs.
- La performance risque d'être affectée par les effets de la croissance rapide sur la coordination, la force absolue et relative, la vitesse et l'endurance. Toutefois, cette phase est sensible au développement des capacités aérobiques et de la souplesse (flexibilité). De plus, vers la fin de cette phase, on peut observer des gains au niveau de la force et de la vitesse-endurance en mettant l'accès sur ces capacités pendant l'entraînement.

Habiletés psychologiques

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

Activités auxiliaires

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

Compétition

- Les programmes de club offrent la possibilité de jouer des matchs juniors dans une ligue interclub.
- Squash à l'école
- Se déplacer dans les autres clubs et villes de la province
- Sensibilisation au jeu par équipes et aux compétitions mixtes
- Contingents provinciaux et nationaux (vers la fin de la phase)
- Jeux provinciaux et Jeux du Canada (vers la fin de la phase)
- Camps provinciaux/nationaux/de club
- Programme de mentorat (avec un membre adulte) de leur âge et du même sexe : plusieurs matchs avec les résultats des matchs.
- Les tournois peuvent durer une journée.
- Se concentrer sur les épreuves pour novices (participants de première année).
- La participation pourrait se faire au sein d'un club, ou on pourrait organiser un championnat communautaire pour différents groupes d'âge

Phase 4 : S'entraîner à faire de la compétition

Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/-



Principaux objectifs

Optimiser la préparation spécifique au squash.
Spécialisation du joueur au squash

Où

Programmes d'entraînement provinciaux et nationaux

Qui

Entraîneurs et professionnels de club,
entraîneurs de niveau 3 du PNCE et les entraîneurs provinciaux

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

11-15 heures par semaine

Rapport entraînement-compétition

- Allouer 35 % du temps à l'entraînement et 65 % à la compétition (40 % matchs de tournois, 25 % matchs de pratique et exercices de compétition). On initie les joueurs à la compétition internationale (dépendamment de leur âge de développement).

Périodisation

- Périodisation pendant toute l'année pour intégrer les calendriers de compétition nationaux et internationaux, les tournées et les camps d'entraînement.

Habiletés techniques

- approfondir les habiletés spécifiques au squash
- maximiser les forces : développement axé sur les habiletés acquises par l'athlète pendant cette phase
- insister davantage sur la technique de performance sous pression
- optimiser les habiletés spécifiques au squash tout en apprenant à compétitionner

Habiletés tactiques

- Poursuivre le développement des habiletés de reconnaissance des routines et d'analyse de la situation.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- les jeunes atteignent normalement leur taille adulte pendant cette phase (filles vers 17-18 ans, garçons vers 19-20 ans).
- La présence de testostérone augmente le potentiel d'accroissement de la masse musculaire (particulièrement chez les garçons), ainsi que la réaction positive à l'entraînement de la vitesse et de la puissance.
- Tous les systèmes physiologiques majeurs de l'athlète sont bien ancrés au début de cette phase, alors on peut introduire les régimes d'entraînement destinés aux adultes tout en étant adaptés à l'historique d'entraînement de l'individu et à son stade de développement.
- Le squelette réagit favorablement aux charges d'entraînement adéquates et aux directives.

Habiletés psychologiques

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

Activités auxiliaires

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

Compétition

- Programme d'un club de squash
- École du squash
- Équipes provinciales et nationales
- Jeux du Canada
- Tournée compétitive
- Camps provinciaux/nationaux/de club
- Programme de mentorat avec un adulte
- Contingent Espoir
- Championnats du monde universitaires
- Championnats du monde juniors
- Championnats panaméricains juniors
- Championnats panaméricains
- Club, ou on pourrait organiser un championnat communautaire pour différents groupes d'âge

Phase 6 : S'entraîner à gagner

Garçons 19 ans +/- , filles 18 ans +/-



Principaux objectifs

Maximiser la préparation spécifique au sport.
Remporter une médaille!

Où

Programmes d'entraînement nationaux et provinciaux

Qui

Entraîneurs de niveau 4 PNCE

Nombre total d'heures d'entraînement et de compétition

25 heures (comprend les séances vidéo, l'échauffement et la récupération).

Rapport entraînement-compétition

- Allouer 25 % du temps à l'entraînement et 75 % à la compétition (25 % matchs de tournois, 25 % matchs de pratique et 25 % exercices de compétition). La compétition internationale occupe la plus grande partie du calendrier de compétition de l'athlète. L'athlète doit prévoir des moments d'entraînement, de récupération et de repos en tenant compte de son calendrier de compétition internationale.

Périodisation

- Périodisation multiple, en tenant compte du calendrier de compétition internationale et des championnats du monde.

Habilités techniques

- Raffiner toutes les habiletés
- Exécuter la technique sous pression
- Demeurer à l'affût en observant les grands joueurs
- Emprunt de technique
- Maximiser les habiletés spécifiques au squash tout en cherchant à remporter des médailles

Habilités tactiques

- Élever la base : le joueur doit augmenter sa performance lorsqu'il fonctionne à 75 % de sa performance optimale.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- La maturation des systèmes et structures physiques du joueur se poursuit.
- L'entraînement deviendra probablement extrêmement personnalisé et sera axé sur une préparation au squash de haut niveau.
- Une planification échelonnée sur une année et plusieurs années sera nécessaire pour assurer une gestion optimale de l'horaire d'entraînement-compétition-récupération du joueur.
- Peu importe la phase de l'horaire d'entraînement-compétition-récupération, on maintiendra une « base » sous-jacente de capacités physiques en tout temps.

Habilités psychologiques

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

Activités auxiliaires

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

Compétition

- Contingent national senior
- Équipe nationale senior
- Championnats panaméricains
- Jeux panaméricains
- Jeux du Commonwealth
- PSA et WISPA
- Championnats du monde (seniors)

Les Canadiens vs le Monde

Pour squash Canada, l'un des objectifs de S'entraîner à gagner consiste à voir nos joueurs canadiens gravir les classements mondiaux à chaque année comme le font leurs pairs internationaux. Jusqu'à présent, les Canadiens ont tendance à connaître un certain retard par rapport à leurs homologues internationaux après les deux premières années de compétition. Leur ascension dans les classements est souvent inégale et légèrement irrégulière. Nous espérons que le DLTJ permettra aux joueurs canadiens de connaître des progrès semblables à ceux des autres compétiteurs internationaux.

Vous trouverez un diagramme comparatif des classements mondiaux professionnels de la PSA pour les joueurs canadiens et de la WISPA pour les joueuses canadiennes à l'annexe E.

Phase 7 : Actifs pour la vie

Hommes et femmes de tout âge



Principaux objectifs

Un mode de vie sain pour la vie, une participation active au squash (rétention et début à l'âge adulte ou initiation).

Où

Clubs et programmes de loisirs communautaires

Qui

Les entraîneurs de club et les entraîneurs professionnels, les instructeurs de programmes de loisirs récréatifs.

Rapport entraînement-compétition

- Spécifique à chaque individu. Le ratio dépend des objectifs de la personne.
- La compétition de niveau Maître est une composante essentielle du squash au Canada.
- Plusieurs athlètes s'inscrivant aux divisions par groupe d'âge auront des ratios d'entraînement et de compétition semblables à ceux des athlètes compétitifs alors qu'ils se préparent à participer à des compétitions nationales et internationales, où ils se mesureront à des joueurs de leur âge.
- Plusieurs joueurs n'adopteront pas de ratio spécifique et continueront à jouer au squash parce qu'ils ont décidé d'adopter un mode de vie actif.

Périodisation

- Aucune périodisation pour cette phase.

Habilités techniques

- Le développement technique dépendra des expériences antérieures, du désir actuel et des objectifs.

Habilités tactiques

- Les éléments tactiques dépendront des objectifs de chaque joueur.

Caractéristiques physiologiques/physiques

- Essentiellement une question de demeurer actifs pour la vie.
- Les joueurs auront probablement des objectifs spécifiques (la compétition, ou pas de compétition).

Habilités psychologiques

- Encourager la sensibilisation au lien entre le corps et l'esprit
- Éviter le discours intérieur négatif
- Encourager la participation régulière en fixant des objectifs
- Acquérir les techniques de focalisation et de relaxation pour maintenir la concentration et contrôler les niveaux d'éveil pendant un match.
- Utiliser l'imagerie pour renforcer l'acquisition des habiletés physiques, améliorer le jeu stratégique et encourager la motivation.

- Les objectifs fixés dépendront du niveau de compétition du joueur de squash.
- Les joueurs inscrits dans les catégories Maître des tournois suivront les mêmes étapes que les joueurs compétitifs plus jeunes.

Activités auxiliaires

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

Compétition

- Jeux mondiaux des maîtres
- Groupes d'âge provinciaux et nationaux
- Interclub
- ONS, OPS et régional
- Entraînement, arbitrage et bénévolat
- Compétition en double



Mon témoignage DLTJ : John Furlong

John Furlong fut PDG du comité organisateur des Jeux olympiques de Vancouver de 2010. Or, peu de gens savent qu'il fut également champion amateur de squash. Après avoir découvert ce sport à l'âge de 29 ans, il a commencé à s'entraîner et à compétitionner intensément jusqu'à ce qu'il soit couronné champion canadien dans la catégorie Hommes de 35 ans en 1986. John fut également membre des équipes nationales de basketball et de handball de l'Irlande, il fut entraîneur de l'équipe nationale féminine de basketball dans ce même pays, et il fut PDG du Club Arbutus à Vancouver. John illustre parfaitement le concept Actifs pour la vie et il n'a pas hésité à puiser dans son vécu personnel pour donner en retour au sport en occupant différents rôles.

