



Volleyball  
Canada

Développement à long terme 3,0 Une feuille de route pour le volleyball au Canada

**D** **L** **T**  
**3,0**

# Remerciements spéciaux à nos contributeurs

## RÉDACTEURS PRINCIPAUX

Colin Higgs, Le sport c'est pour la vie  
James Sneddon, Volleyball Canada

## COLLABORATEURS

Dawna Sales, Lynne LeBlanc, Kerry MacDonald,  
Ed Drakich, Ryan MacDonald, Julien Boucher,  
LP Mainville, Jim Plakas, Scott Koskie, Megan Conroy,  
Mathieu Poirier, Olivier Faucher, Kerish Maharaj,  
Tom Ash, Jon Elliott, Lee Carter, Dorothy Paul

## TRADUCTION

Anne-Marie Lemieux

## MISE EN PAGE/CONCEPTION

paul@pauledwardsdesign.com

## AUTEURS DU DOCUMENT DE RÉFÉRENCE ORIGINAL SUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE D'AU CANADA LE SPORT C'EST POUR LA VIE

Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs, Stephen Norris,  
Charles Cardinal

Merci à Peter van der Ven et à la Fédération néerlandaise  
de volleyball pour l'élaboration de la version initiale des  
règles du jeu Smashball.

Droits d'auteur ©2021 par Volleyball Canada

Tous droits réservés. Aucune partie de ce  
document ne peut être reproduite ou transmise  
sous quelque forme que ce soit à des fins  
commerciales, ou par quelque moyen que ce  
soit, électronique ou mécanique, y compris la  
photocopie et l'enregistrement ou à partir de  
toute information stockée dans un système de  
récupération, sans la permission de Volleyball  
Canada.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Canada

# Table des matières

<b>4</b>	Préface—Principes de base
<b>5</b>	Historique et processus
<b>6</b>	Un sport, trois disciplines
<b>7</b>	Développement à long terme—Aperçu
<b>8</b>	Du développement à long terme de l'athlète au développement à long terme en volleyball
<b>9</b>	Une approche toute canadienne
<b>10</b>	À propos de cette ressource
<b>11</b>	Vision, mission et valeurs
<b>12</b>	La vue d'ensemble
<b>13</b>	Construire un meilleur système
<b>14</b>	Conséquences
<b>15</b>	Sport sécuritaire, volleyball sécuritaire
<b>17</b>	Facteurs clés du développement à long terme par le sport et l'activité physique
<b>18</b>	Facteurs personnels
<b>20</b>	Facteurs organisationnels
<b>21</b>	Facteurs systémiques
<b>22</b>	Modèle de développement à long terme en volleyball
<b>23</b>	Parcours du participant autochtone — deux voies
<b>25</b>	Stades de développement à long terme
<b>26</b>	À propos de la littératie physique
<b>27</b>	Développer la littératie physique grâce à des jeux adaptés à chaque stade
<b>28</b>	Construire une base solide — les trois premiers stades
<b>29</b>	Enfant actif
<b>30</b>	S'amuser grâce au sport
<b>32</b>	Apprendre à s'entraîner
<b>38</b>	S'entraîner à s'entraîner
<b>42</b>	Voie d'accès au podium
<b>47</b>	Apprendre à la compétition
<b>49</b>	S'entraîner à la compétition
<b>51</b>	Apprendre à gagner / S'entraîner à gagner
<b>53</b>	Vie active
<b>55</b>	Intégration des disciplines
<b>57</b>	Intégration du volleyball assis et du volleyball intérieur
<b>58</b>	Qu'est-ce que la classification?
<b>60</b>	Intégration du volleyball intérieur et du volleyball de plage
<b>63</b>	Une approche multisectorielle
<b>64</b>	Une nouvelle ère
<b>65</b>	Solutions aux lacunes
<b>67</b>	Mesurer la mise en oeuvre du DLT
<b>68</b>	Références

# Préface Principes de base

## Développement humain

Les personnes traversent différentes étapes de la vie au fur et à mesure qu'elles grandissent et se développent, de la naissance et de la petite enfance à l'adolescence et l'âge adulte, avant de devenir des aînés.

Le système d'éducation l'a reconnu depuis longtemps, et l'enseignement à la maternelle ne ressemble en rien aux études secondaires ou postsecondaires. Les méthodes d'enseignement, ainsi que les exigences imposées aux étudiants, progressent systématiquement, les étudiants assumant de plus en plus la responsabilité de leur propre apprentissage. L'éducation est adaptée au développement.

Le sport, malheureusement, n'a pas toujours été adapté au développement, et le développement à long terme, à la base, signifie adapter le sport au développement. Cela signifie :

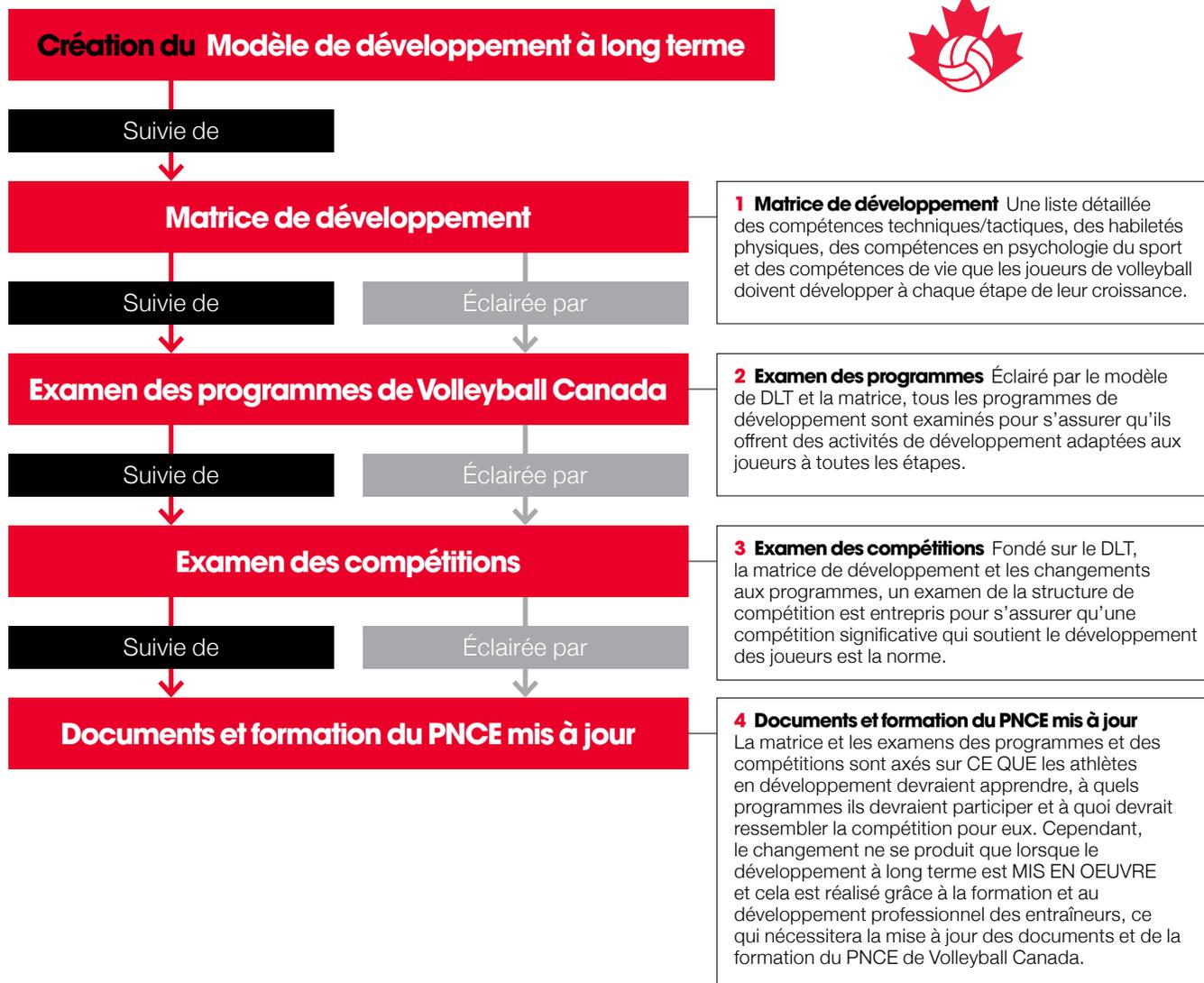
- Apprendre les bonnes compétences et développer les bonnes habiletés
- Au moment approprié dans le développement de la personne
- De la bonne manière, conformément à son développement physique, cognitif, psychologique, émotionnel et moral

Étapes de la vie	Système d'éducation	Système sportif	Stade
Aînés	Retraite	Vie active	Tout âge au cours duquel la participation est pour la santé et la satisfaction personnelle
Âge adulte	Travail	S'entraîner à gagner S'entraîner à la compétition	En fonction des progrès dans le sport vers le plus haut niveau
Début de l'âge adulte	Études postsecondaires Études secondaires	S'entraîner à s'entraîner	Durée de la poussée de croissance à l'adolescence
Adolescence	École primaire	Apprendre à s'entraîner	Garçons de 9 ans jusqu'au début de la poussée de croissance à l'adolescence / Filles de 8 ans jusqu'au début de la poussée de croissance à l'adolescence
Fin de l'enfance	École primaire	S'amuser grâce au sport	Garçons de 6 à 9 ans / Filles de 6 à 8 ans
Milieu de l'enfance	Avant l'école	Enfant actif	De la naissance à 6 ans

# Historique et processus

Ce document est un plan directeur pour le développement du volleyball au Canada pour les prochaines années. Il s'agit d'un point de départ pour repenser tous les éléments des activités et des offres de Volleyball Canada.

Ce document est le successeur de **Le volleyball pour la vie : Le développement à long terme du joueur de volleyball au Canada** (2006) et du site Web des ressources en matière de DLTA du modèle de développement de Volleyball Canada (2012).



Le volleyball au Canada

# Un sport Trois disciplines



Volleyball  
Canada



PHOTOS: FIVB/WorldParaVolley

# Développement à long terme

## Aperçu

Ce document fournit une orientation à tous les clubs et équipes de sélection au Canada sur la voie optimale vers le succès en volleyball de Volleyball Canada.

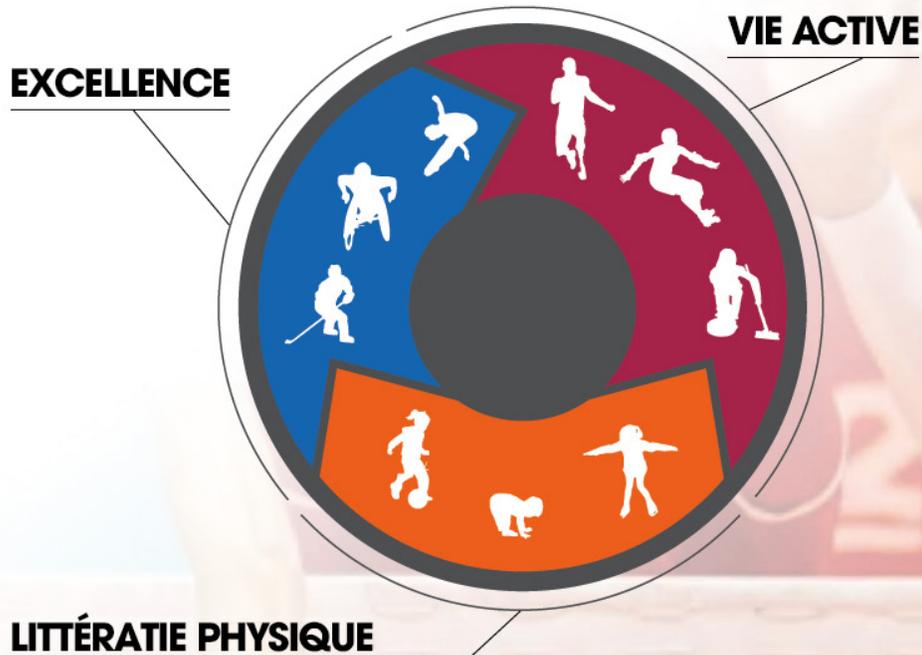


Figure 1: Volleyball Development Goals

### **Volleyball Canada**

Tout comme d'autres sports du système sportif canadien, Volleyball Canada, par l'intermédiaire des associations provinciales et territoriales et de nombreux programmes et clubs, s'efforce d'atteindre trois objectifs de développement imbriqués :

- Développement de la littératie physique,
- Excellence dans le sport, et
- Que tout le monde mène une vie active

Nous y parvenons en offrant des expériences de haute qualité, en étant inclusifs et en collaborant avec le système d'éducation, le secteur de la santé et nos partenaires internationaux de volleyball.

Au cours de la dernière décennie, Volleyball Canada est allé de l'avant dans l'avancement du sport grâce à la mise en œuvre d'idées incluses dans le document de 2006 Le volleyball pour la vie de Volleyball Canada et sur le site Web de 2012, Modèle de développement de Volleyball Canada (MDVC).

Dans un esprit d'amélioration continue, il est temps de repenser le développement du volleyball et de préparer le terrain pour la prochaine décennie alors que nous nous efforçons d'être un leader mondial du volleyball.

# Du développement à long terme de l'athlète au **Développement à long terme en volleyball**

Le document de volleyball de 2006 **Le volleyball pour la vie : Le développement à long terme du joueur de volleyball au Canada** était fondé sur le document de référence de 2005 conçu par Le sport c'est pour la vie intitulé **Le sport c'est pour la vie – Le développement à long terme de l'athlète**. L'utilisation du terme développement à long terme de l'athlète est controversée depuis. Pour un trop grand nombre de personnes, en particulier celles qui travaillent avec de jeunes enfants ou des adultes plus âgés, le terme « athlète » semblait inapproprié; « participant » décrivait mieux les personnes avec lesquelles elles travaillaient. D'un autre côté, l'utilisation du terme « participant » n'avait aucun sens pour les entraîneurs et les clubs qui travaillent tous les jours avec des personnes qui sont fermement engagées à atteindre leur plein potentiel sportif.

Malheureusement, la langue française n'a pas de terme qui décrit adéquatement tous les gens à tous les niveaux, de « simplement jouer au ballon avec des amis » à « gagner une médaille aux Jeux paralympiques ». Au départ, l'accent étant sur le développement de la haute performance, le terme « athlète » allait de soi, mais comme le modèle de développement du volleyball a été adopté par les secteurs de l'éducation, du loisir et dans les programmes de santé, le terme « athlète » ne suffisait plus à inclure tous les acteurs impliqués.

Par conséquent, Volleyball Canada a choisi d'utiliser le terme développement à long terme pour les raisons suivantes :

- pour conserver l'idée principale que le développement est un processus de longue haleine et que le sport et l'activité physique peuvent prendre diverses formes, en fonction du stade de développement de chacun;
- pour renforcer l'idée selon laquelle le développement à long terme est important à la fois pour la performance sportive et pour l'engagement à vie dans l'activité physique pour la santé;
- pour en élargir la portée. Pour que ce développement soit efficace, ce sont TOUS les acteurs du système canadien de volleyball qui doivent s'y mettre, en partant des organismes communautaires jusqu'aux organismes qui soutiennent l'excellence sportive de haut niveau. Cela implique donc de mettre l'accent sur bien plus qu'uniquement l'athlète.

Dans ce document, on utilise le terme « athlète » pour décrire les gens qui visent à atteindre leur plein potentiel, et l'on utilise à la fois « athlète » et « participant » pour parler des jeunes enfants et des adultes qui pratiquent un sport ou une activité physique.

## **Développement à long terme de l'athlète ou du participant**

Ce document s'écarte du modèle de **développement à long terme de l'athlète** et du **modèle de développement à long terme du participant** en raison du vaste éventail d'organismes avec lesquels Volleyball Canada travaille.

Les provinces et les clubs sont libres, comme toujours, d'adapter le vocabulaire qu'ils utilisent afin de répondre le mieux possible aux besoins de ses usagers.

# Une approche toute canadienne

Afin de se présenter comme un leader mondial, Volleyball Canada ne peut simplement copier d'autres systèmes, car si nous le faisons, nous serons toujours en mode rattrapage face aux pays qui font preuve d'innovation.



PHOTO: FIVB

Pour que les athlètes canadiens de volleyball connaissent un succès sportif international durable, et pour encourager tous les Canadiens à être actifs pour la vie, nous devons mettre en place un système conçu ici au Canada en fonction de notre culture, de nos traditions et de notre géographie. Une approche toute canadienne doit aussi refléter nos valeurs, nos différents paliers de compétences et nos réalités économiques.

Fondé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique de Le sport c'est pour la vie, le développement à long terme en volleyball au Canada est une approche véritablement canadienne. La première version du développement à long terme de l'athlète de Volleyball Canada visait à combler les lacunes et les manquements dans le développement canadien des athlètes de volleyball. Maintenant, le développement à long terme en volleyball intègre des concepts qui seront le fondement des politiques, des ressources et des programmes de volleyball partout au Canada et s'applique également au développement à long terme des entraîneurs et au développement à long terme des officiels.

Volleyball Canada, de concert avec Le sport c'est pour la vie, a aidé à relier les secteurs du sport, des loisirs, de la santé et de l'éducation tout en harmonisant les programmes à l'échelle fédérale, provinciale/territoriale et municipale. Volleyball Canada est l'un des plus de 60 ONS qui ont créé des modèles spécifiques au sport orientés par les principes de développement à long terme, menant à la mise en œuvre au niveau provincial et territorial.

Parce que le développement à long terme en volleyball est une approche canadienne, il intègre les principes du développement à long terme de Le sport c'est pour la vie et intègre ces concepts au travail très ciblé que Volleyball Canada effectue avec À nous le podium pour développer des athlètes d'élite au niveau international et des équipes capables de tenir tête aux meilleures équipes au monde.

L'objectif de ce modèle de développement est de fournir un plan directeur qui orientera le développement à long terme :

- Des Canadiens qui veulent apprendre et jouer au volleyball à tous les niveaux, y compris ceux qui jouent dans les écoles, les clubs et les programmes de loisirs communautaires tout au long de leur vie.
- Des entraîneurs qui font du bénévolat ou travaillent à tous les niveaux, pour veiller à ce que la formation et la certification des entraîneurs par le biais du Programme national de certification des entraîneurs soient pleinement alignées sur les principes de développement à long terme, et que les entraîneurs dévoués et motivés profitent d'un parcours de carrière viable dans le sport.
- Des arbitres, pour veiller à ce que les règles de l'arbitrage et du sport soient adaptées au niveau de développement physique, cognitif et émotionnel des joueurs, et qu'il existe une voie permettant aux officiels de passer du niveau local au niveau national puis international.
- Des administrateurs, pour veiller à ce que les politiques, règles et pratiques soient cohérentes avec l'évolution des besoins des participants et les pratiques exemplaires internationales afin de faire du volleyball un environnement sécuritaire et accueillant pour tous.

# À propos de cette ressource

PHOTO: Volleyball Canada  
(Ottawa Sports Photography)



Cette ressource s'adresse à tous les intervenants du milieu du volleyball au Canada. L'un des problèmes les plus tenaces au sein du sport canadien est la façon dont certains groupes continuent d'être marginalisés et ignorés. Conséquemment, des groupes comme les filles et les femmes, les personnes ayant un handicap, les peuples autochtones, les nouveaux arrivants, la communauté LGBTQI2S1, les adultes vieillissants et les personnes vivant dans la pauvreté et dans des communautés isolées sont sous servis et moins bien soutenus.

Le volleyball vise à interagir et à travailler avec ces populations pour concevoir et proposer des expériences de qualité pour répondre à leurs divers besoins.

Dans le passé, les organismes de sport ont conçu des programmes, distribué des ressources et créé des cours et des ateliers, puis ont tenté d'adapter leurs offres à tous les groupes.

Cette approche à l'emporte-pièce est sérieusement déficiente et constitue une raison majeure du manque d'intérêt pour le sport. De plus, elle engendre souvent un désengagement total envers l'activité physique, quelle qu'elle soit. Volleyball Canada a travaillé et continuera de travailler avec des experts en contenu et en contexte pour élaborer les éléments détaillés nécessaires à chaque groupe, et les distribuera dans l'optique de fournir des parcours de développement à long terme appropriés et significatives pour tous. Le modèle de développement à long terme en volleyball a été élaboré par des collaborateurs clés de la communauté canadienne de volleyball, des associations provinciales et territoriales, des instructeurs locaux aux entraîneurs de club très respectés et aux entraîneurs des équipes nationales, tous soutenus par le personnel de Volleyball Canada.

Le modèle prend également appui sur des travaux de chercheurs universitaires et sur des publications internationales relatives aux sciences du sport. Ces sciences du sport comprennent la science pédiatrique de l'exercice, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport, les neurosciences et la nutrition. Elles nous ont permis de mieux comprendre le rôle de la croissance, du développement et de la maturation dans le développement humain. L'analyse de documents portant sur le développement organisationnel a également été d'une grande utilité en ce qui a trait à l'harmonisation du système sportif.

**Le développement à long terme en volleyball est un modèle général pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte de façon à les encourager à participer pleinement à notre sport. Il prend en compte la croissance, la maturation, le développement, la capacité de réponse à l'entraînement, et il vise l'harmonisation du système sportif.**

L'art d'entraîner et la conception de programmes joue également un rôle important dans ce modèle. Comme les entraîneurs doivent prendre quotidiennement de nombreuses décisions touchant à l'entraînement, le modèle dépasse les bornes de la littérature scientifique actuellement disponible (lorsqu'aucune recherche spécifique n'a été entreprise ou n'est disponible). Ce faisant, nous sommes conscients des risques d'erreurs mais nous reconnaissons que pour être un leader mondial, nous devons repousser les limites. Les conclusions fondées sur l'observation ne peuvent être tirées que de l'analyse de la littérature publiée, laquelle prend des années à s'accumuler. Par conséquent, le modèle de développement de l'athlète ne peut pas être à la fois un modèle axé sur les preuves et un modèle avant-gardiste.

Le modèle reconnaît que les développements cognitif, émotionnel, moral et psychosocial des enfants sont des facteurs qui interviennent dans le processus de maturation, et qu'ils contribuent largement au progrès dans le sport, et ce, dès l'apprentissage du jeu jusqu'à la réalisation de performances de calibre international.

Finalement, un processus de développement par le sport et l'activité physique de qualité supérieure, adéquatement conçu, inclusif et correctement mis en œuvre permettra de favoriser l'excellence sportive et de garder la population active et en santé. Le développement à long terme en volleyball est un modèle conçu au Canada et de calibre international, et le temps est MAINTENANT venu de le mettre pleinement en œuvre.

<sup>1</sup>LGBTQI2S signifie lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, bisexuels (ou en questionnement), intersexes et bispirituels. Nous utilisons cet acronyme en raison de sa large portée. Cependant, nous savons que le vocabulaire pour désigner l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre est en plein développement, et que l'expression « communauté de genre et de diversité sexuelle » est davantage utilisée par divers groupes dans certains secteurs.

# Vision, mission et valeurs

Notre objectif à Volleyball Canada est de favoriser l'approfondissement de nos connaissances et d'innover continuellement pour améliorer notre sport. Ce document continuera d'évoluer et de saisir les futures informations mondiales de premier plan qui serviront à nos entraîneurs et à nos clubs pour continuer à développer l'excellence en volleyball.

