



WWW.PATINAGE.QC.CA

Atelier MDA
10 mai 2022 à 12 h - en ligne



Mot de bienvenue

Nathalie Martin

Directrice Haute performance

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
- Présentation du volet technique par Marilyn Langlois et 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

- 2500 athlètes identifiés de niveau Excellence, Élite ou Relève;
- 3000 entraîneurs soutenus financièrement pour encadrer des athlètes de façon permanente;
- 2300 athlètes sont soutenus directement ou indirectement par l'INS, les centres d'entraînement unisports et les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM)
- 7434 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 québécoise 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
 - 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'image

Volet visuel

Modèle de développement de l'athlète

- Résumé en fin de chapitre

À retenir

Les principaux changements physiques, physiologiques et psychologiques

- Phase de croissance rapide (masse et taille des membres)
- Piloané
- Coordination altérée
- Changements dans les habitudes de vie

Les habitudes de vie telles que la nutrition, le sommeil, l'hydratation et le stress jouent un rôle très important dans la santé et la composition corporelle des athlètes

Outil de mesure de la maturation biologique

- Maturation sexuelle
- Maturation osseuse
- Maturation somatique

Maturation du système hormonal

- Optimisation des qualités de force et cardiovasculaire
- Garçons: Augmentation de la masse musculaire et testostérone

Prévention des risques de blessures

- Évaluer la charge d'entraînement
- Appliquer la progression comme principe d'entraînement

Différence des changements hommes vs femmes

- Les femmes sont plus disposées à gagner de la masse adipeuse (niveau d'œstrogène plus élevé)
- Les hommes sont plus réceptifs à l'hypertrophie (niveau de testostérone plus élevé)

Les différents types d'âges

- Âge chronologique
- Âge physiologique (À considérer en tout temps)

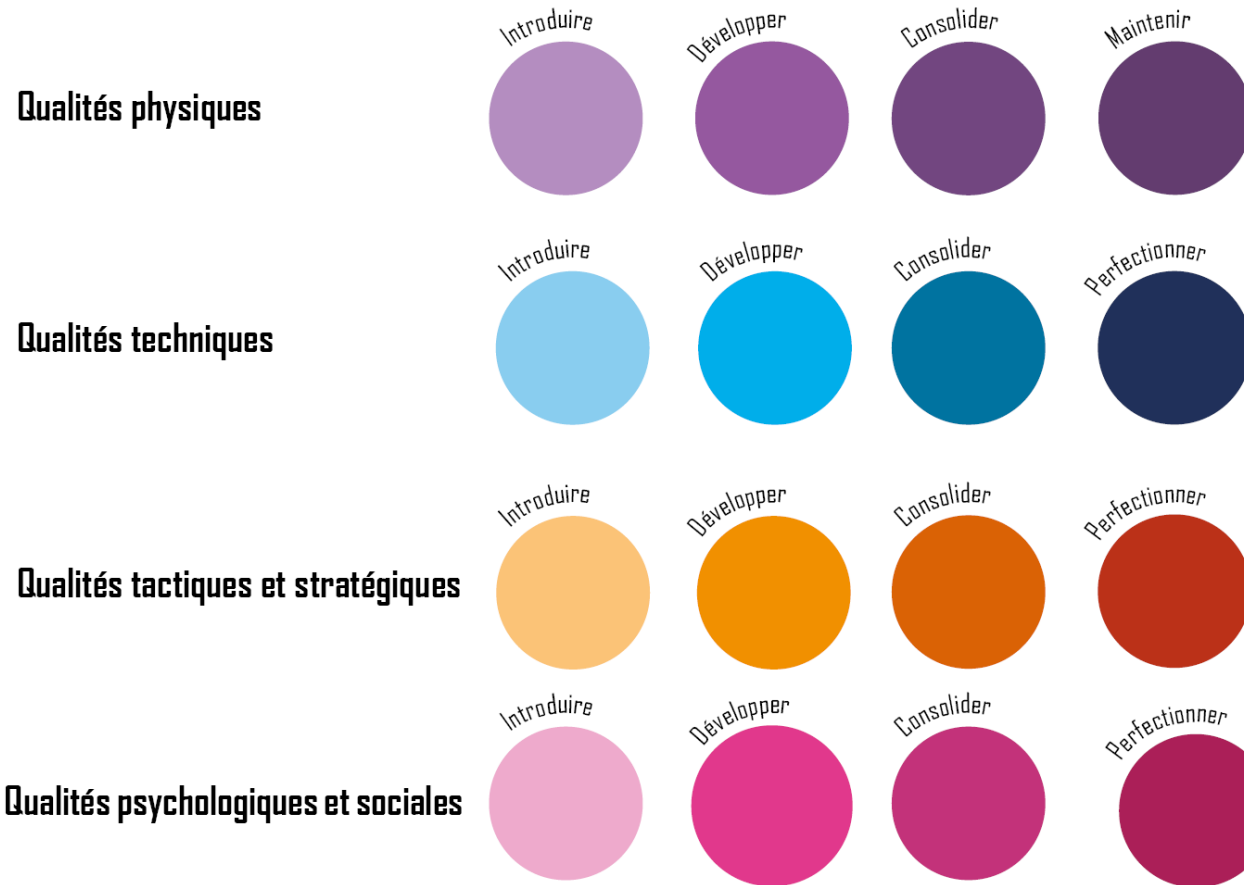
59 Principes fondamentaux de croissance et de maturation / La puberté