« J'ai commencé à jouer au squash quand j'avais 29 ans, alors que j'habitais à Prince George. Il y avait un terrain tout près de chez moi où jouaient mes copains. Un jour, ils m'ont lancé un défi et j'ai commencé à jouer avec eux. Depuis ce jour, je suis mordu du squash.

J'avais déjà fait partie d'équipes de haut niveau, alors j'ai tout simplement transféré mes instincts de compétition au squash. J'étais très « motivé » si l'on peut dire, mais je n'étais pas du tout du calibre des autres joueurs autour de moi. J'ai rapidement repris la forme et il m'a fallu environ deux ans pour atteindre la classe A. J'ai remporté le championnat canadien en 1986 dans la division masculine 35 ans, pour ensuite me rendre au Championnat du monde dans cette même division en 1987.

J'appréciais le fait que la récompense découlait directement de l'intensité de l'effort. Vous pouvez être extrêmement talentueux, ou faire comme j'ai fait : développer une super forme et réussir. Je suis d'avis que le squash offre une excellente métaphore pour la vie. Si on est prêt à se sacrifier et à se donner, on récolte les fruits de ses efforts. Aucun résultat n'est le produit du hasard ou d'un coup de dé.

Le squash possède de nombreux avantages. Il est relativement facile à jouer, et c'est un excellent exercice physique et mental. C'est le sport idéal pour tous ceux qui souhaitent tirer le maximum de leur temps de jeu. Il procure une excellente valeur et il vous tient en santé.



© VANOC/COVAN

Vous pouvez aussi pratiquer le squash pendant toute la vie et jouer à tous les niveaux, peu importe que vous soyez bon ou moins doué.

J'apprécie particulièrement le squash parce que peu importe mon âge, la qualité de la compétition était toujours bonne. Il n'y a rien de pire que de pratiquer un sport et sentir qu'il procure peu d'avantages au niveau de la forme physique, alors on l'abandonne pour faire autre chose. Mais cela n'est pas le cas au squash.

Je sais que de nos jours, les organismes de sports sensibilisent bien les athlètes en leur faisant comprendre qu'ils doivent rendre la contrepartie lorsqu'ils décident de quitter le sport. Ils ne doivent pas retirer tous les avantages du squash sans donner en retour. Ils doivent être imbus d'un esprit de contribution. En d'autres termes, le sport doit déployer davantage d'efforts pour mieux toucher ces athlètes afin qu'ils désirent s'impliquer dans le sport en tant qu'entraîneurs, arbitres ou autre rôle.

Mais pour y parvenir, le sport doit s'organiser, planifier – et cela ne se produira pas par magie. »

- John Furlong



3. PROGRAMME DE SOUTIEN DLTJ DU SQUASH

Développement à long terme des entraîneurs

Le DLTJ dépend du support de différents acteurs comme les entraîneurs, les arbitres, les clubs et les associations siégeant tout au long du continuum sportif du squash. Il exige la compréhension et l'encadrement des parents, des gardiens, des enseignants, des professionnels de la santé et des organismes parrains qui forment une partie de ce système de squash global. Le DLTJ exige que nous harmonisons les activités et l'influence de tous ces acteurs avec les besoins des joueurs à chaque phase du DLTJ.

Tout d'abord, pour aider nos joueurs à atteindre leur plein potentiel, ils doivent bénéficier d'un entraînement de qualité avec des entraîneurs qualifiés. Par conséquent, alors que nous harmonisons nos programmes d'entraînement aux principes et pratiques exemplaires du DLTJ, nous devons nous assurer que nos programmes de formation des entraîneurs tiennent compte des concepts et pratiques prônés par le DLTJ. Du niveau de base jusqu'au niveau national, nous devons harmoniser la formation de nos entraîneurs de squash aux niveaux PNCE adéquats afin que nos joueurs soient encadrés correctement à chaque étape de leur cheminement sportif.

Phase DLTJ	Parcours du joueur	Certification de l'entraîneur
Enfants actifs	Un seul parcours pour tous les participants – activités ludiques	Atelier de l'OPS pour les entraîneurs communautaires
S'amuser grâce au sport	Un seul parcours pour tous les participants – s'amuser	Introduction au squash PNCE
Apprendre à s'entraîner	Un seul parcours pour tous les participants – acquisition d'habiletés avec l'accent sur le plaisir	Introduction au squash PNCE Cours d'entraîneur intermédiaire PNCE
S'entraîner à s'entraîner	Début de la spécialisation au squash. Certains joueurs choisissent le parcours Actifs pour la vie.	Cours d'entraîneur intermédiaire PNCE Introduction à la compétition PNCE
S'entraîner à la compétition	Les joueurs sont désormais spécialisés au squash. Certains joueurs choisissent le parcours Actifs pour la vie.	Introduction à la compétition PNCE Développement de la compétition PNCE
S'entraîner à gagner	Les joueurs sont hautement spécialisés au squash et visent à remporter des médailles	Développement de la compétition PNCE
Actifs pour la vie	Les joueurs de squash ont différents objectifs – certains recherchent la compétition, d'autres les loisirs.	Introduction au squash PNCE Cours d'entraîneur intermédiaire PNCE

Développement à long terme pour les corps d'arbitrage

Afin d'acquérir une bonne compréhension du jeu, les joueurs ayant atteint les phases DLTJ où la compétition occupe un rôle de premier plan dans leur cheminement sportif doivent pouvoir compter sur un corps d'arbitrage qualifié. Par conséquent, tout comme dans le cas de nos programmes de développement pour les entraîneurs, il est essentiel d'harmoniser la formation de nos arbitres aux besoins de compétition du DLTJ. Nous souhaitons

nous assurer que nos joueurs apprennent à jouer avec un arbitrage juste, nous souhaitons protéger l'intégrité du corps d'arbitrage à tous les échelons du jeu alors que nous embauchons de nouveaux arbitres et que d'autres quittent leur poste, et nous souhaitons assurer la présence d'un corps d'arbitrage canadien au squash sur la scène internationale.

Phase DLTJ	Rôle des officiels de match	Certification requise
Enfants actifs	Aucun match formel	Adulte avec atelier de l'OPS pour les entraîneurs communautaires
S'amuser grâce au sport	Aucun match formel	Adulte avec atelier de l'OPS pour les entraîneurs communautaires ou Introduction au squash PNCE
Apprendre à s'entraîner	Les arbitres régissent le jeu. Aucune instruction transmise aux joueurs.	Examens provinciaux ou nationaux de Squash Canada suite aux ateliers sur les règlements La plupart des matchs seront arbitrés par des pairs ou des adultes.
S'entraîner à s'entraîner	Les arbitres régissent le jeu. Aucune instruction transmise aux joueurs. On poursuit la formation au niveau des règlements et de l'arbitrage.	Certains matchs seront arbitrés par des pairs, des adultes ou des arbitres de niveau D4 ou plus de Squash Canada. Les matchs principaux seront arbitrés par des arbitres détenant la certification C3 ou plus de Squash Canada. Minimum B1, examens provinciaux ou nationaux par le biais d'une formation spéciale pour les arbitres ou de tutorat personnalisé.
S'entraîner à la compétition	Les arbitres régissent le jeu. Aucune instruction transmise aux joueurs. Formation avancée au niveau des règlements et de l'arbitrage.	Les premiers matchs de ronde des tournois seront arbitrés par des pairs, ou des arbitres de niveau D4 ou plus de Squash Canada. Les autres matchs seront arbitrés par des arbitres détenant la certification B2 ou plus de Squash Canada, des arbitres régionaux ou internationaux
S'entraîner à gagner	Les arbitres régissent le jeu. Aucune instruction transmise aux joueurs.	Les matchs sont arbitrés par des arbitres détenant la certification B2 ou plus de Squash Canada, des arbitres régionaux ou internationaux.
Actifs pour la vie	Les arbitres régissent le jeu et peuvent enseigner les règlements exacts aux joueurs.	Les matchs peuvent être arbitrés par des pairs, ou par des arbitres de niveau D4 ou plus de Squash Canada.

Leadership et legs

Pour assurer la mise en œuvre du DLTJ et sa viabilité pendant de nombreuses années, Squash Canada et les organismes provinciaux et territoriaux de squash doivent collaborer et faire preuve de leadership au niveau des initiatives du DLTJ. Ce dernier exige une coordination des efforts aux niveaux national, provincial, territorial et régional pour mettre en œuvre les principes directeurs du DLTJ en ce qui concerne l'entraînement, l'arbitrage, la compétition et l'amélioration continue des installations et des programmes. Ce travail ne peut être accompli s'il n'existe aucune coopération entre les leaders du squash, les organismes et les clubs à tous les échelons du jeu au Canada.

De nombreuses possibilités et défis peuvent être abordés :

- créer une structure organisationnelle stratégique du squash à travers le Canada
- prévoir le legs en matière de leadership du squash et de la mise en œuvre du DLTJ à tous les niveaux
- promouvoir le squash à l'échelle nationale et internationale (ex : initiative olympique pour le squash)

Afin d'encourager une meilleure coopération et une action efficace parmi les acteurs du squash, il pourrait s'avérer bénéfique de réexaminer la structure de gouvernance du squash au Canada.