## Notre vision

*Être un leader mondial en volleyball*



## Notre mission

*Assurer un leadership afin d'améliorer la performance et d'accroître la participation en volleyball*

## Nos valeurs

- Excellence** *Nous innovons, nous obtenons*
- Intégrité** *Nous sommes transparents, respectueux et attentifs à nos membres*
- Leadership** *Grâce à la collaboration, nous écoutons, inspirons, encourageons, éduquons et soutenons*
- Durabilité** *Nous répondons aux besoins du présent sans compromettre les besoins des prochaines générations*

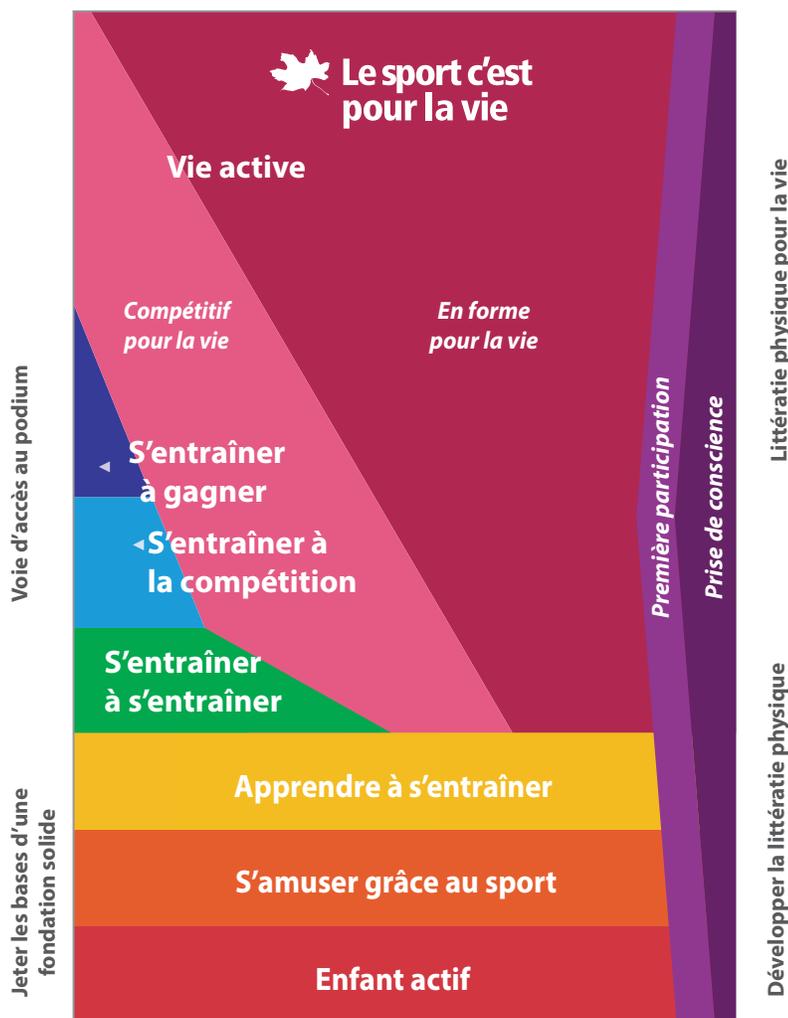


PHOTOS: FIVB/NORCECA/CPC

# La vue d'ensemble

## Le modèle général du développement à long terme a évolué :

- Deux nouveaux stades : Prise de conscience et Première participation font désormais partie intégrante du modèle. À moins que les personnes ne connaissent le volleyball, elles ne peuvent pas y jouer, et si leur première participation dans le sport n'est pas une expérience positive, il est peu probable qu'ils participent à nouveau.
- La littératie physique, bien qu'essentielle tôt dans la vie, ne se limite pas aux trois premiers stades comme c'était le cas auparavant. Elle peut et doit continuer à être développée tout au long de la vie.
- Voie d'accès au podium décrit les stades d'excellence du développement à long terme et s'applique spécifiquement aux athlètes qui sont en voie d'atteindre le podium au plus haut niveau du volleyball. L'incorporation de la Voie d'accès au podium assure l'alignement en volleyball entre les premiers stades dominés par le développement à long terme de l'organisme Le sport c'est pour la vie et la progression de la haute performance soutenus par À nous le podium.
- Vie active intègre désormais Compétitif pour la vie, pour les personnes qui jouent au volleyball de compétition à n'importe quel niveau mais qui ne sont pas au stade Voie d'accès au podium (y compris les compétitions pour les maîtres), et En forme pour la vie, pour les personnes qui jouent au volleyball de manière récréative pour la santé et la satisfaction personnelle.
- Le rectangle mis à jour reflète ces changements.



**Évolution de l'inclusion** Le volleyball s'efforce de faire progresser l'inclusion en veillant à ce que les populations mal desservies, notamment les filles et les femmes, les personnes ayant un handicap, les peuples autochtones, les nouveaux arrivants au Canada, la communauté LGBTQI2S, les adultes vieillissants et les personnes vivant dans la pauvreté et dans des communautés isolées, aient accès à des possibilités et à des expériences de volleyball sans obstacle et de qualité.

# Construire un meilleur système

Pour que tous les Canadiens puissent profiter du développement à long terme en volleyball, nous devons éliminer les obstacles à la participation et aux performances, et contribuer à rendre le volleyball plus efficace. Voici quelques lacunes du système actuel et leurs conséquences.

## Lacunes

- Les installations et programmes de volleyball ne sont pas tous accessibles ou accueillants pour les participants à faible revenu et non traditionnels.
- Les différences dans l'âge de développement sont ignorées lorsque le volleyball est organisé en fonction de l'âge chronologique.
- La préparation des athlètes est souvent axée sur le résultat à court terme, la victoire, et non sur le processus de développement. Le système de compétition peut interférer avec le développement de l'athlète.
- Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont imposés aux athlètes en développement et la différence entre les sexes relativement aux besoins à l'entraînement et en compétition est mal comprise.
- Les besoins relatifs au développement des athlètes ayant un handicap ne sont pas bien compris.
- Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base ne sont pas toujours enseignées correctement.
- Les entraîneurs qui œuvrent auprès des athlètes en développement sont souvent des bénévoles sans formation ni certification adéquate.
- Les parents et les éducateurs ne sont pas éduqués en matière de principes du développement à long terme et ne disposent pas de l'information nécessaire pour les aider à faire le meilleur choix pour leurs enfants.
- Les programmes multisports ne sont pas toujours offerts.
- Les taux d'abandon chez les jeunes sont une préoccupation dans de nombreuses régions du pays.
- L'intégration des systèmes d'identification du talent nécessite des améliorations supplémentaires, et les succès rapides, souvent chez les jeunes athlètes en développement, sont confondus avec le potentiel à long terme.
- La communication et les relations sont limitées entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs de volleyball communautaire et les programmes de volleyball des clubs.
- La surspécialisation hâtive peut être encouragée, et les intérêts commerciaux peuvent éclipser un développement optimal, dans le but d'attirer et de retenir les participants.
- Les politiques, procédures et pratiques actuelles de sport sécuritaire sont appliquées de manière inégale à travers le pays.
- Les valeurs positives, qui permettent de développer le caractère, ne sont pas intégrées intentionnellement à l'expérience en volleyball.

# Conséquences

## Quels sont les conséquences de ces lacunes?

- Des enfants qui ne s’amusent pas lorsqu’ils participent à des programmes conçus pour les adultes. (adoption hâtive du 6 contre 6 ou aucune modification du jeu/des habiletés).
- Des personnes possédant un talent potentiel sont exclues du sport.
- Des habiletés de mouvement déficientes, un développement des habiletés incomplet, une forme physique inadéquate.
- Un développement des athlètes qui se traduit par une participation excessive à des compétitions et par un sous-entraînement.
- Un sous-entraînement qui se traduit par des savoir-faire moteurs mal utilisés et peu raffinés.
- De mauvaises habitudes apparaissent à cause d’une participation excessive à des compétitions axées sur la victoire.
- Des programmes inadaptés empêchent les femmes d’atteindre leur plein potentiel.
- Des athlètes en développement sollicités à outrance par les écoles, les clubs, les équipes provinciales et nationales en raison de la structure des programmes de compétition.
- Surspécialisation hâtive menant à l’épuisement, aux blessures et à un développement limité.
- Diminution de la participation des jeunes au sport et à l’activité physique, en particulier chez les filles.
- Des entraîneurs des équipes provinciales et nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour pallier les lacunes reliées au développement des athlètes.
- Des athlètes qui n’atteignent ni leur potentiel génétique ni un niveau de performance optimal.
- Les athlètes peuvent être exposés à des conditions dangereuses ayant des conséquences néfastes pour leur bien-être général. Les leaders du milieu sportif ne sont pas tenus responsables pour leurs actions non éthiques, irresponsables ou illégales.
- Les comportements négatifs se manifestent et, dans certains cas, des blessures peuvent survenir.

**Jusqu’à maintenant, la mise en œuvre du développement à long terme au Canada et ailleurs indique que le modèle a comblé ces lacunes et a amélioré le système sportif.**



PHOTO: COC

Les solutions à ces lacunes sont décrites dans le reste de ce document, en plus d’une liste spécifique de solutions possibles à la page 65.

# Sport sécuritaire

# Volleyball sécuritaire

Volleyball Canada s'engage à offrir à tous les participants un environnement sportif sécuritaire et sans abus. Volleyball Canada applique une politique de tolérance zéro pour tout type de maltraitance. Chaque personne est tenue de signaler les cas de maltraitance ou de soupçons de maltraitance à Volleyball Canada ou à une association provinciale et territoriale afin que ces situations puissent être traitées rapidement.

Pour plus d'informations, téléchargez la [Vue d'ensemble du processus de plainte](#) (pdf).

## Tierce partie indépendante

Volleyball Canada fait appel à une tierce partie indépendante pour examiner les plaintes relatives à la sécurité dans le sport. Il s'agit d'une ressource/enquêteuse indépendante et certifiée en matière de harcèlement en milieu de travail. Elle est en mesure de guider les personnes à travers ce processus et/ou d'explorer d'autres options. Cette représentante indépendante possède l'autorité sur le personnel de Volleyball Canada et peut faire appliquer les politiques appropriées, au besoin, en fonction des preuves ou du signalement d'une situation.

Pour plus de détails sur la façon de contacter une représentante indépendante, cliquez [ici](#).

## La ligne d'assistance du sport canadien

**\*1-888-837-7678** – [info@abuse-free-sport.ca](mailto:info@abuse-free-sport.ca) / <https://sport-sans-abus.ca/>

La ligne d'assistance téléphonique vous offrira des conseils, de l'aide et des ressources sur les manières adéquates de procéder/intervenir selon les circonstances.

\*Au Québec, contacter Sport'Aide au 1 833 211-AIDE (2433) ou porter plainte via la plateforme



## Politiques

Volleyball Canada a adopté plusieurs politiques visant à lutter contre la maltraitance des personnes dans le sport. Ces politiques comprennent :

- Abus
- Code de conduite
- Plaintes et mesures disciplinaires
- Vérification des antécédents judiciaires

La liste complète des politiques de Volleyball Canada est disponible [ici](#).

## Environnements ouverts et observables (règle de deux)

Afin de favoriser la sécurité, renforcer la protection et contribuer à réduire la vulnérabilité de l'athlète et de l'adulte (ou des adultes) en position de confiance, il est fortement recommandé d'opter pour des interactions et des communications ouvertes, observables et justifiables.

La règle de deux stipule qu'en présence d'un participant qui se trouve dans une situation potentiellement vulnérable, en particulier s'il s'agit d'un athlète mineur, il doit toujours y avoir deux adultes dont les antécédents ont été vérifiés et qui ont été formés sur la sécurité.

Les situations vulnérables comprennent ce qui suit, sans toutefois s'y limiter :

- Réunions à huis clos
- Traitements médicaux
- Déplacements aller-retour aux entraînements, compétitions, événements ou activités
- Tout environnement d'entraînement ou de compétition sans la présence d'un deuxième entraîneur ou adulte responsable (dans le gymnase, la salle de musculation, etc.)
- Communications électroniques

La liste complète des politiques de Volleyball Canada est disponible [ici](#).

Les « environnements ouverts et observables » constituent la règle de deux de VC. Comme dans la règle de deux, cette pratique exige de toujours faire des efforts significatifs et concertés pour éviter les situations où une personne en position d'autorité (entraîneur, officiel, membre du personnel, membre de l'ESI, etc.) pourrait se retrouver seule avec un athlète et/ou une personne vulnérable. Le nom fait référence au fait que les interactions entre un individu et une personne en position de confiance/autorité doivent se dérouler dans un environnement ou un espace à la fois « ouvert » et « observable » pour les autres. Pour une description complète avec des exemples et des questions fréquemment posées, veuillez télécharger [les directives Environnements ouverts et observables](#) (pdf).

## Éducation

Volleyball Canada exige que toutes les personnes impliquées dans ce sport à travers le pays suivent le nouveau module de formation sur la sécurité dans le sport, disponible sur [le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs](#) ou une formation provinciale équivalente.

À compter du 1<sup>er</sup> avril 2020, toute personne associée à une organisation financée par Sport Canada devra suivre une formation sur la conduite à adopter pour prévenir et contrer la maltraitance. Cela inclut les entraîneurs, les arbitres, les parents de jeunes athlètes, le personnel et les contractuels du domaine de la haute performance ainsi que tout le personnel administratif et les bénévoles, qu'ils aient ou non un contact direct avec les athlètes.

Le module sur la « Sécurité dans le sport » est un module gratuit d'apprentissage en ligne de 90 minutes qui donne à tous les participants les outils nécessaires pour reconnaître, contrer et prévenir la maltraitance dans le sport. Le module s'harmonise avec les principes du Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport et répond aux exigences de Sport Canada en matière d'éducation pour la sécurité dans le sport.

Visitez le site de formation sur la sécurité dans le sport pour obtenir plus d'informations : <https://safesport.coach.ca/fr>

Pour suivre la formation, vous devez créer un compte dans « Le Casier », même si vous n'êtes pas entraîneur(e) (c'est gratuit !) Nous vous suggérons de sauvegarder une capture d'écran de la dernière diapositive pour vos dossiers au moment où vous terminerez la formation.

D'autres ressources en ligne (principalement pour les entraîneurs) peuvent être complétées à partir de la maison (veuillez noter que des frais peuvent être exigés).

<https://sportforlife-sportpurlavie.ca/catalog.php>

<https://french.respectgroupinc.com/gardons-les-filles-en-sport/>

<https://coach.ca/fr/modules-multisports-du-pnce>

## Programme d'accréditation des clubs

Volleyball Canada exige que tous les clubs qui participent au sein de leurs instances dirigeantes provinciales et territoriales soient des clubs accrédités. L'accréditation des clubs nécessite l'adoption et la mise en œuvre de toutes les politiques et directives nécessaires pour assurer une expérience sportive en toute sécurité.

# Facteurs clés du développement à long terme par le sport et l'activité physique

Pour aider tous les Canadiens à apprécier le volleyball et à atteindre leur potentiel en volleyball, nous devons appliquer un modèle de développement rationnel et progressif à long terme. Les facteurs clés suivants constituent le fondement de ce modèle à long terme.

Ils agissent à trois niveaux :

- Le niveau individuel (facteurs personnels),
- Le niveau du volleyball (facteurs organisationnels), et
- Dans l'ensemble du système canadien (facteurs systémiques).

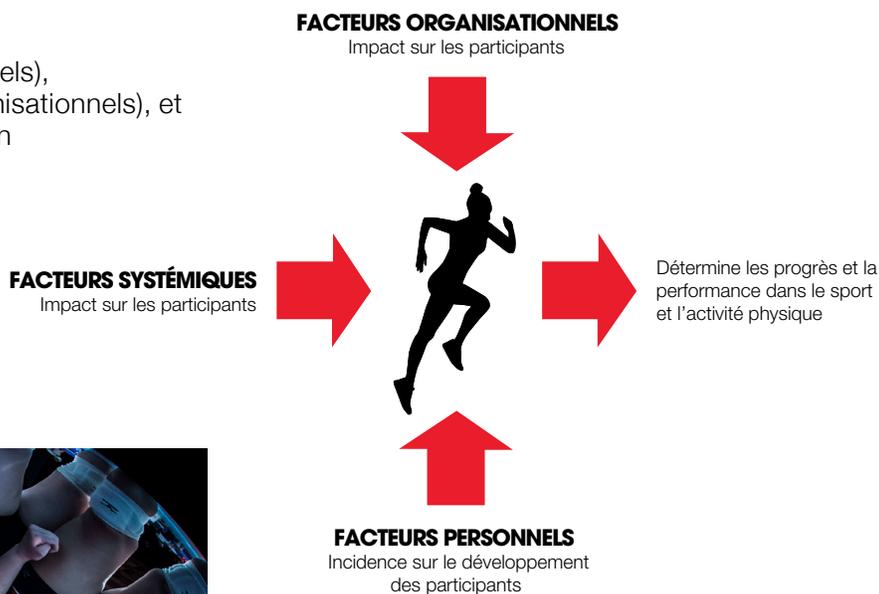


PHOTO: FIVB

# Facteurs personnels

Considérer les facteurs personnels est particulièrement important pour les parents, les éducateurs, les enseignants, les instructeurs et les entraîneurs lors de la planification de programmes de qualité pour les jeunes participants et athlètes.

## 1 Développer la littératie physique

Les premiers stades du volleyball permettent de jeter les bases d'un succès à venir en matière d'engagement dans l'activité physique pour la vie.

## 2 Milieux de qualité

En offrant des environnements d'apprentissage et d'entraînement améliorés dès le plus jeune âge, une plus grande littératie physique et de meilleures compétences spécifiques au sport sont développées.

Les personnes profitent de cet avantage aux stades suivants du développement à long terme. Un milieu d'entraînement et de compétition de qualité est un milieu sécuritaire : physiquement, mentalement et socio-émotionnellement. Il est important de comprendre qu'un meilleur milieu d'apprentissage et qu'un entraînement quotidien amélioré ne sont pas synonymes d'une spécialisation hâtive!

## 3 Âge de développement

Les gens grandissent et se développent à des rythmes différents. Lors de la conception des programmes liés à l'entraînement, aux compétitions et à la récupération, il est impératif que les stades de croissance et de développement de chaque personne soient pris en compte. Le développement à long terme considère l'ensemble des développements physique, mental, cognitif et émotionnel des participants et non seulement les caractéristiques physiques et les qualités liées à la performance.

## Environnement de qualité vs. spécialisation précoce

### Environnement d'entraînement de qualité

Bonnes installations de volleyball

Entraîneurs hautement qualifiés

Développe les habiletés sportives fondamentales

Développe les habiletés sportives de base

Met l'accent sur le développement à long terme de l'athlète

Soucieux du bien-être de l'athlète

### Spécialisation précoce inappropriée

Spécialisation dans 1 sport ou position au stade Apprendre à s'entraîner ou au début du stade s'entraîner à s'entraîner

Entraîneurs mettant l'accent sur le succès précoce

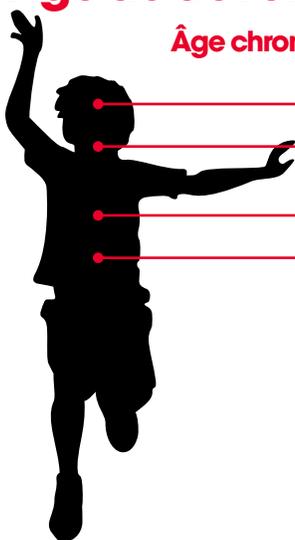
Développe uniquement des compétences spécifiques au sport

Accent sur le succès à court terme de l'organisation

Soucieux de la performance de l'athlète et non de son développement

## Âge de développement

Âge chronologique : 7 ans



**Développement cognitif** égal à un enfant de 6 ans moyen / L'âge cognitif est de 6 ans.

**Développement émotionnel** égal à un enfant de 5 ans moyen / L'âge émotionnel est de 5 ans.

**Développement moral** égal à un enfant de 7 ans moyen / L'âge moral est de 7 ans.

**Développement physique** égal à un enfant de 8 ans moyen / L'âge de développement physique est de 8 ans.

**L'instruction, l'entraînement et la compétition** doivent être adaptés à l'âge développemental des joueurs. Faire des demandes qui dépassent les capacités associées à leur âge développemental conduit à l'échec et à la frustration, et les demandes inférieures à leurs capacités conduisent à l'ennui. Les enfants peuvent être avancés dans certaines capacités et en retard sur leurs pairs dans d'autres

#### 4 Prédilection

Les capacités sportives varient d'une personne à l'autre. Le niveau de compétence acquis par une personne dans le sport qu'elle pratique influencera son plaisir et son succès. Expérimenter de nombreux sports pendant le stade Apprendre à s'entraîner et au début du stade S'entraîner à s'entraîner peut aider les participants à trouver des sports et des activités physiques qui leur conviennent.

#### 5 L'atteinte de l'excellence prend du temps

Pour atteindre leur plein potentiel en volleyball, les athlètes ont besoin d'un entraînement adéquatement planifié, progressif et de grande qualité et ce, pendant plusieurs années. Il n'existe pas de raccourci au succès et souvent, les athlètes ou les performeurs ont passé pas moins de 8 à 12 ans à s'entraîner et à participer à des compétitions avant de maîtriser leur sport. Une approche qui favorise un développement rapide peut « produire » de jeunes vainqueurs mais elle entravera à la fois le développement et le succès sportif à long terme. En outre, ce type d'approche peut conduire à des blessures dues au surentraînement et à de l'épuisement.

#### 6 Pour la vie

Une approche fondée sur le parcours de vie reconnaît qu'il existe des périodes critiques au début de la vie où les aptitudes sociales et cognitives, les habitudes, les stratégies d'adaptation, les comportements et les valeurs sont plus facilement acquis. Ces aptitudes et habiletés acquises tôt améliorent la santé d'une personne plus tard dans sa vie.

## Une prédisposition pour le volleyball

Cela n'a d'importance que pour la haute performance.

Tout le monde peut jouer au volleyball, quelle que soit sa taille, son gabarit, sa vitesse, sa puissance ou sa condition physique, et devrait être encouragé à le faire.

Cependant, avoir du succès aux plus hauts niveaux de compétition internationale nécessite presque invariablement une prédisposition génétique.

Les meilleurs joueurs ...

- ... sont grands
- ... ont une grande envergure de bras
- ... ont une puissance explosive dans les bras et les jambes
- ... ont une concentration et une force mentale exceptionnelles
- ... sont très habiles dans toutes les facettes du jeu



PHOTO: Michael P. Hall/Volleyball Canada

*Cette approche prend également en compte les étapes de la vie. Par exemple, la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte constituent une période charnière au cours de laquelle les choix faits par une personne influenceront positivement ou négativement sa vie et sa santé à long terme. En optant pour l'approche fondée sur le parcours de vie, les leaders du volleyball sont encouragés à réfléchir aux effets qu'auront les programmes sur la vie future de leurs participants. De plus, le volleyball devrait examiner sérieusement les façons dont il peut encourager les adultes plus âgés à apprendre le sport et à le pratiquer pour leur santé physique et leur vie sociale dans un environnement accueillant et convivial.*

# Facteurs organisationnels

Les facteurs organisationnels fournissent de l'information relative aux méthodes utilisées par le volleyball, les organismes récréatifs, éducatifs et autres pour créer et mettre en œuvre des programmes destinés aux participants et aux athlètes.

- 1** Ce modèle intègre **les informations mises à jour** dans Le développement à long terme par le sport et l'activité physique de Le sport c'est pour la vie (2019) et, en tant que document électronique, sera continuellement mis à jour à mesure que de nouvelles informations seront disponibles.
- 2** Ce modèle de développement à long terme sert de fondement pour la matrice de développement de Volleyball Canada (éclairée par Voie d'accès au podium et le profil de médaille d'or du volleyball) et pour les examens des compétitions continus, et la révision des programmes d'entraîneurs et d'officiels spécifiques au sport.
- 3 Première participation et Prise de conscience :** Un plus grand nombre de Canadiens, en particulier ceux issus de groupes démographiques sous-représentés, doivent avoir conscience qu'il existe des possibilités de pratiquer le volleyball. Ensuite, leur participation initiale doit se traduire par une expérience positive (sécuritaire, accueillante et inclusive).
- 4 Diversité des activités sportives :** chaque activité sportive nécessite des exigences et un parcours qui lui sont propres.
  - Le volleyball est un sport de spécialisation standard. Les sommets de performance sont généralement atteints vers la fin de la vingtaine chez les hommes et légèrement plus tôt chez les femmes.
  - Le volleyball est souvent un « sport de transition » que les athlètes pratiquent après avoir fait l'expérience d'autres activités. Cela est particulièrement vrai pour les athlètes qui débudent le volleyball assis à la suite d'un traumatisme au bas du corps.
- 5 Spécialisation appropriée** Les personnes qui cherchent à atteindre les plus hauts niveaux de performance en volleyball devraient être initiées au sport à la fin de l'enfance (Apprendre à s'entraîner) tout en étant encouragées à pratiquer également d'autres sports saisonniers. Une spécialisation trop hâtive peut nuire au développement de l'athlète et l'empêcher de réussir plus tard. Une spécialisation trop tardive peut empêcher l'athlète de profiter d'une période critique de développement. La spécialisation en volleyball devrait survenir pendant le stade Apprendre à la compétition et être entièrement intégrée lors de S'entraîner à la compétition dans le cas des athlètes qui sont sur la voie du podium. Cependant, une exception importante à cela est la transition du volleyball intérieur vers le volleyball de plage, qui peut survenir très tard dans la carrière d'un athlète.
- 6 Périodisation** La périodisation est la gestion du temps en matière d'entraînement, en fonction de calendriers annuels et saisonniers et elle vise une amélioration optimale de la performance des athlètes aux bons moments. Au stade Apprendre à s'entraîner, une périodisation unique (entraînement menant à un grand événement compétitif) doit être mise en œuvre tout au long de la saison de volleyball, avec une double ou triple périodisation appropriée aux niveaux de performance les plus élevés en fonction des exigences saisonnières ou quadriennales de la compétition.
- 7 Compétition** Les athlètes de volleyball doivent s'entraîner et participer aux compétitions selon des ratios entraînement-compétition qui développent les habiletés et la forme physique tout en prévenant les blessures et l'épuisement. La qualité et le calendrier des compétitions doivent répondre aux besoins des participants et leur permettre de tester les compétences qu'ils acquièrent en fonction de leur stade de développement. Volleyball Canada s'engage à entreprendre des examens des compétitions continus fondés sur ce cadre de développement à long terme.
- 8 Transitions** Le développement en volleyball comporte de nombreuses transitions : la transition dans notre sport, la transition entre les stades de développement à long terme, la transition vers l'abandon du volleyball pour les personnes qui ne souhaitent plus jouer, la transition de joueur à entraîneur ou arbitre ou responsable administratif, et la transition qui mène à être actif pour la vie. Les transitions adéquatement planifiées et réalisées optimisent le talent sportif tout en permettant l'atteinte du plein potentiel individuel.

