

LA COURSE EN PATINS

Vers la programmation appropriée
sur le plan développemental
pour les patineurs de vitesse
de tous âges



CANADA

Rapport final de la révisions DLTPA du système de
compétitions et d'événements de Patinage de vitesse Canada



ISBN: 978-0-920444-51-1

Publié par Patinage de vitesse Canada

Tous droits réservés.

Cet ouvrage ne peut être reproduit pour des fins commerciales, ni sans la permission de Patinage de vitesse Canada. Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie ou tout accès à un système d'entreposage d'information.

Nous remercions le Gouvernement du Canada pour son aide financière versée par le biais de Sport Canada (Ministère du Patrimoine canadien).

Canada 

REMERCIEMENTS

Patinage de Vitesse du Canada est à propos des personnes qui assurent un leadership et ils sont la structure de l'excellence de l'organisation. L'équipe de révision du système de compétition et des événements ont amenées plus de 160 ans d'expériences en tant que patineurs, parents, entraîneurs et membres de comités. L'équipe a profité d'une expertise ayant une diversité d'expérience éducative et professionnelle. L'équipe inclut:

David Gilday, BA, Université de l'Ouest Ontario, Directeur (retraiter) du développement des collèges et carrières, Département de l'éducation du Territoire-du-Nord-Ouest.

Steve Harris, MPE, Université du Nouveau-Brunswick, Consultant en sport et récréation, Nouveau-Brunswick

Sean Ireland, BSc, Université de Calgary, Directeur associé au sport, l'Anneau Olympique de Calgary

Dany Lemay, BSc, Concordia, Consultant – Asset Consulting Services

Jim McClements, PhD, Université de l'Alberta, Professeur (retraiter) en Kinésiologie, Université de la Saskatchewan

Nicole Slot, MA, Université de Calgary, Assistante en recherche, Conseil pour le cancer en Alberta

La majorité de l'équipe a participé en tant qu'athlète, entraîneur et officiel à chaque niveau de l'école de patinage de vitesse jusqu'aux courses de clubs, à devenir maître dans les compétitions et jusqu'aux jeux Olympiques. Ils ont de fortes et différentes éducations. De plus, leur carrière représente une expérience diversifiée dans le sport, du gouvernement, d'éducation et d'affaire. L'équipe a travaillé fort pour comprendre les faits de la fondation du DLTPA, considérant les problèmes à l'aide de cette profusion d'expérience et d'expertise. Le résultat est des recommandations qui sont compatibles avec la théorie et leur expérience collective.

L'équipe de révision a été établie par le groupe de travail du modèle d'implémentation du développement d'athlète de participant à long terme. Au niveau du travail que l'équipe de révision a complété, elle opère sous le mandat qui a été établie par le groupe de travail d'implémentation du DLTPA. Tout au long du processus, le groupe de travail a fourni du leadership, support et direction et c'est au groupe de travail que l'équipe de révision se rapportait. Ce soutien et direction continuera. Le groupe de travail consiste en Dennis Duggan, co-président, Jim McClements, co-président, Nancy Goplen, Yves Hamelin et Robert Dubreuil.

L'intégrité du travail de la part du groupe de travail et de l'équipe de révision était leur leadership, support et l'entraide de deux professionnels de PVC, Brian Rahill et Douglas Duncan. Ils ont été des participants entiers lors du processus. Leur contribution au travail de l'équipe de révision et de l'achèvement du rapport de l'équipe de révision est inestimable. Les deux mérites notre remerciement.

L'équipe de révision était aussi très heureuse d'avoir le support de deux experts éminents dans le DLTA: Istvan Bayli et Richard Way. De plus, pour être une source de connaissance et d'inspiration, ils ont joués deux autres rôles très importants. Lorsque l'équipe de révision éprouvait des problèmes, Istvan et Richard ont aidés l'équipe pour trouver des solutions qui ont reconnu le modèle DLTPA et l'unique aspect de patinage de vitesse. Finalement, lorsque nécessaire, ils ont renforcés la créativité et l'audace de l'équipe de révision. Les autres envers qui nous avons une dette de gratitude pour leurs conseils, assistance et pensées: Tom Overend, Bruce Craven, Robert Tremblay, Paula McConvey, Sean Maw, Joyce Jackman et David Morrison.

Finalement, l'équipe de révision a été clairement supportée par la présidente Marie-Claire Rouleau et le conseil d'administration de PVC en entier, Jean R. Dupré, Directeur général, les comités permanents de PVC, le personnel de PVC, ces entraîneurs et tous les autres qui ont fournies de l'information et du matériel de révision. Ce support est venu sous forme d'encouragement et d'aide financière directe. Il est clair que PVC est dévoué à une programmation qui appropriée pour le développement. Sans ce support, l'équipe de révision n'aurait pas pu compléter cette révision dans de si courts délais.

Processus

Patinage de vitesse Canada (PVC) a publié le document *Atteignez votre vitesse* à titre d'engagement pour adopter le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA).

La conséquence logique de cet engagement est la révision du système de compétitions et d'événements et implique que PVC mette de l'avant des programmes de développement appropriés en relation avec le stade de développement du participant.

Le grand défi pour tout sport est de relier la programmation à la meilleure information disponible en matière de croissance et de développement. Ceci exige que PVC reconsidère tous les aspects de sa programmation à la lumière de l'information issue de la recherche. Bien que le patinage de vitesse ou « la course en patins » ait une riche tradition au Canada, le défi est d'utiliser les connaissances établies plutôt que la tradition pour prendre des décisions sur le programme. Le programme de développement approprié englobe la compétition, mais en étant conscient que celle-ci doit être « un bon serviteur et non un mauvais maître ».

Bien que le patinage de vitesse ou la **course en patins** ait une riche tradition au Canada, le défi est d'utiliser les connaissances établies plutôt que la tradition pour prendre des décisions sur le programme.

Les principes directeurs pour la révision du système de compétitions ont été développés en fonction des valeurs de PVC, du respect des individus et du modèle de DLTPA comme fondement objectif pour les recommandations sur les événements et les compétitions.

Les concepts de fondement du développement résument la recherche dans des domaines spécifiques et relient le patinage de vitesse à la science. Les concepts de fondement sont principalement basés sur le modèle de DLTPA, mais ont été organisés en domaines spécifiques : physique/anatomique, physiologique, neurologique, cognitif, psychologique, affiliation sociale et jeu. La périodisation, les facteurs reliés à l'âge, ainsi que les installations et l'équipement ont également organisé en concepts de fondement du développement alors que les facteurs non associés au développement, tels que les problématiques et les tendances sociales comme le bénévolat, les changements dans la structure familiale et la durabilité, ont été pris en considération. Alors que les principes de la compétition constituent la base des programmes, les concepts de fondement du développement sont les principaux piliers de ces mêmes programmes.

Les recommandations relatives au développement intègrent les concepts de fondement du développement des différents domaines en continuité afin d'adresser les questions multi-domaines qui touchent les programmes sportifs. Le défi de relier les programmes aux évidences du DLTPA exigent que l'on prenne en considération les facteurs spécifiques des programmes à titre de continuums de développement. Les facteurs reliés aux programmes qu'on a pris en considération sont les activités et les distances, les catégories d'âge, la nature des événements d'envergure et des compétitions (y compris les championnats nationaux et les événements internationaux), les questions qui touchent à la longue piste et à la courte piste, l'équipement et les installations ainsi que les questions sociales. Pour mettre l'accent sur l'importance du stade de développement « Vie Active », ce dernier a été traité dans une section distincte. Les recommandations relatives au développement deviennent le deuxième ensemble de piliers pour la révision des programmes.

Les recommandations de programme présentent la continuité des recommandations relatives au développement en matrices pour chaque stade de développement. Les facteurs de programme présentés sont les objectifs pour le stade, la préparation et l'événement, l'utilisation des résultats, le format des événements, les moments opportuns d'entraînement, les considérations éducatives, le format de la compétition, ainsi que l'équipement et les lignes directrices pour la préparation. Les recommandations de programme constituent le schéma de base pour chaque stade du DLTPA. Elles sont basées sur la fondation des principes directeurs pour la compétition et les événements et sont supportées par les piliers des concepts de fondement du développement et des recommandations relatives au développement.

Les principes directeurs pour les événements et la compétition, les concepts de fondement du développement et les recommandations relatives au développement sont tous fondés sur la recherche en matière de DLTPA. L'engagement pour le DLTPA signifie que ces documents devraient diriger et guider PVC jusqu'à ce que la recherche produise une meilleure hypothèse. Les recommandations de programme sont des idées novatrices et créatrices appuyées par la science et fondées sur le modèle de DLTPA. Elles jouent le rôle du meilleur conseil que l'équipe de révision des compétitions et événements puisse donner à PVC pour une programmation appropriée qui tienne compte du développement. On peut également prendre en considération le maintien du statu quo et d'autres options différentes que les recommandations de programme, mais à la seule condition qu'elles soient supportées par les principes énoncés dans le modèle de DLTPA et par d'autres données de recherche.



Recommandations clés

Ce qui suit est un résumé des recommandations appropriées au développement du programme de PVC. Afin de donner une brève vue d'ensemble, ces recommandations dynamiques et innovatrices sont présentées sous la forme d'un continuum de développement. Le lecteur est encouragé à lire le rapport complet pour prendre connaissance des détails plus spécifiques.

Distances et les activités

1. L'accent a été mis sur le savoir-faire physique et l'apprentissage du patinage de vitesse plutôt que sur les courses et la performance d'élite pour les stades de développement des participants plus jeunes. Cette approche prend en considération les programmes appropriés de développement pour les objectifs de chaque stade. Les stades de débutants comprennent des tests d'habileté et des formats de courses dynamiques tels que les courses dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Les activités et les distances devraient suivre un continuum à partir de l'apprentissage du patinage jusqu'aux courses de niveau international.
3. Les distances courues ont été révisées et des changements majeurs recommandés pour les patineurs jusqu'à ce qu'ils terminent leur croissance. Jusqu'à la fin de la puberté, ces recommandations doivent être compatibles avec les moments opportuns d'entraînement. La plupart des distances recommandées sont soit plus courtes ou soit plus longues que les distances traditionnelles.
4. Après la puberté, les patineurs devraient courir les distances de l'Union internationale de patinage (UIP).
5. Les participants du stade « Vie Active » devraient courir non seulement les distances internationales, mais aussi les épreuves de plus longue distance comme les marathons.

Catégories d'âge

1. Les formats de compétitions de type « habiletés » sont recommandés pour les enfants plus jeunes, avec regroupement des garçons et des filles dans les mêmes épreuves, afin de s'assurer de tenir des événements appropriés au développement dictés par les moments opportuns d'entraînement. Le premier regroupement se ferait en fonction des distances, puis en fonction de la performance au sein des groupes par distance.
2. Pendant la puberté, des catégories d'âge d'un an spécifique au sexe, sont recommandées pour tenir compte des variations de croissance à cet âge.
3. Après la puberté, les patineurs courent dans leur catégorie d'âge de l'UIP.
4. On recommande la création de deux nouvelles catégories d'âge (néo-sénior 1, 19-20 ans et néo-sénior 2, 21-23 ans). PVC connaît beaucoup de succès à l'échelle internationale, et les patineurs d'élite connaissent des carrières plus longues et plus productives; il est donc difficile pour les patineurs juniors qui deviennent séniors d'obtenir des résultats significatifs lors des compétitions. Ces nouvelles catégories d'âge permettraient la reconnaissance de nouveaux séniors.
5. Les participants du stade « Vie active » courraient dans des catégories appropriées à leur âge telles que définies internationalement.

Nature des événements d'envergure et des compétitions

1. Un niveau et un type de compétition appropriés, ainsi que la progression d'un niveau à l'autre, sont cruciaux pour le développement à long terme de chaque athlète et participant.
2. La compétition doit être significative pour chacun des compétiteurs (participants). Cela signifie qu'ils doivent avoir une chance de succès et même de gagner, mais un succès significatif implique également de l'incertitude et de l'excitation.
3. On recommande la tenue d'événements régionaux reconnus par PVC afin de faciliter une participation appropriée des patineurs sur le plan développement pendant la puberté. Ces événements remplaceraient les championnats nationaux pour certains groupes d'âge. En plus de leur correspondance au stade de développement, d'autres raisons importantes telles que l'augmentation des possibilités de participation et les coûts réels de la participation ont été pris en considération. Les compétitions régionales s'inséreraient dans un continuum de possibilités, en commençant par des événements de club et de province, pour ensuite se poursuivre avec des événements nationaux et terminer par des compétitions internationales, favorisant ainsi une participation, à vie.
4. La participation des patineurs des catégories juniors à des événements internationaux doit se faire de façon appropriée sur le plan du développement de l'athlète et de la personne.
5. La participation à des événements multisports tels que les Jeux olympiques et les Jeux du Canada doivent être appropriés au développement de l'athlète et de la personne.

Vie active

1. PVC doit penser à des stratégies novatrices et proactives afin d'appuyer les participants du stade de développement de « Vie active » dans la concrétisation de leur potentiel de développement holistique, d'atteinte du podium et de croissance comme prévu dans les piliers du plan stratégique de PVC.
2. Une vie active et une participation à vie, ce qui comprend la compétition traditionnelle, des activités de santé et de mise en forme, le rôle d'entraîneur, le rôle d'officiel et d'autres formes de participation ont été prises en considération pour le stade « Vie active ». Cette question complexe est traitée dans une section distincte.
3. Les compétitions régulières sont recommandées pour ce stade, mais on devrait aussi prendre en considération de nouvelles initiatives avec plus d'événements fondés sur la santé et d'autres formes de participation.

Équipement et installations

1. Des patins de types spécifiques sont recommandés pour chaque stade de développement. Les patins de hockey sont recommandés pour les premiers stades. Pour les stades suivants, les recommandations sur le genre de patins de vitesse sont fondées sur l'acquisition d'habiletés et la compétence.
2. Des tracés de plus petites dimensions sont recommandés pour les patineurs plus jeunes, ceci pour trois raisons principales : la capacité à organiser des championnats régionaux, la sécurité et le principe de la spécificité en matière d'apprentissage.
3. Des uniformes appropriés aux stades de développement sont recommandés. Parmi les facteurs considérés, il y a l'accessibilité (le coût) et les aspects qui touchent à la perception de soi. Des uniformes sous forme de survêtement sportif sont recommandés pour les premiers stades.

