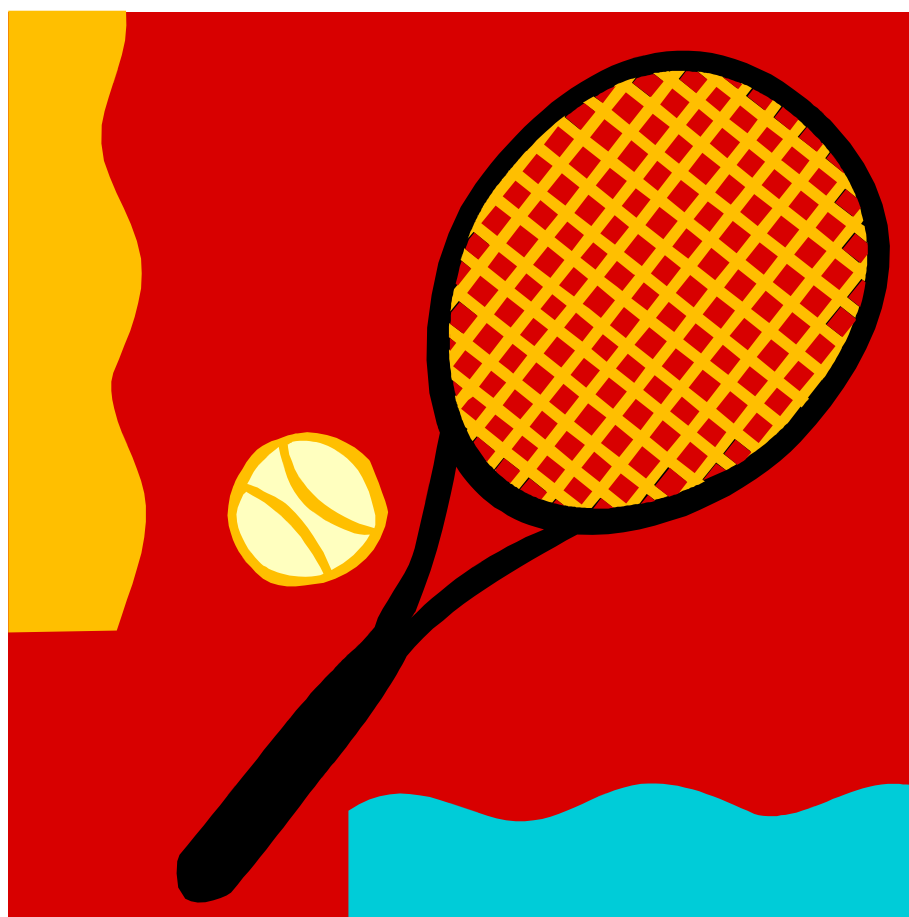


**LE NOUVEAU PROGRAMME 12 ANS ET MOINS DU CENTRE
NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT UNIPRIX**



~ Dernière ébauche ~

12 ANS ET MOINS : APERÇU DU DOCUMENT

Introduction

Ce document constitue un résumé des divers éléments mis en place afin d'offrir un programme hebdomadaire d'entraînement et de compétitions, de concert avec nos partenaires provinciaux, afin de soutenir les dirigeants de clubs, les entraîneurs personnels et les parents dans leurs efforts afin d'enrichir le programme d'entraînement et de compétition propice au développement des meilleurs joueurs québécois de 7 à 13 ans.

Vous trouverez ci-joint un exemplaire du document de Développement à long terme des athlètes (DLTA) qui sert de guide à ce qu'il doit être priorisé aux diverses phases de développement. Ce document a été conçu sur une période de deux ans grâce aux efforts soutenus de plusieurs partenaires importants, de Sport Canada et d'experts techniques sur le terrain. Il est évident que les éléments de base présentés lors des trois premières phases de développement (12 ans et moins) sont essentiels pour maximiser les performances des athlètes de pointe.

