

# LE VOLLEYBALL POUR LA VIE:

LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR DE VOLLEYBALL AU CANADA





Droits d'auteurs © 2006  
par  
Volleyball Canada

Tous droits réservés – aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous aucune forme sans le consentement écrit de l'éditeur. La reproduction mécanique ou de tout autre façon de passage de ce livre sans la permission de l'éditeur enfreint la loi sur les droits d'auteur.

**Volleyball Canada**  
5510 Canotek Road, Suite 202  
Gloucester, Ontario K1J 9J5  
info@volleyball.ca • www.volleyball.ca

Novembre, 2006

ISBN # 978-0-920412-27-5

Imprimé au Canada

# Table des matières

Remerciements .....	4
Introduction.....	6
Pourquoi avons-nous besoin du modèle de <i>Développement à long terme de l'athlète</i> .....	7
Qu'est-ce que le <i>Développement à long terme de l'athlète</i> (DLTA)?.....	8
Les stades de développement d'un joueur de volleyball.....	13
Volleyball de plage et volleyball intérieur.....	22
Intégration de la discipline .....	22
Allons de l'avant .....	25
Volleyball de plage .....	27
Athlètes.....	28
Entraîneurs .....	30
Entraînement.....	32
Compétition .....	34
Science du sport.....	35
Intervenants.....	36
Volleyball intérieur .....	39
Athlètes.....	40
Entraîneurs .....	42
Entraînement.....	44
Compétition .....	46
Science du sport.....	49
Intervenants.....	50
Athlètes ayant un handicap – La discipline du volleyball handisport debout.....	53
Athlètes ayant un handicap - Considérations .....	54
Réalisation.....	58
Sommaire .....	59
Annexes – Système d'alignement du DLTA en volleyball de plage masculin.....	60
Annexes – Système d'alignement du DLTA en volleyball de plage féminin .....	61
Annexes – Système d'alignement du DLTA en volleyball intérieur masculin.....	62
Annexes – Système d'alignement du DLTA en volleyball intérieur féminin .....	63
Références .....	64

# Remerciements

**Ce survol de la stratégie de développement à long terme du joueur de volleyball au Canada a été produit par d'un groupe de travail incluant**

Julien Boucher	Directeur technique, Volleyball Québec
Ed Drakich	Directeur technique, Volleyball Canada
Laurie Eisler	Entraîneuse chef, équipe féminine, Université de l'Alberta
Glenn Hoag	Entraîneur chef, équipe nationale canadienne masculine
Dustin Reid	Directeur technique, Ontario Volleyball
Joanne Ross	Joanne Ross Membre du Conseil des athlètes des équipes nationales
Orest Stanko	Président, comité de haute performance en volleyball de plage, Volleyball Canada
Conseiller du DLTA	Richard Way
Rédaction	Doug Anton, ancien directeur technique, Volleyball Canada
Révision	Orest Stanko
Design du document	Greg Smith, Volleyball Canada
Mise en page du document	Doug Anton

---

**Nous remercions les personnes qui ont contribué à ce document par leurs idées et leurs commentaires. En particulier, celles qui ont participé aux différents ateliers où des discussions clés concernant le DLTA ont eu lieu.**

Ian Allen	Stephen Gallant	Terry Mosher
Randy Anderson	Finton Gaudette	Brian Neuman
Istvan Balyi	Brian Gavlas	Sylvain Noël
John Barrett	Paul Gratton	Aaron Nutting
Dr. J. Pierre Baudin	Chris Green	Melissa Oates
Monette Boudreau- Carroll	Greg Guenther	Rick Oatway
Ken Bentley	Keith Hansen	Cathy O'Doherty
Rejean Bertrand	Mark Heese	Brian O'Reilly
John Blacher	Linda Henderson	Dan Ota
Kevin Boyles	Leslie Irie	Dave Preston
Dave Carey	Russ Jackson	Doug Reimer
Dr. Charles Cardinal	Greg Jarvis	Donna Sales
Martin Carle	Tom Jones	Keith Sanheim
Jean Pierre Chancy	Suzanne Judd	Dr. Lorne Sawula
John Child	Bruce Kent	Jim Schreyer
JP Cody	Georges Laplante	Caroline Sharp
James Cress	Vincent Larivée	Shawn Smith
Cheryl Crozier	Stephen Leggitt	Derek Strictland
Alain D'Amboise	Conrad Leinemann	Mark Tennant
Terry Danyluk	Anne-Marie Lemieux	Kathy Tough
Stelio DeRocco	Marie-Andre Lessard	Talbot Walton
Kristine Drakich	Larry MacKay	Brenda Willis
Guylaine Dumont	Rae Ann Mitchell	Greg Williscroft
Rod Durrant	Margo Malowney	Cara Winacott
Wally Dyba	John May	Hugh Wong
Terry Gagnon	Rob Meckling	
	Merv Mosher	

# Introduction

Au Canada, le volleyball est un sport populaire à tous les niveaux, de l'école élémentaire aux divers niveaux récréatifs, tant à l'intérieur que sur la plage. Il y a des centaines de milliers de canadiens qui jouent au volleyball. Malgré ce haut niveau de participation, la popularité du volet intérieur de notre sport ne s'est pas traduite en résultats significatifs au niveau international. Nous avons eu certains succès en volleyball de plage, notamment avec l'équipe masculine de Heese et Child, médaillée de bronze aux jeux d'Atlanta en 1996. Cette équipe a aussi maintenu un classement dans les vingt meilleures au monde. Qui plus est, les résultats récents au niveau international nous suggèrent fortement que nous continuons à perdre du terrain par rapport aux autres pays.

Le plan stratégique actuel de Volleyball Canada identifie les objectifs suivants pour nos équipes de haute performance:

- qualifier le nombre maximum d'équipes pour les Jeux olympiques et paralympiques de 2012.
- gagner au moins deux médailles.

Depuis que le volleyball intérieur a été inclus aux Jeux olympiques, en 1964, nous avons eu 22 occasions de qualification, mais nous nous sommes qualifiés seulement 6 fois, sans jamais monter sur le podium. D'autres disciplines en volleyball ont fait un peu mieux mais nous n'avons que deux médailles olympiques à notre actif (1996 : bronze en volleyball de plage, 2000 : argent aux Jeux paralympiques).

Mais encore, le but dans six ans est de qualifier toutes nos équipes et de gagner deux médailles tout en continuant de supporter et d'adhérer aux mêmes modèles de développement de l'athlète.

Le volleyball n'est pas seul dans son inhabilité à obtenir du succès au niveau international. Plusieurs autres sports ont aussi de la difficulté. Cette réalité a incité Sport Canada à amorcer une révision minutieuse du paysage sportif afin de déterminer ce dont le Canada a besoin pour atteindre ses objectifs en tant que nation sportive. En bout de ligne, si nous voulons obtenir des résultats différents, nous devons changer.

Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux du sport ont identifié le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) en tant que cadre conceptuel pour le développement du sport au Canada. Les ministres ont accepté de procéder à l'instauration de cette nouvelle approche face au sport et à l'activité physique en consultation avec les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport. À travers l'amélioration de notre "savoir-faire" physique (maîtrise des habiletés fondamentales telles que lancer, courir et sauter), le modèle du DLTA aidera à développer une implication à vie des canadiens envers l'activité physique, la participation sportive et le développement de nos futurs athlètes.

En décembre 2004, plus de 60 des entraîneurs, joueurs et administrateurs les plus importants et expérimentés en volleyball au Canada se sont

*La définition de la folie est de faire la même chose encore et encore et d'espérer des résultats différents.*

*—Benjamin Franklin*

rencontrés à Toronto afin de discuter du niveau actuel de notre sport, du niveau où nous voulons qu'il soit et de ce qu'il faut faire pour y arriver. À la suite de cette rencontre, Volleyball Canada, en partenariat avec Sport Canada, a pris la décision stratégique d'aller de l'avant et de mettre en pratique le modèle du DLTA.

Le DLTA offre une approche pragmatique et scientifique au développement de nos athlètes. Jusqu'à présent, la compétition n'avait pas été définie pour le volleyball mais était plutôt une "simple conséquence" du sport. Le DLTA représente un modèle systématique et intégré qui est construit

autour du développement des athlètes et de l'identification des niveaux appropriés de compétition à chaque étape du développement. Le DLTA est à propos du volleyball "pour la vie".

Enfin, et peut-être l'aspect le plus important, nous, en tant que communauté du volleyball, devons accepter une responsabilité collective envers le développement, la croissance, le succès et les échecs de nos équipes nationales. Nous devons démontrer plus d'intérêt et plus de fierté envers nos athlètes de haute performance et reconnaître que nous avons tous un rôle important à jouer dans leur succès.

## Pourquoi avons-nous besoin du *développement à long terme de l'athlète*?

**L**es athlètes qui ont du succès et qui veulent continuer de bien faire doivent constamment apprendre et s'améliorer. Si leur développement s'arrête, ils seront relégués aux oubliettes. La même chose est vraie pour le système de volleyball canadien. De plus, les performances des volleyeurs canadiens n'ont jamais été constantes au niveau international. Que pouvons-nous faire pour les améliorer et rendre nos programmes plus forts année après année? Comment et jusqu'à quel point le système en place améliore-t-il le développement et les performances de l'athlète? Comment interfère-t-il? Quelles dimensions pouvons-nous améliorer? Le DLTA nous guidera dans l'analyse du système de volleyball canadien, en soulignant ses faiblesses et ses lacunes, et nous aidera à développer des solutions.

Le DLTA contribuera aussi au développement domestique du volleyball. Il aidera les intervenants à résoudre des problèmes tels que:

- Comment attirer des gens vers le volleyball et en maintenir la participation?
- Comment offrir des programmes efficaces et amusants à tous les participants?
- Comment nos écoles, nos clubs et nos systèmes d'identification d'athlètes talentueux peuvent-ils satisfaire les besoins des volleyeurs à travers le Canada, et ce, à toutes les étapes de leur développement?
- Quels programmes devraient être développés pour encourager les athlètes ayant un handicap?

### Les lacunes

Les experts en matière de sport ont identifié plusieurs lacunes au niveau du système sportif canadien, ainsi que leur conséquence au niveau de la participation et de la performance des athlètes. Le DLTA fut développé par des chercheurs en activité physique et sportive et des experts techniques afin d'adresser ces lacunes. Leurs observations clés sont listées ci-dessous:

- L'entraînement et la compétition sont basés sur l'âge chronologique plutôt que sur le stade de croissance.
- Les programmes d'entraînement ne prennent pas avantage des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- L'entraînement et la compétition durant les périodes d'apprentissage mettent trop d'emphasis

sur les objectifs à court terme (gagner) au lieu de mettre l'emphase sur le processus (entraînement et développement).

- Les athlètes en développement ont tendance à être sous-entraînés et compétitionnent trop.
- Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont appliqués aux athlètes en développement.
- Les méthodes d'entraînement et les programmes de compétition conçus pour les athlètes masculins sont appliqués aux athlètes féminins.
- Les habiletés motrices et sportives fondamentales ne sont pas enseignées adéquatement.
- Les programmes scolaires et récréatifs d'éducation physique et les programmes de haute performance sont mal intégrés.
- Les entraîneurs les plus compétents et expérimentés sont encouragés à travailler avec les athlètes de haut niveau. Les entraîneurs qui travaillent avec les athlètes en développement manquent souvent de formation, de connaissances et d'expérience.

Les conséquences de ces lacunes sont:

- Des enfants qui ne s'amuse pas parce que les programmes sont bâtis pour les adultes et mettent l'emphase sur le résultat plutôt que le processus.
- Des enfants et des adultes avec peu d'habiletés motrices—peu d'habiletés en général—et une condition physique de base déficiente.
- Des athlètes tirés dans plusieurs directions par les demandes des équipes scolaires, civiles, provinciales et nationales.
- Des athlètes qui "glissent entre les mailles" du système—ceux qui n'arrivent pas à atteindre leur potentiel et quittent le sport.
- Des athlètes frustrés par le manque de soutien constant et intégré qui les aideraient à bien performer.
- Un manque de développement systématique pour la prochaine génération d'athlètes internationaux.
- Des performances internationales inconstantes.
- Blessures, burn-outs et frustration.

Le système sportif en général et le système en volleyball doivent tenir compte des principes de croissance et de maturation de l'athlète afin d'offrir à ceux-ci ce dont ils ont besoin aux différents stades de leur développement.

## Qu'est-ce que le *développement à long terme de l'athlète*?

Le *DLTA* est un programme d'entraînement, de compétition et de récupération. Le *DLTA* établit des lignes de conduite pour les entraîneurs, les athlètes, les administrateurs et les parents à toutes les étapes: planification, entraînement, compétition et récupération. Il tient compte des programmes de compétition très variables ainsi que de l'ensemble des demandes imposées aux athlètes. Le *DLTA* consiste aussi à identifier le potentiel et offrir des voies de développement appropriées pour que ce potentiel se réalise pleinement. C'est s'assurer que quiconque veut apprendre un sport a une chance de le faire. ...Les meilleurs programmes de développement sportifs ont une vision à long terme et considèrent la vitesse à laquelle un athlète mature plutôt que de planifier des programmes basés uniquement sur l'âge chronologique. Ils sont centrés sur l'athlète et gérés par les entraîneurs, mais fortement supportés par l'administration, la science de l'activité physique et les commanditaires.

—Robertson et Way

**T**out simplement, le DLTA est l'amélioration soutenue et progressive des capacités sur une période de dix ans et plus. Rome ne fût pas bâtit en un jour. Il en va de même pour les athlètes prolifiques. Cependant, c'est plus qu'un programme d'entraînement. Le DLTA considère l'ensemble du cadre sportif dans lequel les athlètes existent pour s'assurer que le système en entier est structuré de façon à maximiser les bénéfices offerts aux participants.

### Le sport pour la vie

Le DLTA permet aux athlètes de suivre des programmes d'entraînement et de compétition qui considèrent leur âge biologique et d'entraînement et les préparent pour une vie sportive. Il permet de cultiver une habitude de participation pour la vie en soulignant les bienfaits du sport au niveau de la santé et du bien-être, en identifiant la façon optimale pour

les athlètes d'atteindre leurs objectifs—qu'ils soient de nature récréative ou qu'ils aspirent au podium. Il assure que tout individu atteigne un savoir-faire physique et que ses habiletés motrices de base soient bien campées, permettant d'apprécier à vie les activités sportives.

### La règle de 10 ans

Les recherches scientifiques ont démontré qu'il faut au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement à un athlète talentueux afin d'atteindre les plus hauts niveaux. À titre d'exemple, le comité olympique américain a démontré qu'il fallait en moyenne 13 ans pour qu'un athlète atteigne l'équipe olympique et 15 ans pour remporter une médaille olympique. Le développement d'un athlète n'est pas un processus à court terme. Les objectifs de performance à court terme ne doivent pas contrevenir au développement à long terme.

### Les fondements

Les habiletés motrices fondamentales—l'agilité, l'équilibre, la coordination—et les habiletés sportives fondamentales—courir, sauter, lancer, botter, attraper et nager—sont à la base de tous les sports. Les enfants doivent développer ces habiletés avant le début de leur poussée de croissance durant l'adolescence. Un individu qui ne contrôle pas ces habiletés motrices de base aura du mal à participer à plusieurs sports. Il aura moins de chances de réussir athlétiquement et de profiter de l'activité physique toute sa vie.

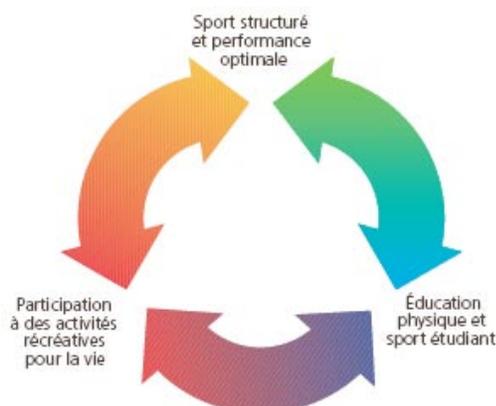


Figure 1 – Cercle d'une vie active physiquement

## La spécialisation

Le volleyball est un sport à spécialisation tardive. Il dépend d'autres composantes du système sportif telles que les écoles, les centres récréatifs et les autres sports pour offrir aux enfants les opportunités de développer le savoir-faire physique ainsi que la vitesse et la souplesse. Les athlètes ont besoin de participer à différents sports et activités physiques durant leurs premières années sportives afin de réussir dans un sport à spécialisation tardive comme le volleyball.

## Identification des voies sportives

Le développement à long terme de l'athlète encourage la création de voies sportives claires pour que les athlètes progressent à l'intérieur du sport qu'ils ont choisi. Cependant, ce n'est pas uniquement un cadre sportif axé vers la haute performance. Il est important que toute stratégie de développement à long terme de l'athlète pour le volleyball permette aux jeunes qui veulent s'améliorer de se voir offrir le bon type d'opportunités pour le faire. Cependant, il est tout aussi important que le système sportif encourage le plaisir et la participation. Il doit aussi faire la promotion du volleyball comme étant amusant, sain, et un élément valable d'un style de vie récréatif. Tous les joueurs—peu importe leur niveau d'abilité ou leurs objectifs de performance—devraient être capables d'apprécier le sport et de récolter les bénéfices que ce style de vie a à offrir. Essentiellement, le DLTA reconnaît que la santé, le bien-être de la nation et les médailles remportées au niveau international sont des produits dérivés du même système.

## Systèmes sportifs intégrés et alignés

Le DLTA offre une opportunité de développer et construire un système sportif intégré qui aligne les besoins développementaux des jeunes aux éléments offerts par le système (i.e. l'entraînement, la compétition, les structures de clubs, etc.). Ainsi, quand

nous développerons un nouveau cadre sportif, nous devrons défier et adapter les structures existantes. Nous devons aussi en élaborer de nouvelles qui seront la base du programme; entre autres, les structures d'encadrement des entraîneurs et des joueurs. Il faudra s'assurer que ces structures respectent le modèle de développement à long terme de l'athlète ainsi que les besoins de celui-ci. Chaque élément du système joue un rôle crucial dans le développement de l'athlète. Pour que le système fonctionne bien, ses composantes doivent se supporter mutuellement, être claires dans leurs rôles et leurs responsabilités et comprendre comment elles contribuent de façon générale au développement de l'athlète.

Le DLTA permettra aux joueurs de volleyball (et à leurs parents) d'identifier les opportunités qui s'offrent à eux et de comprendre les voies qu'ils doivent suivre. S'ils ont des objectifs de haute performance, ils connaîtront (de façon générale) les types d'entraînement, de compétition et de période de récupération qui sont requis à chaque étape de leur développement, le moment où ils devront se dévouer à un seul sport, et ce qu'ils doivent faire pour avancer dans le système. Ils auront les connaissances pour appuyer les programmes, l'entraînement et autres services qui supporteront leur développement à long terme. Ces efforts mèneront à une meilleure intégration horizontale et verticale des éléments clés du système sportif à travers les étapes du DLTA. Ils aideront également à déterminer ce qui doit être fait, et par qui, créant ainsi une meilleure coordination de la mise en application du DLTA par tous les intervenants impliqués en volleyball.

## Âge développemental

Les enfants se développent à des rythmes différents. Entre les âges de 9 à 16 ans, certains enfants peuvent avoir jusqu'à 4 ans de différence dans leur niveau

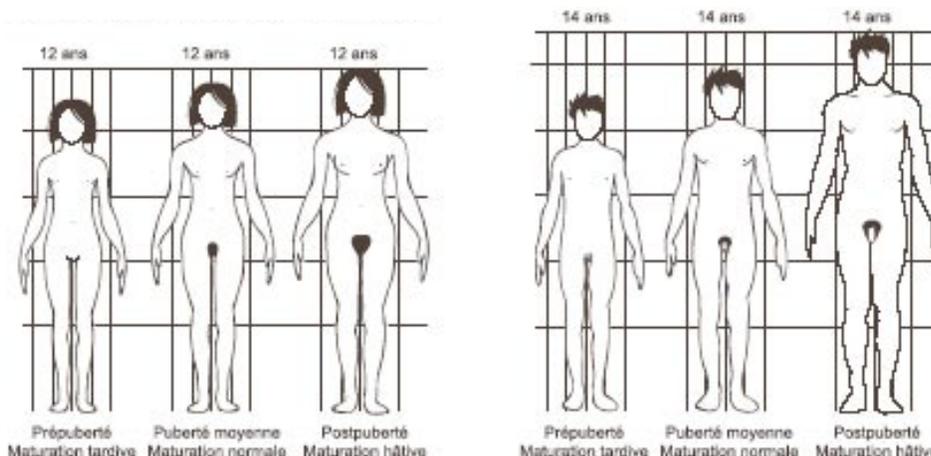


Figure 2 - Maturation chez les Garçons et les Filles

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

de maturation biologique. Il est donc important de considérer l'âge développemental plutôt que l'âge chronologique lors de l'élaboration de programmes sportifs. Souvent, les intervenants du système de volleyball canadien (entraîneurs, administrateurs, parents, etc.) ignorent complètement ces différents rythmes de développement et imposent aux athlètes en développement des programmes conçus pour les adultes. Cette approche a des lacunes significatives qui ont un impact à long terme sur le développement de l'athlète.

Il devient très important de développer des méthodes systémiques de détection du talent chez les athlètes à développement hâtif et tardif afin de déterminer adéquatement leur niveau d'entraînement et de préparation optimale. Le développement des habiletés

athlétiques telles que les habiletés techniques, la force, la vitesse, etc. est étroitement lié aux principes de croissance et de développement.

Quand elles sont introduites au bon moment, leur développement ultérieur peut être optimisé. Si leur entraînement commence trop tôt, cela sera probablement au prix d'une autre composante critique. Au même titre, si l'entraînement de ces habiletés commence trop tard, le potentiel maximum de l'athlète peut ainsi ne jamais être atteint.

Présentement, la plupart des programmes de volleyball pour les jeunes sont basés sur l'âge chronologique, ce qui s'avère inadéquat pour départager les adolescents lors des compétitions. Les jeunes à maturation précoce ont habituellement un avantage significatif

### Moments opportuns de capacité d'entraînement

La capacité d'entraînement fait référence à la prédisposition d'un individu à répondre à un stimulus en entraînement à différents stades de croissance et de maturation. Même si toutes les capacités physiologiques peuvent toujours être entraînées, il existe des périodes critiques dans le développement d'une capacité spécifique lors desquelles l'entraînement est le plus efficace. On qualifie ces périodes de "moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement". Un entraînement adéquat durant ces moments est essentiel pour que les individus atteignent leur potentiel génétique.