Facteurs sociaux

1. Il est recommandé que PVC supporte et fasse la promotion d'activités innovatrices comme des festivals sportifs d'une demi-journée. Lorsque possible, PVC devrait collaborer avec les organisations d'autres sports lors de ces festivals. Ces événements pourraient se centrer sur des populations plus spécifiques et comprendre autant d'activités pour chacun des participants dans une plus courte période de temps que les compétitions courantes de deux jours, sinon plus.
2. Il est recommandé que PVC pense à une approche proactive sur le plan du recrutement, de la reconnaissance et de l'utilisation du temps des bénévoles, étant donné que PVC est un organisme qui dépend du bénévolat et que les tendances en matière de bénévolat changent rapidement.
3. Il est recommandé que PVC prenne en considération les questions environnementales, notamment les questions d'empreinte de carbone, ainsi que les coûts de déplacement.

Le résumé ci-haut a délibérément omis l'étiquetage des stades de développement dans la description des recommandations, à l'exception du stade de développement « Vie active ». Le but était de mettre de l'accent sur la continuité dans le processus de développement. Cependant, dans le rapport, les recommandations touchant le programme intègrent et organisent l'ensemble des recommandations relatives au développement, dans un format spécifique à chaque stade.

Prochaines étapes

Le rapport ci-haut mentionné sera présenté à PVC à l'occasion de son assemblée générale annuelle de 2009, accompagné des résolutions appropriées.

Les résolutions et le rapport deviendront alors la propriété du conseil d'administration de PVC ainsi que des comités de PVC concernés, qui auront la tâche d'élaborer et de soumettre des recommandations de programme formelles pour la saison 2010-2011.

Le conseil d'administration de PVC et les comités de PVC concernés prépareront les changements formels au programme, qui seront soumis aux membres lors de l'assemblée générale annuelle 2010 pour la saison 2010-2011.

TABLE DES MATIÈRES

RAPPORT POUR LA RÉVISION DU SYSTÈME DE COMPÉTITIONS ET D'ÉVÉNEMENTS DE PATINAGE DE VITESSE CANADA

1. GLOSSAIRE DE TERMES POUR LE PATINAGE DE VITESSE	
1.1 Glossaire de termes pour le patinage de vitesse	9
1.2 Glossaire de termes pour la croissance et le développement	11
2. INTRODUCTION	
2.1 Pourquoi réviser la structure de compétition de PVC?	14
2.2 Qu'est-ce que le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA)?	14
2.3 De quelle façon la révision des compétitions et des événements se rapporte-t-elle à la vision de Patinage de vitesse Canada?	16
2.4 Qu'est-ce que le patinage de vitesse?	16
2.5 La révision des compétitions et des événements : Un défi et une opportunité?	17
2.6 Qu'est-ce que la compétition pertinente?	17
2.7 Est-ce que l'on définit PVC par la compétition, ou utilise-t-on plutôt la compétition pour concrétiser l'objectif principal de PVC, sa vision, ses valeurs et ses objectifs stratégiques ?	18
3. CONTEXTE	19
4. MANDAT	20
5. STRUCTURE DE LOGIQUE	21
6. GOUVERNANCE	22
7. PRINCIPES GUIDANT LA RÉVISION DU SYSTÈME DE COMPÉTITIONS ET D'ÉVÉNEMENTS DE PVC	23
8. CONCEPTS DE FONDEMENT DU DÉVELOPPEMENT	24
9. RECOMMANDATIONS RELATIVES AU DÉVELOPPEMENT	29
10. RECOMMANDATIONS POUR UN PROGRAMME APPROPRIÉ À UN DÉVELOPPEMENT DÉFINI PAR STADE	35
10.1 S'amuser en patinant	36
10.2 Apprendre à s'entraîner	38
10.3 S'entraîner à s'entraîner (avant et pendant le pic de croissance rapide-soudaine)	40
10.4 S'entraîner à s'entraîner (pendant et après le pic de croissance rapide-soudaine)	42
10.5 Apprendre à compétitionner	44
10.6 S'entraîner à compétitionner	46
10.7 Apprendre et s'entraîner à gagner (longue piste)	48
10.8 Apprendre et s'entraîner à gagner (courte piste)	50
10.9 Vie Active	52
10.10 Officiels	55
10.11 Entraîneurs	56
ANNEXE 1 PRINCIPES DIRECTEURS POUR LES COMPÉTITIONS ET ÉVÉNEMENTS DE PATINAGE DE VITESSE CANADA	59
ANNEXE 2 FONDEMENTS DU DÉVELOPPEMENT	65
ANNEXE 3 RECOMMANDATIONS RELATIVES AU DÉVELOPPEMENT	86
ANNEXE 4 DES IDÉES POUR LE STADE « VIE ACTIVE »	144
ANNEXE 5 DOCUMENTS CONNEXES	147



1.1 GLOSSAIRE DE TERMES POUR LE PATINAGE DE VITESSE

Les définitions suivantes sont principalement des définitions opérationnelles. Lors des discussions initiales tenues par l'équipe de révision, des situations survenaient où les membres de l'équipe s'entendaient sur un concept mais utilisaient des mots et termes différents pour décrire une même idée. À des fins de clarté et dans un effort de faciliter la communication, la définition de ces termes a été clarifiée pour le présent rapport. À d'autres occasions, les termes communs n'étaient pas suffisamment spécifiques pour décrire le concept ou l'idée que l'équipe souhaitait communiquer. Des adjectifs ont donc été ajoutés et des descriptions spécifiques des termes employés ont été fournies.

Parce que ces termes sont employés différemment par différents individus, ils sont regroupés afin de permettre au lecteur de considérer le sens utilisé dans ce rapport.

Termes communs en patinage de vitesse

Un **événement** est une occasion planifiée et organisée (i.e. des courses ou des tests d'habileté ou des activités de plaisir).

Une **compétition** est un événement au cours duquel plusieurs courses ont lieu.

Une **course** est un concours entre deux ou plusieurs personnes qui tentent de faire la même chose ou d'arriver en premier.

Un **test d'habileté** constitue l'occasion de démontrer ses connaissances et sa maîtrise d'une habileté.

Une **compétition par habileté** est une forme de compétition qui se rapproche des courses traditionnelles où les patineurs sont regroupés par niveau d'habileté ou de performance plutôt que par âge ou genre.

Une **compétition par catégorie d'âge** est un championnat traditionnel où les patineurs sont regroupés par âge chronologique et par sexe.

Une **compétition ouverte** est une compétition de plus haut niveau, comme un championnat ou une épreuve de sélection nationale, un événement international, un championnat du monde ou des jeux multisports tels que les Jeux olympiques ou les Jeux du Canada.

Compétition

On entend par **compétition** une compétition sanctionnée et prévue au calendrier des compétitions et qui détermine un classement ou des qualifications ou qui débouche sur un championnat. N'entreraient pas dans cette définition des jeux de démonstration ou une compétition de moindre envergure qui ne touche pas aux classements ou ne sert pas à des qualifications. (*La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître.*)¹

La **compétition « pertinente »** implique une chance de succès et même de victoire, mais le succès d'une rencontre demande également de l'incertitude et de l'excitation. Les courses où les patineurs sont tellement éparpillés qu'en réalité, ils patinent chacun pour soi, ne comportent pas l'incertitude nécessaire, ne sont ni plaisantes ni valables et n'apportent que peu de défi et d'apprentissage. L'excitation vient du défi que représente l'incertitude. (*L'évaluation de la compétition dans une perspective DLTA p.6*)²

Les **compétitions de performance** sont liées à l'évaluation certificative centrée sur les résultats. Ceci comprendrait toutes les compétitions qui mènent à la sélection au sein d'une équipe, le financement, la classification et les championnats majeurs. Ces compétitions deviendraient des points importants, voire même le but, dans un plan de périodisation d'un athlète.

Les **compétitions de développement** sont liées à de l'évaluation formative, qui se concentrent sur le processus, le développement physique et l'apprentissage. Ceci pourrait devenir les objectifs de la compétition quand un athlète participe à une compétition mais les résultats seraient utilisés à des fins d'analyse du développement de l'athlète. Les objectifs spécifiques pourraient être de vérifier la condition physique, d'appliquer des habiletés en compétition, de développer des stratégies de course, etc.

Les **compétitions de simulation** seraient tenues dans des situations contrôlées à l'intérieur de l'entraînement et de la pratique ou dans des situations comme des courses de club avec handicaps ou des courses informelles du samedi matin. Celles-ci ne seraient pas sanctionnées d'aucune façon et seraient, en grande partie, gérées par les entraîneurs. Elles se concentreraient également sur le processus de développement et seraient donc formatives.

¹ Way, R and Balyi, I. *La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître*, Centre canadien multisport

² *L'évaluation de la compétition dans une perspective de DLTA*, Aviron Canada, p. 6



Dates critiques pour les âges de PVC les dates de référence pour déterminer l'âge formel de compétition des athlètes. En juin 2009, Patinage de vitesse Canada utilise la date du 1^{er} juillet comme date de délimitation. Pour les compétitions par catégories d'âge, l'âge relatif pourrait donner un avantage aux patineurs dont la date de naissance survient au début de la période (p. ex., juillet) sur les patineurs plus jeunes dans la même catégorie d'âge (p. ex, ceux nés en juin). Pour des patineurs nés avec aussi peu qu'une journée d'écart, il pourrait y avoir quasiment un an d'avantage (voir aussi l'âge critique dans le glossaire des termes de croissance et développement).

Évaluation

L'évaluation certificative est un moyen de rendre jugement sur la valeur d'un programme à la conclusion de ses activités. Ce type d'évaluation est centré sur le résultat. (<http://www.sjsu.edu/depts/it/itcdpdf/evaluation.pdf>)¹

L'évaluation formative est un moyen d'évaluer la valeur d'un programme pendant la préparation ou le déroulement de ses activités. L'objectif premier de l'évaluation formative est le processus. (<http://www.sjsu.edu/depts/it/itcdpdf/evaluation.pdf>)²

Patin klap Nom de l'équipement, qui lui vient du son émis lorsque la lame s'ouvre et qu'elle se referme sur la bottine au moment où le patineur effectue un mouvement de poussée. La lame du patin de longue piste s'ouvre parce qu'elle est jointe à la bottine à un seul endroit, contrairement à la lame du patin de courte piste, qui est retenue à l'avant et à l'arrière de la bottine. (*Atteignez votre vitesse*, p. 3)³

Styles de courses

Patinage de vitesse sur longue piste (LP) Pratiqué sur des anneaux, souvent extérieurs, il consiste en plusieurs types et natures d'épreuves et d'événements :

Le **départ en groupe** est généralement couru par groupe de quatre à huit patineurs à la fois sur des distances de 50 m à 3 000 m, principalement pour le développement chez les 16 ans et moins. Le départ en groupe se court en peloton et est normalement pratiqué par les jeunes patineurs. On note le temps, mais il s'agit d'une compétition où l'on déclare gagnant le premier patineur à traverser la ligne d'arrivée. Les distances sont déterminées en fonction des catégories d'âge canadiennes. (*Guide à l'intention des parents*, p.5³ et *Atteignez votre vitesse*, p.4)³

Pour le **style olympique**, les patineurs courent en paires et sont chronométrés. Les deux patineurs utilisent les couloirs intérieur et extérieur de l'anneau de 400 mètres. (*Atteignez votre vitesse*, p.4)³

Le **marathon** est une course en groupe dans laquelle les patineurs parcourent une très longue distance. Elle peut avoir lieu sur un anneau de 400 mètres ainsi que sur des lacs ou canaux. (*Atteignez votre vitesse*, p.4)³

La **poursuite** par équipe est une nouvelle épreuve. Les patineurs sont placés en équipes de trois. Les hommes effectuent huit tours, les femmes six, sur le couloir intérieur de l'anneau, et le meilleur temps détermine le vainqueur. (*Atteignez votre vitesse*, p.4)³

Patinage de vitesse sur courte piste (CP) Disputé sur une patinoire de hockey et avec départ en groupe des patineurs. Plusieurs concurrents patinent en même temps sur un anneau de 111 mètres, et la première personne qui traverse la ligne d'arrivée est déclarée gagnante. (*Atteignez votre vitesse*, p. 4)³

Compétitions mondiales courte piste par équipe Un exemple de cette forme de compétition est le Championnat du monde de l'UIP courte piste par équipe, où un nombre fixe de patineurs concourent en équipe sur diverses distances. Les patineurs sont inscrits par leur entraîneur dans une ou des épreuves spécifiques où ils parcourent une fois la ou les distances pour cumuler des points pour leur équipe. La compétition termine avec une compétition de relais. L'équipe avec le plus de points gagne la compétition. Il n'y a aucun prix individuel. (*Synopsis du règlement 283 de l'UIP*)

UIP Sigle de l'Union internationale de patinage, l'organisme dirigeant du patinage de vitesse sur longue piste et sur courte piste sur le plan international. (*Atteignez votre vitesse*, p. 4)⁴

1 Traduction de l'anglais de : <http://www.sjsu.edu/depts/it/itcdpdf/evaluation.pdf>, Diapositive 7.

2 Traduction de l'anglais de : <http://www.sjsu.edu/depts/it/itcdpdf/evaluation.pdf>, Diapositive 3.

3 *Guide à l'intention des parents (2007)*, Patinage de vitesse Canada.

4 *Atteignez votre vitesse (2006)*, Patinage de vitesse Canada.

