

TENNIS DE TABLE CANADA
MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT
À LONG TERME POUR LES
PARTICIPANTS ET ATHLÈTES



TABLE DES MATIÈRES

Présentation.....	4
Où en sommes-nous actuellement ?	4
Pourquoi un plan de DLT P/A ?	5
Qu'est-ce que le plan de DLT P/A ?	5
Où voulons-nous être en 2016-2020 ?	5
LE CADRE DU DLT P/A.....	6

LES 10 FACTEURS IMPORTANTS

INFLUENCANT LE DLT P/A.....	8
Une histoire de 15 ans.....	9
Les fondamentaux.....	9
Spécialisation	8
L'âge de développement	10
La capacité d'entraînement.....	10
Développement physique, mental, cognitif et émotionnel	12
Plans d'entraînement, de compétition et de récupération annuels.....	13
Planification du calendrier pour la compétition	14
Système d'alignement et d'intégration	15
Perfectionnement continu	15

LES ÉTAPES DU DLT P/A EN TENNIS DE TABLE..... 16

Enfant Actif 3-6	16
S'amuser grâce au sport.....	17
Apprendre à s'entraîner.....	18
S'entraîner à s'entraîner.....	19
S'entraîner à la compétition.....	19
Apprendre à gagner.....	20
Vivre pour gagner 25+ (Pic de performance 25-35)	22
Vie Active.....	23

ATTEINDRE LE PODIUM : L'avenir Du Tennis De Table Canadien... 24

Annexe 1	28
Annexe 2	36
Lexique de termes	38

REMERCIEMENTS

Comité de direction

Bob Westfall

Responsable du projet DLTP/A de TTCAN

Tony Kiesenhofer

Directeur Général, TTCAN

Marles Martins

Entraîneur de l'équipe nationale

Jean-Baptiste Bertrand

Entraîneur de l'équipe du Québec

Dwayne Yachiw

Association de tennis de table de la Saskatchewan

Kevin Murphy

Association de tennis de table du Yukon

Rose Quan

Alberta Table Tennis Association

Expert DLTP/A:

Charles Cardinal

Nous aimerions également remercier les personnes suivantes qui ont contribué leur expérience et idées:

Bruce Burton	Côme-Vincent Bernier
Christian Foisy	Enlong Wang
Mariann Domonkos	Norm Tang
Dejan Papic	Ron Edwards
George Damianov	David Jackson
Jan Leporis	Mustapha Erbas
Rémi Tremblay	Amelia Ho
Joseph Chan (AB)	Lian Yi Li
Joseph Chan (SK)	Chandra Madhosingh
Erica Ans	GuoXi Su
Anson Bispham	
Murray Sproule	Photos par:
Junya Chen	Mariann Domonkos
Brian Ash	Canadian Paralympic
Mitchell Rothfleisch	Committee
Yong Jiang Liu	

**Tennis de Table Canada**

18 rue Louisa, Suite 230
Ottawa, ON K1R 6Y6

E-mail: ctta@ctta.ca

Phone: (613)-733-6272

Fax: (613)-733-7279

LETTRE DU PRÉSIDENT

Le document que vous tenez entre vos mains est le fruit d'un processus s'étalant sur plusieurs années qui a impliqué les entraîneurs, les bénévoles et les membres dans tout le Canada. L'effort canadien vers le modèle de développement à long terme des participants et athlètes dans tous les sports nous a guidé dans ce processus.

En tant que "président sur le long terme" de Tennis de Table Canada, et dont le mandat touche à sa fin, je suis heureux de voir la parution de ce document. J'apprécie la qualité, l'expertise et l'enthousiasme qui accompagne cette réalisation, et son potentiel pour rendre le tennis de table Canadien toujours mieux organisé et plus dynamique. La mise en œuvre du "plan" décrit dans ce document donne la capacité de produire des générations d'athlètes de tennis de table de classe mondiale, si les provinces, les clubs, les entraîneurs, les parents et, bien sûr, les athlètes coopèrent tous à la bonne application de ce plan.

La mise en œuvre de ce modèle touchera tous les aspects de Tennis de Table Canada, la compétition et l'entraînement, la formation des entraîneurs, la formation des organisateurs et les dirigeants bénévoles de l'association qui doivent être ouverts à ce changement et l'encourager pour assister la mise en œuvre du modèle de DLT A/P.

Comme avec toute nouvelle approche, certains seront sceptiques et d'autres résisteront au changement, quand je pense à eux je me rappelle les paroles de notre guide pour le DLTA de Sport Canada, qui disait, devant les sceptiques : " Nous serons tenaces plus longtemps que vous ! "

C'est dans cet esprit que je vous souhaite à tous courage et volonté dans notre chemin pour amener le tennis de table canadien à un niveau supérieur.

À celles et ceux qui ont œuvré pour réaliser ce document, je dis "bien joué". À celles et ceux qui se serviront de ce document comme leur plan, leur guide et inspiration, je vous souhaite tous les succès.

Cordialement,
H. Bruce Burton
Président,
TTCAN

Présentation Générale



Où en sommes-nous actuellement ?

En 2010, le Canada se classe parmi les 30e sur le Classement Mondial par Équipe publié par la Fédération Internationale de Tennis de Table, et ce, avec une nouvelle génération d'athlètes.

Sur le plan national, le tennis de table canadien a un solide système interne de compétition avec 5-6 compétitions nationales (Championnats canadiens, Défi équipe nationale et compétitions de la Coupe Canada). Le défi actuel est de lier les structures de compétition provinciales plus ou moins développées au système national, en créant, par exemple, des systèmes au niveau régional et provincial. (La mise en œuvre du modèle de DLT P/A sera l'occasion idéale pour relever ce défi de front.)

Entraînement

Une structure de Centre d'Excellence est dans le stage pilote. Le Centre d'entraînement National (Ottawa) et un nombre croissant de centres et clubs d'Excellence sont engagés à mettre en pratique le modèle de développement à long terme de l'athlète, par exemple une intégration école/entraînement, un accompagnement à l'entraînement à plein temps, des équipes d'assistance intégrées, etc..

Le système national de compétition

Présentement, un système de compétition continental est en phase préliminaire. La série de compétition nationale - la Coupe Canada - sera réintroduite après une évaluation d'un an. En plus de la série de la Coupe Canada, le Défi de l'équipe nationale permet aux jeunes joueurs d'attirer l'attention des entraîneurs de l'équipe nationale.

Les Championnats Canadiens, Senior et Junior, sont les événements phares de la compétition inter-provinces durant les mois d'été.

Participants / athlètes

Le Canada compte environ 6000 joueurs actifs en compétitions. Une bonne partie de ces joueurs sont des immigrants qui ont appris les bases de leur talent en tennis de table dans un autre pays. Ils constituent une ressource précieuse pour les joueurs formés au Canada, car ils apportent avec eux une qualité et une expertise et établissent des normes pour le talent 'développer au Canada'.

Entre 2003 et 2010, les athlètes canadiens juniors ont gagné des médailles aux finales des Championnats du Monde Junior, au World Cadet Challenge, au World Junior Circuit, ainsi que lors de nombreux événements du World Junior Circuit.

Les entraîneurs

Comme pour les joueurs de tennis de table du Canada, de nombreux entraîneurs ont acquis leur expertise ailleurs et, en tant qu'immigrants, apportent ce "capital libre" au Canada. Bien que cette situation ne soit pas sans difficultés, la connaissance et l'expertise apportée au système par les entraîneurs immigrants ont considérablement élevé le niveau du tennis de table canadien.

En conséquence, le Canada a une plus grande expertise en entraînement que la plupart des pays ayant une population comparable.

Les parents

Peu de parents considèrent le tennis de table comme un sport amenant à une carrière professionnelle. Avec la prédominance de certains sports professionnels dans les médias, de nombreux parents ont du mal à imaginer une carrière professionnelle dans un sport qui est presque absent des médias canadiens.

Leadership

Bien que la structure administrative de TTCAN soit toujours basée sur un "modèle représentatif", par ex. 1 province = 1 directeur, le leadership bénévole a rejoint la politique de sport Canadienne et ses objectifs. À l'heure actuelle, seules quelques associations provinciales disposent d'une équipe administrative à plein temps - ce sont également ces provinces qui dominent au tennis de table dans le pays. Le bureau national a une structure administrative très allégée, ce qui pose ses propres défis.

Installations / équipement

Le Canada ne manque pas d'équipements de classe mondiale en raison d'un certain nombre de programmes liés à la structure nationale de



compétition et à la politique de d'accueil international. Les installations de formation d'entraînement et de compétition sont toutefois, à de très rares exceptions près, des sous-éléments. C'est une réflexion sur le déficit général de l'infrastructure du sport qui frappe actuellement le Canada.

Médecine du sport et science du sport

L'accès aux programmes de médecine du sport est possible par le biais de la structure du Centre Canadien des Sports. Toutefois, à l'exception du Centre national d'Entraînement et de l'équipe nationale canadienne, l'accent n'est pas vraiment mis sur la science du sport.

Pourquoi avons-nous besoin d'un plan de DLT P/A ?

6 à 12 ans... En pensant à ce que nous voulons atteindre en 2016 ou 2020, nous devons trouver une façon de transposer (et surpasser) les résultats de nos athlètes cadets et juniors dans la catégorie d'âge senior.

Si les athlètes canadiens de tennis de table atteignent leur sommet entre 25 et 35 ans, les athlètes ciblés ont donc entre 15 et 25 ans en 2010. Bien que la base pour ces athlètes puisse être au Canada, une grande partie de leur développement doit inclure des périodes prolongées d'entraînement et de compétition dans les pays d'Europe et d'Asie où le tennis de table est bien développé.

Pourquoi ce besoin d'évoluer/de changer ?

Ce besoin d'un DLT P/A découle de l'absence d'un modèle canadien qui subventionne le développement des athlètes de tennis de table. Un tel modèle doit s'étendre de la détection des talents à un modèle d'entraînement et de compétition coordonné pour les athlètes motivés et talentueux, il inclut divers aspects, tels que le nombre d'heure d'entraînement en fonction de

l'âge, les activités d'entraînement et la fréquence des compétitions, la compétence des entraîneurs, des équipes de soutien intégrées, une formation à la vie professionnelle et à la gestion du temps, etc.

10 facteurs importants influençant le DLT P/A

- Une histoire de 15 ans
- Les fondamentaux
- La spécialisation
- L'âge de développement
- La capacité d'entraînement
- Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel
- Les plans annuels d'entraînement, de compétition et de récupération
- La planification du calendrier pour la compétition
- Le système d'alignement et d'intégration
- Le perfectionnement continu

Où voulons-nous être en 2016-2020 ?

Résultats en compétitions

Concourir pour le podium aux Championnats du Monde et aux Jeux Olympiques en mettant l'accent sur la compétition par équipe.

L'entraînement

Profiter pleinement de la structure du Centre d'Excellence en assurant une intégration complète de l'entraînement et l'école jusqu'à la fin de l'âge Junior; entraînement à temps plein et pleine utilisation d'équipes d'appui intégrées et de la technologie actuelle.



Le système national de compétition

Ligue Nord Américaine avec un système de compétition régionale/provinciale lié à la ligue. Maintenir la structure de compétition actuelle.

Participants/athlètes

10 000 participants actifs avec un niveau de jeu accru. Les joueurs nouveaux immigrants devraient trouver beaucoup plus difficile (par rapport à 2010) de faire les équipes provinciales et l'équipe nationale.

Les entraîneurs

Mieux tirer parti de l'expertise des entraîneurs immigrants pour apprendre de leur savoir et leur expérience et construire un modèle d'entraînement canadien d'une qualité encore supérieure.

Les parents

Impliquer davantage les parents dans l'éducation des médias et de la communauté à propos du tennis de table. Cela leur donnera les connaissances et l'expérience nécessaires pour aider leurs enfants à choisir le tennis de table comme une carrière sportive de haut niveau.

Leadership

Un mélange de leadership volontaire et professionnel qui soit compétent, efficace et tourné vers l'avenir dans le développement du tennis de table au Canada.

Un nombre de personnel raisonnable dans les bureaux provinciaux et un bureau national doté d'assez d'employés pour travailler sur tous les aspects du développement du tennis de table.

Installations / équipement

Maintenir la haute qualité de l'équipement et sa distribution systématique dans tout le Canada. Avoir accès à un entraînement de grande qualité et de haut niveau, ainsi qu'au tennis de table en tant que loisir partout au Canada.

Médecine du sport et science du sport

Avoir accès aux programmes dédiés de médecine sportive à l'échelle provinciale, régionale et au niveau national. Utiliser un logiciel d'entraînement/suivi/planning dans au moins tous les centres d'excellence du Canada. Poursuivre le développement de nouveaux projets en science du sport.

Qu'est-Ce Que Le Plan De Dlt P/A ?

Ce document de présentation générale a été établi en examinant les écrits qui s'y rapporte et par des discussions entre experts du tennis de table. Il exprime une vision partagée et un vecteur de changement. C'est le point de départ pour la poursuite d'une excellence internationale.

Le modèle de Développement à Long Terme pour les Participants/Athlètes en tennis de table se compose de l'établissement de programmes pour l'entraînement, la compétition et la récupération, en relation avec le développement biologique et la maturation, il fonde l'excellence sur une large base récréative, adopte un modèle centré sur le compétiteur/athlète, est dirigé par l'entraîneur et les responsables, les parents, l'administration, la médecine et la science du sport, et soutenu par des commanditaires.