Synthèse du programme

Avec cet objectif à l'esprit, les programmes hebdomadaires d'entraînements pour les 8 ans, 10 ans, 12 ans et 14 ans et moins seront offerts aux meilleurs athlètes de pointe (identifiés) du Québec, cet automne, au centre Uniprix. Ces programmes visent à soutenir et à aider les athlètes sélectionnés qu'ils puissent mettre en place un programme approprié d'entraînement et de compétitions bien indiqués lors des quatre premières phases de développement du DLTA. Dans certains cas, la participation au programme peut être restreinte si les éléments d'entraînement et de compétition du DLTA sont déjà contenus dans le programme que fournit le club auquel le joueur appartient. Dans d'autres cas, la participation au programme peut exiger un engagement plus important. Des rencontres seront tenues avec les dirigeants des clubs, les entraîneurs et les parents pour échanger les renseignements importants et pour s'entendre sur les conditions préalables à la participation au programme. Le DLTA et le club d'entraînement du joueur pourront ainsi évaluer les besoins de chaque joueur.

Objectifs du programme

L'objectif de ce programme de soutien est de travailler en collaboration avec les dirigeants de clubs et les entraîneurs personnels afin d'offrir en complément du programme d'entraînement existant du club en suivant les principes de base et les objectifs simples mais essentiels qui suivent :

1. Regrouper chaque semaine les joueurs de pointe pour favoriser un entraînement de qualité et hausser le niveau des sessions quotidiennes d'entraînement sur le terrain et à l'extérieur.
2. Les entraîneurs du programme travailleront en collaboration avec les entraîneurs personnels et les parents des joueurs pour optimiser la planification annuelle et la gestion des athlètes, et pour aider les joueurs à respecter le programme d'entraînement et les exigences du DLTA. Ce qui implique la compréhension des compétences requises pour atteindre les plus hauts standards des phases de développement du DLTA : *Vivre comme un professionnel ou comme un joueur parmi les 50 premiers du monde.*
3. Offrir les services abordables des spécialistes de la science du sport, avec une forte concentration au développement physique de l'athlète.
4. Récompenser les clubs et les entraîneurs personnels qui continuent à développer de très bons joueurs de 12 ans et moins identifiés et retenus pour participer à ce programme.

Les éléments qui suivent constituent un résumé du programme. Des renseignements supplémentaires et des réunions seront planifiés à l'approche de l'automne.

Lignes directrices du programme

Chaque programme, d'une durée de 30 à 40 semaines, prévoit un ratio entraîneur-athlète de 1 :1, 1 :2 ou 1 :3 et est planifié en étroite collaboration et les entraîneurs personnels afin de bien supporter les besoins tennistique et physique des joueurs. Le personnel d'entraîneurs tennis et physique du programme travaille avec les entraîneurs pour élaborer une programmation annuelle d'entraînement et de compétition. De plus, toutes les personnes impliquées doivent s'entendre sur les rôles et responsabilités de chacun, ainsi que sur la supervision et la gestion des joueurs. Des réunions de planification ont lieu au cours des deux premières semaines du programme afin que toutes les personnes impliquées collaborent, s'entendent et fassent en sorte que les objectifs soient acceptés unilatéralement. Les joueurs, les entraîneurs du club et les entraîneurs du centre Uniprix sont responsables de la bonne marche du programme. Les dirigeants et entraîneurs de clubs s'engagent à travailler en collaboration avec le personnel du programme pour s'assurer que les joueurs participent aux compétitions qui permettent d'évaluer leur développement. Le nombre de jours, l'horaire et le total d'heures offertes varient en fonction des besoins de chacun tels que précisés ci-dessous. Le calendrier annuel d'entraînement est établi en fonction des compétitions provinciales, canadiennes et internationales. Nous sommes à finaliser le calendrier exact des programmes et nous le publierons en août. Cependant, les éléments qui suivent mettent en lumière les objectifs du programme et les critères de sélection pour les divers groupes d'âge.