Ressources DLTJ pour les OPS et les clubs

Le DLTJ exige une certaine compréhension sophistiquée de la part des joueurs, des entraîneurs, des parents et des gestionnaires afin d'apprécier les principes de maturation physique et les pratiques exemplaires en matière d'entraînement. Afin de promouvoir une telle compréhension et appréciation de l'objet et de l'importance du DLTJ, des ressources supérieures et des documents doivent être facilement accessibles aux joueurs, aux entraîneurs, aux parents et aux gestionnaires des organismes provinciaux, des clubs et des loisirs communautaires. Une partie de la mise en œuvre du DLTJ exige qu'un éventail de documents d'information et de ressources soient conçus pour les organismes de squash provinciaux et les clubs afin qu'ils puissent les distribuer aux intéressés.





4. COMPÉTITION

La compétition joue un rôle essentiel dans le développement de nos joueurs. Notre définition de la compétition et les formats spécifiques utilisés à chacune des phases auront un impact marqué sur le développement des habiletés, des tactiques et des habiletés mentales dans le sport. La compétition affecte également l'enthousiasme éprouvé envers le jeu, ainsi que le succès et la longévité dans le sport à tous les âges peu importe si les joueurs choisissent le parcours de haut niveau ou simplement de demeurer actifs toute la vie. Il faut tenir compte de différents facteurs au moment d'organiser et de concevoir les compétitions à chaque phase du DLTJ.

a) Facteurs de la planification de la compétition

Rapport entraînement-compétition

La portion de temps allouée à l'entraînement par rapport au temps dédié à la compétition devrait être ajustée selon l'âge du joueur, son stade de maturation et le nombre d'années d'expérience au squash (c.-à-d. l'âge d'entraînement). Par exemple, les jeunes joueurs et les joueurs moins expérimentés devraient allouer plus de temps à l'entraînement pour raffiner leurs habiletés et améliorer les capacités physiques, et moins de temps en contexte de compétition formelle. Au fur et à mesure que les joueurs approchent la fin du parcours compétitif, pour atteindre les phases S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner, ils participeront à un plus grand nombre de compétitions afin de maximiser l'adaptation de leurs habiletés et des autres capacités aux contextes de compétition.

Périodisation

La périodisation offre un cadre de travail permettant d'organiser l'entraînement, la compétition

et la récupération en fonction des phases du DLTJ. La périodisation permet d'intégrer des cycles d'intensité maximale et de récupération au programme d'entraînement et de compétition pour ainsi éviter l'épuisement physique ou mental des joueurs. Les plans de périodisation varient d'une phase à l'autre, selon la maturation physique et psychologique des joueurs.

Pertinence de la compétition

Les formats de compétition devraient respecter la maturation physique et mentale des joueurs à chacune des phases. En temps normal, la plupart des sports imposent aux enfants et aux jeunes joueurs des formats de compétition et des horaires conçus pour les adultes sans tenir compte des importantes variations en ce qui a trait à la maturation. En d'autres termes, les joueurs de 8 ans ne devraient pas participer au même type de tournoi ou de ligue que les joueurs de 18 ans. De plus, il pourrait être plus approprié d'organiser des compétitions régionales pour les joueurs d'un certain âge ou niveau de développement plutôt que des compétitions provinciales ou nationales, car le transport et l'hébergement peuvent être dispendieux et empêcher certains joueurs en développement ou récréatifs de participer.

Calendrier de compétition

Dans un contexte d'équipe, les calendriers de compétition de squash peuvent présenter un défi aux joueurs et aux entraîneurs qui, même s'ils avaient l'intention de respecter les périodes d'entraînement prévues, peuvent faire face à des conflits d'horaire entre les dates des compétitions et le plan de périodisation. En compétition individuelle, il pourrait s'avérer plus facile pour les joueurs et les entraîneurs de choisir des compétitions selon le

plan de périodisation de l'entraînement du joueur, la maturation, l'âge d'entraînement et les besoins développementaux uniques du joueur. Par exemple, il ne serait peut-être pas utile ou approprié pour un joueur de participer à une compétition particulière uniquement parce qu'il ou elle est « suffisamment » bon(ne) ou qualifié(e). Certains facteurs de son développement ou de sa phase d'entraînement pourraient en fait indiquer qu'il serait préférable de ne pas participer à cette compétition ou de participer à une autre épreuve.

Éléments dont il faut tenir compte :

- Il existe présentement en écart entre la fin de la saison canadienne (avril) et le début de la saison internationale (mi-juillet). Cet écart cause un décalage de la périodisation de l'entraînement et de la compétition et par conséquent, les joueurs de haut niveau ne sont pas à leur « sommet » au bon moment.
- Il est possible d'organiser davantage d'épreuves régionales pour nos joueurs juniors au Canada. Une augmentation du nombre de tournois permettrait de réduire les dépenses de transport et d'hébergement des jeunes joueurs et favoriserait la promotion du développement compétitif tout en s'assurant de conserver les joueurs de squash.
- Différentes compétitions peuvent être ou ne pas être adéquates pour identifier les talents et la sélection des équipes nationales.

b) Révision de la formule de compétition

Pour s'assurer que les compétitions de squash servent les meilleurs intérêts de nos joueurs, Squash Canada prévoit la révision du calendrier et du format de différentes épreuves de compétitions à travers le pays et évaluera leur pertinence par rapport au DLTJ.

Calendrier de compétition

- La saison canadienne s'échelonne présentement de septembre à avril.
- Le championnat canadien junior a normalement lieu la 3e semaine d'avril.
- Les championnats canadiens (seniors et maîtres) ont normalement lieu la 4e semaine d'avril. (Les entraîneurs de club ne veulent pas que ces championnats aient lieu plus tôt dans la saison.)
- Les grandes épreuves internationales juniors ont lieu en été et en décembre. On s'inquiète de la tenue des épreuves en décembre parce que l'on organise quatre grandes manifestations sportives en cinq semaines, pendant une période où les joueurs devraient se reposer. (Il s'agit de l'Open canadien junior, de l'Open junior des États-Unis, de l'open junior d'Écosse et de l'Open britannique junior.)

Formats des compétitions

- Présentement, le format de tournoi standard pour toutes les épreuves nationales et internationales est le même : les 3 meilleurs parmi 5 font le match, pointage PAR 11.
- Les divisions juniors sont les suivantes : U13/U15/U17/U19. (Jusqu'à 1998, les divisions étaient U12/U14/U16/U19, puis les divisions d'âge furent ajustées d'un an en raison du grand écart entre U16 et U19.)
- Squash Canada a examiné la possibilité d'établir une division U10, mais cette idée fut rejetée en 1993.

Éléments dont il faut tenir compte :

- Les joueurs juniors devraient participer à des épreuves fondées sur les habiletés en plus (ou à la place) des compétitions standard.
- On devrait envisager l'établissement d'une division U23 pour appuyer le contingent Espoir (et le groupe d'âge qui se prépare à passer au niveau de jeu senior).

Tableau : La compétition au niveau national

Contingent	Épreuves	Considérations
Junior	<ul style="list-style-type: none"> • Championnats panaméricains juniors (annuels) • Championnats du monde juniors (semestriels) 	<ul style="list-style-type: none"> • Épreuves de sélection : 1 pour l'est, 1 pour l'ouest, les nationaux et 2 autres.
Espoir – Entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Potentiel pour les Jeux universitaires mondiaux et les Championnats panaméricains 	<ul style="list-style-type: none"> • établis pour maintenir la relation entre les athlètes dans les universités (particulièrement aux É-U)
Espoir – Compétitif	<ul style="list-style-type: none"> • Potentiel pour les Jeux universitaires mondiaux et les Championnats panaméricains 	<ul style="list-style-type: none"> • Établis pour fournir un continuum de programmation de haut niveau de junior à senior
Senior	<ul style="list-style-type: none"> • Championnats panaméricains (annuels) • Mondiaux par équipes (semestriels) • Jeux panaméricains • Jeux du Commonwealth 	<ul style="list-style-type: none"> • Impliquer tout le contingent senior à des épreuves nationales par équipes • Certains athlètes peuvent faire partie de l'équipe pendant longtemps; nous devons être conscients de la planification de la relève



c) Atteindre des performances dignes de médailles

La compétition à la phase Actifs pour la vie

- La composante Actifs pour la vie occupe une grande place au sein du squash canadien, ce qui est aussi le cas pour le squash en général.
- Les joueurs de tous les âges et habiletés peuvent s'impliquer dans des épreuves de squash à catégories diverses, comme les ligues et les tournois, les tournois échelles et le Box Play dans les clubs.
- La plupart des compétitions provinciales offrent les catégories A, B, C, D et E/Novice, en accord avec les principes du DLTJ concernant la réalisation du potentiel de la personne et la participation pour toute la vie.
- Les championnats canadiens de squash offrent différentes épreuves au niveau de maître : Open, A et Maîtres. Les joueurs âgés de 30 à 75 ans + (par incréments de 5 ans) peuvent participer aux épreuves Maîtres.
- La plupart des joueurs maîtres et seniors font partie d'une ligue et participent à des tournois échelle et Box.
- Les universités et les collèges appuient le développement compétitif des joueurs ainsi que l'entrée tardive dans le squash en tant que sport. Un pourcentage élevé de joueurs récréatifs découvre le squash à l'université et entame le parcours DLTJ à l'âge adulte. Squash Canada possède une liste des terrains de squash disponibles dans 50 universités et collèges, dans 10 provinces et territoires. Chaque année, on invite les joueurs de ces établissements à participer aux Championnats canadiens universitaires et collégiaux.