Le modèle est composé de :

- Les 8 piliers pour construire l'avenir: comment atteindre nos objectifs
- Les 7 étapes du DLT P/A du tennis de table
- Le cadre du DLT P/A, les 10 facteurs importants influençant le DLT P/A



Construire L'avenir SUR 8 PILIERS

1	Les athlètes
2	Les entraîneurs
3	L'entraînement
4	la compétition
5	Le leadership
6	La médecine du sport et la science du sport
7	Installations et équipement
8	Les parents

Étapes du DLT P/A du tennis de table

Étape 1	Enfant Actif	(3-6 ans)
Étape 2	S'amuser grâce au sport	(5-9 ans)
Étape 3	Apprendre à s'entraîner	(8-12 ans)
Étape 4	S'entraîner à s'entraîner	(11-15 ans)
Étape 5	S'entraîner à la compétition	(14-21 ans)
Étape 6	Apprendre à gagner	(20-25 ans)
Étape 7	Vivre pour gagner	(+ de 25 ans)

Pour atteindre le plus haut niveau d'excellence en tennis de table, toutes les parties concernées doivent aller dans le même sens. Voici 10 raisons positives pour mettre en œuvre le cadre du DLT P/A :

1 - Établir une voie de développement claire pour les participants et athlètes de tennis de table	6 - Servir d'outil de planification, fondée sur la recherche scientifique, pour les entraîneurs et les administrateurs
2 - Identifier les lacunes dans le développement actuel qui pourraient avoir une incidence sur notre système de développement des talents et la performance des athlètes d'élite	7 - Favoriser la sensibilisation, l'éducation et la planification pour les parents
3 - Former un cadre dans lequel intégrer des solutions	8 - Améliorer la communication à tous les niveaux de participation et de développement
4 - Pour créer un agent de changement qui facilitera la planification, l'entraînement, la compétition et des programmes de récupération pour le développement des jeunes pendant leur croissance, leur développement et le processus de maturation	9 - Aider les athlètes à développer une mentalité de gagnants
5 - Mettre en œuvre un système rationnel et efficace partout au Canada	10 - Promouvoir une satisfaction permanente dans la pratique du tennis de table

10

**FACTEURS
IMPORTANTES
INFLUENCANT LE DLT P/A**

Les facteurs suivants constituent les bases sur lesquelles le DLT P/A des joueurs de tennis de table canadiens est établi.

Facteur Clé : No. 1

Une Histoire De 15 Ans

Les recherches scientifiques ont montré qu'il faut un minimum de 10 ans et 10 000 heures d'entraînement à une équipe d'athlètes doués pour atteindre leur plus haut niveau. Tenant compte de la haute technicité et de l'expérience en match nécessaires pour concourir sur le circuit international du tennis de table, il faudra un minimum de 15 ans pour développer une équipe capable d'atteindre le podium lors de grandes manifestations telles que les Championnats du Monde ou les Jeux Olympiques. Ceci s'applique spécifiquement au Canada, où les athlètes combinent école et sport pendant leurs années junior.

Bien entendu, les 10 à 15 ans d'entraînement doivent être efficaces et tirer parti des périodes sensibles du développement des athlètes. Il n'y a pas de raccourci possible, le développement d'un athlète est un processus à long terme. Les objectifs de performance à court terme ne doivent jamais pouvoir porter atteinte au développement à long terme de l'athlète.

Une liste des multiples mouvements et habiletés fondamentaux propre au développement physique, touchant 4 environnements; la terre, l'eau, l'aire et la glace.

Facteur Clé : No. 2

Les Fondamentaux

Compétences fondamentales des mouvements + capacités motrices + compétences sportives fondamentales = savoir-faire, habileté physique.

L'habileté physique est fondée sur les compétences sportives et de mouvement.

Elle devrait être développée avant le début de la poussée de croissance chez les adolescents.

Les techniques élémentaires de mouvements pour 3 activités fournissent la base pour tous les autres sports :

- Athlétisme: courir, faire la roue#, sauter ou lancer
- Gymnastique: l'ABC de l'athlétisme, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse
- Natation: la sécurité nautique, l'équilibre dans un environnement flottant, comme la base de tous les sports aquatiques.
- Vision: établir la structure, s'amuser et exceller

Avec ces habiletés élémentaires de mouvements, un enfant sera en mesure de progresser rapidement dans tout sport de compétition.

Une fois ces compétences intégrées, il est essentiel pour les jeunes joueurs de tennis de table, dès les premiers stades de leur développement, de participer à d'autres sports comme le tennis, le squash, le racquetball, l'escrime (ou un autre sport de duel). La pratique de ces sports contribuera à développer la motricité nécessaire au tennis de table: agilité, équilibre, coordination main-œil, précision, vitesse, etc.

Capacités de déplacement

- Boosting
- Escalade
- Mouvement giratoire
- Galop
- Glisser
- Sautiller
- Piquer la glace
- Saut
- Bondir
- Planté de canne
- Course
- Aviron
- Patinage
- Saut à la corde
- Glissade
- Natation
- Balancement, suspension
- Tournoyer

Capacité à contrôler un objet

- Envoyer :
- Coup de pied
 - Dégagement
 - Faire rouler (une balle)
 - Frapper, envoyer (balle, palet, anneau)
 - Lancer
- Recevoir :
- Attraper
 - Arrêter
 - Amortir / Piéger
- Se déplacer avec :
- Dribbler (au pied)
 - Dribbler (à la main)
 - Dribbler (à la crosse)
- Recevoir et envoyer :
- Frapper (à la batte)
 - Frapper (à la crosse)
 - Jeu à la volée

Mouvements de balancement

- Équilibrage / centrage
- Rotation du corps
- Esquiver
- Mouvement giratoire
- Flottement
- Atterrissage / Réception
- Position en garde
- S'enfoncer / Tomber
- Tournoyer
- Arrêter
- Étirement / Enroulement
- Balancement, suspension
- Torsion / Rotation

Jess 1999, adapté
Balyi et Way 2004

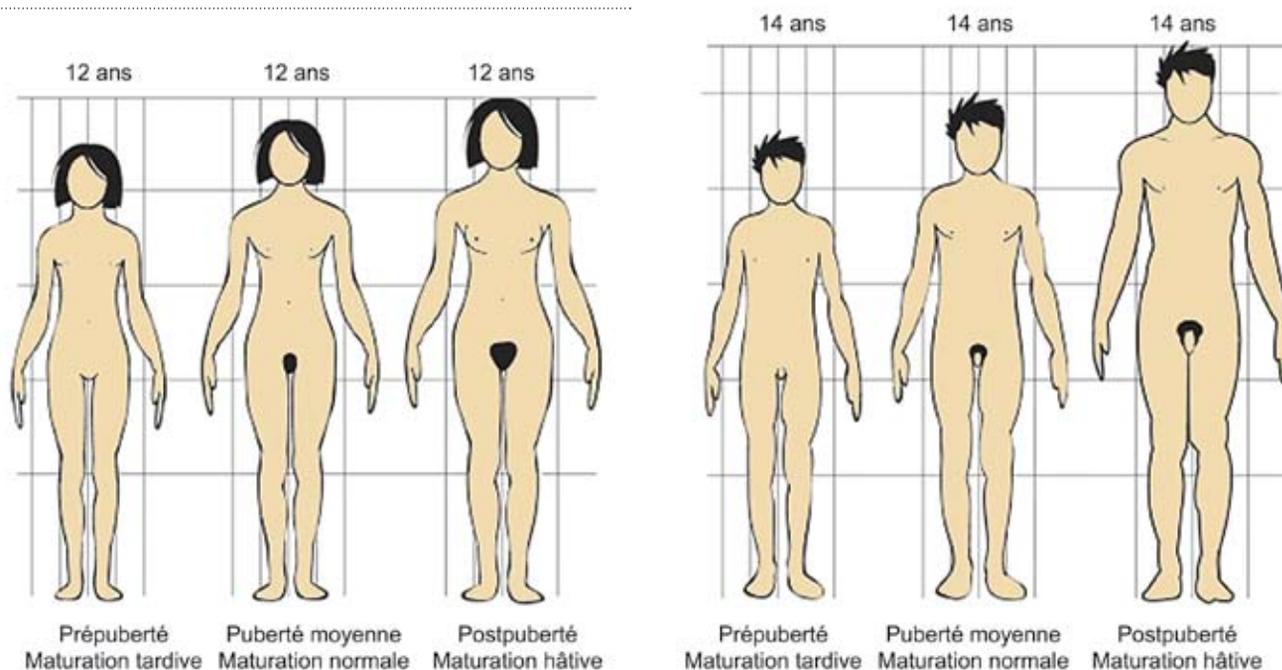
Facteur Clé : No. 3

Spécialisation

Dans le contexte canadien où l'enseignement scolaire joue un rôle important dans le développement d'un enfant, les athlètes atteignent leur plein potentiel entre 25 et 35 ans.

Le tennis de table est donc considéré comme un sport connu tôt, mais à spécialisation tardive. Cela signifie que les mouvements fondamentaux, les habiletés motrices ainsi que les aptitudes sportives de base doivent être appris et acquis à un âge précoce afin d'optimiser la progression de l'athlète au sein de notre sport ou lorsqu'il se dirige vers d'autres sports et/ou activités physiques.

Figure 1, la maturation chez les filles et les garçons (Adapté de "Growing Up" de JM Tanner, scientifique américain, 1973)



Facteur Clé : No. 4

L'âge de Développement

L'âge de développement se réfère au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle d'une personne. Le DLT P/A est basé sur la maturité, et non pas l'âge chronologique. Nous suivons tous les mêmes étapes vers la maturité, mais le rythme, la vitesse et l'ampleur de celle-ci pour différentes qualités diffère entre les individus. Le DLT P/A nécessite l'identification du stade précoce, moyen ou tardif de la maturation pour aider à concevoir les programmes d'instruction, d'entraînement et de compétition en accord avec l'état de préparation du participant. Afin de concevoir un programme d'entraînement sur mesure pour l'athlète à la puberté, il devient important de déterminer avec précision le début de la poussée de croissance et la courbe de pic de croissance significative de la force.

Le DLT P/A nécessite l'identification du statut précoce, moyen ou tardif de la maturité pour aider à concevoir les programmes appropriés d'entraînement et de compétition par rapport à un état de préparation et capacité d'entraînement optimale. Le début de la poussée de croissance et son pic sont des facteurs très importants pour les applications du DLT P/A relatives au projet d'entraînement et de compétition.

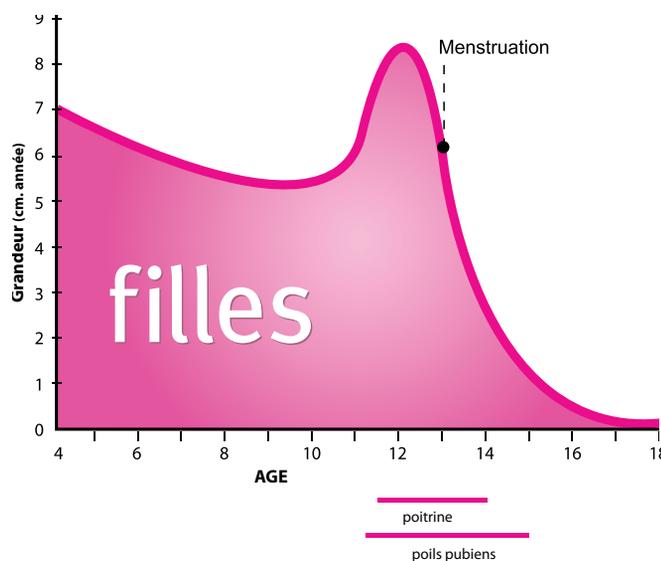


Figure 2, événements de la maturité chez les filles (Modifié d'après Ross et al. 1977)

Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine 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

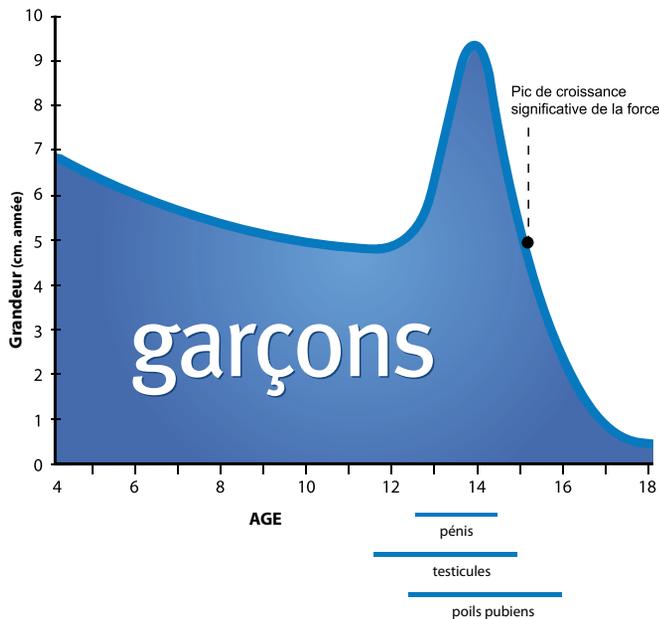


Figure 3 , événements de la maturité chez les garçons (Modifié d'après Ross et al. 1977)

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.