Des preuves scientifiques démontrent que les humains varient considérablement dans l'ampleur et le taux de leur réponse à un stimulus donné. Cette variabilité souligne le besoin d'une approche à long terme du développement de l'athlète pour que ceux qui répondent lentement ne soient pas pénalisés.

Les chercheurs scientifiques ont identifié cinq capacités physiques: l'endurance, la force, la vitesse, l'agilité et la souplesse. Pour l'endurance et la force, les périodes critiques d'entraînement sont basées sur l'âge développemental. Notons cependant qu'en moyenne, les filles atteignent ces moments opportuns d'entraînement à un âge chronologique plus bas que les garçons.

<b>Endurance</b>	Le moment opportun d'entraînement apparaît au début du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS), ce qui correspond à la poussée de croissance de la puberté. Les athlètes devraient se concentrer sur l'entraînement de la capacité aérobique lorsque leur rythme de croissance accélère; l'entraînement de la puissance aérobique devrait être introduit progressivement après que leur taux de croissance ait décéléré.
<b>Force</b>	Chez les filles, il y a deux moments opportuns pour l'entraînement de la force. Le premier se situe immédiatement après leur PCRS et le second, au début des premières règles. Chez les garçons, il y a un seul moment opportun pour l'entraînement de la force : de 12 à 18 mois après leur PCRS.
<b>Vitesse</b>	Il existe deux périodes critiques pour l'entraînement de la vitesse. Durant la première, l'entraînement devrait être axé sur le développement de l'agilité et de la rapidité. Lors de la deuxième, l'entraînement devrait être axé sur le développement du système énergétique anaérobie lactique. Pour les filles, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse apparaît entre six et huit ans et le deuxième entre onze et treize ans. Chez les garçons, la première fenêtre d'entraînement de la vitesse apparaît entre sept et neuf ans et la deuxième entre treize et seize ans.
<b>Habiletés sportives</b>	Chez les filles, le moment opportun d'entraînement des habiletés sportives apparaît entre huit et onze ans et chez les garçons entre neuf et douze ans. Durant cette période, les enfants devraient développer leur savoir-faire physique; c'est-à-dire la maîtrise des mouvements fondamentaux et des habiletés qui sont à la base de tous les sports. La maîtrise de ces habiletés facilite l'apprentissage et la possibilité d'exceller dans les sports à spécialisation tardive comme le volleyball.
<b>Souplesse (Flexibilité)</b>	Tant chez les garçons que chez les filles, le moment opportun d'entraînement de la souplesse est entre les âges de six et dix ans. On devrait également porter une attention spéciale à la flexibilité durant la PCRS.

Pour plus d'information se référer à [www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)

sur les autres dans la plupart des programmes axés sur l'âge chronologique. Cependant, une fois que tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, c'est souvent les jeunes à maturation tardive qui ont le plus de potentiel à devenir des athlètes de haut niveau, s'ils sont bien entraînés.

### Développement physique, mental, cognitif et émotionnel: une approche holistique

L'athlète doit être perçu comme un *tout* par son entraîneur, son entourage ainsi que par les planificateurs sportifs. À chaque stade, son développement émotionnel, mental et cognitif doit être pris en considération, au même titre que son développement physique, quand vient le temps de planifier des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.

### Amélioration continue

Le DLTA est basé sur la meilleure recherche scientifique disponible ainsi que sur des preuves empiriques mais les connaissances et la compréhension évoluent. Le DLTA doit donc s'adapter à la recherche et à l'innovation, et, dans certains cas, la stimuler, voire même l'intégrer.

### Périodisation

La périodisation fournit le cadre d'organisation des entraînements (par exemple, le mode, le volume, l'intensité et la fréquence d'entraînement), des compétitions et des périodes de récupération dans un horaire logique et scientifique afin d'atteindre des

performances optimales au moment opportun. Une planification périodisée qui considère la croissance, la maturation et les principes d'entraînement doit être développée pour chaque stade de développement de l'athlète.

### Suivi des participants

Pour connaître pleinement la position d'un sport au sein du système, et pour faciliter l'identification des faiblesses de ce système, il est primordial de connaître les "acteurs" impliqués dans le sport, quel types de qualités ils possèdent et comment ils accèdent aux programmes et aux services. Une connaissance complète de la clientèle d'un sport est fondamentale pour s'assurer que des programmes appropriés soient mis sur pied et que la communauté sportive entière soit desservie de façon adéquate.

### Planification du calendrier de compétitions

Le système de compétition construit ou détruit les athlètes. Il doit soutenir le DLTA et en faire partie avec cohérence. Chaque stade de développement possède des exigences différentes pour le type, pour la fréquence et pour le niveau de compétition. À certains stades de développement, l'entraînement et le développement devraient avoir préséance sur la compétition organisée et le succès à court terme. Dans les stades ultérieurs, il devient plus important pour l'athlète d'expérimenter diverses situations de compétition et de bien performer dans les compétitions de haut niveau.

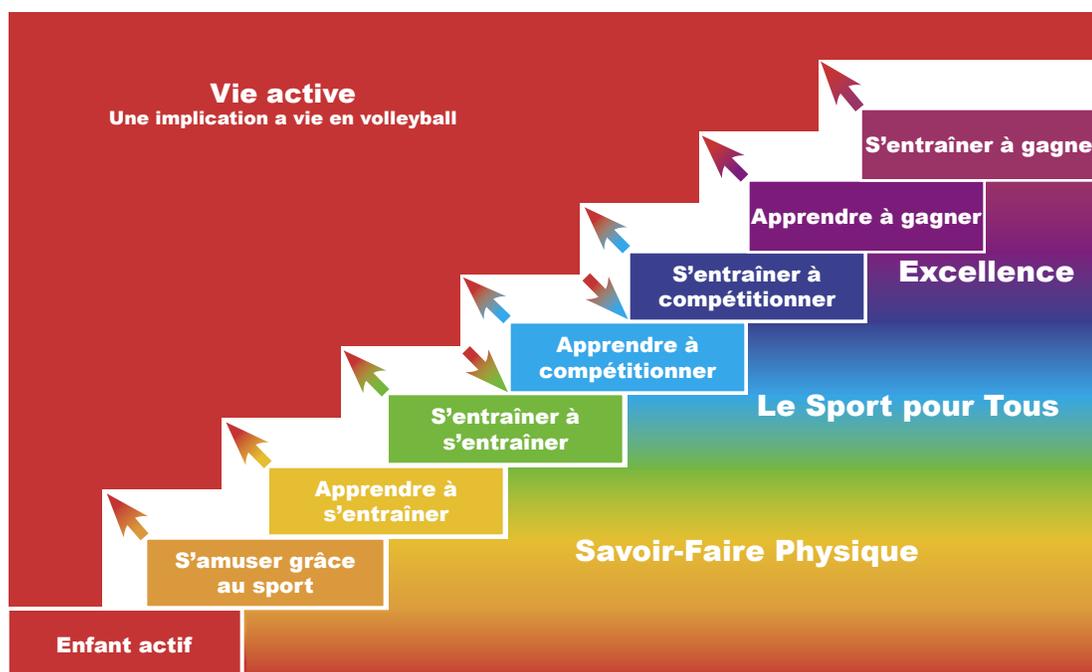


Figure 3 – Étapes vers la réussite sportive

*Un régime spécifique et bien préparé d'entraînement, de conditionnement, de compétition et de récupération assurera un développement optimal tout au long de la carrière d'un athlète. Ultiment, le succès durable est obtenu par l'entraînement et la performance à long terme plutôt que sur le désir de gagner à court terme. Il n'y a pas de raccourci vers le succès lors de la préparation sportive. Trop d'emphase sur la compétition dans les phases initiales provoquera toujours des lacunes au niveau des habiletés athlétiques plus tard dans la carrière d'un athlète.*

—Balyi, Hamilton, 2004

Caractéristique du stade	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
Objectif général	Plaisir et participation	Habiletés sportives générales et l'introduction de certaines habiletés reliées au volleyball	Développer les capacités physiques et les habiletés reliées au volleyball
Âges chronologiques	Garçons: 6-9 Filles: 6-8	Garçons: 9-12 Filles: 8-11	Garçons: 12-16 Filles: 11-15 <i>L'âge dépend de la poussée de croissance</i>
Focus	Le jeu	Initiation	Identification
Développement des habiletés	L'introduction de l'athlète à une nouvelle habileté. L'athlète peut ne pas savoir quoi faire afin de l'exécuter.	La coordination des éléments clés d'une habileté et leur exécution dans le bon ordre est maintenant possible. Les mouvements ne sont pas encore bien synchronisés ou sous contrôle, ils manquent de rythme et de fluidité. L'exécution n'est pas constante, manque de précision et se détériore rapidement quand la vitesse ou la pression augmente.	Un style athlétique plus personnel se développe mais les performances demeurent erratiques. Les habiletés exécutées dans des conditions simples et stables démontrent de la constance, du contrôle et de la précision. Certains éléments de l'habileté sont maintenus lorsque l'athlète est sous pression, lorsque les conditions changent ou que les exigences augmentent.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement général</li> <li>Course, sauts, lancers</li> <li>Les fondements du mouvement - agilité, coordination, équilibre, vitesse</li> <li>Ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance</li> <li>Introduction à des règles simples et à l'éthique du sport</li> <li>Introduction aux tactiques sportives générales (utilisation de la vitesse, la puissance, l'endurance)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phase majeure d'apprentissage d'habiletés: les habiletés sportives de bases doivent être apprises avant d'amorcer la phase suivante</li> <li>Développement mental-cognitif et émotionnel</li> <li>Introduction à la préparation mentale</li> <li>Ballon médicinal, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance</li> <li>Introduction des habiletés auxiliaires</li> <li>Participation à des activités sportives complémentaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phase de développement majeure de la condition physique (aérobie et force - La PCRS sert de point de référence)</li> <li>Développement mental-cognitif et émotionnel</li> <li>Développement de la préparation mentale</li> <li>Introduction à l'entraînement avec poids libres</li> <li>Développement des habiletés auxiliaires</li> <li>Évaluations anthropométriques fréquentes durant la PCRS</li> </ul>
Intégration de la discipline sportive	Des programmes séparés de volleyball intérieur et de plage sont inexistantes	Des programmes séparés de volleyball intérieur et de plage sont inexistantes	Les moments des compétitions de volleyball intérieur et de plage ne doivent pas entrer en conflit
Périodisation	Aucune périodisation, mais des programmes bien structurés	Périodisation simple	Périodisation simple ou double
Ratio entraînements/compétitions	Aucun ratio recommandé (large éventail d'activités)	50:50	70:30
Les ratios proposés représentent une moyenne à travers une saison de compétition. Ces ratios vont varier à chaque stade selon la période de la saison (PG, PS, PC)			

# Les stades de développement du joueur de volleyball

La stratégie du développement à long terme de l'athlète créée pour le volleyball est largement basée sur le modèle du DLTA développé par l'équipe d'experts de Sport Canada. La plupart des praticiens sont maintenant d'accord que ce modèle (ou ses variations) doivent soutenir le développement du sport au Canada et devenir graduellement le langage commun du développement sportif.

Ce modèle canadien du DLTA adapté au volleyball a été divisé en une série d'étapes appelées stades de développement, chacune possédant des objectifs particuliers. Ce n'est qu'en construisant une base sportive solide à chaque stade de développement

que les joueurs de volleyball peuvent être préparés de façon optimale à atteindre leurs objectifs.

Les huit stades de développement identifiés se basent en grande partie sur les bonnes pratiques déjà existantes à l'intérieur des programmes de développement et sont essentiellement une évolution du système plutôt qu'une révolution. Ils vont sans aucun doute remettre en question certaines des pratiques et des structures existantes. Le DLTA met également l'emphase sur une approche vraiment centrée sur l'athlète, approche avec laquelle tous les intervenants impliqués dans le développement du volleyball devront se familiariser.

Apprendre à compétitionner	S'entraîner à compétitionner	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Caractéristique du stade
Consolider les habiletés spécifiques au volleyball et développer la condition physique	Raffiner les habiletés spécifiques au volleyball et continuer le développement de la condition physique	Maintenir les habiletés spécifiques au volleyball et développer l'habileté à maintenir un entraînement à volume et intensité élevés	Optimiser le pic de performance lors de compétitions précises	<b>Objectif général</b>
<i>Volleyball intérieur</i> • Garçons: 17-19± • Filles: 16-18± <i>Volleyball de plage</i> • Garçons: 16-20± • Filles: 15-19±	<i>Volleyball intérieur</i> • Garçons: 20-21± • Filles: 19-20± <i>Volleyball de plage</i> • Garçons: 18-24± • Filles: 17-23±	<i>Volleyball intérieur</i> • Garçons: 22-25± • Filles: 21-24± <i>Volleyball de plage</i> • Garçons: 22-28± • Filles: 21-27±	<i>Volleyball intérieur</i> • Garçons: 26-34± • Filles: 25-32± <i>Volleyball de plage</i> • Garçons: 26-34± • Filles: 25-32±	<b>Âges chronologiques</b>
Spécialisation	Raffinement	Optimisation	Professionalisation	<b>Focus</b>
Le style de l'athlète continue d'évoluer. Le contrôle des mouvements, la synchronisation et le rythme sont stables lorsque les habiletés sont exécutées dans des situations plus complexes. Cependant, lorsque l'athlète est sous pression, que l'environnement change ou que les demandes augmentent, la performance demeure encore inconstante.	Le style personnel de l'athlète est bien établi. Les mouvements sont exécutés de façon similaire au modèle idéal en termes de forme et de vitesse. La performance est constante et précise sous des conditions exigeantes et diverses. Les mouvements ont été automatisés permettant une augmentation du focus externe pour faire des ajustements rapides lorsque nécessaire.	Un style relativement personnel est établi. Les mouvements sont exécutés de façon similaire au modèle idéal. Les performances sont constantes, précises et tous les mouvements sont automatisés. Une plus grande habileté à focaliser sur l'environnement durant l'exécution mène à des réponses uniques lors de situations précises en compétition.	Accomplie uniquement pas les meilleurs athlètes au monde. Les mouvements sont exécutés selon le modèle idéal et l'athlète a développé un style personnel efficace. Une interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements propres à l'athlète peuvent être combinés pour créer des séquences uniques en réponse à des situations spécifiques en compétition.	<b>Développement des habiletés</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation technique et tactique spécifique à la position</li> <li>• Développement technique et tactique spécifique au sport et à la position</li> <li>• Le développement des habiletés de jeu à l'intérieur d'un environnement compétitif</li> <li>• Préparation mentale avancée</li> <li>• Optimisation des capacités auxiliaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation technique et tactique spécifique à la position</li> <li>• Développement technique et tactique spécifique au sport et à la position</li> <li>• Développement des habiletés de jeu à l'intérieur d'un environnement compétitif</li> <li>• Préparation mentale avancée</li> <li>• Optimisation des capacités auxiliaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement avancé des habiletés techniques et tactiques ou des habiletés de jeu</li> <li>• Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance</li> <li>• Repos planifiés</li> <li>• Maximisation des capacités auxiliaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement avancé des habiletés techniques et tactiques ou des habiletés de jeu</li> <li>• Modélisation de tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance</li> <li>• Repos planifiés</li> <li>• Maximisation des capacités auxiliaires</li> </ul>	<b>Objectifs</b>
Les conflits de dates entre les compétitions en volleyball intérieur et de plage devraient être minimisés	Les dates des compétitions en volleyball intérieur et de plage peuvent entrer en conflit	Les dates des compétitions en volleyball intérieur et de plage existent à l'intérieur de voies de développement différentes	Les dates des compétitions en volleyball intérieur et de plage existent à l'intérieur de voies de développement différentes	<b>Intégration de la discipline sportive</b>
Périodisation simple ou double	Périodisation double ou triple	Périodisation double ou triple	Périodisation double, triple ou multiple	<b>Périodisation</b>
60:40	70:30	70:30	70:30	<b>Ratio entraînements/compétitions</b>

Les ratios proposés représentent une moyenne sur l'ensemble d'une saison de compétition. Ces ratios varient à chaque stade selon la période de la saison (PG, PS, PC)



Photo par Jackie Neill

# 1

## Enfant Actif

Âge: 0-6 ans

L'activité physique est essentielle au développement sain de l'enfant. Parmi ses autres bénéfiques, l'activité physique:

- Augmente le développement des fonctions du cerveau, la coordination, les habiletés sociales, les habiletés motrices générales, les émotions, le leadership et l'imagination.
- Aide les enfants à développer la confiance et une estime de soi positive.
- Aide au développement de la force des muscles et des os, améliore la flexibilité, développe une bonne posture et l'équilibre, améliore la condition physique, réduit le stress et améliore le sommeil.
- Promouvoit un poids santé.
- Aide les enfants à bouger habilement et à apprécier d'être actif.

Les activités physiques organisées devraient être amusantes et faire partie du quotidien de l'enfant, et non pas être quelque chose d'obligatoire. Le jeu actif représente la façon par laquelle les jeunes enfants sont actifs physiquement.

Les activités physiques organisées et le jeu actif sont particulièrement importants pour le développement sain des enfants avec un handicap afin qu'ils acquièrent des habitudes qui les aideront à être actifs toute la vie.

Parce que, durant cette période, les enfants deviennent trop grands pour leurs aides fonctionnelles, les communautés ont besoin de trouver des façons efficaces—échange ou location de matériel, par exemple—pour s'assurer que tous les enfants ont accès aux équipements dont ils ont besoin pour être actifs.

*Peu importe votre niveau d'habileté, vous avez plus de potentiel que vous ne pourrez jamais en développer durant votre vie.*

—James T. McCay

### Focus principal

Apprendre les mouvements fondamentaux et les associer ensemble dans le jeu.

### Activités principales

- Offrir des activités physiques organisées durant au moins 30 minutes par jour pour les bambins et au moins 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire.
- Offrir des activités physiques non structurées—jeux actifs—au moins 60 minutes par jour et jusqu'à plusieurs heures par jours pour les bambins et les enfants d'âge préscolaire. Les bambins et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires plus de 60 minutes consécutives sauf lorsqu'ils dorment.
- Offrir des activités physiques quotidiennement peu importe la température.
- En commençant à l'enfance, offrir aux bébés, aux bambins et aux enfants d'âge préscolaire des occasions de participer à des activités physiques quotidiennes qui promouvoient la condition physique et les habiletés motrices. Offrir aux parents et aux gardiens d'enfants l'information appropriée en fonction de l'âge.
- S'assurer que l'enfant acquiert les habiletés motrices de base nécessaires aux mouvements plus complexes. Ces habiletés représentent les de l'activité physique durant toute sa vie.
- Encourager les habiletés motrices de base—elles se développent selon l'hérédité de chaque enfant, selon ses expériences d'activité physique et selon son environnement. Pour les enfants avec un handicap, l'accès à de l'équipement adéquat selon l'âge et le handicap contribue de façon importante au succès.
- Mettre l'emphase sur l'amélioration des habiletés motrices, telles que courir, sauter, tourner, rouler, botter, lancer et attraper. Ces habiletés motrices représentent la base des mouvements plus complexes.
- Créer des activités sportives amusantes et stimulantes qui aident les enfants à se sentir compétents et bien dans leur peau.
- S'assurer que les jeux pour les jeunes enfants sont orientés vers la participation plutôt que la compétition.
- Parce que les filles ont tendance à être moins actives que les garçons et que les enfants avec un handicap ont tendance à être moins actifs que leurs pairs, il faut s'assurer que les activités soient unisexes et inclusives afin que le concept de vie active soit promu de façon égale chez tous les enfants.



**S**ouvent négligé, le stade **des amuser grâce au sport** se caractérise par le développement athlétique général. Améliorer les déterminants de la condition motrice telles que l'agilité, l'équilibre, la vitesse, la coordination et améliorer les habiletés motrices sportives de base telles que courir, sauter, lancer, attraper, passer, rouler et frapper en sont les objectifs premiers. Le plaisir est essentiel dans tous les aspects de l'entraînement puisque l'un des objectifs premiers de ce stade est d'encourager la participation au sport et à l'activité physique en espérant créer un intérêt pour toute la vie.

Les habiletés de base du volleyball, telles que la touche, la manchette, l'attaque, le contre et le service peuvent être introduites par le biais de jeux modifiés.

Ceci devrait cependant être fait dans les formes les plus simples, et ces jeux utilisés principalement comme outils pour améliorer le développement de tous les mouvements fondamentaux. Ils devraient également faire partie d'un programme qui encourage la participation à une multitude de sports différents. Des sports à habiletés simples comme la gymnastique et l'athlétisme devraient être privilégiés chez les enfants, car l'équilibre, la coordination, la course, les sauts et les lancers en sont des parties intégrantes. La plupart de ces habiletés seront éventuellement sollicitées en volleyball. Elles amélioreront donc le développement ultérieur du jeune volleyeur et pourront ultimement l'aider à participer à tous les sports avec plaisir durant toute sa vie.

### Focus principal

Développer le savoir-faire physique---Apprendre tous les mouvements fondamentaux et bâtir les habiletés motrices générales

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les habiletés motrices fondamentales.</li> <li>• Développer les capacités physiques générales pour la vitesse, la puissance, l'endurance et la flexibilité à travers l'utilisation d'un large éventail de jeux.</li> <li>• Participation sportive 4-6 fois par semaine, incluant une participation à un sport favori jusqu'à deux fois par semaine. La participation à plusieurs sports différents est recommandée.</li> <li>• Sensibiliser les enfants à un maximum de sports et promouvoir l'amour du sport et de l'activité physique pour toute la vie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun ratio recommandé</li> <li>• Toutes les activités axées sur le plaisir</li> <li>• Quantité annuelle d'activités suggérée (incluant le volleyball): 168-480 h.</li> <li>• Quantité annuelle d'activités suggérée en volleyball : 84-240 h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>er</sup> moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la vitesse (filles : 6-8 ans - garçons 7-9 ans)</li> <li>• Souplesse et flexibilité (filles et garçons : 6-10 ans)</li> </ul>

### Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation générale	Saison de compétition
Durée de la saison	12 - 24 semaines		
Heures par semaine	2 - 3	4 - 6	1
Séances par semaine	2	4 - 6	1 match
Durée des séances d'entraînement	60 - 90 min	60 min	2 sets
Contenu des séances d'entraînement	Savoir-faire moteurs Habiletés tactiques individuelles de base (travail d'équipe, vitesse, précision, feintes, etc.)	ACEV (Agilité, Coordination, Équilibre, Vitesse)	Transfert des gestes techniques et des tactiques individuelles en situations de compétition.
		Autres Sports 4+	Niveau de Compétition Local



# 3

## Apprendre à s'entraîner

Garçons: 9-12 ans

Filles: 8-11 ans

**A** ce stade, les enfants sont prêts à acquérir les habiletés sportives générales qui sont les pierres angulaires de tout développement sportif. Les fondements du volleyball, tels que la touche, la manchette, l'attaque, le contre et le service devraient être développés en mettant d'avantage

l'emphase sur l'exécution correcte du geste. La spécialisation—vers un seul sport—devrait toutefois être évitée. Le développement ultérieur des habiletés sportives et le raffinement des habiletés motrices fondamentales en seraient affectés.

