PATINAGE QUÉBEC

CONGRÈS ANNUEL Patinage Québec 2025

Atelier développement de patineurs STAR

Présenté par :
Joanne Godin, consultante
Nathalie Martin, directrice haute performance

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

- **MDA de Patinage Québec**
  - Simple, couple, danse : MDA
  - Patinage synchronisé : MDA
- **Exigences du ministère de l'Éducation du Québec pour le financement des fédérations**
- **DLT de Patinage Canada**
  - Patineurs STAR : DLT
  - La voie d'accès au podium : DLT
- **Exigence du gouvernement du Canada par l'entremise de sport Canada**

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE PATINAGE QUÉBEC

- Contextes de la pratique sportive
- La découverte
  - Stade de développement apprendre à patiner, enfant actif
  - Pré-Patinage Plus (3-4 ans)
- L'initiation
  - Stade de développement apprendre à patiner, s'amuser grâce au sport
  - Patinage Plus (4-6 ans)
- La récréation
  - Stade de développement apprendre à s'entraîner
  - Catégorie Relève et Sans Limites (6-10 ans)
- La compétition
  - Stade de développement apprendre à être compétitif
  - Pré-Juvénile et Juvénile (10-13 ans)
  - Stade de développement s'entraîner à la compétition
  - Pré-Novice et Novice (13-17 ans)
- Le haut niveau
  - Stade de développement apprendre à gagner et vivre pour gagner
  - Junior et Senior (17 ans et plus)

Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3,0

Adapté du document, Le sport c'est pour la vie

Le sport c'est pour la vie

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE PATINAGE CANADA

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

- **Facteur à considérer**
    - évaluation des qualités physiques du patineur
    - l'âge du patineur
    - le # d'heures d'entraînement par semaine
    - les objectifs du patineur
- **Le moment opportun pour introduire, développer et consolider**

J'entraîne...

- Qui ?
- Pourquoi?
- Comment ?

POINTS CLÉS ....

- Développement à long terme – l'accent doit être mis sur le développement de l'humain en premier et d'un athlète au fil du temps, sans le hâter ou sauter des étapes pour qu'il ait le plus de succès possible à un jeune âge;

- Préparation de qualité – l'environnement devrait être autonome et appuyé, afin de permettre aux athlètes de participer à une séance d'entraînement bien planifiée;

- Communication – démonstration d'habiletés de communication efficace, d'empathie et d'écoute active;

Mise en situation: Une nouvelle élève de 8 ans

- Ce que je dois connaître
- Date de naissance
- Niveau de patin
- Autres sports
- École
- Famille
- Objectifs
- Budget
- Équipement patin
- Dates importantes: calendrier
- Elle patinera combien de jours
- Ses objectifs et ceux des parents
- Ses rêves et ceux des parents
- Ses capacités physiques

- Ce que je dois analyser
- Ses besoins selon ses objectifs
- Nombres de soirs / jours de patin
- Catégorie réaliste selon niveau et objectifs
- Quelles compétitions – (STAR-Sans limites-compétitif)
- Tests
- Budget
- Entraîneurs (moi et/ou équipe)
- Horaire de pratique et de cours

- Autres informations importantes
- Comment apprend-elle
- Visuel-Kinesthésique-Auditive
- Quelles phases d'apprentissage pour chacun des éléments
- Personnalité
- Communication

ÉTAPES À SUIVRE POUR LA MISE EN SITUATION (CHAQUE DÉBUT DE SAISON)

- Rencontre parents pour CONNAÎTRE
- Analyse avec information
- Rencontre équipes d'entraîneurs au besoin
- Préparation de sa planification
- Préparations documents explicatifs aux parents
  - paiement factures – règlements et/ou fonctionnement – communication au besoin, etc.
- Rencontre parents pour délivrer le plan annuel et documents connexes.