# Facteurs systémiques

Les facteurs systémiques sont importants pour les décideurs et les dirigeants d'organismes, car ils informent sur la façon dont les organismes coopèrent et collaborent pour créer un système optimal.

- **Collaboration** Le volleyball cherchera des occasions d'améliorer la collaboration avec et entre les clubs, les organismes provinciaux et le secteur de l'éducation afin de soutenir le développement optimal de l'individu et l'aider à réussir.
- **Harmonisation du système** Volleyball Canada travaille avec Le sport c'est pour la vie, À nous le podium, l'Association canadienne des entraîneurs, les associations provinciales et territoriales et d'autres partenaires dans la création de programmes et de ressources. Pour éviter toute confusion, il est essentiel que le contenu (par ex. ce qui a trait aux compétences, aux exercices et aux tactiques/stratégies) et que le langage utilisé pour le décrire soit le même dans tous nos documents. Il est également important que le contenu spécifique au sport pour le stade S'entraîner à s'entraîner corresponde parfaitement aux exigences des stades d'excellence définis par la Voie d'accès au podium, y compris le profil de médaille d'or.
- **Sécuritaire et accueillant** Volleyball Canada doit accueillir tous les participants potentiels et leur offrir un environnement sportif qui protège les joueurs de la négligence et de la maltraitance physique, psychologique et sexuelle.
- **Diversification** Pour que les jeunes joueurs de volleyball se développent de façon équilibrée, il est essentiel qu'ils participent à de nombreuses activités et à divers sports. Il ne faut pas obliger les parents à choisir trop tôt le volleyball comme sport unique pour leur enfant. Comme le volleyball et d'autres activités sont organisés par les organismes spécialisés dans un seul sport, les programmes locaux pour la petite enfance, les programmes de loisirs, les cours d'éducation physique, le sport scolaire, les programmes pour une vie active et le système de santé, il est nécessaire de veiller à ce que tous les programmes soient harmonisés. Cela signifie que les personnes, lorsqu'elles pratiquent un sport ou une activité dans divers programmes, ne doivent pas être orientées dans des directions différentes. Les exigences générales doivent également être raisonnables.

**Développement à long terme** Atteindre l'excellence prend du temps. Il est donc essentiel que le volleyball se garde de mettre en place des systèmes qui poussent au succès immédiat. Les systèmes, les modèles commerciaux, les procédés et les indicateurs (comme le pointage et le classement) ne doivent pas inciter les dirigeants et les entraîneurs de volleyball à privilégier une spécialisation sportive plus hâtive et plus intense et encore moins les pousser à exercer une pression pour pratiquer uniquement le volleyball toute l'année. Volleyball Canada doit plutôt valoriser les résultats obtenus des efforts à long terme, et non pas ceux obtenus d'efforts à court terme.

**Amélioration continue** Le concept d'amélioration continue est indissociable du développement à long terme en volleyball. Comme nous cherchons constamment à améliorer notre compréhension et nos pratiques, ce modèle évoluera continuellement pour s'adapter aux nouvelles règles, techniques et tactiques émergentes du volleyball, et pour tenir compte des nouvelles avancées en matière de science du sport et de littérature physique, des innovations technologiques et de l'évolution des meilleures pratiques d'entraînement et d'enseignement.

**S'appuyer sur la recherche** Pour sortir du vieux paradigme, il est essentiel de fournir des preuves solides qui en appuieront un nouveau. Cela signifie que tous les aspects touchant à la programmation et à la pratique du volleyball devront faire l'objet d'évaluation, de monitoring et de recherches.

## S'appuyer sur la recherche ou fondé sur la recherche

Fondé sur la recherche signifie utiliser uniquement des informations qui ont fait l'objet d'une enquête approfondie et pour lesquelles il existe un large consensus. Sauf dans le cas de la science du sport, la norme de « fondé sur la recherche » est rarement atteinte dans le sport. S'appuyer sur la recherche signifie extrapoler de ce qui est connu à ce qui pourrait PROBABLEMENT aider les athlètes et qui est nécessaire pour obtenir un avantage sur les adversaires.

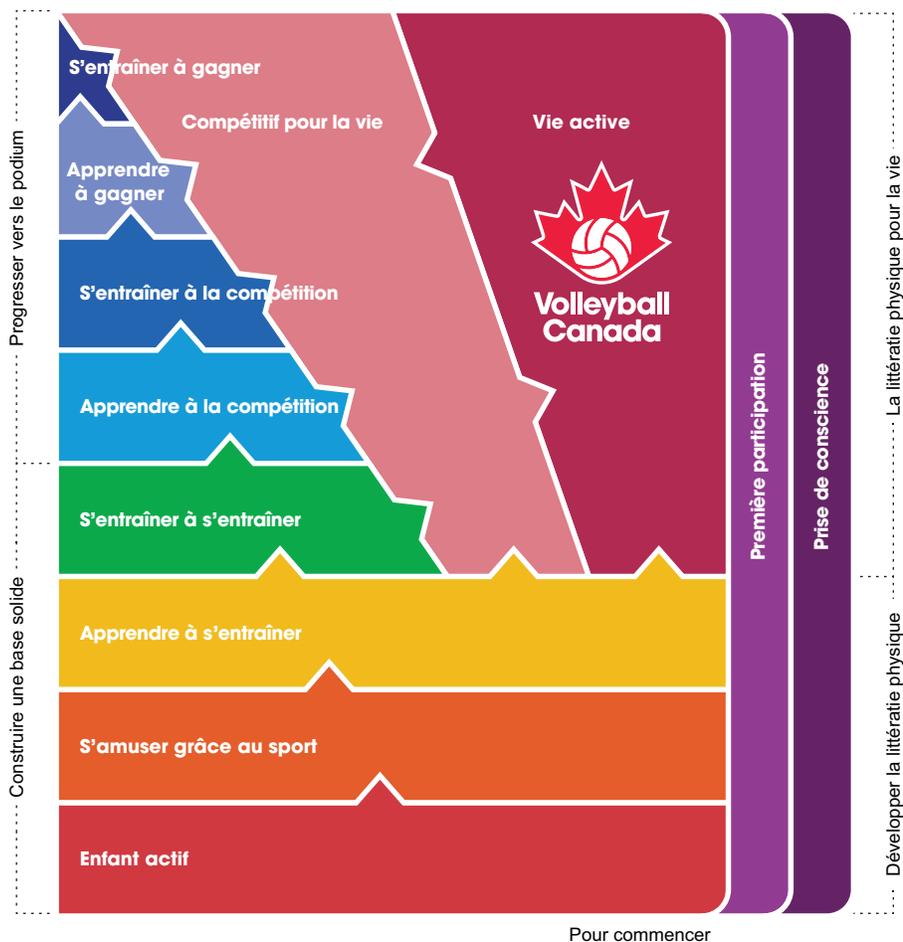
# Modèle de développement à long terme en volleyball

Les trois objectifs principaux du développement à long terme en volleyball sont de soutenir le développement de la littératie physique, de viser l'excellence sportive et d'encourager les gens à être actifs pour la vie.

La figure rectangulaire de l'organisme Le sport c'est pour la vie décrit les cheminements de développement possibles permettant d'atteindre ces objectifs. Le rectangle inclut tous les gens actifs, contrairement aux vieux modèles pyramidaux qui excluent systématiquement les gens qui n'atteignent pas le sommet en matière de réussite sportive.

Le modèle de base de développement à long terme par le sport et l'activité de Le sport c'est pour la vie comporte sept stades et le modèle de Volleyball Canada suit ce modèle, avec 2 étapes supplémentaires (Apprendre à la compétition et Apprendre à gagner).

De plus, il comporte deux stades préliminaires, Participation initiale et Sensibilisation.



# Parcours du participant autochtone

## Deux voies

Il n'y a pas qu'un système sportif au Canada, tout comme il n'y a pas qu'une seule façon de développer le sport et de bâtir des communautés prospères. L'extrait suivant de [Pour les Autochtones, Le sport c'est pour la vie - Parcours de développement à long terme du participant autochtone 1.2](#) décrit la raison de la création de deux voies et un appel à l'action sur la façon d'aller de l'avant.



«... **Le système sportif autochtone a évolué pour pallier la marginalisation du participant autochtone en tenant compte de ses besoins et de sa réalité.** Au fur et à mesure que le dialogue entre les leaders sportifs canadiens et les communautés autochtones progressera, la capacité d'enseigner les habiletés requises pour performer à chaque stade et dans chaque sport augmentera.

La figure ci-dessous illustre l'approche actuelle à deux voies : autochtone et générale. La voie autochtone possède les mêmes stades que la voie générale. **La clé réside dans les chemins de transition entre les deux voies et la façon dont le participant autochtone peut les emprunter pour répondre à ses besoins.** Elle montre également comment les deux sont des voies sportives interdépendantes qui se lient et fonctionnent ensemble. Par exemple, il pourrait être avantageux pour l'athlète de suivre la voie autochtone et de se développer au sein de sa communauté, qui lui offre un soutien de plus grande qualité ou plus uniforme. Plus tard, lorsqu'il atteint de hauts niveaux de performance, il pourrait gagner la voie générale, où il développerait davantage ses habiletés... »

Afin de faire avancer nos systèmes sportifs collectifs, Volleyball Canada encourage toute la communauté du volleyball à devenir plus consciente de notre histoire collective grâce à des possibilités de formation essentielles :

- [Canadian Indigenous Culture Training— Truth and Reconciliation Edition](#)
- [Tremplins à la participation des Autochtones au sport et à l'activité physique](#)
- [Module d'entraînement autochtone](#)

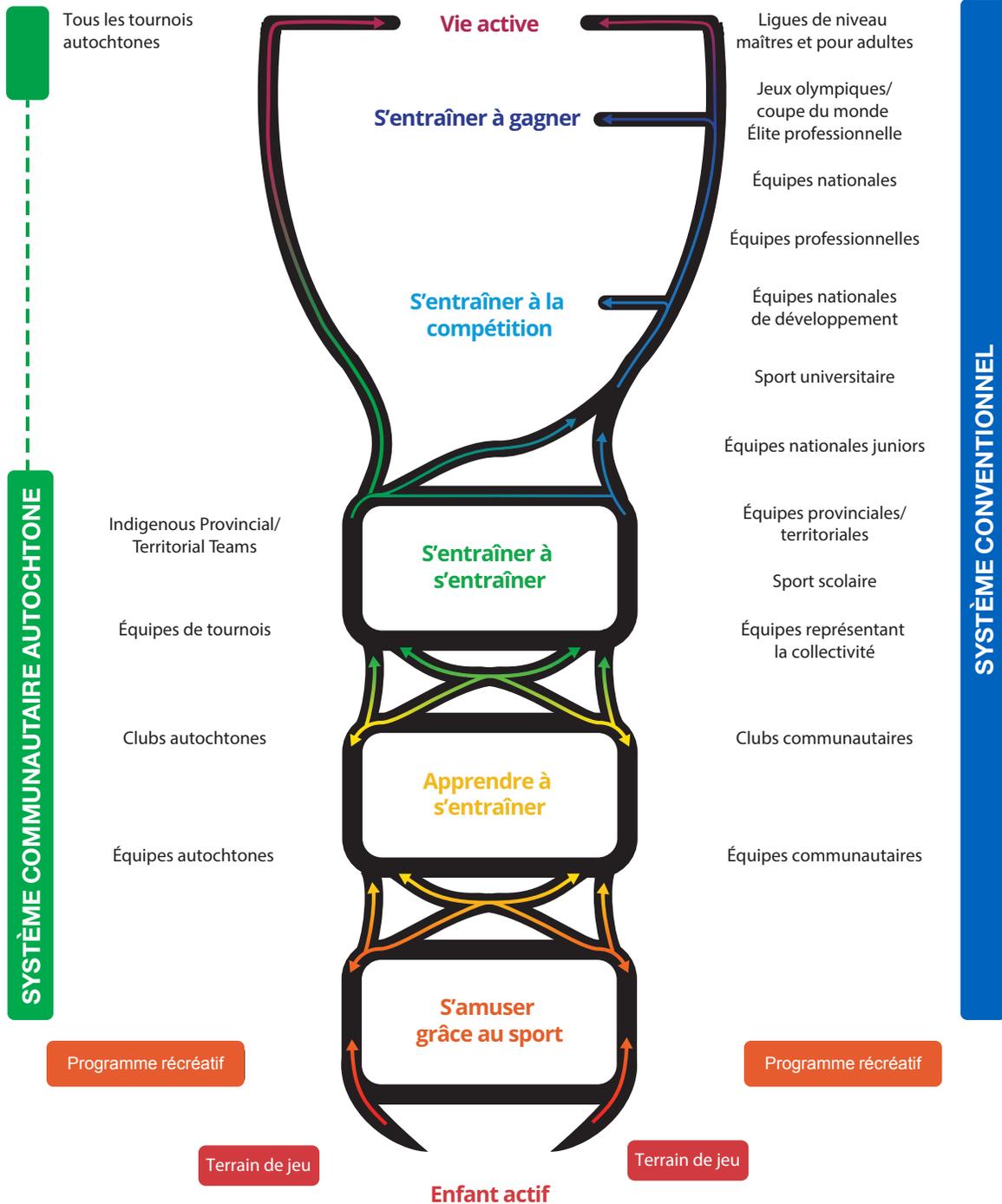
L'achèvement de chaque cours donne des points de perfectionnement professionnel (PP) aux entraîneurs certifiés du PNCE. De plus, Volleyball Canada et Le sport c'est pour la vie offrent de couvrir les coûts du module « Tremplins » pour les 250 premières personnes. Pour vous inscrire cliquez [ICI](#).

Pour en savoir plus sur les mesures que Volleyball Canada prend pour lutter contre le racisme et la discrimination et pour établir des relations positives avec les communautés autochtones, cliquez [ICI](#).

Le modèle suivant est fondé sur les enseignements de l'ainé Alex Nelson.

# Du terrain de jeu au podium

AVEC LE SOUTIEN DE LA FAMILLE, DES AMIS, DES INSTRUCTEURS, DES BÉNÉVOLES ET DES ENTRAÎNEURS



# Stades de développement à long terme

## Prise de conscience et Première participation

Parvenir à inciter les enfants, les jeunes et les adultes à pratiquer le volleyball est essentiel, tant pour créer un niveau plus élevé de volleyball au Canada qu'une population plus active et en meilleure santé. Le processus visant à encourager les personnes à s'engager, et à le rester, comporte deux étapes préalables distinctes.

### Prise de conscience

Vous devez être conscient que le volleyball existe pour y participer ou pour qu'une personne sous votre responsabilité y participe. Vous devez donc savoir :

- que le volleyball existe,
- où il peut être pratiqué, et
- comment accéder au sport

Il est particulièrement important d'améliorer l'accès au sport et à l'activité aux groupes moins bien servis comme :

- les filles et les femmes,
- les personnes ayant un handicap,
- les personnes autochtones,
- les nouveaux arrivants au Canada,
- la communauté LGBTQI2S,
- les personnes âgées, et
- les personnes vivant dans la pauvreté ou dans des communautés isolées.



PHOTO: CPC

### Première participation

Une fois qu'une personne est consciente de l'existence d'un sport ou d'une activité et qu'elle souhaite l'essayer, sa première expérience sera cruciale.

Une première participation positive l'incitera probablement à continuer. À l'inverse, une expérience négative ne lui donnera certes pas envie de recommencer. Les clubs de volleyball doivent planifier soigneusement la première participation des nouveaux participants pour s'assurer :

- qu'il n'y a pas d'obstacles à la participation, en particulier pour les personnes ayant un handicap et celles appartenant à des minorités visibles et invisibles,
- que les nouveaux participants se sentent inclus et qu'ils repartent en sachant qu'ils seront bien accueillis la prochaine fois,
- que les nouveaux participants aient l'occasion de faire connaissance avec les autres participants,
- qu'il est facile pour les participants de s'impliquer et de le rester,
- qu'il existe des installations et des équipements appropriés, et
- que le responsable du programme possède les compétences pour s'adapter aux besoins des participants.

Par exemple, les possibilités pour les personnes ayant un handicap de pratiquer notre sport ne sont pas toujours bien connues du grand public. Le but de la sensibilisation est d'informer le grand public et les participants éventuels, tous niveaux et capacités confondus, du vaste choix qui s'offre à eux. À cette fin, les organismes de volleyball doivent élaborer des plans de sensibilisation afin de faire connaître leurs offres et leurs ressources. Une première participation vécue positivement par chaque participant sera garante d'un engagement à long terme. En conséquence, le volleyball doit former des entraîneurs qualifiés et mettre en place des programmes orientés de façon à répondre aux besoins de tous les participants potentiels pour qu'ils se sentent confiants, à l'aise dans leur environnement et bien accueillis par leurs pairs et le personnel de formation.

# À propos de la littératie physique

**La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.**

La littératie physique est un catalyseur de changements. De l'Organisation mondiale de la santé à l'Agence de la santé publique du Canada, en passant par des politiques sectorielles comme la Politique canadienne du sport, le cadre stratégique pour le loisir et Canada actif 2020, le concept de littératie physique est devenu un élément clé de la façon dont nous pensons l'activité physique. Le développement de la littératie physique est maintenant intégré dans la mise en œuvre des programmes, des politiques et des programmes scolaires au niveau municipal, provincial et territorial.

La littératie physique est un engagement pour la vie. Elle commence à se développer dès l'enfance et évolue graduellement pour atteindre la maîtrise d'un éventail de compétences, de capacités et de compréhensions à l'adolescence et à l'âge adulte. La littératie physique répond à différents objectifs et besoins selon le stade de développement. Pour certains, la littératie physique constituera le fondement qui les mènera à la réussite sportive; pour d'autres, elle leur fournira les moyens de poursuivre leur carrière. Par contre, elle donne à tous les moyens de mener une vie saine et active à chaque étape de la vie, en plus d'offrir la possibilité de vieillir en bonne santé.

Fournir une expérience de qualité en matière de littératie physique devrait être au cœur des préoccupations de toutes les intervenantes impliquées dans la pratique de l'activité physique, qu'il s'agisse du personnel enseignant, des entraîneurs, des animateurs de loisirs, des administrateurs et des décideurs en matière d'éducation, de sport, de loisirs et de santé. À chaque stade de développement, ce sont différentes personnes, groupes et secteurs qui sont impliqués. Il est impératif que chacun travaille en concertation pour que les enfants et les adultes, souvent actifs au sein de différents groupes ou organismes, aient une expérience enrichissante.

Compte tenu de l'importance de la littératie physique dans le cadre de développement à long terme par le sport et l'activité physique, un document distinct intitulé Développer la littératie physique 2.0 a été élaboré et mis à disposition par Le sport c'est pour la vie.

**La littératie physique**

c'est...

la motivation

les connaissances  
la valorisation

la compétence physique



la confiance

...être  
**actif pour la vie**

# Développer la littératie physique grâce à des jeux adaptés à chaque stade

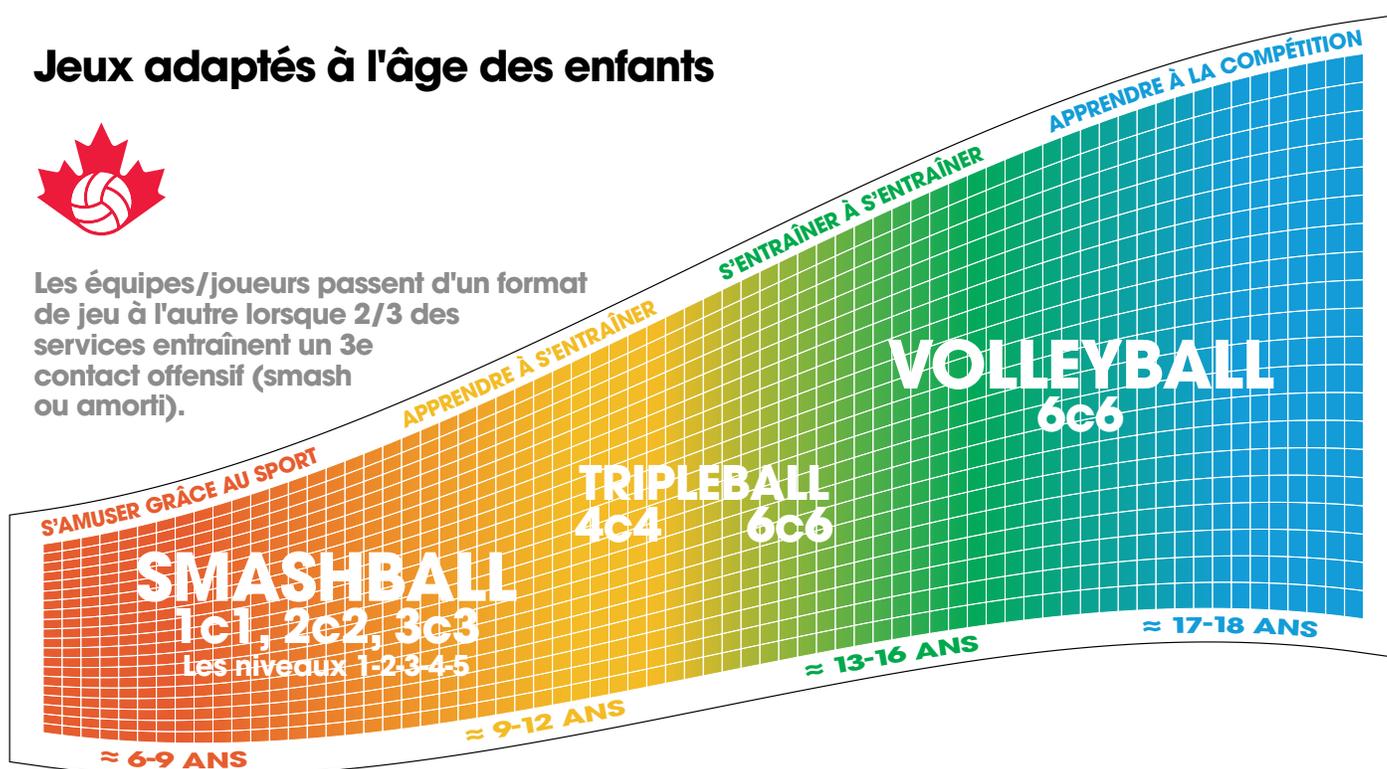
Les participants peuvent s'initier à notre sport à un niveau de développement approprié. Le graphique ci-dessous répertorie les jeux adaptés à chaque stade pour les stades S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner. Les âges indiqués au sein de chaque stade de DLT sont approximatifs.

Idéalement, l'initiation des enfants au volleyball a lieu aux stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, et les jeux auxquels ils jouent sont le Smashball ou le Tripleball 4 contre 4. Ces jeux offrent aux enfants la meilleure chance de profiter de leur première expérience de volleyball et, ultimement, de développer leur littératie physique.

## Jeux adaptés à l'âge des enfants



Les équipes/joueurs passent d'un format de jeu à l'autre lorsque 2/3 des services entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti).



La « directive de deux sur trois » énumérée ci-dessus donne aux entraîneurs, aux clubs et aux administrateurs une référence pour déterminer quand il est préférable de passer à un jeu plus adapté au développement. Notre défi est de résister à l'envie de précipiter le développement et de faire participer les enfants à un jeu qui ne répond pas à leurs besoins. Pour une description détaillée de POURQUOI nous pensons que ces jeux sont les meilleurs pour les enfants, cliquez [ICI](#).

Au sein de chacun des stades de DLT qui suivent, Volleyball Canada fait plusieurs recommandations sur le format de jeu, la taille du terrain, la hauteur du filet, etc., qui sont essentielles pour le succès précoce et la croissance de notre sport.