↑

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 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. Proposer une démarche par stade de développement physiologique.
 4. Enrichir notre intervention.
3. Les principaux enjeux :
 1. La spécialisation sportive
 2. Les blessures en bas âge
 3. Les fenêtres d'entraînement en lien avec les stades de développement
 4. Les périodes critiques durant la croissance
 5. Les fondements de l'athlète
4. Une recette qui doit être adaptée à chaque individu

Le top 5 des éléments à retenir

1. La planification annuelle
2. Âge physiologique vs âge biologique
3. L'importance de l'ESI
4. Les obstacles à éviter durant la croissance
5. Assurer un équilibre de vie

[illegible]

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

Par Angela Malorni

Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

OBJECTIFS du volet psychologique du MDA:

- Présenter une progression des habiletés mentales par stades de développement
- Les pastilles et l'explication dans chaque stade servent de guide pour savoir:
- QUOI observer et introduire
- COMMENT aider nos patineurs à développer une meilleure conscience de soi ainsi qu'une capacité de s'auto-réguler (pour la vie)
- Les habiletés progressent en étape d'apprentissage suivantes :
- **introduire** - **développer** - **consolider**- **perfectionner**, mais ça ne veut pas dire qu'une habileté dans le stade « perfectionner » devra pas être re-introduit si vous ressentez le besoin.
- Le MDA est une carte routière rempli d'outils!

Volet psychologique:

Modèle du développement de l'athlète

- Le cheminement d'athlète en patinage synchronisé a le potentiel de créer une communauté de support pour la vie!
- Il va y avoir des défis...
- Mais s'il y a le support adéquat...
- Les jeunes vont développer une des plus belle qualité mentale: la résilience
- Déf: La capacité de rebondir et faire face aux défis, erreurs, échecs.
- Le MDA a été créer pour vous soutenir en tant qu'entraîneur à aider les athlètes a devenir plus résilient en les aidant à développer les différentes techniques et habiletés mentales d'une façon progressive et approprié.

Volet psychologique:

Modèle du développement de l'athlète

- Les habiletés mentales (les pastilles) peuvent être introduit en groupe et parfois travailler en groupe. Ex: fixer des objectifs d'équipe, faire des exercices de respirations
- Par contre, il y un grand travail personnalisé qui doit être fait pour aider chaque membre de votre équipe à travailler ses forces et faiblesses mentales. Ex: imagerie (différences individuelles)
- Même si c'est un sport d'équipe, on veut favoriser l'individualité et le développement personnelle de chaque humain dans votre équipe à leur rythme, tout en inculquant une harmonie de groupe!

Volet psychologique: Modèle du développement de l'athlète

- Ceci est un grand mandat!
- Vous n'avez pas à le faire seul!
- Tout comme l'équipe que vous créer pour vos athlètes, vous devez créer une équipe et système de support .
- Comme vous avez un grand nombre de patineurs, parents et intervenants à encadrer, je suggère fortement de faire appel à un spécialiste en préparation mentale aux besoins et même penser à l'introduire à votre équipe d'intervenants dès le niveau novice.

Volet psychologique:

Modèle du développement de l'athlète

- Il est important de se rappeler que la progression des habiletés mentales du MDA est un modèle!
- Parfois même au plus haut niveau il faut revenir la base!
- Les habiletés mentales et qualités psychologiques présentés dans le MDA servent à aider les athlètes à développer leur bien-être, estime de soi, résilience, et agilité mentale.
- Ce n'est pas seulement pour leur carrière de patin, c'est pour la vie!