1.2 GLOSSAIRE DE TERMES POUR LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT

Adaptation La réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.4)¹*

Adolescence Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.4)²*

Âge

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)³*

Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)²*

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)²*

L'âge relatif fait référence aux différences d'âge entre des enfants nés dans une même année civile. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)²*

L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas en fonction de leur taille, mais selon leur forme et leur position les uns par rapport aux autres. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)²*

L'âge d'entraînement spécifique au sport fait référence aux nombres d'années depuis qu'un athlète a décidé de se spécialiser dans un sport particulier. *(Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development, p.3)²*

Capacité de réponse individuelle à l'entraînement Notion qui renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)⁴*

Confiance en soi La façon dont la personne se perçoit, sa fierté intérieure et à quel point elle se sent importante. La confiance en soi est importante pour un individu, puisque se sentir bien à propos de soi-même va avoir un effet sur sa façon d'agir. Une personne qui a une grande confiance en soi va se faire des amis plus facilement, aura plus de contrôle sur son comportement et va profiter davantage de la vie. L'image de soi est ce qu'une personne ressent par rapport à son apparence. Pour plusieurs personnes, spécialement pour de jeunes adolescents, l'image de soi peut être reliée à la confiance en soi. Ceci s'explique par le fait que du passage de l'enfance à l'adolescence, ceux-ci apportent accordent plus grande importance au regard des autres. *(http://kidshealth.org/teen/your_mind/body_image/body_image.html)²*

1 *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (2005), Centre canadien multisport

2 Traduit de : http://kidshealth.org/teen/your_mind/body_image/body_image.html

3 Traduit de l'anglais : Balyi, I & Way, R. The Role of Monitoring Growth in Long Term Athlete Development, A Supplement to : Canadian Sport for Life (2009), Canadian Sport Centres

4 Guide à l'intention des parents : Une initiative DLTPA de Patinage de vitesse Canada (2007), Patinage de Vitesse du Canada



Croissance Les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.4 et 5)¹*

Développement L'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.4)¹*

Endurance Le moment opportun débute lors du début de la poussée de croissance rapide-soudaine. Avant ce moment, l'endurance se développe principalement par l'entremise des jeux et des activités de développement d'habiletés. L'entraîneur devrait commencer avec l'entraînement de la capacité (faible intensité) et aborder l'entraînement de la puissance (haute intensité) de manière progressive lorsque la courbe de croissance diminue. *(Guide à l'intention des parents, p.22)²*

Enfance Période qui s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence). *(Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹*

Fondements de l'athlétisme (ACEV)

Agilité : Le développement de l'agilité s'effectue au moyen de nombreuses activités telles que des sauts et des changements rapides de direction. Un participant agile est un participant qui est capable de volontairement et rapidement déplacer son corps dans toutes les directions ou de le maintenir stable en déplaçant sa base de support. *(Guide à l'intention des parents, p.15)²*

Coordination : La coordination réfère à la capacité du participant d'effectuer de manière volontaire des mouvements synchronisés ou désynchronisés à répétition. *(Guide à l'intention des parents, p.15)¹*

Équilibre : L'équilibre réfère à la capacité du participant de maintenir sa stabilité dans une position statique ou en mouvement à l'aide de petites contractions musculaires. *(Guide à l'intention des parents, p.15)¹*

Vitesse : Lorsque nous référons à la vitesse, il y a deux composantes distinctes : la rapidité de mouvement et le temps de réaction. Dans les deux cas, l'objectif est de minimiser le temps nécessaire pour effectuer un déplacement. *(Guide à l'intention des parents, p.15)¹*

Souplesse (flexibilité) : La période d'entraînement optimale pour la souplesse survient entre six et dix ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait également être portée à la souplesse durant la période de croissance rapide-soudaine. *(Guide à l'intention des parents, p.22)¹*

Habiletés sportives Les déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base se développent en grande partie avant la croissance rapide-soudaine. Ils se développent de façon optimale entre les âges de 8 et 11 ans chez les filles et de 9 et 12 ans chez les garçons. Cependant, un enfant ayant une croissance tardive pourra profiter d'un « moment opportun » d'entraînement allongé jusqu'à ce que la croissance rapide-soudaine débute. *(Guide à l'intention des parents, p.22)³*

Les **fondements du mouvement** sont les habiletés de locomotion et la gestion corporelle incluant les habiletés d'envoyer et recevoir des objets. *(Développer le savoir-faire physique, p.9 à 13)³*

Les **déterminants de la condition motrice** sont la base du mouvement et des habiletés motrices. Elles permettent d'exécuter et d'apprendre de nouvelles habiletés. *(Développer le savoir-faire physique, p.9 à 13)³*

Les **habiletés sportives** représentent la mise en application des mouvements fondamentaux appliqués dans un contexte spécifique à un sport et d'autres habiletés telles que la prise de décisions dans une situation sportive donnée. *(Développer le savoir-faire physique, p.9 à 13)⁴*

¹ Au Canada, le sport c'est pour la vie (2005), Centre canadien multisport

² Guide à l'intention des parents : Une initiative du modèle de DLTPA de Patinage de vitesse Canada (2007), Patinage de Vitesse du Canada,.

³ Guide à l'intention des parents : Une initiative DLTPA de Patinage de vitesse Canada (2007), Patinage de Vitesse du Canada,.

⁴ Développer le savoir-faire physique : Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » (2008), Centre canadien multisport)

Kaizen Philosophie industrielle japonaise représentant l'amélioration continue et la progression des courses au moyen du DLTPA.. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.34)¹

La Force Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début des menstruations régulières. Chez les garçons, ce moment survient de 12 à 18 mois après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. (Guide à l'intention des parents, p.22)²

Maturation Les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹

Moments opportuns pour développer une qualité physique Notion qui concerne les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)³

Moments opportuns pour les habiletés sportives Notion qui fait font référence au moment dans le développement où l'expérience a un effet optimal sur l'acquisition des habiletés motrices.

Périodes critiques de développement Moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement peut n'avoir que des effets limités sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarder. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹

Périodisation La distribution et l'enchaînement des composantes d'entraînement réparties sur les semaines, les jours et les séances. La périodisation est spécifique à la situation du moment et émane des priorités d'entraînement et du temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. La périodisation permet d'organiser et de manipuler des aspects tels que les modalités d'entraînement, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement grâce à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à long terme (répartis sur plusieurs années) et à court terme (répartis sur une année). Un aspect critique de la périodisation est la planification du calendrier des compétitions.

Pic d'accroissement soudain du poids Le moment où les jeunes connaissent un gain rapide de la masse corporelle lors de la puberté. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹

Pic de croissance rapide-soudaine La poussée brusque de la taille du jeune à la puberté. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹ L'acronyme PHV (Peak Height Velocity), emprunté à l'anglais, est fréquemment employé afin de désigner cet événement.

Puberté Le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire. (Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.5)¹

Savoir-faire physique Le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques, sportives et rythmiques (comme la danse). Il s'agit aussi de la capacité de prendre de l'information de l'environnement immédiat et d'y réagir de façon appropriée. (Développer le savoir-faire physique, p.5)³

Vitesse La vitesse offre deux « moments opportuns » d'entraînements distincts. Un premier, où l'on devrait mettre l'accent sur des durées d'effort de moins de cinq secondes, et un deuxième pouvant aller jusqu'à 20 secondes. Le premier moment apparaît vers l'âge de six à huit ans pour les filles, et de sept à neuf ans pour les garçons. Le deuxième moment apparaît pendant le pic de croissance rapide-soudaine, généralement vers l'âge de 11 à 13 ans pour les filles et vers l'âge de 13 à 16 ans pour les garçons. (Guide à l'intention des parents, p.22)²

¹ Au Canada, le sport c'est pour la vie (2005), Centre canadien multisport

² Guide à l'intention des parents : Une initiative du modèle de DLTPA de Patinage de vitesse Canada (2007), Patinage de Vitesse du Canada

³ Développer le savoir-faire physique : Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » (2008), Centre canadien multisport)



2. INTRODUCTION

2.1 Pourquoi réviser la structure de compétition de PVC?

Patinage de vitesse Canada (PVC) mène un des programmes d'élite en patinage de vitesse les plus efficaces au monde, et le patinage de vitesse est l'un des sports d'élite qui connaît le plus de succès au Canada. Alors, pourquoi est-il nécessaire de réviser la structure de compétitions de PVC?

Dans le monde du sport, si vous ne bougez pas, vous tirerez rapidement de l'arrière. Le statu quo n'est pas une option.

Il y a un nouveau mouvement au sein du sport canadien qui met toutes les organisations sportives au défi de réviser leurs programmes. Ce mouvement utilise le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA) de « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* »¹ comme point de départ pour la programmation.

2.2 Qu'est-ce que le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA)?

PVC a été un meneur sur le plan du développement du sport canadien en produisant le document *Atteignez votre vitesse*² qui a été développé pour donner une vue d'ensemble ou un aperçu duplan de DLTPA et de sa structure et ainsi, guider PVC et les programmes dédiés à ses membres³. *Atteignez votre vitesse* et le modèle de DLTPA sont l'engagement de PVC afin que chaque participant ait la possibilité d'atteindre son plein potentiel en patinage de vitesse. Le modèle de DLTPA :

- est fondé sur l'âge de développement et non l'âge chronologique reconnaissant que les enfants ne sont pas des adultes en miniature et qu'ils ne se développent pas tous au même rythme;
- reconnaît que chaque individu va progresser à son propre rythme à travers les stades de développement et les objectifs d'entraînement;
- est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par les administrateurs, officiels et partenaires financiers;
- est inspiré du modèle multisports développé pour tous les canadiens dans tous les sports : *Au Canada, le sport c'est pour la vie*;
- est un outil pour aider les athlètes, parents, entraîneurs, officiels et administrateurs à prendre des décisions informées au sujet du développement de l'athlète;
- permet à tous de participer au patinage de vitesse jusqu'à la limite de leurs habiletés;
- reconnaît que les compétitions doivent être adaptées au stade de développement des participants;

Le modèle tient compte des participants qui évoluent dans tous les stades de développement. Les stades sont résumés sous forme d'objectifs pour chacun (voir tableau 1). Le tableau 1 comprend des objectifs qui sont identifiés dans deux documents : *Atteignez votre vitesse* de Patinage de vitesse Canada et *Au Canada, le sport c'est pour la vie* du Centre du sport canadien.

1 *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (2005), Centre canadien multisport

2 *Atteignez votre vitesse* (2006), Patinage de vitesse Canada

3 http://www.speedskating.ca/DLTA_fr.cfm

Tableau 1

Objectifs des stades de développement¹

Enfant actif² (de 0 à 6 ans)

- Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*).

S'amuser en patinant (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans) (*Atteignez votre vitesse*).

- Développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Apprendre à s'entraîner (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

- Développer les habiletés sportives générales et des habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

S'entraîner à s'entraîner (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine)

- Développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales et développement – consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Apprendre à compétitionner³ (garçons de 16 à 18 ans et filles de 15 à 17 ans)

- Optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

S'entraîner à compétitionner (garçons de 18 à 21 ans et filles de 17 à 21 ans)

- Poursuite de l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Apprendre à gagner³ (CP : garçons de 21 à 23 ans et filles de 21 à 23 ans)(LP : garçons de 21 à 25 ans et filles de 21 à 25 ans)

- Maximiser les qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

S'entraîner à gagner (CP : garçons de 23 ans et plus et filles de 23 ans et plus)(LP : garçons 25 ans et plus et filles de 25 ans et plus)

- Poursuite de la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Atteinte du podium (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Vie active⁴ (Ce stade peut être amorcé à tout âge)

- Transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

¹ D'après *Au Canada, le sport c'est pour la vie* des Centres canadiens multisports et *Atteignez votre vitesse* de Patinage de vitesses Canada.

² Les stades « Enfant actif » et « Vie active » sont seulement compris dans le document *Au Canada, le sport c'est pour la vie*.

³ Les stades « Apprendre à compétitionner » et « Apprendre à gagner » sont seulement compris dans le document *Atteignez votre vitesse* de PVC.

⁴ L'équipe de révision estime que, bien que ce stade ne soit pas compris dans le document *Atteignez votre vitesse*, il constitue un élément crucial du développement en patinage de vitesse. L'équipe a identifié divers rôles, dont ceux de bénévole et d'officiel pour les événements récréatifs, compétitifs ou axés sur la santé.



2.3 De quelle façon la révision des compétitions et des événements se rapporte-t-elle à la vision de Patinage de vitesse Canada?

Trois piliers de la vision ont été identifiés, dans le Plan stratégique 2007-2008 de PVC :

Les résultats au niveau du podium : Les patineurs de vitesse canadiens reçoivent, de façon constante, des médailles aux Jeux olympiques et aux Championnats du monde. Le drapeau canadien flotte à plusieurs présentations de médailles. Les patineurs canadiens sont reconnus souvent par la communauté du patinage de vitesse, par les médias canadiens et par le public.¹

La croissance : Il y a de la croissance dans le patinage de vitesse partout au pays, à tous les niveaux et dans toutes les catégories de membres et la communauté du patinage de vitesse continue son expansion. Les patineurs continuent leur implication après leur carrière de patineurs.¹

Le développement holistique de l'athlète : Les besoins de développement physique, psychologique, social, culturel, émotionnel, académique et de carrière sont intégrés aux environnements du développement des habiletés, du travail d'entraîneur, des compétitions et de l'entraînement. Les patineurs de vitesse sont orientés vers des buts positifs et deviennent des citoyens responsables qui contribuent au sport et à la communauté en général.¹

La révision du système de compétitions et événements et le modèle de DLTPA :

- Sont la manifestation du troisième énoncé de la vision – le développement holistique de l'athlète. Afin de répondre aux recommandations concernant le développement holistique, PVC doit offrir des programmes de développement appropriés qui seront cohérents avec le modèle de DLTPA.
- Sont directement associés au deuxième énoncé de la vision, puisque le système de compétitions et d'événements est fondé sur le modèle de DLTPA et produit une de la programmation optimale, favorisant ainsi la croissance de l'athlète. La révision a également tenu compte du stade « Vie active » qui concerne la participation post compétition.
- Reconnaissent que la programmation appropriée au développement permettra aux participants d'acquérir les qualités et les habiletés nécessaires pour devenir des athlètes d'élite et donc influencer les résultats sur le podium.

La révision des compétitions et des événements et l'attention ponctuelle accordée au modèle de DLTPA ne peuvent qu'aider PVC à accomplir sa vision énoncée et particulièrement à élaborer des plans qui lui permettent de répondre aux impératifs de la stratégie à long terme et aux buts stratégiques tirés du plan stratégique de 2007-2008 de PVC : « *Concevoir et mettre en place une structure intégrée de compétitions domestiques qui soit cohérente avec les besoins de développement et de performance pour tous les niveaux de patineurs.* »¹

PVC doit parrainer des **programmes appropriés au développement** afin de réaliser la vision du plan stratégique de l'organisation. De tels programmes faciliteront le développement holistique de tous les participants et représentent la stratégie la plus appropriée pour développer des athlètes d'élite. De plus, en s'adressant à tous les domaines, ils contribueront à la croissance du sport.