# Enfant actif S'amuser grâce au sport Apprendre à s'entraîner

## Construire une base solide

### Les trois premiers stades

**Enfant actif**, **S'amuser grâce au sport**, et **Apprendre à s'entraîner** sont des stades définis pour offrir aux Canadiens le meilleur départ possible dans le sport et l'activité physique.

Les enfants évoluent généralement d'un stade à l'autre simplement parce qu'ils grandissent et se développent. Les adultes qui apprennent un nouveau sport ou une nouvelle activité physique passent outre les stades **S'amuser grâce au sport** et **Apprendre à s'entraîner**. La transition d'un stade à l'autre est donc **fondée sur le développement**.

---

**Enfant actif** consiste à maîtriser les habiletés motrices fondamentales et à intégrer l'activité physique à la vie quotidienne.

---

**S'amuser grâce au sport** consiste à développer les habiletés motrices fondamentales et à avoir du plaisir à être actif physiquement.

---

**Apprendre à s'entraîner** consiste à apprendre un vaste éventail d'habiletés sportives de base, y compris le volleyball.



## Filles et garçons : de la naissance jusqu'à six ans environ.

Règle générale, le volleyball ne touche pas les enfants de ce groupe d'âge, mais soutient le développement précoce de la littératie physique par d'autres organisations.

## Principes généraux

C'est le début de l'apprentissage de la littératie physique. Il s'agit de rendre l'activité physique AMUSANTE et de l'intégrer à la vie quotidienne de l'enfant.

C'est le début de l'activité physique et du développement des habiletés motrices. L'intérêt est axé sur le développement de la locomotion, de la manipulation d'objets et de l'équilibre au sol, dans l'eau, sur la glace et la neige et dans les airs grâce à divers mouvements.

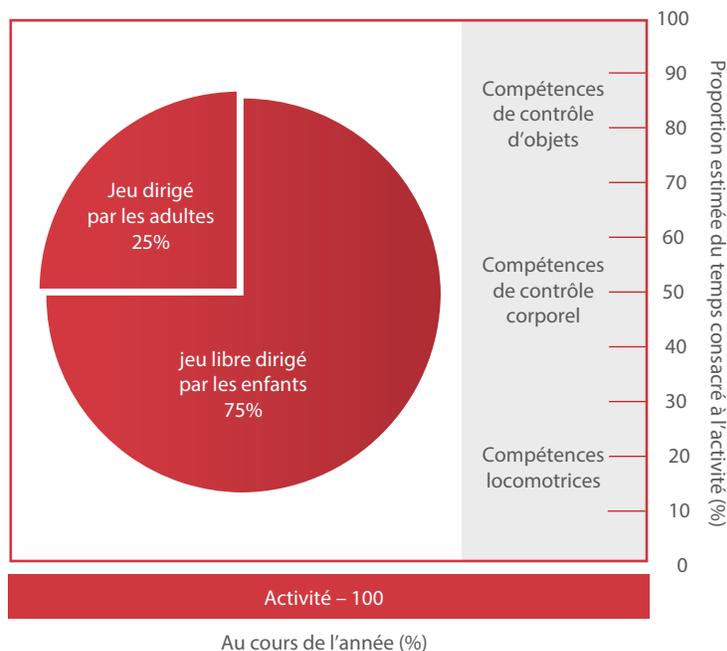
On tâche de respecter la recommandation selon laquelle les enfants devraient être actifs 180 minutes par jour sur une période de 24 heures.

## L'encouragement au jeu devrait être :

- structuré (dirigé par un adulte)
- non structuré (dirigé par un enfant)
- dans des environnements naturels

## On inclut des activités contribuant au développement des fonctions exécutives comme :

- la mémoire de travail
- la flexibilité cognitive
- la maîtrise de soi



**C'est le moment de créer des défis qui permettent d'expérimenter à la fois des réussites et des échecs, ce qui contribuera au développement de la confiance en soi.**

**C'est l'exploration des risques et des limites dans un environnement sécuritaire, ce qui comprend aussi des activités en plein air.**

**On favorise un environnement de mouvements actifs combiné à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés .**

**On organise des jeux extérieurs sur la neige et la glace.**

**On crée de petits défis pour élargir la zone de confort des enfants.**

**Les activités doivent être axées sur le plaisir et favoriser les contacts sociaux.**

**Garçons : environ de six à neuf ans**  
**Filles : environ de six à huit ans**

## C'est la poursuite du développement de la littératie physique

On développe les habiletés motrices fondamentales en mettant l'accent sur la participation et le plaisir au quotidien.

On stimule la participation à des activités qui nécessitent de courir, de rouler, de nager, de lancer et d'attraper, de même qu'à des activités sur la neige et la glace.

La priorité est mise sur les activités qui permettent de développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse constituant les fondements du développement de l'athlète. Il s'agit là des éléments clés qui encourageront les Canadiens à bouger davantage.

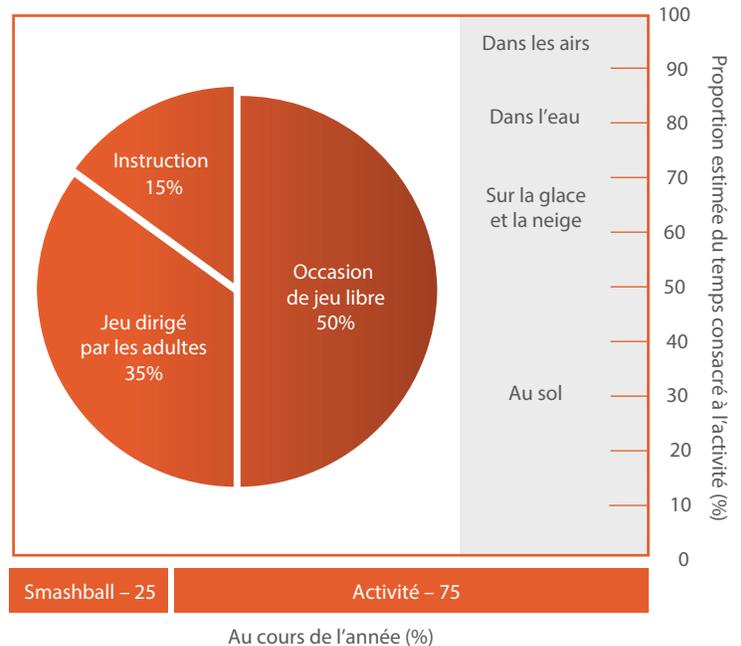
On augmente les capacités physiques au moyen de ballons d'entraînement, de ballons stabilisateurs et d'exercices faisant appel au poids du corps.

C'est le moment de faire l'introduction de règles simples et de l'esprit sportif en misant sur l'éthique du sport et le respect d'autrui.

Pas de périodisation à ce stade, mais on assure des programmes adéquatement structurés.

## C'est la poursuite du développement des fonctions exécutives en visant particulièrement :

- le développement de la mémoire de travail
- l'amélioration de la flexibilité mentale
- le renforcement de la maîtrise de soi



**Il faut fournir un vaste choix d'activités et respecter les choix de l'enfant.**

**Les compétitions à ce stade devraient être informelles et ne pas tenir compte des résultats.**

**Il importe que les programmes de clubs adoptent une « politique de non-exclusion » et permettent à chaque enfant de jouer à un niveau qui répond à ses besoins.**

**Chaque enfant mérite un entraîneur formé**

**Entraîneur communautaire formé du PCNE + application Smashball Trainer**



Coaching Association of Canada  
 Association canadienne des entraîneurs

## Jeux adaptés au stade

	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER
TRANCHE D'ÂGE	~ 6-9	~ 9-12
JEU	Smashball - Niveaux 1-2-3-4-5 (téléchargez l'application Smashball <b>ICI</b> pour les informations complètes)	
JOUEURS	1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3	
TERRAIN	Terrains de badminton (demi-terrain et terrain complet)	
HAUTEUR DU FILET	Portée du joueur le plus petit (poignet)	
BALLON	Mikasa VS 123W-SL	Mikasa VUL500
PHASES DE TRANSITION	Les équipes/joueurs passent au niveau de smashball suivant lorsque deux services sur trois entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti) « Directive de deux sur trois »	
NIVEAU DE COMPÉTITION	Principalement local, parfois régional	

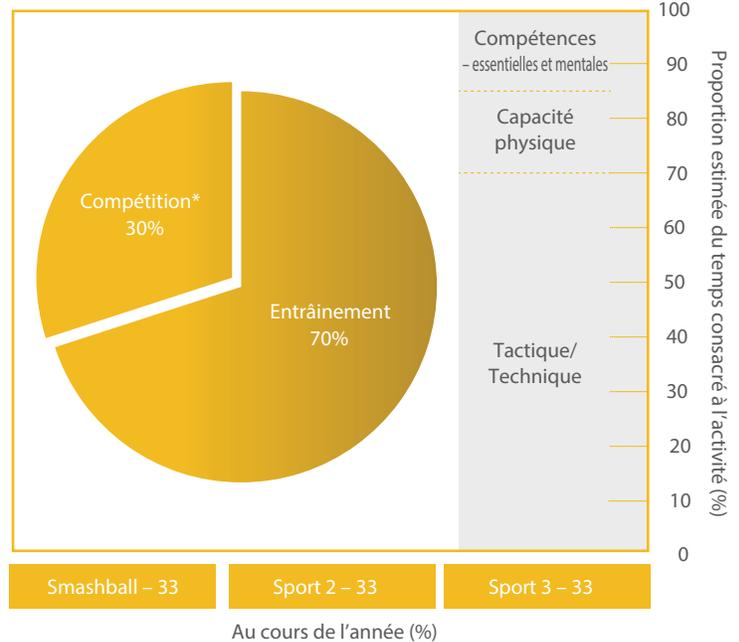
## Entraînement approprié sur le plan du développement

	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER – DÉBUT
TRANCHE D'ÂGE	~ 6-9	les première deux années
PRÉVENTION DES BLESSURES	Apprend l'échauffement et la récupération appropriés au volleyball, y compris les étirements	
DURÉE DE LA SAISON DE VOLLEYBALL	8 à 12 semaines	12 à 18 semaines
ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE	1 ou 2 @ 40 à 60 min	2 ou 3 @ 45 à 60 min
MATCHS PAR SEMAINE	1 @ 40 à 60 min (matchs chronométrés de 10 minutes)	1 @ 60 min (matchs chronométrés de 10 minutes)
RATIO ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION	Instruction 15 % Jeu dirigé par des adultes 35 % Jeu libre 50 %	70/30
AUTRES SPORTS	Plus de 4 sports/activités Volleyball 25 % de l'année Activité 75 % de l'année	2 ou 3
ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE	Participation sportive 4 à 6 fois par semaine. Si un enfant a un sport préféré, la participation jusqu'à deux fois par semaine à cette activité est suggérée tant qu'il participe aussi à de nombreux autres sports pour assurer une participation saine et à vie au sport.	Entraînement spécifique au sport maximum trois fois par semaine et participation à d'autres sports ou activités trois fois par semaine.

**Garçons : à partir d'environ neuf ans**  
**Filles : à partir d'environ huit ans**  
**Marque début de la poussée de croissance chez les adolescents**

## On poursuit toujours le développement de la littératie physique

- Le cerveau et le corps sont à un moment opportun pour l'acquisition des habiletés.
- On développe les habiletés sportives fondamentales dans une variété de sports et d'activités physiques (au sol, dans l'eau, sur la neige et la glace) avant de progresser vers le stade S'entraîner à s'entraîner.
- Il faut s'assurer que l'environnement soutient et promeut le plaisir et l'amitié.
- On évite la spécialisation hâtive.
- On tient compte des variations individuelles en matière de développement physique, psychologique, cognitif, émotionnel et moral.
- On augmente les capacités physiques aux moyens de ballons d'entraînement, de ballons stabilisateurs et d'exercices faisant appel au poids du corps, tout en mettant l'accent sur l'amélioration de la flexibilité et de la vitesse des bras et des jambes.
- On introduit les capacités auxiliaires : les périodes d'échauffement et de récupération, la nutrition, l'hydratation et le repos, incluant le sommeil et la préparation mentale pour maîtriser l'anxiété.
- C'est le moment d'effectuer un repérage informel des talents avec la possibilité de proposer un environnement d'entraînement enrichi.



\*Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition

**On introduit la compétition formelle, mais elle doit être axée sur l'esprit sportif et fournir la chance d'expérimenter différentes épreuves et positions.**

**La périodisation est simple ou double.**

**La compétition devrait être informelle sans arbitres. Le suivi des résultats peut commencer plus tard au cours de ce stade pour être utilisé principalement comme un outil de référence pour s'assurer que les équipes ont des niveaux d'habileté égaux.**

**Il importe que les programmes de clubs adoptent une « politique de non-exclusion » et permettent à chaque enfant de jouer à un niveau qui répond à ses besoins.**

**Chaque enfant mérite un entraîneur formé**

**Entraîneur communautaire formé du PCNE + application Smashball Trainer**



Coaching Association of Canada  
 Association canadienne des entraîneurs

## Jeux adaptés au stade

TRANCHE D'ÂGE	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER		S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER - DÉBUT	
	~ 9-12	12-U	13-U	14-U
<b>JEU</b>	Smashball Niveaux 1-2-3-4-5	Tripleball (facultatif)	Tripleball (facultatif)	Volleyball
<b>JOUEURS</b>	1 c 1, 2 c 2, 3 c 3	4 c 4	6 c 6	
<b>TERRAIN</b>	Terrains de badminton	Terrains de badminton ou terrains de volleyball (délimités @ 7 m x 14 m)	Terrains de volleyball (9 m x 18 m)	
<b>2e CONTACT</b>	Selon les niveaux de Smashball	Attraper et lancer; attraper, se lancer à soi-même et passer; ou passer		Passé
<b>HAUTEUR DU FILET</b>	Portée du joueur le plus petit (poignet)	2 m	2,15 m (filles) 2,20 m (garçons)	
<b>BALLON</b>	VS 123W-SL ou Mikasa VUL500		Mikasa VUL500	Mikasa VQ200W-CAN
<b>PHASES DE TRANSITION</b>	Les équipes/joueurs passent au niveau ou au match suivant lorsque deux services sur trois entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti) « Directive de deux sur trois »			
<b>NIVEAU DE COMPÉTITION</b>	Principalement local, parfois régional		Quelques compétitions locales, régionales et provinciales	

## Entraînement approprié sur le plan du développement

	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - DÉBUT	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - FIN	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - DÉBUT
<b>PRÉVENTION DES BLESSURES</b>	Apprend l'échauffement et la récupération appropriés au volleyball, y compris les étirements	Les joueurs peuvent diriger l'échauffement et la récupération d'un groupe	Apprendre à utiliser un rouleau en mousse et un ballon pour augmenter la mobilité
<b>DURÉE DE LA SAISON</b>	12 à 18 semaines	16 à 24 semaines	22 à 30 semaines
<b>ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE</b>	1 à 3 @ 45 à 60 min	2 ou 3 @ 60 à 70 min	A) 2 ou 3 entraînements par semaine * B) Intérieur : 3 ou 4 @ 90 min B) Plage : 3 ou 4 @ 60 min
<b>MATCHS PAR SEMAINE</b>	1 @ 60 min (matchs de 10 minutes)	1 @ 60 min	1 @ 60 min (sets : 2 de 3) ou 1 tournoi par mois
<b>RATIO ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION</b>	70/30	65/35	60/40
<b>ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PAR SEMAINE</b>	S. O.	S. O.	Intégré aux entraînements
<b>AUTRES SPORTS</b>	2-3	2	1 autre sport en plus du volleyball intérieur et de plage
<b>ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE</b>	Entraînement spécifique au sport trois fois par semaine et participation à d'autres sports ou activités trois fois par semaine.		Maximum de 9 séances par semaine pour tous les sports (3 volleyball, 3 autre sport, 3 entraînements physiques)

\* Deux options sont présentées pour le nombre d'entraînements afin de présenter les différents parcours que les joueurs peuvent emprunter. Le nombre minimal d'entraînements par semaine requis pour développer les compétences et progresser vers « l'excellence personnelle » est de 3 par semaine. Une gamme maximale de séances d'entraînement à ces stades est indiquée ci-dessus. Cependant, plus n'est pas toujours mieux. La qualité de l'environnement d'entraînement créé par l'entraîneur est un facteur critique. L'entraînement doit être amusant!

## L'application Smashball Trainer

Incluant tout ce dont vous avez besoin pour commencer à enseigner le Smashball aux enfants, **cette application conviviale** fournit des plans de cours experts avec de nombreuses vidéos pour rendre le déroulement d'un entraînement ou d'un cours d'éducation physique facile et amusant. Produite par Volleyball Canada, et fondée sur la méthodologie d'enseignement éprouvée de *Teaching Games for Understanding*, les enfants resteront engagés et actifs tout au long d'un match ou d'un entraînement. L'aide à la configuration et les règles officielles des compétitions sont également fournies.



### Entraîneur Smashball 4+

Un outil pour enseigner le Smashball

[Denman Digital Inc.](#)

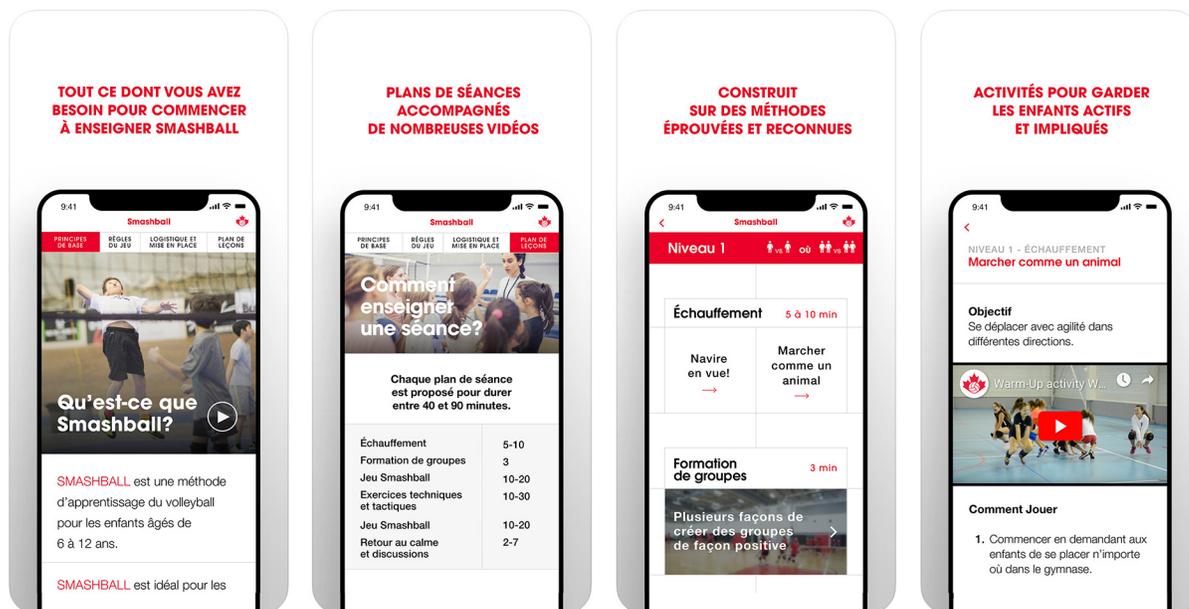
Conçu pour l'iPhone

★★★★★ 4.8 • 6 Ratings

Gratuit

[Voir dans le Mac App Store](#)

### Captures d'écrans iPhone





## Formation Entraîneur communautaire



Volleyball Canada offre deux possibilités de formation distinctes pour les personnes qui travaillent avec des enfants aux stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner :

- 1 Atelier Entraîneur communautaire
- 2 Cours d'apprentissage en ligne volleyball au primaire

L'**Atelier Entraîneur communautaire** a été conçu pour les entraîneurs qui travaillent dans les clubs et est un cours en ligne asynchrone du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de 3 heures qui fournit :

- Des exercices interactifs pour personnes-ressources, des vidéos de démonstration et des questionnaires pour soutenir l'apprentissage et l'exécution du programme
- Des plans de séance et des évaluations
- 5 points de perfectionnement professionnel (PP) pour les entraîneurs certifiés du PNCE
- Le statut du PNCE : Entraîneur de volleyball communautaire « formé »

Le cours d'**apprentissage en ligne volleyball au primaire** a été conçu pour les enseignants dans les écoles et est un cours en ligne asynchrone du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de 90 minutes qui fournit :

- Un guide de l'enseignement de 150 pages avec des exemples de plans de cours et des évaluations
- Des exercices interactifs, des vidéos de démonstration et des questionnaires pour soutenir l'apprentissage et l'exécution du programme
- 5 points de perfectionnement professionnel (PP) pour les entraîneurs certifiés du PNCE
- Le statut du PNCE : Entraîneur de volleyball communautaire « formé »

Pour plus d'informations, cliquez [ICI](#).

## Programmes multisports au stade Apprendre à s'entraîner

Pour les participants au stade Apprendre à s'entraîner, les programmes multisports offrent de nombreux avantages, notamment :

- **Développement des liens sociaux au sein de différentes communautés sportives**  
Avoir une gamme d'amis de différents groupes sociaux peut renforcer les valeurs de diversité et d'inclusion. Les amitiés prosociales sont l'un des principaux indicateurs d'une bonne santé mentale.
- **Développement d'habiletés sportives fondamentales**  
(sports de raquette, sports de ballon)  
Les programmes multisports offrent aux enfants plus d'options pour découvrir leurs passions et augmentent la probabilité de créer une société active pour la vie.
- **Développe la conscience spatiale** (objet passant par-dessus un filet)  
Cet avantage est idéal pour le développement du volleyball et conduit à l'excellence dans le sport.
- **Réduit l'épuisement, l'abandon et le désintéret général pour le sport.**  
Si les séances sont bien conçues, la pratique de plusieurs sports au cours d'une même séance permet aux enfants de rester actifs, engagés et de s'amuser.

Les programmes multisports au stade Apprendre à s'entraîner sont également un environnement idéal pour offrir des programmes parents/enfants. Ils offrent une occasion de tisser des liens et un modèle positif pour les enfants.

C'est pour ces raisons que Volleyball Canada recommande un programme multisports utilisant le pickleball, le badminton et le smashball. Chacun de ces sports utilise les mêmes lignes d'un terrain de badminton, ce qui rend l'installation et le démontage simples et faciles. Volleyball Canada développe un système de poteaux télescopiques et de filet qui permet aux entraîneurs et aux enseignants de lever et d'abaisser le filet pour des transitions rapides entre différentes activités sportives au cours d'une même séance.



## Une autre raison d'inclure les sports de raquette dans un programme multisports

Bien que les raisons énumérées ci-dessus soient suffisantes pour que la communauté du volleyball propose des programmes multisports, un autre avantage de l'utilisation des sports de ballon et des sports de raquette a été mis en évidence par certaines recherches récentes de [Lambez et d'autres chercheurs](#). L'article de méta-analyse de 2019 identifie plusieurs interventions non pharmacologiques qui peuvent avoir un impact dramatique sur les symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et améliorer la santé des enfants. La conclusion de l'étude se trouve ci-dessous :

### Conclusion

... Selon cette étude, bien que toutes les interventions comportementales conçues pour aider le TDAH semblent avoir un effet positif sur la symptomatologie cognitive, **l'exercice physique**, en particulier les exercices d'aérobic qui incluaient le ciblage des fonctions exécutives, semble être le plus efficace. En fonction de ces résultats, il pourrait s'avérer efficace d'intégrer des sports complexes, tels que les sports de ballon, les arts martiaux et l'exercice physique, qui impliquent la flexibilité et l'inhibition des comportements impulsifs dans le programme de traitement du TDAH.

Une étude spécifique de 2016 de [Pan et d'autres chercheurs](#) a révélé qu'un programme de sports de raquette (70 minutes, 2 fois par semaine pendant 12 semaines) avait l'effet le plus important parmi toutes les interventions à 1,92, l'ampleur de l'effet moyenne pour toutes les interventions/modalités se situant à 0,68.

Cette recherche met en évidence un autre avantage du sport pour notre société. Plus précisément, au stade Apprendre à s'entraîner, un programme multisports comprenant des sports de raquette est une excellente intervention pour les symptômes du TDAH.

## Le participant adolescent

# S'entraîner à s'entraîner

**C'est au stade S'entraîner à s'entraîner que se joue l'avenir de nombreux athlètes. C'est le stade au cours duquel certaines personnes deviendront athlètes; et que d'autres abandonneront.**

Le stade S'entraîner à s'entraîner coïncide avec le passage de l'enfance à l'âge adulte. C'est le stade pendant lequel de nombreuses personnes décident de s'engager vers la poursuite de l'excellence et démontrent la volonté d'être un athlète, dans tous les sens du terme. D'autres, au contraire, décideront qu'ils ne consacreront plus le temps, l'énergie et les ressources nécessaires pour atteindre l'excellence dans leur sport. Parfois, ce choix leur est imposé. Par exemple, à la suite d'une blessure, à cause d'un manque d'opportunités ou de l'incapacité de progresser.