Actuellement, la plupart des entraînements athlétiques et programmes de compétition sont basés sur l'âge chronologique, cependant, des athlètes du même âge, entre 10 et 16 ans, peuvent avoir un écart développemental de 4 ou 5 ans. L'âge chronologique est donc un mauvais indicateur de classement des adolescents pour les compétitions.

L'âge de l'entraînement fait référence à l'âge où les athlètes commencent à s'impliquer dans l'entraînement de façon sérieuse, prévue et régulière. Le rythme de croissance d'un enfant a des implications importantes pour les entraînements sportifs, car ceux dont la maturité survient à un jeune âge ont un avantage considérable, par rapport à la moyenne ou à ceux dont la maturité est tardive, pour l'étape "S'entraîner à s'entraîner". Toutefois, après que tous les athlètes aient connu leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturité est tardive qui ont le meilleur potentiel pour devenir des athlètes de haut niveau à condition qu'ils bénéficient d'un accompagnement à l'entraînement de qualité pendant cette période.

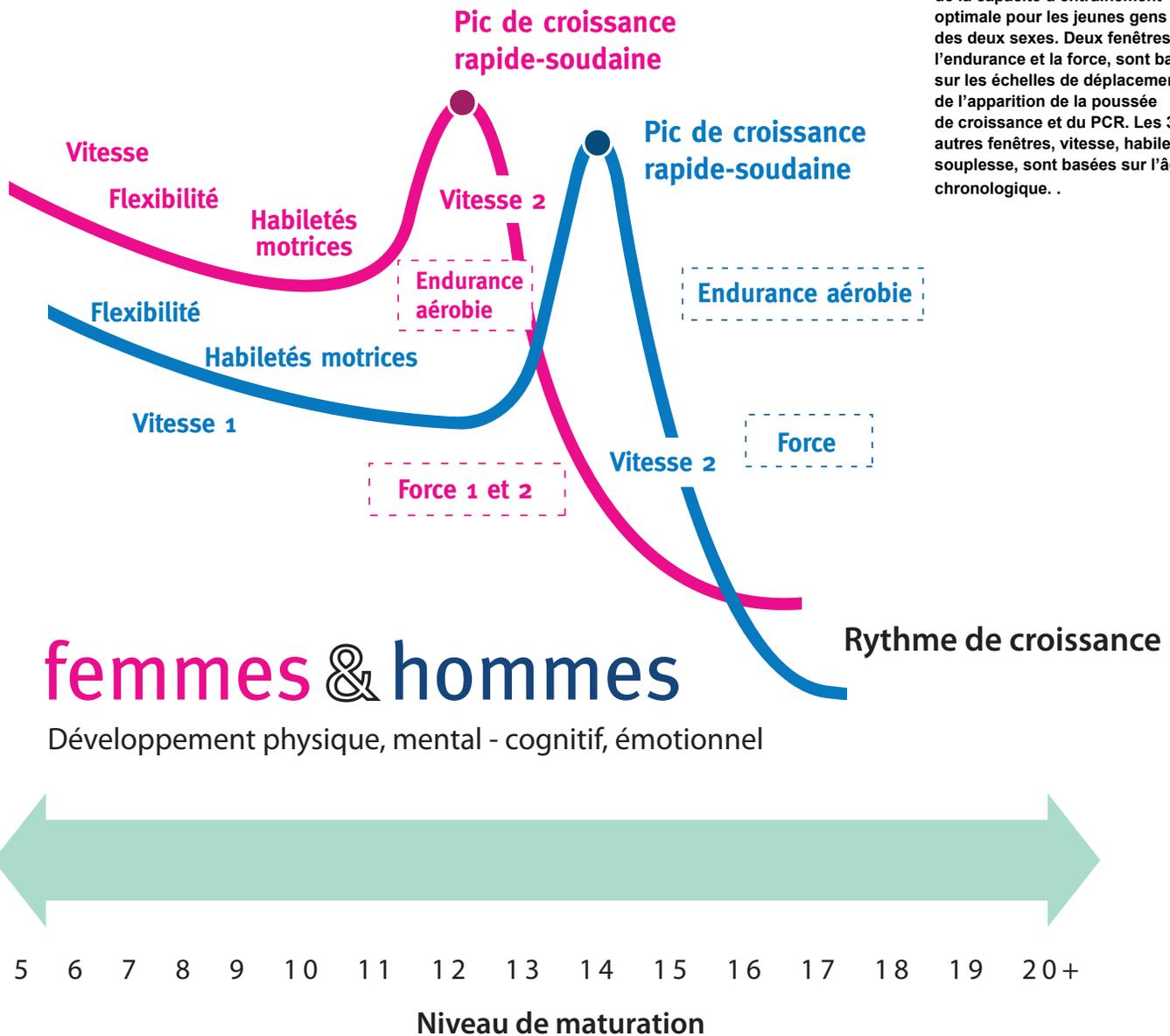
Facteur Clé : No. 5 La Capacité D'entraînement

La capacité d'entraînement, est la réaction (l'adaptation) à un stimulus d'entraînement à différents stades de la croissance et de maturation. Tous les systèmes physiologiques peuvent toujours être formés, mais il y a lors du développement des périodes particulièrement propices lors desquelles le corps est plus réceptif à un entraînement spécifique. Les entraîneurs doivent en être conscients et faire le meilleur usage possible de ces périodes propices à l'entraînement lors de la planification des programmes. Le modèle de DLT P/A identifie 5 facteurs physiologiques comme points essentiels pour l'entraînement et la performance. On les nomme (en anglais) les 5 S (Frank Dick, 1985).

Le tableau ci-dessous donne une brève description de la fenêtre optimale d'entraînement pour chacune des qualités de base dans le sport, ils sont également appelés les 5 S de base de l'entraînement et la performance:

Résistance (endurance), force, vitesse, habileté et souplesse (flexibilité). (Dick, 1985)

Qualités physiques de base	Fenêtre d'capacité d'entraînement (capacité d'entraînement)
Résistance (Endurance)	La fenêtre optimale de capacité d'entraînement a lieu à l'apparition du PCR. L'entraînement de la capacité aérobie est recommandé avant que les athlètes n'atteignent le PCR. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après le ralentissement du taux de croissance.
Force	La fenêtre optimale de capacité d'entraînement pour les filles est immédiatement après le PCR ou au début de la puberté, alors que pour les garçons, elle se situe 12 à 18 mois après le PCR.
Vitesse	2 fenêtres optimales pour les garçons et les filles : Garçons : la 1ère entre 7 et 9 ans la 2ème entre 13 et 16 ans Filles : la 1ère entre 6 et 8 ans la 2ème entre 11 et 13 ans
Habilité	Garçons : entre 9 et 12 ans Filles : entre 8 et 11 ans
Souplesse (flexibilité)	Garçons et filles : entre 6 et 10 ans Une attention particulière devrait être accordée à la souplesse durant le PCR.



La figure 4 montre les fenêtres de la capacité d'entraînement optimale pour les jeunes gens des deux sexes. Deux fenêtres, l'endurance et la force, sont basées sur les échelles de déplacement de l'apparition de la poussée de croissance et du PCR. Les 3 autres fenêtres, vitesse, habileté et souplesse, sont basées sur l'âge chronologique. .

Figure 4 (Balyi et Way, 2005).

Facteur Clé : No. 6

Le Développement Physique, Mental, Cognitif Et Émotionnel

Les plans d'entraînement annuels prennent en compte le développement physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète.

Pour un aperçu complet de toutes ces caractéristiques du développement et leurs implications pour l'entraîneur, se reporter à l'annexe 1.

Un objectif majeur du DLT P/A est d'envisager le développement

des athlètes selon une approche holistique. Cela comprend une attention particulière sur l'éthique, le fair-play et la formation du caractère à toutes les étapes des 8 piliers.

Le modèle de DLT P/A de TTCAN adopte une approche holistique avec l'intention d'aider à produire de bons athlètes et de bonnes personnes. En tant que tel, le modèle incorpore les composantes du développement mental, cognitif et émotionnel dans chaque stade du développement. En prenant en compte des aspects qui vont au-delà du développement physique et athlétique, nous espérons donner à nos participants des compétences spécifiques à la fois en sport et pour la vie en général. Le développement de la personne et de l'athlète devrait être l'objectif de tout programme ou processus de développement sportif.



**10 000
HEURES VERS
L'EXCELLENCE**

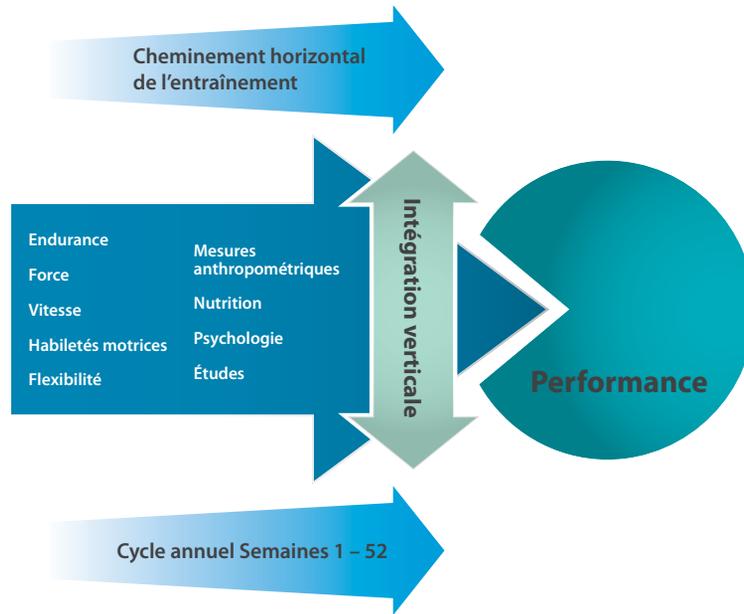


Figure 5 (Balyi, 2004 et Norris, 2000)

Facteur Clé : No. 7

Le Plan Annuel d'entraînement, de Compétition et de Récupération

Concevoir un plan annuel, c'est gérer le temps. Cela signifie planifier les bonnes activités avec le degré de difficulté adéquat et dans le bon ordre pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition voulus.

Le plan doit être décomposé en unités aptes à être mises en pratique. L'enchaînement correct de ces unités est essentiel pour le succès. En vue d'atteindre des performances optimales dans un environnement de compétition, les unités d'entraînement doivent être séquencées de la manière suivante.

1. Développer la capacité de performance de l'athlète.
Les facteurs de performance sont: les compétences sportives spécifiques, les éléments physiques, les qualités mentales, les compétences tactiques.
2. Intégrer les facteurs de performance en un assemblage complexe et harmonieux.
3. Préparer l'athlète à participer à des compétitions désignées.
Qu'est-ce que l'entraîneur doit connaître et prendre en compte afin de concevoir un plan annuel ?
 - Savoir quelle est la condition athlétique développée propre à un sport
 - Quels sont les exigences de ce sport en compétition
 - Le calendrier des compétitions et leur importance.
 - L'âge de développement du compétiteur / athlète et le but poursuivi à long terme et sur l'année
 - L'état d'entraînement actuel de l'athlète au début d'un plan annuel.
 - La réalité contextuelle à laquelle l'entraîneur et l'athlète doivent faire face.
 - Les objectifs généraux et principes directeurs relatifs à l'étape du DLT P/A

La planification adéquate de l'entraînement, la compétition et la récupération est l'élément déterminant pour réussir. Concevoir un plan annuel signifie appliquer les principes d'une "périodisation". Cette technique de planification fournit le cadre pour l'organisation des processus complexes d'entraînement dans un calendrier établi logiquement et sur des bases scientifiques afin d'apporter des améliorations optimales à la performance.

La périodisation organise et manipule les aspects des modalités, du volume, de l'intensité et de la fréquence de l'entraînement pour atteindre un pic des performances lorsque c'est nécessaire. Selon les objectifs et les priorités, l'entraîneur pourra choisir de concevoir un plan pour une performance maximale par an (périodisation simple), deux par an (périodisation double) ou plus (périodisation multiple).

"L'art et la science" de la planification de l'intégration horizontale et verticale de l'entraînement et la performance est présenté dans la figure 5 ci-dessous. Les flèches horizontales représentent les progrès d'un athlète qui sont quantifiables et basés sur des recommandations scientifiques, l'intégration verticale est basée sur l'interdépendance de chaque aspect de l'entraînement et de la performance.