2.4 Qu'est-ce que le patinage de vitesse?

Le patinage de vitesse est simplement de la **course sur patins**. Autant au Canada qu'internationalement, les patineurs courent avec de l'équipement sophistiqué, utilisent des pistes aux dimensions conçues pour les adultes et comme le veut la tradition, tournent toujours vers la gauche. Ce modèle définit la compétition, mais :

- Du côté développement, est-ce le modèle le plus approprié pour les enfants canadiens?
- Quelles possibilités additionnelles de « faire de la course en patins » pourraient permettre aux participants de vivre le ravissement de la vitesse sur glace tout en acquérant des valeurs de développement?
- Quel rôle le patinage de vitesse peut-il jouer dans le développement holistique de tous les participants qui décident de suivre les programmes de Patinage de vitesse Canada?

¹ Plan stratégique de Patinage de vitesse Canada (Conseil d'administration 2007-2008)

2.5 La révision des compétitions et des événements : Un défi et une opportunité?

- En utilisant le modèle de DLTPA, pour réviser la structure de compétitions de PVC, nous avons la **possibilité** de développer de façon rationnelle les programmes les plus appropriés pour tous les participants de PVC.
- Le changement est toujours un **défi**. C'est spécialement vrai pour une organisation qui connaît le succès international. Cependant, quelle est l'ampleur de notre succès? Le patinage de vitesse occupe encore relativement un petit nombre de patineurs, et ce sport fait face à des difficultés sur le plan de la rétention de ses patineurs et de ses dirigeants.
- À ce jour, les gens impliqués ont fait de grands efforts et pris d'importants engagements envers le patinage de vitesse. Ils croient à PVC et aux programmes actuels.
- S'ils ont autant réussi, pourquoi changer? Il vaudrait mieux se demander : **PVC pourrait-il offrir de meilleurs programmes qui apporteraient encore plus de succès?**

La révision du système de compétitions et d'événements étudie de très près le patinage de vitesse, le savoir-faire physique, la croissance et le développement. L'intention derrière cette révision est de faire des recommandations qui assureront un développement approprié à la course en patins, laquelle procurera la meilleure expérience à tous les participants.

2.6 Qu'est-ce que la compétition pertinente¹?

- La compétition « pertinente » implique une chance de succès et même de victoire, mais le succès d'une rencontre demande également de l'incertitude et de l'excitation.
- Les courses où les patineurs sont tellement éparpillés qu'en réalité, ils patinent chacun pour soi ne comportent pas l'incertitude nécessaire, ne sont ni plaisantes ni valables et n'apportent que peu de défi et d'apprentissage.
- L'excitation vient du défi que représente l'incertitude.
- Pour qu'une compétition soit significative selon le modèle de DLTPA, elle doit, **de plus**, comporter des objectifs clairs associés au développement de l'athlète.
- Le système d'événements et de compétitions doit être structuré pour permettre à tous les athlètes de prendre part des courses « pertinentes » qui favorisent leur développement physique, tactique, technique, mental et social.
- Le niveau approprié et le genre de compétition, aussi bien que la progression d'un stade à un autre, sont cruciaux au développement à long terme de chaque athlète.
- Le concept de l'amélioration continue, ou Kaizen², sous-entend la progression dans les courses. Ce concept provient de la très respectée philosophie industrielle japonaise.

¹ Le terme « **compétition pertinente** » est emprunté à *L'évaluation de la compétition dans une perspective de DLTA*, Aviron Canada, p. 6

² *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (2005), Centre canadien multisport, p. 34



2.7 Est-ce que l'on définit PVC par la compétition, ou utilise-t-on plutôt la compétition pour concrétiser l'objectif principal de PVC, sa vision, ses valeurs et ses objectifs stratégiques ?

- Il est naturel que les entraîneurs, les parents et les athlètes veuillent gagner; **la compétition détermine souvent l'entraînement en dictant son genre, son volume, son intensité et sa fréquence.**
- Dans un sport individuel, la victoire et les meilleurs chronos personnels sont les notions les plus évidentes et souvent considérées comme étant les références de mesures du succès.
- Toutefois, les objectifs de chaque stade de développement doivent aussi être pris en considération lors du choix des événements et compétitions et de l'établissement des jalons pour évaluer le succès.
- Dès les premiers stades, le développement des habiletés fondamentales et du savoir-faire en activité physique et en sport sont plus importants que la victoire pour le développement à long terme pour la personne et l'athlète.
- Si la **compétition** doit être un **bon serviteur** plutôt qu'un **mauvais maître**¹, la nature des activités lors d'événements et de compétitions de patinage de vitesse doit refléter les buts appropriés à chacun des stades de développement, ce qui comprend le renforcement d'objectifs de développement social, psychologique et physique.
- Le patinage de vitesse doit présenter des événements et compétitions appropriés aux athlètes de chacun des stades de développement indiqués dans le document *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, des stades « Apprendre à s'entraîner » jusqu'à « S'entraîner à gagner ».
- La participation doit être pertinente et significative pour chaque individu.

¹ Way, Richard and Balyi, Istvan *La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître* : Un complément au document de référence *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (2007), Centre canadien multisport

3. CONTEXTE

La révision est conduite selon le principe voulant que la force des programmes soit fondée sur la compatibilité entre ces programmes de PVC et les concepts de fondement du modèle de DLTPA.

Le DLTPA, tel que défini par le document de référence *Au Canada, le sport est pour la vie*¹, est la fondation qui définit la programmation optimale pour le développement des canadiens dans le sport. Patinage de vitesse Canada a endossé *Atteignez votre vitesse*², le modèle de développement à long terme de l'athlète, spécifique au patinage de vitesse, comme guide fondamental pour le développement des participants et des athlètes. L'implantation des principes du modèle est cruciale à l'accomplissement de la vision énoncée et des objectifs stratégiques de PVC.

PVC a instauré un groupe de travail qui verra à l'implantation du modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète. Le groupe de travail a déterminé qu'une étape essentielle dans la mise en application des principes du DLTPA était d'examiner le système de compétitions et d'événements de PVC afin de s'assurer que ses programmes soient en accord avec les principes du modèle. À cette fin, le groupe de travail a créé une équipe de révision du système de compétitions et d'événements lors de l'AGA 2008 de PVC.

Les programmes actuels de PVC sont appuyés par une base solide de tradition et d'histoire, mais la tradition et l'histoire ne devraient pas limiter notre réflexion concernant la façon de concevoir un système qui fonctionne pour tous les participants.

Les programmes actuels de PVC sont appuyés par une base solide de tradition et d'histoire, mais la tradition et l'histoire ne devraient pas limiter notre réflexion concernant la façon de concevoir un système qui fonctionne pour tous les participants.

Les principes devraient servir de fondement à toute prise de décision concernant les de programmes.

Le mandat de la révision du système de compétitions et d'événements a été mis au point et approuvé par l'équipe de révision et le groupe de travail (voir la section « Mandat »). Les principes directeurs de la révision des compétitions et événements ont été développés et approuvés par le conseil d'administration (voir la section : « Principes de révision des compétitions »). Les principes directeurs sont des lignes directrices qui servent à prendre les meilleures décisions possibles pour le patinage de vitesse. Ces principes devraient servir de fondement à toute prise de décision de programme.

1 *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (2005), Centre canadien multisport

2 *Atteignez votre vitesse* (2006), Patinage de vitesse Canada



4. MANDAT

Le mandat général de l'équipe de révision du système des compétitions et des événements est d'identifier des programmes et des structures qui faciliteront la mise en œuvre des valeurs et du modèle de DLTPA de PVC et de faire des recommandations lorsque approprié.

Cette révision du système de compétitions et d'événements est importante, mais elle ne représente qu'une étape de la mise en œuvre du modèle de DLTPA comme outil principal d'orientation des décisions. Bien que le point de mire de la révision soit le système de compétitions et d'événements, le modèle de DLTPA a des implications pour le travail des comités de développement des clubs, des membres, des officiels, des compétitions et des entraîneurs. Ces comités doivent être activement impliqués dans les initiatives de DLTPA et aligner leurs programmes de formation sur les stades de développement définis dans le document *Atteignez votre vitesse*. Ces considérations devraient être évaluées indépendamment du travail de l'équipe de révision du système de compétitions et d'événements.

Lors de la préparation des recommandations, l'équipe de révision du système de compétitions et d'événements doit prendre en considération :

- ce qu'un système de compétition idéal pourrait représenter;
- la raison d'être des compétitions, y compris les catégories, les progressions et les circuits de compétitions;
- les considérations physiques, sociales et psychologiques reliées à la compétition pour chaque stade de développement du modèle de DLTPA;
- les facteurs limitatifs indépendants de la volonté de PVC (p. ex., le climat, la géographie, les tendances sociales, le calendrier scolaire, les coûts de voyage et le calendrier de l'UIP) lors de la mise en œuvre du modèle de DLTPA;
- la capacité des fédérations et des clubs membres de PVC d'offrir les programmes et d'y participer.

Plus précisément :

Il a été demandé à l'équipe de révision du système de compétitions et d'événements :

- d'évaluer le système actuel de compétitions et d'identifier les domaines où les structures actuelles de compétitions ne sont pas alignées sur les valeurs de PVC et sur son modèle de développement à long terme de l'athlète, *Atteignez votre vitesse*;
- d'identifier les secteurs dans lesquels la structure des compétitions, les valeurs de PVC et le modèle de DLTPA ne sont pas alignés et faire des recommandations pour assurer leur concordance;
- de faire d'autres recommandations jugées appropriées à soumettre au groupe de travail pour la mise en œuvre du modèle de DLTPA;
- de recueillir des données quantitatives et qualitatives qui permettront de faire des recommandations selon les résultats de la recherche plutôt que selon l'intuition, la tradition ou les pratiques courantes;
- de faire des recommandations qui définiront le rôle de PVC, des associations ou fédérations, provinciales et territoriales et des clubs à l'appui aux différents stades de développement du modèle de DLTPA;
- de faire des recommandations concernant le calendrier des activités, la durée des événements et compétitions, les catégories d'âge, les types d'épreuves à l'intérieur de la structure des événements aux niveaux national, provincial, territorial, régional ou local;
- de faire des recommandations pour situer les jeux provinciaux, territoriaux, régionaux et les Jeux du Canada dans le cheminement sportif d'un athlète;
- de faire des recommandations visant d'autres compétitions compatibles avec le modèle de DLTPA.

5. STRUCTURE DE LOGIQUE

Afin de bien faire la révision, il faut que toute recommandation soit reliée au modèle de DLTPA et associée au patinage de vitesse. Les **concepts de fondement du développement** ont été écrits afin d'organiser l'information en sphères du développement et de les relier au patinage de vitesse. Si on veut pleinement tenir compte du modèle de DLTPA en patinage de vitesse, on doit prendre en considération deux approches. La première consiste à examiner les aspects critiques dans la continuité du développement. Les **recommandations relatives au développement** concernent le développement longitudinal à l'intérieur d'un domaine. Elles ne facilitent pas tous les aspects des programmes à chaque stade de développement. Les **recommandations de programme** intègrent tout le matériel en une série de recommandations qui touchent à tous les domaines de développement et du patinage de vitesse, stade par stade.

Les principes directeurs, les concepts de fondement et les recommandations relatives au développement fournissent un cadre pour toute révision et considération future des programmes de PVC. Les recommandations de programmes sont compatibles avec ceux-ci si l'on accepte d'emblée les autres documents qui peuvent être la base pour les changements courants. Les recommandations alternatives devraient être validées à l'aide des trois documents principaux.

Les **principes directeurs pour les compétitions et les événements** constitueront le fondement objectif des recommandations concernant les événements et les compétitions.

Les **concepts de fondement du développement** sont comme des piliers à la base du raisonnement pour un programme holistique à chaque stade de développement, dans des champs spécifiques. Les concepts de fondement du développement ont été revus aux fins de validation, par des spécialistes de formation académique et sportive. En présumant de leur validité, ils devraient rester pertinents jusqu'à ce que la recherche sur la croissance et le développement nous fournissent des meilleures données.

Ces concepts de fondement ont été employés pour créer un ensemble de recommandations relatives au développement pour chaque stade. Les recommandations ont été revues par l'équipe de révision afin de vérifier si elles constituaient une prolongation logique à la réunion de septembre 2008 où l'équipe a traité de ces recommandations. Les recommandations relatives au développement deviennent le plan de base pour chaque recommandation de programme à chaque stade de développement. Elles devraient aussi rester pertinentes jusqu'au moment où la recherche sur la croissance et le développement nous fournira de meilleurs données.

Le titre de la révision a été modifié pour ajouter le mot « participant » afin de mieux refléter le mandat donné et la portée des programmes de PVC. Le modèle a été renommé le Modèle de développement à long terme du participant de l'athlète (DLTPA).

Pour développer les **recommandations de programme**, l'équipe a été divisée en deux groupes qui ont travaillé de concert, l'un se concentrant sur les questions qui touchent les programmes de la longue piste et l'autre, sur celles de la courte piste. Les objectifs de chaque stade ont fourni la base d'une analyse fonctionnelle de ce qu'un programme devrait accomplir. Chaque groupe a revu le matériel, stade, par stade et préparé une matrice de programme pour chaque stade de développement à des fins de discussion lors des téléconférences régulières.

L'équipe de révision a relevé le défi d'utiliser les principes directeurs et les concepts de fondement du développement afin d'élaborer un ensemble de programmes mieux adaptés aux participants et pour développer le patinage de vitesse en tant que partie importante de la culture canadienne. Les **matrices des recommandations de programmes** mises au point par le groupe de la courte piste et celles du groupe de la longue piste ont ensuite été comparées aux recommandations relatives au développement comme deuxième vérification en vue du rapport final. Les **matrices des recommandations de programmes** se veulent un modèle idéal de programme approprié au développement pour des considérations à court terme. Avec le temps, des changements seront effectués et vérifiés, et les idées de programmes seront reconsidérées.

Les recommandations de programme intègrent tout le matériel en une série de recommandations qui touchent à tous les domaines de développement et du patinage de vitesse, stade par stade.



6. GOUVERNANCE

L'Équipe de révision du système de compétitions et d'événements a fourni sur une base régulière des rapports de son progrès au groupe de travail sur le DLTPA.

Le groupe de travail a effectuée et a consulté les comités de PVC et les fédérations provinciales et territoriales et communiqué avec eux au besoin concernant l'avancement des travaux de révision.

