



**PATINAGE QUÉBEC**

WWW.PATINAGE.QC.CA

---

## Atelier MDA

15 avril 2021 à 19 h - en ligne



PATINAGE CANADA

# Mot de bienvenue

Any-Claude Dion  
Directrice Générale

## Plan de la rencontre

- Mise en contexte par Nathalie Martin.
- Présentation du volet visuel du modèle de développement de l'athlète par Ann-Julie Dion.
- Présentation du volet scientifique par Alexandre Parent.
- Présentation du volet psychologique par Angela Malorni.

- 1979 le gouvernement du Québec écrit dans le grand livre blanc.
- Le principe du soutien fondamental à la poursuite de l'excellence a été repris par la suite :
  - Politique Québécoise de développement de l'Excellence sportive (1984);
  - Politique du sport au Québec (1987);
  - Cadre d'intervention gouvernementale de loisir et de sport (1997);
  - Politique de l'activité physique, du sport et du loisir Au Québec on bouge!! (2017).

À partir de <<Au Québec on bouge>>, le gouvernement a développé deux orientations :

1. Faciliter le cheminement de l'athlète;
2. Promouvoir le sport de haut niveau et faire connaître les athlètes québécois de l'élite internationale.

- 2 500 athlètes identifiés de niveau Excellence, Élite ou Relève;
- 3 000 entraîneurs soutenus financièrement pour encadrer des athlètes de façon permanente;
- 2 300 athlètes sont soutenus directement ou indirectement par l'INS, les centres d'entraînement unisports et les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM)
- 7 434 élèves athlètes inscrits dans 48 établissements d'enseignement secondaire à près de 580 programmes Sport-études reconnus par le ministère, auxquels participent 34 fédérations sportives.

## Le sport au Québec

Promouvoir le sport de haut niveau et faire connaître les athlètes québécois de l'élite internationale

Les 4 principes fondamentaux du gouvernement du Québec :

- Soutenir la poursuite de l'excellence;
- Promouvoir les athlètes de haut niveau comme modèle d'engagement, de dépassement et de résilience;
- Contribuer au développement d'une véritable culture du sport au Québec;
- Exprimer notre fierté nationale en rivalisant avec les meilleurs et en excellant dans le sport, partout au Canada et dans le monde.

## Le sport au Québec

Différence entre les fondements du sport au Québec et ceux du Sport Canada

Sport Canada, À nous le podium, le comité olympique canadien et le comité paralympique canadien, dont les actions et le financement sont fondés principalement sur la recherche de médailles aux Jeux Olympiques et paralympiques.

## Rôle des fédérations sportives au Québec

Selon le Ministère de l'éducation, du loisir et du sport du Québec

- Mise en œuvre du modèle de développement de l'athlète;
- Identifier les athlètes auprès du Ministère;
- Organiser les championnats provinciaux;
- Composition des délégations du Québec pour les championnats canadiens et les Jeux du Canada;
- Superviser les programmes Sport-Études et la Finale des Jeux du Québec;
- Équipe du Québec;
- Participer à l'encadrement du centre d'entraînement unisport.

- Depuis 2004, le Ministère demande aux fédérations sportives québécoises de produire leur propre MDA qui ne doit pas être calqué sur celui proposé à l'échelle canadienne par le mouvement Au Canada le sport c'est pour la vie.
- Depuis 2016, toutes les fédérations sportives soutenues dans le cadre du PSDE doivent posséder un MDA conforme aux attentes du Ministère et utile pour l'ensemble de la communauté sportive.

- Patinage en simple, couple et danse
- Patinage Synchronisé

Appliquer les contextes de la pratique sportive dans notre sport

- La découverte
- L'initiation
- La récréation
- La compétition (3 stades)
- Le haut niveau