8 ans et moins

- Programme de 30 semaines
- 2 heures par semaine le samedi

10 ans et moins

- Programme de 30 semaines
- 4,5 heures par semaine (un jour de semaine et le samedi)

La sélection des participants aux programmes des 8 ans et moins et des 10 ans et moins est fondée sur une évaluation des compétences du joueur (tactique/physique/technique/psychologique et compétitives), combinée à son profil physique.

12 ans et moins

- Programme de 40 semaines et +
- Maximum de 3 jours par semaine (à moins d'avis contraire du personnel de haute performance)
- Programme d'entraînement personnalisé pour chaque enfant

14 ans et moins

- Programme de 40 semaines et +
- Maximum de 4 jours par semaine (à moins d'avis contraire du personnel de haute performance)
- Programme d'entraînement personnalisé pour chaque enfant

La sélection des participants aux programmes des 12 ans et moins et des 14 ans et moins est fondée sur une évaluation des compétences du joueur (tactique/physique/technique/psychologique et compétitive), combinée à son profil physique. De plus, nos standards de performances des 12 ans et moins et des 14 ans et moins seront fortement pris en considération afin d'évaluer les performances/résultats du joueur. La sélection aux programmes s'effectue en deux étapes. Les noms de ceux qui ont franchi la première étape seront connus le 14 Août prochain. Pour la deuxième étape, les noms sont communiqués après les journées d'évaluation des jeunes sur les équipes du Québec les 13-14 Septembre prochain. Le comité de sélection est composé du consultant de Tennis Canada pour la haute performance, de l'entraîneur national des 12 ans et moins et de l'entraîneur du Centre national d'entraînement Uniprix.

Responsabilité des partenaires

Tous les partenaires (joueurs, entraîneurs, parents) doivent travailler ensemble pour développer et s'entendre sur le plan annuel d'entraînement et de compétitions et les priorités de développement du joueur inclut dans l'entente de ce programme. Tous les partenaires doivent également respecter l'accord conclu.

Coût

Chaque programme est largement subventionné pour assurer un soutien de qualité bien mérité aux meilleurs athlètes de pointe du Québec. De plus, les « clubs/CDT/académie » recevront des subventions pour leurs programmes en reconnaissance de leurs énormes efforts à développer des jeunes joueurs de haut niveau. Les partenaires recevront prochainement les détails précis sur le coût exact des programmes.

Personnel de gestion

Bob Brett, consultant en haute performance à Tennis Canada, assure la direction du programme, avec la collaboration de Louis Borfiga, vice-président du développement de l'élite de Tennis Canada. De plus, André Labelle, entraîneur national au Centre national d'entraînement Uniprix, dirige les séances quotidiennes et hebdomadaires d'entraînement et la gestion du programme, en collaboration avec les dirigeants et les entraîneurs de clubs. Il aura l'aide d'un personnel d'entraîneurs qualifié; des spécifications sur ces entraîneurs vous seront fournies sous peu. David Marendon, entraîneur de conditionnement physique sur les équipes du Québec, est responsable du développement physique des joueurs. André Labelle, responsable national des 12 ans et moins, Ari Novick, directeur de la formation des entraîneurs et Debbie Kirkwook, directrice de la haute performance, ont un rôle important à jouer pour soutenir tous les partenaires impliqués dans le programme.

N'hésitez pas à communiquer n'importe quand avec moi ou avec André Labelle si vous avez des questions.

Bob Brett
Consultant auprès de l'élite
Tennis Canada

Questions Fréquemment Posées (QFP)

1. Pourquoi ce programme est-il créé?

Ce programme d'assistance destiné aux joueurs québécois sélectionnés est complémentaire à leur entraînement de club. Il vise à offrir un milieu d'entraînement et de compétition de première qualité aux familles qui souhaitent voir leur enfant atteindre le niveau d'excellence le plus élevé sur la scène internationale. Les lignes directrices d'un entraînement optimal et d'un programme de compétitions efficace sont mises en valeur dans le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA). Les éléments de base prévus lors des trois premières étapes du développement sont essentiels pour l'optimisation et la réalisation de la performance à long terme. Pour les parents, les entraîneurs et les joueurs qui aspirent à obtenir du succès sur la scène internationale, l'accès à un entraînement quotidien de haute qualité durant ces trois étapes du développement est fondamental.

