

# Développement à long terme



AGA 2024

Patinage Québec

Josée Bourdon

Gestionnaire principale, Entraînement

---

Skate Canada  
Patinage Canada

# SYSTÈME SPORTIF CANADIEN



Écosystème  
du sport  
canadien

# Modèle de développement de l'athlète



# Modèle de développement de l'athlète



Patinage synchronisé



# Développement à long terme (DLT) Bienvenue!



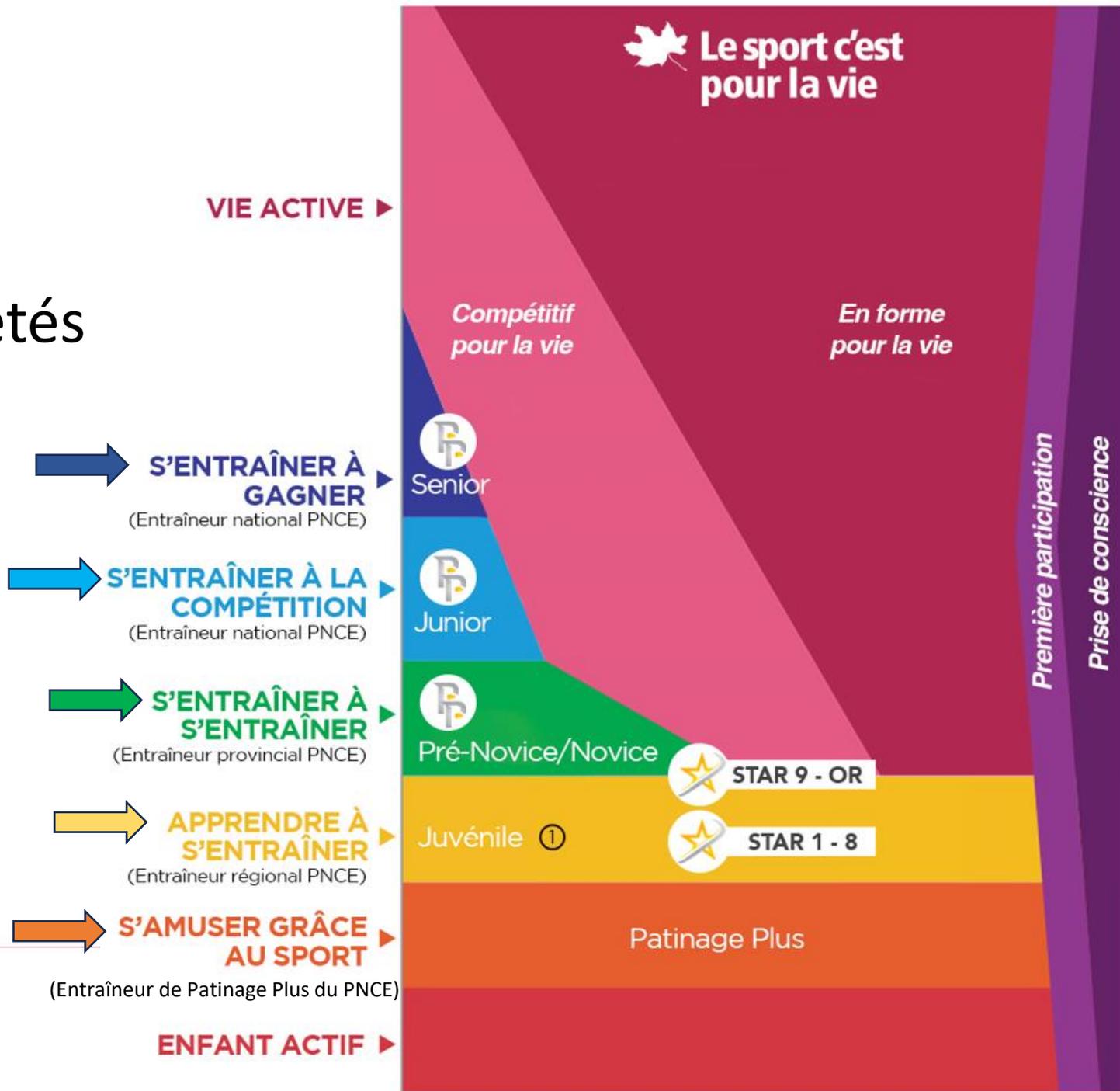
**Skate Canada**  
**Patinage Canada**

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE PATINAGE  
CANADA : PATINAGE EN SIMPLE, PATINAGE EN  
COUPLE ET DANSE SUR GLACE

Approche fondée sur les habiletés

Parcours non linéaire

Les repères des deux  
parcours sont établis à la  
phase de transition d'un  
stade de développement à  
l'autre



# CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE PATINAGE CANADA : PATINAGE SYNCHRONISÉ

 **Le sport c'est pour la vie**

**VIE ACTIVE** ▶

*Compétitif pour la vie*

*En forme pour la vie*

**S'ENTRAÎNER À GAGNER** ▶  
(Entraîneur national PNCE)

Senior

Adulte Ouverte

**S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION** ▶  
(Entraîneur national PNCE)

Junior

**S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER** ▶  
(Entraîneur provincial PNCE)

Novice

Or - Intermédiaire

**APPRENDRE À S'ENTRAÎNER** ▶  
(Entraîneur régional PNCE)

Juvenile ①

STAR 8 - Pré-Novice  
STAR 3,4

**S'AMUSER GRÂCE AU SPORT** ▶

Patinage Plus

**ENFANT ACTIF** ▶

Première participation

Prise de conscience

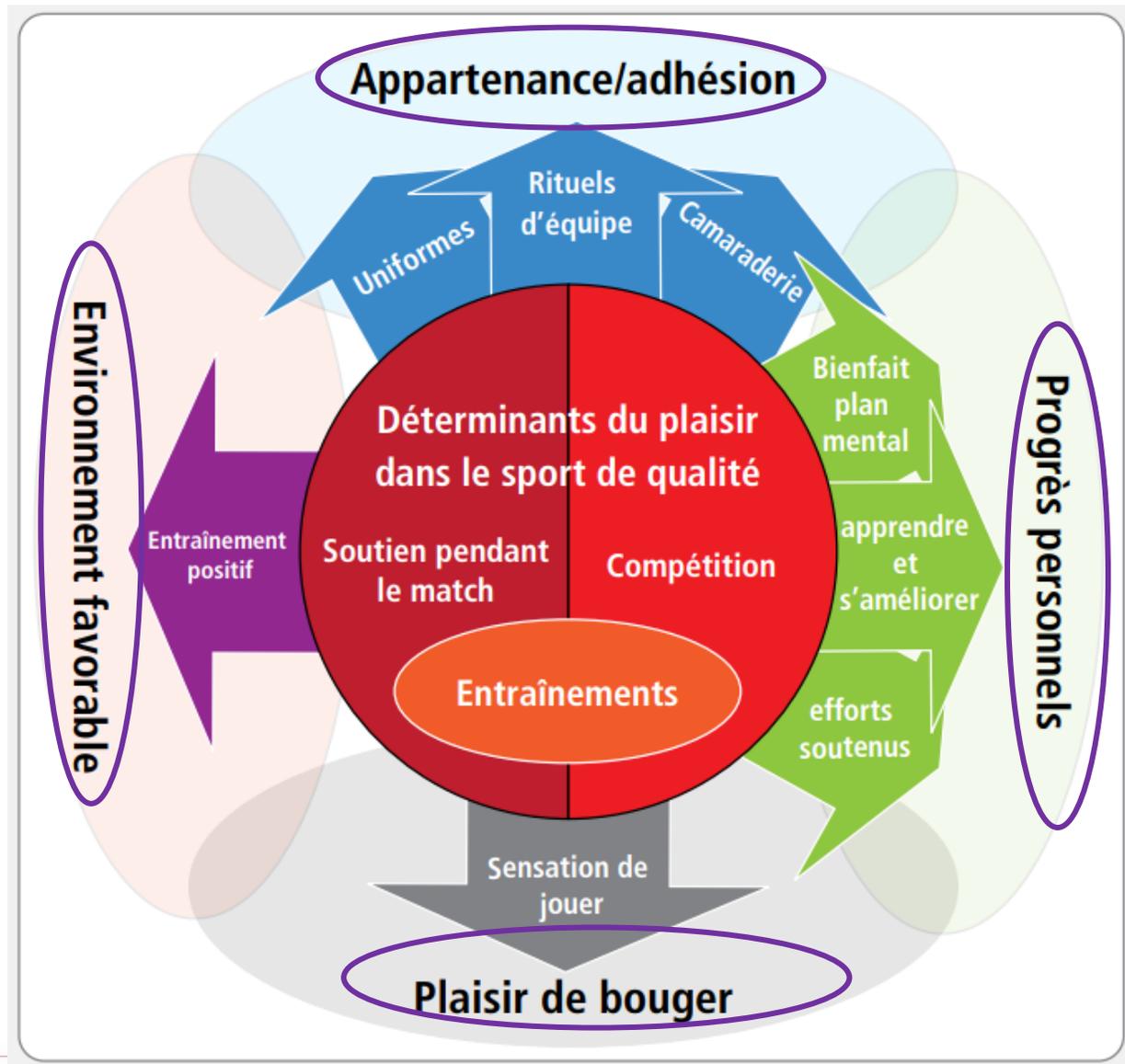
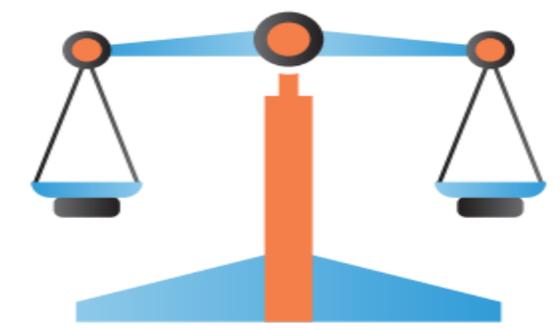
Kids quitting sports



**Skate Canada**  
**Patinage Canada**

# LE PLAISIR!

Un « essentiel »  
à tous les stades  
du  
développement!





En quoi  
consiste le  
sport de  
qualité pour  
vous?

# Sport de qualité : principes directeurs

## Sport de qualité

basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique...

### Les bons programmes

sont adaptés au développement  
axés sur le participant,  
progressifs et stimulants, bien  
planifiés, conçus pour une  
compétition significative

### Les environnements sains

sont inclusifs et accueillants  
inclusifs et accueillants, amusant  
et équitables, holistiques et  
sécuritaires

### Du personnel qualifié

offre des programmes bien gérés  
animateurs, entraîneurs, arbitres,  
instructeurs et professeurs,  
parents et intervenants, parents  
et intervenants, partenaires

...et mène à

**l'excellence personnelle  
et à une santé optimale**

**SIMPLE À DIRE... MAIS PAS TOUJOURS SIMPLE À FAIRE**

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME



PARCOURS DU PODIUM





**ARTISTIQUE**  
techniques/tactiques

**DANSE**  
techniques/tactiques

**STYLE LIBRE  
ÉLÉMENTS**  
techniques/tactiques

**STYLE LIBRE  
PROGRAMMES**  
techniques/tactiques

**HABILETÉS**  
techniques/tactiques

**PATINAGE  
SYNCHRONISÉ**  
techniques/tactiques

**HABILETÉS MENTALES ET  
PERSONNELLES**

**CAPACITÉS PHYSIQUES**

Développement fondé sur des données probantes et harmonisé avec les pratiques exemplaires en matière d'application des sciences du sport