La fin du stade S'entraîner à s'entraîner et le début d'Apprendre à la compétition servent de porte d'entrée aux stades d'excellence du développement à long terme. À mesure que les athlètes connaîtront des réussites, ils chemineront vers la Voie d'accès au podium.

## Problèmes particuliers relatifs au stade S'entraîner à s'entraîner

Le stade S'entraîner à s'entraîner est crucial pour le développement et l'engagement des athlètes. C'est qu'à l'adolescence, il se produit tant de changements dans la vie des jeunes qu'il n'est pas étonnant que nombreux d'entre eux abandonnent le sport ou l'activité physique.

Une approche collaborative et cohérente entre les entraîneurs, les organismes et les intervenants du réseau est essentielle pour soutenir le développement continu des athlètes qui en sont au stade de S'entraîner à s'entraîner. C'est ce qui les mènera vers l'excellence, ou les encouragera à faire la transition vers une activité qu'ils pratiqueront pour la vie. Lorsque ces intervenants comprendront les enjeux et feront preuve de patience lors du développement davantage de jeunes seront retenus dans le sport et l'activité physique et progresseront au stade Apprendre à la compétition.

### Les athlètes au stade S'entraîner à s'entraîner...

... ont l'impression que le sport est ...	... rapportent qu'ils ...	... manquent de stabilité	Autres problèmes
... trop axé sur les résultats.	... ne se sentent pas bienvenus.	Les exigences de plusieurs sports	Entraîneurs non qualifiés
... trop cher, trop loin.	... manquent de leadership.	Les exigences de plusieurs équipes	Formation non adaptée au développement
... non centré sur les athlètes.	... ne se sentent pas en sécurité (physiquement).	Pas de passerelles entre les sports pour la planification des athlètes	Sujet à des blessures
... n'est plus amusant et est injuste.	... ne se sentent pas en sécurité (psychologiquement).	Demandes scolaires et générales, ne sont pas considérées	Entraînement sans périodisation
... trop facile ou trop difficile.	... manquent de soutien.	Participation à des compétitions inutiles	Charge liée à l'entraînement qui augmente trop rapidement
... prend trop de temps.	... leur est impossible de concilier le sport avec la vie scolaire, sociale et le travail.	Conflits entre le club et l'école, le PER et l'école, etc.	Athlètes qui ne progressent pas suffisamment

**Ce stade correspond à la période de la poussée de croissance à l'adolescence**  
**Entre 11 et 15 ans chez les filles et**  
**entre 12 et 16 ans chez les garçons**

## C'est un stade critique dans le développement des athlètes de haut niveau

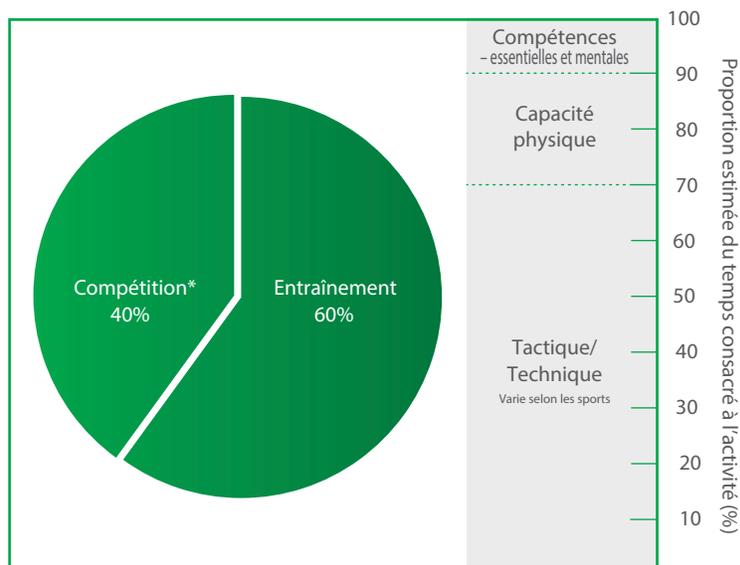
**C'est généralement au cours de ce stade que les participants :**

- s'engagent sur un cheminement de haut niveau et commencent leur parcours vers la voie d'accès au podium du volleyball, ou du sport de leur choix
- s'engagent à être Compétitif pour la vie ou En forme pour la vie en pratiquant le sport ou les sports de leur choix, ou
- abandonnent le sport.

Pour ceux qui s'engagent vers la voie d'accès au podium, ce stade est marqué par un perfectionnement remarquable des compétences au cours duquel l'adolescent se spécialise davantage dans une position ou une épreuve.

**C'est un stade de développement majeur de la condition physique**, dont la capacité aérobie et la force. Le début de la poussée de croissance et la pointe de croissance rapide soudaine en sont les indicateurs clés. La croissance doit être suivie. C'est un stade marqué par le développement de la vitesse du corps dans son ensemble

- **Il est important de cultiver les compétences pour toute la vie.**
- **Il faut assurer que l'environnement soutient et promeut le plaisir et l'amitié.**
- **C'est l'introduction des poids libres en insistant sur la bonne technique d'utilisation.**
- **On porte une plus grande attention à la préparation mentale.**
- **On développe l'éthique dans le sport, dont le respect des adversaires et l'esprit sportif tout en favorisant l'engagement en faveur d'un sport sans dopage. Il importe que les programmes de clubs adoptent une « politique de non-exclusion » et permettent à chaque enfant de jouer à un niveau qui répond à ses besoins.**
- **C'est le stade de participation à des compétitions formelles avec rangs et classements.**
- **On développe les capacités auxiliaires et on fournit les moyens de trouver un équilibre entre la vie personnelle et le sport.**
- **La périodisation est simple ou double.**



**Au cours de l'année (%)**

*\* Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition*

**S'entraîner à s'entraîner (début)**

Volleyball – 50

Sport 2 – 25

Sport 3 – 25

**S'entraîner à s'entraîner (tard)**

Volleyball – 67

Sport 2 – 33

**Chaque enfant mérite un entraîneur formé**

**Entraîneur de développement certifié du PNCE**



Coaching Association of Canada  
 Association canadienne des entraîneurs

## Compétition adaptée au stade...

- ... est conçue pour soutenir ce qui a été pratiqué pendant les séances d'entraînement,
- ... est modifiée sur le plan de la durée de jeu, de la taille du terrain de jeu et des règlements, en fonction du développement des participants;
- ... offre les mêmes chances de compétition à tous en gardant les participants dans les épreuves au lieu de les éliminer (finales A, finales B, finales C, tournois à la ronde et croisements),
- ... est axée, aux premiers stades, sur le processus en compétition et est fondée sur les compétences récemment acquises dans des situations de compétition, et non sur des résultats, et
- ... se trouve dans la « zone de défi », c'est-à-dire ni trop difficile ni trop facile pour que la compétition demeure serrée sans aboutir à des défaites écrasantes ou humiliantes, et n'engage pas de temps et de coûts excessifs de déplacement.

	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER - DÉBUT	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER - FIN	APPRENDRE À LA COMPÉTITION
<b>TRANCHE D'ÂGE</b>	≈12 à 14	≈14 à 16	≈16 à 19
<b>JEU</b>	Tripleball (facultatif)	Volleyball standard	
<b>JOUEURS</b>	6 contre 6		
<b>TERRAIN</b>	Terrain de volleyball standard		
<b>2e CONTACT</b>	Attraper et lancer; attraper, se lancer à soi-même et passer; ou passer	Passe	
<b>HAUTEUR DU FILET</b>	2,20 m (garçons) / 2,15 m (filles)	2,35 m (garçons) / 2,24 m (filles)	2,43 m (garçons) / 2,24 m (filles)
<b>BALLON</b>	Mikasa VUL500 ou VQ200W	VQ200W-CAN	V200W
<b>POINTS DE TRANSITION</b>	Les équipes/joueurs passent du tripleball au volleyball standard lorsque deux services sur trois entraînent un 3e contact offensif (smash ou amorti) « Directive de deux sur trois »		
<b>SPÉCIALISATION À UNE POSITION</b>	Aucune spécialisation ou chaque joueur joue à au moins 2 positions	Aucun libéro aux niveaux 14-U/15-U (garçons et filles)	Les joueurs se concentrent principalement sur une position
<b>SYSTÈMES D'ÉQUIPE</b>	Systèmes offensifs 6-6, 6-3 ou 4-2 / système défensif 6 à l'avant ou 6 à l'arrière	Systèmes offensifs 6-2 ou 5-1 / système défensif 6 à l'arrière	Systèmes offensifs 6-2 ou 5-1 / Système avec contreurs regroupés avec lecture
<b>TAILLE DE L'ALIGNEMENT</b>	12 joueurs / les équipes peuvent également bénéficier d'un entraînement en groupe plus important de 20 joueurs (sur 2 ou 3 terrains) puis de se séparer en deux groupes de 10 pour une compétition. Cette méthode favorise un environnement d'entraînement de qualité et plus de temps de jeu pour chaque joueur.		10 à 14 joueurs
<b>TEMPS DE JEU</b>	Les règles du fair-play s'appliquent.	Recommandation : Tous les joueurs ont disputé au moins 40 % du temps de match au cours de la saison.	Recommandation : Tous les joueurs ont disputé au moins 30 % du temps de match au cours de la saison.
<b>NIVEAU DE COMPÉTITION</b>	Quelques compétitions locales, régionales et provinciales	Quelques compétitions régionales, provinciales et interprovinciales	Quelques compétitions régionales, provinciales et interprovinciales Quelques compétitions nationales et internationales pour les équipes nationales
<b>COMPÉTITIONS SIGNIFICATIVES</b>	Un match à sens unique est défini comme une défaite de 2-0 (par exemple, 25-17, 25-18) et le total des points pour l'ensemble du match était de 50 à 35 ou moins. Bien qu'il existe de nombreuses raisons pouvant expliquer un match à sens unique (par exemple, l'équipe a un « mauvais » match, l'équipe « s'entraîne » par la compétition et ne se soucie pas de gagner, une pause trop longue ou trop courte entre les matchs, l'incohérence générale en volleyball pour les jeunes, etc.), les groupes qui organisent des événements devraient viser un format de compétition qui entraînera au plus 25 % de matchs à sens unique.		

## Un entraînement approprié sur le plan du développement signifie :

- ... accroître progressivement la durée, le volume et l'intensité
- ... profiter des périodes critiques
- ... se fonder sur les stades de développement physique du participant
- ... répondre aux besoins individuels des participants

	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER DÉBUT	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER FIN	APPRENDRE À LA COMPÉTITION
<b>PRÉVENTION DES BLESSURES</b>	Apprendre la préparation des mouvements dans le cadre de l'échauffement. Apprendre à utiliser un rouleau en mousse et un ballon pour augmenter la mobilité.	Diriger une préparation des mouvements dans le cadre de l'échauffement. Diriger une routine avec un rouleau en mousse et un ballon et une récupération appropriée.	Apprendre des tests de mouvement fonctionnel et travailler avec un préparateur physique pour élaborer des exercices de mobilité et de stabilité.
<b>DURÉE DE LA SAISON</b>	22 à 30 semaines	28 à 34 semaines	32 à 40 semaines
<b>ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE *</b>	A) 2 ou 3 entraînements par semaine B) Intérieur : 3 ou 4 @ 90 min B) Plage : 3 ou 4 @ 60 min	A) 2 ou 3 entraînements par semaine B) Intérieur : 4 ou 5 @ 90 à 120 min B) Plage : 4 ou 5 @ 60 à 90 min	A) 2 ou 3 entraînements par semaine B) Intérieur : 4 à 8 @ 120 min B) Plage : 4 à 8 @ 90 min
<b>MATCHS PAR SEMAINE</b>	1 @ 60 min (sets : 2 de 3) ou 1 tournoi par mois	1,5 @ 60 min (sets : 2 de 3) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	1,5 @ 90 min (sets : 3 de 5) Plage : 2 tournoi par mois ou 4 à 6 matchs une semaine sur deux
<b>ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PAR SEMAINE</b>	Intégré aux entraînements	2 à 4 @ 30 à 45 min (certaines séances peuvent être Intégrées à l'entraînement)	3 ou 4 @ 30 à 60 min
<b>COMPÉTENCES MENTALES ET DE VIE</b>	Intégrées au programme annuel. Voir la matrice de développement pour plus de détails.		
<b>AUTRES SPORTS</b>	1 autre sport en plus du volleyball intérieur et de plage	Intérieur et/ou plage	Intérieur et/ou plage
<b>ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE</b>	Maximum de 9 séances par semaine pour tous les sports (3 séances de volleyball, 3 de ski, 3 de danse)	Maximum de 9 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 6 volleyball + 3 entraînements physiques = 9 ou 5 volleyball + 4 entraînements physiques = 9.	Maximum de 12 séances par semaine (1 séance = 120 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 9 volleyball + 3 entraînements physiques = 12 ou 8 volleyball + 4 entraînements physiques = 12.
	Tous les athlètes devraient bénéficier de 6 heures entre les entraînements s'ils participent à deux entraînements par jour et d'une journée complète de congé par semaine. Les entraîneurs à ce stade doivent surveiller le nombre total d'activités auxquelles les joueurs participent afin de renforcer la capacité des joueurs à résister à l'entraînement et de minimiser les risques d'épuisement et de blessures. Les entraîneurs doivent également surveiller le volume estimé de sauts à chaque entraînement. Le nombre de sauts devrait augmenter progressivement pour répondre aux exigences des séances d'entraînement et des compétitions. De fortes augmentations du nombre de sauts d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre augmentent considérablement les risques de blessures chroniques ou aiguës. La charge d'entraînement peut être enregistrée et surveillée dans le plan d'entraînement avec une grande spécificité ou à l'aide de simples symboles (↕↗↘).		

\* Deux options sont présentées pour le nombre d'entraînements afin de présenter les options disponibles pour différents parcours. Le nombre minimal d'entraînements par semaine requis pour développer les compétences et progresser vers « l'excellence personnelle » est de 3 par semaine. Une gamme maximale de séances d'entraînement à ces stades est indiquée ci-dessus. Cependant, plus n'est pas toujours mieux. La qualité de l'environnement d'entraînement créé par l'entraîneur est un facteur critique. L'entraînement doit être amusant!

## Assurer une récupération optimale signifie :

- ... reconnaître que la récupération est aussi importante que l'entraînement
- ... accorder suffisamment de temps de récupération aux participants entre chaque séance d'entraînement ou compétition
- ... reconnaître qu'un sommeil de qualité aide à l'acquisition et au maintien des compétences, ainsi qu'à la récupération physique, et
- ... reconnaître l'importance d'une nutrition post-entraînement et post-compétition adaptée.

# Voie d'accès au podium

**La Voie d'accès au podium vise à former des athlètes de haute performance capables de gagner aux plus hauts niveaux de la compétition internationale, et de remporter des médailles aux Jeux olympiques, paralympiques ou aux championnats mondiaux. Les étapes de Progresser vers le podium sont :**

## **Apprendre à la compétition et S'entraîner à la compétition**

Ce stade concerne généralement les athlètes qui font partie d'équipes nationales de développement, de programmes universitaires ou collégiaux, des équipes provinciales ou d'équipes de la prochaine génération. Ce sont des athlètes exceptionnels qui ont une chance réelle de jouer pour leur équipe nationale ou de se qualifier pour aller aux championnats mondiaux et aux Jeux olympiques. Dans plusieurs sports, y compris le volleyball, la Voie d'accès au podium commence à la fin des stades S'entraîner à s'entraîner ou Apprendre à s'entraîner. C'est le moment où les athlètes se spécialisent dans leur sport principal pour être sélectionnés dans les compétitions internationales par groupes d'âge.

## **Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner**

Ce stade s'adresse aux athlètes qui ont de très bonnes chances de participer aux championnats mondiaux ou de remporter des médailles dans d'autres grandes compétitions. Ce sont les athlètes qui font partie de la crème de la crème dans leur sport. Tous les membres d'une équipe nationale ne font pas partie de cette catégorie.

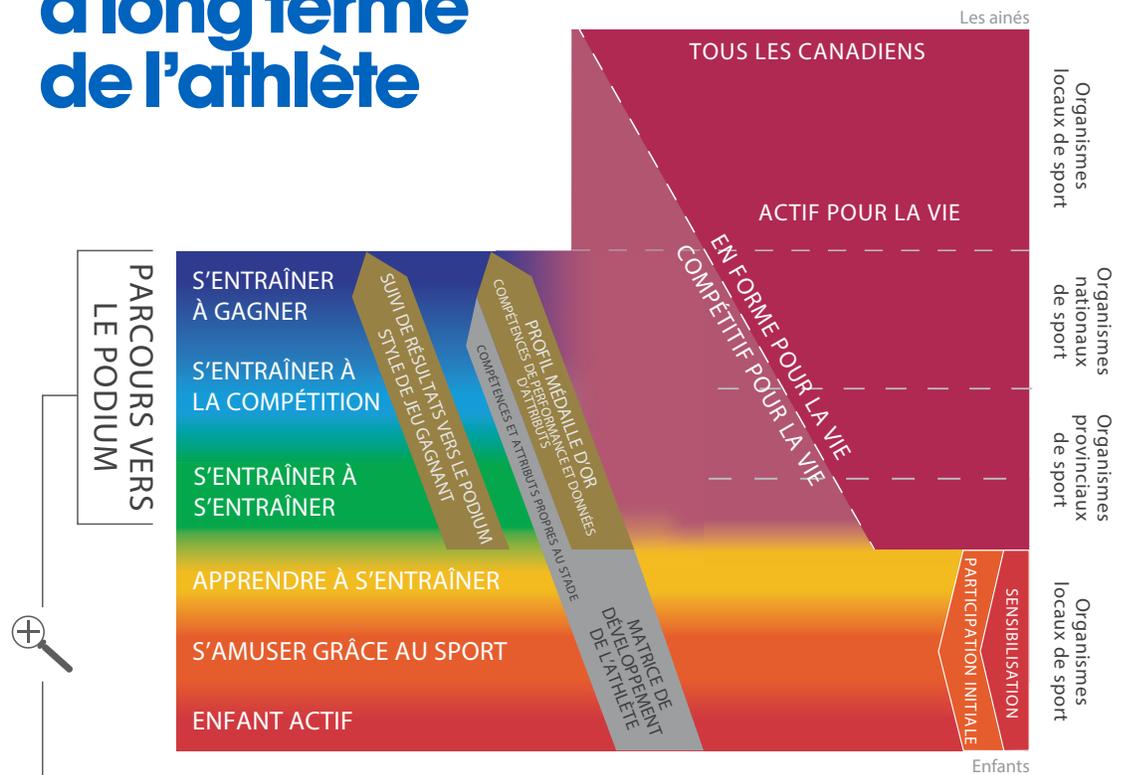
Les athlètes amorcent la Voie d'accès au podium en fonction d'une performance démontrant l'acquisition et le développement de leurs compétences décrites dans la matrice de développement de l'athlète.

## **Principes de la Voie d'accès au podium :**

### **La Voie d'accès au podium est :**

- 1** un concept qui peut être utilisé par tous les organismes canadiens engagés dans le sport de haut niveau.
- 2** une composante du cadre de développement à long terme de l'athlète de Volleyball Canada qui traite spécifiquement de l'identification et du développement des athlètes ayant le potentiel d'accéder au podium.
- 3** une partie intégrante des lignes directrices visant l'acquisition des compétences fondamentales associées aux stades de la littérature physique.
- 4** une approche portant sur les stades de l'excellence ciblée qui identifie à la fois les améliorations à apporter à l'entraînement et les environnements de compétition adéquats pour atteindre des performances dignes du podium.
- 5** une approche fondée sur la recherche pour déterminer et définir les éléments cruciaux de performance et les standards qui conduiront l'athlète aux marches du podium.
- 6** un processus de développement et de mise en œuvre partagé par le personnel de la haute performance et du développement de Volleyball Canada et les leaders des organismes provinciaux et territoriaux de sport.

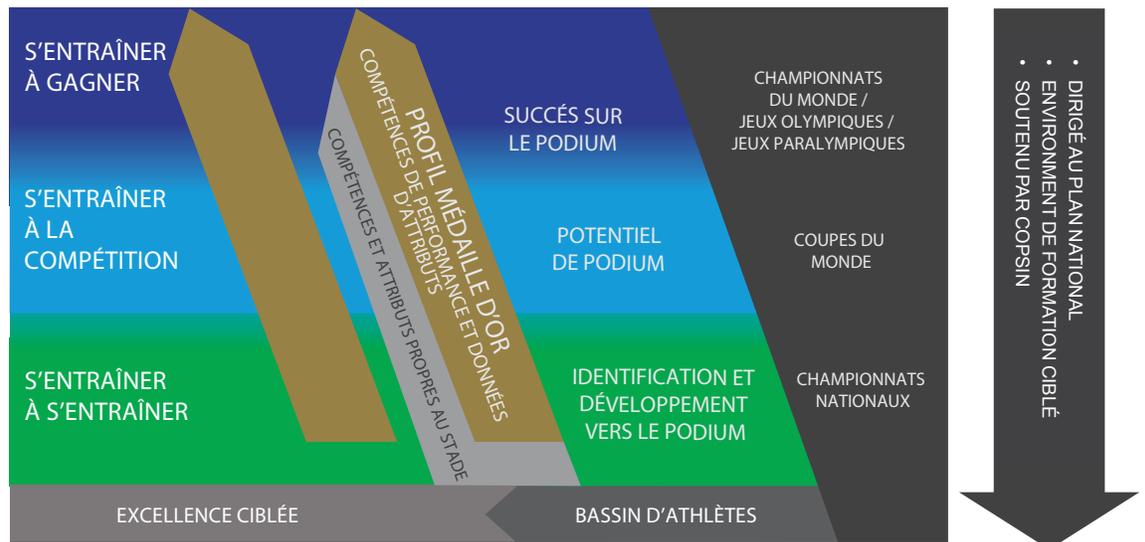
# Modèle de développement à long terme de l'athlète



PARCOURS VERS LE PODIUM



Le sport c'est pour la vie



Vous trouverez ci-dessous chacun des parcours vers le podium pour le volleyball intérieur, de plage et assis. Chaque tableau met en évidence les programmes clés que Volleyball Canada et ses partenaires proposent pour donner aux athlètes les meilleures chances d'atteindre l'excellence sportive et de réaliser des performances dignes du podium.