2. Qu'est-ce que le développement à long terme des athlètes (DLTA) et ses conséquences sur ce programme?

Le Développement à long terme des athlètes consiste en une approche systématique adoptée par Tennis Canada visant à maximiser le potentiel des athlètes tout en prenant plaisir à y jouer. Il élabore un programme de développement optimal basé sur la croissance physique, le développement et la maturation de tous ceux qui pratiquent le tennis. Il propose de façon détaillée étape par étape les compétences à mettre en place pour développer un joueur de tennis. Des experts du Comité olympique canadien et de Sport Canada ont travaillé à son élaboration, conjointement avec nos dirigeants provinciaux et nationaux.

Le modèle du DLTA fournit un cadre de discussions avec les entraîneurs et les parents, en tenant compte des compétences (physiques, tactiques, techniques, psychologiques) de chaque joueur, de son milieu d'entraînement et de sa programmation annuelle de compétitions, ce qui conduit à l'élaboration d'un programme individualisé qui permettra au joueur d'atteindre son plein potentiel.

3. Qu'est-ce qui rend ce programme distinctif?

Chaque joueur a accès à des entraîneurs de haut niveau qui privilégie une approche individuelle. Le cadre d'entraînement prévoit un faible ratio entraîneur-joueur qui varie de 1:1 à 1:3. Les joueurs ont la chance d'être regroupés sur une base régulière avec d'autres joueurs motivés et impliqués du même âge, ce qui facilite l'apprentissage et le niveau d'entraînement. Chaque session d'entraînement met en valeur l'aspect tactique. Les sessions d'entraînements élaborés par les entraîneurs ont pour but de développer les compétences requises pour atteindre les objectifs individuels de chaque enfant.

Si nécessaire, les parents et les entraîneurs personnels peuvent profiter de conseils et de soutien dans l'élaboration d'une programmation annuelle d'entraînement et de compétitions, ainsi que d'une aide technique pour identifier les compétences à acquérir pour un plan de développement de quatre ans. En outre, les entraîneurs chargés du programme observent les joueurs en compétition sur une base régulière afin de s'assurer que les objectifs poursuivis lors des entraînements sont atteints, en plus de bien identifier les forces et lacunes des joueurs.

Enfin, les aptitudes physiques acquises lors de ces trois ou quatre phases de développement sont essentielles. David Marendon, un consultant réputé, dirige cette importante composante de développement du joueur et aide les entraîneurs, les parents et les joueurs à son évolution optimale.

4. En quoi est-il compatible avec la structure de Tennis Québec?

Le Québec est reconnu depuis longtemps pour développer des joueurs d'élite de niveau national et international. Ce programme complémentaire a été conçu afin d'améliorer la structure provinciale existante des programmes des Équipes du Québec, et pour s'y intégrer. Il favorise la mise en place d'un modèle d'entraînement et de compétition accessible aux joueurs québécois sélectionnés âgés de 7 à 14 ans.

5. Qui peut recevoir une invitation à ce programme?

Le programme est offert aux enfants québécois de 7 à 12 ans (filles) et de 8 à 14 ans (garçons) qui ont le potentiel nécessaire pour atteindre les compétences décrites à la phase de la *Consolidation* dans le modèle du DLTA, et qui répondent à nos standards de performance pour les filles de 2^e année dans les 12 ans et moins, et pour les garçons de 2^e année dans les 14 ans et moins. Tennis Canada entend identifier ces joueurs et leur fournir un programme d'entraînement complémentaire.

6. Qui sont les responsables des sélections?

Les personnes suivantes sont responsables de la sélection annuelle des participants à ce programme, en collaboration avec les entraîneurs et le personnel de Tennis Québec.