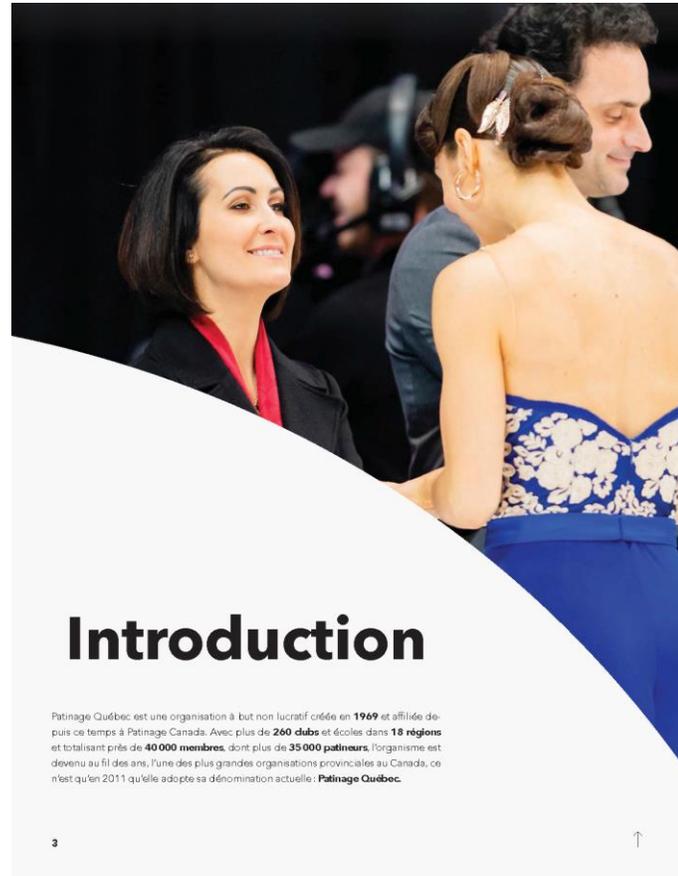
# Volet visuel du Modèle de développement de l'athlète de Patinage Québec

Par Ann-Julie Dion

# Volet visuel

## Modèle de développement de l'athlète

- Visuellement accrocheur



# Volet visuel

## Modèle de développement de l'athlète



- Sélection d'images

# Volet visuel

## Modèle de développement de l'athlète

- Résumé en fin de chapitre

### À retenir

La spécialisation est la pratique intensive d'une discipline sur une base annuelle

Il est important de tenir compte des risques associés à une spécialisation inappropriée

Le début de la spécialisation appropriée à l'enfance devrait débuter entre 9 et 11 ans en patinage artistique

Le programme Apprenti-Athlète existe pour faciliter la transition vers le Sport-études et outiller les jeunes athlètes dès le début de leur spécialisation.

Une planification de l'entraînement et une équipe d'experts compétents sont les deux facteurs primordiaux à adopter pour réussir la spécialisation appropriée à l'enfance

Le patinage artistique est un sport où la spécialisation appropriée à l'enfance s'applique pour ceux démontrant les aptitudes et le niveau d'engagement

Patinage Québec offre un programme de développement dès la période de l'enfance pour soutenir les patineurs, les parents et leurs entraîneurs dans leur démarche de spécialisation

La perte de motivation  
L'isolement social  
L'abandon du sport  
Pression sociale  
Performance inconstante  
Stress élevé

7 La spécialisation appropriée

### À retenir

Une bonne planification est le fruit d'un travail réfléchi en équipe dans le bien de l'athlète avant tout et qui respecte l'ensemble des principes d'entraînement. Le développement de l'athlète devrait toujours être au cœur de nos réflexions et prioritaire au résultat.

**Étape 1**  
Fixation d'objectifs

Définir l'objectif principal  
Considérer les facteurs de performance (techniques, physiques, psychosociaux)  
Établir les points de repère en établissant des objectifs à court et moyen terme

**Étape 2**  
Identifier les événements importants

Compétitions  
Tests physiques et techniques  
Vacances et congé  
Examens

**Étape 3**  
Identifier les périodes et les mésocycles

Préparation générale  
Préparation spécifique  
Compétition

**Étape 4**  
Évaluer et déterminer les éléments menant à l'atteinte des objectifs.

Introduire, développer, maîtriser, consolider et perfectionner les habiletés  
Choisir les qualités à entraîner selon la période  
S'orienter du général vers le spécifique.

**Étape 5**  
Évaluer la charge d'entraînement

Durée + Difficulté  
Dépend du volume, de la fréquence, de la nature, de l'intensité et de la récupération  
Définir une charge suffisante pour mener à la surcompensation  
Éviter la charge d'entraînement trop élevée menant au surentraînement

**Étape 6**  
Respecter les principes d'entraînements

Individualisation Récupération  
Interférence Variété  
Adaptation Progression  
Équilibre Réversibilité