Facteur Clé : No. 8

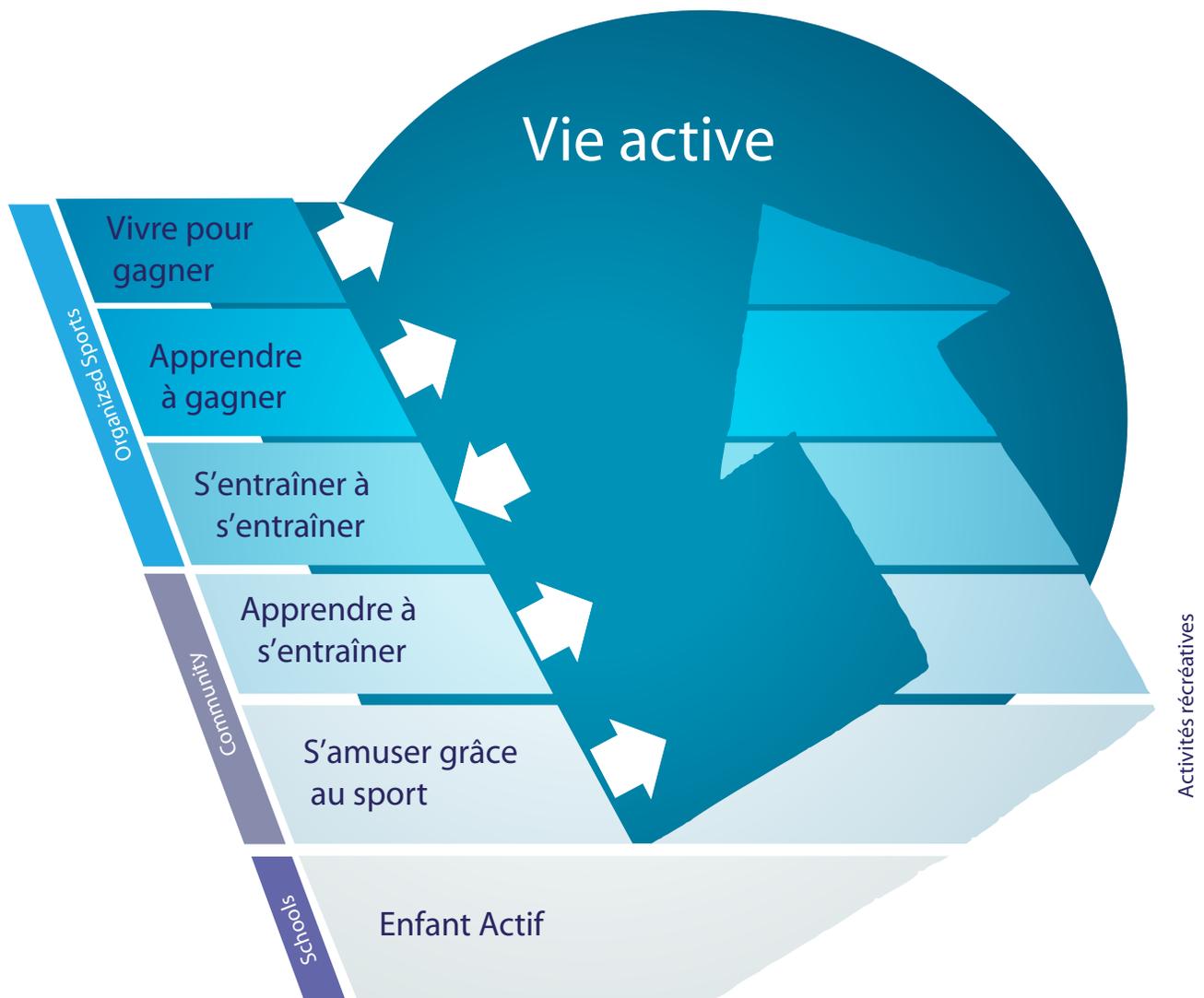
L'établissement du Calendrier pour la Compétition

La compétition est un élément essentiel de la progression du joueur de tennis de table. Dès que les compétences techniques de base sont acquises, le joueur va évoluer au travers de l'entraînement et la compétition.

Lors des premières étapes du DLT P/A, l'accent dans la plupart des compétitions doit être porté sur l'intégration de nouveaux éléments techniques dans les matches et l'amélioration constante des capacités tactiques et mentales de base. Cependant, il est également important pour le joueur d'apprendre comment se préparer à une compétition importante.

Le format et la structure actuelle des compétitions entravent-ils ou favorisent-ils le développement des athlètes ? Une structure de compétition optimale à toutes les étapes est essentielle pour eux. La structure de la compétition dans un sport a des conséquences sur la sélection, l'identification des talents, la sécurité, le coût, l'ajustement de la périodisation à l'adolescence en fonction de l'âge de développement des athlètes et de leur santé.

Le calendrier national des compétitions et des événements doit appuyer et être compatible avec le DLTP/A. Différents stades de développement et différents niveaux de participation ont des exigences différentes selon le type, la fréquence et le niveau de la compétition. À certaines étapes du développement, l'entraînement et le développement priment sur les compétitions et le succès à court terme. À des stades plus avancés



il devient plus important pour les athlètes de faire l'expérience de différentes situations de compétition et de réaliser de bonnes performances lors d'événements internationaux et autres épreuves de haut niveau.

Facteur Clé : No. 9

Le Remaniement et l'intégration du système sportif

La figure 6 illustre le cheminement des priorités du DLTP/A et l'évolution souhaitée du système sportif. (Dans cette figure, modifier "s'entraîner pour gagner" par "apprendre à gagner" et "vivre pour gagner".) - Système d'alignement et d'intégration (Way al. AI 2005)

Les différents acteurs concernés dans un sport sont les participants/athlètes, les entraîneurs, les officiels, les organisations de parents, les administrateurs, les spectateurs, les commanditaires et les organisations de soutien nationales, provinciales et multi-sports. Avec autant de partenaires, dans un pays si vaste et avec une composition démographique variable, l'alignement et le système d'intégration sont des défis majeurs.

Le développement à long terme de l'athlète n'est fructueux que lorsque toutes les parties de l'organisation œuvrent ensemble d'une manière coordonnée et intégrée. Du club au niveau national, l'athlète doit continuellement être au centre des programmes pour assurer un bénéfice maximum à nos sportifs. Le modèle de DLTP/A fournit à notre organisation un cadre nous permettant de garantir la bonne circulation des athlètes dans et/ou à travers notre système.

Facteur Clé : No. 10

Le Perfectionnement Continu

Bien que ce document soit le plus complet possible en regard du développement à long terme de l'athlète, il est évident que l'implémentation et le suivi continu sont à la base de son succès. Globalement, ce développement a besoin de répondre et de réagir aux évolutions du sport au niveau international, aux innovations, et aux réalités contextuelles nouvelles ou changeantes. Une telle flexibilité et adaptabilité nous aidera à assurer la continuelle réussite de nos athlètes pour les générations à venir.

LES ÉTAPES DU DLT P/A DE TENNIS DE TABLE



Enfant Actif

Age : 3-5ans/6 ans

La mission de l'entraîneur:

Enseigner les capacités fondamentales et les lier au jeu dans un environnement sûr, stimulant et AMUSANT.

Objectifs généraux pour les enfants

- S'amuser
- Développer la camaraderie
- Apprendre à se déplacer habilement

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- Mettre l'accent sur l'amélioration des habiletés fondamentales telles que courir, sauter, se balancer, la torsion, pivoter, coups de pied, lancer et attraper

- Dans cette catégorie d'âge, l'activité physique est essentielle pour un développement sain et doit devenir une partie de la vie quotidienne de l'enfant. Par conséquent, il est important d'éduquer les parents à enseigner à leurs enfants à ne pas être rester immobiles plus de 60 minutes à la suite, sauf pendant le sommeil

- Les jeux pour jeunes enfants (âgés de 3-4 ans) ne doivent pas être orientés vers la compétition, mais vers la participation
- La participation active des enfants à l'activité est d'une importance primordiale

Les objectifs spécifiques pour les enfants

- Acquérir les compétences de tous les mouvements de base en les faisant tendre vers des mouvements plus complexes
- Explorer les risques et les limites dans des environnements sûrs
- Établir la confiance et l'estime de soi positive
- Se familiariser avec la coordination main-œil et plus particulièrement avec les jeux de raquette



S'amuser grâce au sport:

Age: 5/6 à 8/9 ans

La mission de l'entraîneur

Développer des habiletés fondamentales, construire des capacités motrices globales (l'abc) et enseigner les compétences de base spécifiques à ce sport par une participation active dans un environnement amusant et sûr

Objectifs généraux pour les enfants

- Développer des capacités de base multi-sportives impliquant des mouvements fondamentaux (courir, sauter, se balancer, se tordre, tourner, coups de pied, lancer et attraper) dans différents environnements (en intérieur, dans l'eau, dans la neige, sur glace, etc)
- Introduire des capacités motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation espace/temps, vitesse, dextérité, coordination main-œil, etc)
- Acquérir et développer les compétences de base du tennis de table
- Apprendre les bases des règles du jeu et l'éthique sportive
- Développer la concentration, la confiance en soi, et une attitude positive
- Essayer d'inculquer l'amour du sport par une participation active

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- Apprendre les gestes techniques de base (en fonction des principes biomécaniques), la prise en main correcte de la raquette
- Pour apprendre une bonne technique, la répétition, lors d'exercices amusants et brefs est nécessaire

- Limiter à l'essentiel l'information communiquée au participant
- Les revêtements caoutchoucs appropriés pour faire tourner la balle doivent être utilisés
- Pas de périodisation, mais des programmes et pratiques bien structurés
- Organiser des activités de tennis de table une ou deux fois par semaine au début de cette étape et 3-4 fois par semaine à la fin (l'enfant doit également participer à d'autres activités sportives)
- Favoriser l'entraînement en groupe plutôt que l'entraînement individuel (l'enfant a besoin d'interagir avec d'autres enfants)
- La compétition doit être axée sur la participation (et pas vers la victoire) et basée sur l'âge (pas selon notes ou classement)
- Être clair, concis et adapter la terminologie à l'âge
- Les entraîneurs devraient être bien informés à propos du développement de l'enfant
- Créer un environnement agréable, sûr et joyeux

Les objectifs spécifiques pour les enfants

- S'exercer aux coups basiques du tennis de table lors d'exercices simples et cohérents
- Apprendre le bon positionnement du corps et la technique de jeu de pieds de base
- Frapper la balle à partir de différentes parties de la table
- Comprendre comment répondre aux différents effets
- Développer la capacité de se concentrer sur le point travaillé
- Apprendre à apprécier la compétition en tant qu'environnement d'apprentissage



Apprendre à s'entraîner

âge: 8/9 à 11/12 ans

La mission de l'entraîneur

Développer la forme physique générale, enseigner les bonnes techniques & tactiques de base et développer des qualités mentales

Objectifs généraux pour le participant

- Poursuivre le développement des compétences de base dans plusieurs sports impliquant des mouvements fondamentaux
- Développer des capacités motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation espace/temps, vitesse, dextérité, coordination main-œil, etc)
- Développer et consolider toutes les compétences techniques de base dans des conditions contrôlées
 - Développer les qualités mentales de base
 - Développer les compétences tactiques de base
 - Introduire et développer les connaissances tactiques pratiques élémentaires
 - Introduire la mise en condition
 - Introduire des activités annexes (échauffement, hydratation, récupération, étirement, etc)

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- L'acquisition technique et tactique doit se faire au début de la session (car l'apprentissage exige de la concentration et un système nerveux reposé)
- Ne communiquer que les informations techniques ou tactiques que le participant a besoin de connaître pour accomplir ce qu'il doit travailler

- Entraînement à plusieurs balles fréquents pour consolider les techniques de base
- Un taux de réussite des exercices de 70% est nécessaire pour que l'apprentissage soit effectif
- L'apprentissage des compétences (techniques) doit se faire sous l'égide de la tactique. Le participant doit avoir une idée claire à propos du problème de tactique qu'il ou elle peut résoudre avec une compétence enseignée donnée
- 3-4 sessions d'entraînement par semaine au début de cette étape et 5-6 sessions par semaine à la fin (sessions d'une heure à 1h et demi), plus d'autres activités sportives
- Favoriser l'entraînement en groupe plutôt que l'entraînement individuel
- Surveiller le PCR (pic de croissance rapide) chez les filles
- À travailler dans les fenêtres de capacité d'entraînement optimale: la souplesse, la vitesse, l'endurance
- L'athlète devrait consacrer plus de temps à s'entraîner qu'à la compétition (70% / 30%, pour indication seulement)
- Introduire la périodisation simple

Les objectifs spécifiques poursuivis par les athlètes

- Développer tous les coups techniques dans des situations d'opposition et de confrontation
- Développer un jeu de pied efficace
- Développer le goût de l'effort et du conditionnement
- Développer la capacité de s'adapter à des situations différentes
- Développer la capacité de se concentrer sur l'adversaire
- Développer une attitude positive
- Commencer à auto-analyser les habitudes de l'entraînement et les performances en compétition

S'entraîner à s'entraîner

âge: 11/12 à 15-16 ans

La mission de l'entraîneur

Augmenter la capacité de performance de l'athlète, le ou la préparer à participer à des compétitions désignées et atteindre un pic de performance pour la ou les compétition(s) décisive(s) de l'année.