- ☞ Bob Brett : consultant en haute performance de Tennis Canada
- ☞ André Labelle : entraîneur national des 12 ans et moins
- ☞ Severine Tamborero: entraîneur au Centre national d'entraînement de Montréal
- ☞ David Marendon: entraîneur provincial en conditionnement physique (Québec)
- ☞ Debbie Kirkwood : directrice de haute performance

7. À quel moment les sélections sont-elles faites?

Les sélections au programme se déroulent en deux phases. La première sera connue d'ici le 10 Août. La deuxième phase prévoit que les sélections sont faites en Septembre après les 2 journées d'évaluations pour les Équipes du Québec et communiquées à tous les partenaires pour le 16 septembre. Ce processus de sélection nous fournit une période suffisante afin d'identifier les meilleurs espoirs du Québec.

8. Qui est responsable du développement des joueurs?

Ce programme d'assistance a été conçu comme supplément au programme d'entraînement existant du joueur dans son club/académie. L'entraîneur personnel est responsable de la l'élaboration de la programmation annuelle d'entraînement et de compétitions de son joueur. Tennis Canada collabore avec l'entraîneur personnel pour faire en sorte que les besoins du joueur soient comblés et pour évaluer les progrès réalisés en fonction du DLTA et des standards de performance. Toutes les personnes impliquées doivent s'entendre sur ces critères et sont responsables des résultats.

9. Qui est responsable du programme?

Tennis Canada et son personnel sont responsables de tous les aspects liés à l'administration et à l'exécution du programme.

10. Quelle est la durée du programme?

Ce programme est offert comme suit :

- ☞ 8 ans et moins : 30 semaines (1 jour/semaine)
- ☞ 10 ans et moins : 30 semaines (2 jours/semaine)
- ☞ 12 ans et moins : 40 semaines (maximum 3 jours/semaine)
- ☞ 14 ans et moins : 40 semaines (maximum 3 jours/semaine)

Ce qui précède respecte les principes de repos et de récupération contenus dans le DLTA, et qui sont intégrés dans les calendriers d'activités nationaux et provinciaux.

11. Coût du programme

Tennis Canada convient que les coûts inhérents à l'entraînement d'un joueur désireux de compétitionner au niveau international augmentent au fur et à mesure que le joueur gravit les échelons. Ainsi, le programme sera largement subventionné par Tennis Canada comme suit :

- ☞ 8 ans et moins : à déterminer
- ☞ 10 ans et moins : à déterminer
- ☞ 12 ans et moins : à déterminer
- ☞ 14 ans et moins : à déterminer

12. Comment les joueurs peuvent-ils rester inscrits au programme?

Le statut de participation du joueur au programme est évaluée annuellement par le personnel et dépend de l'évaluation de la progression de l'enfant en ce qui a trait aux compétences décrites dans le modèle du DLTA pour les filles âgées de 7 à 12 ans et les garçons âgés de 8 à 14 ans. En outre, l'évaluation des performances de l'enfant faite à partir des standards de performance de Tennis Canada pour les 12 ans et moins (filles) et les 14 ans et moins (garçons) est utilisée pour déterminer le programme de deuxième année.

13. Quelles options s'offrent aux joueurs à la fin de ce programme?

La graduation à ce programme prend fin à 12 ans pour les filles et à 14 ans pour les garçons. Le personnel de Tennis Canada travaille étroitement avec les parents et l'entraîneur personnel afin de déterminer le meilleur programme de développement à intégrer après sa graduation, en tenant compte du niveau des compétences du joueur et de ses résultats.

14. De quelle façon souligne-t-on le travail des clubs dont les joueurs sont sélectionnés pour participer au programme?

Le travail accompli par les clubs et leurs entraîneurs personnels constitue la base déterminante du système. Par conséquent, nous tenons à ce que leurs efforts soient reconnus. Pour chaque joueur sélectionné au programme, Tennis Canada verse une contribution monétaire en reconnaissance du travail fait pour le développement des juniors, en plus de faire la promotion du programme par le biais d'une variété d'outils promotionnels disponibles à Tennis Canada.