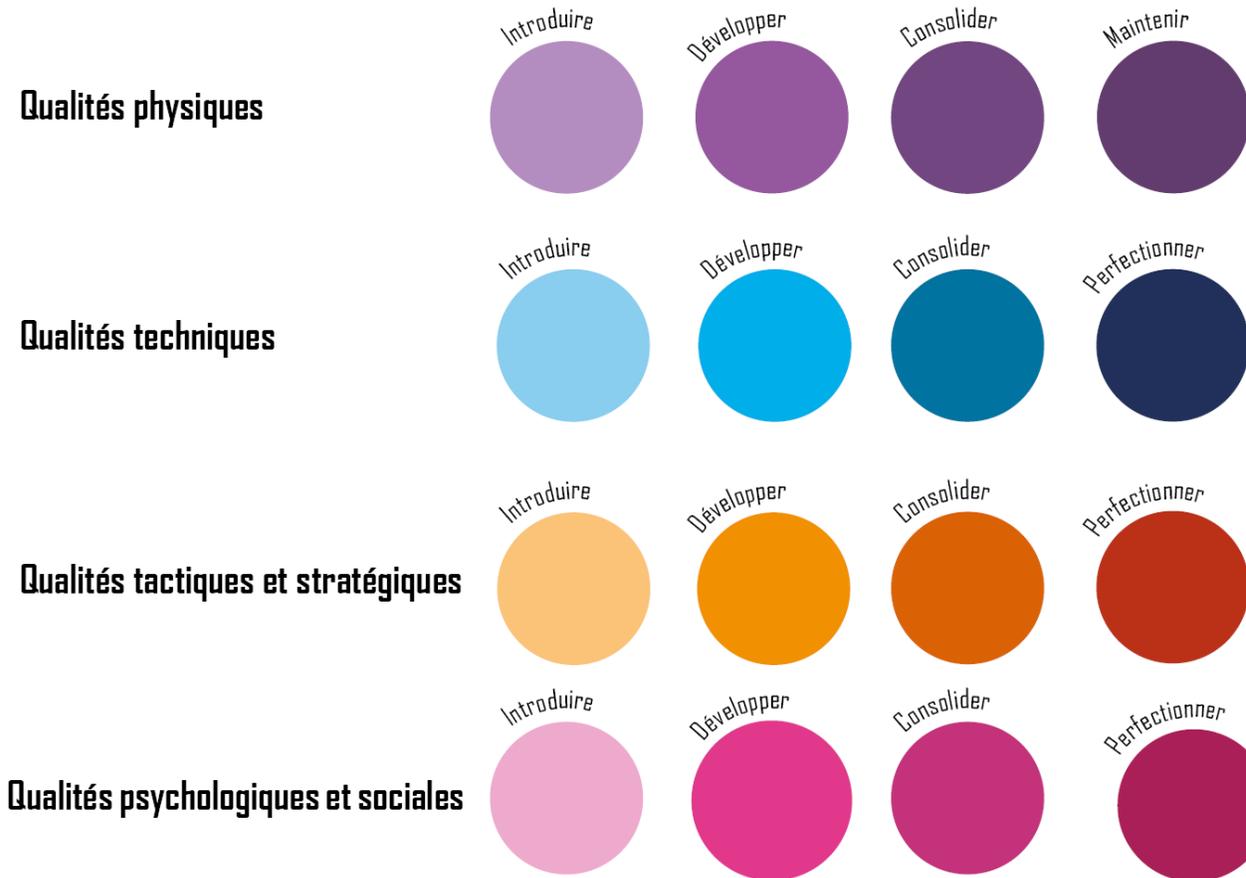
**Étape 7**  
Assurer un suivi de l'état d'entraînement adéquat

49 La planification

# Volet visuel

## Modèle de développement de l'athlète

- Évolution des qualités



# Volet scientifique du Modèle de développement de l'athlète de Patinage Québec

Par Alexandre Parent

## Volet scientifique

### Modèle du développement de l'athlète

1. Mettre à jour nos connaissances liées à la maturation et au développement physique des athlètes.
2. Notre objectif est de permettre à tous les entraîneurs d'offrir une démarche de développement optimal et de garder les athlètes présents dans notre sport à long terme.
  1. En offrant un outil clair et applicable (simplicité derrière la science).
  2. Pour faciliter notre travail et avoir des outils à porter de main pour aider nos jeunes.
  3. Enrichir notre intervention.
3. Les principaux enjeux :
  1. La spécialisation sportive;
  2. Les blessures en bas âge;
  3. Équipe de soutien intégrée (ESI);
  4. Les périodes critiques;
  5. Les fondements de l'athlète;
  6. Comment déterminer l'âge pour identifier le stade.
4. Une recette qui doit être adaptée à chaque individu

## Volet scientifique

### Modèle du développement de l'athlète

Le top 5 des éléments à retenir :

1. La planification annuelle;
2. Les principes d'entraînements;
3. L'importance du suivi et des rétroactions;
4. Les obstacles à éviter durant la croissance;
5. Assurer un équilibre de vie.