Objectifs généraux pour les athlètes

- Consolider et affiner toutes les compétences techniques de base dans des situations de compétition
- Accroître le répertoire de compétences de l'athlète
- S'engager dans un style de jeu
- Consolider/affiner les connaissances tactiques pratiques élémentaires
- Apprendre à jouer contre des styles de jeu différents
- Acquérir de nouvelles connaissances pratiques et tactiques ajustées au niveau de performance de l'athlète.
- Développer la prise de décision.
- Introduire un plan de match.
- Apprendre à faire face aux défis de la compétition
- Développer endurance, force, vitesse et souplesse
- Développer les qualités mentales de base
- Introduire un état idéal de performance
- Introduire des compétences annexes (échauffement, hydratation, récupération, étirement, etc)

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- Se focaliser sur la qualité de l'entraînement (le joueur a besoin de défis lors d'une séance d'entraînement)
- Exercices à plusieurs balles fréquents pour consolider/stabiliser les techniques

- Accompagner le joueur dans son style de jeu
- 5-6 sessions d'entraînement par semaine au début de cette étape et 8-10 sessions à la fin (sessions de 2 h à 2 h et demi)
- Introduire la médecine du sport et les sciences du sport (travail avec des spécialistes comme des psychologues du sport, des nutritionnistes et des préparateurs physiques)
- Favoriser l'entraînement en groupe plutôt que l'entraînement individuel
- Les compétences ou tactiques doivent être consolidées ou pratiquées dans un état de fatigue allant de léger à modéré afin de préparer les athlètes de manière adéquate aux exigences de la compétition.
- Lors de la session d'entraînement, en préparant l'athlète à la compétition, vous devez refléter les exigences de celle-ci en ce qui concerne les temps d'action et de repos.
- L'athlète doit apprendre à étendre méthodiquement et systématiquement au maximum sa capacité de performance, afin de l'améliorer.
- La 'charge' d'entraînement doit être augmentée graduellement et progressivement.
- Avoir conscience du processus de croissance, de développement et de maturation chez les garçons.
- Surveiller le PCR (pic de croissance rapide) chez les filles et les garçons
- Le rapport de l'entraînement à la compétition devrait être d'environ 60% / 40% (simple indication)
- Les entraîneurs devraient être bien informés sur le processus de croissance, développement et maturation
- Appliquer la périodisation simple ou double

Les objectifs spécifiques poursuivis par les athlètes

- Adapter la technique à différents effets, à la vitesse, au placement et à la trajectoire
- Développer un jeu service et retour efficace
- Mettre au point de solides modèles tactiques
- Développer l'anticipation
- Contrôler le niveau d'activation
- Mettre l'accent sur les éléments contrôlables

S'entraîner à la compétition

âge: 15/16 à 21/23 ans (développement tardif)

La mission de l'entraîneur

Intégrer tous les facteurs de performance de façon complexe et harmonieuse afin de jouer régulièrement lors d'événements précis, importants, nationaux et internationaux

Objectifs généraux pour les athlètes

- Déterminer des objectifs clairs et les étapes pour les atteindre
- Développer toutes les qualités physiques spécifiques à ce sport et continuer à développer les qualités physiques générales
- Affiner / Entretenir / Maîtriser toutes les compétences techniques dans des situations de compétitions. Élaborer des plans de jeu et les appliquer efficacement

- Développer et améliorer un état idéal de performance
- Optimiser les activités annexes et développer l'autonomie
- Affiner / maintenir la séquence des qualités sportives de base au niveau d'intensité/densité de la compétition (pour 1 sport).
- Développer une cohérence dans l'application de variantes des compétences de base et des nouvelles compétences acquises dans un environnement de compétition.
- Accroître et perfectionner le répertoire des compétences de l'athlète
- Augmenter le taux de réussite des compétences utilisées en compétition.
- Augmenter le taux de réussite des notions de base pratiques et tactiques mises en application en compétition.
- Développer / consolider les nouvelles notions pratiques et tactiques correspondants au niveau physique de l'athlète.
- Améliorer la prise de décision (tactiques individuelles)
- En situations de compétition analogues, le joueur devrait être en mesure de résoudre le même problème tactique de différentes manières (compétences / techniques).

- Développer le conditionnement physique général, ainsi que le conditionnement physique spécifique.
- Poursuivre le développement des qualités mentales essentielles.
- Développer la capacité de performance de l'athlète/l'équipe, et intégrer les facteurs de performance (les 10 facteurs) pour atteindre un pic de performance à un moment prédéterminé de l'année.

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- L'intensité de l'entraînement doit toujours être d'élévée à optimale
- Un grand nombre de répétitions est nécessaire pour automatiser une technique
- Relier le travail technique avec la prise de décision et les variations
- Personnaliser le travail suivant le style de jeu
- 8 à 12 séances d'entraînement par semaine (2 à 3 heures par session). Augmenter sensiblement ce volume pendant les vacances scolaires.
- Favoriser l'entraînement en groupes plutôt que l'entraînement individuel
- Gérer et diriger une équipe de soutien intégré (ESI) devient important
- En compétition, l'athlète doit se concentrer sur la tâche à faire, et non sur le résultat
- Jouer fréquemment des matchs lors desquels le joueur peut gagner et perdre contre des adversaires de même sexe et catégorie d'âge (cadets, juniors ou moins de 21 ans). Le choix des compétitions doit favoriser le développement de l'athlète.
- L'intensité de l'entraînement doit toujours être d'élévée à optimale. Une intensité sous-maximale modifiera la coordination motrice de l'athlète.
- En entraînement, plus de temps devrait être passé dans des conditions aléatoires (reflétant les exigences de la compétition) que dans des conditions contrôlées (qui bloquent l'apprentissage).

Apprendre à Gagner

Âge: 18-19 ans et plus

(selon le rythme du développement)

La mission de l'entraîneur

Surveiller tous les aspects de la performance afin d'aider l'athlète à atteindre un pic de performance lors des grandes manifestations internationales

Objectifs généraux pour les athlètes

- Se dédier entièrement à la poursuite d'une excellence internationale.
- Développer une approche personnalisée efficace de la performance
- Avoir de bonnes et régulières performances internationales
- Élever le niveau de son jeu dans les moments décisifs
- Explorer les aspects liés à l'après-carrière sportive

Les principes directeurs pour l'entraîneur

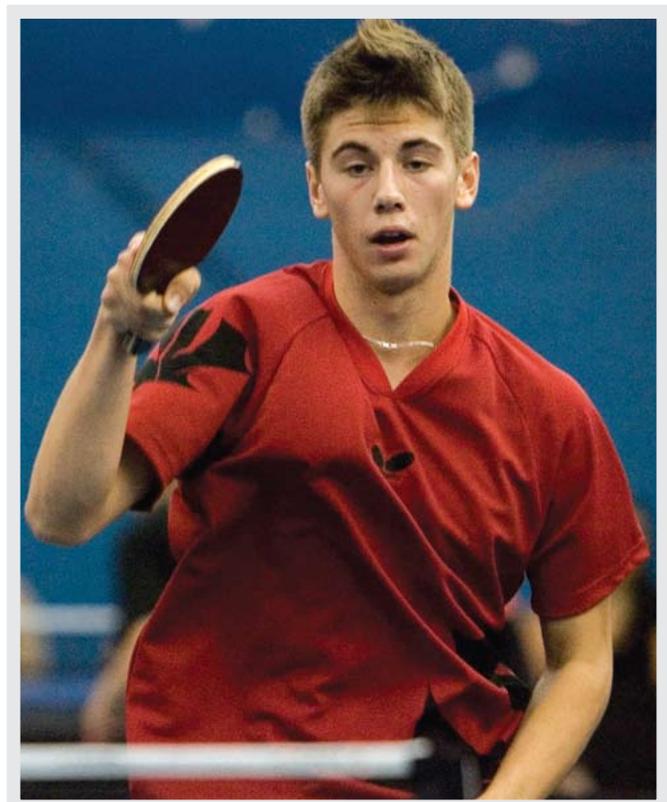
- Comprendre le parcours vers le podium: les premières années seniors sont difficiles pour un jeune joueur
- Intégrer les facteurs de performance pour répondre aux exigences de la compétition à venir

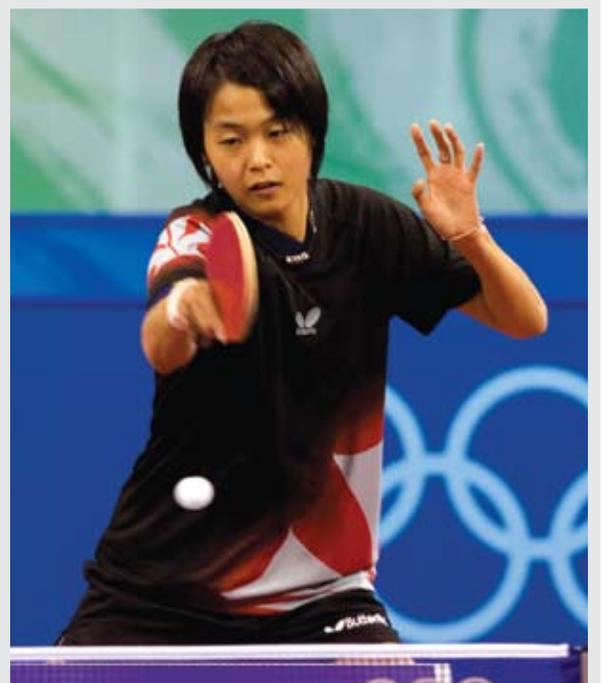
- Une bonne gestion de la fatigue et de la récupération
- Avoir conscience des facteurs qui influencent la pensée tactique lorsque l'athlète est confronté à une situation de prise de décision: la rapidité d'exécution, la qualité de l'observation de l'athlète, son expérience et sa connaissance tactique, la mémoire (se rappeler la solution de problèmes pratiques) et son état émotionnel.
- Lors de la préparation pour une compétition, l'athlète doit se concentrer sur l'exploitation des failles et lacunes du futur adversaire.
- L'athlète doit apprendre à s'en tenir au plan de match et ne pas se laisser emporter quand la situation devient difficile.

Appliquer la périodisation simple, double ou multiple ajustée aux besoins de l'athlète et au calendrier de compétitions.

Les objectifs spécifiques poursuivis par les athlètes

- Développer des qualités physiques spécifiques suivant le style de jeu
- Pratiquer avec une philosophie en match
- Développer une bonne connaissance tactique sur soi-même et ses principaux adversaires
- S'adapter rapidement aux stratégies et variations de l'adversaire
- Forcer constamment l'adversaire à s'adapter
- Développer des capacités de visualisation
- Développer et améliorer un état idéal de performance
- Être en mesure de se détendre dans des situations stressantes





- Organiser un entraînement dans des conditions souvent aléatoires
- Utiliser l'analyse vidéo comme un élément important du succès (surtout en compétition)
- Assurer un travail personnalisé avec les meilleurs spécialistes en sciences du sport
- Diriger 10-12 sessions d'entraînement par semaine (2-3 heures par session) et des camps d'entraînement réguliers.
- Gérer toutes les demandes relatives à la carrière de l'athlète (logement, équipe de soutien, commanditaires, médias, etc)
- Modéliser tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance.

La structure de l'entraînement des athlètes de haut niveau reflète une méthode coordonnée et adaptée à l'objectif. En raison du calendrier des compétitions internationales, l'entraînement est axé ponctuellement et temporairement sur une préparation spéciale pour un événement important.

- En entraînement, plus de temps devrait être passé dans des conditions aléatoires (reflétant les exigences de la compétition) que dans des conditions contrôlées (qui bloquent l'apprentissage).
- Une bonne gestion de la fatigue et de la récupération
- De fréquentes pauses préventives permettant la récupération évitent le surentraînement et les blessures.

- Les entraîneurs doivent être plus efficaces dans la gestion et la direction d'une équipe de soutien intégrée (ESI)
- Appliquer la périodisation simple, double ou multiple ajustée aux besoins du calendrier des compétitions internationales et à la réalité contextuelle de l'athlète.

Les objectifs spécifiques poursuivis par les athlètes

- Continuer à développer des qualités physiques générales et spécifiques correspondants aux besoins de l'athlète
- Maîtrise des techniques et de toutes leurs variantes (effet, vitesse, précision et trajectoire) en situations de compétitions
- Élaboration d'un profil mental et tactique précis
- Affiner les stratégies de base contre les différents styles
- Recueillir des informations sur les adversaires (au cours du point et dans l'échange) et les utiliser pour gagner des points
- Poursuivre le développement de l'état idéal de performance

Vivre pour Gagner

Âge: 24-25 ans et plus (Pic de performance 25-35)

La mission de l'entraîneur

Surveiller attentivement tous les aspects de la performance afin d'aider l'athlète à atteindre le podium lors des grandes manifestations internationales

Les objectifs généraux poursuivis par les athlètes

- Se dédier entièrement à la poursuite d'une excellence internationale.
- Affiner l'approche personnalisée de la performance
- Avoir d'excellentes et constantes performances
- Être au pic lors des grands événements
- Élever le niveau de son jeu dans les moments décisifs
- Avoir des projets personnels en dehors du tennis de table

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- Planifier vers la victoire pour les grands événements (pas pour gagner de l'argent)
- Le joueur doit souvent être en face des meilleurs joueurs du monde
- Les plus petits détails vont faire la différence

- 7 à 9 séances d'entraînement par semaine (2 à 3 heures par session). Camps d'entraînement réguliers. Le volume diminue en raison du grand nombre de compétitions et des jours de voyage.
- L'analyse statistique basée sur les vidéos est un élément important du succès (surtout en compétition)
- Veiller à la proche collaboration et au travail personnalisé entre les meilleurs spécialistes de la science du sport, l'athlète et l'entraîneur
- S'assurer que toutes les demandes relatives à la carrière de l'athlète (logement, équipe de soutien, commanditaires, médias, etc) sont prises en compte
- Périodisation simple à multiple (basée sur les événements importants)

Les objectifs spécifiques poursuivis par les athlètes

- Affiner et maintenir les qualités physiques spécifiques correspondants au style de jeu
- Maîtrise des techniques et de toutes leurs variantes (effet, vitesse, précision et trajectoire) en situations stressantes
- Utiliser des variantes très subtiles pour gagner des points
- Élaboration précise du profil mental et tactique des principaux adversaires
- Être capable de surprendre un même adversaire d'un match à l'autre
- Recueillir des informations sur son adversaire (au cours du point et dans l'échange) et les utiliser pour gagner des points
- Affiner l'état idéal de performance





Vie Active

L'athlète arrive à ce stade au moment où il se retire du tennis de table de haut niveau. À ce moment-là, 2 options se présentent:

1. Continuer à s'entraîner pour garder une bonne condition physique :

- Pratiquer le tennis de table pour le plaisir
- Jouer en compétition de ligue
- Continuer la compétition au niveau Maître (en tennis de table ou dans un autre sport)

2. Rester impliqué dans le tennis de table :

- Aller vers les carrières liées au sport (encadrement, administration, arbitrage, petites entreprises, médias, etc)
- Devenir bénévole (membre du conseil, conseiller, etc)

Pourquoi rester dans le domaine du tennis de table :

La mission de l'entraîneur:

Faciliter une longue participation dans le sport pour le plaisir et le bien-être qui en découlent.