*Les ligues mineures de baseball sont une très bonne chose car elles gardent les parents hors de la rue.*

—Yogi Berra

### Focus principal

Apprendre les habiletés sportives générales et introduire les habiletés de base du volleyball.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondir le développement de toutes les habiletés motrices fondamentales.</li> <li>Approfondir le développement de la flexibilité, de l'agilité et des habiletés de changement de direction.</li> <li>Développer la force—en utilisant le poids corporel de l'enfant—et introduire des exercices de sauts.</li> <li>Développer l'endurance par le biais de jeux et de courses à relais.</li> <li>Encourager le jeu non-structuré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50% entraînement</li> <li>50% compétition</li> <li>Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 320-530h.</li> <li>Quantité annuelle d'activités suggérée en volleyball: 170-295h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>er</sup> moment opportun d'adaptation accélérée pour l'acquisition d'habiletés (filles: 8-11ans - garçons: 9--12 ans).</li> <li>Souplesse et flexibilité (garçons et filles: 6 à 10 ans).</li> <li>Endurance (au début de la PCRS).</li> </ul>

### Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	16 - 28 semaines			
Heures par semaine	3	4	1	3
Séances par semaine	2	4	1	3 matchs
Durée des séances d'entraînement	60 - 90 min	60 min	30 min	2 - 3 sets
Contenu des séances d'entraînement	Savoir-faire moteurs Tactiques collectives de base	ACEV (Agilité, Coordination, Équilibre, Vitesse)	Techniques de relaxation, estime de soi et esprit d'équipe	Transfert des gestes techniques et des tactiques individuelles en situations de compétition.
Importance relative	85%	10%	5%	N/D
	Autres sports 3		Niveau de compétition Local	



**D**urant ce stade, les gestes techniques et les tactiques de base du volleyball devraient être consolidés et trois périodes critiques du développement physique devraient être traitées: la capacité aérobique (pour les garçons et les filles), la vitesse (pour les garçons et les filles) et la force (pour les filles uniquement). Le développement optimal de l'athlète reposera sur une augmentation du temps alloué à l'entraînement.

Les niveaux de maturation jouent un rôle critique dans le potentiel d'entraînement de la capacité aérobique et de la force durant ce stade. La plupart des enfants atteignent leur taux de croissance

maximum (pic de croissance soudaine/rapide—PCSR) durant ce stade. L'amorce de la PCSR est le meilleur indicateur du moment durant lequel on doit mettre l'emphase sur le développement de la force et de la capacité aérobique. Ainsi, l'âge chronologique ne devrait pas être le seul élément à considérer lors du développement d'un programme d'entraînement physique durant ce stade.

Lors des compétitions, l'objectif principal de l'entraînement demeure l'apprentissage des habiletés techniques et des tactiques de base du volleyball ainsi que leur application en situation de compétition et non le succès immédiat (résultat).

### Focus principal

Construire une capacité aérobique de base, développer la vitesse (et la force, vers la fin du stade, pour les filles) et continuer le développement et la consolidation des habiletés reliées au volleyball.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Après le début de la PCSR, l'entraînement aérobique devient une priorité, tout en développant ou en maintenant la vitesse, la force et la flexibilité.</li> <li>Les habiletés et les tactiques individuelles reliées au volleyball sont consolidées. Le match 6 contre 6 est introduit, et par le fait même les principes de tactique collective (systèmes de jeu) et la spécialisation par poste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70% entraînement</li> <li>30% compétition</li> <li>Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 520-1050h.</li> <li>Quantité annuelle d'activité suggérée en volleyball: 340-715h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement de la capacité aérobique (au début de la PCSR)</li> <li>Développement de la vitesse</li> <li>Développement de la force chez les filles (au début des menstruations)</li> </ul>

## Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	26 - 34 semaines			
Heures par semaine	6 - 10	2 - 5	1	4 - 5
Séances par semaine	4 - 5	2 - 3*	2	1 tournoi (4 - 5 matchs)
Durée des séances d'entraînement	90 - 120 min	60 - 90 min	30 min	2 - 3 sets
Contenu des séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer les savoir-faire moteurs</li> <li>Développer la tactique collective</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ACEV (Agilité, Coordination, Équilibre, Vitesse)</li> <li>Développement aérobique</li> <li>Flexibilité</li> <li>Force (filles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentration</li> <li>Gestion du stress</li> <li>Habiletés d'adaptation</li> </ul>	Transfert des gestes techniques et des tactiques individuelles en situations de compétition.
Importance relative	80%	15%	5%	N/D
	Autres sports 2		Niveau de compétition 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> année: provincial 3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> année: interprovincial	

\* Tôt durant le stade, ces séances peuvent être intégrées dans les séances de volleyball.



# 5 Apprendre à compétitionner

Garçons: 17-19± ans

Filles: 16-18± ans

Garçons: 16-20± ans

Filles: 15-19± ans

Plage Intérieur

Les objectifs principaux de ce stade sont le développement optimal de la condition physique, des habiletés sportives propres au volleyball et à la position occupée ainsi que l'engagement vers une direction propice à l'optimisation de la performance. L'entraînement individuel est également soumis à une hausse de l'intensité et du volume. Les habiletés propres au volleyball sont exécutées dans diverses situations compétitives à l'entraînement et les athlètes sont exposés à la compétition internationale pour la première fois.

Pour plusieurs athlètes, c'est aussi le moment où le pic de croissance significative de la force et le pic d'accroissement soudain du poids coïncide avec la période opportune du plus grand gain de force. Ainsi, ce stade devrait aussi mettre l'accent sur le développement de la force et de la puissance aérobique—deux qualités athlétiques importantes pour le succès en volleyball.

## Focus principal

La consolidation de la condition physique et des habiletés propres au volleyball.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter l'intensité d'entraînement jusqu'à un niveau optimal.</li> <li>Des variations dans les habiletés propres au volleyball et des tactiques avancées sont introduites et exécutées sous une variété de situations compétitives à l'entraînement.</li> <li>Les programmes de développement de la condition physique, de récupération, de développement psychologique et technique sont de plus en plus adaptés à chaque individu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60% entraînement</li> <li>40% compétition</li> <li>Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 520-1150h.</li> <li>Quantité annuelle d'activité suggérée en volleyball: 390-920h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptation accélérée du développement de la force (garçons et filles à maturation tardive)</li> <li>Puissance aérobique introduite progressivement après une baisse du taux de croissance.</li> </ul>

## Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	30 - 40 semaines			
Heures par semaine	8 - 12	3 - 6	1	1 - 4
Séances par semaine	4 - 5	3 - 4	2	1 - 2 matchs
Durée des séances d'entraînement	120 - 150 min.	60 - 90 min.	30 min	3 - 5 sets
Contenu des séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien des habiletés de base</li> <li>Introduire et développer les techniques et les tactiques avancées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Force*</li> <li>Puissance aérobique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion du temps</li> <li>Visualisation</li> </ul>	Transfert des gestes techniques et des tactiques individuelles en situations de compétition.
Importance relative	80%	15%	5%	N/A
	Autres sports complémentaires 1		Niveau de compétition National	

\*"Il y a de plus en plus d'études qui prouvent que des gains impressionnants en performance peuvent être atteints par de jeunes athlètes grâce à des programmes d'entraînement de la force musculaire utilisant des poids libres, en autant que ces programmes soient bien conçus et supervisés de près"

—Sport England LTAD, 2004

# S'entraîner à compétitionner **6**



Intérieur  
 Plage  
 Garçons: 20-21± ans  
 Filles: 19-20± ans  
 Garçons: 18-24± ans  
 Filles: 17-23± ans

Les objectifs principaux de ce stade sont d'optimiser la condition physique, les habiletés reliées au volleyball, les habiletés reliées au poste occupé ainsi que la performance. L'athlète est exposé à un entraînement individuel et spécifique à volume élevé et à intensité croissante. Les habiletés reliées au volleyball sont exécutées sous une variété de situations compétitives à l'entraînement et

l'emphase est placée sur une préparation optimale en modélisant les compétitions prioritaires.

C'est aussi le stade où les athlètes sont exposés aux Jeux nationaux multisports pour la première fois et où ils commencent la transition vers la compétition de niveau international. Les programmes estivaux orientés vers ces objectifs les initieront à l'entraînement à périodisation multiple.

## Focus principal

Raffiner les habiletés propres au volleyball et continuer le développement de la condition physique.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volume élevés d'entraînement à intensité croissante.</li> <li>• Les variations des savoir-faire moteurs et les tactiques avancées sont consolidées. Les habiletés propres au volleyball sont exécutées sous une variété de situations compétitives à l'entraînement. Des systèmes de jeu plus complexes sont introduits. L'entraînement est spécifique aux postes occupés.</li> <li>• Les programmes de développement physique, de récupération psychologique et de développement technique sont taillés sur mesure pour chaque athlète. L'emphase est placée sur le développement des forces individuelles et le renforcement des faiblesses.</li> <li>• Pour un développement optimal, l'athlète se spécialise dans un seul sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70% entraînement</li> <li>• 30% compétition</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 700-1450h.</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée en volleyball: 700-1450h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptation accélérée du développement de la force (garçons à maturation tardive)</li> <li>• La puissance aérobie est introduite progressivement après une baisse du taux de croissance.</li> </ul>

## Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	35 - 45 semaines			
Heures par semaine	10 - 20	4 - 6	1½	2 - 4
Séances par semaine	5 - 7	4	2	1 - 2 matchs
Durée des séances d'entraînement	120 - 180 min.	60 - 90 min.	45 min	3 - 5 sets
Contenu des séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien des habiletés de base</li> <li>• Maintien des techniques et tactiques avancées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puissance aérobie</li> <li>• Force</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle des distractions</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Visualisation</li> </ul>	Transfert des gestes techniques et des tactiques individuelles en situations de compétition.
Importance relative	75%	20%	5%	N/A
	Autres sports 0		Niveau de compétition National - quelques compétitions de niveau international	



# 7 Apprendre à gagner au niveau international

Garçons: 22-25± ans  
 Filles: 21-24± ans  
 Garçons: 22-28± ans  
 Filles: 21-27± ans

Plage Intérieur

**C**e stade prépare l'athlète à compétitionner au plus haut niveau international. L'athlète doit être exposé aux compétitions internationales. Une attention spéciale devrait être portée aux habiletés mentales nécessaires pour faire face aux demandes uniques de la compétition sur la scène internationale (voyage, nourriture, culture, etc...).

L'emphase est placée sur la spécialisation et sur

l'amélioration de la performance. Les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales et auxiliaires du volleyeur sont ajustées tout en leur donnant le temps d'arriver à maturation. Le focus est sur la préparation afin d'offrir régulièrement la meilleure performance possible. Durant ce stade, l'entraînement devrait continuer à développer la force de soutien corporel, la force et la puissance spécifique au volleyball et le maintien de la souplesse.

**Focus principal**

Préparer nos athlètes physiquement, techniquement, tactiquement et cognitivement à joindre les meilleures ligues/événements professionnels au monde et les préparer à gagner au niveau international pour le Canada.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité élevée et volume d'entraînement relativement élevé.</li> <li>• Les tactiques et les habiletés avancées sont exécutées à l'entraînement sous une variété de situations compétitives similaires à celles expérimentées durant les compétitions internationales.</li> <li>• Le niveau de condition physique, la récupération psychologique et les programmes de développement technique sont hautement spécialisés et individualisés pour chaque athlète.</li> <li>• Compétition au plus haut niveau disponible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70% entraînement</li> <li>• 30% compétition</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 780-2160h.</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée en volleyball: 780-2160h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N/D</li> </ul>

## Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	40 - 48 semaines			
Heures par semaine	12 - 30	4 - 7½	1½	2 - 5
Séances par semaine	6 - 10	4 - 5	2	1 - 2 matchs
Durée des séances d'entraînement	120 - 180 min.	60 - 90 min.	45 min	3 - 5 sets
Contenu des séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques et tactiques individuelles: 35%</li> <li>• Entraînement spécifique à la compétition; 65%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Force de soutien corporel/stabilité</li> <li>• Puissance aérobie</li> <li>• Faiblesses individuelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• État de performance optimale</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Visualisation</li> </ul>	Meilleures performances possibles
Importance relative	75%	20%	5%	N/D
	Autres sports 0		Niveau de compétition International	

# S'entraîner à 8 gagner au niveau international



**A** ce stade, l'athlète devrait avoir acquis les habiletés mentales nécessaires pour gérer la pression associée à la performance au sein d'un club professionnel ainsi que sur la scène internationale. Une attention spéciale devrait être portée sur la gestion régulière de la régénération et de la récupération ainsi qu'au maintien de la condition physique.

Ceci est le stade ultime de la préparation athlétique. L'emphase est portée sur la maximisation de la préparation et de la performance, sur le raffinement de toutes les habiletés et sur la préparation des pics de performance lors des compétitions majeures. Les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales et auxiliaires sont complètement établies.

*Se rassembler, c'est le commencement; rester ensemble, c'est le progrès; travailler ensemble, c'est le succès.*

—Henry Ford

## Focus principal

Aider nos athlètes à atteindre le podium lors de compétitions internationales de haut niveau.

Activités principales	Ratio entraînements/compétitions	Périodes critiques atteintes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité élevée et volume d'entraînement relativement élevé.</li> <li>• Repos préventifs fréquents afin de prévenir le burn-out physique et mental.</li> <li>• Les cadres préparatoires sont hautement périodisés.</li> <li>• La compétition est à son plus haut niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70% entraînement</li> <li>• 30% compétition</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée (incluant le volleyball): 890-1835h.</li> <li>• Quantité annuelle d'activité suggérée en volleyball: 890-1835h.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N/D</li> </ul>

## Répartition annuelle d'activités suggérée en volleyball

	Entraînement en volleyball	Préparation physique	Préparation mentale	Saison de compétition
Durée de la saison	40 - 48 semaines			
Heures par semaine	12 - 24	4 - 6	2¼	4 - 6
Séances par semaine	6 - 8	4	3	2 matchs
Durée des séances d'entraînement	120 - 180 min.	60 - 90 min.	45 min.	3 - 5 sets
Contenu des séances d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques et tactiques individuelles: 35%</li> <li>• Entraînement spécifique à la compétition: 65%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Force de soutien corporelle/stabilité</li> <li>• Puissance aérobique</li> <li>• Faiblesses individuelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• État de performance optimale</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Visualisation</li> </ul>	Meilleures performances possibles
Importance relative	75%	20%	5%	N/D
	Autres sports 0		Niveau de compétition International	

# Intégration des disciplines du volleyball intérieur et du volleyball de plage

**L**e volleyball comprend deux disciplines. Le volleyball intérieur et le volleyball de plage ont plusieurs aspects en commun et chacune de ces disciplines offre d'excellentes occasions de participation et de performance. Lors du stade *s'entraîner à s'entraîner*, il est difficile de prédire quel poste un joueur de volleyball intérieur en plein développement sera le mieux adapté à jouer. Il est tout aussi difficile de prédire quelle discipline (intérieur ou plage) sera la mieux adaptée aux qualités athlétiques d'un joueur. La réponse ne deviendra plus évidente que plus tard dans son développement. Les dirigeants du volleyball ont donc la responsabilité d'exposer les jeunes athlètes aux deux disciplines. On s'assurera ainsi qu'ils ont la chance d'atteindre leur potentiel maximum dans la discipline qui les intéresse le plus ou dans laquelle ils sont le mieux adaptés à performer. Il devient donc primordial que les programmes d'entraînement et de compétition soient planifiés d'une façon telle qu'ils intègrent chacune des deux disciplines et que les conflits entre le volleyball intérieur et le volleyball de plage soient minimisés.

Malgré la quantité limitée de recherches sur le sujet, on peut observer que les joueurs participant aux deux disciplines bénéficient grandement de cette expérience. Certaines habiletés semblent s'améliorer à un rythme accéléré et lorsque l'athlète est entraîné correctement, il semble y avoir un transfert positif des performances d'une discipline à l'autre.

La participation au volleyball de plage semble avoir la capacité de combler certaines carences du volleyball intérieur:

- Le volleyball de plage offre aux jeunes joueurs un cadre d'entraînement et de compétition durant l'été.
- Ce cadre d'entraînement peut servir à améliorer certaines habiletés sollicitées à moins grand volume en volleyball intérieur. En voici quelques exemples :
  - L'habileté du défenseur à lire l'attaquant
  - La prise de décision au contre
  - The overall number of repetitions an athlete experiences.
  - La prise de conscience des faiblesses

individuelles.

- Le développement de l'ensemble des savoir-faire moteurs.
- L'enrichissement du répertoire tactique de l'attaquant (les frappes amorties et le contrôle des angles d'attaque).
- Le volleyball de plage offre un outil à l'entraînement de la stabilité et de la force de soutien corporel puisque le sable est une surface instable, donc, un environnement propice à ce type d'entraînement
- L'entraînement en volleyball de plage devient une réponse au problème de la spécialisation trop hâtive des athlètes - il existe très peu de spécialisation par poste en volleyball de plage.
- L'interaction entraîneur-athlète est réduite lors des compétitions, contexte propice au développement de l'autonomie de l'athlète.
- Le volleyball de plage offre un cadre de travail moins structuré que le volleyball intérieur.
- Les demandes physiques élevées du volleyball de plage présentent un environnement naturel propice à l'entraînement de la condition physique.

Inversement, le volleyball intérieur peut servir au développement des athlètes en volleyball de plage:

- Le volleyball intérieur offre aux jeunes joueurs un cadre d'entraînement et de compétition durant l'automne et l'hiver.
- Ce cadre d'entraînement peut servir à améliorer certaines habiletés sollicitées à moins grand volume en volleyball de plage. En voici quelques exemples :
  - L'habileté du défenseur à maîtriser les ballons frappés avec puissance.
  - L'habileté à identifier les forces et faiblesses techniques.
  - Attaquer face à plusieurs contreurs améliore les capacités offensives de l'attaquant.
  - Le ballon moins malléable oblige une meilleure technique.
  - La créativité à la passe est intensifiée.
- La rapidité du volleyball intérieur est propice au développement des capacités force-vitesse.
- Offre une pause psychologique du volleyball de plage pour ceux qui le désirent.

Vraisemblablement, les 2 disciplines peuvent bénéficier l'une de l'autre. Le modèle du DLTA étant centré sur l'athlète, l'exposition aux deux types de volleyball favorisera le développement optimum de chaque athlète. Ainsi, il est important que les modèles d'entraînement et de compétition du volleyball de plage soient structurés de telle

sorte que les conflits entre les deux disciplines soient minimisés. Ceci encouragera les athlètes à s'exposer à l'une et à l'autre discipline et à se développer d'une façon plus complète. Ils auront une option de plus pour apprécier le volleyball tout au long de leur vie.

## Cheminement intégré en volleyball intérieur et de plage

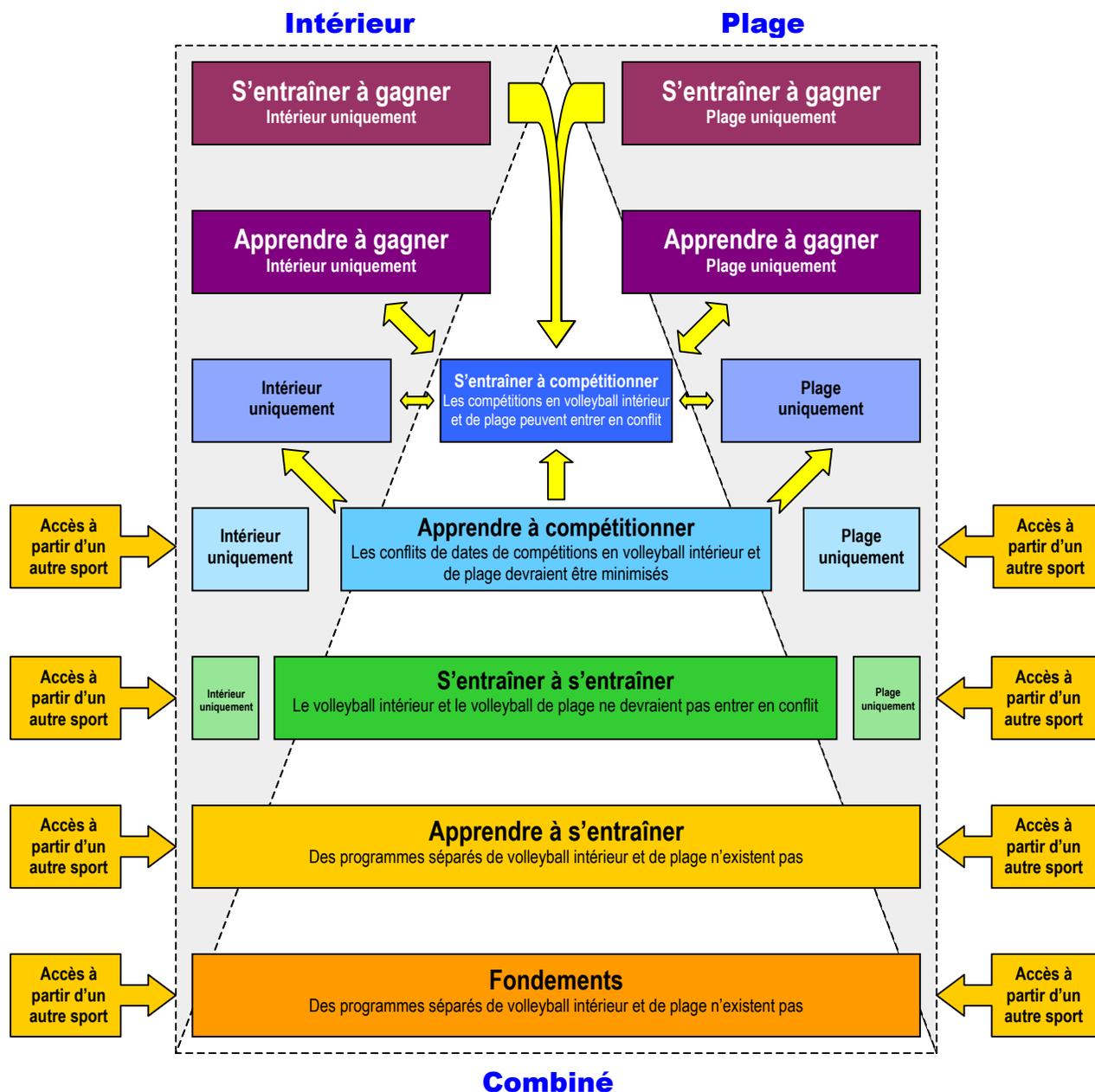


Figure 4 – Cheminement intégré en volleyball intérieur et de plage



# Allons de l'avant

*Le DLTA trouve sa raison d'être en partie suite à la constatation d'une régression des performances des athlètes canadiens dans certains sports au niveau international et des difficultés rencontrées par ceux qui souhaitent repérer et développer une relève capable d'exceller sur la scène internationale. Par ailleurs, la participation au sport récréatif et à l'activité physique en général sont en déclin et les programmes d'éducation physique offerts dans les écoles ne sont pas utilisés de manière optimale.*

*—Canadian Sport for Life Resource Paper, 2005*

**L**es récentes performances suggèrent que nous perdons graduellement du terrain sur les autres nations ayant des programmes de volleyball établis. Les volleyeurs canadiens avaient auparavant une réputation internationale pour leurs habiletés hautement développées, leur condition physique, leur éthique de travail et leur motivation. Malheureusement, cette réputation n'est plus aussi forte qu'auparavant.