# Voie d'accès au podium

## INTÉRIEUR / Femmes et hommes

ANNÉES AVANT DE MONTER SUR LE PODIUM		-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	0	0	0	
ÂGE CIBLE		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29+	
NATIONAL	AUTOMNE	ÉS / CLUB			POSTSECONDAIRE				COMPÉTITIF POUR LA VIE								
	HIVER	ÉS / CLUB															
	ÉTÉ	ÉQUIPE PROVINCIALE (PPE) (INTÉRIEUR ET PLAGE)															
	COMPÉTITION	COUPE CANADA			CC PLAGE												
			JEUX DU CANADA		JC PLAGE												
OBJECTIF DU PROGRAMME		INITIER			ORIENTER				AMÉLIORER			SOUTENIR					
INTERNATIONAL	AUTOMNE			PNE		POSTSECONDAIRE				PROFESSIONNEL							
		ÉS / CLUB / PRE															
	HIVER	ÉS / CLUB / PRE / S-É															
	ÉTÉ/ FEMMES		18ans		20ans		PROGRAMME PROCHAINE GÉNÉRATION			ÉQUIPE SENIOR							
	ÉTÉ/ HOMMES	17ans		19ans		21ans		PROCHAINE GÉNÉRATION		ÉQUIPE SENIOR							
	COMPÉTITION		NORCECA / CHM / CHP É.-U.				COUPE PAN AM NORCECA 23ans / CHM			JEUX OLYMPIQUES / CHM / LNV							
	RÉFÉRENCES DE L'ÉQUIPE / FEMMES		PARMI LES 12 PREMIERS AUX CHAMPIONNATS DU MONDE						TOP 12 CHM / QUALIFIÉE POUR LES JO								
	RÉFÉRENCES DE L'ÉQUIPE / HOMMES		PARMI LES 8 PREMIERS AUX CHAMPIONNATS DU MONDE						TOP 8 CHM / TOP 3 JO								

PROGRAMME	BUT
ÉS École secondaire	Plaisir et santé. Souvent la première participation pour les athlètes.
S-É Sport-Études (au Québec)	Un centre de développement du talent individuel de chaque athlète et veut offrir une augmentation du temps d'entraînement dans une plage horaire plus conviviale avec les études pour les athlètes de 13 ans à 17 ans.
Club	Plaisir et santé. Le principal programme de développement local pour les athlètes de 12 ans et moins à 18 ans et moins.
PRE Programme régional d'excellence	Programme complémentaire de développement des habiletés sanctionné à l'échelle nationale pour les athlètes de 12 ans et moins à 18 ans et moins.
PPE Programme provincial d'excellence	Équipe provinciale. Les meilleurs athlètes de 16 ans et moins et 18 ans et moins sont sélectionnés chaque été pour s'entraîner quelques semaines et participer à la Coupe Canada.
PNE Programme national d'excellence	Les 16 meilleures athlètes de 11e et 12e année sont invitées à participer à une expérience d'entraînement et de compétition de 4 mois au Centre d'entraînement de l'équipe nationale féminine. Le groupe est entraîné par le personnel d'entraîneurs de prochaine génération et l'ESI.
CC Coupe Canada	Tournoi auquel participent les équipes provinciales de 15 ans et moins à 18 ans et moins. A lieu en juillet. Possibilité d'identification de talent pour les programmes de l'équipe nationale.
JC Jeux du Canada	Organisés tous les 4 ans pour les athlètes de volleyball intérieur 18ans et de volleyball de plage 20ans. Un événement multisports conçu selon le modèle des Jeux olympiques pour les athlètes de prochaine génération afin de les préparer à de futures expériences de haute performance.
CHP É.-U. Championnats de haute performance des É.-U.	Compétition annuelle organisée au cours de la 3e semaine de juillet dans le cadre de laquelle les équipes nationales jeunesse canadiennes peuvent rivaliser avec les États-Unis et d'autres équipes nationales de premier plan.
Équipes nationales 18ans / 20ans / 23ans (femmes) 19ans / 21ans / 23ans (hommes)	Programmes de l'équipe nationale par catégorie d'âge. Les programmes sont généralement de courte durée (2 à 4 semaines). Les athlètes s'entraînent puis représentent le Canada à des tournois internationaux.
NOR NORCECA	Confédération de volleyball de l'Amérique du Nord, de l'Amérique centrale et des Caraïbes. La division dans laquelle le Canada doit participer et se qualifier pour les championnats du monde FIVB dans toutes les catégories d'âge.
CHM Championnats du monde	Compétition internationale de niveau senior, qui a lieu tous les quatre ans, à l'opposé du cycle des Jeux olympiques.
LNV Ligue des nations de volleyball	Compétition internationale annuelle pour les athlètes des équipes nationales seniors. A lieu généralement en été.
JO Jeux olympiques	Ont lieu tous les quatre ans et sont considérés comme la compétition multisports la plus prestigieuse au monde.

**LÉGENDE : APPRENDRE À LA COMPÉTITION / S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION / S'ENTRAÎNER À GAGNER**

# Voie d'accès au podium

## PLAGE

ANNÉES AVANT DE MONTER SUR LE PODIUM	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	0	0	0	0
ÂGE CIBLE	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
AUTOMNE	Intérieur PRE	Intérieur PRE	INTÉRIEUR ou PLAGE POSTSECONDAIRE (NCAA FEMMES)				ENTRAÎNEMENT PROCHAINE GÉNÉRATION À TEMPS PLEIN et CIRCUIT PROFESSIONNEL DE PLAGE FIVB			ENTRAÎNEMENT SENIOR À TEMPS PLEIN et CIRCUIT PROFESSIONNEL DE PLAGE FIVB			ENTRAÎNEMENT SENIOR À TEMPS PLEIN et CIRCUIT PROFESSIONNEL DE PLAGE FIVB				
HIVER	Intérieur PRE	Intérieur PRE															
ÉTÉ	PPE	PPE	JC ou CC	JC ou CC	PROGRAMME D'ÉTÉ DE L'ÉN		ENTRAÎNEMENT À TEMPS PLEIN										
COMPÉTITION	Circuit provincial / CM 19ans		Circuit provincial / CM 21ans		NORCECA / CIRCUIT PROFESSIONNEL DE PLAGE FIVB				CIRCUIT PROFESSIONNEL DE PLAGE FIVB / CM / JO								
RÉFÉRENCES	SÉLECTION PEP	SÉLECTION PEP	SÉLECTION JC ou CC	SÉLECTION JC ou CC	Top 6 NORCECA	Top 6 NORCECA FIVB Futures	Médaille NORCECA FIVB Futures	Top 16 CPP FIVB Chal-lenger	Top 8 CPP FIVB Chal-lenger	Top 8 CPP FIVB Élite	Top 8 CPP FIVB Élite	Top 8 CHM/ JO	Top 8 CHM/ JO	Médaille CHM/ JO	Médaille CHM/ JO	Médaille CHM/ JO	Médaille CHM/ JO
PARTENARIATS DES JOUEURS	EXPÉRIMENTATION AVEC PLUSIEURS PARTENAIREs				RECHERCHE DES PARTENARIATS APPROPRIÉS				SOLIDIFICATION DU PARTENARIAT 2 À 3 ANS AVANT LES JO				SOLIDIFICATION DU PARTENARIAT 2 À 3 ANS AVANT LES JO				
OBJECTIF DU PROGRAMME	INITIER		IDENTIFIER / DÉVELOPPER		RECRUTER		AMÉLIORER		SOUTENIR				SOUTENIR				
BREVET	AUCUN				D (4 MOIS)		D (12 MOIS)		C1	SR	SR1/ SR2	SR1/ SR2	SR1/ SR2	SR1/ SR2	SR1/ SR2	SR1/ SR2	SR1/ SR2

JC : Jeux du Canada / CC : Coupe Canada / CM : Circuit mondial / CHM : Championnats du monde / JO : Jeux olympiques

## ASSIS

ANNÉES AVANT DE MONTER SUR LE PODIUM	JEUNESSE/DÉVELOPPEMENT	4 À 8 ANS	3 ANS	2 ANS	1 AN	GRANDS JEUX
OBJECTIF DU PROGRAMME	INITIATION	RECRUTEMENT ET DÉVELOPPEMENT	SÉLECTION	COMPÉTITION	QUALIFICATION	PERFORMANCE
	SOUTIEN LOCAL ET DE L'APT		SOUTIEN DE L'ESI DE L'ÉQUIPE NATIONALE			
ENTRAÎNEMENT DÉCENTRALISÉ	INITIATION À L'ÉCOLE MATCHS LOCAUX APPRENDRE LE SPORT	MATCHS LOCAUX / DE CLUB CONTACT AVEC L'ÉQUIPE NATIONALE RECHERCHE DE TALENT DU CPC	ENTRAÎNEMENT À TEMPS PLEIN DANS LA VILLE D'ORIGINE SÉANCES DE VOLLEYBALL SUR LE TERRAIN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SOUTIEN EN PRÉPARATION MENTALE ET NUTRITION			
ENTRAÎNEMENT CENTRALISÉ	S. O.	S. O.	AVANT LES GRANDES COMPÉTITIONS			
CAMP D'ENTRAÎNEMENT	S. O.	PARTICIPER AU CAMP DE SÉLECTION DE L'ÉQUIPE NATIONALE	PLUSIEURS CAMPS PAR ANNÉE			
COMPÉTITION	COMPÉTITIONS ET MATCHS LOCAUX	CHAMPIONNATS NATIONAUX ANNUELS COMPÉTITIONS PROVINCIALES	PARAPAN AM / COUPE DU MONDE	Championnats du monde / SUPER 6	QUALIFICATION DE LA DERNIÈRE CHANCE / PARAPAN AM	COUPE DU MONDE / JEUX PARALYMPIQUES
ÉTAPES IMPORTANTES	CONTINUER À JOUER AU VOLLEYBALL ASSIS POUR LA VIE	SÉLECTION PAR L'ÉQUIPE NATIONALE	TOP 2 DANS LA ZONE / TOP 8 CHM / QUALIFICATION PARALYMPIQUE			
BREVET	AUCUN	CANDIDATURE FACE / D	D	C1	SR1	SR2



Garçons : environ de 17 à 19 ans

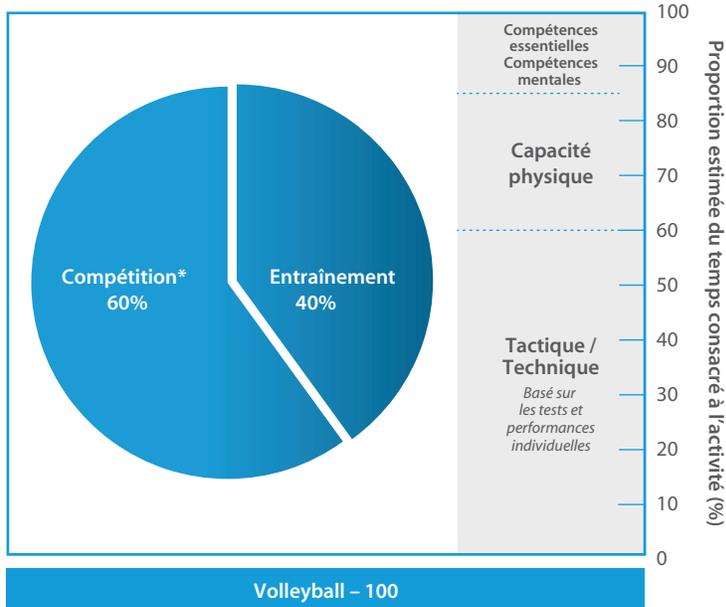
Filles : environ de 16 à 18 ans

## Augmenter l'intensité de l'entraînement à des niveaux optimaux

Des variations d'habiletés et des tactiques avancées de volleyball sont présentées, et les habiletés de volleyball sont exécutées dans diverses conditions de compétition pendant l'entraînement. Des systèmes d'équipe plus complexes sont appris. L'entraînement doit être spécifique à la position.

Les programmes de conditionnement physique, de récupération, de développement psychologique et techniques sont mieux adaptés à chaque joueur.

- **Périodisation simple, double ou triple**
- **La force et la puissance aérobie sont présentées progressivement après la diminution du taux de croissance**
- **Stade de transition pour les athlètes qui peuvent choisir de passer à l'entraînement, l'arbitrage et le stade Actif pour la vie**
- **Il importe que les programmes de clubs adoptent une « politique de non-exclusion »**



\*Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition

### Chaque enfant mérite un entraîneur formé

**Entraîneur de développement avancé certifié du PNCE**



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Compétition adaptée au stade

	APPRENDRE À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION
<b>JEU</b>	Volleyball standard	
<b>SPÉCIALISATION À UNE POSITION</b>	Spécialisation complète ou 2 positions (passeur/libéro, ailier/libéro, central/opposé)	Spécialisation complète
<b>SYSTÈMES D'ÉQUIPE</b>	Systèmes offensifs 6-2 ou 5-1 / Système avec contreurs regroupés avec lecture	Systèmes offensifs 5-1 / Système avec contreurs regroupés avec lecture
<b>TAILLE DE L'ALIGNEMENT</b>	10 à 14 joueurs	14 à 16 joueurs
<b>TEMPS DE JEU</b>	Recommandation : Tous les joueurs ont disputé au moins 30 % du temps de match au cours de la saison	Les rôles sont déterminés par l'entraîneur
<b>NIVEAU DE COMPÉTITION</b>	Quelques compétitions régionales et provinciales, interprovinciales, nationales, internationales pour les équipes nationales.	Quelques compétitions régionales et provinciales, interprovinciales, nationales, internationales pour les équipes nationales.
<b>COMPÉTITION SIGNIFICATIVE</b>	Un match à sens unique est défini comme une défaite de 2-0 (par exemple, 25-17, 25-18) et le total des points pour l'ensemble du match était de 50 à 35 ou moins. Bien qu'il existe de nombreuses raisons pouvant expliquer un match à sens unique (par exemple, l'équipe a un « mauvais » match, l'équipe « s'entraîne » par la compétition et ne se soucie pas de gagner, une pause trop longue ou trop courte entre les matchs, l'incohérence générale en volleyball pour les jeunes, etc.), les groupes qui organisent des événements devraient viser un format de compétition qui entraînera au plus 25 % de matchs à sens unique.	

# Entraînement approprié sur le plan du développement

	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER TARD	APPRENDRE À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION
<b>TRANCHE D'ÂGE</b>	≈ 14 à 16	≈ 16 à 19	Généralement au niveau provincial, national junior ou au début de national senior
<b>PRÉVENTION DES BLESSURES</b>	Diriger une routine avec un rouleau en mousse et un ballon et une récupération appropriée.	Apprendre des tests de mouvement fonctionnel et travailler avec un préparateur physique pour élaborer des exercices de mobilité et de stabilité.	Peut s'autoévaluer et résoudre les problèmes de mobilité et de stabilité et utilise l'entraînement de force pour prévenir les blessures dues à la surutilisation
<b>DURÉE DE LA SAISON</b>	28 à 34 semaines	32 à 40 semaines	40 à 48 semaines
<b>ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE *</b>	A) 2 ou 3 entraînements par semaine B) 4 ou 5 @ 90 à 120 min	A) 2 ou 3 entraînements par semaine B) 4 à 7 @ 120 à 150 min	5 à 8 @ 120 à 180 min
<b>MATCHS PAR SEMAINE</b>	1,5 @ 60 min (sets : 2 de 3) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	1,5 @ 90 min (sets : 3 de 5) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	1,5 @ 90 min (sets : 3 de 5) ou 1 tournoi chaque 3 semaines
<b>RATIO ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION</b>	65/35	60/40	60/40
<b>ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PAR SEMAINE</b>	2 à 4 @ 60 min (certaines séances peuvent être intégrées à l'entraînement)	4 @ 60 min	4 @ 60 min
<b>COMPÉTENCES MENTALES ET DE VIE</b>	Intégrées au programme annuel. Voir la matrice de développement pour plus de détails.		
<b>AUTRES SPORTS</b>	Intérieur et/ou plage		
<b>ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE</b>	Maximum de 9 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 6 volleyball + 3 entraînements physiques = 9 ou 5 volleyball + 4 entraînements physiques = 9.	Maximum de 12 séances par semaine (1 séance = 120 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 9 volleyball + 3 entraînements physiques = 12 ou 8 volleyball + 4 entraînements physiques = 12.	
	Tous les athlètes devraient bénéficier de 6 heures entre les entraînements s'ils participent à deux entraînements par jour et d'une journée complète de congé par semaine. Les entraîneurs à ce stade doivent surveiller le nombre total d'activités auxquelles les joueurs participent afin de renforcer la capacité des joueurs à résister à l'entraînement et de minimiser les risques d'épuisement et de blessures. Les entraîneurs doivent également surveiller le volume estimé de sauts à chaque entraînement. Le nombre de sauts devrait augmenter progressivement pour répondre aux exigences des séances d'entraînement et des compétitions. De fortes augmentations du nombre de sauts d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre augmentent considérablement les risques de blessures chroniques ou aiguës. La charge d'entraînement peut être enregistrée et surveillée dans le plan d'entraînement avec une grande spécificité ou à l'aide de simples symboles (↓↑→).		

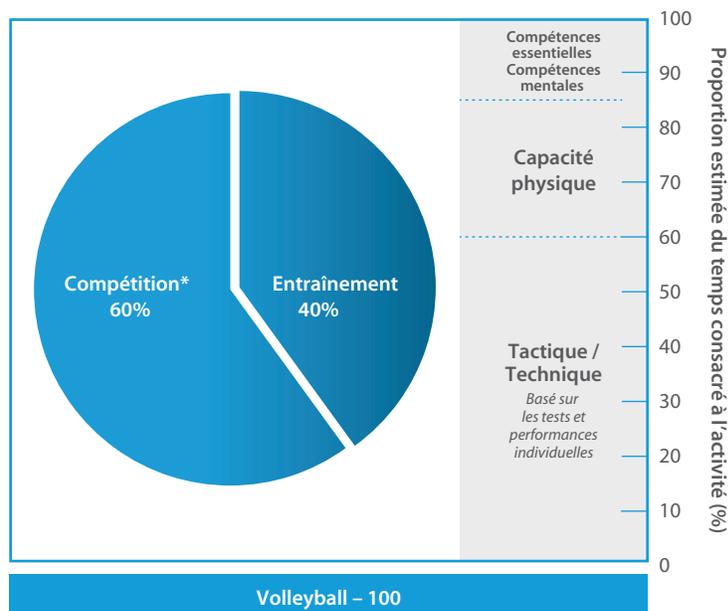
\* Deux options sont présentées pour le nombre d'entraînements au stade Apprendre à la compétition afin de présenter les options disponibles pour différents parcours. Le nombre minimal d'entraînements par semaine requis pour développer les compétences et progresser vers « l'excellence personnelle » est de 3 par semaine. Une gamme maximale de séances d'entraînement à ces stades est indiquée ci-dessus. Cependant, plus n'est pas toujours mieux. La qualité de l'environnement d'entraînement créé par l'entraîneur est un facteur critique. L'entraînement doit être amusant!

L'entrée dans ce stade dépend de la progression dans le sport, et se poursuit au-delà de la fin de la poussée de croissance à l'adolescence. Ce sont les athlètes qui participent aux compétitions provinciales, nationales juniors ou qui commencent à être exposés aux compétitions nationales.

## Ils ont besoin d'un entraînement spécialisé dans un environnement d'entraînement lui aussi spécialisé

C'est le stade où l'on se spécialise dans un sport, une position ou une épreuve, et au cours duquel on conçoit un entraînement physique et à la préparation technico-tactique afin de maximiser le développement.

- On teste les habiletés tactiques, et l'entraînement est effectué dans des conditions de compétition.
- L'entraînement est fondé sur la science et on a recours aux tests pour repérer les forces et les faiblesses.
- On travaille à l'optimisation des capacités auxiliaires et à concilier le sport avec le travail, l'école, la vie de famille et la vie sociale.
- On met en place des stratégies de préparation mentale avancées, et l'entraînement est effectué dans des conditions hautement compétitives.
- On renforce l'éthique dans le sport, dont le respect des adversaires et l'esprit sportif tout en favorisant un engagement en faveur d'un sport sans dopage.
- La périodisation est simple, double ou triple.
- L'entraînement des capacités technico-tactiques et physiques spécifiques au sport a lieu de neuf à 12 fois par semaine.



\*Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition

## Compétition adaptée au stade

	APPRENDRE À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER
TRANCHE D'ÂGE	≈ 16 à 19	Généralement au niveau provincial, national junior ou au début de national senior	Environ à l'âge des Jeux olympiques, des Jeux paralympiques et des championnats du monde
JEU	Volleyball standard		
SPÉCIALISATION À UNE POSITION	Spécialisation complète ou 2 positions (passeur/libéro, ailier/libéro, central/opposé)	Spécialisation complète	
SYSTÈMES D'ÉQUIPE	Systèmes offensifs 6-2 ou 5-1 / Système avec contreurs regroupés avec lecture	Systèmes offensifs 5-1 / Système avec contreurs regroupés avec lecture	
TAILLE DE L'ALIGNEMENT	10 à 14 joueurs	14 à 16 joueurs	16 à 20 joueurs
TEMPS DE JEU	Recommandation : Tous les joueurs ont disputé au moins 30 % du temps de match au cours de la saison	Les rôles sont déterminés par l'entraîneur	
NIVEAU DE COMPÉTITION	Quelques compétitions régionales et provinciales, interprovinciales, nationales, internationales pour les équipes nationales.	Quelques compétitions régionales et provinciales, interprovinciales, nationales, internationales	Compétitions nationales et internationales

## Entraînement approprié sur le plan du développement

	APPRENDRE À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER
PRÉVENTION DES BLESSURES	Apprendre des tests de mouvement fonctionnel et travailler avec un préparateur physique pour élaborer des exercices de mobilité et de stabilité.	Peut s'autoévaluer et résoudre les problèmes de mobilité et de stabilité et utilise l'entraînement de force pour prévenir les blessures dues à la surutilisation	
DURÉE DE LA SAISON	32 à 40 semaines	38 à 45 semaines	44 à 48 semaines
ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE *	A) 3 entraînements par semaine B) 4 à 7 @ 120 à 150 min	5 à 7 @ 90 à 150 min	5 à 8 @ 120 à 180 min
MATCHS PAR SEMAINE	1,5 @ 90 min (sets : 2 de 3) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	1,5 @ 90 min (sets : 3 de 5) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	1,5 @ 90 min (sets : 3 de 5) ou 1 tournoi chaque 3 semaines
RATIO ENTRAÎNEMENT-COMPÉTITION	60/40	40/60	30/70
ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PAR SEMAINE	3 ou 4 @ 30 à 60 min	3 ou 4 @ 60 min	4 ou 5 @ 60 à 90 min
COMPÉTENCES MENTALES ET DE VIE	Intégrées au programme annuel. Voir la matrice de développement pour plus de détails.		
AUTRES SPORTS	Intérieur et/ou plage, Intérieur et/ou assis		Intérieur, plage ou assis
ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE	Maximum de 12 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 9 volleyball + 3 entraînements physiques = 12... ou 6 volleyball + 6 entraînements physiques = 12.		
	Tous les athlètes devraient bénéficier de 6 heures entre les entraînements s'ils participent à deux entraînements par jour et d'une journée complète de congé par semaine. Les entraîneurs à ce stade doivent surveiller le nombre total d'activités auxquelles les joueurs participent afin de renforcer la capacité des joueurs à résister à l'entraînement et de minimiser les risques d'épuisement et de blessures. Les entraîneurs doivent également surveiller le volume estimé de sauts à chaque entraînement. Le nombre de sauts devrait augmenter progressivement pour répondre aux exigences des séances d'entraînement et des compétitions. De fortes augmentations du nombre de sauts d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre augmentent considérablement les risques de blessures chroniques ou aiguës. La charge d'entraînement peut être enregistrée et surveillée dans le plan d'entraînement avec une grande spécificité ou à l'aide de simples symboles (↓↑→).		

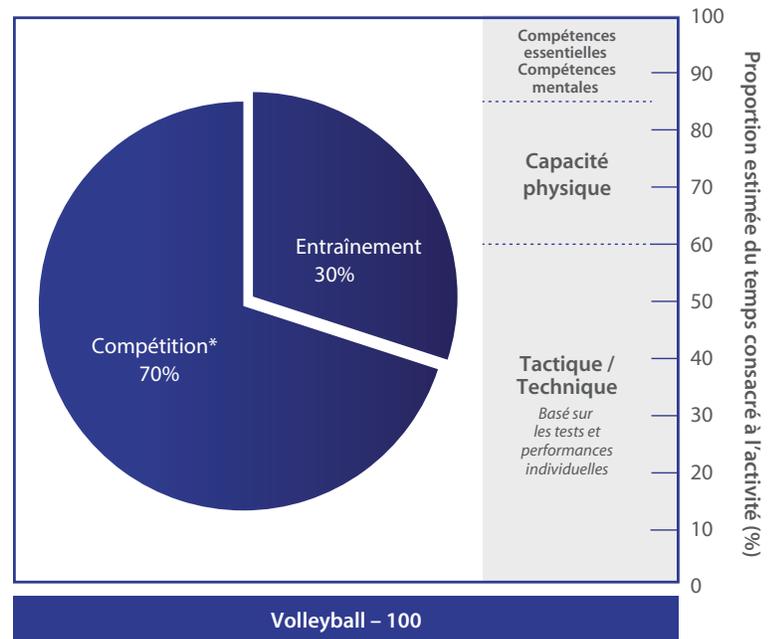
\* Deux options sont présentées pour le nombre d'entraînements au stade Apprendre à la compétition afin de présenter les options disponibles pour différents parcours. Le nombre minimal d'entraînements par semaine requis pour développer les compétences et progresser vers « l'excellence personnelle » est de 3 par semaine. Une gamme maximale de séances d'entraînement à ces stades est indiquée ci-dessus. Cependant, plus n'est pas toujours mieux. La qualité de l'environnement d'entraînement créé par l'entraîneur est un facteur critique. L'entraînement doit être amusant!

# Apprendre à gagner S'entraîner à gagner

L'entrée dans ce stade dépend de la progression dans le sport et correspond au moment où l'âge permet d'atteindre des performances sportives optimales. Athlètes compétitifs au plus haut niveau : Jeux olympiques, Jeux paralympiques et championnats du monde.

## L'accent est mis sur les performances dignes du podium lors d'épreuves internationales de haut niveau

- On cherche l'amélioration ou le maintien de toutes les capacités physiques requises pour une performance optimale. L'entraînement est fondé sur la science et harmonisé avec le style de jeu gagnant.
- C'est la poursuite du développement des capacités technicotactiques et de la performance avec la modélisation de tous les aspects de la performance pendant l'entraînement et lors des compétitions.
- On assure des pauses fréquentes à des fins prophylactiques pour la récupération et la régénération.
- On travaille à la maximisation des capacités auxiliaires et on assure un soutien par des spécialistes.
- La périodisation est simple, double ou triple et la priorité est mise sur les épreuves les plus importantes.
- L'entraînement des capacités technico-tactiques et le conditionnement physique spécifique au sport a lieu de neuf à 15 fois par semaine.



