

# Lignes directrices du DLT

Environ 16-18 pour les femmes et 17-19 pour les hommes

## Notions de base

- Durée de la saison : 32 à 40 semaines
- 2 à 3 pratiques/semaine pour favoriser l'amélioration; maximum 4 à 7 pratiques/semaine pour obtenir un haut niveau.
- Entraînement physique : 2 à 4 sessions/semaine
- Le volleyball de plage et le volleyball assis constituent une partie importante du programme annuel d'entraînement
- 40 % de pratique et 60 % de compétition
- Pour plus d'informations, voir le DLT 3.0, pages 47-48

## Spécialisation, compétition, participation, éducation

- Peut se concentrer sur 1 sport en fonction de l'intérêt et du potentiel
- Les clubs ont une « politique d'admission sans coupure » là où cela est possible
- Les compétitions par divisions peuvent aller du niveau régional au niveau international pour les équipes nationales
- Entraîneurs : ENTRAÎNEUR DE DÉVELOPPEMENT AVANCÉ « certifié »

## Piliers de la matrice de développement du volleyball\*

PERSONNE			
<b>BESOINS COMMUNS</b> Physiologique Sécurité Appartenance Estime de soi	<b>CONNEXION</b> Au moment présent À soi-même Aux autres	<b>BIENVEILLANCE</b> Envers soi Envers les autres Envers le groupe	<b>COURAGE</b> Prendre des risques et oser échouer S'engager et persévérer
ATHLÈTE			
<b>FORCE</b> Augmenter la charge des mouvements de levée de poids suivants une fois maîtrisés : flexion des jambes avant, soulevé de terre avec barre de traction, traction à la barre, pompe. Consultez un professionnel pour mettre au point des plans personnalisés.	<b>VITESSE</b> Fournir des exercices de vitesse pendant les 5 premières minutes de chaque pratique après l'échauffement. Ressources dans l'ateliers Entraîneur de développement avancé	<b>SOUPLESSE</b> Les athlètes doivent être en mesure de bouger leurs articulations sans douleur. Voir les protocoles liés aux postes de pilotage (Flight Deck)	<b>ENDURANCE</b> Intégré dans l'entraînement quotidien. Maximum 11 sessions/semaine. 1 session = 60 à 120 minutes (entraînement, compétition ou séance de renforcement physique), e.g. 6 entraînements + 3 séances de renforcement physique + 2 compétitions = 11.
JOUEUR			
<b>COMPÉTENCES ET SYSTÈMES</b> <b>Peaufiner</b> les compétences et systèmes de BASE <b>Consolider</b> les compétences et systèmes INTERMÉDIAIRES			

\* Pour plus de détails, voir la Matrice de développement