Le DLTJ vise à développer l'excellence même s'il promeut l'activité et le mieux-être pendant toute la vie chez les Canadiens. Par conséquent, parallèlement au parcours Actifs pour la vie, le DLTJ appuie le squash de haut niveau par le biais de compétitions nationales et internationales. Dans le parcours de haut niveau, nos joueurs visent à remporter des médailles sur la scène nationale et internationale. À l'heure actuelle, le parcours de haut niveau cible les compétitions suivantes :

- Jeu du Canada (tous les 4 ans)
- Championnats nationaux canadiens – juniors (annuels)
- Championnats nationaux canadiens – seniors (annuels)
- Championnats mondiaux universitaires (tous les 2 ans)
- Championnat panaméricain – junior (annuel)
- Championnat panaméricain – senior (année 1-3 par quadriennal)
- Championnats du monde juniors par équipes (tous les 2 ans)
- Championnat du monde par équipes – seniors (tous les 2 ans)
- Jeux du Commonwealth (tous les 4 ans)
- Jeux panaméricains (4e année du quadriennal)

Pour préparer nos joueurs de haut niveau à ces compétitions, nous devons nous engager dans deux domaines importants : le suivi des joueurs et l'identification des talents.

Compétitions internationales de squash

Le squash apparaît au programme des Jeux panaméricains depuis 1995, mais il n'est toujours pas un sport principal. Le squash a mené des efforts de lobbying en faveur de l'inclusion du squash au programme des Jeux panaméricains de façon permanente (à l'exception des Jeux de Winnipeg en 1999 et de Toronto en 2015, où le squash figurait au dossier de mise en candidature des Jeux).

Le squash apparaît au programme des Jeux du Commonwealth depuis 1998 et la Fédération des Jeux du Commonwealth (FJC) a ajouté le squash à la liste des sports principaux des Jeux en 2006.

Le squash n'est pas encore un sport olympique, mais il figurait parmi les 5 sports sélectionnés pour être ajoutés au programme olympique en 2005 (pour 2010) et en 2009 (pour 2016). Le squash poursuit ses efforts d'inclusion au programme des Jeux olympiques.

d) Suivi des joueurs

Les régimes d'entraînement de nos athlètes de squash ont été conçus pour favoriser le développement à long terme de plusieurs capacités différentes chez les joueurs. Au fur et à mesure que nos joueurs évoluent dans le modèle DLTJ,

ils se consacrent aux pratiques d'entraînement et de vie qui affectent leur forme physique, leurs habiletés techniques, leur conscience tactique, leurs capacités mentales et leur nutrition, pour ne nommer que quelques domaines évidents. Pour maximiser l'efficacité de l'entraînement, les effets et les résultats attendus de l'entraînement doivent être évalués régulièrement à l'aide de protocoles de surveillance rationnels.

L'évaluation permet aux entraîneurs et aux athlètes d'obtenir une rétroaction qui sera ensuite utilisée pour modifier les régimes d'entraînement au besoin. Sans cette rétroaction, un joueur pourrait continuer à s'entraîner de manière inefficace et ne pas développer la forme physique, les habiletés, la conscience tactique et les autres capacités nécessaires pour connaître le succès en contexte de compétition. Squash Canada a rédigé un protocole d'évaluation de la technique et de la forme physique, dont l'objet est d'aider les entraîneurs de club ainsi que les entraîneurs provinciaux et nationaux à surveiller le développement de leurs athlètes à cette fin. Les gestionnaires et les entraîneurs peuvent demander une copie de ce document à Squash Canada.

Le guide est également utilisé pour établir des normes et des mesures de la performance pancanadiennes, que Squash Canada pourra ensuite utiliser dans le cadre de son programme d'identification des talents. En publiant ces normes et en les rendant accessibles aux joueurs, aux entraîneurs et aux gestionnaires, il devient alors possible de comparer les athlètes d'une même phase DLTJ et d'identifier le talent selon la performance d'un individu relativement à ces normes.

Identification des talents

L'identification des talents est un élément essentiel du parcours DLTJ de haut niveau. Les joueurs sont généralement identifiés pour la haute performance pendant les phases Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner, mais certains peuvent émerger aux âges que nous associons aux phases S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner.

Il est important que nous basions notre identification des talents sur le talent et les habiletés d'un joueur ou d'une joueuse, sans nécessairement s'attarder aux résultats compétitifs. Par exemple, un joueur junior ayant connu une maturation précoce peut remporter des compétitions uniquement parce qu'il est plus grand et plus puissant que les autres compétiteurs du même âge chronologique, mais ce joueur pourrait ne pas posséder les habiletés nécessaires à une performance acceptable au niveau senior lorsque les autres joueurs seront de taille et de maturation semblables. Le DLTJ tente d'éviter que l'on néglige les « fleurs tardives », les joueurs juniors qui peuvent paraître moins forts de prime abord, mais qui ont le potentiel de devenir de grands compétiteurs au niveau senior lorsqu'ils seront plus matures.

À l'heure actuelle, l'identification des talents pour les joueurs canadiens se fait de trois manières :

1. Les classements du joueur
2. Les résultats aux championnats nationaux
3. Les camps d'identification des talents

Les entraîneurs et les évaluateurs peuvent recueillir d'autres données pour l'identification des talents à

l'aide du formulaire d'évaluation du joueur (voir annexe D, page 75). Lorsque combiné aux classements du joueur et aux résultats aux championnats nationaux, les données du formulaire d'évaluation du joueur peuvent fournir des renseignements utiles pour la sélection finale des contingents nationaux seniors et juniors.

Les entraîneurs peuvent mener des évaluations pendant les tournois juniors ou pendant les camps d'identification des talents. Pendant l'observation d'un match, la plupart des entraîneurs peuvent reconnaître si les joueurs connaissent de l'avance ou du retard par rapport à la courbe de croissance des jeunes de leur âge, que leur amorti soit extraordinaire ou que leur coup de volée soit médiocre. Il est important de noter ces observations par écrit afin que Squash Canada puisse continuer à surveiller le progrès des joueurs et identifier les talents lorsqu'ils émergent. Au moment de sélectionner les contingents nationaux, les entraîneurs devraient avoir la possibilité de consulter les données d'évaluation des joueurs des deux ou trois dernières années et constater les progrès de ces derniers.

En vue d'alimenter notre poule de joueurs de haute performance pour la compétition internationale, les joueurs juniors canadiens devraient être suivis et évalués régulièrement pour identifier le talent potentiel. Nous sommes particulièrement concernés par les deux groupes d'âge suivants :

- les joueurs de 17-18 ans participant aux compétitions nationales
- les joueurs de 14-16 ans participant aux compétitions provinciales et territoriales



Au moment de sélectionner les équipes, les entraîneurs et les gestionnaires devraient prendre en considération quelles épreuves compétitives se prêtent bien à l'identification des talents et à l'évaluation des

joueurs. Ils devraient également tenir compte des autres sites pouvant exister ou être mis en œuvre à cette fin, ainsi que les critères utilisés pour sélectionner les joueurs des contingents provinciaux et nationaux.



5. MISE EN ŒUVRE DU DLTJ

Rôles et responsabilités et plans d'action

Le DLTJ fournir une approche rationnelle et globale à l'atteinte des objectifs de squash, allant de la haute performance jusqu'au mieux-être pendant toute la vie, par une participation au jeu récréatif. Cependant, il est clair que la mise en œuvre du DLTJ aura des répercussions importantes sur toutes les autres composantes du « système sportif » du squash au Canada.

La mise en œuvre du DLTJ exigera des ajustements à tous les échelons du squash canadien, et les acteurs du squash devront se mobiliser pour éduquer les parents, les entraîneurs et les gestionnaires en ce qui concerne les principes du DLTJ. Les clubs et les ligues devront peut-être modifier les formats des compétitions pour les joueurs de certains âges, les entraîneurs devront peut-être modifier leurs régimes d'entraînement et leur philosophie concernant la compétition, et les gestionnaires devront rendre des comptes. Différents intervenants devront appuyer la mise en œuvre du DLTJ, qui devront peut-être mettre de côté leurs intérêts personnels au nom du succès du squash Canada dans son ensemble. Pendant ce temps, la mise en œuvre doit également respecter une planification logique qui tient compte des réalités financières, sociales et géographiques de notre sport au Canada.

Pour ces raisons et bien d'autres, la mise en œuvre du DLTJ doit être abordée avec patience, compréhension, détermination, et un désir bien ancré de renforcer la position de notre jeu au Canada.

La mise en œuvre du DLTJ suivra une série de plans d'action structurés détaillant les objectifs stratégiques du squash pour chaque phase DLTJ, les actions devant être entreprises pour les atteindre, les échéanciers de ces actions, ainsi que les individus et les groupes responsables de chacune des actions. Ces plans d'action seront élaborés à travers des discussions avec les acteurs du squash canadiens, révisés périodiquement et publiés au fur et à mesure qu'ils seront conçus.