COMMENT FAIRE UNE PLANIFICATION ANNUELLE

- Événements et compétitions
- Séparation de l'année en phases
  - Générale
  - Spécifique
  - Précompétitif et Compétition (semaine et retour)
  - Transition (repos ou active)
- Besoins selon MDA (STAR ou Podium)
- Priorités (techniques-physiques-mentales et tactiques)

Parcours STAR du DLT – Lignes directrices d'entraînement et de compétition

Entraînement approprié au développement

Stades de développement – Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner

	Apprendre à s'entraîner : STAR 1-5			Apprendre à s'entraîner : STAR 6-8			S'entraîner à s'entraîner : STAR 9-or	
	Sur/hors glace	Sciences du sport*		Sur/hors glace	Sciences du sport*		Sur/hors glace	Sciences du sport*
Style libre / danse sur glace / patinage synchronisé / habiletés / artistique	Technique 60-90 minutes	Physique 1-4	Style libre (6-9 mois / an)	Technique 60-120 minutes	Physique 2-5		Technique 60-120 minutes	Physique 2-5
		Mental 1			Mental 1			Mental 1
	Entraînement hebdomadaire total | 2-4 jours (4-9 mois / an)			Entraînement hebdomadaire total | 3-5 jours			Entraînement hebdomadaire total | 3-5 jours	

Toutes les disciplines de STAR 1-5 sont incluses dans les renseignements ci-dessus. Tous les patineurs doivent recevoir un entraînement dans toutes les disciplines STAR.

Guide de STAR 1 à 5

Danse sur glace (6-9 mois / an)	Technique 45- 90 minutes	Physique 1		Technique 45-90 minutes	Physique 1
		Mental 1			Mental 1
	Entraînement hebdomadaire total | 2-4 jours			Entraînement hebdomadaire total | 2-4 jours	
Patinage synchronisé (6-9 mois / an)	Technique 45-90 minutes	Physique 1		Technique 45-90 minutes	Physique 2
		Mental 1			Mental 1
	Entraînement hebdomadaire total | 2-3 jours			Entraînement hebdomadaire total | 2-3 jours	
Patinage en couple (6-9 mois / an)	Technique 45-90 minutes	Physique 2		Technique 45-90 minutes	Physique 2
		Mental 1			Mental 1
	Entraînement hebdomadaire total | 2-5 jours			Entraînement hebdomadaire total | 2-5 jours	

STADE DU DLT	Apprendre à s'entraîner : STAR 1-5		Apprendre à s'entraîner : STAR 6-8		S'entraîner à s'entraîner : STAR 9-or	
Disciplines	**Avant-saison**	**Saison**	**Avant-saison (facultatif) ***	**Saison**	**Avant-saison (facultatif) ***	**Saison**
Style libre		Local (club) ou invitation 1-2* *STAR 5 1-3 Provincial STAR 5	Été/début automne 1	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial STAR 5	Été/début automne 1-2	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial STAR 5
Danse sur glace		Local (club) ou invitation 1-2 Provincial STAR 4 et 5	Été/début automne 1	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial 1	Été/début automne 1-2	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial 1
Patinage synchronisé		Local (club) ou invitation 1-2	Été/début automne 0	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial 1	Été/début automne 0	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial 1 National 1 (or)
Patinage en couple	**Sans objet**		Été/début automne 1	Local (club) ou invitation 1-3 Provincial 1	Été/début automne 1	Local (club) ou invitation 2-4 Provincial 1

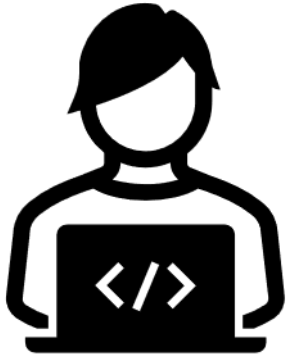
RÉFLEXION

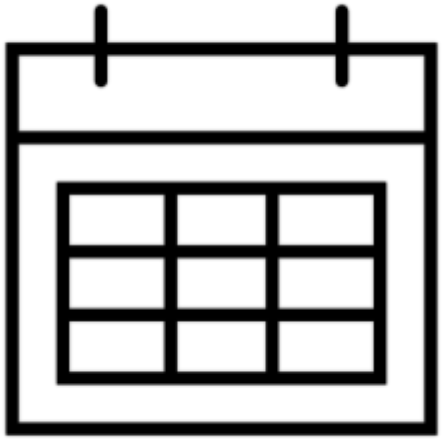
*Les patineurs devraient s'entraîner pendant environ 2 mois avant de participer à un événement ou à une compétition.

Apprendre à s'entraîner STAR 1-5 : de 75 à 80 % de la saison devrait être consacré au développement de l'athlète. De 20 à 25 % de la saison sert à la préparation pour les événements ou la performance.