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME



PARCOURS DU PODIUM



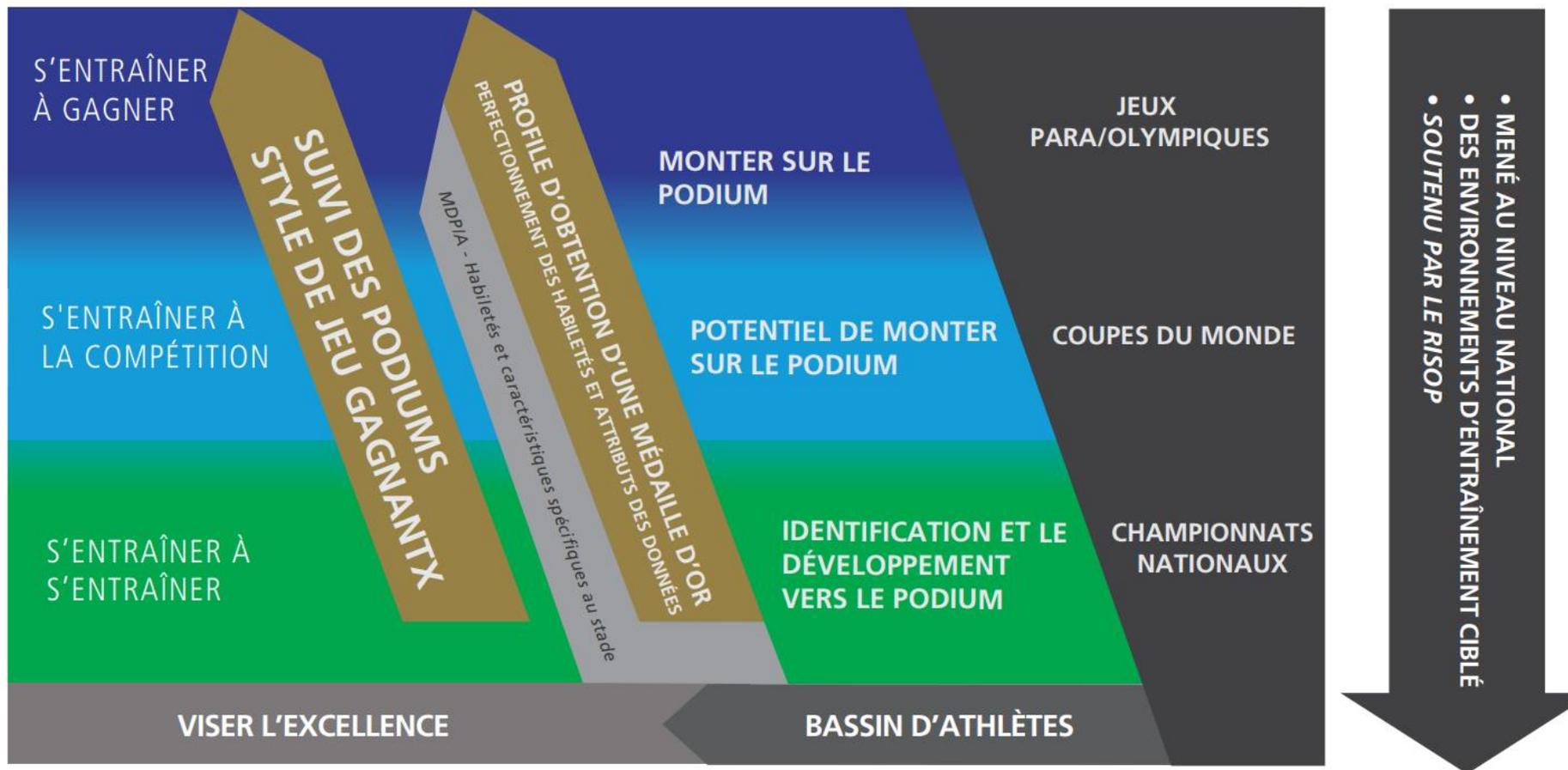
STAR





# VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

 **Le sport c'est  
pour la vie**



**Skate Canada**  
**Patinage Canada**



LA VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

**PATINAGE EN  
SIMPLE**

technique/tactique

**PATINAGE EN  
COUPLE**

technique/tactique

**DANSE SUR  
GLACE**

technique/tactique

**PATINAGE  
SYNCHRONISÉ**

technique/tactique

**HABILETÉS  
MENTALES ET  
PERSONNELLES**

**CAPACITÉS  
PHYSIQUES**



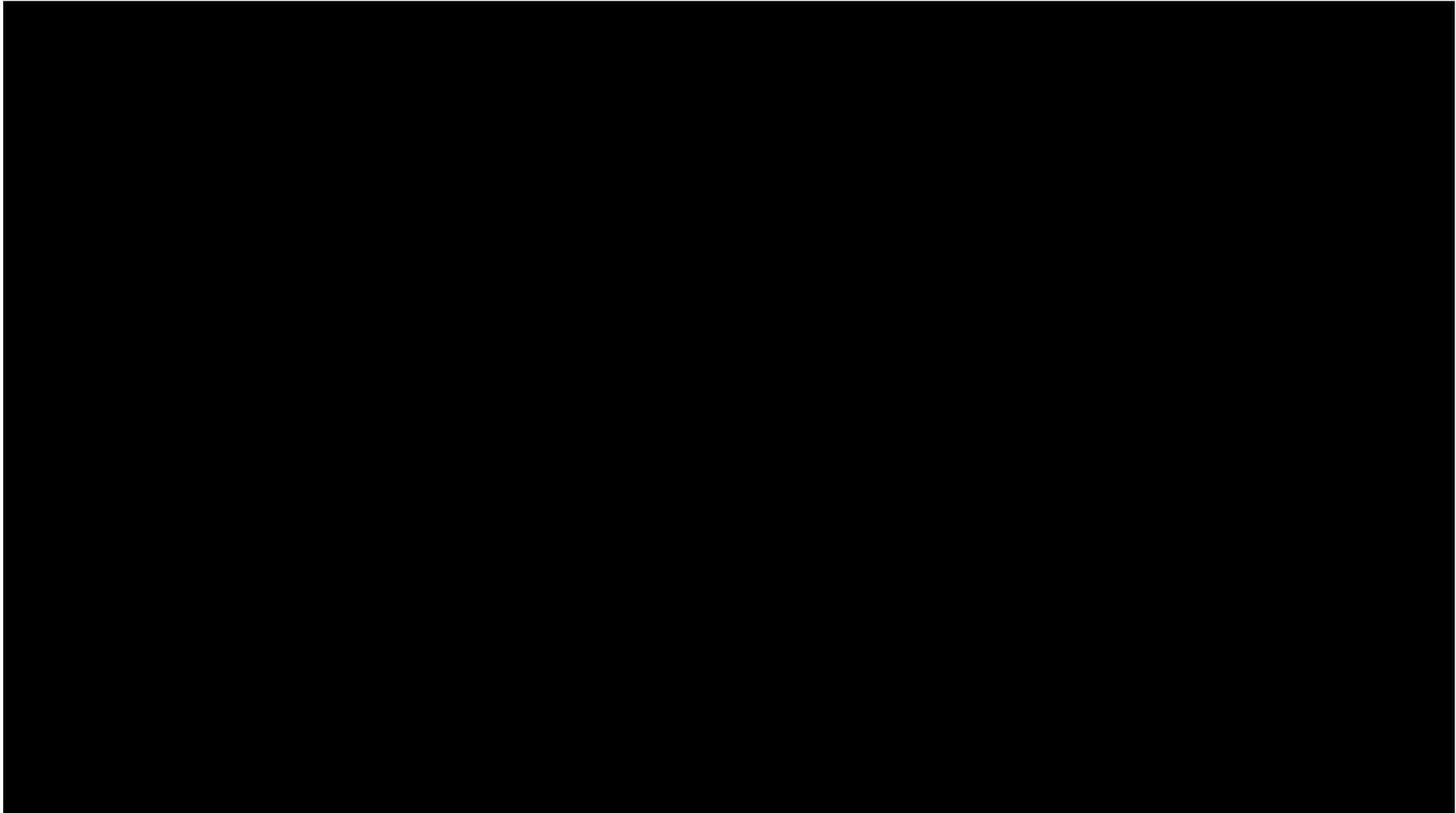
**Skate Canada  
Patinage Canada**

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

## Problèmes particuliers (tous les sports)

...ont l'impression que le sport est	... rapportent qu'ils	...manquent de stabilité	Autres problèmes rapportés
Trop axé sur les résultats	Ne se sentent pas bienvenus	Nécessaire à de nombreux sports	Entraîneurs non compétents
Trop cher, trop loin	Manquent de leadership	Nécessaire à de nombreuses équipes	Entraînement non adéquat
Non centré sur les athlètes	Ne se sentent pas en sécurité (physiquement)	Aucune planification athlétique entre les sports	Risques de blessure
N'est plus amusant et est injuste	Ne se sentent pas en sécurité (psychologiquement)	Demandes académiques, 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
	Est impossible de concilier		