Depuis le milieu des années 80, plusieurs pays ont fait des changements significatifs à leur système sportif. L'image de leur volleyball en a été grandement rehaussée. Essentiellement, ils ont adopté plusieurs des approches préconisées par le DLTA, ce qui a permis à leurs programmes de prendre de l'avance et à leurs citoyens d'en bénéficier au plus haut degré. Même si nous continuons à attirer plus de participants vers notre sport, le système de développement du volleyball canadien est resté relativement stagnant. Peu de changements structurels significatifs et bien pensés y ont été apportés. Si le volleyball n'accepte pas de changer et de commencer à développer un système sportif basé sur les principes du DLTA, le "statu quo" à long terme est ce que nous pouvons espérer de mieux.

Essentiellement, le DLTA est orienté vers les athlètes, les entraîneurs, la qualité d'entraînement, les compétitions appropriées, l'application de la science du sport et l'identification des rôles et responsabilités des partenaires. Le tout doit être intégré et aligné d'une façon qui offre des bénéfices optimaux pour tous les intervenants. Pour chacune de ces composantes, les problématiques clés doivent être adressées et des solutions doivent être établies si nous désirons changer notre modèle sportif pour qu'il reflète mieux les concepts du DLTA.

Le comité de travail du DLTA a étudié attentivement tous ces aspects. Avec l'apport d'intervenants provenant de milieux différents, il a proposé des solutions qui, si mises en action, aideront à améliorer le système de développement du volleyball et adresseront plusieurs préoccupations des athlètes. Les sections suivantes discutent des problématiques reliées au volleyball de plage, au volleyball intérieur et au volleyball debout pour athlètes ayant un handicap en les associant plus en détail avec les principes du DLTA et en proposant des solutions pour améliorer le système de développement canadien.

## Zones de préoccupation

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Les athlètes</b>     | – le recrutement, l'identification du talent, la rétention, la supervision et le développement de modèles à émuler. |
| <b>Les entraîneurs</b>  | – l'éducation, la rémunération et la rétention.   |
| <b>L'entraînement</b>   | – la quantité, la qualité, la justesse et l'âge développemental VS l'âge chronologique.                             |
| <b>La compétition</b>   | – la quantité, la qualité, la justesse et l'âge développemental VS l'âge chronologique.                             |
| <b>Science sportive</b> | – l'utilisation, l'évaluation et la collecte de données.  |
| <b>Les partenaires</b>  | – l'identification, la reconnaissance et les rôles de chacun.   |



Mikasa  
FIVB  
Mikasa

FUNI

FRA  
2  
FIVB

swatch  
CAN  
1  
FIVB

REGGATHA

## Volleyball de plage

**M**ême si le Canada est identifié comme un pays typiquement de sports d'hiver, le volleyball de plage—un sport des climats plus chaud—a été bien accueilli par les enthousiastes du volleyball. Le Canada a obtenu de bons résultats internationaux dans la dernière décennie—spécialement au niveau masculin. Cependant, la retraite approche pour nos meilleurs joueurs internationaux et il ne semble pas y avoir de remplaçants à l'horizon. Sans investissement significatif dans le talent émergeant, le Canada ne sera bientôt plus en mesure de se battre pour une place sur le podium.

Le volleyball de plage est un sport relativement jeune au Canada, ce qui nous offre une certaine liberté en termes de développement et de beaux défis. Comme d'autres sports au Canada (le volleyball intérieur inclus) le système de développement du volleyball de plage souffre de plusieurs lacunes significatives :

- Il n'y a pas de processus systématique d'identification du talent, ce qui limite notre habileté à attirer, entraîner et retenir les meilleurs joueurs.
- Les entraîneurs n'ont pas embrassé la discipline ce qui rend les opportunités d'entraînement limitées en quantité et en qualité.
- Les occasions de compétition—spécialement pour les jeunes—sont limitées dans certaines parties du pays.

- Le développement des clubs ne s'est pas produit à un rythme assez rapide pour avoir un impact significatif sur toutes les facettes du système de développement.

Cependant, le plus grand défi du volleyball de plage sera peut-être d'outrepasser sa propre culture. Les joueurs ont été initialement attirés vers le volleyball de plage parce qu'il existait en dehors du milieu traditionnel du volleyball. Informel, relativement sans structure et hautement contrôlé par les athlètes, il offrait un exutoire excitant à ceux qui étaient désenchantés du volet intérieur. Dans cet environnement, le volleyball de plage a fleuri au Canada en tant qu'activité estivale et comme sport différent: un environnement sans entraîneur, sans administrateur ou autres mécanismes bureaucratiques généralement retrouvés dans le milieu sportif.

De façon regrettable, ce style informel présent par le passé est maintenant la chose qui limite le développement des athlètes puisqu'aucune structure de soutien spécifique n'existe; ce qui réduit considérablement les chances d'un athlète d'atteindre son potentiel. Le développement de ces structures est primordial si le Canada veut être parmi les pays qui mènent le pas en volleyball de plage.



## Athlètes

L'athlète est la pierre angulaire du DLTA. Un des objectifs principaux de celui-ci est de faire des canadiens de meilleurs athlètes avec l'espoir que cela les encouragera à être plus actifs et à adopter un style de vie sain. Ceci améliorera la qualité de vie de tous les canadiens.

Dans un modèle centré sur l'athlète, le recrutement, l'identification et la rétention des athlètes sont d'une importance capitale—des zones où le

volleyball de plage continue d'être déficient. La programmation pour les jeunes est encore limitée dans plusieurs parties du pays. Une fois un jeune recruté, plusieurs aspects de son développement sportif (par exemple la hausse des capacités physiques) ne sont pas planifiés, supervisés ou suivis de façon appropriée. Pour les athlètes qui sont intéressés à la haute performance, peu de programmes existent pour les aider à atteindre leur potentiel.

*L'encouragement d'un bon entraîneur peut faire changer de cap la vie d'un athlète.*

—Anonymous

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants ne sont pas systématiquement exposés au volleyball à travers le pays durant ce stade.</li> <li>Les enfants ne sont pas exposés aux éléments de base de l'athlétisme (courir, sauter, lancer, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>Le système scolaire doit incorporer des activités physiques quotidiennes—d'une façon amusante et divertissante—à l'intérieur de son curriculum; idéalement en utilisant des professionnels de l'éducation physique.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les gestes techniques de base du volleyball ne sont pas enseignés aux jeunes à ce stade, soit au moment où ils sont le plus réceptifs à l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices.</li> <li>Les programmes de volleyball pour débutants ne sont pas répandus, ne sont pas bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>Les athlètes sont entraînés de façon inadéquate au niveau de l'A.C.E. (agilité, coordination, équilibre).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le <i>Atomic Volleyball</i> et autres programmes d'initiation au volleyball doivent continuer à être promus et implantés à travers tout le pays et dans toutes les communautés—spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>Les clubs doivent cibler ce groupe d'âge et offrir des programmes supplémentaires pour les enfants qui démontrent un intérêt envers le volleyball.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun programme national formel d'identification d'athlètes (avec des données standardisées, des programmes d'évaluation et de supervision, etc.) n'est en place.</li> <li>Les athlètes sont récompensés pour leur succès en compétition (gagner) et non récompensés ou reconnus pour l'amélioration de leurs habiletés.</li> <li>Les athlètes sont exposés au volleyball de plage de façon limitée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants doivent être enregistrés en bonne et due forme avec leur association provinciale et nationale pour que leurs besoins puissent être identifiés et adressés de façon adéquate.</li> <li>Les programmes d'identification du talent doivent être coordonnés au niveau provincial, mais exécutés à l'échelle locale. Quand ces programmes existent, ils ne le sont pas en assez grand nombre et pas assez d'athlètes sont identifiés.</li> <li>3000 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays.</li> <li>Les programmes de Jeux provinciaux devraient être utilisés comme premier moyen d'identification et de recrutement du talent.</li> <li>Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé : un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille, les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> <li>Les écoles doivent offrir un programme de volleyball de plage dans leur curriculum et des structures de club qui incluent le volleyball de plage doivent être développées.</li> </ul>



	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun programme national formel d'identification d'athlètes (avec des données standardisées, des programmes d'évaluation, de supervision, etc.) n'est en place.</li> <li>• Les athlètes sont exposés au volleyball de plage de façon limitée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'identification du talent doivent être coordonnés au niveau national, mais exécutés à l'échelle provinciale. Là où les programmes d'identification du talent existent, plus d'athlètes doivent être identifiés et plus de programmes doivent être exécutés.</li> <li>• 300 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays.</li> <li>• Un programme national doit être développé pour ce groupe d'athlète et utilisé comme moyen premier d'identification et de recrutement du talent.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé: un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille, les facteurs psychologiques. Un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives doit être créé.</li> <li>• Les écoles doivent offrir un programme de volleyball de plage dans leur curriculum et des structures de club qui incluent le volleyball de plage doivent être développées.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification des athlètes de haute performance tend à être limitée et basée uniquement sur les succès compétitifs.</li> <li>• Pas assez d'athlètes sont identifiés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un registre provincial et national pour TOUS les participants (incluant les joueurs de ligues récréatives) doit être créé.</li> <li>• 30-50 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé: un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille, les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives doit aussi être créé.</li> <li>• Les clubs doivent développer une structure qui inclut le volleyball de plage.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À ce stade, un nombre insuffisant d'athlètes à potentiel d'équipe nationale est identifié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12-16 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays et être inclus aux programmes des centres nationaux d'entraînement.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé : un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille, les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À ce stade, le nombre de joueurs qui terminent de façon régulière dans les 10 premiers lors d'événements internationaux est insuffisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'identification des athlètes potentiels pour l'équipe nationale doivent être coordonnés par un directeur de haute performance et gérés par les entraîneurs.</li> <li>• 6-8 athlètes par sexe qui ont démontré un talent de calibre international devraient être identifiés pour les programmes des équipes nationales seniors.</li> </ul>

## Entraîneurs

Les entraîneurs ont plusieurs rôles à jouer avec différentes personnes et ont un impact significatif sur le système sportif. Dans le monde du volleyball, les entraîneurs sont des enseignants, des administrateurs sportifs, des mentors, des modèles, des amis et des chefs de file. Ils sont ceux qui, normalement, ont le contact le plus direct avec les participants et le plus d'influence sur le développement de leur sport. Les entraîneurs contribuent à la société canadienne et ont un effet énorme sur le développement de notre jeunesse.

Un bon encadrement par les entraîneurs est fondamental pour le succès de notre système sportif. En devenant des membres importants de leur communauté, les bons entraîneurs peuvent partager les aspects positifs d'un style de vie actif. Ils

doivent donc développer les habiletés personnelles nécessaires pour développer des joueurs jusqu'à leur plein potentiel. Ils ont besoin de posséder la formation et les qualifications adéquates afin de transmettre leur savoir de façon efficace—spécialement quand de jeunes athlètes sont impliqués—s'ils veulent optimiser leur impact sur notre système sportif.

Le volleyball de plage a longtemps été un sport sans entraîneur, mais les joueurs d'aujourd'hui veulent le support d'un entraîneur et en ont besoin. C'est uniquement avec un encadrement régulier de haute qualité qu'un athlète sera en mesure d'atteindre son potentiel. On vit un manque flagrant d'entraîneurs à l'heure actuelle. Plus d'entraîneurs doivent être formés, recrutés et récompensés de façon appropriée pour leur contribution au développement de notre sport.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les instructeurs de sport sont mal éduqués quant aux méthodes les plus efficaces pour introduire les habiletés de base du volleyball aux enfants.</li> <li>Les instructeurs sportifs n'introduisent pas de façon efficace l'A.C.E. de l'athlétisme aux enfants.</li> <li>L'implication et la participation des parents sont inadéquates.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball doit être plus présent.</li> <li>Le DLTA, avec ses principes d'entraînement, doit être plus présent.</li> <li>Les parents doivent être intégrés dans des rôles de support au niveau de l'entraînement.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les instructeurs sportifs sont mal éduqués quant aux méthodes les plus efficaces pour introduire les habiletés de base du volleyball aux enfants.</li> <li>Les instructeurs sportifs ne développent pas de façon efficace le "savoir-faire" physique (apprentissage des habiletés motrices) chez les enfants.</li> <li>Les méthodologies de l'entraînement physique approprié ne sont pas bien comprises ou appliquées.</li> <li>L'implication et la participation des parents sont inadéquates.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le <i>Atomic Volleyball</i> et/ou autres programmes d'introduction du volleyball doit être plus présent.</li> <li>Le DLTA, avec ses principes d'entraînement, doit être plus présent.</li> <li>Les parents doivent être intégrés dans des rôles de support au niveau de l'entraînement.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y a pas suffisamment d'entraîneurs certifiés par le PCNE en volleyball de plage: plusieurs régions ne mettent pas suffisamment d'emphase sur le recrutement et la certification des entraîneurs.</li> <li>Les entraîneurs ne comprennent pas suffisamment les besoins de leurs athlètes en termes de croissance et développement, en particulier ceux qui sont associés aux moments opportuns d'entraînement et au DLTA.</li> <li>Les entraîneurs en volleyball de plage doivent améliorer leur niveau général de connaissances.</li> <li>Les méthodologies appropriées de l'entraînement physique ne sont pas bien comprises ou appliquées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le curriculum du PCNE pour le volleyball doit mettre plus d'emphase sur les principes du DLTA—en particulier ceux associés à l'identification et à l'entraînement des capacités durant les moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>Une structure nationale de stages/symposiums doit être créée pour les entraîneurs qui travaillent avec les athlètes au stade <i>s'entraîner pour s'entraîner</i>. Ces stages seraient donnés annuellement dans chaque province en tant que supplément au PCNE. Le contenu serait déterminé conjointement par les fédérations provinciale et nationale.</li> <li>Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d'habiletés, etc.).</li> <li>Les associations régionales doivent devenir plus proactives dans l'organisation et la mise sur pied de stages de certification des entraîneurs en volleyball de plage.</li> <li>Le nombre d'entraîneurs possédant une certification de niveau 3 du PCNE doit augmenter dans certaines régions.</li> <li>Une stratégie de recrutement d'entraîneurs en volleyball de plage doit être élaborée.</li> </ul>

*Un entraîneur qui a du succès est celui qui entraîne encore.  
-Ben Schwartzwalder*

	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il n’y a pas suffisamment d’entraîneurs en volleyball de plage certifiés par le PCNE et plusieurs régions ne mettent pas suffisamment d’emphase sur le recrutement d’entraîneurs et leur certification.</li> <li>● Les entraîneurs ne comprennent pas suffisamment les besoins de croissance et de développement de leurs athlètes par rapport aux fenêtres optimales d’entraînement et au DLTA.</li> <li>● Le niveau général de connaissance des entraîneurs en volleyball de plage doit s’améliorer.</li> <li>● Les méthodologies appropriées de l’entraînement physique ne sont pas bien comprises ou appliquées.</li> <li>● La communication entre entraîneurs de différentes structures (écoles, clubs, équipes provinciales) doit être améliorée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le curriculum du PCNE pour le volleyball doit mettre plus d’emphase sur les principes du DLTA—en particulier ceux associés à l’identification et à l’entraînement des capacités durant les moments opportuns d’adaptation accélérée.</li> <li>● Une structure nationale de stages/symposiums doit être créée pour les entraîneurs qui travaillent avec les athlètes au stade <i>apprendre à compétitionner</i>. Ces stages seraient donnés annuellement dans chaque province en tant que supplément au PCNE. Le contenu serait déterminé conjointement par les fédérations provinciale et nationale.</li> <li>● Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d’habiletés, etc.).</li> <li>● Les associations régionales doivent devenir plus proactives dans l’organisation et la mise sur pied de stages de certification des entraîneurs en volleyball de plage.</li> <li>● Le nombre d’entraîneurs possédant une certification de niveau 3 du PCNE doit augmenter dans certaines régions.</li> <li>● Les entraîneurs en volleyball de plage (incluant ceux des équipes provinciales, des clubs, etc.) doivent démontrer du leadership et communiquer avec les entraîneurs des autres programmes à l’intérieur desquels leurs athlètes sont impliqués afin de synchroniser leurs interventions.</li> </ul>
S’entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il n’y a pas suffisamment d’entraîneurs certifiés par le PCNE en volleyball de plage: plusieurs régions ne mettent pas suffisamment d’emphase sur le recrutement et la certification des entraîneurs.</li> <li>● Dans ce contexte, les occasions de développement professionnel pour les entraîneurs sont limitées.</li> <li>● Les entraîneurs en volleyball de plage doivent améliorer leur niveau général de connaissances sportives.</li> <li>● La communication entre entraîneurs de différentes structures (écoles, clubs, équipes provinciales) doit être améliorée.</li> <li>● Les méthodologies appropriées de l’entraînement physique ne sont pas bien comprises ou appliquées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d’habiletés, etc.).</li> <li>● Un plus grand nombre d’opportunités de développement professionnel et de mentorat pour les entraîneurs doit être créé.</li> <li>● Les associations régionales doivent devenir plus proactives dans l’organisation et la mise sur pied de stages de certification des entraîneurs en volleyball de plage.</li> <li>● Le nombre d’entraîneurs possédant une certification de niveau 3 du PCNE doit augmenter dans certaines régions.</li> <li>● Les entraîneurs en volleyball de plage (incluant ceux des équipes provinciales, des clubs, etc.) doivent démontrer du leadership et communiquer avec les entraîneurs des autres programmes à l’intérieur desquels leurs athlètes sont impliqués afin de synchroniser leurs interventions.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il n’existe pas de programme structuré pour préparer les entraîneurs adéquatement à la compétition retrouvée à ce stade de développement (tournois satellites de la FIVB, FISU, NORCECA, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Un plus grand nombre d’opportunités de développement professionnel et de mentorat pour les entraîneurs doit être créé.</li> <li>● Un programme structuré d’encadrement pour la certification niveau 4 du PCNE doit être développé.</li> <li>● À ce stade de développement, les entraîneurs doivent être exposés plus souvent à l’entraînement et à la compétition de niveau international.</li> </ul>
S’entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le bassin d’entraîneurs potentiels pour les équipes nationales doit augmenter.</li> <li>● Il n’existe pas de programme structuré pour préparer les entraîneurs adéquatement à la compétition retrouvée à ce stade de développement (Circuit mondial FIVB et Jeux Olympiques).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● À ce stade de développement, les entraîneurs doivent être exposés plus souvent à l’entraînement et à la compétition de niveau international.</li> <li>● Un plus grand nombre d’opportunités de développement professionnel et de mentorat pour les entraîneurs doit être créé.</li> <li>● Un programme structuré d’encadrement pour la certification niveau 4 du PCNE doit être développé.</li> </ul>

## L'entraînement

L'entraînement est normalement l'un des éléments les plus critiques dans le développement d'un athlète. À moins de recevoir un entraînement régulier, adéquat et de haute qualité sur une période de plusieurs années, il est presque certain qu'il n'atteindra pas son plein potentiel et ne retirera pas le maximum de son expérience sportive.

Malheureusement, le volleyball de plage n'offre que très peu d'opportunités d'entraînements de

qualité aux jeunes athlètes. La plupart d'entre eux sont laissés à eux mêmes pour planifier, organiser et diriger leurs propres entraînements. Dans plusieurs régions du pays, les matchs amicaux sont devenus la principale source d'entraînement et de préparation pour les compétitions officielles.