Volet Technique du Modèle de développement de l'athlète de Patinage Québec

Par Marilyn Langlois et Angela Malorni

- Habiletés techniques individuelles / équipes
- Règlements ISU / Patinage Canada
- Ciblé une vingtaine de nos meilleurs athlètes pour élaborer le meilleur cheminement possible à l'atteinte des niveaux de haute performance
- Élaboration des intervenants ayant des rôles clés pour encadrer les athlètes selon les besoins individuels et d'équipes
- Participation d'autres entraîneurs à la validation de nos données

Table des matières

Introduction	3	Portrait global de l'athlète de haut niveau	32
La spécialisation appropriée	5	Le parcours des patineurs en patinage synchronisé	34
Les stades de développement & les contextes de la pratique sportive	8	Équipe de soutien intégré	37
Contexte de la pratique sportive : Découverte		La planification	39
Stade de développement : Apprendre à patiner – Enfant actif	11	Principes fondamentaux de croissance et de maturation	50
Contexte de la pratique sportive : Initiation		L'enfance	50
Stade de développement : Apprendre à patiner – S'amuser grâce au sport	12	La puberté	54
Apprendre à s'entraîner	14	Qualités physiques	60
Contexte de la pratique sportive : Compétition	17	Conclusion	68
Apprendre à être compétitif		Références bibliographiques	69
S'entraîner à la compétition	20	Annexes	72
Contexte de la pratique sportive : Haut niveau	23	Glossaire du patinage synchronisé	73
Apprendre à gagner		Exemple planification annuelle	74
Vivre pour gagner	27	Échéancier d'une compétition pour une équipe de patinage synchronisé	75
Contexte de la pratique sportive : Récréation	30	Exemple d'un horaire type d'une compétition de patinage synchronisé	76
Vie active			

Contexte de la pratique sportive / compétition :

S'entraîner à la compétition

Novice

- Initiation de leur développement dans les compétitions nationales (championnats canadiens).
- Les besoins plus spécifiques à l'athlète doivent être pris en charge en inculquant une planification annuelle individuelle qui s'intègre à la planification d'équipe
- Début de la spécialisation en patinage synchronisé

Entraînement des qualités physiques

Lors de ce moment clé de la poursuite vers le haut niveau, les habiletés fondamentales de bases devraient être acquises. Les activités complémentaires comme l'activation, le retour au calme et la récupération doivent être mises en pratique et l'individualisation des besoins spécifiques est de plus en plus importante. Immédiatement après le pic de croissance des patineurs, les qualités de force et de puissance musculaire⁸ sont une priorité pour assurer l'atteinte des objectifs⁴⁷. En ce qui a trait à la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité, ces éléments sont renforcés. Les athlètes sont généralement encore en croissance, donc la structure musculosquelettique demeure fragile⁴⁸ d'où l'importance de faire appel à des experts pour superviser l'entraînement des qualités physiques.



⁸ Qualité physique qui représente la capacité d'un muscle ou de plusieurs à exercer une force contre une résistance avec une vitesse la plus élevée possible. C'est aussi le produit : Force x Vitesse.⁴

⁹ Agilité, Coordination, Équilibre, Vitesse. Acronyme utilisé pour désigner un type d'entraînement visant ce type d'amélioration qui agit surtout au niveau des adaptations neurologiques.

Entraînement des qualités techniques

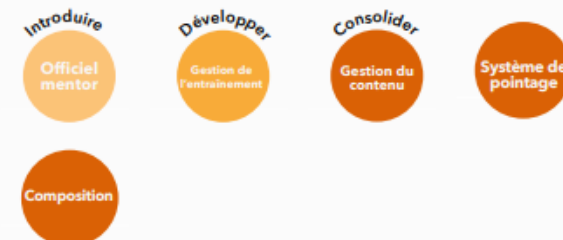
À ce stade, les athlètes devraient réussir de façon constante au minimum deux types de mouvements de transition (FM) de niveau 3, une série de voltes de niveau 2, en plus de poursuivre le développement des autres virages complexes et les combinaisons de virages sur un pied. Les éléments techniques de patinage synchronisé attaché se développent pour augmenter les points d'exécutions (+1, +2, +3), ainsi il est essentiel de développer des changements de position dans différents éléments (élément sans contact, roues, cercles, etc.). La proximité des coéquipiers dans les différents éléments et le patinage doit être développée tout en consolidant l'unisson pour créer une unité lors des entraînements et des compétitions. Le pivot en duo et la pirouette en duo seront aussi au menu des apprentissages à ce stade pour se préparer au niveau supérieur.

En ce qui a trait aux composantes de programme, la performance et l'exécution se développent en y intégrant la notion de projection et d'implication du visage, tout en ajoutant de la finesse aux mouvements. L'interprétation est consolidée, alors que les habiletés de patinage et de transitions sont perfectionnées.