Les objectifs généraux poursuivis par le participant

- Intégrer le sport dans un mode de vie sain
- Rester en forme
- S'amuser

Les principes directeurs pour l'entraîneur

- Choisir le meilleur groupe d'entraînement pour le participant en fonction de ses caractéristiques (objectifs, niveau de jeu, engagement, style de jeu, etc..) et des structures de sport locales (nombre de groupes disponibles, objectifs et profil de chaque groupe, etc..)
- Sonder l'intérêt du participant à aider la structure sportive (au niveau du club, de l'organisation provinciale ou nationale, des projets spéciaux tels que l'organisation de compétitions, la collecte de fonds, etc)
- Créer un environnement stimulant et un contexte social agréable

Les objectifs spécifiques poursuivis par les participants

- Maintenir un bon niveau de force, de souplesse, d'agilité et de capacité aérobie
- Adapter le style aux capacités physiques
- Continuer à améliorer les aspects mentaux et tactiques du jeu



ATTEINDRE LE PODIUM : L'AVENIR DU TENNIS DE TABLE CANADIEN ?! LA VOIE DE LA POURSUITE VERS L'EXCELLENCE

OBJECTIF

Rassembler une équipe d'athlètes très motivés décidés à monter sur le podium aux Jeux Olympiques de 2016 et au-delà.

ATTEINDRE NOTRE OBJECTIF

Pour atteindre notre objectif, les athlètes et le système sportif/de tennis de table doivent se perfectionner continuellement et répondre aux défis qui se présentent. Les athlètes doivent avoir une vision claire et un engagement total à atteindre le sommet, les entraîneurs doivent s'engager pleinement dans le 'Parcours de l'athlète' (voir annexe A) pour les guider vers le haut niveau international, la structure dirigeante bénévole et le personnel/équipe doivent soutenir l'objectif à 100%.

LES ÉTAPES DE BASE POUR ATTEINDRE NOTRE OBJECTIF

A- SE FOCALISER SUR NOS POINTS FORTS:

Grâce à l'immigration venant de différentes parties du monde, le Canada bénéficie d'une expertise 'gratuite' en tennis de table, nous devons lui donner une place dans nos systèmes de compétitions, d'entraînement et d'encadrement; maximiser le 'capital', l'image que la société canadienne amène pour un sport réellement international comme le tennis de table.

Nous devons toujours vouloir renforcer le système de compétition canadien à travers :

- des compétitions provinciales et régionales (tournois, ligues)

- Continuer de miser sur l'accueil de compétitions internationales afin d'offrir des opportunités peu coûteuses, au Canada, pour nos athlètes
- Continuer de s'appuyer sur des partenariats de centres d'entraînement: Chine, Europe.
- Continuer de s'appuyer sur des échanges entraînement/compétition.

B - AMÉLIORER NOS POINTS FAIBLES :

La géographie et les ressources financières sont notre plus grande faiblesse.

Nous devons continuer à trouver

- des "solutions de courte durée" pour développer les athlètes: les championnats régionaux, les camps d'entraînement, les ligues.
- augmenter les recettes de parrainages et les revenus des collectes.
- profiter au maximum des programmes de financement disponibles localement, au niveau provincial et national.
- développer et définir clairement un parcours vers la haute performance (club, centres d'excellence, centre national y compris les échanges internationaux).
- obtenir le soutien des athlètes, des entraîneurs et des parents.

Notre succès doit s'appuyer sur une base solide comportant: les athlètes, les entraîneurs, la direction, la compétition, l'entraînement, les installations, la science du sport, et les parents. Sans l'approche intégrée que ce modèle applique au développement du tennis de table, notre sport n'atteindra pas nos objectifs pour 2016 et après.

Analyse du Contexte Actuel du Tennis de Table

BASE	PROBLÈMES ACTUELS	SOLUTIONS
Athlètes	Base d'athlètes 10 ans et moins	Renforcer le programme scolaire TOPS au niveau de l'école primaire Soutien provincial pour que 75 % du nouveau développement à l'école se fasse au niveau primaire.
	Début de la mise en application du DLTP/A	Mettre en place des championnats provinciaux au niveau de l'école élémentaire.
	Préparation et expérience de la compétition pour les athlètes juniors	Se concentrer sur les étapes Enfant Actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, les programmes scolaires de sport au début de l'étape Apprendre à s'entraîner.

BASE	PROBLÈMES ACTUELS	SOLUTIONS
Athlètes	Préparation et expérience de la compétition pour les athlètes seniors	Tirer pleinement parti des structures de compétitions internes, développer un modèle de calendrier de compétition canadien (avec un plan financier réaliste), poursuivre la politique d'hébergement correspondant au modèle du DLTP/A.
	Un engagement à 100 % vers une excellence internationale	Tirer pleinement parti des partenariats internationaux des centres d'entraînements, continuer de placer des athlètes dans des ligues à l'étranger.
		Améliorer l'interaction (athlètes et entraîneurs) entre les clubs, les centres d'entraînement provinciaux et régionaux Améliorer la transition post-carrière des athlètes - travailler avec les ressources disponibles dans le système sportif et avec les commanditaires.
Entraîneurs	Se concentrer sur le niveau de haute performance	Travailler avec les employeurs afin de fixer des objectifs clairs pour les entraîneurs et les athlètes; synchroniser les références internationales aux centres/clubs d'excellence provinciaux.
	Se concentrer sur les résultats	Se fixer de hauts objectifs; proposer des bourses salariales pour 'l'amélioration de l'équipe'.
	Travailler avec les employeurs à fixer des objectifs clairs pour les entraîneurs et les athlètes; synchroniser l'étalonnage international par l'entremise de 'Vers l'Excellence' avec les centres régionaux et provinciaux.	Description de tâches claires avec rémunération moyenne à l'industrie. Transformer le 'coaching' privé en session de groupe; support aux entraîneurs avec les tâches administratives.
	Fixer des objectifs ambitieux; primes de salaires pour l'amélioration de l'équipe.	Identifier les entraîneurs avec un haut niveau d'expérience internationale afin de profiter de leur expérience en formation de groupe et camp d'entraînement (Équipe d'Entraîneur Actif)
Entraînement	Technique	Focus sur une technique 'clair'; prendre avantage des experts en technique (ex., entraîneurs chinois)
	Focus sur l'entraînement physique	Développer des standards minimums de condition physique et les appliquer comme référence à faire partie de l'équipe nationale

BASE	PROBLÈMES ACTUELS	SOLUTIONS
	Volume d'entraînement	Suivre le volume d'entraînement par l'entremise d'un réseau d'entraîneurs (système technique par internet)
	Partenaires d'entraînement	Développer une relation avec le Centre d'entraînement National – camp d'entraînement régulier, explorer les options de partenaires d'entraînement nouveaux pour les centres régionaux, provinciaux et nationaux.
	Variété de styles	Encourager les entraîneurs et athlètes à développer des styles de jeux variés.
Compétition	Qualité des compétitions	Utiliser entièrement la structure de compétition nationale; introduire différent niveau de compétition avec un niveau d'importance particulière; accroître le niveau de compétition international lorsque l'athlète est rendu à ce niveau; "chaque joute compte"
	Planification	Focus sur les compétitions avec catégories par âge et cote du même niveau.
		Planifier les compétitions selon le Plan Annuel de Récupération
Leadership	Idéal vs Réaliste	Poursuivre l'Objectif, même dans un environnement financier instable
	Comment atteindre nos objectifs	Gérer la structure de Haute Performance de façon efficace avec les ressources financières disponibles
	Structure Administrative	Partager la vision et appliquer le Plan d'Excellence; continuer de raffiner et développer le Plan d'Excellence Poursuivre le Plan d'Excellence dans tous les programmes de TTCAN; engager les membres du CA dans l'importance du Plan d'Excellence Encourager les athlètes et les entraîneurs à faire partie de la structure de leadership bénévole

BASE	PROBLÈMES ACTUELS	SOLUTIONS
Médecine Sportive & Science du Sport	Équipes de Support Intégrées (ESI)	Amélioration continue de la communication entre les entraîneurs et l'Équipe de Support Intégré de l'Équipe Nationale; éduquer les membres de l'ESI au sujet du tennis de table. Établir un réseau d'ESI avec les clubs et les Centres d'Excellence.
Centres/Équipement	Accès au centres/club	Continuer à améliorer l'accès aux centres /clubs de tennis de tables: plein temps Établir un environnement 'village' pour les athlètes avec accès à de l'éducation, repas, entraînement physique, support des ESI
	Equipment sponsor support	Créer des partenariats avec plus de fournisseurs d'équipement afin de promouvoir le développement par excellence
Parents	Éducation des Parents	Organiser des camps de formation pour les parents avec experts, personnes-ressources et entraîneurs pour communiquer le Cheminement de l'Athlète Assurer l'acquisition des parents dans le Cheminement de l'Athlète et tout ce qu'il implique (psychologie du sport, nutrition, entraînement physique accrue, etc.)

LA MISE EN PRATIQUE DU MODÈLE DE DLT P/A

La mise en œuvre des changements découlant du modèle du DLT P/A et affectant tous les niveaux doit être faite: le financement, les infrastructures, la planification, la dotation en personnel, la formation des entraîneurs, la structure de la compétition, la gouvernance.

Une mise en œuvre réussie nécessitera de solides partenariats entre TTCAN et les provinces / territoires, fondés sur une vision commune, un leadership fort et un plan de communication efficace. Les provinces devront développer des partenariats similaires avec les parties concernées.

Le processus de mise en œuvre se compose de trois phases;

Phase 1:

- Concevoir un modèle de DLT P/A ajusté à notre réalité contextuelle. Le modèle cherche à accroître la participation et permettra d'illustrer un parcours menant à la poursuite de l'excellence internationale.
- Concevoir un plan d'exécution stratégique.

Phase 2:

- Développer les détails de chaque étape du modèle participant / athlète.
- Introduire de nouvelles initiatives liées à un ou plusieurs des 8 piliers, destinées à être mises en œuvre dans notre modèle.
- Examiner la structure actuelle de la compétition afin de déterminer si elle favorise le développement des athlètes.

Phase 3:

- Appliquer les changements / évolutions
- Développer les plans annuels d'entraînement, de compétition et de récupération pour chacune des étapes, en particulier pendant la croissance, le développement et le processus de maturation.
- Évaluer la mise en pratique du DLT P/A.

Le plan de DLT P/A prévoit une amélioration constante et un cadre d'évolution pour que TTCAN continue à bâtir la structure faite sur mesure d'entraînement et de compétition la plus appropriée possible pour chaque étape du développement des participants/athlètes.

La mise en œuvre du DLT P/A est un processus long et sans fin, la patience et la volonté de changer notre façon de faire sont essentielles.

Annexe 1

Caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Le tableau suivant sert de lignes directrices visant à faciliter l'usage des caractéristiques associées au développement physique, mental, cognitif et émotionnel, tout en illustrant leur chevauchement lors du passage d'un stade à l'autre du DLTA.



Enfance tardive - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
--------------------------	---	--------------------------------

Accroissement du volume du cœur par rapport au reste du corps.	L'endurance de l'enfant est plus que suffisante pour répondre aux exigences de la plupart des activités.	Être conscient que l'enfant a la capacité de poursuivre l'activité.
Le système anaérobie n'est pas développé.	La capacité à exécuter un travail anaérobie est restreinte.	Planifier de courtes activités anaérobiques. L'habileté à retenir son souffle doit être améliorée progressivement.
Le métabolisme de l'enfant est moins économique que celui d'un adulte.	Les enfants dépensent davantage d'oxygène que les adultes, que ce soit en fonction de valeurs absolues ou proportionnellement à leur poids corporel.	Il ne faut pas s'attendre à ce que les jeunes enfants suivent le même rythme que les enfants plus âgés.
Les grandes masses musculaires sont plus développées que les petites.	L'enfant exécute habilement les mouvements qui font appel aux grands groupes musculaires.	Accentuer le développement d'habiletés motrices générales reposant sur l'utilisation des grands groupes musculaires. Par la suite, présenter progressivement des mouvements plus précis et coordonnés nécessitant l'interaction de plus petits groupes de muscles.