Au cours de l'année (%)

\* Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition

	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À GAGNER	S'ENTRAÎNER À GAGNER
TRANCHE D'ÂGE	Généralement au niveau provincial, national junior ou au début de national senior	Environ au niveau des Jeux olympiques, des Jeux paralympiques et des championnats du monde	
PRÉVENTION DES BLESSURES	Peut s'autoévaluer et résoudre les problèmes de mobilité et de stabilité et utilise l'entraînement de force pour prévenir les blessures dues à la surutilisation		
DURÉE DE LA SAISON	38 à 45 semaines	44 à 48 semaines	44 à 48 semaines
ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE	5 à 7 @ 90 à 180 min	6 à 10 @ 90 à 180 min	6 à 9 @ 90 à 180 min
MATCHS PAR SEMAINE	1,5 @ 90 min (3 de 5) ou 1 tournoi chaque 3 semaines	2 @ 90 min (3 de 5) ou 1 tournoi chaque 1 ou 2 semaines	2 @ 90 min (3 de 5) ou 1 tournoi chaque 1 ou 2 semaines
ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PAR SEMAINE	3 ou 4 @ 30 à 60 min	3 ou 4 @ 60 min	4 ou 5 @ 60 à 90 min
PRÉPARATION MENTALE	Intégrées au programme annuel. Voir la matrice de développement pour plus de détails.		
AUTRES SPORTS	Intérieur et/ou plage, Intérieur et/ou assis	Intérieur, plage ou assis	
ACTIVITÉ TOTALE MAXIMALE	Maximum de 9 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 6 volleyball + 3 entraînements physiques = 9.	Maximum de 12 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 9 volleyball + 3 entraînements physiques = 12.	Maximum de 15 séances par semaine (1 séance = 90 minutes d'une séance d'entraînement, d'un match ou d'un entraînement). Par exemple : 12 volleyball + 3 entraînements physiques = 15.

# Vie active

Le stade Vie active concerne la majeure partie des gens qui pratiquent un sport. Après s'être construit une base solide au cours des trois premiers stades du modèle, ils évoluent vers le sport ou les sports de leurs choix. Ils le font principalement pour le plaisir, pour la satisfaction ou pour les avantages qu'ils obtiennent sur le plan de la santé. Certains participent à des compétitions organisées; d'autres non.

**Compétitif pour la vie** est le champ du stade Vie active pour ceux qui décident de faire de la compétition dans un sport organisé. Ils peuvent prendre part à des compétitions de niveaux U-14 ou U-17 dans une ligue locale, et même aller jusqu'à participer aux compétitions mondiales des maîtres. Ce champ diffère de En forme pour la vie, car les athlètes veulent s'améliorer et gagner, ce qui les pousse à s'entraîner conséquemment.

**En forme pour la vie** est la phase de ceux qui participent simplement parce qu'ils retirent de la satisfaction à la pratique d'un sport ou d'une activité physique. Ils peuvent, à l'occasion, participer à des compétitions pour le plaisir, mais ce n'est pas leur but principal. En forme pour la vie s'adresse aussi à ceux qui s'engagent dans une activité physique non sportive.

## Leaders dans le sport et l'activité physique

Leaders dans le sport et l'activité physique comprend ceux qui contribuent autrement que par le fait d'être un athlète ou un participant à un sport ou à une activité. On entend ici les entraîneurs, les officiels, les administrateurs et tous ceux qui travaillent dans la science du sport et la médecine.

## Athlètes maîtres

Les athlètes maîtres s'épanouissent en compétition (Compétitif pour la vie) ou en jouant pour leur santé et leur plaisir (Actif pour la vie). Les athlètes maîtres peuvent avoir déjà fait partie de programmes de haute performance ou avoir commencé le sport plus tard dans leur vie. Ceux qui ont déjà une expérience de la haute performance ont probablement appris la plupart de ce qu'ils doivent savoir sur le sport, tandis que ceux qui commencent le sport dans la vingtaine, la trentaine, la quarantaine ou même plus tard bénéficieront du développement des compétences et des habiletés décrites dans ce document pour le stade S'entraîner à s'entraîner.

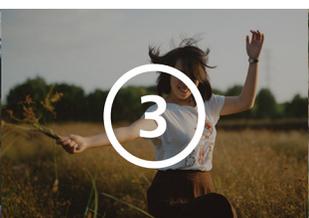
**Compte tenu de l'importance d'être actif pour la vie, particulièrement chez les adultes matures, un document distinct Le concept de durabilité : Vie active a été produit et est mis à disposition par Le sport c'est pour la vie.**



Une personne n'est, à aucun moment ni en aucun cas, restreinte à l'une de ces voies. Souvent, une personne au stade Vie active sera impliquée dans plusieurs voies.

La littératie physique, l'augmentation de l'activité et du sport récréatif, et être « En forme pour la vie » ouvrent le chemin vers un Canada en meilleure santé. Les bienfaits, largement documentés, de la pratique régulière de l'activité physique sont : une bonne santé à long terme, le développement du réseau social, l'amélioration du bien-être mental et physique, et une meilleure qualité de vie. Pourtant, même si les preuves démontrent les nombreux bienfaits associés à l'exercice régulier, en particulier chez les adultes d'âge mûr, seulement 15 % des adultes canadiens répondent aux recommandations nationales en matière d'activité physique. De plus, parmi la population croissante d'adultes d'âge mûr, les taux de participation au sport ont décliné au cours des dernières décennies au Canada.

**Il existe huit facteurs essentiels pour une vie adulte en santé et un sain vieillissement. Ils décrivent les éléments fondamentaux du stade Vie active et sont les composantes clés du concept de la durabilité. Ces huit facteurs sont interdépendants et chacun est essentiel pour être en forme pour la vie.**

			
<p>1</p> <p>Une activité physique appropriée</p>	<p>2</p> <p>La fonction cognitive</p>	<p>3</p> <p>Le bien-être psychologique</p>	<p>4</p> <p>Les liens sociaux</p>
			
<p>5</p> <p>S'ouvrir aux changements de la vie</p>	<p>6</p> <p>Traiter les maladies chroniques</p>	<p>7</p> <p>Surveiller son alimentation</p>	<p>8</p> <p>Le concept de durabilité</p>

# Intégration des disciplines

Le volleyball intérieur, le volleyball de plage et le volleyball assis 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 position un joueur de volleyball intérieur en plein développement sera le mieux adapté à jouer. Il est tout aussi difficile de prédire quelle discipline 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 trois disciplines. On s'assurera ainsi qu'ils ont la chance d'atteindre leur potentiel maximal dans la discipline qui les intéressent 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 toutes les disciplines et que les conflits entre les disciplines soient minimisés.

## Comment chaque discipline peut contribuer au développement du joueur

Pour les athlètes sans handicap et certains athlètes ayant un handicap, l'intégration de toutes les disciplines dans le plan d'entraînement annuel ajoute le volume de contacts et d'expériences nécessaire à l'amélioration du développement global, tout en offrant la pause psychologique nécessaire par rapport à un environnement d'entraînement unique.

INTÉRIEUR	PLAGE	ASSIS
ENVIRONNEMENT STRUCTURÉ Les programmes sont dirigés par les entraîneurs. Les équipes nombreuses et le personnel d'entraîneurs favorisent la collaboration et l'établissement de relations.	ENVIRONNEMENT NON STRUCTURÉ Il peut ne pas y avoir d'entraîneurs impliqués. Les joueurs apprennent à prendre plus d'initiatives pour leur propre développement.	ENVIRONNEMENT STRUCTURÉ Les programmes sont dirigés par les entraîneurs. Les équipes nombreuses et le personnel d'entraîneurs favorisent la collaboration et l'établissement de relations.
Élaboration de tactiques et de stratégies d'équipe complexes.	Élaboration de tactiques et stratégies individuelles.	Élaboration de tactiques et de stratégies d'équipe complexes.
Les joueurs apprennent à négocier leurs besoins avec ceux de l'équipe (priorité à l'équipe).	Attention individuelle au sein d'une équipe de deux.	Priorité à l'équipe, avec une meilleure compréhension des besoins individuels
Saison de jeu : automne/hiver (complémentaire au volleyball de plage)	Saison de jeu : été (complémentaire au volleyball intérieur)	La saison de jeu peut être toute l'année (à l'intérieur).
Favorise la spécialisation. Les joueurs se concentrent souvent sur leurs points forts.	Favorise la maîtrise de toutes les habiletés. Les joueurs sont obligés de travailler sur leurs faiblesses (p. ex. ils auront des difficultés lorsque l'autre équipe est au service si la passe est une de leurs faiblesses).	Favorise à la fois la spécialisation et la maîtrise de toutes les habiletés. Moins de permutations oblige les joueurs à développer une gamme d'habiletés pour des situations uniques.
Les joueurs apprennent à compter sur de nombreux coéquipiers pour contribuer aux échanges.	Les joueurs touchent au ballon à chaque échange et ont une plus grande influence sur le jeu.	Les joueurs apprennent à compter sur de nombreux coéquipiers pour contribuer aux échanges.
Jeu rapide. Développe la vitesse.	Jeu plus lent. Développe la vitesse et l'endurance.	Jeu le plus rapide. Améliore le temps de réaction et les jeux d'urgence pour garder le ballon en jeu.
Développe la puissance explosive.	Développe la force, la stabilité et l'endurance. Les joueurs apprennent à conserver leur l'énergie.	Développe la puissance explosive, la force et la flexibilité des épaules et des hanches.
Développement du bloc en groupe.	Développement du bloc un contre un.	Développe l'utilisation du bloc comme un entonnoir. Développement du bloc en groupe et individuel.
Développe la capacité de récupérer des ballons frappés avec force.	Développe la capacité de récupérer des ballons frappés par-dessus la tête et de réagir aux amortis.	Développe la capacité de récupérer des ballons frappés avec force et des ballons qui ont frappé le bloc.
	Découvrez les 20 principaux avantages du volleyball de plage pour les joueurs de volleyball intérieur <a href="#">ICI</a> .	

# Intégration des règles

Le tableau ci-dessous montre comment les règles de jeu de chaque discipline sont intégrées dans les premiers stades du DLT. Les principes d'introduction progressive des habiletés et d'une plus grande complexité sont les mêmes pour chaque discipline, seules la hauteur du filet, les dimensions du terrain et le ballon sont différents.

6-8 VOLLEYBALL	2 c 2	BADMINTON demi-terrain	HAUTEUR DU FILET portée du joueur le plus petit (poignet)  BALLON : Mikasa VS123W-SL	SERVICE La personne qui est la plus près du ballon, le récupère et fait un service, de l'endroit où elle est.	PASSER, ATTRAPER ET LANCER autorisés	PASSER, ATTRAPER, SE LANCER LE BALLON À SOI- MÊME ET PASSER autorisés	FRAPPER, ATTRAPER ET LANCER autorisé	Un rebond autorisé
	3 c 3	INTÉRIEUR : terrain de badminton complet  PLAGE : 6 m x 12 m  ASSIS : 4 m x 8 m	HAUTEUR DU FILET portée du joueur le plus petit (poignet)  ASSIS même règle que ci-dessus lorsqu'assis  BALLON Mikasa VUL500	SERVICE La personne qui est la plus près du ballon, le récupère et fait un service, de l'endroit où elle est.	PASSER, ATTRAPER ET LANCER autorisés	PASSER, ATTRAPER, SE LANCER LE BALLON À SOI- MÊME ET PASSER autorisés	FRAPPER, ATTRAPER ET SMASH À UNE MAIN autorisés	INTÉRIEUR ET ASSIS : un rebond autorisé  PLAGE : aucun rebond
12-14/ INTÉRIEUR ET ASSIS	4 c 4	BADMINTON ou VOLLEYBALL 7 m X 14 m  ASSIS : 5 m x 9 m	HAUTEUR DU FILET (INTÉRIEUR) : 2 m  HAUTEUR DU FILET (ASSIS) : 0,85 m	SERVICE dans l'ordre de rotation	PASSER, ATTRAPER ET LANCER autorisés	PASSER, ATTRAPER, SE LANCER LE BALLON À SOI- MÊME ET PASSER autorisés	SMASH	Aucun rebond autorisé
	6 c 6	VOLLEYBALL 9 m x 18 m  ASSIS : 6 m x 10 m	AUTEUR DU FILET (INTÉRIEUR) : 2,15 m (filles) 2,20 m (garçons)  HAUTEUR DU FILET (ASSIS) : 1,15m (garçons) 1,0m (filles)					
12-14/ PLAGE	2-3 c 2-3	6 m x 12 m ou 7 m x 14 m	HAUTEUR DU FILET 2 m					
	2 c 2	8 m x 8 m	HAUTEUR DU FILET 2,15m (filles) 2,20m (garçons)					

\* Le tripleball peut être utilisé dans ces formats de jeu (facultatif).

Pour les 6 à 12 ans, des équipes mixtes peuvent être utilisées à votre discrétion.

# Intégration du volleyball assis et du volleyball intérieur

Le volleyball assis est un parasport et est la discipline la plus inclusive du volleyball. Excepté au niveau international, le volleyball assis peut être pratiqué par tous. L'une des grandes qualités du volleyball assis est sa capacité à facilement intégrer les athlètes sans handicap et ceux ayant une déficience physique sur un terrain de jeu plus égal. Sans nécessité d'équipements spécialisés tels que des fauteuils roulants ou des luges, chacun peut très facilement s'asseoir et jouer!

Le volleyball assis est intégré au volleyball intérieur depuis ses débuts. Plus précisément, pour les stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, le cours en ligne Entraîneur communautaire de Volleyball Canada décrit en détail comment le volleyball assis peut être utilisé pour développer la littératie physique dans les milieux des écoles primaires.

Pour les compétitions internationales, le volleyball assis est ouvert aux athlètes ayant une déficience physique conforme aux exigences minimales pour le volleyball. La déficience physique de l'athlète doit être permanente, qu'elle soit progressive ou non progressive. Les athlètes ayant une déficience physique progressive (p. ex. la dystrophie musculaire, la sclérose en plaques, etc.) se voient attribuer une classification provisoire et doivent être reclassés à chaque compétition.

Un grand nombre d'athlètes de volleyball assis de niveau international sont des amputés, mais ce sport est ouvert aux athlètes atteints d'autres formes de déficience physique.



PHOTO: CFC

## Nous avons besoin de vous

Pour le volleyball assis s'appuie sur des programmes de volleyball intérieur pour offrir une visibilité à la discipline et recruter les participants nécessaires pour jouer, étant donné que le nombre de joueurs ayant un handicap physique est limité dans une région. C'est pour cette raison que Volleyball Canada encourage tous les clubs à intégrer une séance d'entraînement de volleyball assis au cours de la saison chaque année et à contacter l'équipe nationale de volleyball assis afin de mettre les athlètes de volleyball assis locaux en contact avec des joueurs sans handicap intéressés à contribuer à leur développement.

# Qu'est-ce que la classification?

La classification est un processus dans le cadre duquel les athlètes ayant un handicap sont classés dans différents groupes selon leurs habiletés physiques ou fonctionnelles. Ceci peut être purement fondé sur l'évaluation de leur handicap ou sur une évaluation de l'impact de leurs habiletés fonctionnelles sur leur participation dans un sport particulier.

La classification est un processus formel : il n'y a pas de processus spécifique et de règlements qui varient d'un sport à l'autre. Les évaluateurs qui effectuent la classification doivent être accrédités pour la classification nationale et internationale par la fédération sportive internationale en question.

La classification au volleyball est fondée sur le système « Amputés et les Autres » utilisé par l'ISOD (Organisation internationale des sports paralympiques). En général, la classification est effectuée en utilisant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Niveau d'amputation
- Force des muscles
- Portée de mouvement des articulations
- Différence de la longueur des membres



PHOTO: CFC

## Système de classification

Pour le volleyball assis, il y a deux classes sportives, VS1 et VS2. Les athlètes VS1 ont des déficiences qui impactent plus significativement leurs fonctions principales lors de la pratique du volleyball assis. Les athlètes VS2 ont des déficiences qui impactent les fonctions principales lors de la pratique du volleyball assis au minimum. Pour plus d'informations sur le processus de classification et des informations sur les déficiences VS1 et VS2 admissibles, cliquez [ICI](#).

## Pour les compétitions internationales de volleyball assis

Les athlètes doivent avoir été classés avant toute participation à une compétition internationale. Les athlètes sont alors classés VS1 ou VS2. Lors des compétitions internationales, les équipes ne peuvent avoir que deux VS2 dans leur alignement et un seul sur le terrain en tout temps. Il n'est pas obligatoire pour une équipe de compter un VS2 et leur alignement peut inclure uniquement des VS1.

## Pour les compétitions nationales de volleyball assis

Tout athlète ayant une déficience ou sans handicap est admissible à la compétition et chaque compétition se réserve individuellement le droit de déterminer ses propres critères d'admissibilité. Dans la plupart des compétitions récréatives au Canada et aux États-Unis, on encourage les équipes à mélanger les athlètes sans handicap et ceux ayant une déficience et de veiller à ce que le sport soit ouvert à tous les participants.

## Les personnes ayant une déficience physique peuvent-elles faire partie des programmes traditionnels de volleyball intérieur et de plage?

Absolument. Les dirigeants du volleyball ont la responsabilité de s'assurer que les personnes ayant une déficience physique ont les mêmes occasions que les personnes sans handicap de participer à l'école, dans les clubs, au collège ou à l'université, et à d'autres programmes.



## Le volleyball assis international est-il accessible aux athlètes qui n'ont jamais pratiqué ce sport?

Oui. Il est remarquable de constater à quelle vitesse les athlètes de tout âge peuvent passer du statut de nouveau venu en volleyball assis à celui de participant aux Jeux paralympiques. Les athlètes ayant des déficiences acquises et congénitales ne devraient jamais se priver de cette possibilité exceptionnelle simplement en raison d'un manque d'expérience.

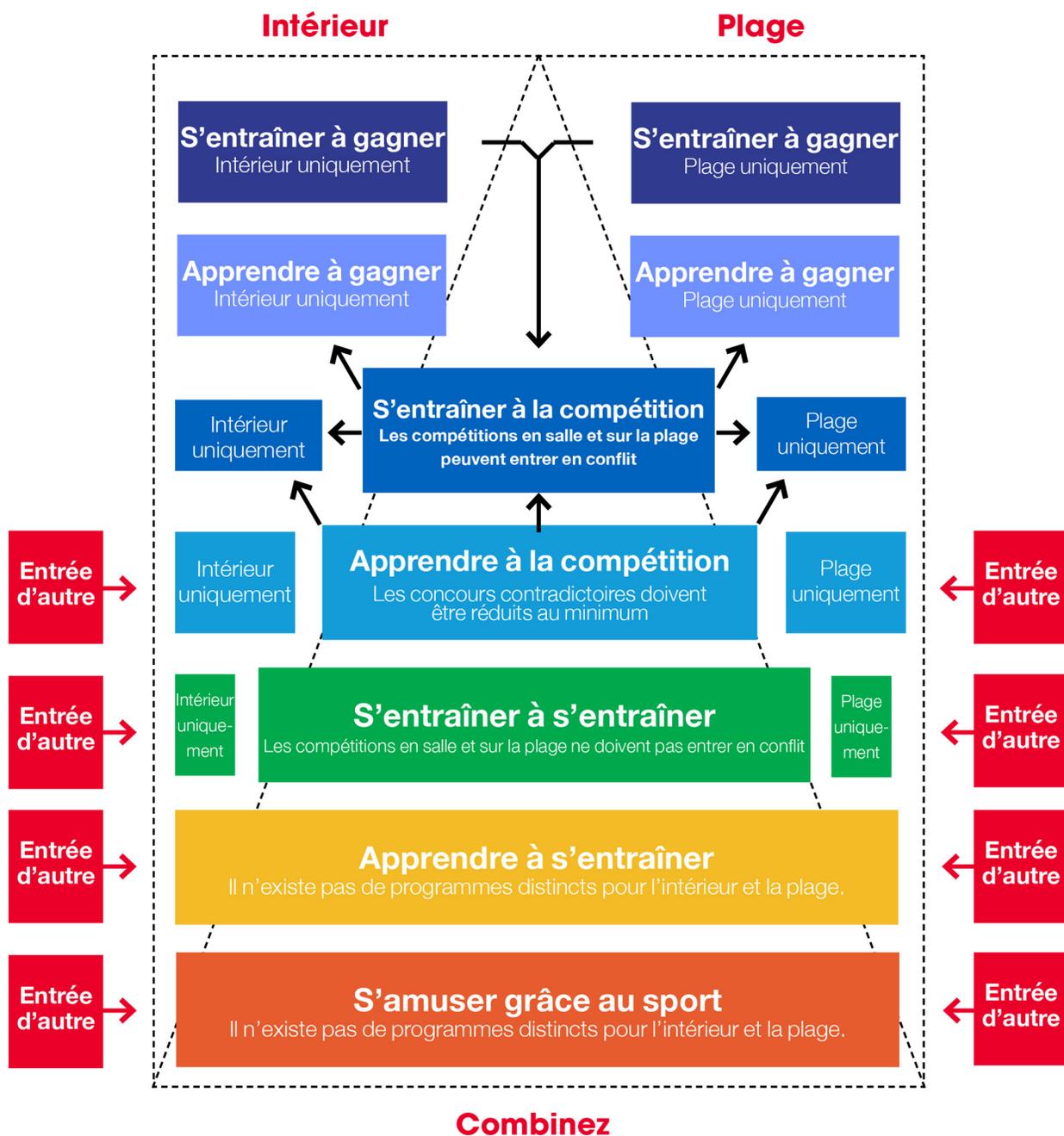
Pour plus d'informations sur le volleyball assis féminin, cliquez [ICI](#).

Pour plus d'informations sur le volleyball assis masculin, cliquez [ICI](#).

# Intégration du volleyball intérieur et du volleyball de plage

Le volleyball de plage et le volleyball intérieur offrent des bénéfices considérables à l'autre discipline (voir le tableau à la page 55). Cependant, à mesure que le volleyball de plage se développe et que de plus en plus d'installations intérieures de volleyball de plage deviennent disponibles, les possibilités de surspécialisation et de conflits de saison ou d'horaire augmentent. Afin de s'assurer que les athlètes ont la possibilité d'essayer les deux disciplines, les lignes directrices suivantes sont fournies pour tous les groupes proposant des compétitions.

## Cheminement intégré en volleyball intérieur et de plage



# Fenêtres de transition du volleyball intérieur au volleyball de plage

Alors que le nombre de programmes spécifiques au volleyball de plage et de joueurs se consacrant uniquement au volleyball de plage continue d'augmenter chaque année, la réalité de notre sport est que la plupart des participants passent du volleyball intérieur à la plage. Par conséquent, les dirigeants du volleyball doivent être familiers avec les points de transition critiques entre les disciplines pour favoriser l'exposition et le développement des joueurs.

## Points d'exposition :

- A** Volleyball à l'école primaire via un entraîneur communautaire formé du PNCE
- B** Volleyball à l'école secondaire via un entraîneur de développement formé du PNCE
- C** Volleyball de niveau club. Même les clubs qui n'offrent pas de programmes de volleyball de plage feront profiter leurs joueurs en organisant des séances pour leur faire connaître la discipline et les concepts tactiques du volleyball de plage.
- D** Les camps du programme provincial intérieur 14/15-U peuvent inclure des séances de volleyball de plage.

## Points de transition :

- A** Programme de l'équipe provinciale de plage 17/18-U
- B** Circuits provinciaux de plage
- C** Programmes de plage 20-U des Jeux du Canada
- D** Programme de l'équipe nationale d'été universitaire/collégiale / Programme féminin, cliquez [ICI](#) / Programme masculin, cliquez [ICI](#).
- E** Programmes de plage féminins de la NCAA
- F** Championnats du monde de plage U-19 et U-21
- G** Après l'université ou le collège
- H** Grands Jeux multisports – Niveaux junior et senior (Jeux olympiques, panaméricains, du Commonwealth, de la FISU)
- I** Après une carrière professionnelle de volleyball intérieur — (Sarah Pavan [ci-dessous] a fait la transition après une fructueuse carrière à l'intérieur)

Enfin, un obstacle qui empêche les athlètes d'être exposés au volleyball de plage est un entraîneur hésitant. De nombreux entraîneurs estiment qu'ils ne sont pas qualifiés pour entraîner en volleyball de plage et n'encouragent donc pas les joueurs à tenter leur chance dans cette discipline.