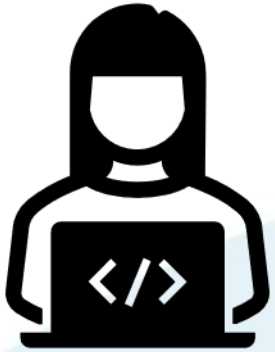
Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner : de 65 à 75 % de la saison devrait être consacré au développement de l'athlète. De 25 à 35 % de la saison sert à la préparation pour les événements ou les compétitions.

Comment utiliser le MDA-DLT STAR





- Déterminez le stade de développement de votre patineur
- Arrimez le tout avec son niveau de patinage
- Effectuer la recherche sur le site de Patinage Canada
- Sélectionnez l'habileté à développer
- Inspirez-vous et planifiez selon les lignes directrices



HABILETÉS MENTALES ET PERSONNELLES

- **Le MDA, compte les domaines clés suivants :**
- **Développement des habiletés sociales et émotionnelles au fil du temps :** graphique illustrant la progression du développement des habiletés et des aptitudes sociales, émotionnelles et cognitives.
- **Exigences environnementales :** énoncent les éléments importants que devrait inclure l'environnement d'entraînement et de compétition pour optimiser la motivation, la croissance et le développement;
- **Habiletés mentales :** décrivent les habiletés mentales qui peuvent être utilisées pour aider l'athlète à parvenir à un état « idéal », dans lequel il peut apprendre, s'entraîner, se produire et concourir;
- **Qualités psychologiques :** qualités générales qui ont été identifiées comme essentielles et sont d'une importance cruciale pour la performance mentale dans le sport;
- **Habiletés interpersonnelles :** étant donné que les athlètes s'entraînent et concourent dans un contexte social, ces habiletés sont importantes pour l'optimisation de la performance et du bien-être général.

Activité…

- Capacités physiques
- Force, Stabilité et Endurance
- Apprendre à s’entraîner STAR 1-5
- Apprendre à s’entraîner STAR 6-8
- https://ltd.skatecanada.ca/fr/star/capacites-physiques/

Activité…

- Style libre éléments
- Sauts
- Apprendre à s’entraîner STAR 1-5
- Apprendre à s’entraîner STAR 6-8
- https://ltd.skatecanada.ca/fr/star/style-libre-éléments/

CAPACITÉS PHYSIQUE

- LITTÉRATIE PHYSIQUE / HABILETÉS MOTRICES
- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIE
- MOBILITÉ ET FLEXIBILITÉ
- FORCE, STABILITÉ ET PUISSANCE
- PÉRIODISATION
- NUTRITION ET ALIMENTATION
- SURVEILLANCE DU PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE
- RÉCUPÉRATION ET RÉGÉNÉRATION
- SOMMEIL

Vidéothèques

Vidéothèque Patinage Québec :
https://www.youtube.com/@patinagequebec5982

Vidéothèque Patinage Canada - Développement :
FR : https://www.youtube.com/@videothequedudeveloppement6806
EN : https://www.youtube.com/@skatingdevelopmentvideolib9302

Chaîne en ligne – Patinage Canada :
https://www.youtube.com/@skatecanadapatinagecanada1/videos

Chaîne en ligne - Union International de Patinage
https://www.youtube.com/@SkatingISU/streams

RENCONTRES

Rencontre annuelle parents et athlète : bilan et plan à venir (grandes lignes)

Rencontre planification annuelle

(document terminé)

Révision du plan :

4-5 fois dans l'année- ou après chaque compétition avec parents et athlètes

Entraîneur chef et équipe d'entraîneurs (mensuel)

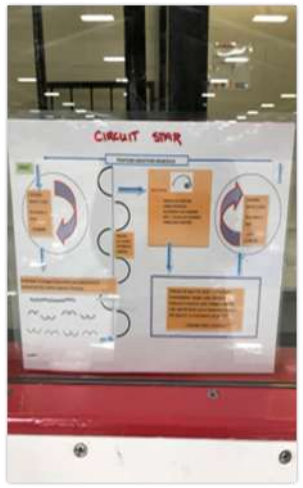
Entraineur et athlète bilan microcycle

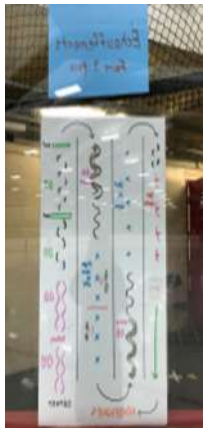
(1-2 semaines)

Planification

- Annuel - long terme (dans 5 ans)
  - court terme (dans 1 ans)
- Macrocycle : phases et événements
- Microcycle : selon période de l'année je veux développer quoi et quand
- Session : Quels habiletés aujourd'hui ? Pourquoi ?
- Leçon : Comment ?