Développement mental et cognitif lors de la seconde enfance

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Lors d'exercices dans températures extrêmes, l'enfant témoigne d'une tolérance réduite.	Les enfants peuvent présenter des symptômes d'insolation ou d'hypothermie plus rapidement que les adultes.	Comme les enfants mettent plus de temps à s'adapter, il peut être nécessaire d'allonger les échauffements. Surveiller les signes de détresse causés par les températures extrêmes.
Par temps chaud, l'enfant se ressent subjectivement prêt à entamer l'exercice, avant même que l'adaptation physiologique ne se produise.		Remettre à plus tard ou restreindre les exercices par temps chaud ou humide et assurer l'absorption d'une grande quantité de fluides. La soif n'est pas un bon indicateur du manque d'hydratation.
La force s'accroît en raison du renforcement du réseau neural.	Un accroissement manifeste de la force se produit, mais il n'est pas dû aux adaptations neuromusculaires des fibres musculaires.	Planifier des activités liées à la coordination.
Les schémas moteurs s'affinent et le mécanisme d'équilibre situé dans l'oreille interne atteint progressivement sa maturité.	Un gain très significatif de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité se produit vers la fin de cette phase.	Mettre l'accent sur la coordination et les sensations kinesthésiques lors de la pratique d'activités. Maintenir la stabilité dans l'eau à l'aide de flotteurs est un moyen de développer ces habiletés.

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La capacité d'attention s'accroît progressivement.	Les enfants ne peuvent pas écouter ou rester immobiles pendant de longues périodes.	Fournir des directives brèves et précises. Élaborer des stratégies qui permettent d'être certain que les enfants écoutent. Les enfants apprennent en reproduisant le plus fidèlement possible un modèle qui a démontré successivement les mouvements.
Les enfants sont enthousiastes et souvent impatients.	Les enfants veulent bouger et non écouter.	Éviter de saturer les enfants en leur donnant trop d'informations techniques. Ne transmettre que l'information essentielle à la pratique de l'activité. L'enfant doit avoir du plaisir, s'amuser.
L'aptitude au raisonnement des enfants est très limitée.	Les enfants aiment être dirigés.	Diriger l'entraînement tout en captant l'attention des enfants grâce à des activités bien planifiées et agréables. Suggérer des manières ingénieuses pour atteindre les objectifs liés à la performance.

Caractéristiques de base

Incidences générales sur la performance

Implications pour l'entraîneur

Les enfants aiment les activités répétitives et s'améliorent grâce à l'expérience acquise.

L'apprentissage des activités doit être dirigé; les enfants n'apprennent pas correctement s'ils ne peuvent compter que sur leurs essais et erreurs.

Les démonstrations doivent susciter une image exacte du geste à reproduire.

Les enfants découvrent leur canal sensoriel privilégié.

Le style dominant d'apprentissage peut être visuel, auditif ou kinesthésique. La majorité des enfants sont de type kinesthésique. La créativité devrait être encouragée.

Utiliser une variété de canaux de communication pour répondre aux besoins de tous les participants et participantes.

La capacité d'imagination est riche.

Le jeu et l'exploration sont fortement recommandés. Utiliser leurs idées pour mettre sur pied une séance dynamique. Permettre la créativité et faciliter la possibilité de personnaliser l'activité. Le sport est un excellent moyen d'expression.

Le vocabulaire des enfants est restreint, mais il augmente graduellement.

Les enfants ne peuvent pas apporter de corrections à leur performance s'ils ne comprennent pas ce qui leur est demandé.

Utiliser des termes aisément compris. Introduire progressivement la terminologie technique. Les enfants raffolent de grands mots.

Caractéristiques de base

Incidences générales sur la performance

Implications pour l'entraîneur

Les enfants aiment polariser l'attention.

Approfondir cette caractéristique. Planifier des activités qui engendrent un haut taux de réussite. Lors de l'enseignement des fondements du mouvement, allé du simple au complexe. Permettre aux enfants de faire montre de leurs habiletés.

Les enfants bâtissent leur concept de soi.

Les enfants sont enclins à évaluer leur performance dans son ensemble et dans des termes qui peuvent manquer de nuances. (*J'ai été brillant, ou j'ai été nul.*)

Offrir un renforcement positif afin de favoriser l'estime de soi. Les enfants sont susceptibles d'exécuter les tâches de nouveau s'ils obtiennent du succès et ressentent de la satisfaction. Bâtit sur la réussite de la tâche.

Les enfants sont à l'aise lorsqu'une routine est implantée et que la séance est bien structurée.

Intégrer les changements de façon sensible et progressive.

Élaborer une structure évolutive tout en maintenant une certaine continuité.

Les enfants sont à l'aise lorsque l'entraînement est constant.

Les enfants aiment que les choses soient justes.

Fixer et maintenir des niveaux d'attente élevés mais faire preuve de cohérence avec chaque enfant. Ne pas laisser les sautes d'humeur ou les situations de nature personnelle modifier vos comportements d'entraîneur.

Adolescence précoce - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
D'importants changements de proportion se produisent dans les tissus osseux, musculaires et adipeux.	Il est possible que les athlètes perdent temporairement de leur perception kinesthésique, c'est-à-dire leur habileté à savoir où ils sont.	Étant donné que les athlètes doivent constamment changer de position, les surveiller attentivement afin d'assurer que les adaptations appropriées soient mises en œuvre.
Différentes parties du corps croissent à des rythmes différents. Les bras et les jambes allongent avant le tronc.	Les athlètes peuvent avoir l'air gauche et perdent un certain contrôle de leurs extrémités.	Faire prendre conscience aux athlètes de l'incidence des changements morphologiques. Certaines habiletés sportives déjà acquises devront être réappries.
Régression au niveau de la flexibilité à cause de la croissance.	L'amplitude des mouvements peut être restreinte.	Mettre l'accent sur des exercices d'étirement lent.
Reliant croissance soudaine et régression au niveau de la flexibilité, les adolescents sont plus vulnérables aux blessures sportives dues aux impacts intenses.	Des blessures peuvent être occasionnées par des exercices de nature aiguë, par exemple, un étirement forcé des muscles lors d'un coup de pied ou d'un saut ou en raison d'une sur-utilisation.	Alterner les exercices au sol (évitant un abus de sauts) avec d'autres activités visant à éviter l'usure.
Les filles commencent leur poussée de croissance entre 10 et 14 ans et grandissent à des rythmes très différents.	La taille des athlètes varie considérablement même s'ils ont le même âge.	Comprendre qu'il peut être mal avisé de grouper les participants en fonction de leur âge.
La production de globules rouges augmente appréciablement.	Le transport de l'oxygène est amélioré.	Introduire un entraînement aérobic structuré afin de profiter au maximum de ces changements. Il est recommandé de ne présenter qu'un entraînement aérobic de courte durée.
Le système nerveux central est presque entièrement développé.	L'entraînement lié à l'agilité, à l'équilibre, et à la coordination peut être entrepris sans restriction.	Utiliser cette période pour améliorer l'acquisition des habiletés de manière optimale.
La pensée abstraite est bien établie.	Les adolescents devraient être exposés au processus de prise de décisions et faire preuve de responsabilités accrues à l'égard de leurs décisions.	Fonder la prise de décisions relative aux stratégies sur le niveau d'habileté.
Une nouvelle forme de pensée égocentrique apparaît.	Cela peut entraîner une peur intense de l'échec.	Planifier en vue de la réussite. Présenter des stratégies d'adaptation, notamment l'imagerie mentale.
Les jeunes gens sont impatients de perfectionner leurs habiletés.	Structurer l'apprentissage efficace des habiletés en fonction des besoins de chaque athlète.	Offrir un renforcement positif. Tirer parti des réussites. Être conscient que les athlètes se développent à des rythmes très différents. Tenir compte de tous les athlètes bien que certains se développent plus rapidement que d'autres. Comprendre que les athlètes dont le développement est tardif peuvent présenter un potentiel supérieur.

Adolescence précoce - Développement émotionnel

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La maturité physique, mentale et émotionnelle n'est pas forcément atteinte en même temps.	L'athlète qui semble mature ne l'est pas nécessairement. La confusion ou l'angoisse peuvent être présentes.	Affiner l'aptitude à communiquer et la compréhension.
Des tensions peuvent apparaître entre adultes et adolescents.	Les adolescents ont besoin d'un support pour faire face aux changements physiques et émotionnels.	Assurer qu'il y a toujours des possibilités de dialoguer. Permettre aux athlètes de participer au processus de prise de décisions.
L'activité hormonale s'accroît.	Les athlètes peuvent manifester des sautes d'humeur qui se répercutent sur leur comportement.	Communiquer et accepter les changements mais ne pas laisser les fluctuations hormonales excuser les comportements négatifs.
L'interaction sociale entre les garçons et les filles devient importante.	Les athlètes veulent nouer des amitiés et il est important de leur laisser du temps pour établir des relations positives.	Tenter d'organiser des activités sociales qui favorisent l'interaction entre les individus.

Adolescence tardive - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La taille atteinte après l'apparition des premières règles commence à se stabiliser. La taille augmente d'environ 5 %. La musculature se stabilise.	Les muscles ont atteint leur taille définitive mais la force musculaire continue de s'accroître jusque dans la vingtaine.	Maximiser l'entraînement de la force pour produire une amélioration générale. Optimiser l'entraînement neuromusculaire.
La maturation squelettique se poursuit.	Le tissu conjonctif se renforce.	Poursuivre une surcharge progressive en matière d'entraînement.
À l'âge de 17 ans, la forme corporelle des filles est habituellement comparable à celle des adultes.	Toute proportion gardée, les filles prennent davantage de poids durant cette période.	Optimiser l'entraînement aérobic. Savoir réagir adéquatement face à la prise de poids. Exposer les athlètes à des compétitions dans diverses circonstances ou conditions.
Le taux d'amélioration des habiletés motrices diminue.	Le taux d'amélioration du développement des habiletés sportives diminue.	Même si le taux d'amélioration des déterminants de la condition motrice diminue, il y aura tout de même un certain développement.

Adolescence tardive - Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
--------------------------	---	--------------------------------

Lorsque les athlètes ont 16 ans, la taille de leur cerveau est habituellement comparable à celle d'un adulte mais le développement neurologique se poursuit.

Les athlètes sont en mesure de comprendre les exigences techniques de leur sport.

S'assurer que les athlètes comprennent le rationnel (pourquoi) des actions à faire.

La pensée critique est mieux établie.

Les athlètes sont aptes à prendre des décisions concernant leur cheminement à l'entraînement.

Solliciter l'avis des athlètes tout en réduisant la quantité de rétroactions afin de faciliter la réflexion. Sensibiliser les athlètes à leur performance en approfondissant leurs connaissances kinesthésiques.

Les règles, règlements et structures doivent être parfaitement compris et acceptés.

Les règles sont exposées en termes simples et doivent être claires et bien définies.

Toujours faire preuve d'équité parce que les adolescents ont un fort sens de la justice lorsqu'il s'agit de prise de décisions. Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions.

Adolescence tardive - Développement émotionnel

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
--------------------------	---	--------------------------------

Des décisions importantes doivent être prises à propos du cégep ou de l'université, des examens et du temps alloué pour le travail.

Ces sollicitations ont un effet sur l'entraînement et l'énergie de l'athlète.

Intégrer des pauses permettant la récupération. Être conscient des pressions externes. Demander une aide professionnelle afin d'assurer un support à l'athlète en matière de carrière et d'éducation.

L'influence du groupe de camarades entraîne des conflits d'allégeance.

L'athlète peut abandonner le sport en raison de la pression des pairs et du besoin d'être perçu comme faisant partie du groupe.

Être sensible à la façon d'établir des objectifs communs et s'assurer qu'ils soient atteints.

La réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes.

Traiter les athlètes comme des adultes. Établir les objectifs ensemble et travailler en collaboration avec les athlètes. Le programme est centré sur l'athlète mais dirigé par l'entraîneur.

Les interactions avec les amis des deux sexes continuent d'être une grande priorité.

Accorder du temps pour établir des relations sociales indépendantes.

Âge adulte - Développement physique

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan physiologique, le corps atteint la maturité lors de cette phase.	Tous les systèmes physiologiques peuvent être entraînés.	S'assurer que les programmes d'entraînement physique font appel aux plus récentes techniques et données scientifiques afin de faciliter une adaptation maximale et de réduire les risques de blessures.
		S'assurer que tous les groupes musculaires soient complémentaires et bien équilibrés et que l'alignement des segments corporels soit également équilibré avec une amplitude articulo-musculaire maximale.
		Utiliser les tests d'évaluation qui sont à la fine pointe pour assurer le suivi des athlètes.
		Surveiller attentivement les athlètes afin de déceler des signes de surentraînement et de surmenage.
Chez les filles, la maturation squelettique définitive survient vers l'âge de 19 ou 20 ans, et environ trois ans plus tard pour les garçons.		Organiser un suivi médical régulier. Prévoir davantage d'analyses sanguines pour les filles en raison des risques d'anémie.

Âge adulte - Développement mental et cognitif

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan neurologique, le cerveau atteint sa maturité vers l'âge de 19 ou 20 ans.	Les athlètes sont autonomes, capables d'analyser de corriger et de raffiner leurs habiletés sportives. Les athlètes peuvent réfléchir et conceptualiser toutes les facettes de leur sport.	Présenter la victoire comme l'objectif ultime.
	Une aptitude bien établie à traiter l'information accélère la capacité de l'athlète à saisir et à visualiser les directives verbales.	Mettre en œuvre les principes reliés à l'enseignement aux adultes.
Les règles, règlements et structures sont parfaitement compris et acceptés.	Les jeunes adultes doivent être d'avis que les règles et la structure sont bien définies et justes.	Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions et dans la planification d'activités de groupe ou d'équipe.