Le succès de la mise en œuvre du DLTJ exigera des définitions claires des rôles et responsabilités des acteurs. L'absence de définitions claires risque de semer la confusion, créer des conflits et provoquer l'inaction parmi les acteurs pendant la mise en œuvre. La définition des rôles permet d'assurer que l'on sache qui est responsable de l'atteinte de chacun des objectifs stratégiques. Par conséquent, on devrait toujours discuter et s'entendre à savoir précisément qui est responsable de s'acquitter de chacune des tâches identifiées.

SOMMAIRE

L'introduction du DLTJ représente une étape importante pour l'évolution du squash canadien. À l'aide de principes directeurs rationnels et séquentiels pour régir l'entraînement, la compétition et la récupération qui sont basés sur les concepts scientifiques de la maturation humaine et les pratiques exemplaires ayant fait leur preuve dans le domaine de l'entraînement, le DLTJ est disposé à promouvoir le savoir-faire physique et la croissance du squash au Canada. Il aidera notre sport à s'épanouir dans les clubs et les programmes de loisirs à travers le pays en favorisant une hausse de la participation des Canadiens de toutes les capacités intellectuelles, physiques et sensorielles. Au cours des prochaines décennies, il aidera également les joueurs canadiens à remporter des médailles régulièrement dans les compétitions internationales.

Avec Au-delà du nick, nous reconnaissons l'importance de posséder une vision à long terme pour notre sport. Dans les clubs de squash et les centres de loisirs à travers le Canada, nous souhaitons faire davantage que de simplement aider nos joueurs à remporter des matchs aujourd'hui et demain; nous voulons promouvoir un amour du sport pour la vie et développer les habiletés et les capacités qui aideront nos athlètes à tous les échelons du jeu pendant les années à venir. Certains de nos joueurs peuvent choisir la quête de médailles sur la scène nationale ou internationale, tandis que d'autres veulent simplement intégrer le squash à leur mode de vie actif. Le DLTJ a été conçu pour répondre aux besoins de tous les types de joueurs.

Deux principales caractéristiques du DLTJ rendent cet objectif possible : il est systématique et il est axé sur les joueurs. Bien souvent dans le sport, l'entraînement est aléatoire et produit des résultats imprévisibles d'une part. D'autre part, les besoins immédiats et les objectifs à long terme des athlètes seront ignorés si l'on accorde trop d'importance aux objectifs et aux désirs des entraîneurs, des gestionnaires de clubs et des parents. Le DLTJ met l'emphase sur les besoins du joueur à court et à long terme, et il fournit un cadre de travail pour l'entraînement, la compétition et la récupération pour servir un cheminement optimal au squash.

Le DLTJ guidera tous les acteurs impliqués dans le squash au Canada lorsqu'ils réexamineront régulièrement leurs pratiques en matière d'entraînement, de compétition et de récupération, et évalueront comment celles-ci affectent le développement continu de nos joueurs. Alors que nous portons un regard vers l'avenir, le DLTJ servira de jalon et de carte routière pour s'assurer que nous servons les meilleurs intérêts de nos athlètes de squash et au bout du compte, de notre sport – car nous pouvons toujours nous améliorer. Nous devons tous nous assurer que le DLTJ soit un succès, que nous soyons entraîneurs(es), gestionnaires, parents, joueurs ou joueuses. Ce document se veut une invitation à tous de nous aider à faire du DLTJ la règle d'or du squash canadien.

BIBLIOGRAPHIE

Agence de la santé publique du Canada. *Guide familial de l'activité physique pour les enfants*. Ottawa: Santé Canada, 2002.

Au Canada, le sport c'est pour la vie. Centres canadiens du sport, 2005.

Balyi, I. & Hamilton, Ann. Long-Term Athlete Development: Trainability in childhood and adolescence. Mai 2003. Consulté le 16 novembre 2006 au <http://www.soccernh.org/LinkClick.aspx?fileticket=59TmYqUnzpQ%3D&tabid=4768>

Balyi, I. (1998). Long-term planning of athlete development, multiple periodisation, modeling and normative data. *FHS: The UK's quarterly Coaching Magazine*, (1), 8-11.

Balyi, I. (2001). Sport system building and longterm athlete development in Canada: the situation and solutions. *EntraînInfo: La publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels*, 8(1), 25-28.

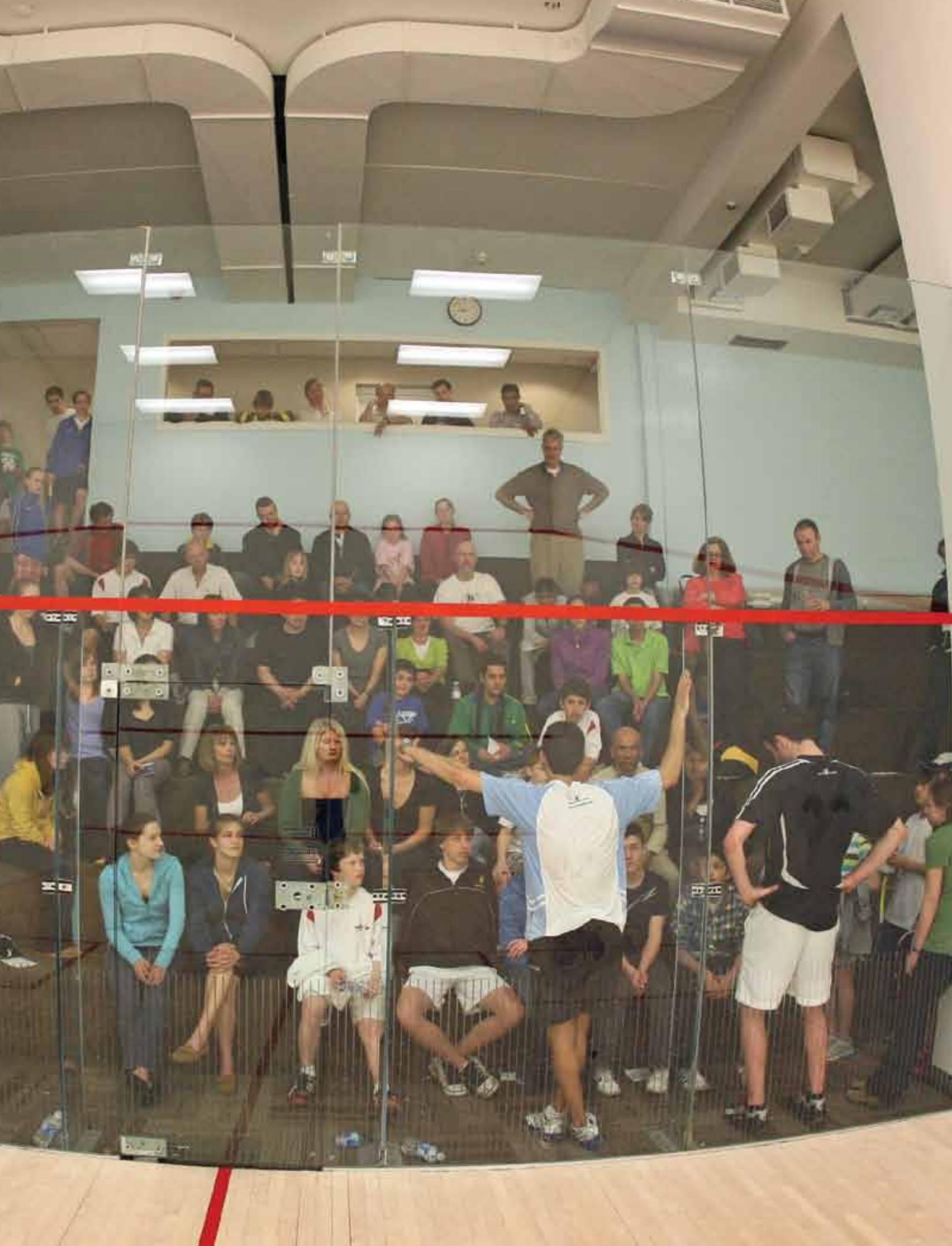
Robertson, S. & Way, R. (2005). Long-Term Athlete Development. *Coaches Report* 11(3), 6-12.

Tremblay, M.S. & Willms, J.D. (2000). Secular trends in the body mass index of Canadian children. *Journal de l'association médicale canadienne*, 163(11), 1429-1433.

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

Zug, James. *Squash: A History of the Game*. New York: Scribner, 2003.

Zug, James. *The History of Squash in 8 Chapters*. Consulté le 16 février 2010 au <http://www.ussquash.com/functions/content.aspx?id=1252>



L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Le début et la fin de **l'adolescence** ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

Les activités auxiliaires sont les connaissances et l'expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et de la préparation directe à un sommet de performance.

Plus les athlètes ont développé les activités auxiliaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, il peut y avoir un écart de plusieurs années avec le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle.

La maturation désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

Le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) est la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté. L'âge à laquelle l'enfant connaît l'augmentation maximale de sa croissance est appelé l'âge du PCRS.

Le savoir-faire physique fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives.