Les détails relatifs à l'entraînement en volleyball de plage sont énumérés ici-bas

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les qualités physiques et motrices (A.C.E) sont sous-développées.</li> <li>• L'emphase sur le développement (dans le sable) des gestes associés au volleyball de plage est insuffisante.</li> <li>• Les programmes d'entraînement ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée (pour l'entraînement de la vitesse par exemple) qui se présentent durant ce stade.</li> <li>• Pas assez d'emphase sur les activités amusantes.</li> <li>• Les parents ne passent pas assez de temps à faire des activités physiques plaisantes avec leurs enfants.</li> <li>• Les athlètes sont encouragés à se spécialiser dans un ou deux sports trop tôt dans leur développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les responsables communautaires en activité physique doivent recevoir plus d'information sur l'entraînement et l'apprentissage des déterminants de la condition motrice (A.C.E.) et sur le développement du "savoir-faire" physique.</li> <li>• La promotion du mini volleyball doit être établie dans l'ensemble du pays afin qu'il soit pratiqué sur toutes les surfaces (incluant le sable et le gazon) et dans toutes les communautés.</li> <li>• Les enfants doivent être encouragés à participer au plus de sports possibles (4 ou plus).</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les qualités physiques et motrices (A.C.E) sont sous-développées.</li> <li>• La condition physique de base est sous-développée.</li> <li>• L'emphase sur le développement (dans le sable) des gestes associés au le volleyball de plage est insuffisante.</li> <li>• Les programmes d'entraînement ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée qui se présentent durant ce stade.</li> <li>• Les athlètes sont encouragés à se spécialiser dans un ou deux sports trop tôt dans leur développement.</li> <li>• Les parents ne passent pas assez de temps à faire des activités physiques plaisantes avec leurs enfants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les responsables communautaires en activité physique doivent recevoir plus d'information sur l'entraînement et l'apprentissage des déterminants de la condition motrice (A.C.E.) et sur le développement du "savoir-faire" physique.</li> <li>• La promotion du <i>Atomic Volleyball</i> doit être établie dans l'ensemble du pays afin qu'il soit pratiqué sur toutes les surfaces (incluant le sable et le gazon) et dans toutes les communautés.</li> <li>• Les enfants doivent être encouragés à participer au plus de sports possibles (3 ou plus).</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'entraînement placent trop d'importance sur la compétition et pas assez sur le développement des habiletés.</li> <li>• Les moments opportuns d'adaptation accélérée ne sont pas privilégiés dans les programmes de préparation physique.</li> <li>• La préparation physique est inadéquate et souvent effectuée sans supervision appropriée ou expertise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le temps alloué à l'entraînement en volleyball devrait être d'au moins 6 heures par semaine et le ratio entraînement-compétition devrait favoriser l'entraînement.</li> <li>• Le temps alloué au développement des capacités physiques devrait être d'au moins 3 heures par semaine.</li> <li>• Le plan saisonnier d'entraînement doit inclure une période de préparation générale (PPG) et une préparation de préparation spécifique (PPS) appropriées avant la période de compétition.</li> <li>• Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> <li>• Les problèmes de croissance et développement reliés au développement de la capacité physique doivent être identifiés et considérés lors de l'élaboration de programmes de préparation physique.</li> </ul>

*Faire faire aux gens ce qu'ils n'ont pas le goût de faire afin qu'ils puissent accomplir ce qu'ils ont le goût d'accomplir. C'est ça, être un entraîneur.*

—Tom Landry

	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il y a trop d'emphasis sur la compétition et pas assez sur le développement des habiletés.</li> <li>• Les programmes de préparation physique ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>• La préparation physique est inadéquate et souvent effectuée sans supervision appropriée par des experts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le temps alloué à l'entraînement en volleyball devrait être d'au moins 10 heures par semaine et le ratio entraînement/compétition devrait favoriser l'entraînement.</li> <li>• Le temps alloué au développement des capacités physiques devrait être d'au moins 5 heures par semaine.</li> <li>• Le plan saisonnier d'entraînement doit inclure une période de préparation générale (PPG) et une période de préparation spécifique (PPS) appropriées avant la période de compétition.</li> <li>• Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> <li>• Les problèmes de croissance et développement reliés au développement de la capacité physique doivent être identifiés et considérés lors de l'élaboration de programmes de préparation physique.</li> <li>• L'entraînement doit être à caractère général et pas spécifique au poste occupé.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'entraînement des athlètes sur la plage et à l'intérieur ne sont pas intégrés adéquatement.</li> <li>• Pas assez de temps est investi dans le développement des capacités physiques, en particulier durant la saison morte. De plus, le travail de développement est effectué sans supervision adéquate et sans accès à l'expertise appropriée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'entraînement doivent être minutieusement préparés et supervisés, en particulier durant les périodes de chevauchement entre l'entraînement sur la plage et l'entraînement à l'intérieur.</li> <li>• Le temps alloué au développement des capacités physiques doit augmenter jusqu'à au moins 5 heures par semaine.</li> <li>• Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou par d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines régions n'offrent aucune possibilité d'entraînement de haute performance à leurs athlètes.</li> <li>• Les athlètes doivent avoir accès à des installations extérieures pour s'entraîner durant l'hiver canadien.</li> <li>• Les possibilités d'entraînement commun avec d'autres programmes internationaux n'existent pas.</li> <li>• Les informations actuelles en science du sport ne sont pas appliquées au développement des programmes d'entraînement de haute performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des centres d'entraînement nationaux doivent être établis dans l'ensemble du pays.</li> <li>• Des échanges internationaux durant la saison hivernale doivent être initiés (i.e. inviter d'autres pays à venir s'entraîner au Canada et vice versa) afin d'exposer les canadiens à un environnement d'entraînement de haut niveau/intensité.</li> <li>• Les centres d'entraînement nationaux doivent être à la fine pointe de la recherche la plus récente en science du sport et en méthodologie d'entraînement.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les athlètes doivent avoir accès à des installations intérieures pour s'entraîner durant l'hiver canadien.</li> <li>• Les possibilités d'entraînement commun avec d'autres programmes internationaux n'existent pas.</li> <li>• Les informations actuelles en science du sport ne sont pas appliquées au développement des programmes d'entraînement de haute performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des échanges internationaux durant la saison hivernale doivent être initiés (i.e. inviter d'autres pays à venir s'entraîner au Canada et vice versa) afin d'exposer les canadiens à un environnement d'entraînement de haut niveau/intensité.</li> <li>• Les centres d'entraînement nationaux doivent être à la fine pointe de la recherche la plus récente en science du sport et en méthodologie d'entraînement.</li> </ul>

## Competition

Les experts canadiens du DLTA observent qu'à l'heure actuelle, ce sont les réseaux de compétition qui servent de point de départ aux programmes de développement de l'athlète. Ces réseaux devraient, au contraire, être intégrés dans une structure plus large destinée à améliorer et rehausser le développement global de l'athlète ainsi que ses performances en général. Les occasions de compétition doivent correspondre à l'âge et au stade de développement des athlètes ainsi qu'aux autres objectifs généraux

reliés au DLTA. Bien que le volleyball de plage comporte d'excellentes possibilités de compétition, plusieurs régions du pays n'arrivent pas à cibler certains groupes d'âge, créant ainsi des failles dans le cheminement des athlètes.

Les dirigeants du volleyball de plage doivent donc établir un cadre de compétition clair, cohérent, accepté de tous et qui supporte directement les objectifs du DLTA.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans la plupart des régions, il n'existe aucune compétition à caractère amusant pratiquée à l'extérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball extérieur doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans la plupart des régions, il n'existe aucune compétition à caractère amusant pratiquée à l'extérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic extérieur doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans certaines régions, l'entraînement spécifique à la compétition est inadéquat; dans d'autres régions, le nombre de compétitions est tout simplement insuffisant.</li> <li>Dans certaines régions, les catégories ne reflètent pas l'âge développemental des athlètes, ce qui cause des inégalités entre les participants.</li> <li>L'équipement et les dimensions du terrain ne sont pas toujours adaptés à la taille et aux habiletés physiques des participants étant au début de ce stade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un modèle intégré de compétition et d'entraînement où la compétition est utilisée pour optimiser le développement de l'athlète doit être élaboré.</li> <li>Certaines régions doivent créer et offrir plus d'occasions de compétition aux athlètes de ce groupe d'âge.</li> <li>Offrir des catégories d'âge d'une seule année (12-, 13-, 14-, 15-, etc.) et offrir aux athlètes à maturation hâtive des possibilités de "sauter" une division et jouer contre des adversaires plus vieux; faire l'inverse avec les athlètes à maturation tardive.</li> <li>Tester différentes dimensions de terrain (i.e. 7m x 7m).</li> </ul>
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans certaines régions, l'entraînement spécifique à la compétition est inadéquat; dans d'autres régions, le nombre de compétitions est tout simplement insuffisant.</li> <li>Dans certaines régions, les catégories ne reflètent pas l'âge développemental des athlètes, ce qui cause des inégalités entre les participants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un modèle intégré de compétition et d'entraînement où la compétition est utilisée pour optimiser le développement de l'athlète.</li> <li>Certaines régions doivent créer et offrir plus d'occasions de compétition aux athlètes de ce groupe d'âge.</li> <li>Offrir des catégories d'âge d'une seule année (17-, 18-, etc.) et offrir aux athlètes à maturation hâtive des possibilités de "sauter" une division et jouer contre des adversaires plus vieux; faire l'inverse avec les athlètes à maturation tardive.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe pas assez de compétitions interprovinciales.</li> <li>Dans certaines régions, l'entraînement spécifique à la compétition est inadéquat; dans d'autres régions, le nombre de compétitions est tout simplement insuffisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les régions doivent collaborer et établir des compétitions entre les provinces avoisinantes.</li> <li>Certaines régions doivent créer et offrir plus d'occasions de compétition aux athlètes de ce groupe d'âge.</li> <li>Développer un modèle intégré de compétition et d'entraînement où la compétition est utilisée pour optimiser le développement de l'athlète.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plan structuré qui donne accès aux compétitions internationales appropriées (i.e. tournois satellites et <i>challengers</i> FIVB) n'a pas encore été développé et supporté financièrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un calendrier annuel de compétition doit être développé et intégré aux compétitions nationales de façon appropriée.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les informations actuelles en science du sport ne sont pas appliquées à l'élaboration des calendriers de compétitions afin d'optimiser les performances de haut niveau au bon moment (i.e. sommets de performance aux championnats mondiaux).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un plan annuel qui incorpore les sommets de performance appropriés durant la saison de compétition de la FIVB doit être développé et appliqué.</li> </ul>

## Science du sport

L'utilisation et l'application de la science du sport est devenue monnaie courante chez les praticiens du sport à travers le monde. L'évaluation et le suivi régulier de l'entraînement d'un athlète, de son développement physique et de ses capacités physiques sont des outils importants qui permettent d'assurer que sa préparation est optimale. Malheureusement, le

volleyball de plage prend rarement avantage de ce que la science sportive a à offrir. Très peu de données scientifiques existent sur le volleyball de plage ou sur les protocoles d'évaluation standardisés des athlètes. Les programmes d'entraînement en souffrent donc énormément.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les joueurs de volleyball à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les joueurs de volleyball à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les joueurs de volleyball à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les joueurs de volleyball à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Manque d'utilisation la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> <li>Intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans les programmes d'entraînement en volleyball.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les joueurs de volleyball à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Manque d'utilisation la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> <li>Intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans les programmes d'entraînement en volleyball.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Manque d'utilisation la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans les programmes d'entraînement en volleyball.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Manque d'utilisation la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans les programmes d'entraînement en volleyball.</li> </ul>

## Partenaires

Dans le cadre sportif du DLTA, un réseau d'intervenants travaillant en partenariat est essentiel au succès. Ces partenaires doivent connaître leurs rôles parfaitement et être synchronisés de façon appropriée à l'intérieur du système.

Les parents jouent un rôle vital dans plusieurs aspects du développement de leurs enfants au volleyball. Plusieurs d'entre eux s'impliquent au niveau du coaching, des levées de fonds, de l'administration et du transport des jeunes aux entraînements et aux compétitions. Il est essentiel que les parents comprennent quel est leur rôle dans l'atteinte du plein potentiel sportif de leurs enfants.

Ils doivent être encouragés à toujours participer au développement physique de leurs enfants—en particulier lors des années d'initiation. Ils doivent être éduqués sur les concepts du DLTA, du “savoir-faire” physique ainsi que des besoins spécifiques des athlètes en développement : hydratation adéquate, nutrition, temps de récupération d'un enfant en pleine croissance, etc.

Les officiels ont également un rôle important à jouer. Avec la popularité grandissante du volleyball, la demande d'officiels qualifiés est en hausse. Ainsi, les programmes de recrutement, de formation et de rétention des arbitres doivent être mis en valeur.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les programmes scolaires d'éducation physique n'utilisent pas les derniers développements en recherche sportive et n'encouragent donc pas le développement physique et moteur optimal de l'enfant.</li> <li>Les programmes multisports de base ne sont pas assez répandus, pas assez bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>L'implication directe des parents dans les activités physiques agréables de leurs enfants est en baisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini-volleyball doit être promu et incorporé dans les programmes multisports à la grandeur du pays et dans toutes les communautés—en particulier à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>À ce stade, on doit mettre l'emphase sur l'éducation des parents et sur leur participation continue au développement physique et athlétique de leurs enfants.</li> <li>On doit identifier une responsabilité conjointe du gouvernement, des écoles, des parents et des responsables de l'activité physique à développer et mettre en œuvre une stratégie promouvant l'activité physique et le sport pour la vie.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les programmes scolaires d'éducation physique n'utilisent pas les derniers développements en recherche sportive et n'encouragent donc pas le développement physique et moteur optimal de l'enfant.</li> <li>Les programmes multisports de base ne sont pas assez répandus, pas assez bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>L'implication directe des parents dans les activités physiques agréables de leurs enfants est en baisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic doit être promu et incorporé dans les programmes multisports à la grandeur du pays et dans toutes les communautés.</li> <li>À ce stade, on doit mettre l'emphase sur l'éducation des parents et sur leur participation continue au développement physique et athlétique de leurs enfants.</li> <li>On doit identifier une responsabilité conjointe du gouvernement, des écoles, des parents et des responsables de l'activité physique à développer et mettre en œuvre une stratégie promouvant l'activité physique et le sport pour la vie.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les clubs ne s'impliquent pas assez dans la mise sur pied de programmes de volleyball de plage.</li> <li>Il existe un manque de communication et de coopération entre les partenaires (écoles, clubs, PDA, autres sports, etc.) dans le développement conjoint de programmes qui servent le mieux les intérêts des athlètes.</li> <li>Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>La majorité des participants des réseaux scolaires n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les clubs de volleyball intérieur doivent encourager le développement d'un volet volleyball de plage; de nouveaux clubs de volleyball de plage doivent être créés.</li> <li>Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>Les organismes provinciaux de sports, de concert avec les clubs, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> <li>Un effort de lobbying doit être amorcé pour établir des programmes Sports-Études en volleyball dans toutes les provinces.</li> </ul>

Les administrateurs et les bénévoles efficaces jouent un rôle crucial dans les organisations, les clubs et les événements majeurs. Une plus grande reconnaissance de leurs efforts est essentielle pour continuer à les attirer et à les intégrer à long terme.

Finalement, les écoles et les clubs offrent un large éventail de possibilités pour la participation et la compétition et encouragent le développement des entraîneurs. De larges bénéfices peuvent être retirés d'une structure de club bien gérée, bien ancrée

et dans la communauté et offrant aux jeunes plusieurs programmes. Une tâche clé pour le volleyball de plage sera de permettre et d'encourager le développement de clubs offrant un environnement sécuritaire et sans danger pour tous les jeunes de la communauté.

Pour s'engager correctement dans le DLTA, tous ces types de participants ont besoin d'une structure sportive adéquate et d'un support constant.

	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe un manque de communication et de coopération entre les partenaires (écoles, clubs, PDA, autres sports, etc.) dans le développement conjoint de programmes qui servent le mieux les intérêts des athlètes.</li> <li>• Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• Les organismes provinciaux de sports, de concert avec les clubs, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> <li>• Un effort de lobbying doit être amorcé pour établir des programmes Sports-Études en volleyball dans toutes les provinces.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires importants (collèges, universités, clubs, fédérations provinciales et nationale) n'ont pas accepté de coopérer et partager la responsabilité de développer collectivement la prochaine génération d'athlètes de haut niveau.</li> <li>• Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires, semi compétitifs et récréatifs n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• Les organismes nationaux de sports, de concert avec les collèges, les universités et les organismes provinciaux de sports, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale et le centre d'entraînement de l'équipe nationale n'ont pas établi de programme d'entraînement et de compétition clairement défini pour les athlètes de ce stade.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires, semi compétitifs et récréatifs n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale, les équipes nationales et les fédérations provinciales doivent collaborer afin d'établir plusieurs centres nationaux d'entraînement à temps plein.</li> <li>• Les équipes nationales, le sport universitaire et le sport collégial doivent travailler ensemble pour développer un calendrier de compétition approprié.</li> <li>• La fédération nationale, les équipes nationales, le sport universitaire et le sport collégial doivent travailler ensemble pour établir la durée de la saison d'entraînement et de compétition à plus de 6 mois, comme c'est le cas présentement.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires ne prennent pas tous la responsabilité du développement et des performances des équipes nationales (fierté collective).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale doit travailler avec tous ses partenaires pour créer une identité plus forte et une conscience collective plus développée envers les équipes nationales.</li> </ul>



# Volleyball Intérieur

*Quand nos athlètes terminent leur développement à l'intérieur de notre système domestique, ils sont loin du niveau international. Lorsqu'on les observe contre leurs adversaires internationaux, on dirait des garçons jouant contre des hommes et des filles jouant contre des femmes.*

*—Bruce Kent, ancien entraîneur de l'équipe canadienne masculine*

**L**es récentes performances suggèrent que nous perdons graduellement du terrain sur les autres nations ayant des programmes de volleyball établis. Depuis le milieu des années 80, nos équipes nationales sont graduellement devenues moins compétitives, gagnant de moins en moins de matchs contre les meilleures équipes. Le nombre de joueurs ayant l'occasion de jouer dans les meilleures ligues européennes est en déclin. De plus en plus d'athlètes d'âge universitaire en développement regardent vers nos voisins du sud pour leurs possibilités d'entraînement et de compétition.

Des études comparatives récentes (voir l'article ressource de "Canadian Sport for Life") ont identifié des lacunes flagrantes au système sportif canadien par rapport à d'autres nations performantes. Des rencontres au sommet entre certains des experts canadiens en volleyball de haute performance ainsi que les ateliers sur le DLTA ont identifié plusieurs zones devant être rapidement adressées pour améliorer la qualité du volleyball intérieur au Canada.

- Les athlètes en développement sont confrontés à un volume de compétition trop élevé et ne s'entraînent pas assez.
- La préparation de la performance optimale à court terme—gagner—est accentuée plutôt que le développement de l'athlète, ce qui mène à une spécialisation trop hâtive.
- L'entraînement des jeunes est fondé sur l'âge chronologique et non sur leur stade de croissance et leur développement. Les entraîneurs négligent les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement.

- L'intégration des actions des divers intervenants (sport étudiant, communautaire et fédéré) est déficiente.
- Il n'existe pas de système d'identification du talent sportif... la sélection selon la prestation en compétition n'est pas synonyme d'identification du talent!
- Nos meilleurs entraîneurs travaillent essentiellement avec l'élite et non dans les programmes de développement, là où les entraîneurs qualifiés sont essentiels.

Ces rencontres ont servi à identifier plusieurs problèmes, et par le fait même plusieurs solutions pour ajuster le modèle de volleyball existant vers un modèle inclusif qui encouragera les individus à être impliqués tout au long de leur vie. Cela se fera en proposant une meilleure intégration des programmes d'éducation physique à l'école, des programmes axés sur la haute performance et des programmes de sport communautaires. Les solutions proposées feront en sorte que tous les participants aient la chance d'apprendre correctement les habiletés motrices fondamentales et les habiletés de base propres au volleyball. Elles feront également en sorte que ces habiletés soient introduites durant la partie optimale de leur développement physique.

En implantant les changements suggérés, l'alignement et l'intégration du système canadien de volleyball intérieur ne s'en portera que mieux. Les joueurs développés selon les principes du DLTA seront plus confiants sur le terrain et voudront continuer à s'améliorer. Ils profiteront des bienfaits généraux que le volleyball offre et auront la chance de voir leur développement suivre un cheminement qui sera adapté à leurs habiletés.

## Athlètes

L'athlète est la pierre angulaire du DLTA. Un des objectifs principaux de celui-ci est de faire des canadiens de meilleurs athlètes, par le fait même les encourageant à être plus actifs en sports et à adopter un style de vie sain. Une habitude qui améliorera la qualité de vie de tous les membres de la société.

Dans un modèle centré sur l'athlète, le recrutement, l'identification et la rétention des athlètes sont d'une importance capitale; trois secteurs où le volleyball intérieur se doit d'être plus performant. Les athlètes identifiés en tant que potentiels internationaux doivent être encouragés à rester au Canada. Ils

seront suivis plus efficacement, seront impliqués avec les meilleurs programmes de développement et se verront offrir des possibilités d'entraînement et de compétition adaptées à leur développement. Faire partie de l'équipe nationale devra être perçu comme l'objectif ultime de tous les joueurs de volleyball canadiens.