# Volet psychologique du Modèle de développement de l'athlète de Patinage Québec

Par Angela Malorni

# Les stades de développement et les contextes de la pratique sportive (p.8-26)

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>3</b>	<b>Portrait global de l'athlète de haut niveau</b>	<b>29</b>
<b>La spécialisation appropriée</b>	<b>5</b>	Le parcours international	33
<b>Les stades de développement &amp; les contextes de la pratique sportive</b>	<b>8</b>	<b>Équipe de soutien intégré</b>	<b>37</b>
Contexte de la pratique sportive: Découverte	11	<b>La planification</b>	<b>39</b>
Stade de développement: Apprendre à patiner – Enfant actif		<b>Principes fondamentaux de croissance et de maturation</b>	<b>50</b>
Contexte de la pratique sportive: Initiation	12	L'enfance	50
Stade de développement: Apprendre à patiner – S'amuser grâce au sport		La puberté	54
Contexte de la pratique sportive: Compétition	14	Qualités physiques	59
Apprendre à s'entraîner		<b>Conclusion</b>	<b>67</b>
Apprendre à être compétitif	17	<b>Références bibliographiques</b>	<b>68</b>
S'entraîner à la compétition	20	<b>Annexes</b>	<b>71</b>
Contexte de la pratique sportive: Haut niveau	24	Exemple planification annuelle	72
Apprendre à gagner / Vivre pour gagner		Exemple rapport de tests physiques Patinage Québec	73
Contexte de la pratique sportive: Récréation	27		
Vie active			

## Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

### Enjeux au niveau psychologique :

- Horaire chargé;
- Tendance perfectionniste;
- Image corporelle;
- Le désir de plaire;
- Passion harmonieuse versus obsessive;
- Un patineur qui se valorise en tant qu'humain, presque exclusivement avec le patin.

### Développer l'humain aiderait l'athlète !

- Comme Joannie l'a dit dans l'article du Journal de Montréal : le sport est une école de vie !

## Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

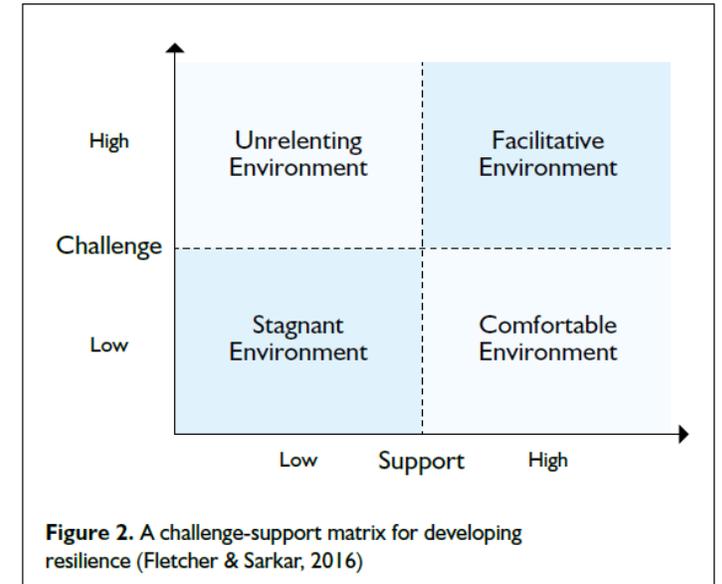
### Objectifs du volet psychologique du MDA :

- Présenter une progression des habiletés mentales;
- Supporter les humains qui patinent;
- Guide pour les entraîneurs, parents, intervenants :
  - QUOI observer;
  - QUOI introduire comme habiletés selon les différents stades;
  - COMMENT aider les jeunes.
- Carte routière remplie d'outils.

## Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

### LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur et le patineur forment une équipe avec les parents et l'ESI;
- Pour développer ses qualités mentales, le patineur a besoin d'outils;
- L'environnement influence grandement le développement des habiletés mentales;
- « Le succès n'arrive pas seul! »;
- L'entraîneur doit aider les patineurs à se développer comme athlètes, mais plus important encore: à se développer comme humains !



## Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

- La progression des habiletés mentales est un guide.
- L'entraîneur doit s'adapter au patineur, puisque chacun a des besoins uniques.
- Les habiletés présentées progressent de cette façon :
  - **introduire - développer - consolider- perfectionner**
    - Une habileté dans le stade de « consolidation », devra peut-être être réintroduite, si vous ressentez le besoin;
    - Des fois, même au plus haut niveau, il faut remémorer la base.
- En tant qu'entraîneur, la psychologie est une partie intégrante de votre travail.
- Le MDA sert d'outil pour travailler l'aspect psychologique selon l'âge et le niveau de l'athlète, tout en prenant en considération sa personnalité et le niveau de maturité.