La croissance postnatale est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre périodes: la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

La puberté est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

Les moments opportuns pour développer une qualité physique concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

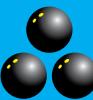
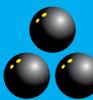
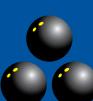
Les **périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement** renvoient à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement à une habileté spécifique (ex.: endurance, force, vitesse, habileté, souplesse) lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet marqué sur son développement.

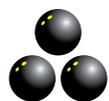
L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du squelette. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

La capacité d'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Annexe B : Matrice d'entraînement

Matrice d'entraînement : les habiletés

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



très forte accentuation



forte accentuation



un peu d'accentuation

Amorti

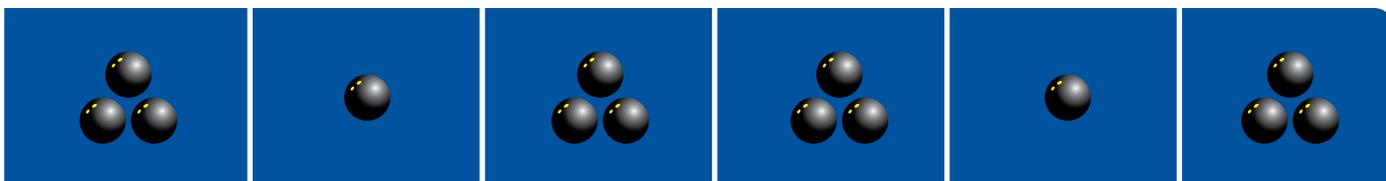
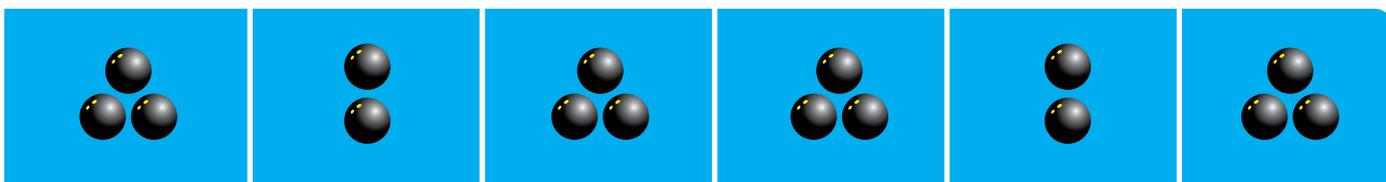
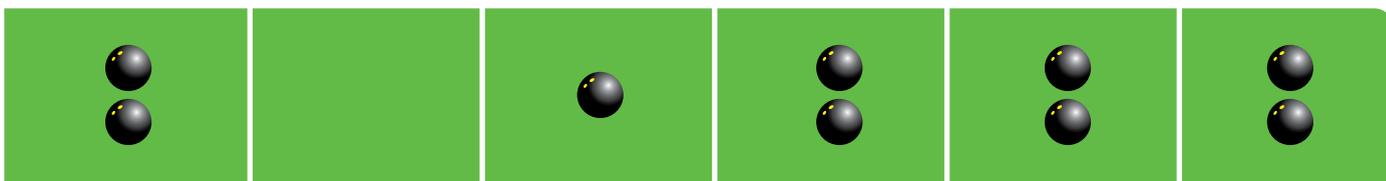
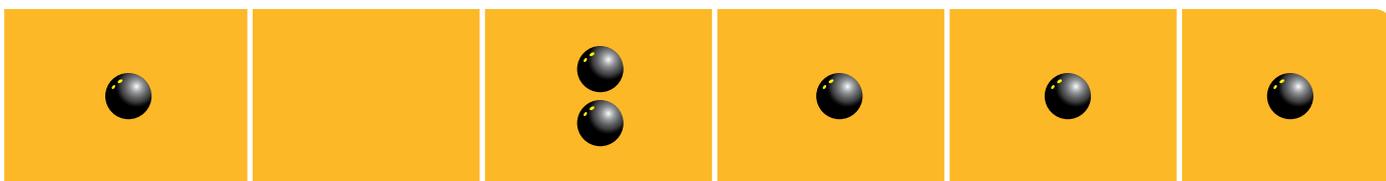
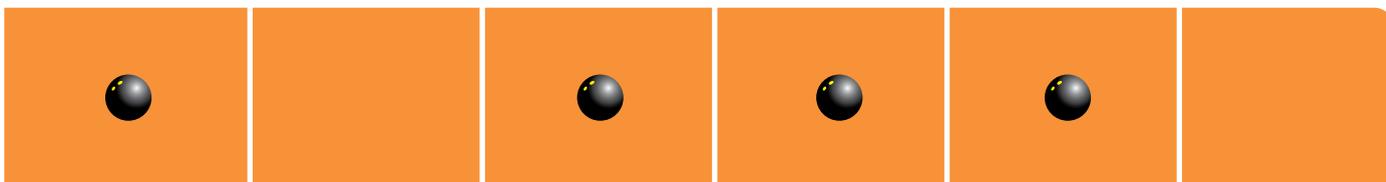
Lob

Volée

Déplacement

Anticipation

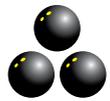
Feinte



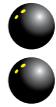
Matrice d'entraînement : Capacités physiques 1

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

	Agilité	Équilibre	Coordination et rythme	Perception spatiale	Temps/vitesse de réaction	Souplesse/flexibilité
 <p>Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans</p>	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	
 <p>S'amuser grâce au sport Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans</p>	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	●
 <p>Apprendre à s'entraîner Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans Âge d'entraînement : 1-3 ans</p>	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
 <p>S'entraîner à s'entraîner Garçons 12-16 ans, filles 11-15 ans Âge d'entraînement : 4-6 ans</p>	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ● ●
 <p>S'entraîner à faire de la compétition Garçons 16-23 ans +/-, filles 15-21 ans +/- Âge d'entraînement : 7-10 ans</p>	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ● ●
 <p>S'entraîner à gagner Garçons 19 ans +/-, filles 18 ans +/- Âge d'entraînement : +10 ans</p>	●	●	●	●	● ●	● ● ●
 <p>Actifs pour la vie Garçons et filles de tout âge Âge d'entraînement : tout âge</p>	●	●	●	●	●	●



très forte accentuation

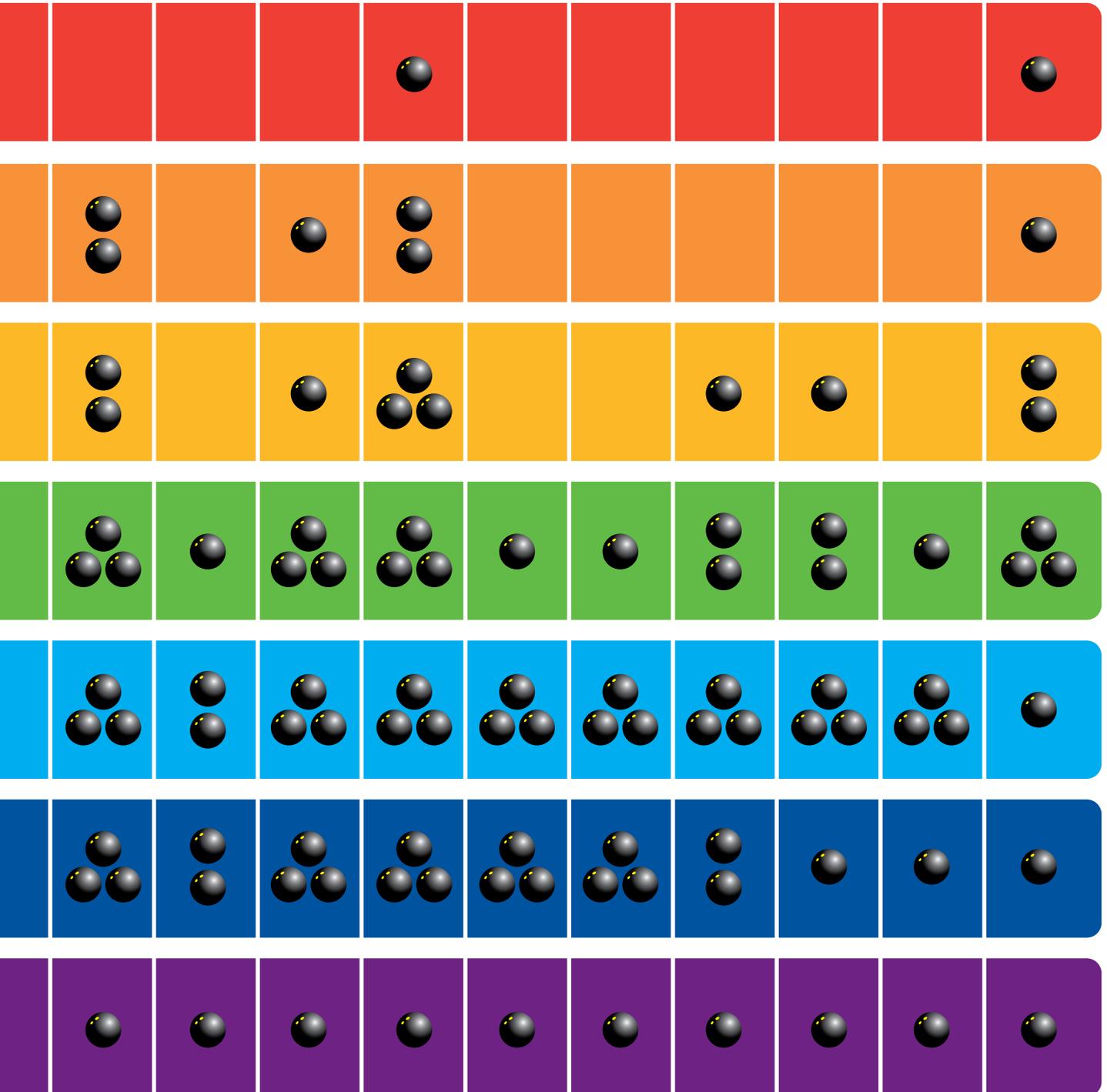


forte accentuation



un peu d'accentuation

Vitesse	Capacité et puissance anaérobiques	Puissance aérobie	Capacité aérobie/ endurance	Puissance musculaire spécifique	Endurance musculaire spécifique	Vitesse/ force	Force maximale	Hypertrophie	Endurance générale de la force
---------	------------------------------------	-------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------	----------------	--------------	--------------------------------



Matrice d'entraînement: Capacités physiques 2

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



Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans

Le rythme de croissance initiale de l'enfant ralentit et les proportions du cerveau. Le contrôle moteur et la performance sont hautement liés aux s'améliorent visiblement et graduellement. Les capacités motrices charges élevées ne peuvent pas être tolérées.