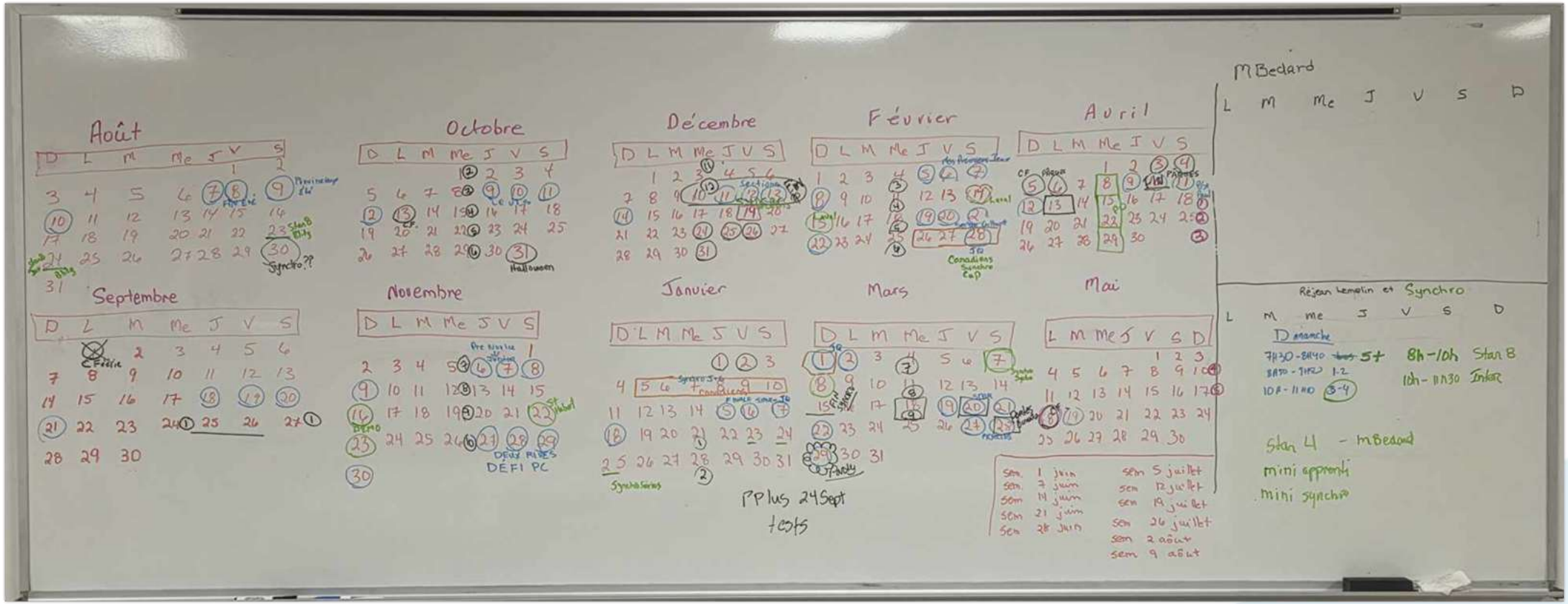
Je dois prévoir un entraînement de qualité, conçu pour :





- Mettre les athlètes au défi, avec des objectifs d'entraînement particuliers;
- Garder les athlètes engagés; actifs physiquement et mentalement;
- Encourager la liberté de choix dans la conception de l'entraînement;
- Créer des activités d'entraînement similaires à la performance en compétition.

Planification de club 2025-2026...ça aussi c'est important!



Un RÊVE

écrit avec une date

devient un OBJECTIF.

Un OBJECTIF décomposé en

plusieurs étapes devient un

PLAN.

Un PLAN soutenu par des

ACTIONS

devient RÉALITÉ.

PATINAGE
QUÉBEC