De plus, les programmes impliquant les enfants de douze ans et moins sont encore limités en plusieurs endroits du pays. Plusieurs aspects du développement sportif d'un joueur (entre autres, l'augmentation des capacités physiques) ne sont ni planifiés, ni supervisés adéquatement.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants ne sont pas systématiquement exposés au volleyball à travers le pays durant ce stade.</li> <li>Les enfants ne sont pas exposés aux éléments de base de l'athlétisme (courir, sauter, lancer, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>Le système scolaire doit incorporer à son curriculum des activités physiques quotidiennes d'une façon amusante et divertissante; idéalement en utilisant des professionnels de l'éducation physique.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les gestes techniques de base du volleyball ne sont pas enseignés aux jeunes à ce stade, soit au moment où ils sont le plus réceptifs à l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices.</li> <li>Les programmes de volleyball pour débutants ne sont pas répandus, ne sont pas bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>Les athlètes sont entraînés de façon inadéquate au niveau de l'A.C.E. (agilité, coordination, équilibre).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic et autres programmes d'initiation au volleyball doivent être promus et implantés à travers tout le pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>Les clubs doivent cibler ce groupe d'âge et offrir des programmes supplémentaires pour les enfants qui démontrent un intérêt envers le volleyball.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucun programme national formel d'identification d'athlètes utilisant des données standardisées, des programmes d'évaluation et de supervision, etc.</li> <li>La majorité des participants des réseaux scolaires ne sont pas enregistrés avec leur fédération provinciale et nationale.</li> <li>Les athlètes sont récompensés pour leur succès en compétition et non pour l'amélioration de leurs habiletés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants des réseaux scolaires doivent être enregistrés en bonne et due forme avec leur association provinciale et nationale pour que leurs besoins puissent être identifiés.</li> <li>Les programmes d'identification du talent doivent être coordonnés au niveau provincial, mais exécutés à l'échelle locale. Quand ces programmes existent, ils ne le sont pas en assez grand nombre et pas assez d'athlètes sont identifiés.</li> <li>6000 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays.</li> <li>Les programmes de Jeux provinciaux devraient être utilisés comme premier moyen d'identification et de recrutement du talent.</li> <li>Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé : un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> </ul>

	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires ne sont pas enregistrés avec leur fédération provinciale et nationale.</li> <li>• Il n'existe aucun programme national formel d'identification d'athlètes utilisant des données standardisées, des programmes d'évaluation et de supervision, etc.</li> <li>• Les programmes des NTCC/Jeux du Canada servent à identifier annuellement 150 athlètes par sexe, alors que ce nombre devrait se situer entre 600 et 800.</li> <li>• Chaque province identifie le même nombre d'athlète en dépit des différences significatives de population entre elles. Dans les provinces à haute densité de population, plusieurs athlètes à haut potentiel ne sont pas identifiés et/ou orientés vers le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les programmes d'identification du talent doivent être coordonnés au niveau national, mais exécutés à l'échelle provinciale. Quand ces programmes existent, plus d'athlètes doivent être identifiés.</li> <li>• Entre 600 et 800 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays.</li> <li>• Un programme d'identification et de recrutement du talent doit être mis sur pied à l'échelle nationale.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé: un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seuls les athlètes inscrits dans les institutions post secondaire peuvent espérer faire partie des programmes de haute performance.</li> <li>• La rétention à long terme des athlètes qui désirent compétitionner à l'extérieur du pays (notamment dans les universités américaines et les ligues professionnelles) est faible.</li> <li>• Le suivi et la réintégration des athlètes qui compétitionnent en dehors du Canada sont mal coordonnés.</li> <li>• L'identification du talent se produit à l'échelle nationale (par le biais des programmes de l'équipe nationale).</li> <li>• Les programmes d'identification du talent ne sont pas adaptés à l'ensemble de la population.</li> <li>• À ce stade, entre 15 et 30 athlètes par sexe sont identifiés à l'échelle nationale à chaque année.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une banque de données provinciale et nationale pour TOUS les participants (incluant les joueurs des ligues récréatives) doit être créée.</li> <li>• 100 athlètes par sexe devraient être identifiés à l'échelle nationale à chaque année.</li> <li>• Des programmes d'équipes provinciales pour les athlètes de 20 ans et moins doivent être développés.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé: un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> <li>• Une meilleure communication avec les athlètes compétitionnant hors du pays est nécessaire à leur rétention à long terme.</li> <li>• De nouveaux programmes doivent être créés afin d'inciter les athlètes à demeurer au Canada pour se développer (i.e. bourses d'études, brevets, etc.).</li> <li>• La communication avec les programmes étrangers (américains, européens, etc.) doivent s'améliorer pour faciliter le contact avec les athlètes qui en font partie.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À ce stade, le nombre d'athlètes identifiés en tant que potentiel pour l'équipe nationale est insuffisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 40 athlètes par sexe devraient être identifiés à travers le pays et être intégrés aux programmes du centre national d'entraînement.</li> <li>• À ce stade, un programme d'identification du talent doit être coordonné par un gérant de haute performance et administré par les entraîneurs de l'équipe nationale.</li> <li>• Un programme national d'évaluation standardisé doit être créé: un programme qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques—un système national d'enregistrement et de gestion des données et d'aide au développement de valeurs normatives.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au fil des années, l'engagement de la part des meilleures athlètes féminins envers l'équipe nationale a été intermittent.</li> <li>• Le nombre d'athlètes talentueux n'est pas assez élevé; on dénote beaucoup de faiblesses chroniques chez les athlètes des équipes nationales, notamment chez les joueurs de poste 4 et chez les serveurs.</li> <li>• Le nombre de joueurs de calibre international est insuffisant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire partie de l'équipe nationale doit être perçu comme l'objectif ultime de tous les joueurs de volleyball canadiens.</li> <li>• À ce stade, un programme d'identification du talent doit être coordonné par un gérant de haute performance et administré par les entraîneurs de l'équipe nationale.</li> <li>• Nos équipes nationales seniors devraient compter sur au moins vingt athlètes identifiés de calibre international.</li> </ul>

## Entraîneurs

Les entraîneurs ont plusieurs rôles à jouer auprès de différentes personnes et possèdent un impact significatif sur le système sportif. Dans le monde du volleyball, les entraîneurs sont des enseignants, des administrateurs sportifs, des mentors, des modèles, des amis et des chefs de file. Ils sont ceux qui, normalement, ont le contact le plus direct avec les participants et le plus d'influence sur le développement de leur sport. Les entraîneurs contribuent à la société canadienne et ont un effet énorme sur le développement de notre jeunesse.

Un bon encadrement par les entraîneurs est fondamental pour le succès de notre système sportif. En devenant des membres importants de leur communauté, les bons entraîneurs peuvent

partager les aspects positifs d'un style de vie actif. Ils doivent donc développer les habiletés personnelles nécessaires pour développer des joueurs à leur plein potentiel. Ils ont besoin de posséder la formation et les qualifications adéquates afin de transmettre leurs connaissances de façon efficace—spécialement quand de jeunes athlètes sont impliqués—s'ils veulent optimiser leur impact sur notre système sportif.

Le volleyball intérieur compte beaucoup d'entraîneurs dévoués, mais l'objectif d'étendre notre portée sur les jeunes volleyeurs ne peut être atteint que s'il en existe beaucoup plus. On doit également les reconnaître à leur juste valeur, les récompenser et les rémunérer adéquatement. Ce n'est que de cette façon que le volleyball ira de l'avant.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les instructeurs sportifs sont mal éduqués quant aux méthodes les plus efficaces pour initier les enfants aux habiletés de base du volleyball.</li> <li>Les instructeurs sportifs n'initient pas efficacement l'A.C.E. de l'athlétisme aux enfants.</li> <li>L'implication et la participation des parents sont inadéquates.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball doit être plus présent.</li> <li>Le DLTA, avec ses principes d'entraînement, doit être plus présent.</li> <li>Les parents doivent être intégrés dans des rôles de support au niveau de l'entraînement.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les instructeurs sportifs sont mal éduqués quant aux méthodes les plus efficaces pour initier les enfants aux habiletés de base du volleyball.</li> <li>Les instructeurs sportifs ne développent pas de façon efficace le "savoir-faire" physique (apprentissage des habiletés motrices) chez les enfants.</li> <li>Les méthodologies de l'entraînement physique approprié sont mal comprises ou mal appliquées.</li> <li>L'implication et la participation des parents sont inadéquates.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic (et/ou autres programmes d'initiation au volleyball) doit être plus présent.</li> <li>Le DLTA, avec ses principes d'entraînement, doit être plus présent.</li> <li>Les parents doivent être intégrés dans des rôles de support au niveau de l'entraînement.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les entraîneurs ne comprennent pas suffisamment les besoins de leurs athlètes en termes de croissance et développement, en particulier ceux qui sont associés aux moments opportuns d'entraînement et au DLTA.</li> <li>La plupart des entraîneurs ne sont pas compensés adéquatement pour le temps qu'ils investissent. Le soutien aux athlètes en est grandement diminué, tout comme la volonté des entraîneurs à se perfectionner.</li> <li>Les entraîneurs mettent trop d'emphasis sur le succès en compétition et ne sont ni récompensés ni reconnus pour leur rôle à l'intérieur du DLTA.</li> <li>Les entraîneurs ne perçoivent pas leur responsabilité dans la préparation de leurs athlètes à la phase suivante de leur développement.</li> <li>Les entraîneurs doivent améliorer leur niveau général de connaissances.</li> <li>Les méthodologies appropriées de l'entraînement physique sont mal comprises ou mal appliquées.</li> <li>Il n'y a pas assez d'entraîneurs féminins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le curriculum du PCNE doit mettre plus d'emphasis sur les principes du DLTA—en particulier ceux associés à l'identification et à l'entraînement des capacités durant les moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>Une structure nationale de stages/symposiums doit être créée pour les entraîneurs qui travaillent avec les athlètes au stade <i>s'entraîner pour s'entraîner</i>. Ces stages seraient donnés annuellement dans chaque province en tant que supplément au PCNE. Le contenu serait déterminé conjointement par les fédérations provinciale et nationale.</li> <li>Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d'habiletés, etc.).</li> <li>Le nombre d'entraîneurs des réseaux scolaires possédant une certification de niveau 1 du PCNE doit augmenter.</li> <li>Les contributions des entraîneurs à la société doivent être reconnues et récompensées.</li> </ul>



	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les entraîneurs ne comprennent pas suffisamment les besoins de leurs athlètes en termes de croissance et développement, en particulier ceux qui sont associés aux moments opportuns d'entraînement et au DLTA.</li> <li>• La plupart des entraîneurs ne sont pas compensés adéquatement pour le temps qu'ils investissent. Le soutien aux athlètes en est grandement diminué, tout comme la volonté des entraîneurs à se perfectionner.</li> <li>• Les entraîneurs ne perçoivent pas leur responsabilité dans la préparation de leurs athlètes à la phase suivante de leur développement.</li> <li>• Les entraîneurs doivent améliorer le niveau général de leurs connaissances au sujet de la périodisation.</li> <li>• Les méthodologies appropriées de l'entraînement physique sont mal comprises ou mal appliquées.</li> <li>• La communication entre entraîneurs de différentes structures (écoles, clubs, équipes provinciales) doit être améliorée.</li> <li>• Il n'y a pas assez d'entraîneurs féminins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le curriculum du PCNE doit mettre plus d'emphasis sur les principes du DLTA—en particulier ceux associés à l'identification et à l'entraînement des capacités durant les moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>• Une structure nationale de stages/symposiums doit être créée pour les entraîneurs qui travaillent avec les athlètes au stade <i>apprendre à compétitionner</i>. Ces stages seraient donnés annuellement dans chaque province en tant que supplément au PCNE. Le contenu serait déterminé conjointement par les fédérations provinciale et nationale.</li> <li>• Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d'habiletés, etc.).</li> <li>• Le nombre d'entraîneurs possédant une certification de niveau 2 du PCNE doit augmenter.</li> <li>• Les contributions des entraîneurs à la société doivent être reconnues et récompensées.</li> <li>• Les entraîneurs des équipes provinciales et des clubs doivent démontrer du leadership et communiquer avec les entraîneurs des autres programmes dans lesquels leurs athlètes sont impliqués afin de synchroniser leurs interventions.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les occasions de développement professionnel pour les entraîneurs sont limitées.</li> <li>• Il n'existe pas assez de postes d'entraîneurs à temps plein, ce qui limite significativement le soutien aux athlètes.</li> <li>• Les entraîneurs mettent trop d'emphasis sur la spécialisation par poste et limitent le développement et le raffinement des habiletés générales.</li> <li>• Les entraîneurs ne perçoivent pas leur responsabilité dans la préparation de leurs athlètes à la phase suivante de leur développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cadre de reconnaissance et de responsabilisation pour les entraîneurs qui développent des athlètes selon les principes du DLTA doit être créé (i.e. évaluation des clubs, compétitions d'habiletés, etc.).</li> <li>• Un plus grand nombre de possibilités de développement professionnel et de mentorat doit être créé.</li> <li>• Le nombre d'entraîneurs collégiaux et universitaires possédant une certification de niveau 3 du PCNE doit augmenter.</li> <li>• Les entraîneurs chefs de toutes les équipes d'institutions post secondaires devraient occuper des postes à temps plein.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À ce stade, il n'existe pas de programme structuré qui pourrait préparer adéquatement les entraîneurs (équipe nationale B, équipe nationale universiades, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un plus grand nombre de possibilités de développement professionnel et de mentorat doit être créé.</li> <li>• Le nombre d'entraîneurs impliqués dans le processus de certification niveau 4 du PCNE doit augmenter.</li> <li>• Les entraîneurs doivent être exposés à l'entraînement et à la compétition de niveau international plus souvent.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les entraîneurs de nos équipes nationales doivent pouvoir consacrer la majeure partie de leur temps à la résolution de problèmes reliés à l'entraînement et non aux problèmes externes (administratifs, de personnel, de marketing, etc.)</li> <li>• Le bassin d'entraîneurs potentiels pour l'équipe nationale doit s'élargir.</li> <li>• La participation aux activités de développement professionnel est déficiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du personnel de soutien doit être engagé pour s'occuper des problématiques qui ne sont pas reliées à l'entraînement.</li> <li>• Les entraîneurs doivent être exposés à l'entraînement et à la compétition de niveau international plus souvent.</li> <li>• Un plus grand nombre de possibilités de développement professionnel et de mentorat doit être créé.</li> <li>• Le nombre d'entraîneurs qui possèdent la certification de niveau 4 du PCNE doit augmenter.</li> </ul>

## Entraînement

L'entraînement est normalement l'un des éléments les plus critiques dans le développement d'un athlète. Ce dernier doit être exposé à un entraînement régulier de haute qualité sur une période de plusieurs années afin d'atteindre son plein potentiel et de bénéficier de façon optimale de son expérience sportive.

Plusieurs problèmes significatifs concernant le volleyball intérieur ont été identifiés et se doivent d'être corrigés si nous désirons optimiser notre milieu d'entraînement :

- Les habiletés de base du volleyball ne sont pas introduites assez tôt chez les jeunes.
- On ne prend pas avantage des moments opportuns d'adaptation accélérée qui apparaissent tôt dans le développement d'un enfant.
- Comparativement à d'autres pays, les joueurs de volleyball canadiens ne semblent pas s'entraîner suffisamment à certains stades de développement,
- Les joueurs sont spécialisés trop tôt dans leur développement.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entraînement des déterminants de la condition motrice (A.C.E.V.) et du "savoir faire physique" est sous-développé.</li> <li>• Les gestes associés au volleyball sont sous-développés.</li> <li>• Les programmes d'activités ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée qui se présentent durant ce stade.</li> <li>• Le concept d'activités amusantes est sous-employé.</li> <li>• Les parents ne passent pas assez de temps à faire des activités physiques plaisantes avec leurs enfants.</li> <li>• Les athlètes sont encouragés à se spécialiser dans un ou deux sports trop tôt dans leur développement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les responsables communautaires en activité physique doivent recevoir plus d'information sur l'entraînement et l'apprentissage des déterminants de la condition motrice (A.C.E.V.) et sur le développement du "savoir-faire" physique.</li> <li>• La promotion du mini volleyball doit être établie dans l'ensemble du pays afin qu'il soit pratiqué dans toutes les communautés - en particulier dans le système scolaire.</li> <li>• Les enfants doivent être encouragés à participer au plus de sports possible (4 ou plus).</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entraînement des déterminants de la condition motrice (A.C.E.V.) et du "savoir faire physique" est sous-développé.</li> <li>• Le développement de la condition physique de base est déficient.</li> <li>• Les gestes de base du volleyball sont sous-développés.</li> <li>• Les programmes d'activités ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée qui se présentent durant ce stade.</li> <li>• Les athlètes sont encouragés à se spécialiser dans un ou deux sports trop tôt dans leur développement.</li> <li>• Les parents ne passent pas assez de temps à faire des activités physiques plaisantes avec leurs enfants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les responsables communautaires en activité physique doivent recevoir plus d'information sur l'entraînement et l'apprentissage des déterminants de la condition motrice (A.C.E.V.) et sur le développement du "savoir-faire" physique.</li> <li>• La promotion du Volleyball Atomic doit être établie dans l'ensemble du pays afin qu'il soit pratiqué dans toutes les communautés.</li> <li>• Les enfants doivent être encouragés à participer au plus de sports possible (4 ou plus).</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ratio entraînement/compétition est inadéquat. Nos athlètes sont sous-entraînés comparativement aux athlètes des pays dominants en volleyball (selon la recherche actuelle - <i>Ericsson et al. 1993</i> - sur le développement de l'athlète).</li> <li>• La spécialisation des joueurs se produit trop tôt.</li> <li>• Les programmes d'entraînement mettent trop d'emphasis sur la préparation à la compétition et pas assez sur le développement des habiletés de base.</li> <li>• Les programmes de préparation physique ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>• La préparation physique est inadéquate et souvent effectuée sans supervision appropriée ou sans expertise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ratio entraînement/compétition devrait favoriser l'entraînement.</li> <li>• Le temps alloué à l'entraînement en volleyball devrait être d'au moins 6 heures par semaine.</li> <li>• Le temps alloué au développement des capacités physiques devrait être d'au moins 3 heures par semaine.</li> <li>• Le plan saisonnier d'entraînement doit inclure une période de préparation générale (PPG) et une période de préparation spécifique (PPS) appropriées avant la période de compétition.</li> <li>• Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> <li>• Les problèmes de croissance et développement reliés au développement de la capacité physique doivent être identifiés et considérés lors de l'élaboration de programmes de préparation physique.</li> <li>• Les règles de compétitions doivent être révisées afin d'assurer la spécialisation au moment approprié.</li> </ul>

	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le ratio entraînement/compétition est inadéquat. Nos athlètes sont sous-entraînés comparativement aux athlètes des pays dominants en volleyball (selon la recherche actuelle - <i>Ericsson et al, 1993</i> - sur le développement de l'athlète).</li> <li>La spécialisation par poste est effectuée au détriment du développement et du raffinement des habiletés fondamentales.</li> <li>La préparation à la compétition prédomine sur le développement des habiletés.</li> <li>Les programmes de préparation physique ne tiennent pas compte des moments opportuns d'adaptation accélérée.</li> <li>La préparation physique est inadéquate et souvent effectuée sans supervision appropriée par des experts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le ratio entraînement/compétition devrait favoriser l'entraînement.</li> <li>Le temps alloué à l'entraînement en volleyball devrait être d'au moins 10 heures par semaine.</li> <li>Le temps alloué au développement des capacités physiques devrait être d'au moins 5 heures par semaine.</li> <li>Le plan saisonnier d'entraînement doit inclure une période de préparation générale (PPG) et une période de préparation spécifique (PPS) appropriées avant la période de compétition.</li> <li>Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> <li>Les problèmes de croissance et développement reliés au développement de la capacité physique doivent être identifiés et considérés lors de l'élaboration de programmes de préparation physique.</li> <li>L'entraînement doit être à caractère général et non spécifique au poste occupé.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nos saisons d'entraînement et de compétition sont trop courtes (6 mois pour les réseaux collégiaux et universitaires). Nos athlètes sont sous-entraînés comparativement aux athlètes des pays dominants en volleyball (selon la recherche actuelle - <i>Ericsson et al, 1993</i> - sur le développement de l'athlète).</li> <li>Un entraînement qui permet une augmentation graduelle des capacités physiques, techniques et tactiques sur l'ensemble d'une année ne se produit pas.</li> <li>La spécialisation par poste est effectuée au détriment du développement et du raffinement des habiletés fondamentales. La victoire est importante à ce stade, mais elle ne devrait pas entraver le développement holistique de l'athlète.</li> <li>Pas assez de temps est investi dans le développement des capacités physiques, en particulier durant la saison morte. Le travail de développement est de plus effectué sans supervision adéquate et sans accès à l'expertise appropriée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La période précompétitive doit être de plus longue durée.</li> <li>Le temps alloué au développement des capacités physiques devrait être d'au moins 5 heures par semaine.</li> <li>Le développement des capacités physiques doit être effectué et supervisé régulièrement par des entraîneurs ou d'autres experts en préparation physique. Les athlètes ne devraient pas être responsables de gérer leur propre programme de préparation physique.</li> <li>L'entraînement doit être à caractère général et non spécifique au poste occupé.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>La majorité des athlètes canadiens n'ont pas accès à des possibilités d'entraînement de haute performance.</li> <li>Il n'existe aucune possibilité d'entraînement conjoint avec d'autres programmes internationaux.</li> <li>Les informations actuelles en science du sport ne sont pas appliquées au développement des programmes d'entraînement de haute performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des centres d'entraînement nationaux doivent être établis dans l'ensemble du pays.</li> <li>Des échanges internationaux (i.e. inviter d'autres pays à venir s'entraîner au Canada et vice versa) afin d'exposer les canadiens à des méthodes d'entraînement différentes.</li> <li>Les centres nationaux d'entraînement doivent demeurer à la fine pointe des toutes dernières recherches en matière de science du sport et de techniques d'entraînement.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le centre d'entraînement des équipes nationales n'opère pas toute l'année lors de l'année préolympique (il opère uniquement lorsque les athlètes professionnels sont disponibles).</li> <li>Il n'existe aucune possibilité d'entraînement conjoint avec d'autres programmes internationaux.</li> <li>Les informations les plus récentes en science du sport ne sont pas appliquées de façon régulière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les centres d'entraînement des équipes nationales doivent être en opération toute l'année lors d'une année préolympique.</li> <li>Des échanges internationaux (i.e. inviter d'autres pays à venir s'entraîner au Canada et vice versa) afin d'exposer les canadiens à des méthodes d'entraînement différentes.</li> <li>Les centres nationaux d'entraînement doivent demeurer à la fine pointe des toutes dernières recherches en matière de science du sport et de techniques d'entraînement.</li> </ul>

## Compétition

Les experts canadiens du DLTA observent qu'à l'heure actuelle, ce sont les réseaux de compétition qui servent de point de départ aux programmes de développement de l'athlète. Ces réseaux devraient, au contraire, être intégrés dans une structure plus large destinée à améliorer et rehausser le développement global de l'athlète ainsi que ses performances en général. Les occasions de compétition doivent correspondre à l'âge et au stade de développement des athlètes ainsi qu'aux autres objectifs généraux reliés au DLTA.

En dépit de certains succès obtenus en volleyball intérieur au fil des ans, il existe toujours plusieurs problématiques. L'emphase exagérée sur la victoire à certains stades de développement, la programmation inadéquate à d'autres niveaux et les programmes de compétition qui divisent les participants par âge chronologique en sont quelques exemples.