En avril 2009, les comités permanents de PVC ont pu prendre connaissance d'une ébauche du rapport lors d'une réunion mixte tenue, à Ottawa.

Cet aperçu avait trois buts :

- Aider les membres de comités à comprendre le processus de la révision et sa logique.
- Les informer à l'avance sur les recommandations.
- Les aider à identifier et à mettre au point des plans de travail afin de préparer les changements appropriés aux programmes.

À la suite de la réception du rapport final de l'équipe de révision du système de compétitions et d'événements, le groupe de travail a présenté le rapport au conseil d'administration de PVC.

Le rapport final de la révision a été présenté lors de l'assemblée générale annuelle en juin 2009.

7. PRINCIPES GUIDANT LA RÉVISION DU SYSTÈME DE COMPÉTITION ET D'ÉVÉNEMENTS DE PVC¹

Pourquoi des principes directeurs?

Un ensemble de principes directeurs basés sur le modèle de DLTPA (*Au Canada, le sport pour la vie*) et qui appuient les valeurs de Patinage de vitesse Canada constitueront un fondement objectif pour supporter les recommandations traitant des événements et compétitions. Ces recommandations et leur fondement seront le point de départ pour la prise de décision par le Conseil d'administration de Patinage de vitesse Canada, ses comités, les fédérations et associations provinciales et territoriales et l'ensemble des membres.

Afin de revoir efficacement le système d'événements et de compétitions et de proposer de nouvelles possibilités, il est essentiel d'avoir une vision claire de la façon dont les événements et compétitions servent la mission, la vision et les valeurs de Patinage de vitesse Canada et le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète. Les programmes doivent être reliés de façon claire et cohérente (l'entraînement, les compétitions et événements, le travail de l'entraîneur, celui de l'officiel ainsi que le recrutement des membres) en respectant les principes qui sont à la base de toutes les activités de Patinage de vitesse Canada. Les principes s'appliquent à tous les niveaux et à tous les âges, mais il faut garder à l'esprit la phrase « **les enfants ne sont pas des adultes en miniature** » lorsqu'il s'agit des plus jeunes participants.

Les principes s'appliquent à tous les niveaux et à tous les âges, mais il faut garder à l'esprit la phrase « **les enfants ne sont pas des adultes en miniature** » lorsqu'il s'agit des plus jeunes participants.

Les principes directeurs stipulent que les événements et compétitions doivent :

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Être des partenaires à part entière dans la présentation du sport canadien/du système de développement de la jeunesse.
3. S'ajuster aux changements dans la société.
4. Fournir une piste vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les participants.
5. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
6. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.
7. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le modèle de DLTPA et autres documents pour identifier les objectifs des événements et des compétitions pour chaque stade de développement.
8. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le modèle de DLTPA et autres documents, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements/compétitions pour chaque stade de développement.
9. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants.

Le fondement de ces principes est présenté à l'annexe 1.

¹ Révision du système de compétitions et événements <http://www.speedskating.ca/comp-eventreview_fr.cfm> (mai 2009), Patinage de vitesse Canada



8. CONCEPTS DE FONDEMENT DU DÉVELOPPEMENT

Le matériel compris dans les documents *Au Canada, le sport c'est pour la vie* et *Atteignez votre vitesse* couvre un large spectre de domaines physiques, physiologiques, psychologiques et sociaux. Malheureusement, ces continuums de développement sont difficiles à interpréter parce qu'ils sont présentés dans des tableaux qui rassemblent plusieurs sphères du développement. Les documents ne couvrent pas certaines questions sociales qui peuvent être prises en considération.

Le matériel est fondé sur la théorie. « *Dans la démarche expérimentale, le mot théorie a un seul sens précis. C'est « un ensemble de concepts, de constructs, de définitions et de propositions, en relation les uns avec les autres, qui propose une vue systématique d'un phénomène en spécifiant les relations existant entre les variables. La théorie a pour but d'expliquer et de prédire le phénomène ».* (Kerlinger).¹ Cependant, ces phénomènes sont des concepts de fondement : « *une idée abstraite ou générale déduite ou dérivée d'occurrences spécifiques* »². « *Un concept de fondement emboîte ensemble, structure, bâtit ou trace* »³.

La force du processus du DLTPA est son utilisation des concepts de fondement du développement ou de l'information disponible pour orienter la prise de décisions. Cependant, les concepts ou les concepts de fondement sont complexes et difficiles à suivre tels que présentés dans les documents *Atteignez votre vitesse* et *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, stade par stade, sous forme de tableau. De plus, les documents ne couvrent pas les questions sociales qui peuvent et doivent être prises en considération au moment d'adopter une approche holistique pour le développement des participants.

Dans le but de faciliter la compréhension de cette information, le matériel a été analysé par sujets spécifiques. Là où les données dans les documents étaient incomplètes, de plus amples recherches ont été effectuées. Cette analyse est résumée dans l'annexe 2 et est appuyée par plusieurs tableaux compris à l'annexe 5.

Les concepts de fondement sont énumérés plus bas afin de permettre le lecteur à bien les saisir dans le continuum des stades de développement. Ceux-ci doivent être considérés comme étant des piliers verticaux du développement qui appuient les recommandations à chaque stade de développement. Tel un édifice, la structure est aussi solide que le permet sa fondation (principes) et chaque étage est aussi solide que les piliers structuraux (les concepts ou les concepts de fondement) qui les supportent.

Les concepts de cette section devraient demeurer en place pour une longue période de temps et ne devraient être modifiés que lorsqu'il y aura changement dans les connaissances fondamentales sur le développement. Les concepts de fondement sont résumés au tableau 2. La dernière section est fondée sur les questions sociales, lesquelles sont résumées au tableau 3.

La force du processus du DLTPA est son utilisation des concepts de fondement du développement ou de l'information disponible pour guider la prise de décisions.

1 *Le grand dictionnaire terminologique* <<http://www.granddictionnaire.com>> : Définition 1 sur 6 du terme « théorie » dans le domaine de la philosophie (2009) Office québécois de la langue française, Gouvernement du Québec.

2 Traduit de la définition anglaise de « construct » : <<http://www.thefreedictionary.com>>

3 L'usage du terme « construct » a été traduit d'une citation anglaise : *The Concise Oxford Dictionary of Current English*, cinquième édition

Tableau 2

Résumé des fondements du développement

Fondements du développement : Physique et anatomique

- Les stades de développement avant la puberté n'exigent pas de courses, d'événements ou de compétitions spécifiques au genre.
- La puberté est une période de croissance rapide, pendant laquelle la longueur des membres peut croître rapidement. Il est possible que cette croissance crée un défi significatif en ce qui a trait au développement des habiletés.
- La puberté est une période pendant laquelle les différences entre les individus du même âge chronologique sont les plus significatives.
- Il y a un besoin de minimiser les différences d'âge chronologique entre les individus, pendant la puberté.
- Après la puberté, la plus grande partie de la croissance est terminée.
- Les stades de développement après la puberté nécessitent des courses et des compétitions spécifiques au genre.
- Les stades de développement « *S'amuser en patinant* », « *Apprendre à s'entraîner* » et « *S'entraîner à s'entraîner* » devraient comprendre un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre en plus de courses traditionnelles dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.

Fondements du développement : Physiologique

- Les moments opportuns d'entraînement devraient être un déterminant majeur pour les activités d'événements et de compétitions de PVC pour chaque stade de développement.

Fondements du développement : Neurologique

- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, au stade de la fin de la petite enfance.
- Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant atteint le début de la puberté.
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, spécialement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse, pendant les stades de développement de la fin de l'enfance.
- La précision dans les habiletés peut être atteinte en raison du développement neurologique relativement avancé.

Fondements du développement : Cognitif

- Du côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- La compétition exige une habileté à analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- La transition d'« *Apprendre à s'entraîner* » vers « *S'entraîner à s'entraîner* » comprend l'acquisition par l'enfant d'une compréhension, de son rang au sein d'un groupe. Les enfants se font une opinion sur le fait qu'ils soient bons ou non.
- Jusqu'à un stade avancé de la puberté, les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements, ni l'habileté de les interpréter.

Fondements du développement : Psychologique (concept de soi et estime de soi)

- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes. c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente entre gagner ou perdre.
- Les enfants entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi vers la fin de l'adolescence.
- L'image corporelle, l'estime de soi et les vêtements sont inter-reliés.



Fondements du développement : Insertion sociale et les stades de jeu

- Pour les enfants d'âge préscolaire, la première affiliation sociale se fait avec les parents et graduellement, lors de l'adolescence, se déplace vers d'autres personnes significatives et les pairs.
- À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.
- À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- L'environnement social est spécialement important pendant les premières années de l'adolescence.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), ils ont la capacité de développer davantage leur personnalité.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), il y a également un besoin de s'autodiriger et d'être autonome.
- À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière qui devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
- Les activités d'équipe devraient être considérées comme une approche proactive pour contrer la tendance des taux de participation décroissants, particulièrement lors de l'adolescence.

Fondements du développement : Rôle de la compétition

- Les compétitions peuvent être classifiées en trois types : « Les compétitions de performance », « les compétitions de développement » et les « compétitions de simulation » selon les objectifs de la compétition et l'usage que l'on fera des résultats.
- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).
- La façon d'utiliser et d'interpréter les résultats de compétition doit être prise en considération dans le plan de développement à long terme du participant et de athlète.

Fondements du développement : La périodisation et le calendrier des compétitions

- Le développement du savoir-faire physique et des capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« Enfant actif » à « Apprendre à s'entraîner »).
- La priorité de développer les capacités physiques sera transférée vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
- La capacité des habiletés de compétition et la capacité de performer en compétition deviennent les points de mire de la périodisation et du calendrier de compétitions pour les derniers stades de développement (« S'entraîner à compétitionner » et « S'entraîner à gagner »).
- La longue et la courte pistes devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».
- La périodisation et le calendrier des compétitions devront être pris en considération au moment de la planification d'événements et de compétitions d'envergure.
- L'on devra accentuer le développement des stratégies et habiletés compétitives lors des stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à compétitionner ». Il est nécessaire de prévoir des occasions de pratiquer ces habiletés.
- «S'entraîner à compétitionner» deviendra une priorité de la périodisation et une partie critique du processus de planification et de périodisation pour les stades de développement « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner ».
- Le calendrier des compétitions devra tenir compte de la périodisation pour chaque stade de développement.
- Le calendrier des compétitions doit considérer le style de vie et les facteurs de développement personnel tels que l'éducation et les horaires d'exams.
- Les politiques de sélection et les championnats doivent être compatibles avec chacun des stades de développement.

Fondements du développement : L'âge relatif, biologique et chronologique

- L'âge biologique ou de maturité est un facteur important à considérer au moment de regrouper les athlètes, particulièrement à la puberté, mais n'est pas pratique pour établir les catégories d'âge.
- L'âge biologique ou de maturité n'équivalent pas nécessairement au même développement dans d'autres domaines donc, les décisions doivent comprendre l'âge biologique tout en tenant compte des autres sphères de développement.
- En minimisant l'effet de l'âge relatif, on améliorera l'équité des catégories d'âge chronologique. L'objectif est de contrebalancer l'effet de l'âge relatif pour les individus dont l'anniversaire de naissance est près de la date arbitraire de la catégorie d'âge.
- Une autre option est que la définition de l'âge chronologique soit l'âge en années au premier jour d'un événement ou d'une compétition. Ceci entraînerait des changements au hasard, de semaine en semaine, et un championnat pourrait ainsi être défini par la date de l'événement ou de la compétition.
- En ayant une seule date critique, soit le 1^{er} juillet, l'UIP et PVC ne respectent pas le concept de l'âge relatif. Il en résulte qu'un athlète né à la fin de juin sera toujours dans un groupe d'âge avec un athlète plus vieux que lui de presque un an parce que ce dernier est né au début de juillet.

Fondements du développement : Différences de genre et d'âge.

- Les garçons et les filles devraient participer ensemble dans les mêmes activités et courses lors des stades de développement suivants : « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors des stades de développement suivants : « Apprendre à s'entraîner », « Apprendre à compétitionner », « S'entraîner à compétitionner », « Apprendre à gagner », « S'entraîner à gagner » et « Vie Active ».
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et club et s'appliqueraient à tous les stades de développement.

Fondements du développement : Âges et distances de l'UIP

- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et des plus vieux.
- Les distances de PVC devraient être en accord avec les distances et les compétitions appropriées de l'UIP pour les stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et des plus vieux.

Concepts de fondement : Installations et de l'équipement

- Les patins utilisés lors de chaque stade de développement doivent être appropriés aux activités dans lesquelles le patineur s'engage.
- Les patins doivent être d'un prix abordable et être de la bonne grandeur.
- Les dimensions des tracés et des patinoires doivent être appropriées à la taille et aux habiletés des patineurs.



Tableau 3

Conclusions concernant les questions sociales et les tendances

Bénévoles

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit faire en sorte que ce que l'on exige des bénévoles est équitable et juste.

Famille

- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.

Accessibilité

- Le patinage de vitesse pourrait être un sport plus accessible si l'on modifiait les normes en matière d'équipement et de déplacements.

Environnement durable et l'empreinte de carbone

- Les programmes de patinage de vitesse conçus pour les besoins de développement des individus peuvent également tenir compte des solutions de rechange en matière de préoccupations environnementales.

Démographie de PVC

- Il y a une décroissance significative dans le taux de participation du début jusqu'à la fin de la puberté.
- Le recrutement d'un plus grand nombre de filles au stade de développement « Enfant actif » serait à envisager.
- Face aux tendances de décroissance dans la participation, les activités d'équipe pourraient être considérées comme solution proactive en particulier pour le groupe à l'âge de la puberté.

9. RECOMMANDATIONS RELATIVES AU DÉVELOPPEMENT

Les trois premiers éléments dans le préambule au cadre de référence étaient :

- Que devrait être un système de compétition idéal?
- Les buts des compétitions, y compris leur nombre, les catégories et les progressions.
- Les considérations physiques, sociales et psychologiques pour la compétition à chaque stade du modèle de DLTPA.