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

La croissance physique est relativement plus lente qu'à la phase s'améliore graduellement. Même si le métabolisme aérobique est de anaérobique est très limitée et le rythme cardiaque est beaucoup plus enfants sont incapables de s'adapter adéquatement à des milieux trop de la performance se situe sous le seuil des adultes, malgré une mesure en raison du développement du système nerveux et des



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

Les filles traverseront leur poussée de croissance la plus marquée (pic de menstruations), alors que la poussée de croissance des garçons s'approche normalement du stade adulte. Même si le temps de réaction d'améliorer la capacité à lancer et à attraper. La force et le rendement force-endurance augmentent dans une large d'hypertrophie est faible (augmentation de la masse musculaire). Les gains



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

Les garçons et les filles connaissent leur rythme de croissance maximal apparaît normalement environ 12 mois après le pic de croissance Le PCRS survient normalement à l'âge de 11,5-12,5 ans chez les filles, et pieds et des mains d'abord, puis des jambes et des bras. Tout comme par les effets de la croissance rapide sur la coordination, la force absolue souplesse (flexibilité). De plus, vers la fin de cette phase, on peut observer



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

Les jeunes atteignent normalement leur taille adulte pendant cette phase musculaire (particulièrement chez les garçons), ainsi que la réaction ancrés au début de cette phase, alors on peut introduire les régimes développement. Le squelette réagit favorablement aux charges



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

La maturation des systèmes et structures physiques du joueur se squash de haut niveau. De plus, une planification échelonnée sur compétition-récupération du joueur. Peu importe la phase de l'horaire



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

Essentiellement une question de demeurer actifs pour la vie, mais

corps s'harmonisent à la fin de cette phase. Développement rapide du système nerveux et de la taille et du poids du sens comme la sensibilité à la pression et le toucher. La coordination main-œil et les séquences générales de mouvement générales sont clairement établies (c.-à-d. marcher et courir). Le squelette (y compris la tête/crâne) est très fragile et les

Enfants actifs. Le système nerveux continue à se développer rapidement pour ralentir vers la fin de la phase. La coordination première importance, l'endurance est faible au début de la phase pour ensuite s'améliorer de façon marquée. La capacité élevé à tous les niveaux que chez les adultes, y compris au repos. Le contrôle thermorégulateur est peu développé et les chauds ou trop froids. Le squelette demeure fragile avec une capacité de charge limitée. Le « temps de réaction » mesurable amélioration de la vitesse du mouvement coordonné. La force et le rendement force-endurance augmentent dans une large améliorations au niveau de la coordination. Le potentiel d'hypertrophie est faible (augmentation de la masse musculaire).

croissance rapide-soudaine ou PCRS) vers la fin de cette phase (en plus de la possibilité de la ménarche, les premières s'échelonne normalement du milieu de cette phase à la phase suivante. Le développement général du système nerveux demeure lent, les joueurs connaissent une amélioration de leur contrôle moteur et de la coordination main-œil, qui leur permet

mesure en raison du développement du système nerveux et des améliorations au niveau de la coordination. Le potentiel au niveau de la performance sont possibles en raison de l'entraînement, mais la plupart des gains ne sont dus qu'à la croissance.

pendant cette phase. Le taux de masse grasse augmente chez les filles en raison des changements hormonaux. La ménarche rapide-soudaine (PCRS), la plus importante augmentation de la taille pendant la croissance.

environ 14,5 ans chez les garçons. Pendant le PCRS (poussée de croissance), on observe normalement une croissance des dans les premières phases, le squelette demeure fragile, particulièrement les os longs. La performance risque d'être affectée et relative, la vitesse et l'endurance. Toutefois, cette phase est sensible au développement des capacités aérobiques et de la des gains au niveau de la force et de la vitesse-endurance en mettant l'accès sur ces capacités pendant l'entraînement.

(filles vers 17-18 ans, garçons vers 19-20 ans). La présence de testostérone augmente le potentiel d'accroissement de la masse positive à l'entraînement de la vitesse et de la puissance. Tous les systèmes physiologiques majeurs de l'athlète sont bien d'entraînement destinés aux adultes tout en étant adaptés à l'historique d'entraînement de l'individu et son stade de d'entraînement adéquates et aux directives.

poursuit. L'entraînement deviendra probablement extrêmement personnalisé et sera axé sur une préparation au une année et plusieurs années sera nécessaire pour assurer une gestion optimale de l'horaire d'entraînement-d'entraînement-compétition-récupération, on maintiendra une « base » sous-jacente de capacités physiques en tout temps.

les joueurs auront probablement des objectifs spécifiques, qu'il s'agisse de la compétition ou des loisirs.

Matrice d'entraînement : Préparation et récupération

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

Conditionnement physique et préparation au match



Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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

Souplesse (flexibilité)

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

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

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

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

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

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

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

Nutrition, hydratation et autres facteurs de régénération

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

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

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

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

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

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

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

Matrice d'entraînement : Habiletés psychologiques

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



Enfants actifs Garçons et filles 0-6 ans

Introduire les habiletés intellectuelles de base par des activités caractéristiques) et la relaxation (ex : essayer de contracter puis de des échanges de squash sur un terrain). Introduire également



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

Présenter le concept du lien entre le corps et l'esprit aux jeunes et amusantes axées sur le contrôle de l'anxiété et la relaxation, et athlètes à utiliser l'imagerie pour formuler une réponse (ex. : entraîneurs devraient devenir des modèles à émuler afin d'encadrer



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

Bien comprendre l'importance de développer et d'utiliser les joueurs découvrent le discours intérieur positif, les mots indices, et séances de pratique structurées pour l'usage de l'imagerie, ainsi des objectifs avec des objectifs à court terme pour les pratiques. Au longueur et contrôle des coups droits). Les parents et les



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

Encourager les joueurs à faire appel régulièrement aux habiletés psychologiques intégrées à leur horaire d'entraînement. Afin de performance mentale. Les athlètes devraient utiliser l'imagerie les motiver (ex : imaginer un retour en force après avoir connu un objectifs liés aux résultats (ex : se classer parmi les trois premiers



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

Poursuivre les séances structurées et planifiées d'exercices leurs états psychologiques et leurs stratégies de performance. placer en état de relaxation ou d'éveil) pour aider les athlètes à gérer devraient avoir recours à l'imagerie à un niveau avancé et pour détermination des objectifs et au discours intérieur positif.



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

Les joueurs devraient viser une résistance mentale et une preuve d'un contrôle absolu de leurs émotions et être capables de brisée). Les joueurs peuvent contrôler leur confiance de soi et la objectifs à court et à long terme qui sont spécifiques et avancées dans tous les contextes et à des fins diverses. Les



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

Encourager la sensibilisation au lien entre le corps et l'esprit. Eviter focalisation et de relaxation pour maintenir la concentration et physiques, améliorer le jeu stratégique et encourager la motivation. catégories Maître des tournois suivront les mêmes étapes que les

simples et amusantes, comme la concentration (ex : se concentrer sur des objets et essayer de mémoriser leurs relâcher certains muscles). Introduire l'usage de l'imagerie par de simples jeux stimulant l'imagination (ex : imaginer l'apprentissage imitatif par des jeux comme « Jean dit » (ex. : mécanique de l'élan et mouvements sur le terrain).

joueurs. Introduire le concept des habiletés mentales et leur importance dans le sport. Utiliser des activités simples qui enseignent comment faire le plein d'énergie. Utiliser des stratégies de questionnement qui encouragent les (ex : Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu effectuais telle frappe à partir de tel endroit sur le terrain?). Les parents et les entraîneurs devraient appuyer la sollicitation des habiletés psychologiques pendant la compétition et les pratiques.

compétences mentales. On montre aux joueurs comment l'état mental peut influencer la performance au squash. Les comment reconcentrer leurs pensées afin de développer et de conserver leur confiance en soi. On introduit les que d'autres habiletés mentales (ex. : contrôle de l'anxiété et de l'éveil). On introduit les rudiments de la détermination début, les objectifs des joueurs sont axés sur le processus plutôt que les résultats (ex : développer une meilleure entraîneurs devraient appuyer la sollicitation des habiletés psychologiques pendant la compétition et les pratiques.