*Si vous n'êtes pas un peu nerveux avant un match, vous n'avez probablement pas envers vous-mêmes les attentes que vous devriez avoir.*

—Hale Irwin

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans la plupart des régions, il n'existe aucune compétition à caractère amusant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini volleyball extérieur doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans la plupart des régions, il n'existe aucune compétition à caractère amusant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic doit être promu et établi dans l'ensemble du pays et dans toutes les communautés, spécialement à l'intérieur du système scolaire.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le ratio entraînement/compétition est inadéquat. On établit les horaires d'entraînement en fonction de la compétition au lieu de faire l'inverse.</li> <li>Les programmes placent trop d'emphase sur la victoire et pas assez sur le processus du DLTA.</li> <li>Les règlements de compétition imposent aux joueurs une spécialisation trop hâtive.</li> <li>Les catégories d'âge ne reflètent pas les stades de croissance des compétiteurs.</li> <li>L'équipement et les dimensions du terrain ne sont pas toujours adaptés à la taille et aux habiletés physiques des participants.</li> <li>La compétition est inégale---pas assez de matchs contre des adversaires de force égale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un modèle intégré où la compétition est utilisée pour optimiser le développement de l'athlète doit être élaboré.</li> <li>Les règlements de jeu doivent être ajustés afin d'encourager le développement complet des athlètes et une plus grande participation. L'utilisation du libéro, la limite de 6 substitutions et les dimensions du terrain chez les jeunes sont des exemples de règlements qui limitent le développement optimal de nos jeunes.</li> <li>Les caractéristiques physiques des joueurs peuvent varier grandement durant ce stade. Ainsi, il est important d'offrir des catégories d'une seule année (12-, 13-, 14-, 15-, etc.) et offrir aux athlètes à maturation hâtive la possibilité de "sauter" une division et jouer contre des adversaires plus vieux; on doit par le fait même faire l'inverse avec les athlètes à maturation tardive.</li> <li>Les compétitions devraient refléter le niveau des athlètes pour que tous soient opposés à des joueurs de niveau similaire (i.e. compétitions par divisions).</li> </ul>



	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le ratio entraînement/compétition est inadéquat. On établit les horaires d'entraînement en fonction de la compétition au lieu de faire l'inverse.</li> <li>Les programmes placent trop d'emphase sur la victoire et pas assez sur le processus du DLTA.</li> <li>Les catégories d'âge ne reflètent pas les stades de croissance des compétiteurs.</li> <li>L'accès aux programmes de compétition pour athlètes de haute performance est limité à trop peu de participants.</li> <li>La compétition est inégale—pas assez de matchs contre des adversaires de force égale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un modèle intégré où la compétition est utilisée pour optimiser le développement de l'athlète doit être élaboré.</li> <li>Les caractéristiques physiques des joueurs peuvent varier grandement durant ce stade. Ainsi, il est important d'offrir des catégories d'une seule année (16-, 17-, 18-, etc.) et d'offrir aux athlètes à maturation hâtive la possibilité de "sauter" une division et jouer contre des adversaires plus vieux; on doit par le fait même faire l'inverse avec les athlètes à maturation tardive.</li> <li>Les compétitions devraient refléter le niveau des athlètes pour que tous soient opposés à des joueurs de niveau similaire (i.e. compétitions par divisions).</li> <li>Un programme de compétitions interprovinciales doit être développé (pour remplacer les NTCC) et être utilisé comme outil d'identification, de recrutement et d'entraînement du talent.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'accès aux compétitions élités est limité à trop peu d'athlètes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'âge limite d'éligibilité aux Jeux du Canada et à la NTCC devrait être augmenté à 20 ans pour les filles et à 21 ans pour les garçons. Les athlètes des réseaux collégiaux et universitaires pourraient être intégrés à des programmes provinciaux ciblés pour ces tranches d'âge. Ils bénéficieraient ainsi de programmes d'entraînement et de compétition qui allongeraient leur saison. Ces programmes serviraient également à identifier un nombre d'athlètes supplémentaire et à rendre accessible le volleyball d'excellence aux athlètes qui ne font pas partie des réseaux de compétitions scolaires.</li> <li>Du côté masculin, les programmes de clubs 20 ans et moins devraient être modifiés pour inclure les athlètes de 21ans et moins. Ainsi, tous les participants du stade <i>s'entraîner à compétitionner</i> auraient accès à un réseau de compétition valable.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe trop peu d'occasions de compétition internationale pour les athlètes de ce stade. De plus, ce stade de développement englobe trop peu d'athlètes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un calendrier annuel de compétitions internationales doit être établi et intégré au calendrier des compétitions nationales.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe trop peu de compétitions internationales de haut niveau à ce stade (i.e. Ligue mondiale, Grand prix mondial, etc.).</li> <li>Le calendrier de compétitions doit être compatible avec la disponibilité des athlètes professionnels.</li> <li>Nos meilleurs joueurs féminins ne font pas régulièrement partie des ligues européennes de premier plan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nos équipes nationales se doivent de participer à la Ligue mondiale et aux événements du Grand prix mondial.</li> <li>Nos athlètes (en particulier les femmes) doivent être encouragés à jouer au sein des meilleures équipes à l'étranger.</li> </ul>



## Science du sport

L'utilisation et l'application de la science du sport est devenue monnaie courante chez les praticiens du sport à travers le monde. L'évaluation et le suivi régulier de l'entraînement d'un athlète, de son développement physique et de ses capacités physiques sont des outils importants qui permettent d'assurer que sa préparation soit optimale.

Malheureusement, le volleyball prend rarement avantage de ce que la science sportive a à offrir. Très peu de données scientifiques existent sur les protocoles d'évaluation standardisés des athlètes. Les programmes d'entraînement en souffrent donc énormément.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les participants à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les participants à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les participants à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les participants à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Utiliser la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucune donnée scientifique sur les participants à ce stade de développement.</li> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Utiliser la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Développer un système d'enregistrement des données d'évaluation afin de développer des normes nationales.</li> <li>Les entraîneurs doivent intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans leurs programmes d'entraînement.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Utiliser la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Les entraîneurs doivent intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans leurs programmes d'entraînement.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'existe aucun protocole d'évaluation scientifique standardisé pour le volleyball.</li> <li>Les experts canadiens en science du sport ne sont pas suffisamment engagés dans la recherche reliée au volleyball.</li> <li>Utiliser la science du sport pour développer et/ou modifier les programmes d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer un programme national d'évaluation standardisé validé scientifiquement, basé sur le sexe des athlètes, qui testerait les habiletés, l'endurance, la force, la souplesse, la taille et les facteurs psychologiques.</li> <li>Les entraîneurs doivent intégrer l'expertise appropriée en science du sport dans leurs programmes d'entraînement.</li> </ul>

## Partenaires

Dans le cadre sportif du DLTA, un réseau d'intervenants travaillant en partenariat est essentiel au succès. Ces partenaires doivent connaître leurs rôles parfaitement et être synchronisés de façon appropriée à l'intérieur du système.

Les parents jouent un rôle vital dans plusieurs aspects du développement de leurs enfants. Plusieurs d'entre eux s'impliquent au niveau du coaching, des levées de fonds, de l'administration et du transport des jeunes aux entraînements et aux compétitions. Il est essentiel que les parents comprennent quel est leur rôle dans l'atteinte du plein potentiel sportif de leurs enfants. Ils doivent être encouragés à toujours participer au développement physique de leurs enfants—en particulier lors des années d'initiation. Ils doivent être éduqués sur les concepts du DLTA, du "savoir-faire" physique ainsi que des besoins spécifiques des athlètes en développement: hydratation adéquate, nutrition, temps de récupération d'un enfant en pleine croissance, etc.

Les officiels ont également un rôle important à jouer. Avec la popularité grandissante du volleyball, la demande d'officiels qualifiés est en hausse. Ainsi, les programmes de recrutement, de formation et de rétention des arbitres doivent être mis en valeur.

Les administrateurs et les bénévoles efficaces jouent un rôle crucial dans les organisations, les clubs et les événements majeurs. Une plus grande reconnaissance de leurs efforts est essentielle pour continuer à les attirer et à les intégrer à long terme.

Finalement, les écoles et les clubs offrent un large éventail de possibilités pour la participation et la compétition et encouragent le développement des entraîneurs. De larges bénéfices peuvent être retirés d'une structure de club bien gérée, bien ancrée dans la communauté et offrant aux jeunes plusieurs programmes.

Pour s'engager correctement dans le DLTA, tous ces groupes de participants ont besoin d'une structure sportive adéquate et d'un soutien constant.

	Problèmes	Actions principales
S'amuser grâce au sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les programmes scolaires d'éducation physique n'utilisent pas les derniers développements en recherche sportive et n'encouragent donc pas le développement physique et moteur optimal de l'enfant.</li> <li>Les programmes multisports de base ne sont pas assez répandus, pas assez bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>L'implication directe des parents dans les activités physiques agréables de leurs enfants est en baisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le mini-volleyball doit être promu et incorporé dans les programmes multisports à la grandeur du pays et dans toutes les communautés—en particulier à l'intérieur du système scolaire.</li> <li>À ce stade, on doit mettre l'emphase sur l'éducation des parents et sur leur participation continue au développement physique et athlétique de leurs enfants.</li> <li>On doit identifier une responsabilité conjointe du gouvernement, des écoles, des parents et des responsables de l'activité physique à développer et mettre en œuvre une stratégie promouvant l'activité physique et le sport pour la vie.</li> </ul>
Apprendre à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les programmes scolaires d'éducation physique n'utilisent pas les derniers développements en recherche sportive et n'encouragent donc pas le développement physique et moteur optimal de l'enfant.</li> <li>Les programmes multisports de base ne sont pas assez répandus, pas assez bien promus ni facilement accessibles.</li> <li>L'implication directe des parents dans les activités physiques agréables de leurs enfants est en baisse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Volleyball Atomic doit être promu et incorporé dans les programmes multisports à la grandeur du pays et dans toutes les communautés.</li> <li>À ce stade, on doit mettre l'emphase sur l'éducation des parents et sur leur participation continue au développement physique et athlétique de leurs enfants.</li> <li>On doit identifier une responsabilité conjointe du gouvernement, des écoles, des parents et des responsables de l'activité physique à développer et mettre en œuvre une stratégie promouvant l'activité physique et le sport pour la vie.</li> </ul>
S'entraîner à s'entraîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe un manque de communication et de coopération entre les partenaires (écoles, clubs, PDA, autres sports, etc.) dans le développement conjoint de programmes qui servent le mieux les intérêts des athlètes.</li> <li>Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les structures qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>La majorité des participants des réseaux scolaires n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>Les organismes provinciaux de sports, de concert avec les clubs, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> <li>Un effort de lobbying doit être amorcé pour établir des programmes Sports-Études en volleyball dans toutes les provinces.</li> </ul>



	Problèmes	Actions principales
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe un manque de communication et de coopération entre les partenaires (écoles, clubs, PDA, autres sports, etc.) dans le développement conjoint de programmes qui servent le mieux les intérêts des athlètes.</li> <li>• Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• Les organismes provinciaux de sports, de concert avec les clubs, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> <li>• Un effort de lobbying doit être amorcé pour établir des programmes Sports-Études en volleyball dans toutes les provinces.</li> </ul>
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires importants (collèges, universités, clubs, fédérations provinciales et nationale) n'ont pas accepté de coopérer et partager la responsabilité de développer collectivement la prochaine génération d'athlètes de haut niveau.</li> <li>• Il n'existe pas de programmes d'évaluation qui récompensent les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires, semi compétitifs et récréatifs n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un programme de reconnaissance doit être établi afin d'identifier et récompenser les groupes qui produisent continuellement des environnements propices au développement d'athlètes de haute qualité.</li> <li>• Les organismes nationaux de sports, de concert avec les collèges, les universités et les organismes provinciaux de sports, doivent prendre un rôle de leadership et communiquer avec tous les partenaires pertinents afin de créer une approche unifiée et intégrée du développement de l'athlète.</li> </ul>
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale et le centre d'entraînement de l'équipe nationale n'ont pas établi de programme d'entraînement et de compétition clairement défini pour les athlètes de ce stade.</li> <li>• La majorité des participants des réseaux scolaires, semi compétitifs et récréatifs n'est pas enregistrée avec sa fédération provinciale et nationale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale, les équipes nationales et les fédérations provinciales doivent collaborer afin d'établir plusieurs centres nationaux d'entraînement à temps plein.</li> <li>• Les équipes nationales, le sport universitaire et le sport collégial doivent travailler ensemble pour développer un calendrier de compétition approprié.</li> <li>• La fédération nationale, les équipes nationales, le sport universitaire et le sport collégial doivent travailler ensemble pour établir la durée de la saison d'entraînement et de compétition à plus de 6 mois, comme c'est le cas présentement.</li> </ul>
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires ne prennent pas tous la responsabilité du développement et des performances des équipes nationales (fierté collective).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fédération nationale doit travailler avec tous ses partenaires pour créer une identité plus forte et une conscience collective plus développée envers les équipes nationales.</li> </ul>



# Athlètes ayant un handicap

## La discipline du volleyball debout

*Les athlètes ayant un handicap (AAH) sont d'abord et avant tout des athlètes et c'est pourquoi le modèle générique de développement à long terme de l'athlète (DLTA) s'applique également à eux.*

*—Devenir champion n'est pas une question de chance, 2006*

**L**a citation ci-haut s'avère également vraie pour le volleyball. Il existe cependant certaines différences et cette section discutera des facteurs qui sont spécifiques aux joueurs de volleyball ayant un handicap.

Le volleyball handisport debout est dynamique, rapide et possède les mêmes règlements que le volleyball intérieur. Il fut intégré à Volleyball Canada en 1998. Depuis ce temps, l'équipe nationale masculine a terminé de façon constante sur le podium des compétitions majeures auxquelles elle a participé et est un exemple de succès pour la communauté canadienne de volleyball. Malgré ces succès retentissants, il existe encore des obstacles majeurs à surmonter pour que le volleyball handisport debout demeure un programme vedette du sport canadien.

- La sensibilisation à cette discipline au sein de la communauté sportive continue d'être un défi majeur.
- Il n'existe pas de processus systématique d'identification du talent, ce qui limite notre habilité d'attirer, d'entraîner et de retenir les meilleurs athlètes.
- Les occasions de compétition à l'intérieur du Canada sont trop peu nombreuses.

Plusieurs des athlètes de l'équipe nationale sont activement impliqués avec le programme depuis plus de 15 ans. Il y a certaines inquiétudes que l'équipe actuelle sera dégarnie lorsque ses vétérans décideront de prendre leur retraite. Volleyball Canada doit identifier et développer de nouveaux athlètes de façon agressive si nous souhaitons maintenir notre statut compétitif à l'échelle mondiale.

### Qu'est-ce que le volleyball AAH?

L'athlète de volleyball handisport debout est typiquement un individu qui possède un handicap physique qui limite sa mobilité fonctionnelle mais

qui peut néanmoins se tenir debout. À l'origine, le sport était uniquement accessible aux amputés, mais depuis les années 1980, le sport a été ouvert à d'autres catégories de handicap.

Les caractéristiques des athlètes ayant un handicap varient d'un individu à l'autre, en passant par le handicap intellectuel, le handicap physique, l'amputation, l'infirmité motrice cérébrale, les lésions cérébrales, le handicap sensoriel, et par bien d'autres. Certains athlètes sont capables de gérer toutes leurs activités quotidiennes de façon autonome, alors que d'autres, particulièrement ceux avec un handicap sévère, peuvent avoir besoin d'aide. L'ampleur et le type d'aide varient d'un individu à l'autre et avec le stade de développement.

L'apparition d'un handicap physique peut se produire à tout âge chez un individu. Ceci a un effet significatif sur la manière avec laquelle chaque personne cadre dans le modèle du DLTA, de même que la nature du handicap. L'âge chronologique devient ainsi un outil inapproprié pour évaluer la place de l'athlète à l'intérieur du modèle.

Les types de handicaps physiques s'insèrent généralement dans deux catégories: congénitaux (à la naissance) ou acquis. Les individus à handicaps congénitaux ont eu à s'adapter à plusieurs aspects de leur vie quotidienne depuis leur naissance. Une personne avec un handicap acquis—selon l'âge au moment de la blessure ou la maladie—passera à travers une période significative de changements et d'adaptations.

Les athlètes à handicap congénital ou acquis peuvent jouer un rôle significatif dans toute structure de développement. La liste actuelle des joueurs de l'équipe nationale masculine est constituée d'athlètes avec des handicaps des deux types. Certains ont fait du volleyball toute leur vie, alors que d'autres, uniquement après une blessure ou une maladie.

*... ils n'ont plus accès de la même façon à certaines activités qui faisaient partie de leur quotidien et ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives et récréatives qui leur sont offertes.*

—Devenir champion n'est pas une question de chance, 2006

### **Entraîner le joueur de volleyball avec un handicap**

Dans la plupart des cas, entraîner un joueur de volleyball avec un handicap n'est aucunement différent d'entraîner un joueur sans handicap. Les entraîneurs doivent identifier les forces et les faiblesses de leurs athlètes afin de les insérer convenablement dans un programme. La plupart des défis pour les volleyeurs sont reliés à la mobilité sur le terrain. L'entraîneur devra donc être préparé à faire des ajustements techniques et tactiques afin de maximiser les forces et minimiser les faiblesses. Il est aussi recommandé que les entraîneurs s'informent sur les capacités de leurs athlètes.

Sélectionner et entraîner une équipe complète composée d'AAH demeure un grand défi. Le système de classification des athlètes est composé de trois

classes—A, B et C—où la classe A correspond aux AAH les plus "fonctionnels" et la classe C à ceux l'étant le moins. La classification devient relativement complexe dépendamment de la nature du handicap, puisque le sport ne s'adresse pas uniquement aux amputés, mais également aux autres formes de handicap. Les équipes sont aussi limitées dans le nombre d'athlètes de chacune des trois catégories qui sont permises sur le terrain en même temps. La sélection et l'utilisation des membres de l'équipe deviennent ainsi plus problématiques. Non seulement les entraîneurs doivent-ils sélectionner les meilleurs joueurs à chaque position, mais ils doivent aussi considérer les meilleurs joueurs par classification par position, en s'assurant alors qu'il y a assez de joueurs sur la liste d'équipe dans chaque classification, en cas de blessures.

*Les stades "Prise de conscience" et "Premier contact/Recrutement" ... sont très importants pour les personnes vivant avec un handicap survenu au cours de leur vie et qui, avant leur accident ou maladie, n'avaient jamais été en contact avec le sport adapté.*

—Devenir champion n'est pas une question de chance, 2006

### **Les athlètes avec un handicap—Considération uniques**

#### **Prise de conscience**

Même si tous les canadiens sont au courant de l'existence du sport, très peu sont bien informés des possibilités offertes en sports pour athlètes avec un handicap—y compris à l'intérieur de la communauté handicapée. Alors que la visibilité de certains sports paralympiques au profil élevé s'est améliorée, plusieurs autres qui ne bénéficient pas de couverture médiatique et restent largement

méconnus. C'est particulièrement vrai dans le cas du volleyball handisport debout, où la sensibilisation est très forte au sein de Volleyball Canada et de plusieurs organisations pour les AAH, mais très faible au sein des associations provinciales et territoriales de volleyball. Une meilleure prise de conscience doit être développée chez plusieurs partenaires importants pour assurer la croissance et le développement du volleyball handisport debout.

<b>Athlètes</b>	Tout athlète potentiel faisant partie de cette population unique doit être informé qu'il peut commencer ou continuer un sport qui l'intéresse malgré son handicap. Savoir qu'il existe des possibilités de s'entraîner et compétitionner contre ses pairs sur la scène mondiale est une motivation importante et peut jouer un rôle considérable dans la réhabilitation physique et sociale.
<b>Parents et membres de la famille</b>	La prise de conscience des parents et des membres de la famille au sport pour AAH est aussi importante que celle des athlètes. Ils doivent servir de piliers au support et à l'encouragement des athlètes. Une compréhension améliorée du sport et des organismes qui coordonnent les différents programmes jusqu'aux expériences des autres athlètes par la famille immédiate encouragera l'athlète à s'impliquer en volleyball.
<b>La communauté sportive</b>	En général, la communauté du volleyball n'est pas consciente que le volleyball handisport est une option viable pour les AAH canadiens. Elle ne l'est pas non plus au sujet de ce qui qualifie un athlète pour un sport AAH et n'est pas familière avec la façon d'accéder au système sportif des AAH.
<b>La communauté handicapée</b>	Au sein de la communauté handicapée, il existe un manque de compréhension des critères d'admissibilité et des options offertes par les différents sports pour AAH.

### Identification et recrutement des athlètes

Contrairement aux sports pour les athlètes sans handicap, où l'identification et le recrutement des athlètes se produit généralement durant l'enfance, celles-ci peuvent se produire à un âge qui varie beaucoup chez les athlètes AAH: à un très bas âge en milieu scolaire pour un jeune avec un handicap congénital ou beaucoup plus tard pour un athlète ayant un handicap acquis.

Dans les deux cas, une première expérience positive à l'environnement sportif est très importante. Les familles comptant des personnes handicapées sont plus sensibles aux activités qui peuvent impliquer un facteur de risque physique. Elles sont plus conscientes de la nécessité d'un système de soutien et de l'impact de celui-ci sur les personnes ayant un handicap. Ainsi, du temps et des efforts supplémentaires doivent être consacrés pour éduquer et réassurer les membres influents de la famille. Les informer qu'un réseau de soutien approprié existe, que le personnel d'entraîneurs et le personnel administratif est adéquatement qualifié, qu'il est disponible pour les aider et les soutenir et qu'un environnement sécuritaire et positif leur est offert.

Selon l'âge de l'athlète, l'identification et le recrutement peuvent simplement consister en une initiation au sport en général ou d'une initiation à un sport de leur choix, donc, le volleyball handisport debout.

### Intégration avec les athlètes sans handicap

Puisque le volleyball sans handicap utilise les mêmes règlements compétitifs que la discipline handisport debout, il est facile d'y intégrer les athlètes AAH. Ils peuvent donc s'entraîner et compétitionner de façon

confortable au sein de ligues et de clubs habituels. L'intégration avec des athlètes sans handicap est une bonne chose car elle augmente de beaucoup la chance des AAH de s'entraîner et de compétitionner lors des stades d'introduction. Cependant, ces possibilités deviennent de moins en moins nombreuses lorsque les habiletés des participants se développent et que les avantages des joueurs sans handicap deviennent plus évidents. Se tailler un poste au sein d'une équipe devient de plus en plus difficile pour les volleyeurs AAH.

Les stades "S'entraîner à s'entraîner" et "Apprendre à compétitionner" présentent des problèmes majeurs au niveau de la rétention des athlètes. Durant ces stades, les AAH commencent à éprouver des difficultés à dénicher des possibilités d'entraînement et de compétition dans les programmes pour joueurs sans handicap. La communauté du volleyball handisport debout se doit donc d'assister les athlètes à trouver les occasions d'entraînement et de compétition dans la communauté des joueurs sans handicap—un support clé à l'athlète. Si un AAH n'est pas identifié et exposé au programme de volleyball handisport debout à ce moment, ses chances de demeurer dans un programme de volleyball sont considérablement diminuées.

L'intégration des AAH à l'intérieur de la communauté des joueurs sans handicap est un des objectifs du modèle de DLTA. Ironiquement, cela représente également un grand défi car l'identification des athlètes est difficile: les volleyeurs ayant un handicap ne compétitionnent pas dans des catégories distinctes et ils sont normalement enregistrés avec leur club ou province comme tous les autres participants sans être spécifiquement identifiés comme AAH.

### Structure compétitive

Au Canada, il n'existe pas de ligue spécifique de volleyball handisport debout ni de championnat. Les AAH sont donc tous intégrés au sport traditionnel. L'absence d'un championnat national de volleyball handisport debout ou de compétitions régionales et nationales diminue la sensibilisation au sport et par le fait même, le recrutement et la rétention des athlètes.

### Science du sport

Tel que mentionné auparavant, le modèle du DTLA pour les athlètes traditionnels s'applique aussi bien aux AAH. Lorsque l'on parle du volleyball handisport debout, il faut ajouter deux considérations importantes dans le domaine de la science sportive.