Les **recommandations relatives au développement** prennent en considération les aspects de base des programmes à la lumière des principes de la révision du système des compétitions et événements, les objectifs des stades et concepts de fondement du développement pour les sujets suivants :

- Les recommandations pour les catégories d'âge de PVC;
- Les recommandations pour les activités et les distances;
- Les recommandations pour la nature des événements et des compétitions mises en valeur;
- Les recommandations pour le stade de développement « Vie active »;
- Les recommandations pour l'équipement et les pistes;
- Les recommandations pour les questions sociales.

Les prémisses principales de la révision du système des compétitions et événements sont de développer des programmes qui appuient le développement à long terme de chaque participant (des programmes appropriés au développement). Selon les prémisses que la maturation et le développement suivent un continuum, chaque sujet est présenté chronologiquement. Donc, elles sont organisées à l'intérieur des piliers verticaux du développement de la même façon que les concepts de fondement résumés dans la section précédente.

La discussion sur les recommandations relatives au développement est rapportée dans l'annexe 3. Le tableau 4 est un résumé des sujets qui font partie des recommandations relatives au développement énoncés à l'annexe 3.

Les distances présentement courues ont été révisées, en respectant les moments opportuns d'entraînement. Plusieurs des distances courues par les patineurs plus jeunes n'ont pas été supportées par les données relatives au développement. Les moments opportuns d'entraînement sont mieux définis par le temps. Le tableau 5 illustre les bases de temps pour les distances choisies. Pour les stades de développement des plus jeunes, les distances s'avèrent généralement plus courtes que les distances courues présentement. À mesure que le patineur vieillit, les distances sont choisies en fonction de leur compatibilité avec les distances internationales.

Le tableau 6 est un résumé des catégories d'âge recommandées. Les changements majeurs sont aux stades de développement qui s'insèrent juste avant et après la puberté. On devra prendre en considération deux effets qui touchent au développement : les grandes différences entre les individus dues à la maturité hâtive et tardive et ainsi qu'aux différences de genre. Pendant ces stades, des fenêtres d'un an ont été recommandées afin de diminuer l'effet de la différence individuelle. Deux modèles de catégories d'âge ont été proposés : le premier pour refléter les différences de genre (le modèle relatif au développement approprié) et l'autre comprenant des catégories d'âge équivalentes au genre. Pour les stades de développement plus avancés, les catégories d'âge internationales en plus de deux nouvelles catégories pour les seniors ont été recommandées pour tenir compte des nouveaux seniors et des plus jeunes.

Le tableau 7 est un résumé du continuum des événements et des compétitions. Lors des premiers stades, des tests de courses et d'habiletés sont recommandés pendant les pratiques et lors de compétitions locales. Pendant la poussée de croissance, on propose un nouveau niveau de compétitions avec l'arrivée de compétitions régionales sanctionnées par PVC en remplacement des compétitions nationales, pendant la période du stade « *S'entraîner à s'entraîner* ». Les championnats nationaux ne sont recommandés que pour les patineurs du stade de développement « *Apprendre à compétitionner* » et plus vieux.

Bien que les recommandations couvrent une grande variété d'aspects, un autre domaine fondamental porte sur les recommandations concernant l'uniforme spécifique, les patins et les installations. En tenant compte de ces dernières, l'équipe de révision a tenu compte du modèle de DLTPA aussi bien que de l'information spécifique au patinage de vitesse. L'information et la pensée logique sont discutées à l'annexe sur les concepts de fondement du développement : « Les installations et l'équipement » ; ainsi qu'à l'annexe sur les recommandations relatives au développement : « la nature des uniformes, les installations et les pistes ».

Le défi auquel nous sommes tous confrontés est celui d'orienter nos pensées en fonction des étapes relatives au développement pendant que nous développons des programmes pour chaque stade.



Tableau 4

Aperçu des recommandations relatives au développement pour la révision de la structure d'événements et de compétitions

1. INTRODUCTION

2. ACTIVITÉS ET LES DISTANCES

- Format
- Activités en équipe
- Distances
- Activités et distances spécifiques pour chaque stade du modèle

3. CATÉGORIES D'ÂGE

- Catégories d'âge spécifiques aux stades de développement
- Dates critiques pour les âges de PVC et l'âge relatif
- Saisons
- Résumé des catégories d'âge

4. NATURE DES ÉVÉNEMENTS ET COMPÉTITIONS D'ENVERGURE

- Championnats nationaux, compétitions, périodisation et préparation
- Problématiques touchant les événements multisports et les autres événements internationaux
- Participation des juniors aux événements internationaux
- Spécialisation chez les juniors
- Événements et compétitions d'envergure

5. « VIE ACTIVE » : COMPÉTITIONS RÉCRÉATIVES, BÉNÉVOLAT, FORME PHYSIQUE ET PARTICIPATION

- Introduction
- Catégories d'âge
- Activités et distances
- Nature des compétitions et événements d'envergure

6. LONGUE PISTE ET COURTE PISTE (QUESTIONS COMMUNES ET UNIQUES)

7. ÉQUIPEMENT ET PISTES

- Patins spécifiques pour stades spécifiques
- Nature des uniformes
- Installations et pistes

8. QUESTIONS SOCIALES

- Formats de compétitions
- Bénévoles
- Identification du talent
- Collaboration avec d'autres sports associés
- Empreinte de carbone, coûts de déplacement et autres questions environnementales

Tableau 5

Distances pour chaque stade de développement

Stade de Développement	Âge filles/ femmes	Âge garçons/ hommes	Accent
S'amuser en patinant	6 à 8	6 à 9	Courses de 0 à 30 secondes. Accent sur les habiletés
Apprendre à s'entraîner	8 à 11	9 à 11	Courses de 0 à 45 secondes. Épreuves 10 min. et plus Accent sur les habiletés (moment opportun pour les habiletés)
S'entraîner à s'entraîner	11 à 15	12 à 16	Courses de 0 à 60 secondes (éviter les 60 à 90 secondes) Épreuves 10 min. et plus Ajouter une distance de 90 secondes et plus
Apprendre et s'entraîner et à compétitionner	16 à 21 et plus	16 à 23 et plus	Distances de l'UIP
Apprendre et s'entraîner et à gagner	18 et plus	19 et plus	Distances de l'UIP
Vie Active			Selon les objectifs du participant
			Compétition : Distances internationales Santé : longues distances c.-à-d. courses à pied sur route et ski de fond



Tableau 6

Deux modèles de catégories d'âge

Sans distinction des genres			Avec distinction des genres	
Garçon - Homme	Fille - Femme		Garçon - Homme	Fille - Femme
6 à 9 ans	6 à 8 ans	S'amuser en patinant	6 à 9 ans	6 à 8 ans
9 à 11 ans	8 à 11 ans	Apprendre à s'entraîner	10 à 12 ans	9 à 11 ans
Moins de 12 ans	Moins de 12 ans	S'entraîner à s'entraîner avant PHV B	12 ans et moins*	11 ans et moins*
Moins de 13 ans	Moins de 13 ans	S'entraîner à s'entraîner avant PHV A	13 ans et moins*	12 ans et moins*
Moins de 14 ans	Moins de 14 ans	S'entraîner à s'entraîner après PHV B	14 ans et moins*	13 ans et moins*
Moins de 15 ans	Moins de 15 ans	S'entraîner à s'entraîner après PHV A	15 ans et moins*	14 ans et moins*
15 à 16 ans	15 à 16 ans	UIP Junior B	16 ans ou (15 à 16 ans)	15 à 16 ans
17 à 18 ans	17 à 18 ans	UIP Junior A	17 à 18 ans	17 à 18 ans
19 à 20 ans	19 à 20 ans	Néo senior B	19 à 20 ans	19 à 20 ans
21 à 23 ans	21 à 23 ans	Néo senior A	21 à 23 ans	21 à 23 ans
24 ans et plus	24 ans et plus	Senior	24 ans et plus	24 ans et plus
30 ans et plus	30 ans et plus	Maîtres 30 ans	30 ans et plus	30 ans et plus
35 ans et plus	35 ans et plus	Maîtres 35 ans	35 ans et plus	35 ans et plus
		Etc. Etc.	Etc.	
		Maîtres 85 ans	85 ans et plus	85 ans et plus

- Le stade « Enfant actif » n'apparaît pas dans le tableau puisqu'il a été recommandé que ce stade ne devrait pas se munir de compétitions formelles.
- Pré et post PHV signifie la période avant et après le pic de croissance rapide-soudaine.
- * Les désignations des âges avec le supplément « et moins » comprennent les participants avec un développement hâtif (physiquement, psychologiquement et socialement) qui ont démontré les performances appropriées leur permettant d'être en compétition avec des enfants plus vieux (c.-à-d. 14 et moins signifie 14 ans et moins vieux).
- Moins de 15 ans signifie moins vieux que 15 ans à la date critique.
- Les catégories de « Vie Active » sont regroupées sous les catégories « et plus » (+) afin que les individus qui décident de faire compétition aux patineurs plus jeunes et plus en forme, puissent être reconnus pour leurs accomplissements dans ce contexte et promouvoir des compétitions significatives pour le participant.
- Pour le stade de développement des plus jeunes (« S'amuser en patinant » et la plus grande partie du stade « Apprendre à s'entraîner »), le tableau présente les catégories par genres différents mais il n'est pas nécessaire d'organiser des événements spécifiques aux genres.
- Les catégories du stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » sont identifiées selon l'âge et moins (c.-à-d. 15 et moins) pour permettre à ceux dont la maturité est précoce (au plan physique, psychologique et social) et qui ont démontré des performances en patinage appropriées à la compétition avec les patineurs plus vieux.
- On présume que toutes les catégories regroupent les habiletés semblables à l'intérieur de la catégorie tout en respectant les distances désignées.
- Les catégories d'âge sont étiquetées sous des titres de stades de développement afin d'accentuer l'importance du modèle de DLTPA et particulièrement, afin de procurer des activités et programmes appropriés sur le plan du développement.

Tableau 7

Résumé du continuum de compétitions

	S'amuser en patinant	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner Avant-PHV	S'entraîner à s'entraîner Après-PHV	Apprendre à compétitionner	S'entraîner à compétitionner	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner
Types de course	Habilités	Habilités	Habilités, traditionnelle et en équipe	Traditionnelle et en équipe	Traditionnelle et en équipe	Traditionnelle et en équipe	Traditionnelle et en équipe	Traditionnelle et en équipe
N ^{bre} Comp. Dev.	0 à 6	4 à 8	3 à 5	4 à 6	5 à 6	Individualisé	Individualisé	Individualisé
N ^{bre} Comp. Perf	Aucun	Aucun	2 à 3	2 à 3	2 à 4	Individualisé	Individualisé	Individualisé
Total	0 à 6	4 à 8	5 à 8	6 à 8	7 à 10	8 à 10	8 à 10	8 à 10
Niveau	Club et interclubs	Interclubs et provincial	Provincial et régional	Provincial et régional	Régional et national	National et international	National et international	National et international
Durée (jours)	1/2	1/2 - 1	1 et 2	1 et 2	2 et 3	2 et 3	2 et 3	2 et 3
Courses et événements (CP)	12 et plus	12 et plus	7 à 10	7 à 10	8 à 18 (4 à 6/jour) 4 à 6 (2 à 3/jour)	8 à 18 (4 à 6/jour) 4 à 6 (2 à 3/jour)	10 à 15 (3 à 7/jour) 2 à 5 (1 à 2/jour)	10 à 15 (3 à 7/jour) 2 à 5 (1 à 2/jour)
Événements majeurs	Festival local	Festival provincial	Championnats provinciaux et régionaux	Championnats provinciaux et régionaux	Championnats canadiens junior	Championnats canadiens junior	Coupes du monde	Championnats du monde
Jeux multisports	Aucun	Aucun	Provinciaux et régionaux	Provinciaux et régionaux	Jeux du Canada	Jeux du Canada et FISU	FISU et Jeux Olympiques	FISU et Jeux Olympiques



10. RECOMMANDATIONS POUR L'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME APPROPRIÉ À UN DÉVELOPPEMENT DÉFINI STADE PAR STADE

Les énoncés sommaires et les matrices sont conçus pour aider les comités permanents de PVC et les membres à comprendre les recommandations spécifiques pour chaque stade de développement. Lors de chaque stade de développement, les programmes doivent considérer les fondements du développement pour atteindre l'objectif du stade. Ils sont basés sur la force verticale des concepts de fondement du développement du DLTPA puis sont reliés aux recommandations relatives au développement et doivent être compatibles avec l'objectif du stade.

Les objectifs sont organisés par stade de développement et mènent directement aux programmes de recommandations de programme pour chaque stade. L'équipe de révision a attentivement tenu compte du patinage de vitesse et du modèle de développement avant de faire une recommandation pour un programme idéal pour chaque âge. Là où il y a des divergences entre les matrices et d'autres documents, une discussion expliquant la divergence est présentée dans les énoncés sommaires. En général, ceux-ci correspondent, mais il n'est pas nécessaire d'avoir une concordance parfaite n'est pas nécessaire.

Chaque étape sera présentée en compagnie d'une série d'énoncés sommaires et de matrices. Les matrices originales présentaient des informations reliées aux officiels et aux entraîneurs. Pour réduire le volume d'information comprise dans chaque matrice, des matrices indépendantes ont été élaborées. Pour assurer le succès de chaque programme, le rôle de ces deux groupes est d'offrir le meilleur programme possible pour chaque participant.. Toutefois, leurs rôles ne définissent pas la compétition ni l'évènement.





Stade : S'amuser en patinant

Filles de 6 à 8 ans et garçons de 6 à 9 ans

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Apprendre à patiner en mettant l'accent sur le plaisir.
- ✓ Apprendre tous les fondements du mouvement et bâtir l'ensemble des habiletés motrices en mettant l'accent sur les déterminants de la condition motrice (l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse).
- ✓ Développer le savoir-faire physique = les fondements du mouvement et déterminants de la condition motrice + les habiletés sportives de base + la prise de décisions.

La contribution de la compétition au développement du participant :

- Procure un environnement plaisant où les jeunes patineurs peuvent évoluer principalement dans des compétitions fondées sur les habiletés.
- Renforce l'accent mis sur les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice pendant les pratiques de club.