Entraînement des qualités tactiques et stratégiques

Il est important que l'entraîneur et l'équipe saisissent les façons d'augmenter les niveaux de difficulté dans les éléments et d'adopter la meilleure stratégie en misant sur la qualité. L'équipe sera éventuellement confrontée à la notion de qualification pour la participation aux compétitions nationales, ainsi tous doivent s'assurer que la stratégie adoptée maximise le pointage et s'arrime aux exigences établies. De plus, les athlètes et leur entraîneur sont invités à impliquer un officiel dans le processus d'entraînement pour accroître les connaissances et les aider à progresser. Les rétroactions post-compétitions doivent continuer à être faites en équipe pour établir les objectifs d'entraînement d'équipe.



Entraînement des qualités psychologiques et sociales

À ce stade, il est important pour l'athlète de réviser régulièrement ses progrès soit verbalement avec l'entraîneur ou par écrit tant sur le plan individuel que global (équipe). Ainsi, l'attitude positive, la confiance et la concentration seront consolidées. Pour le concept d'imagerie, il sera dorénavant personnalisé dans le but de prévenir les peurs et travailler avec les émotions de chacun. L'aspect social domine également, ainsi il est souhaitable pour l'entraîneur de planifier des activités d'équipes qui aidera les membres à développer leur cohésion sociale. Le plan de compétition, incluant la focalisation pour se concentrer sur les bonnes choses aux bons moments et la refocalisation, si une erreur survient, devra être adopté.

Les tendances dites perfectionnistes peuvent commencer à apparaître. Celles-ci peuvent se manifester comme un désir accru de répéter un élément jusqu'à sa réussite. Une persistance à vouloir répéter démontre que le patineur est déterminé, passionné et travaillant, mais il est primordial pour l'entraîneur de s'assurer que cet aspect demeure positif. De moins bons entraînements peuvent survenir et les experts doivent amener le patineur à nommer l'émotion et la valider en renforçant les messages positifs en lien avec l'effort,

l'attitude, la capacité à se relever et à continuer. La résilience est une habileté mentale clé dans le cheminement sportif et dans la vie de tous les jours. Lorsque l'athlète se sent accompagner, il peut avoir plus de perspective et même percevoir des erreurs ou des contre-performances comme des leçons. Les fonctions cognitives reliées à l'analyse augmentent et permettent d'exercer la conscience de soi et la capacité de s'autoréguler (ses propres pensées, émotions et comportements). L'athlète commence à comprendre ses états émotionnels et comment son corps réagit au stress de performance. Des rencontres individuelles au courant de l'année sont nécessaires pour aider chaque athlète à comprendre son rôle. Chaque individu peut apporter des qualités à l'équipe, et l'entraîneur doit accompagner l'athlète dans ce processus de découverte pour bâtir son estime de soi.

Enfin, de nombreux changements se produiront dans le corps de l'individu et l'image de soi sera également affectée. La recherche de soutien auprès des spécialistes (nutritionniste du sport, consultant en performance mentale) doit se faire de façon proactive.



Volume / Intensité / Fréquence

L'intensité (complexité des éléments / charge / vitesse) à l'entraînement devient un facteur déterminant pour l'amélioration de l'athlète, le maintien d'une technique adéquate est priorisé.

L'athlète n'est pas encore un adulte, il ne peut pas absorber le même volume d'entraînement. Le suivi des perceptions et de certaines données objectives permet de déterminer si le volume est adéquat.

L'augmentation du volume et de la fréquence d'entraînement doit se faire graduellement durant la saison

5 à 7 heures par semaine sur glace en équipe

4 à 6 heures par semaine de sessions de développement d'habiletés individuelles

3 à 5 heures par semaine d'entraînement hors glace

46 à 48 semaines par année

Équipe de soutien intégré et besoins particuliers

L'entraîneur devrait concevoir une équipe de soutien intégré pour l'équipe et les athlètes

Préparation physique (kinésologue)

Consultant en psychologie du sport ou en performance mentale

Équipe technique (chorégraphe, professeur danse, etc.)

Nutritionniste

Les professionnels impliqués dans l'équipe deviennent des ressources de plus en plus sollicitées

Mise en pratique de tous les éléments externes au patinage artistique (alimentation, récupération, hydratation, sommeil, habitudes de vie)

Compétition

5 compétitions durant l'année

70 % de l'année est consacré au développement de l'athlète

30 % dédié à la préparation aux différentes compétitions

Questions?

Merci