# Études de cas:

- Mireille a 12 ans et vient de commencer à s'entraîner au sport-études de Longueuil où elle fait 3 sessions par jour, plus un hors glace, et ce, 5 jours semaine.
- Mireille a fait son entrée en septembre à l'école secondaire de Mortagne de Boucherville en secondaire 1.
- Le 15 octobre Mireille se fait une entorse au 2<sup>e</sup> degré à la cheville et doit être retirée de la glace pour une période indéterminée.
- En quoi le MDA va m'être utile dans une situation comme celle-ci et comment m'y retrouver ?

# Les stades de développement et les contextes de la pratique sportive (p.8-26)



## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>3</b>	<b>Portrait global de l'athlète de haut niveau</b>	<b>29</b>
<b>La spécialisation appropriée</b>	<b>5</b>	Le parcours international	33
<b>Les stades de développement &amp; les contextes de la pratique sportive</b>	<b>8</b>	<b>Équipe de soutien intégré</b>	<b>37</b>
Contexte de la pratique sportive: Découverte		<b>La planification</b>	<b>39</b>
Stade de développement: Apprendre à patiner – Enfant actif	11	<b>Principes fondamentaux de croissance et de maturation</b>	<b>50</b>
Contexte de la pratique sportive: Initiation		L'enfance	50
Stade de développement: Apprendre à patiner – S'amuser grâce au sport	12	La puberté	54
Contexte de la pratique sportive: Compétition		Qualités physiques	59
Apprendre à s'entraîner	14	<b>Conclusion</b>	<b>67</b>
Apprendre à être compétitif	17	<b>Références bibliographiques</b>	<b>68</b>
S'entraîner à la compétition	20	<b>Annexes</b>	<b>71</b>
Contexte de la pratique sportive: Haut niveau		Exemple planification annuelle	72
Apprendre à gagner / Vivre pour gagner	24	Exemple rapport de tests physiques Patinage Québec	73
Contexte de la pratique sportive: Récréation			
Vie active	27		

Contexte de la pratique sportive / compétition:

# Apprendre à être compétitif

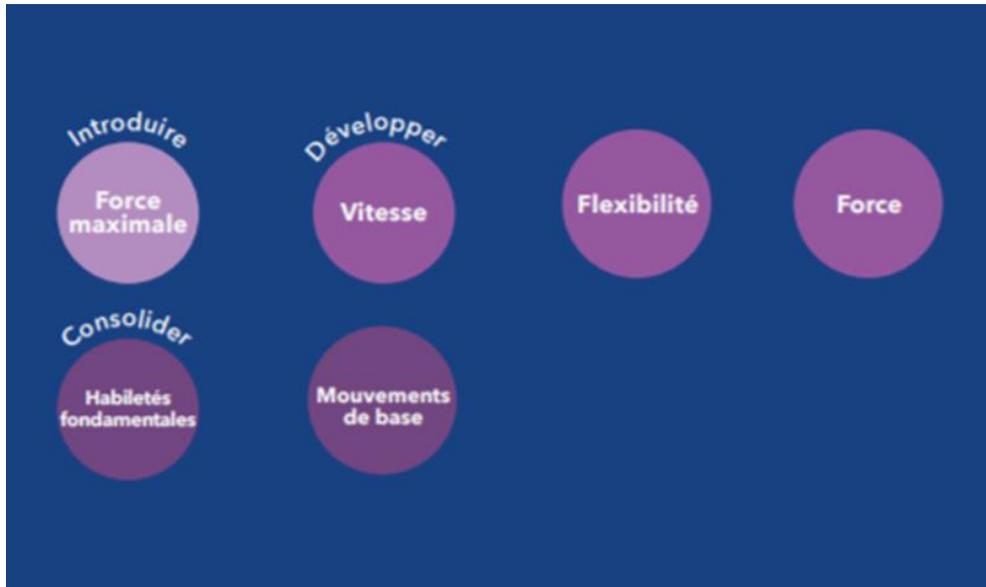
10 à 13 ans / Pré-Juvenile et Juvenile

- Permet à l'athlète de vivre plus d'occasions de compétition.
- L'athlète peut décider de se rediriger vers le contexte de récréation à tout moment
- Poursuivre dans le développement des qualités générales et commencer l'intégration de qualités plus spécifiques au sport et aux besoins de l'athlète.
- L'utilisation d'une planification plus individualisée est essentielle.



# Apprendre à être compétitif...

10 à 13 ans/ Pré-Juvenile et Juvenile



# Questions?

**Bonne fin de soirée !**