Les recommandations clés :

- Les événements compétitifs sont des événements fondés sur les habiletés et qui mettent l'accent sur le développement des fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice telle que l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- Le port de patins de hockey est recommandé.
- Les compétitions sont limitées à une durée d'environ 4 heures (c.-à-d. une demi-journée pour les rencontres locales - clubs ou interclubs).
- Que les courses traditionnelles soient également partagées entre des courses en sens contraire aux aiguilles d'une montre et des courses dans le sens des aiguilles d'une montre sur un tracé ovale de 75 m
- Les patineurs sont fortement encouragés de patiner bien vêtus ou en vêtements de « jogging ». Les vêtements moulants ne sont pas nécessaires.

Autres commentaires et implications :

- Les changements recommandés pour la structure de compétition faciliteront le développement des athlètes complets et des patineurs de vitesse.
- Le patinage de vitesse devrait être le sport par lequel la jeunesse canadienne apprend à patiner.
- Le patinage de vitesse devrait être plus accessible en encourageant le port de patins de hockey et de vêtements ordinaires.
- Si l'agilité et les habiletés sont mises de l'avant, le patinage de vitesse pourrait devenir fournisseur de services aux participants des autres sports de glace qui cherchent améliorer leurs habiletés sur patins, particulièrement au plan de la vitesse pour le hockey, la ringuette ou le patinage artistique.
- Les clubs de patinage de vitesse devraient tenter de devenir partenaires avec des clubs de hockey et de ringuette afin d'organiser des programmes combinés ou complémentaires dans leurs communautés.
- Introduire les patineurs au programme d'habileté « *Gagnez vos épinglettes* » qui correspond aux événements compétitifs.
- La progression devrait être reconnue lors des pratiques par l'octroi d'épinglettes et d'écussons en guise de récompenses pour ainsi servir de renforcement positif.
- Développer des bulletins reconnaissant la participation et le développement d'habiletés.
- L'accent lors de compétitions devrait être mis sur la démonstration d'habiletés et les déterminants de la condition motrice.
- Devenir le point d'entrée pour les nouveaux participants au sport par l'entremise de bénévolat et d'événements sociaux pour les parents.

S'amuser en patinant - Longue piste et courte piste

Âge : Filles de 6 à 8 ans et garçons de 6 à 9 ans

Objectif du stade : Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Développement générale des mouvements fondamentaux

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Apprendre à patiner en mettant l'accent sur le plaisir.</p> <p>Apprendre toutes les habiletés des mouvements de base et bâtir l'ensemble des habiletés motrices.</p> <p>Développer le savoir-faire physique = les habiletés des mouvements de base + les habiletés spécifiques au sport + la prise de décisions.</p> <p>Mettre l'accent sur les mouvements fondamentaux (l'agilité, l'équilibre, la coordination, la vitesse), une habileté cruciale et le savoir-faire en patinage.</p> <p>Mettre l'accent en général sur l'athétisme (agilité, équilibre, coordination, vitesse), les habiletés cruciales et savoir-faire sur patins.</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>1^{er} moment pour la vitesse (Filles de 7 à 9 ans et garçons de 6 à 8 ans)</p> <p>Souplesse</p> <p>Savoir-faire physique¹</p>
<p>Objectifs d'événements</p> <p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>Développement des habiletés par des courses amusantes.</p> <p>Simulations : course sur patins informelle fréquente pendant les pratiques (la course, c'est plaisant).</p> <p>Développement : 0 à 6 ans, clubs et interclubs au niveau local.</p> <p>Performance : 0</p>	<p>Format de compétition</p>	<p>Durée : Un format d'une demie-journée (une durée de 4 heures)</p> <p>N^{bre} courses/compétition : 12 et plus</p> <p>Regroupements : mixte et par niveau d'habileté.</p> <p>Courses en blocs avec participants sur la glace de 15-20 minutes, max. 3 blocs par compétition.</p> <p>Activités hors glace dirigées</p> <p>Courses en départs en groupe (CP et LP) ainsi que des événements par équipe.</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Exécution d'habiletés (avec rétroactions) et vitesse (chronométrée).</p> <p>Départs en groupe pour le plaisir (non chronométrés).</p> <p>Récompenses : données à tous pour leur participation (renforce l'estime de soi), reconnaître la meilleure performance personnelle quand les chronos sont enregistrés.</p> <p>Records : aucun</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Patins de style hockey</p> <p>Bien vêtus ou vêtements de jogging (les vêtements moulants ou les combinaisons ne sont pas obligatoires)</p> <p>Départs en groupe CP et LP : casque, gants anti-coupures, protège-tibias, genouillères, protège-cou, chaussettes anti-coupures</p> <p>Des lunettes de sécurité ou un masque complet sont recommandés pour le patinage à longue lames seulement</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Habiletés, c-à-d. le slalom, les départs et arrêts, le saut au-dessus des lignes, etc.</p> <p>Durée : 0-30 sec.</p> <p>Direction : nombre égal de courses dans chaque direction sur le tracé et les cercles ainsi que des lignes droites</p> <p>Événements fondés sur les jeux.</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : 3-4 sports additionnels (des saisons de sports spécifiques)</p> <p>Saison de patinage : ne devrait pas dépasser 24 semaines par année</p> <p>N^{bre} sessions/semaine : 1-2 sur glace (des sessions de 45 min.)</p>
<p>Installations</p>	<p>Patinoires de n'importe quelles dimensions (CP)</p> <p>Glaces extérieures : plus c'est petit, meilleur c'est (LP)</p> <p>Courses traditionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> o CP --Tracé de 75 m o LP --Tracé de 200 m, le rayon intérieur. 		<p>Périodisation : aucune</p>

1 Le savoir-faire physique est le développement des habiletés de mouvements de base et des habiletés de base du sport qui permettront à l'enfant de se déplacer avec confiance et en contrôle, dans une panoplie d'activités physiques et dans des situations rythmiques (la danse) et sportives. Le savoir-faire physique comprend également, la capacité d'analyser ce qui se passe autour d'eux et de réagir de façon appropriée à ces situations tel que défini dans *Le développement du savoir-faire physique. Un guide pour les parents d'enfants de 0-12 ans, Un supplément à : Au Canada, le sport c'est pour la vie* (Les centres de sports canadiens, 2008) p.5



Stade : Apprendre à s'entraîner

Filles de 8 à 11 ans et garçons de 9 à 12 ans

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Assurer le développement des habiletés fondamentales du sport et les habiletés spécifiques au patinage de vitesse.
- ✓ Mettre l'accent sur le développement du savoir-faire physique.

La contribution de la compétition au développement du participant :

- Renforcer le développement du savoir-faire physique, les habiletés critiques et l'estime de soi, par la participation à des courses faites pour le plaisir.
- Rendre l'environnement de l'entraînement significatif en offrant la possibilité de démontrer les habiletés acquises et en mesurant les améliorations.
- Stade critique dans le continuum de la compétition où les participants commencent à s'identifier à un ou deux sports principaux.

Les recommandations clés :

- Mettre l'accent sur les habiletés spécifiques au patinage de vitesse (développement technique).
- Les patins de vitesse sont recommandés, une fois que les habiletés de base peuvent être exécutées en patins de hockey. Cependant, tant que les patineurs n'atteignent pas les compétences requises, les patins de hockey sont recommandés.
- Réduire le temps des déplacements et les ressources requises pour participer aux compétitions (c.-à-d. pas de championnats nationaux).
- La durée des courses devrait être de moins de 45 secondes, afin de mettre l'accent sur la vitesse ou, plus de 10 minutes afin de mettre l'accent sur l'endurance.
- Dans un cadre d'un temps restreint, les distances individuelles qui seraient choisies seraient celles qui se terminent en 45 secondes ou, les relais.
- Un nouvel événement est proposé afin de s'assurer de l'effort approprié à apporter aux courses fondées sur l'aérobic (celles de plus longue durée); une période de temps spécifique (c.-à-d. 10 minutes) où la performance est mesurée en fonction de la distance qu'un individu peut couvrir en patins dans une période de temps fixe. L'effet d'aérobic peut également être atteint lors d'événements individuels ou en équipe, tels que les poursuites en équipe.
- Les événements en équipe devraient être introduits pendant ce stade à titre d'événements mis en valeur au milieu du programme compétitif. Ces courses ne devraient pas compter l'option d'être annulées en raison de manque de temps.
- Le patinage à longues lames devrait être restreint aux lames fixes.
- Le tracé ovale courant de 111,12 m pour la courte piste, devrait être remplacé par un tracé ovale de 100 m quand les patineurs participent à des courses traditionnelles.
- Une place devrait être réservée lors des compétitions pour les courses en patins de hockey.
- On devrait augmenter le nombre de compétitions de 4 à 8 compétitions par saison. Les événements devraient comprendre une panoplie de compétitions de clubs et interclubs avec un nombre restreint de grandes compétitions provinciales et territoriales.
- Les patineurs sont fortement encouragés de patiner bien vêtus ou en costumes de course à pieds. Les combinaisons (ou vêtements moulants) ne sont pas nécessaires.

Autres commentaires et implications :

- Les participants devraient participer à plus de courses dans une période de temps plus courte.
- Les compétitions devraient donner l'occasion hors programme, de vivre des jeux non structurés.
- Le programme d'habiletés « Gagnez vos épinglettes » devrait se poursuivre.
- La progression devrait être reconnue lors des pratiques par l'octroi d'épinglettes et d'écussons en guise de récompenses pour ainsi servir de renforcement positif.
- Lors des compétitions, on devrait mettre de l'accent sur les meilleures performances personnelles, s'imposer des défis et avoir du plaisir.
- Les distances devraient être maintenues assez courtes pour respecter le développement physiologique des participants.
- Le patinage lors de festivals devrait être encouragé.
- On devrait exposer les patineurs à la courte piste et à la longue piste.
- Les stades « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner » sont les étapes cruciales du développement athlétique. C'est ici que naissent ou disparaissent les patineurs!¹

¹ Atteignez votre vitesse (2006), Patinage de vitesse Canada, p. 26

Apprendre à s'entraîner - Longue piste et courte piste

Âge : Filles de 8 à 11 ans et garçons de 9 à 12 ans

Objectif du stade : Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Développer les habiletés sportives générales et les habiletés fondamentales en patinage de vitesse

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Assurer le développement des habiletés de base du sport et plus spécifiquement du patinage de vitesse.</p> <p>Moment opportun pour le développement des habiletés sportives.</p> <p>Mettre l'accent sur le développement du savoir-faire physique.</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>Habiletés sportives</p> <p>Souplesse jusqu'à l'âge chronologique de 10 ans</p> <p>Savoir-faire physique¹</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Démonstrations et développement des habiletés et de la vitesse par l'entremise de courses amusantes</p>	<p>École</p>	<p>École primaire--des journées complètes.</p> <p>Admission à l'école secondaire</p>
<p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>Simulations : courses fréquentes et informelles sur patins, pendant la pratique (la course, c'est amusant).</p> <p>Développement : 4 à 8 événements de clubs et d'interclubs</p> <p>Performance : 0</p>	<p>Format de compétition</p>	<p>Durée : 3-6 h (en fonction du temps de déplacement)</p> <p>N^{bre} courses/compétition : 12 et plus</p> <p>Regroupements : mixte et par niveau d'habileté.</p> <p>Courses en blocs; les participants sur la glace pour 15-20 minutes, max. 3 blocs par compétition.</p> <p>Événements par équipe mis en valeur au milieu du programme de la compétition</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Bulletin de progression des habiletés (individuelle)</p> <p>Courses de départs en groupe (généralement pas chronométrées à l'exception de certains événements choisis pour déterminer la meilleure performance à vie.)</p> <p>Récompenses : données à tous pour souligner leur participation (renforcement de l'estime de soi), la reconnaissance de la meilleure performance à vie alors que les chronos sont enregistrés</p> <p>Résultats d'équipe : résultats combinés de relais et de courses individuelles</p> <p>Records : aucun</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Lames fixes seulement (pas de patins "klap", longue piste)</p> <p>Vêtements : bien vêtus ou de jogging (les vêtements moulants ne sont pas nécessaires)</p> <p>Départs en groupe CP et LP : casque, gants anti-coupures, protège-tibias, genouillères, protège-cou</p> <p>Des lunettes de sécurité ou un masque complet pour le patinage avec longue lames</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Habiletés c.-à-d. le slalom, les départs et arrêts, le saut au-dessus des lignes, etc.</p> <p>Durée : 0-45 sec. et 10 min. de patinage continu (des relais ou des événements par équipe)</p> <p>Direction : même nombre de courses dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre que dans le sens horaire.</p> <p>Progression : courses d'habiletés vers courses chronométrées (vers la fin du stade.)</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : 2-3 sports additionnels (des saisons de sports spécifiques)</p> <p>Saison de patinage : 22-29 semaines/année</p> <p>N^{bre} sessions/semaine : 2-3 sur glace (des sessions de 60-75 minutes.)</p> <p>Périodisation : introduire une périodisation simple vers la fin du stade.</p>
<p>Installations</p>	<p>Patinoires de toutes dimensions (CP)</p> <p>Petits tracés ou utiliser le corridor d'échauffement (LP)</p> <p>Pour la course traditionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> o CP : tracé de 100 m o LP : petit tracé dans le rayon intérieur (corridor d'échauffement) 200-400 m 		

¹ Le savoir-faire physique est le développement des habiletés de mouvements de base et des habiletés de base du sport qui permettront à l'enfant de se déplacer avec confiance et en contrôle, dans une panoplie d'activités physiques et dans des situations rythmiques (la danse) et sportives. Le savoir-faire physique comprend également, la capacité d'analyser ce qui se passe autour d'eux et de réagir de façon appropriée à ces situations tel que défini dans *Le développement du savoir-faire physique. Un guide pour les parents d'enfants de 0-12 ans, Un supplément à : Au Canada, le sport c'est pour la vie* (Les centres de sports canadiens, 2008) p.5

² *Atteignez votre vitesse*, le Plan de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, 2006, p.16.



Stade : S'entraîner à s'entraîner

Filles de 11 à 13 ans et garçons de 12 à 14 ans

(Avant et pendant le pic de croissance rapide-soudaine)

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Construire le corps et les habiletés spécifiques au sport : l'aérobie (base), la vitesse et consolider davantage les habiletés spécifiques au sport.
- ✓ Stade de développement majeur pour le développement de la forme physique : une attention toute particulière doit être apportée à la croissance individuelle, au développement et à la maturation.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- Une expérience amusante qui permet aux participants de démontrer les avantages de la pratique et du travail acharné.
- Les courses doivent être significatives, amusantes et doivent présenter un défi élevé.
- Chaque course devrait être excitante et procurer une motivation et un but aux athlètes.
- Cette formation deviendra le fondement à long terme, en ce qui concerne la façon dont les athlètes aborderont l'entraînement, la compétition et la vie.
- Servir d'école d'apprentissage pour affronter les difficultés dans le sport et dans la vie.
- Les participants affrontent des défis psychologiques et physiques qui les prépareront pour la compétition aux stades suivants.