Âge adulte - Développement émotionnel

Caractéristiques de base

Conséquences générales sur les capacités de performance et les limites

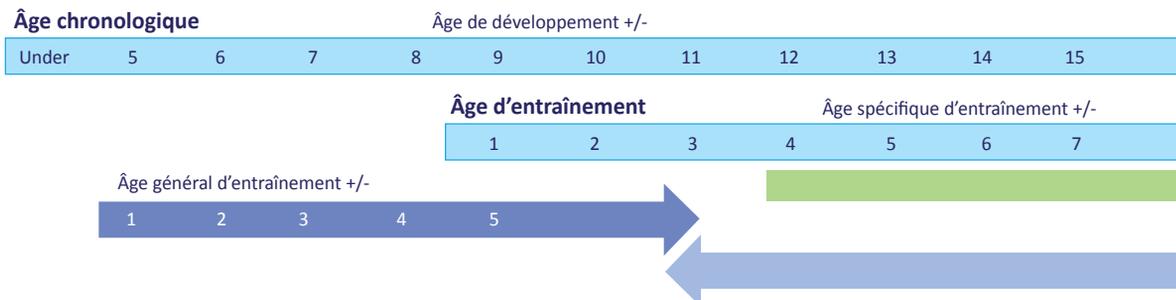
Implications pour l'entraîneur

Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent.	Les athlètes sont prêts à assumer la responsabilité de leurs gestes et à en accepter les conséquences.	Mettre l'accent sur l'établissement d'un but, d'une finalité, afin de donner une orientation, une importance enrichie au programme général de l'athlète.
La capacité de s'exprimer et la réalisation de soi sont deux composantes importantes.		Traiter les athlètes en adultes, et avec respect. La structure d'accueil de base et la direction du programme tracé par l'entraîneur demeurent importantes.
À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité pendant cette phase.	Des changements importants se produisent relativement aux intérêts, aux passe-temps et aux activités physiques.	Fournir l'accès à des services d'encadrement professionnel pour les activités hors-saison ou éducatives.
Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.		Fournir aux athlètes de multiples occasions d'établir des relations sociales indépendantes.



Appendix 2

Plan de Développement à Long Term de l’Athlète et du participant – Tennis de Table Canada



	Enfant Actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	
	Age 3 - 6	Sous 10 ans Apprendre à avoir du plaisir	CA11	CA13	CA15
			Périodisation double	Périodisation double	
filles	3-6	6 7 8	9 10 11	12 13	14 15
garçons	3-6	7 8 9	10 11 12	13 14	15 16
	Basé sur le testing et la surveillance TOPS - Phase 1	Apprendre le tennis de table TOPS - Phase 2 Programme de Club TOPS	Identification de talent utilisé pour cibler les habiletés techniques TOPS - Phase 3 Programme de Club TOPS	Partenariat entre les clubs et TTCAN Expérience en compétition internationale	
			Structure de l'équipe nationale de Tennis de Table Canada		
			Les championnats junior canadiens		
			Regional High Performance Training Centers centre d'excellence		

Capacité auxiliaires

réchauffement	environnement
repos	santé
étirement	équipement
régénération	mental
Taper & Peak	socio-culturel
Nutrition - hydratation	

l'intégration de la science du sport et de la médecine sportive, ainsi que des activités spécifiques au sport)

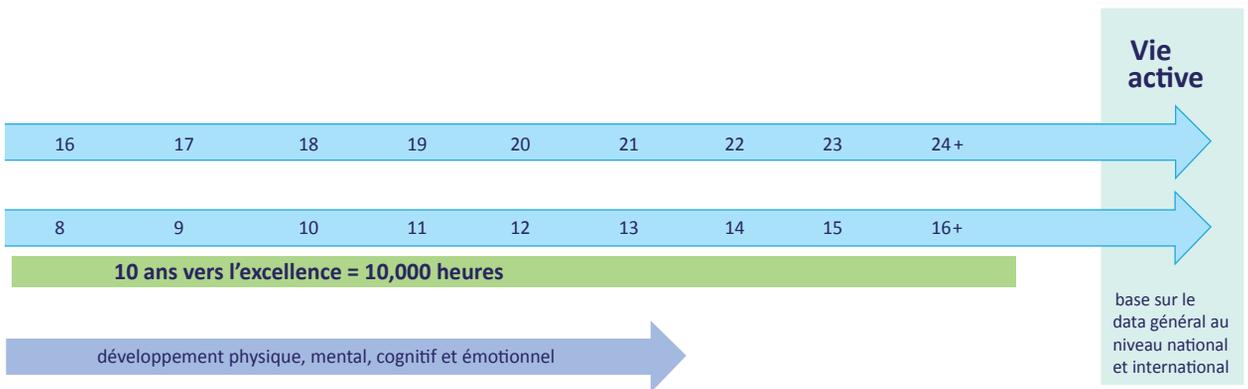


périodes

- préparation
- compétition
- transition

phase

- général
- spécifique
- pré-compétitive
- compétitive
- transition

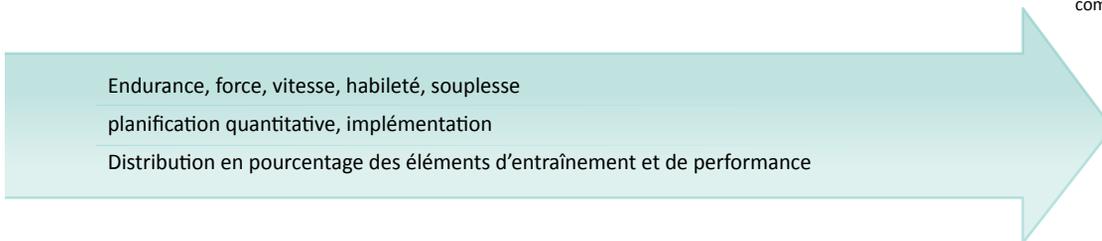


S'entraîner à la compétition					Apprendre à gagner				Vivre pour gagner			
JR18		U21			élite senior							
Périodisation multiple					Périodisation multiple							
fusion entre Apprendre à gagner et Vivre pour gagner 18+												
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28
partenariat entre les clubs et TTCAN Compétition internationale : circuits spécifiques aux âges					compétition internationale : circuit professionnel							



Centre National d'entraînement
(Partenariat avec les centres d'excellence et les clubs)

Optimiser le ratio entraînement, compétition et reprise



4 : 1,
3 : 1, 2 : 1,
mésocycles
1 : 1, 1 : 2,
1 : 3

6 : 1,
5 : 1, 4 : 1,
micro cycles
3 : 1 - 2 : 1

sessions
15
12
9
6
4

sessions individuelles
réchauffement
composante principale (EFVHS)
composante complémentaire
repos

LEXIQUE DES TERMES

L'adaptation se réfère à une réponse à un stimulus ou à une série de stimuli induisant des modifications fonctionnelles et / ou morphologiques dans l'organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation dépend du patrimoine génétique de l'individu. Cependant, les tendances générales ou les modes d'adaptation sont identifiés par la recherche physiologique, et les lignes directrices des divers processus d'adaptation sont clairement délimitées, telles que l'adaptation à l'endurance musculaire ou la force maximale.

L'adolescence est une période difficile à définir en fonction du moment de son apparition et sa fin. Pendant cette période, la plupart des systèmes corporels deviennent adultes à la fois structurellement et fonctionnellement. Structurellement, l'adolescence commence avec une accélération de la vitesse de l'augmentation de la stature, qui marque le début de la poussée de croissance chez les adolescents. Le taux de croissance staturale atteint un pic, commence alors une phase de ralentissement ou de décélération, et se termine finalement en aboutissant à la stature adulte. Fonctionnellement, l'adolescence est généralement considérée en termes de maturation sexuelle, qui commence avec les changements dans le système neuro-endocrinien précédant les ostensibles changements physiques et se termine avec l'atteinte de la maturité de la fonction reproductrice.

Les capacités auxiliaires/annexes se réfèrent aux connaissances et à l'expérience d'un athlète et comprend les procédures d'échauffement et de récupération, les étirements, l'alimentation, l'hydratation, le repos, la récupération, la restauration, la régénération, la préparation du métal#, le ralentissement et le pic. Plus les athlètes et les entraîneurs ont de connaissances sur ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils pourront perfectionner leur entraînement et leurs niveaux de performance. Lorsque les athlètes atteignent leur potentiel génétique et ne peuvent pas s'améliorer plus physiologiquement, leur performance peut être améliorée en utilisant à leur maximum leurs capacités annexes.

L'enfance s'étend normalement de la fin du stade de nourrisson, le premier anniversaire de la naissance, au début de l'adolescence et se caractérise par une progression relativement régulière de la croissance et la maturation, et des progrès rapides dans le développement neuromusculaire ou moteur. Elle est souvent divisée en petite enfance, qui inclut les enfants d'âge pré-scolaire de 1 à 5 ans, et la fin de

l'enfance, qui comprend les enfants de l'école primaire âgés de 6 ans jusqu'à l'apparition de l'adolescence.

L'âge chronologique se réfère au "nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance". Croissance, développement et maturation se déroulent dans un cadre temporel, c'est l'âge chronologique de l'enfant. Le niveau de maturation biologique d'enfants d'âge chronologique identique peut varier de plusieurs années. La nature intégrée de la croissance et de la maturation se produit par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments ainsi que l'environnement physique et psychosocial dans lequel vit l'individu. Cette interaction complexe régule la croissance de l'enfant, la maturation neuromusculaire, la maturation sexuelle, et la métamorphose physique générale pendant les 2 premières décennies de la vie.

Le développement fait référence à la relation entre la croissance et la maturation par rapport au temps qui passe. Le concept de développement comprend aussi le domaine social, affectif, intellectuel, et ce qui est moteur pour l'enfant.

La croissance correspond aux changements observables, progressifs, mesurables dans la morphologie du corps comme la taille, le poids, et le pourcentage de graisse corporelle.

La maturation se réfère aux évolutions qualitatives du système, de nature à la fois structurelles et fonctionnelles, dans la progression de l'organisme vers la maturité, par exemple, la transformation du cartilage en os dans le squelette.

Le pic de croissance rapide (PCR) est la vitesse maximum de développement de la stature au cours de la poussée de croissance. L'âge de la vitesse maximale de croissance est appelé l'âge du PCR.

Le pic de croissance de la force (PCF) est la vitesse maximum de développement de la force au cours de la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale de la force est appelé l'âge du PCF.

L'habileté physique se réfère à la maîtrise des capacités motrices et sportives fondamentales.

La puberté se réfère à la période à partir de laquelle une personne est sexuellement mature et capable de se reproduire.

L'état de préparation/réceptivité fait référence au niveaux de croissance, de maturité et de développement de l'enfant lui permettant de faire ce qui lui est demandé et de répondre aux exigences de l'entraînement

et de la compétition. Les périodes propices et la réceptivité à l'entraînement lors de la croissance et du développement des jeunes athlètes sont également mentionnées comme des moments opportuns pour la programmation de certains stimuli afin d'aboutir à une adaptation maximum des capacités motrices, musculaires et/ou du pouvoir aérobie.

L'âge osseux se réfère à la maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la structure osseuse. C'est une mesure de l'âge qui prend en compte la manière dont les os ont progressé vers la maturité, non pas en taille, mais par rapport à leur forme et leur position les uns par rapport aux autres.

La capacité d'entraînement se réfère au potentiel génétique des athlètes dans leur réponse individuelle à des stimuli spécifiques et leur adaptation en conséquence. Malina et Bouchar (1991) définissent la capacité d'entraînement (ou éducativité) comme "la réactivité du développement des individus à différents stades de croissance et de maturation à la stimulation d'un entraînement/éducation".

RÉFÉRENCES

Fédération canadienne de snowboard, Vision 2020: Le plan de développement à long terme de l'athlète pour le snowboard au Canada. Première édition, 2006.

Centres canadiens multisports, Développement à long terme de l'athlète: pas de champion par accident. Athlètes ayant un handicap: Centres canadiens multisports. Vancouver: 2005.

Centres canadiens multisports, Développement à long terme de l'athlète: Le sport au Canada, c'est pour la vie. Centres sportifs canadiens. Vancouver: 2005.

Cardinal, Charles, présentations Powerpoint et documents élaborés dans le cadre du DLTP/A. 2003, 2007.

Hippique Canada, les sports équestres au Canada - développement à long terme de l'athlète. Ottawa: 2007.

Fédération de tennis de table du Québec Plan de développement de l'excellence 2005-2009. Montréal: 2005.

Stanford, Ian, le Coaching pour le développement à long terme de l'athlète: améliorer la participation et la performance sportive. Sports Coach UK. England: 2005.

Tepper, Glenn Level 1 Coaching Manual. Fédération internationale de tennis de table. 2003.

Volleyball Canada, le volleyball pour la vie: Le plan de développement à long terme de l'athlète pour le volley au Canada. 2006.



Tennis de Table Canada 18 rue Louisa, Suite 230 Ottawa, ON K1R 6Y6