# MDA: habiletés mentales et personnelles

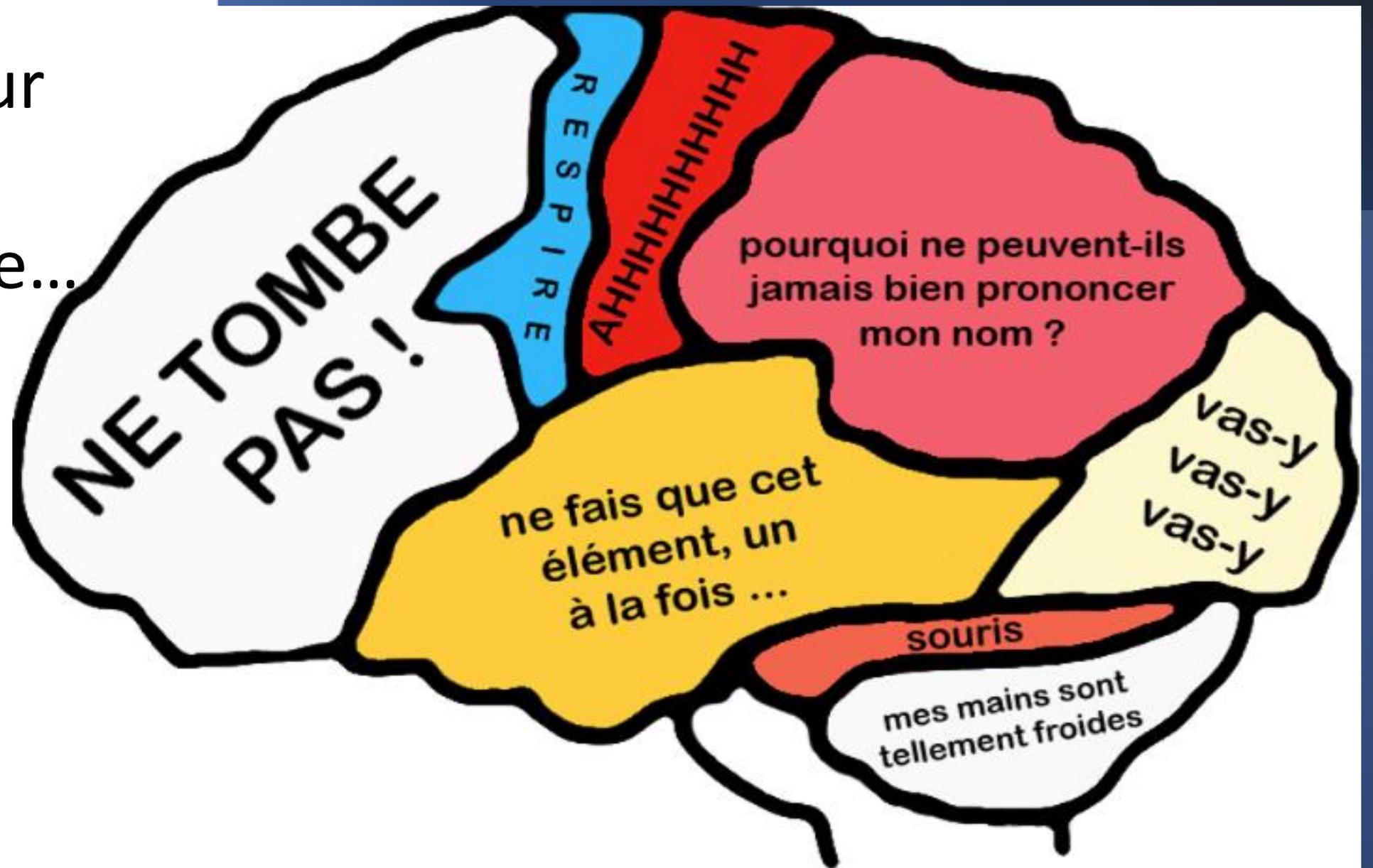


# Habiletés mentales et personnelles : points clés

1. Développer tout d'abord la personne, puis l'athlète au fil du temps, une approche holistique de développement!
2. Créer un environnement dans lequel les athlètes peuvent participer à une séance d'entraînement bien planifiée.
3. Démontrer des habiletés de communication efficace.
4. Présenter des défis aux athlètes, dans un environnement positif, où l'échec est considéré comme faisant partie du processus d'apprentissage.
5. Mettre l'accent sur la personne à qui vous enseignez, et non seulement sur le contenu de ce que vous enseignez.



Le cerveau  
d'un patineur  
lors d'une  
performance...

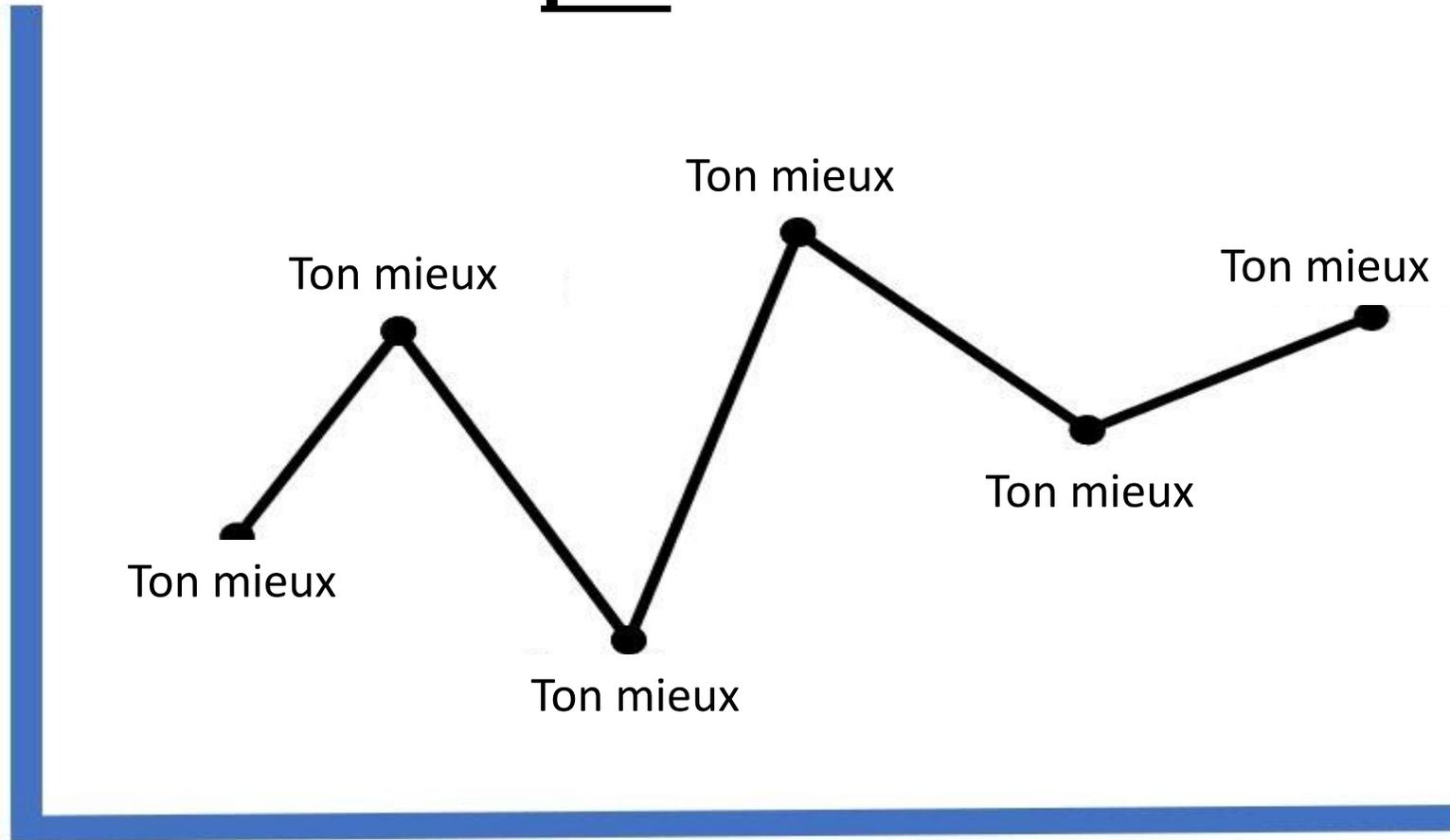


« En tant qu'entraîneur, je pense qu'il est crucial d'être attentif à l'état mental de vos athlètes et même à leur niveau de fatigue. Il est essentiel qu'il y ait une excellente communication entre l'entraîneur et les patineurs, afin de savoir ce qui se passe réellement et de ne pas hésiter à ajuster le plan en fonction de leur état mental et physique.»