*La classification* – La classification est une composante essentielle du sport pour handicapés. Il est donc très utile de pouvoir compter sur des "classificateurs" formés, qui sont disponibles dans l'ensemble du Canada pour évaluer les nouveaux athlètes potentiels, et qui s'assurent que ceux-ci sont correctement classés avant d'amorcer une compétition.

*Les prothèses* – Plusieurs athlètes en volleyball handisport debout portent des prothèses en compétition. Il est important qu'ils soient exposés à un large éventail d'options et qu'ils puissent prendre avantage des toutes dernières technologies prothétiques.

### Exposition à du jeu physique de haute intensité à un jeune âge

Pour les enfants avec un handicap, les occasions de participation à du jeu physique à haute intensité dès un jeune âge peuvent être limitées. Les athlètes avec un handicap congénital ou acquis peuvent être affectés de façon similaire, et ce, pour plusieurs raisons : périodes d'hospitalisation longues ou récurrentes, absence de programmes récréatifs adéquats dans les centres communautaires ou les écoles, surprotection des parents, etc. Cette mise en contact limitée peut causer une initiation tardive au sport, corroborant le fait que l'âge chronologique est un déterminant faible lorsque l'on considère le développement de l'athlète ayant un handicap.



## Considérations du volleyball handisport debout

	Problèmes	Actions principales
<b>Les athlètes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le volleyball handisport debout est largement inconnu dans le monde du volleyball.</li> <li>Il existe très peu de joueurs identifiés.</li> <li>Il n'existe aucune joueuse potentielle identifiée.</li> <li>Les athlètes avec des handicaps moins visibles ne sont pas identifiés.</li> <li>Le système d'enregistrement actuel ne demande pas d'information sur le handicap possible du joueur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La communauté du volleyball doit être exposée au volleyball handisport debout beaucoup plus tôt.</li> <li>La banque de données provinciales et nationales de tous les joueurs de volleyball doit pouvoir identifier les AAH et décrire la nature de leur handicap.</li> </ul>
<b>Les entraîneurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas assez d'entraîneurs connaissent l'existence des programmes de volleyball handisport debout au Canada.</li> <li>Les entraîneurs ne connaissent pas toujours les meilleures méthodes pour encadrer un AAH en volleyball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les entraîneurs de jeunes athlètes doivent être exposés au volleyball handisport debout de façon beaucoup plus prononcée.</li> <li>Du matériel supplémentaire éduquant les entraîneurs sur les problématiques associées aux AAH devrait être disponible par le biais du PCNE en volleyball.</li> </ul>
<b>L'entraînement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y a pas assez d'occasions d'entraînement pour les équipes nationales.</li> <li>Il existe trop peu de possibilités d'entraînement appropriées pour développer les AAH.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On doit trouver des façons d'augmenter le nombre d'occasions d'entraînement pour nos équipes nationales.</li> <li>Un programme de placement de joueurs doit être mis en place pour aider les volleyeurs ayant un handicap à trouver des clubs de volleyball traditionnel pour s'entraîner et compétitionner.</li> </ul>
<b>La compétition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe trop peu de possibilités de compétitions contre d'autres équipes de volleyball handisport debout tant au Canada que dans la zone panaméricaine.</li> <li>Il n'existe aucune compétition féminine en volleyball handisport debout.</li> <li>Le volleyball handisport debout a été retiré du programme des Jeux paralympiques de 2008.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nous devons trouver des alternatives pour augmenter le nombre de compétitions pour nos équipes nationales - en particulier dans notre propre zone.</li> <li>Une stratégie de lobbying doit être développée pour promouvoir la ré-inclusion du volleyball handisport debout aux Jeux paralympiques. Cette stratégie devrait inclure une garantie que des compétitions internationales ont lieu sur une base régulière, que la croissance du sport est évidente et que le Canada est capable de maintenir un programme d'équipes nationales de haut niveau.</li> </ul>
<b>La science du sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le Canada doit pouvoir compter sur plus de classificateurs certifiés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nous devons trouver des façons d'augmenter le nombre d'occasions de certification pour les classificateurs potentiels.</li> </ul>
<b>Les partenaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La sensibilisation au volleyball handisport debout est trop faible chez la plupart des partenaires.</li> <li>Il y a un manque de communication ou d'efforts intégrés entre les intervenants impliqués - écoles, autres sports pour AAH, organisations sportives locales pour AAH, programmes de réhabilitation, etc.</li> <li>La majorité des AAH des réseaux scolaires, semi-compétitifs et récréatifs n'est pas enregistrée avec les organisations provinciales et nationales.</li> <li>Il existe trop peu de programmes d'évaluation appropriés qui reconnaissent les groupes qui offrent continuellement un environnement de haute qualité pour le développement des athlètes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les différents intervenants doivent être plus exposés volleyball handisport debout.</li> <li>Le comité de volleyball handisport de Volleyball Canada, de concert avec les fédérations provinciales/territoriales, doit assumer un rôle de leadership envers la communication entre tous les partenaires, afin de mettre sur pied une approche unifiée et intégrée pour l'identification et le développement des AAH.</li> <li>Les AAH des réseaux scolaires, semi-compétitifs et récréatifs doivent être inclus aux banques de données de leur fédération provinciale et nationale.</li> <li>Un système de reconnaissance doit être mis sur pied afin de récompenser les organismes qui incluent des initiatives de développement pour AAH dans leurs programmes.</li> </ul>

## Mise en place

**L**e groupe de travail sur le DLTA avait la tâche de réviser le système de développement du volleyball au Canada, de voir comment il est relié aux principes du DLTA, d'identifier les lacunes dans les structures actuelles et de faire des recommandations qui pourraient créer un système sportif mieux intégré et mieux aligné. Le groupe n'avait toutefois pas la tâche de développer un plan d'exécution détaillé. Cependant, puisque la mise en place est cruciale au succès de toute restructuration, toutes les suggestions relatives à la tâche délicate de la mise sur pied du nouveau modèle ont été considérées.

Une conclusion évidente qui ressort est que Volleyball Canada devra prendre un rôle de leadership dans la restructuration du système canadien afin que les recommandations du groupe de travail puissent être exécutées avec succès. Pour ce faire, la communauté tout entière du volleyball doit supporter, accepter, développer et rehausser son rôle à l'intérieur du cadre de travail du DLTA. Volleyball Canada devra donc élaborer un plan détaillé qui assurera:

- l'éducation de la communauté du volleyball sur les concepts du DLTA et ses implications sur le volleyball au Canada.
  - un lobbying agressif pour amener tous les intervenants à atteindre le niveau de confiance qui sera nécessaire pour créer un environnement propice au changement.
  - le défi de surmonter des obstacles financiers considérables – avec l'aide des partenaires.
  - l'utilisation du DLTA comme cadre de travail pour la planification stratégique future à l'intérieur de son organisation. En tant qu'étape subséquente
- au processus de révision, le groupe de travail du DLTA en est venu à identifier une série d'actions prioritaires qui devraient être considérées par la communauté du volleyball dès que possible.
  - la rétention des athlètes – à partir du stade *s'entraîner à s'entraîner*.
  - l'identification et le suivi des participants – tous les joueurs de volleyball au pays doivent être identifiés et suivis, peu importe le programme dans lequel ils sont impliqués.
  - la professionnalisation des entraîneurs – les améliorations nécessaires ne seront sans doute pas observées tant que les entraîneurs ne seront pas compensés adéquatement pour leurs efforts.
  - la reconnaissance des entraîneurs qui développent avec succès des athlètes sur les bases du DLTA.
  - l'établissement de plusieurs centres nationaux d'entraînement pour les athlètes du stade *apprendre à gagner*.
  - la planification et la périodisation – l'entraînement de nos athlètes doit être basé sur les principes du DLTA en termes de quantité, de durée et de charge de travail.
  - la révision des règlements de jeu qui entravent les processus associés au DLTA.
  - l'alignement adéquat des calendriers de compétitions reflétant les principes de développement du DLTA.
  - l'alignement et l'intégration adéquate des programmes sportifs.
  - L'élaboration d'un plan de développement à long terme pour les officiels – afin d'en assurer l'identification, la formation, la rétention et la rémunération.

*Je ne connais pas la clé du succès, mais la clé de l'échec est de tenter de faire plaisir à tout le monde.*

–Bill Cosby

## Résumé

**A**près des débuts modestes, le volleyball canadien a progressé de façon significative et peut se vanter de posséder un taux de participation qui fait l'envie de beaucoup d'autres sports. Pourtant, notre système de développement manque d'intégration et de sophistication comparativement à plusieurs pays dominants. Nos programmes ne répondent pas aux besoins d'un large groupe d'athlètes qui s'efforcent d'atteindre l'excellence et qui désirent atteindre leur plein potentiel.

Nous pourrions discuter pendant des heures des problèmes relatifs aux structures canadiennes de volleyball. Mais dans le but de les résoudre, et de nous améliorer en tant que nation sportive, nous

devons mettre nos différences de côtés et agir de façon unifiée pour le bien collectif.

Le groupe de travail sur le DLTA - un groupe incluant plusieurs experts canadiens en volleyball—a été mandaté pour concevoir un modèle "fait au Canada" du développement à long terme de l'athlète. Cette stratégie du DLTA est leur vision. C'est une affirmation du potentiel qu'ils voient en notre pays. C'est ce que nous pourrions être si nous cherchions des solutions plutôt que des problèmes. C'est ce que nous pouvons être si nous acceptons tous de travailler ensemble vers un objectif commun.

Il est maintenant temps de tracer une nouvelle voie pour le développement du volleyball au Canada.

**Il est maintenant temps d'agir.**



# Annexe – Système d'alignement du DTA en volleyball de plage Masculin

DLTA STADE		GARÇONS																																			
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28+										
Habilités motrices <i>(agilité, coordination, équilibre)</i>	Introduire et Développer	MOAA: Savoir-faire diversifié										Développer																									
		MOAA: Habiletés sportives ciblées										Maintenir/raffiner																									
Aérobique	Introduire	Développer																																			
		MOAA: Endurance																																			
Anaérobique alactique	Développer	Introduire										Priorité d'entraînement																									
		Développer																		Maintenir/raffiner																	
Aérobique lactique	Introduire	Développer										Maintenir/raffiner																									
		MOAA: Vitesse 1										Développer																									
Vitesse	Intro.	Développer										Développer																									
		MOAA: Vitesse 2										Développer																									
Force <i>(Charge supplémentaire)</i>	Introduire	Développer										Développer																									
		MOAA: Vitesse 1										Développer																									
Puissance <i>(Force-Vitesse)</i>	Introduire	Développer										Développer																									
		MOAA: Force										Développer																									
Flexibilité	Introduire	Développer																																			
		MOAA: Flexibilité																																			
Objectif de compétition	Stamuser	Ligues locales										Championnats provinciaux et nationaux																									
		Championnats provinciaux et nationaux										Championnats provinciaux et nationaux																									
Compétition Catégories	Mini Volleyball <i>(1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3)</i>	Atomic volleyball <i>(4 vs 4)</i>				13U				14U				15U				16U				17U				20U				24U				Senior/Ouvert			
		Championnats provinciaux et nationaux				Championnats provinciaux et nationaux				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU				Championnats nationaux, Jeux du Canada, Evénements nord-américains, Evénements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU							
Certification de Pentathlon	Entraîneur communautaire Niveau 1	Entraîneur communautaire Niveau 2				Niveau 1 Instruction – débutant				Niveau 1				Niveau 2				Niveau 2				Niveau 3				Niveau 3-4				Niveau 4							
		Entraîneur communautaire Niveau 2				Niveau 1 Instruction – débutant				Niveau 1 Instruction – débutant				Niveau 2 Introduction à la compétition				Niveau 2 Introduction à la compétition				Niveau 3 Compétition – développement				Niveau 3 Compétition – développement				Niveau 3-4 Transition niveau 3-4				Niveau 4 Compétition – Haute Performance			

# Annexe – Système d'alignement du DTA en volleyball de plage Féminin

DLTA STADE	Fondements		Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à s'entraîner		Apprendre à compétitionner		S'entraîner à compétitionner				Apprendre à gagner				S'entraîner à gagner									
	ÂGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28+		
<b>Habiletés motrices</b> <i>(agilité, coordination, équilibre)</i>	Introduire et Développer		MOAA Sarcoplasmique Divisée <small>(MOCA: 7-10ans, 10-12ans, 13-15ans)</small>		Priorité d'entraînement		Développer		Maintenir/raffiner																	
<b>SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES</b>	Aérobique		Introduire		MOAA Endurance		Développer		Maintenir/raffiner																	
	Anaérobique alactique		Développer		Priorité d'entraînement		Développer		Maintenir/raffiner																	
	Aérobique lactique						Introduire		Maintenir/raffiner																	
<b>QUALITÉS MUSCULAIRES</b>	Vitesse		MOAA Vitesse 1		Développer		Priorité d'entraînement		MOAA Vitesse 2		Développer		Développer													
	Force <i>(Poids corporel/charge faible)</i>		Introduire		Développer		Priorité d'entraînement		MOAA Force		Développer		Développer													
	Force <i>(Charge supplémentaire)</i>		Introduire		Introduire		Priorité d'entraînement		MOAA Force		Développer		Maintenir/raffiner													
	Puissance <i>(Force-vitesse)</i>		Introduire		Développer		Priorité d'entraînement		Développer		Maintenir/raffiner															
	Flexibilité		Introduire		MOAA Flexibilité		Développer		Développer																	
<b>Objectif de compétition</b>	S'amuser		Ligues locales		Championnats provinciaux et nationaux		Championnats provinciaux et nationaux		Championnats nationaux		Championnats nationaux		Championnats nationaux, Jeux du Canada, Événements nord-américains, Événements FIVB avec catégories d'âge, Championnat de la FISU		Événements FIVB Satellite & Challenger		Événement de la FIVB World Tour, Jeux Olympiques									
<b>Compétition Catégories</b>	Mini Volleyball <small>(1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3)</small>		Atomic volleyball <small>(4 vs 4)</small>		13U 14U 15U		16U 17U 18U		20U		24U		Senior/Ouvert													
<b>Certification de l'entraîneur</b>	Entraîneur communautaire Niveau 1		Entraîneur communautaire Niveau 2		Niveau 1 Instruction – débutant		Niveau 2 Introduction à la compétition		Niveau 3 Compétition – développement		Transition niveau 3-4		Niveau 4 Compétition – Haute Performance													

# Annexe – Système d'alignement du DLTA en volleyball intérieur Masculin

DLTA STADE		Fondements										Apprendre à s'entraîner				S'entraîner à s'entraîner				Apprendre à compétitionner				S'entraîner à compétitionner				Apprendre à gagner				S'entraîner à gagner			
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28+											
Habilités motrices <i>(agilité, coordination, équilibre)</i>	Introduire et Développer	MOAA: Savoir-faire physique										MOAA: Habiletés sportives débasse				Développer				Maintenir/raffiner				Maintenir/raffiner											
	MOAA: Endurance																																		
Aérobique	Introduire																																		
	MOAA: Endurance																																		
Anaérobique alactique	Développer																																		
	Priorité d'entraînement																																		
Aérobique lactique	Introduire																																		
	Développer																																		
Vitesse	Intro.	MOAA: Vitesse 1										Développer				MOAA: Vitesse 2				Développer				MOAA = Moment opportun d'adaptation accélérée											
	MOAA: Vitesse 1																																		
Force <i>(Poids corporel/charge faible)</i>	Introduire																																		
	Développer																																		
Force <i>(Charge supplémentaire)</i>	Développer																																		
	Priorité d'entraînement																																		
Puissance <i>(Force-vitesse)</i>	Introduire																																		
	Développer																																		
Flexibilité	Introduire																																		
	MOAA: Flexibilité																																		
QUALITÉS MUSCULAIRES	Développer																																		
	MOAA: Force																																		
SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES	Développer																																		
	Priorité d'entraînement																																		
Objectif de compétition	S'amuser				Ligues locales				Ligues scolaires Champ- Prov. civils				Ligues scolaires Champ- Reg. civils				Championnats provinciaux et nationaux				SIC/AACC Champ- Nationaux Jeux du Canada/ Coupe Défi Equipe Nationale				SIC FISU NORCEGA, Champ- Mondiaux, Coupe du Monde, Olympiques, Jeux Panaméricains, Ligue mondiale, Ligues européennes										
	MOAA: Endurance																																		
Compétition Catégories	Mini Volleyball (1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3)				Atomic volleyball (4 vs 4)				13U 14U 15U 16U				17U 18U 21U				Senior/Ouvert																		
	MOAA: Force																																		
Certification de Pentathlon	Entraîneur communautaire Niveau 1				Entraîneur communautaire Niveau 2				Niveau 1 Instruction – débutant				Niveau 2 Introduction à la compétition				Niveau 3 Compétition – développement				Transition niveau 3-4				Niveau 4 Compétition – Haute Performance										
	MOAA: Force																																		

# Annexe – Système d’alignement du DLTA en volleyball intérieur Féminin

DLTA STADE		Fondaments		Apprendre à s’entraîner		S’entraîner à s’entraîner			Apprendre à compétitionner		S’entraîner à compétitionner		Apprendre à gagner		S’entraîner à gagner								
		ÂGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>Habiletés motrices</b> <i>(agilité, coordination, équilibre)</i>	Introduire et Développer	MOQA: Savoir-faire division		MOQA: Habiletés sportives de base		Priorité d’entraînement		Développer		Maintenir/raffiner													
	Introduire	MOQA: Endurance										Maintenir/raffiner											
	Introduire	MOQA: Force										Maintenir/raffiner											
	Introduire	MOQA: Flexibilité										Maintenir/raffiner											
<b>SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES</b>	<b>Aérobique</b>	Développer										Maintenir/raffiner											
	<b>Anaérobique alactique</b> <b>Aérobique lactique</b>	Développer										Maintenir/raffiner											
<b>QUALITÉS MUSCULAIRES</b>	<b>Vitesse</b>	MOQA: Vitesse 1		Développer		MOQA: Vitesse 2		Développer		MOQA = Moment opportun d’adaptation accélérée													
	<b>Force</b> <i>(Poids corporel/charge faible)</i>	Introduire		Développer		MOQA: Force		Développer		Maintenir/raffiner													
	<b>Force</b> <i>(Charge supplémentaire)</i>	Introduire		Développer		MOQA: Force		Développer		Maintenir/raffiner													
	<b>Puissance</b> <i>(Force-vitesse)</i>	Introduire		Développer		MOQA: Force		Développer		Maintenir/raffiner													
<b>Flexibilité</b>	Introduire		Développer		MOQA: Force		Développer		Maintenir/raffiner														
<b>Objectif de compétition</b>	<b>Stamuser</b>	Ligues locales										Ligues scolaires Champ, Rég. civils											
	<b>Mini Volleyball</b> <i>(1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3)</i>	Ligues provinciales et nationales										SICAAC National - Jeux du Canada/Coupe Défi Équipe Nationale											
<b>Compétition Catégories</b>	<b>Entraîneur communautaire Niveau 1</b>	Atomic volleyball <i>(4 vs 4)</i>				13U		14U		15U		16U		17U		18U		20U		Transition niveau 3-4		Niveau 4 Compétition - Haute Performance	
	<b>Entraîneur communautaire Niveau 2</b>	Championnats provinciaux et nationaux										SIC FISU						NORCEGA, Champ. Mondiaux, Coupe du Monde, Olympiques, Jeux Panaméricains, Ligue mondiale, Ligues européennes					
<b>Certification de l’entraîneur</b>	Entraîneur communautaire Niveau 1		Entraîneur communautaire Niveau 2		Niveau 1 Instruction - débutant		Niveau 2 Introduction à la compétition		Niveau 3 Compétition - développement		Niveau 3-4 Transition		Niveau 4 Compétition - Haute Performance										

# Références

Balyi, I., Hamilton, A., and Parkinson, C., The Concept and Practice of Long-Term Athlete Development in Volleyball, Performance Conditioning for Volleyball – Vol. 6, No. 3, United States Volleyball Association and the American Volleyball Coaches Association by Performance Conditioning Inc., USA.

Balyi, I., Hamilton, A., and Parkinson, C., Part Two – Long-term Planning of Players' Development in Volleyball: The FUNdamental Stage of Training – Vol. 6, No. 4, United States Volleyball Association and the American Volleyball Coaches Association by Performance Conditioning Inc., USA.

Cycling Long Term Athlete Development Plan – Draft 2, Canadian Cycling Association, Canada, October, 2005.

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

Football for the Future – The Football Association of Ireland Technical Development Plan 2004 – 2008, The Football Association of Ireland, Ireland, 2003

Grange, J., and Gordon, R., Success is Long Term – Long Term Athlete Development related to the Journey through Swimming, Amateur Swimming Association Technical Swimming Committee, Loughborough, UK, 2004.

Higgs, C., Bornemann, R., Jani, L., Needham, R., MacPherson, B., Athlete/participant Model: Canadians with a Disability, Canadian Paralympic Committee, 2004

Klavore, P., Chambers, D. The great book of inspiring quotations: Motivational sayings for all occasions. Sport Books Publisher, USA, 2005

Long-Term Athlete Development — Canadian Sport for Life, Canadian Sports Centres, Canada, 2005.

No Accidental Champions – Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability: A supplement to “Canadian Sport for Life”, Canadian Sport Centres, Canada, 2006

Parkinson, C., Balyi, I., and Hamilton, A., Long-term Planning of Volleyball Players' Development: Part III The Training-to-Train Stage – Vol. 6, No. 5, United States Volleyball Association and the American Volleyball Coaches Association by Performance Conditioning Inc., USA.

Parkinson, C., Balyi, I., and Hamilton, A., Long-term Planning of Player Development in Volleyball The Training to Compete Stage – Part One – Vol. 8, No. 3, United States Volleyball Association and the American Volleyball Coaches Association by Performance Conditioning Inc., USA.

Parkinson, C., Balyi, I., and Hamilton, A., Long-term Planning of Player Development in Volleyball — The Training to Compete Stage Part Two – Vol. 8, No. 4, United States Volleyball Association and the American Volleyball Coaches Association by Performance Conditioning Inc.

Robertson, S., and Way, R., Long-Term Athlete Development:, Coaches Report, Vol. 11, No. 3, Canadian Professional Coaches Association, Coaching Association of Canada, Canada.

Stafford, I., Coaching for Long-Term Athlete Development: to Improve Participation and Performance in Sport. Sports Coach UK, 2005

Taylor, B., Long-Term Athlete Development Plan for Rowing – An Overview, Rowing Canada, Canada, 2006