psychologiques. Les athlètes devraient participer à des séances structurées d'entraînement des habiletés d'optimiser la qualité de jeu pendant les séances d'entraînement en sensibilisant les joueurs à leurs meilleurs états positive pour les aider à raffiner leurs habiletés (ex : imaginer un amorti et son effet lorsqu'il est bien exécuté) et pour match difficile). On doit faire appel intensément à la détermination des objectifs à long et à court terme. Introduire les joueurs lors d'une compétition). Introduire la planification de performance et le développement des plans de

mentaux (ex. : détermination des objectifs, verbalisation intérieure positive et imagerie). Les joueurs devraient évaluer Améliorer la résistance mentale en améliorant certaines habiletés psychologiques spécifiques (ex : la focalisation, se les distractions, améliorer la concentration et optimiser l'état de performance mentale optimale. Les athlètes toutes les fonctions possibles (habiletés, stratégies, éveil, gérer les défis, victoire). Continuer à faire appel à la

conscience psychologique complètes. Les joueurs devraient se concentrer sur la performance sous pression, faire gérer les distractions ou les situations difficiles et imprévues (ex : jouer avec une blessure mineure, une raquette maintenir à un niveau optimal (c.-à-d. être sûr de soi, sans être trop sûr de soi). Les joueurs continuent à se fixer des objectifs réalisables. On devrait observer très peu de fautes non provoquées. Les joueurs utilisent des techniques d'imagerie joueurs se concentrent totalement sur la performance et la victoire au squash.

le discours intérieur négatif. Encourager la participation régulière en fixant des objectifs. Acquérir les techniques de contrôler les niveaux d'éveil pendant un match. Utiliser l'imagerie pour renforcer l'acquisition des habiletés Les objectifs fixés dépendront du niveau de compétition du joueur de squash. Les joueurs inscrits dans les joueurs compétitifs plus jeunes.

Annexe C : Modèle de développement du joueur

Phase DLTJ	Niveau de l'athlète	Responsabilités <i>primaire (1), secondaire (2) et tertiaire (3)</i>
Enfants actifs	Les enfants en situation de jeu	1. Les clubs et les programmes récréatifs encadrent les écoles et les centres de la petite enfance
S'amuser grâce au sport Apprendre à s'entraîner	Athlète de club - âge : 7-18 ans	1. Club - Le club offre les services d'un entraîneur (certifié N1-N4/5) et des ateliers 2. OPS - Encadrer les épreuves novices pour encourager le développement à la base
Apprendre à s'entraîner S'entraîner à s'entraîner S'entraîner à la compétition	Junior compétitif - âge : U13/U15/U17/ U19 (groupes d'âge compétitifs aux épreuves nationales)	1. Club - le club fournit un entraîneur (personnel) et les programmes 2. OPS - encadrement aux épreuves compétitives - aide aux athlètes juniors reconnus : contingent junior provincial 3. Squash Canada - pour identifier les athlètes juniors (U13/U15) des futurs contingents nationaux
S'entraîner à s'entraîner S'entraîner à la compétition	Jeux du Canada - âge : U17/U19	1. OPS - fournir un entraîneur pour l'équipe (min. N3) - offrir des camps pour se préparer aux Jeux 2. Squash Canada - organiser une épreuve pour l'identification des athlètes U17/U19
S'entraîner à s'entraîner S'entraîner à la compétition	Contingent national junior - âge : U19	1. Squash Canada - fournir un entraîneur national (N4), support administratif, camps, tournées 2. OPS - aider là où on en a besoin (ex. : financement pour se rendre aux épreuves)
S'entraîner à la compétition	Équipe nationale junior - âge : U19	1. Squash Canada - fournir un entraîneur national (N4) et la logistique
S'entraîner à la compétition S'entraîner à gagner	Ésprit - âge : 18 ans - Parmi les 10 premiers aux classements	1. Squash Canada - fournir un entraîneur national, organiser des camps et des tournées
S'entraîner à gagner	Contingent national senior - âge : 18 ans - Parmi les 10 premiers aux classements	1. Squash Canada - fournir un entraîneur national (N4) et un support administratif, organiser des camps et des tournées
S'entraîner à gagner	Équipe nationale senior	1. Squash Canada - fournir un entraîneur national (N4) et la logistique
Actifs pour la vie	Tous les âges et toutes les habiletés	1. Les programmes de loisirs forment les joueurs qui s'initient au jeu plus tard dans la vie. 2. Les clubs offrent les services d'un entraîneur personnel et des programmes s'adressant aux joueurs d'intérêts variés. 3. Les OPS offrent des possibilités de compétition.

Annexe D : Formulaire d'évaluation du joueur

Nom du joueur/de la joueuse	
Épreuve	
Nom de l'évaluateur	
Date	

Veuillez évaluer l'athlète pour chacun des domaines suivants à l'aide d'une échelle allant de 1 à 5.
Veuillez ajouter tout autre commentaire dans la section Commentaires se trouvant au bas du formulaire.

Légende:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 Très faible (débutant) | 4 Fort |
| 2 Faible | 5 Très fort (membre du contingent junior) |
| 3 Adéquat | N/A Ne s'applique pas |

1^{er} domaine : Habilités techniques

Coup droit parallèle	/5	Volée du coup droit	/5	Service	/5
Revers parallèle	/5	Volée de revers	/5	Retour de service	/5
Coup droit en croisé	/5	Double-mur (boast)	/5	Toucher de balle	/5
Revers en croisé	/5	Double-mur en revers			
Amorti du coup droit	/5	Lob			
Amorti de revers	/5	Jeu de pieds			

2^e domaine : La forme physique

Puissance de frappe	/5
Agilité	/5
Vitesse	/5
Endurance	/5
Puissance des jambes	/5

3^e domaine : Habilités mentales

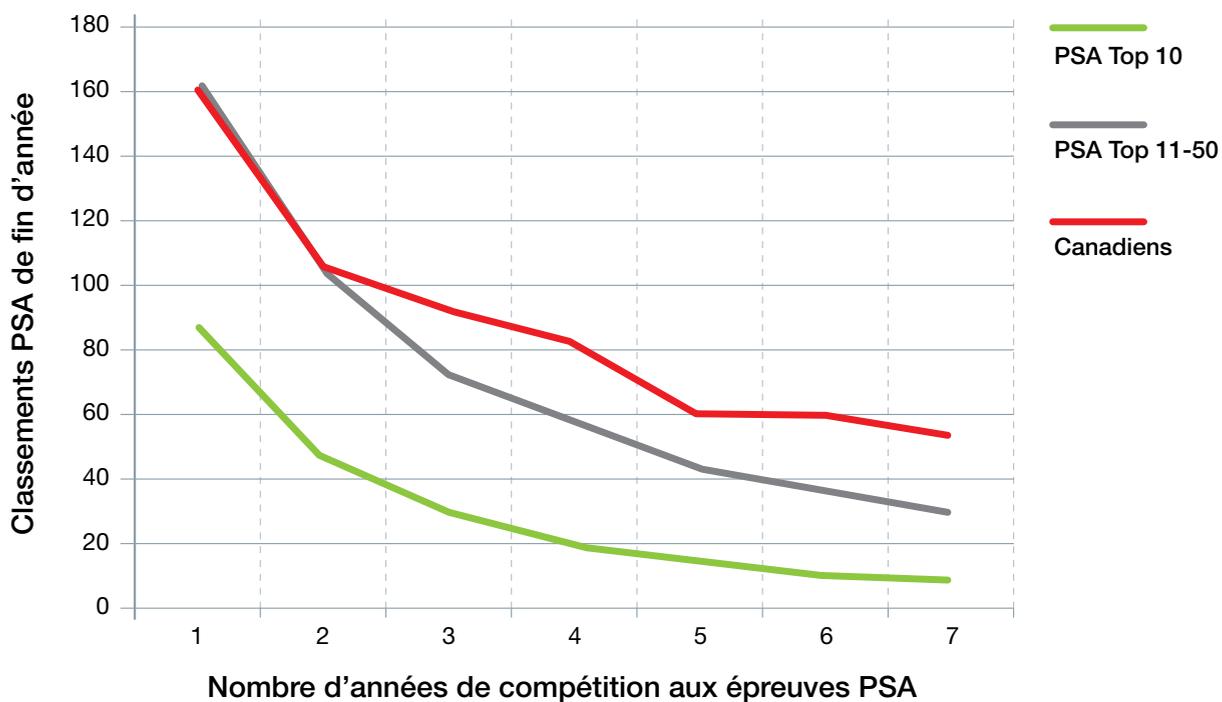
Concentration	/5	Capacité à s'adapter à l'adversaire	/5
Tempérament sur le terrain	/5	Compétitivité	/5
Tempérament hors du terrain	/5	Créativité	/5
Conscience du terrain	/5		

4^e domaine : Commentaires

Veuillez utiliser cet espace pour ajouter tout autre commentaire jugé pertinent au sujet de cet(te) athlète.
Vous pouvez aussi écrire au verso de ce document.

Annexe E : Les Canadiens vs Le monde - Classements PSA et WISPA

Classements PSA : Le monde vs le Canada



Classements WISPA : Le monde vs le Canada