*Bruno Marcotte, article publié dans Golden Skate*

*Le 19 février 2023*

# Tu n'es pas une machine !



**Ton « mieux » est différent chaque jour  
(et c'est tout à fait normal)**



# Planification de la compétition



Skate Canada  
Patinage Canada



LA VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

**PATINAGE EN  
SIMPLE**

technique/tactique

**PATINAGE EN  
COUPLE**

technique/tactique

**DANSE SUR  
GLACE**

technique/tactique

**PATINAGE  
SYNCHRONISÉ**

technique/tactique

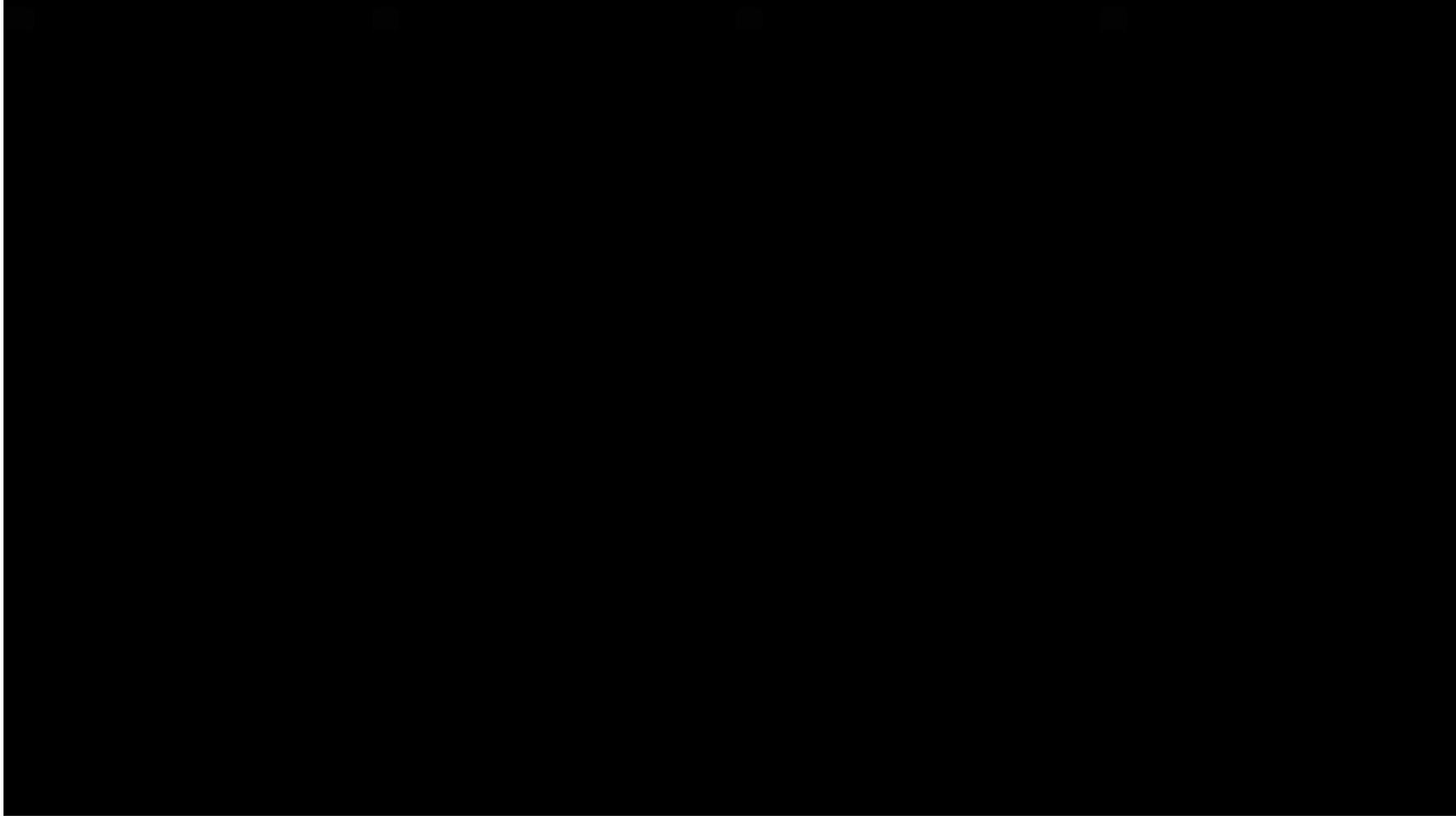
**HABILETÉS  
MENTALES ET  
PERSONNELLES**

**CAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**Skate Canada  
Patinage Canada**

# Introduction aux habiletés physiques



# Où se trouvent VOS patineurs dans leur croissance et leur développement?

Elles sont toutes nées la même année



Les 3 gymnastes sont âgés de 14 ans

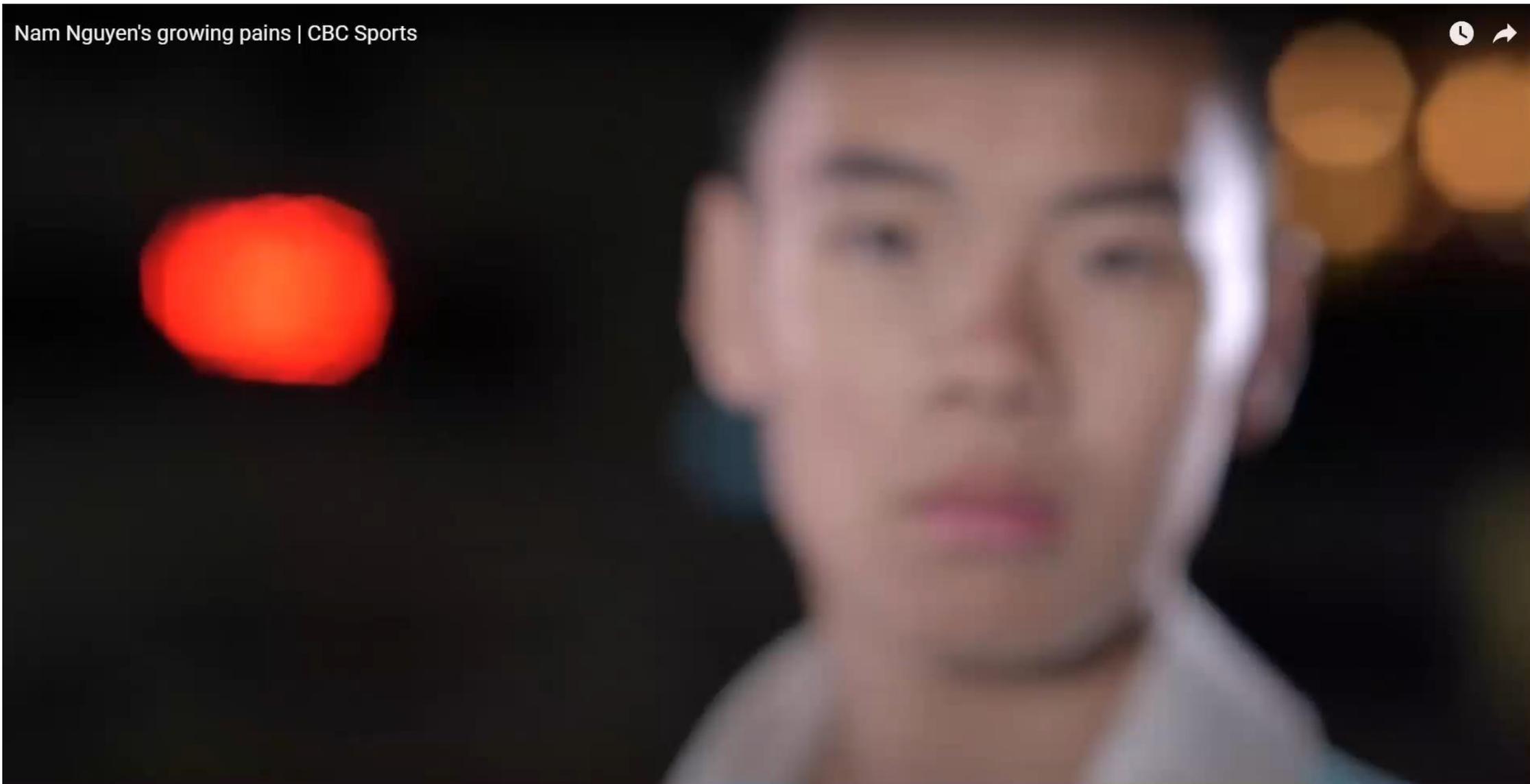


Un enfant ayant un âge chronologique de 14 ans peut avoir un âge biologique de 11 à 17 ans.



Skate Canada  
Patinage Canada

Nam Nguyen's growing pains | CBC Sports



**Skate Canada**  
**Patinage Canada**

# Bien accomplir les éléments de base!

## SOMMEIL

▶ ENFANT ACTIF

▶ S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

▶ APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : PRÉ-NOVICE

▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : NOVICE

▶ S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION : JUNIOR

▶ S'ENTRAÎNER À GAGNER : SENIOR

## NUTRITION ET ALIMENTATION

▶ APERÇU

▶ ENFANT ACTIF

▶ S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

▶ APPRENDRE À S'ENTRAÎNER : JUVENILE

▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : PRÉ-NOVICE

▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : NOVICE

▶ S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION : JUNIOR

▶ S'ENTRAÎNER À GAGNER : SENIOR

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIE

▶ APERÇU

▶ ENFANT ACTIF

▶ S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

▶ APPRENDRE À S'ENTRAÎNER : JUVENILE

▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : PRÉ-NOVICE

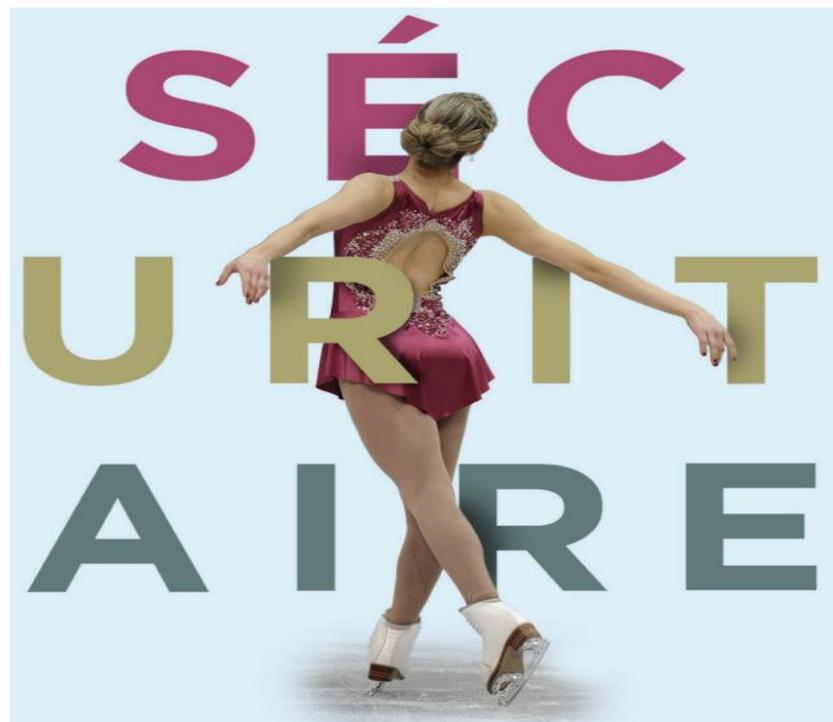
▶ S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER : NOVICE