Afin d'atténuer cette préoccupation, Volleyball Canada a élaboré quelques séances de perfectionnement professionnel en ligne :

Séance 1 : Plage vs Intérieur, ce que vous devez savoir

Séance 2 : Clubs de volleyball de plage - Trouver l'équilibre parfait entre plaisir et développement de l'athlète

Séance 3 : Tactiques avancées de volleyball de plage.

## **INSCRIVEZ-VOUS**



## Plusieurs parcours pour atteindre...

Les participants peuvent emprunter plusieurs parcours pour atteindre leur potentiel; leur cheminement est rarement linéaire.

**Participant A** pourrait demeurer dans l'un de ses premiers sports, du début jusqu'aux Championnats du monde.

**Participant B** commence dans un sport différent ou débute son parcours plus tard puis, à l'adolescence, il trouve un sport qu'il poursuivra jusqu'aux Jeux olympiques ou paralympiques.

**Participant C** commence comme le participant A, connaissant du succès rapidement dans un sport, puis se concentre sur un autre sport avant de retourner à son premier amour.

**Participant D** atteint un haut niveau de réussite dans un sport, mais change ensuite pour un autre, et doit alors recommencer chaque stade de développement avant de réussir dans ce sport.

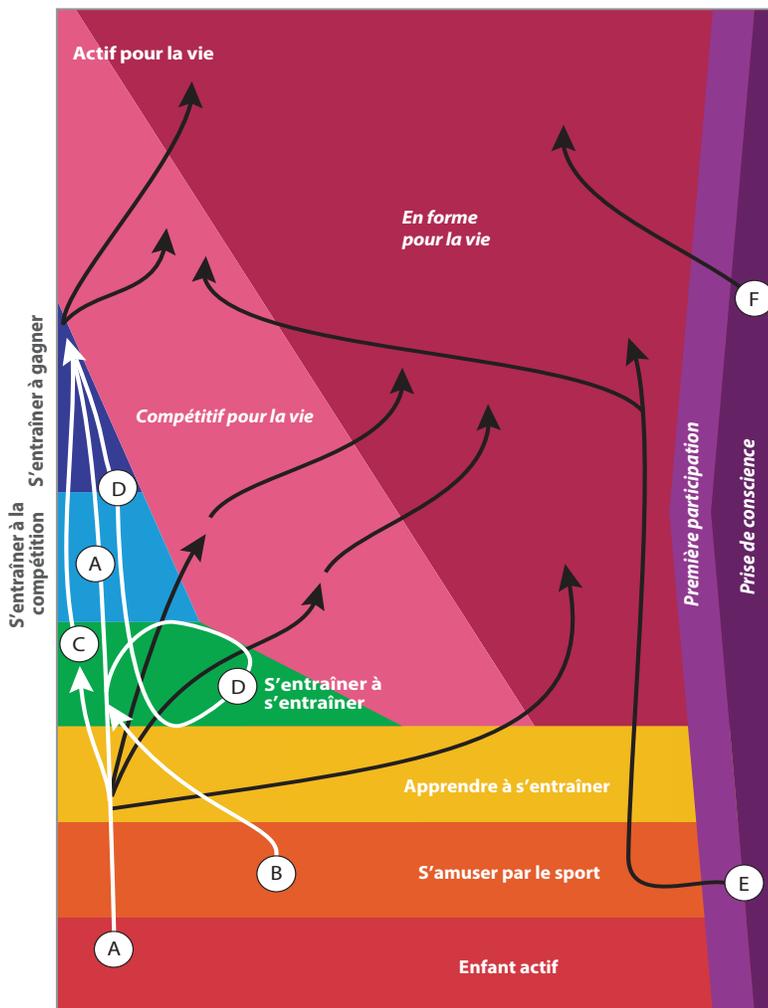
**Participant E** pratique plusieurs sports sans jamais atteindre le stade S'entraîner à s'entraîner, mais vit des expériences de qualité et mène une vie active.

**Participant F** devient au courant d'opportunités plus tard dans sa vie puis, grâce à une première participation positive, devient actif pour la vie.

Plusieurs parcours caractérisent le sport et l'activité physique. Il est important de reconnaître que chaque personne a un parcours unique et devrait toujours avoir accès à des environnements de qualité lui permettant d'atteindre son plein potentiel et de mener une vie active.

## Il y a quatre éléments importants :

- 1 Les participants sont soutenus le long de leur parcours pour trouver le bon sport ou la bonne activité physique où ils auront l'opportunité d'atteindre leur plein potentiel.
- 2 Les participants peuvent emprunter plusieurs parcours pour atteindre le succès; ils peuvent notamment se concentrer sur un autre sport puis retourner au sport original par après.
- 3 Les sports s'assurent que les parcours de développement à long terme sont harmonisés, des premiers stades jusqu'à la Voie d'accès au podium.
- 4 Peu importe le parcours, ou à quels stade ils quittent le niveau compétitif, tous les participants finissent au stade Vie active, soit en :
  - en étant Compétitif pour la vie, ou
  - en participant. à être En forme pour la vie, et
  - en ayant une bonne expérience leur donnant le goût de « passer au suivant » en tant que leaders du sport et de l'activité physique.

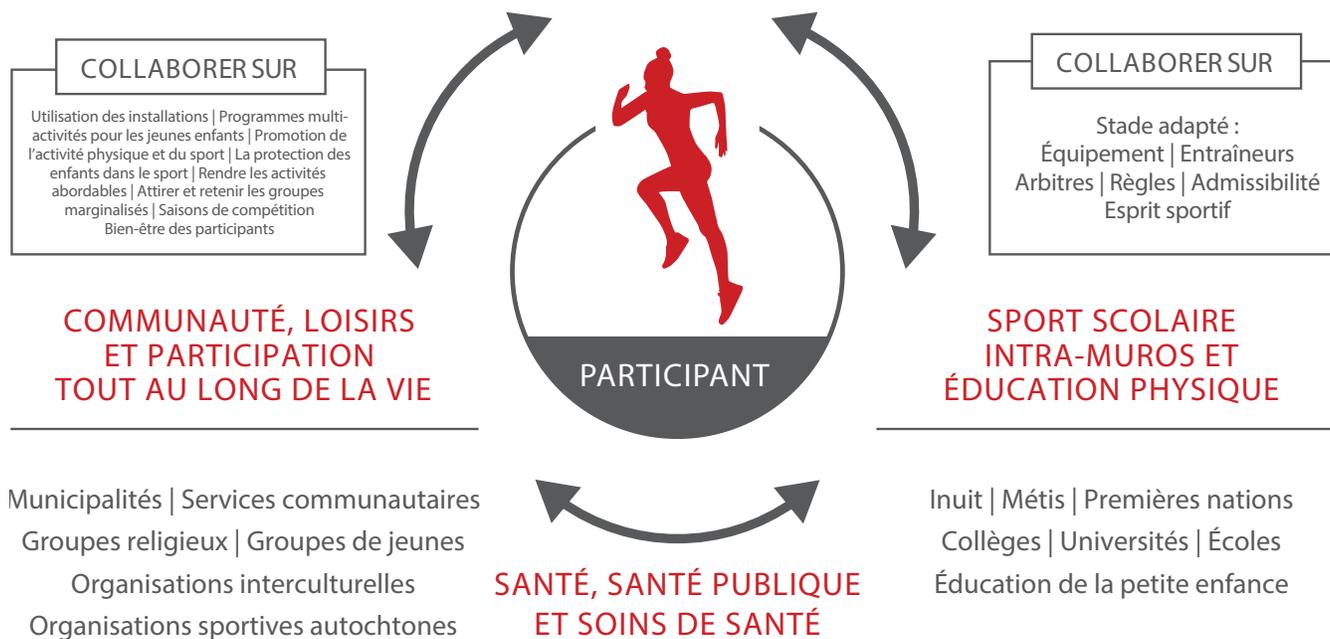


# Une approche multisectorielle

Comment le volleyball peut-il collaborer avec la communauté, les groupes de loisirs, le sport scolaire, les activités intra-muros, l'éducation physique, les associations provinciales et territoriales, les clubs, VC, les organismes multisports, les organisations olympiques/paralympiques?

OPS | Clubs | ONS | Organismes multisports  
Organisations olympiques/paralympiques

## SPORT ORGANISÉ ET PERFORMANCE DE PODIUM



# Une nouvelle ère

## Les changements dont nous avons besoin

NOUS MÈNE...	DE...	VERS...
Système (se rapporte aux gouvernements, CNO, OSM, etc.)	Modèles de développement exclusifs (pyramide)	Modèle de développement inclusif (rectangle)
Système	Objectifs relatifs au sport	Objectifs relatifs à la société
Système	Systèmes séparés	Harmonisation du système
Système	Activité physique	Littératie physique
Système	Travail en vase clos	Travail de concertation
Volleyball Canada et associations provinciales / territoriales (se rapporte aux ONS, OSPT et OSL)	Poursuite de la victoire	Compétition significative
Volleyball Canada et associations provinciales / territoriales	Exclusion / rejet	Inclusion/ transfert /division
Volleyball Canada et associations provinciales / territoriales	Entraînement en fonction de l'âge, entraînement et compétition	Développement, entraînement et compétition en fonction du stade
Volleyball Canada et associations provinciales / territoriales	ÉQUIPE NATIONALE Périodisation d'un seul sport	Périodisation en fonction du stade

## Un catalyseur de changement culturel

QUI	RESPONSABILITÉ	POUR PROMOUVOIR	MÈNE À	RÉSULTANT À	OBJECTIFS	<b>IMPACT DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME</b>  Davantage de gens qui développent leur littératie physique, plus d'athlètes qui atteignent l'excellence, et plus de gens qui mènent une vie active
Gouvernements (F-P/T)	Politiques de parcours de développement à long terme et de littératie physique	Modèle de Le sport c'est pour la vie aux niveaux F-P/T	Harmonisation du secteur et du système	Stratégies sportives pour le développement et la littératie physique	Le sport c'est pour la vie qui contribue à la santé et au bien-être de la communauté	
Volleyball Canada et associations provinciales / territoriales	Modèles de développement à long terme (pour tous les participants)	De bons : effectifs en gestion des dirigeants	Programmes de qualité	Activités et compétitions adaptées au développement	Meilleure rétention des athlètes et participants	
Dirigeants et entraîneurs	Modèle de développement à long terme des dirigeants et entraîneurs et stratégie de formation	Calendrier de formation des entraîneurs/ dirigeants en fonction du stade	Périodisation et formation fondées sur le stade	Formation et activité physique adaptées au développement	Compétition significative planifiée	

# Solutions aux lacunes

LACUNES	SOLUTIONS POTENTIELLES
Les installations et programmes de volleyball ne sont pas tous accessibles ou accueillants pour les participants à faible revenu et non traditionnels.	Communiquer avec le gestionnaire de l'immeuble pour s'assurer que l'installation répond aux normes d'accessibilité. Collaborer avec la ville pour investir dans des installations là où il n'y en a pas. Veiller à ce que chaque club dispose d'une option de paiement ou d'un programme de subventions pour les personnes à faible revenu. Le programme d'accréditation des clubs nécessite l'adoption d'une politique sur la diversité, l'équité et l'inclusion (qui inclut la politique d'inclusion des personnes transgenres). Offrir des séminaires de formation pour soutenir les clubs dans la création d'un environnement accueillant (la traduction peut être importante pour les nouveaux arrivants). Offrir une formation aux entraîneurs et aux clubs sur le Parcours du participant autochtone. Cibler les groupes communautaires participants non traditionnels dans le matériel de promotion.
Les différences dans l'âge de développement sont ignorées lorsque le volleyball est organisé en fonction de l'âge chronologique.	Voir le document Jeux adaptés au stade qui fournit des directives sur la façon d'appliquer la « directive de deux sur trois ». Cette politique aide les entraîneurs à déterminer si leur équipe est prête pour le prochain jeu adapté au stade. Voir le document « OVA Early Contact Initiative » comme exemple d'une APT sur la façon d'appliquer le concept de jeux adaptés au stade. Voir la politique de fenêtre de 16 mois pour les catégories d'âge supérieures.
La préparation des athlètes est souvent axée sur le résultat à court terme, la victoire, et non sur le processus de développement. Le système de compétition peut interférer avec le développement de l'athlète.	La formation sur le DLT (PP et PNCE) pour les entraîneurs et les parents + le calendrier des compétitions de l'APT permet aux équipes de choisir des tournois sans classement. Changer le nom des championnats nationaux pour les événements qui ne sont pas de vrais championnats nationaux (14-U, 15-U) - « Festival régional de volleyball » est une option. Organisez des événements 14-U qui offrent une plus large gamme de jeux appropriés sur le plan du développement (tripleball 4 contre 4, 6 contre 6)
Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont imposés aux athlètes en développement et la différence entre les sexes relativement aux besoins à l'entraînement et en compétition est mal comprise.	Voir le document Jeux adaptés au stade et le document « Early Contact Initiative » sur la façon de supprimer les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes imposés aux enfants. Des recherches supplémentaires sont nécessaires sur les besoins en entraînement et en compétition des hommes et des femmes.
Les besoins relatifs au développement des athlètes ayant un handicap ne sont pas bien compris.	Des recherches supplémentaires sont nécessaires sur les besoins d'entraînement des athlètes de volleyball assis (à travers une gamme d'âges/de stades). Une formation supplémentaire des entraîneurs (offerte par le PNCE ou un autre organisme) est nécessaire pour soutenir les nouveaux entraîneurs et les entraîneurs en transition.
Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base ne sont pas toujours enseignées correctement.	Élaborer un atelier Entraîneur communautaire et assumer la responsabilité de cette formation (mécanisme de suivi) pour les clubs et les écoles. Créer des postes à temps plein pour les entraîneurs au sein des contextes S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner.
Les entraîneurs qui oeuvrent auprès des athlètes en développement sont souvent des bénévoles sans formation ni certification adéquate.	Améliorer l'efficacité de la formation des entraîneurs au sein du PNCE. Établir un groupe de travail pour examiner comment créer plus de postes à temps plein pour les entraîneurs au sein des contextes S'entraîner à s'entraîner et Apprendre à la compétition, sans augmenter le coût du volleyball et devenir inaccessible.
Les parents et les éducateurs ne sont pas éduqués en matière de principes du développement à long terme et ne disposent pas de l'information nécessaire pour les aider à faire le meilleur choix pour leurs enfants.	Concevoir des dépliants et des campagnes sur les réseaux sociaux : une stratégie de communication.
Les programmes multisports ne sont pas toujours offerts.	Créer un guide des programmes multisports et un programme de formation des entraîneurs.
Les taux d'abandon chez les jeunes sont une préoccupation dans de nombreuses régions du pays – en particulier chez les filles.	Encourager les clubs à adopter une politique de non exclusion. Encourager les clubs à effectuer des sondages sur les raisons pour lesquelles les enfants quittent et à soutenir les révisions.
L'intégration des systèmes d'identification du talent nécessite des améliorations supplémentaires, et les succès rapides, souvent chez les jeunes athlètes en développement, sont confondus avec le potentiel à long terme.	Systèmes/technologies de suivi et d'amélioration des équipes provinciales et des équipes nationales (Kinduct, PUSH, GMTM, PerfBook) dirigés par les départements HP et Parcours.
La communication et les relations sont limitées entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs de volleyball communautaire et les programmes de volleyball des clubs.	Encourager les clubs à aller dans les écoles et offrir des entraîneurs, du mentorat, des ressources, de l'équipement en échange d'heures de gymnase et d'occasions de recrutement. Les APT proposent le smashball et d'autres programmes de volleyball aux centres de loisirs et leur fournissent des entraîneurs.
La surspécialisation hâtive peut être encouragée, et les intérêts commerciaux peuvent éclipser un développement optimal, dans le but d'attirer et de retenir les participants.	Les APT encouragent les clubs à devenir des organisations à but non lucratif. Les APT et VC réduisent l'accent mis sur les « championnats » et proposent davantage de compétitions de type festival avec une gamme de niveaux d'habileté et de jeux modifiés. Les APT et VC encouragent les clubs à adopter un programme multisports pour le stade Apprendre à s'entraîner. Les APT et les VC informent les clubs et les parents que les joueurs ne devraient jamais être obligés d'abandonner une équipe sportive pour une autre.

SUITE...

LACUNES	SOLUTIONS POTENTIELLES
Les politiques, procédures et pratiques actuelles de sport sécuritaire sont appliquées de manière inégale à travers le pays.	Adoption du statut de club accrédité par VC et les APT.
Les valeurs positives, qui permettent de développer le caractère, ne sont pas intégrées intentionnellement à l'expérience en volleyball.	Création d'une série de webinaires pour le pilier « personne » de la matrice de développement de l'athlète. Intégration de la formation du PNCE.
Manque de performances dignes du podium constantes de la part des équipes nationales	Poursuite des opérations du PNE. Liens améliorés avec les provinces et territoires, meilleur suivi des joueurs à tous les niveaux. Amélioration des programmes de formation et de perfectionnement des entraîneurs à tous les niveaux.
Les athlètes peuvent être exposés à des conditions dangereuses ayant des conséquences néfastes pour leur bien-être général. Les leaders du milieu sportif ne sont pas tenus responsables pour leurs actions non éthiques, irresponsables ou illégales.	Les politiques et pratiques de sport sécuritaire, y compris l'utilisation d'un tiers indépendant de VC, s'appliquent dans le cadre du programme d'accréditation des clubs.

# Mesurer la mise en œuvre du DLT

## OBJECTIFS SOUHAITÉS

Sécurité	MESURE
Participation	Nombre d'incidents
Rétention	Sondage sur la perception de la sécurité/appartenance
Excellence	Croissance dans chaque stade et discipline et genre
	Rétention accrue dans chaque stade et discipline et genre
	Médailles dans chaque programme des ÉN

## OBJECTIFS DU PROCESSUS—TOUS LES STADES

Chaque club ou programme associé à VC et à une APT a rempli les exigences de sport sécuritaire	MESURE
Les entraîneurs sont formés/certifiés dans le contexte qu'ils entraînent (ou sont en voie de l'être)	Pourcentage (ne peut pas participer sinon)
Les entraîneurs ont des mentors qualifiés	Pourcentage
Les entraîneurs reçoivent un PP de qualité	Pourcentage
Les Canadiens issus de groupes démographiques sous-représentés sont sensibilisés aux possibilités en volleyball	Nombre de cours de PP offerts et nombre de participants
Et leur participation initiale est une expérience positive (sécuritaire, accueillante et inclusive)	Le plan de sensibilisation est mis à jour et mis en oeuvre
Les athlètes, parents et entraîneurs sont exposés aux DLT et aux plans de transition entre les stades, les niveaux et les rôles	Sondage
Le calendrier des compétitions des clubs applique les ratios entraînement-compétition appropriés	Ressources disponibles
Les clubs utilisent des formats de compétition significative et surveille les pointages à sens unique	Sondage
La compétition de club teste les habiletés adaptées au stade que le club développe	Sondage
Les clubs adoptent une politique de non exclusion	Sondage
Les APT encouragent les clubs à adopter le statut d'organisation à but non lucratif	Nombre
Les entraîneurs sont formés à l'application du pilier Personne de la matrice	Nombre
Les entraîneurs de club communiquent avec les entraîneurs de programme scolaire et permettent aux athlètes de jouer dans l'un ou l'autre programme	Nombre d'entraîneurs s'inscrivant à des événements de PP
	Sondage

## S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ET APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Les enfants de l'école primaire sont d'abord exposés au volleyball par un « entraîneur communautaire » formé par le PNCE	MESURE
Les écoles primaires disposent des installations et de l'équipement appropriés (ballons légers, système de filet)	Nombre
Les écoles primaires jouent au smashball ou au tripleball 4c4 dans n'importe quel environnement compétitif ou à l'heure du dîner	Nombre
Les entraîneurs scolaires utilisent la « directive 2 sur 3 » pour déterminer quand passer au niveau ou au jeu de smashball suivant	Nombre
Les clubs proposent des programmes 9-12-U dirigés par un entraîneur communautaire formé	Nombre
Les clubs disposent de l'équipement approprié (ballons légers, système de filet)	Pourcentage d'installations / Pourcentage d'équipement
Les compétitions de clubs appliquent les règles du jeu pour les jeunes comme indiqué dans le livre de règlements	Pourcentage
Les entraîneurs de club utilisent la « directive 2 sur 3 » pour déterminer quand passer au niveau ou au jeu suivant	Sondage
Des événements de smashball ou de tripleball 4c4 (« régionaux ») sont offerts dans chaque province et territoire	Nombre total et pourcentage
Les écoles primaires et les programmes communautaires ont accès à des entraîneurs mentors	Nombre ayant accès à un programme de mentorat, %
Les APT et les groupes communautaires proposent des programmes multisports utilisant le smashball	Nombre de programmes, pourcentage
Visibilité accrue du smashball dans les médias	Nombre d'articles/histoires
Les participants ne se spécialisent pas dans un sport à ce stade	Sondage
Les clubs tissent des liens avec les écoles primaires en offrant des entraîneurs, de l'équipement et des ressources	Sondage

## S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Les écoles jouent au tripleball si 2 échanges sur 3 ne produisent pas un 3e contact (7e / 8e année)	MESURE
Les clubs jouent au tripleball si 2 échanges sur 3 ne produisent pas un 3e contact (13-14-U)	Nombre d'écoles/de districts, pourcentage
Les écoles utilisent une forme de règle de fair-play pour la catégorie 14-13-U	Nombre de clubs, pourcentage
Les clubs utilisent une forme de règle de fair-play pour la catégorie 14-13-U	Nombre d'écoles, pourcentage
Les athlètes commencent à se spécialiser à la fin de ce stade ou plus tard	Nombre de clubs, pourcentage
Les athlètes suivent un plan périodisé	Sondage
Les athlètes suivent un plan périodisé	Des ressources sont disponibles (PNCE et autres)
Les entraîneurs de club communiquent avec les entraîneurs de programme scolaire et permettent aux athlètes de jouer dans l'un ou l'autre programme	Sondage

## APPRENDRE À LA COMPÉTITION

Les athlètes qui font leur entrée dans les programmes de l'équipe nationale jeunesse ont amélioré leurs pointages dans le GMS	MESURE
Les athlètes suivent un plan périodisé	Stats techniques/tactiques/physiques vs Top 6 équipes intl.
Les athlètes de HP sont spécialisés à ce stade et il existe un processus de recrutement intégré entre le volleyball intérieur et de plage	Sondage
chaque année avec les meilleurs athlètes identifiés	Sondage Les programmes PER et PEN se déroulent
Il existe un système intégré d'identification et de suivi des athlètes entre les APT et VC	Sondage APT

## S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Il existe un système de surveillance des athlètes avec U SPORTS, l'ACSC et la NCAA (et les équipes pros pour Apprendre/S'entraîner à gagner)	MESURE
Les athlètes de HP ont un plan de transition	Stats techniques/tactiques/physiques vs historique
	Des ressources sont disponibles

## VIE ACTIVE

Les APT proposent des programmes parents-enfants : smashball - pickleball - badminton - soccer - basketball - etc.	MESURE
Les APT proposent des ligues de volleyball intérieur, de plage et sur gazon pour adultes (et pour les aînés)	Nombre
	Nombre

# Références

Colin Higgs, Richard Way, Vicki Harber, Paul Jurbala, Istvan Balyi., Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. 2019. <https://sportpurlavie.ca/>

Doug Anton, Julien Boucher, Ed Drakich, Laurie Eisler, Glenn Hoag, Dustin Reid, Joanne Ross, Orest Stanko., Le Volleyball pour la vie: Le Développement à long terme du joueur de volleyball au Canada. 2006

Rick Brant, Janice Forsyth, Alwyn Morris, Anthony Sauv, Andrea Carey, Dustin Heise, Clay Melnike, Drew Mitchell, Richard Way, Isabelle Aube, Istvan Balyi, Jim Grove., Parcours de développement à long terme du participant autochtone 1.2. 2019.

Bar Lambez , Anna Harwood-Gross, Elana Zion Golumbic, Yuri Rassevsky., Non-pharmacological interventions for cognitive difficulties in ADHD: A systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research. January 2020

Chien-Yu Pan, Chia-Hua Chu, Chia-Liang Tsai, Shen-Yu Lo, Yun-Wen Cheng, Yu-Jen Liu. A racket-sport intervention improves behavioral and cognitive performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. Research in Developmental Disabilities: Volume 57, October 2016, page 1-10.

Jim Grove, Andrea Carey, Paul Jurbala, Scott R. W. McRoberts, Clayton J. Melnike, Michelle P. Silver, Parambir S. Keila, Carolyn Trono, Richard Way., Le concept de durabilité : vie active. January 2016.



**Volleyball  
Canada**