▶ S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION : JUNIOR

▶ S'ENTRAÎNER À GAGNER : SENIOR



**Skate Canada**  
**Patinage Canada**



**Combien de personnes  
ici connaissent les  
Lignes directrices sur la  
positivité corporelle?**

# LIGNES DIRECTRICES SUR LA POSITIVITÉ CORPORELLE



**Skate Canada  
Patinage Canada**

Les Lignes directrices sur la positivité corporelle de Patinage Canada portent sur la promotion d'une approche saine et positive de l'image corporelle dans la communauté du patinage. Elles mettent l'accent sur la célébration de la diversité corporelle, décourageant les normes irréalistes et favorisant un environnement qui appuie les patineurs de toutes tailles.

LIGNES DIRECTRICES SUR  
LA POSITIVITÉ CORPORELLE



Skate Canada  
Patinage Canada

# LIGNES DIRECTRICES SUR LA POSITIVITÉ CORPORELLE



## ÉDUQUER

les patineurs, les entraîneurs et les officiels sur les facteurs qui contribuent à l'image corporelle.



## CRÉER

des limites quant aux pratiques, au langage et aux comportements acceptables.



## PROMOUVOIR

un environnement d'entraînement et de compétition sain et sécuritaire.



## FOURNIR

des ressources qui appuient la promotion d'une image corporelle positive.

# Rosie MacLennan

## Championne canadienne, du monde et olympique en trampoline



Skate Canada  
Patinage Canada

# Skate Canada's Long-Term Development

**Parent/Guardian Education Resource Guide**

---

# Développement à long terme de Patinage Canada

**Guide de ressources éducatives  
pour les parents et les tuteurs**





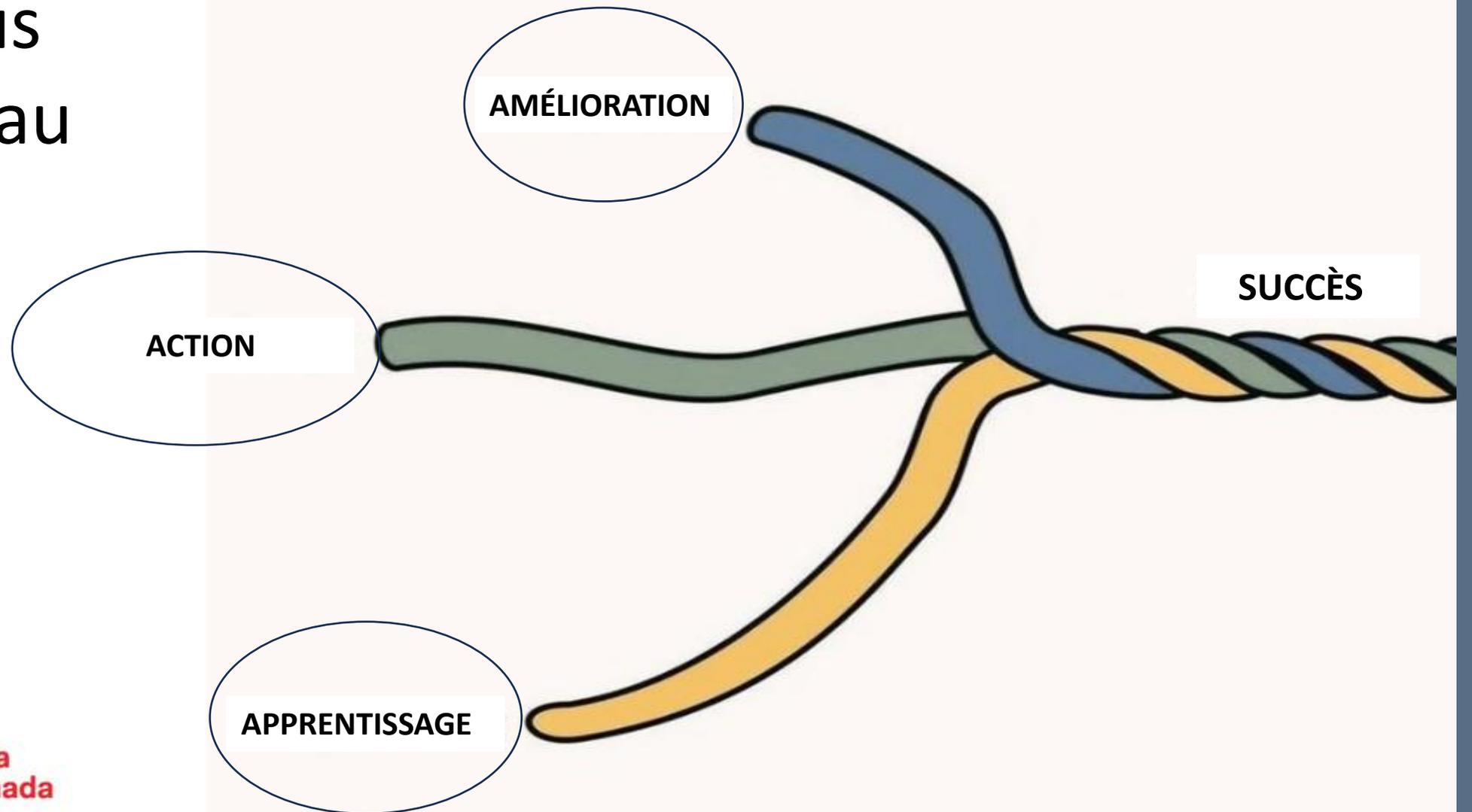
**D**

**E**

**M**

**O**

# Processus menant au succès...



Skate Canada  
Patinage Canada





*merci*



**PATINAGE  
QUÉBEC**