Les recommandations clés :

- Minimiser le temps des déplacements et les ressources requises pour participer aux compétitions.
- Les championnats nationaux par catégories d'âge devraient remplacer les championnats canadiens régionaux.
- Les patins de vitesse sont recommandés sans restriction au type de patins ou de lames. Toutes les restrictions des stades antérieurs devraient être éliminées.
- L'adoption de catégories d'âge d'un an avec deux dates critiques pour la compétition : le 1^{er} janvier et le 1^{er} juillet.
- La durée des courses devrait être de moins de 60 secondes afin de mettre l'accent sur la vitesse ou de plus de 10 minutes pour viser un objectif d'endurance.
- Dans un cadre de temps restreint, les distances individuelles choisies devraient être celles qui se terminent en 45 secondes ou, les relais.
- Un nouvel événement est proposé afin de s'assurer de l'effort approprié à apporter dans des courses fondées sur l'aérobie (celles de plus longue durée); une période de temps spécifique (c.-à-d. 10 minutes) où la performance est mesurée en fonction de la distance qu'un individu peut couvrir en patins dans une période de temps fixe. L'effet d'aérobie peut également être atteint dans des événements individuels ou par équipe tels que les poursuites par équipe.
- Les événements par équipe devraient être introduits comme des événements mis en valeur au milieu du programme compétitif.
- Toutes les restrictions sur l'équipement imposées pendant les stades précédents devraient être éliminées.
- On devrait utiliser le tracé de 100 m pour la courte piste et des tracés de 200 m-400 m pour la longue piste.
- On devrait prévoir 1 à 3 compétitions de performance par saison; une compétition de performance avant Noël, les autres à la fin de la saison (en février à mars).
- Les compétitions de performance devraient être précédées de compétitions de développement.
- La saison d'un athlète devrait représenter un total de 5 à 8 compétitions (de développement et de performance).
- On recommande des simulations de courses pour la préparation des athlètes.

Autres commentaires et implications :

- Ce stade est le continuum dans l'introduction des participants à la course.
- Ce stade est la transition vers la course traditionnelle en patinage de vitesse.
- Les compétitions d'habiletés seront progressivement éliminées à mesure que le moment opportun d'entraînement pour les habiletés se referme. L'accent sera mis sur la vitesse et le développement de l'aérobie.
- La compétition peut être une source significative de motivation pour les participants mais doit être gérée avec soin par les entraîneurs et les parents. Il faut s'assurer qu'il y ait suffisamment de temps alloué à l'entraînement et à la consolidation des habiletés.
- Il pourrait être nécessaire de la part des entraîneurs, des parents et des participants, de gérer les attentes de la performance pendant la période sensible entourant le pic de croissance rapide-soudaine.
- Les distances doivent être assez courtes pour favoriser le développement de la vitesse ou assez longues pour améliorer le développement de l'aérobie.
- L'interaction sociale est une raison importante pour participer au sport et doit être favorisée par la compétition.
- Pendant ce stade, il y aura une exposition aux défis d'ordre mentaux et physiques de la course.
- Les championnats régionaux sont des événements limités.
- Les stades « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner » sont les étapes cruciales du développement athlétique. C'est ici que naissent ou disparaissent les patineurs!¹

¹ Atteignez votre vitesse (2006), Patinage de vitesse Canada, p. 26

S'entraîner à s'entraîner, avant et pendant le pic de croissance rapide-soudaine

Âge : Filles de 11 à 13 ans et garçons de 12 à 14 ans

Objectif du stade : Le développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Bâtir la forme physique et les habiletés spécifiques au sport : une base aérobie, la vitesse, et le consolidation des habiletés spécifiques au sport</p> <p>Stade de développement majeur de mise en forme, une attention critique doit être apportée à la croissance individuelle, au développement et à la maturation</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>Habilités jusqu'au début du pic de croissance rapide-soudaine</p> <p>L'aérobie (capacité) dès le début du pic de croissance rapide-soudaine</p> <p>Vitesse (0-20 sec.)</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Apprendre les fondements de la compétition</p> <p>Mettre l'accent sur les événements d'équipe</p> <p>Renforcer les priorités d'entraînement sur la vitesse et l'endurance</p> <p>Patineurs courent pour gagner chaque course; accent sur les meilleures performances à vie</p>	<p>École</p>	<p>Admission à l'école primaire et secondaire</p>
<p>Événements (Nb et niveau)</p>	<p>Simulations : courses amusantes et simulations en entraînement</p> <p>Développement : 4-6 rencontres interclubs et provinciales</p> <p>Performance : 1 avant Noël, 1-2 à la fin de la saison</p> <p>Championnat canadien régional (décembre et février/mars)</p>	<p>Format de compétition</p>	<p>Durée : 1 journée. Championnats provinciaux et régionaux, 2 jours</p> <p>Nbre courses/compétition : 7-10</p> <p>Regroupements : par habileté, mixte, les patineurs doivent courir des distances appropriées aux stades ou à la catégorie d'âge.</p> <p>Catégories d'âge : 1 an, 2 dates critiques (1^{er} janv et 1^{er} juillet)</p> <p>Les événements pour équipes sont des événements d'envergure au milieu du programme</p> <p>Spécifications pour la longue piste : le départ en groupe et le style olympique combinés dans une même compétition</p> <p>(1 style olympique, 2 départs en groupe, 1 événement par équipe par jour)</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : reconnaître les meilleures performances à vie, sur l'ensemble (temps cumulé ou cumulatif) et sur les distances uniques</p> <p>Résultats d'équipe : Combinaison des épreuves individuelles et le relais</p> <p>Records : aucun</p> <p>Les résultats sont affichés.</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Toutes les restrictions de patins et de lames sont éliminées</p> <p>Vêtements de jogging ou moulants</p> <p>Départs en groupe (LP et CP) : casque, gants anti-coupures, protège-tibias, genouillères, protège-cou, bas anti-coupure, lunettes de sécurité</p> <p>Longue piste en style olympique : des bas anti-coupure</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Habilités chronométrées et courses traditionnelles</p> <p>Longue piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> départ en groupe : 200 m, 500 m, 2400 m style olympique : 100 m, 300 m Équipe : Relais/échanges aux 100 m ou 200 m, poursuite par équipe, classement aux points <p>Courte piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> course de 10 minutes (relais ou course par équipe) une poursuite individuelle de 10 0m 300 m, 500 m. Équipe : Relais (2000 m, équipes de 5, échanges au 100 m), poursuite par équipe, classement aux points 	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : LP et CP plus 1-2 autres sports</p> <p>Saison d'entraînement : 22-29 semaines par année</p> <p>Nbre sessions/semaine : 2-4 sur glace, 4-6, au total</p> <p>Périodisation : simple ou double</p> <p>Il est important d'accommoder les athlètes qui participent à d'autres sports; les encourager la participation à 1-2 autres sports par année</p>
<p>Installations</p>	<p>Longue piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> des tracés de 200 m - 400 m. Les départs en groupe dans le corridor intérieur <p>Courte piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> un tracé de 100 m des patinoires de 85' x 200' ou 100' x 200'. 		



Stade : S'entraîner à s'entraîner

Filles de 14 et 15 ans et garçons de 15 et 16 ans

(Pendant et après le pic de croissance rapide-soudaine)

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Le développement de la forme physique (« Bâtir le corps »).
- ✓ Un stade de développement majeur de la mise en forme (habileté, vitesse, force, souplesse).
- ✓ La consolidation des habiletés spécifiques au sport.
- ✓ L'entraînement de l'aérobic est une priorité.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- Le premier stade où l'accent est mis sur la course traditionnelle.
- Les compétitions de sélection peuvent être introduites.
- C'est une source de motivation pour les participants.
- Offre un environnement social amusant où les participants apprennent des habiletés importantes pour la vie et la compétition.

Les recommandations clés :

- On recommande que l'on continue de gérer le temps des déplacements et les ressources requises à la participation aux compétitions.
- Les championnats nationaux par catégories d'âge devraient être remplacés par des championnats canadiens régionaux.
- On devrait instituer des catégories d'âge d'un an avec deux dates critiques pour la compétition : le premier janvier et le premier juillet.
- La durée des événements devrait être de 0-60 secondes et 2,5 min ou plus pour mettre l'accent sur la vitesse et la puissance aérobic.
- Afin de s'assurer d'un effort soutenu, à la courte piste, on recommande l'adoption d'un format de temps fixé, pour les événements d'aérobic de 2,5 minutes et plus. Ceci pourrait être accompli lors d'un événement individuel ou faisant partie d'une poursuite par équipe.
- Un marathon de 25 tours en longue piste avec des résultats individuels et par équipe devrait être adopté.
- Les événements par équipe devraient être mis en valeur, au milieu du programme de compétition.
- Se munir d'un tracé ovale de 100 m pour la courte piste et la course sur des petits rayons (20-22 m) à la longue piste où c'est possible.
- Un horaire de 1 à 3 compétitions de performance par saison : une compétition de performance avant Noël, les autres à la fin de la saison.
- Les compétitions de performance devraient être précédées de compétitions de développement.
- La saison d'un athlète devrait représenter un total de 6-9 compétitions (de développement et de performance).
- Pour la préparation des athlètes, on recommande des simulations de course.
- L'introduction d'un entraînement continu à l'année longue et l'utilisation de la périodisation.
- L'introduction aux événements de sélection.

Autres commentaires et implications :

- Les événements compétitifs doivent favoriser les ouvertures propices à l'entraînement et doivent servir de bon indicateur de l'impact de l'entraînement.
- Des différences significatives commenceront à paraître entre les athlètes qui s'entraînent à l'année longue et les athlètes qui ne s'entraînent qu'en saison.
- Il est important que les entraîneurs suivent avec soin le volume de compétitions afin de s'assurer de bénéficier de périodes de récupération et d'entraînement suffisantes.
- Les athlètes pourraient devoir gérer leurs attentes quant à la performance, pendant la période du pic de croissance rapide-soudaine pendant qu'ils s'adaptent à la longueur croissante de leurs membres. Les athlètes pourraient connaître des contre-performances pendant cette phase.
- Les distances doivent être assez courtes pour favoriser le développement de la vitesse ou assez longues pour améliorer le développement de l'aérobic.
- L'interaction sociale est un facteur de motivation important et exige qu'elle soit favorisée par la compétition.
- Pendant ce stade, il y aura une exposition aux défis d'ordre mentaux et physiques de la course (développer la préparation psychologique).
- Les championnats régionaux sont des événements limités.
- L'introduction de courses qui mettent l'accent sur la puissance aérobic (VO₂max) d'une durée de 2,5 minutes et plus.
- Les sports complémentaires devraient mettre l'accent sur le développement aérobic.
- Les stades « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner » sont les étapes cruciales du développement athlétique. C'est ici que naissent ou disparaissent les patineurs!¹
- Un nombre excessif de compétitions et une pénurie d'activités d'entraînement occasionnent une diminution des habiletés et de la mise en forme.

¹ Atteignez votre vitesse (2006), Patinage de vitesse Canada, p. 26

S'entraîner à s'entraîner, pendant et après le pic de croissance rapide-soudaine

Âge : Filles de 14 et 15 ans et garçons de 15 et 16 ans

Objectif du stade : Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Le développement des les qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Le développement physique (bâtir le corps) Le stade important de mise en forme (habileté, vitesse, force physique, souplesse) La consolidation des habiletés spécifiques au sport Mettre de l'accent sur l'entraînement aérobique</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>Puissance aérobie de manière progressive lors du décroissement du pic de croissance rapide-soudaine Fin du 2^e stade pour la vitesse (0-20sec) Filles : La force avec la décélération du pic de croissance rapide-soudaine Garçons : La force physique 12 à 18 mois après le début de la décélération du pic de croissance rapide-soudaine</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Apprendre à faire face aux défis physiques et mentaux de la compétition L'accent est mis sur les événements par équipe Renforcer les priorités d'entraînement sur la vitesse et l'endurance Les patineurs courent chaque course pour la gagner en mettant l'accent sur la meilleure performance personnelle La transition des départs en groupe au style olympique sur la longue piste</p>	<p>École</p>	<p>Les pré requis d'admission au secondaire et au postsecondaire deviennent un facteur Sélection d'une université ou d'un CEGEP</p>
<p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>Simulations : des courses plaisantes et des simulations en entraînement Développement : 4-6 rencontres interclubs et provinciales Performance : 1 avant Noël, 1-2 à la fin de la saison Régional, Championnats canadiens (déc.- fév.-mars)</p>	<p>Le format de compétition</p>	<p>Durée : une journée, championnats provinciaux et régionaux, 2 jours N^{bre} courses/compétition : 7-10 Regroupements : par habileté, mixte; les patineurs doivent courir des distances appropriées aux stades ou à la catégorie d'âge Catégories d'âge : 1 an, 2 dates critiques (1^{er} janvier et 1^{er} juillet) Les événements pour équipes sont des événements d'envergure au milieu du programme Spécifications pour la longue piste Rencontres de 2 jours 2 événements individuels/ jour Poursuite par équipe au jour 1 et marathon au jour 2</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : pour les performances de l'équipe et de l'individu Résultats par équipe : (LP)les points combinés des temps personnels plus le marathon (CP) Le total des distances (une course de 10 min. pour tous les patineurs) plus un relais Records : aucun Classement : l'introduction du classement provincial et un concept d'une importance relative Sélection : des compétitions pour fins de sélection seront introduites</p>	<p>L'équipement du patineur</p>	<p>Départs en groupe (LP et CP) : Casque, gants anti-coupure, protège-tibias, genouillères, protège-cou, bas anti-coupure, lunettes de sécurité Longue piste en style olympique : bas anti-coupures</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Longue piste · Marathon de 25 tours - individuel et par équipe · Départs en groupe : 300 m · Style olympique : 100 m, 500 m, 2000 m · Poursuites par équipe Courte piste · Course de 10 min. · Poursuite individuelle sur 100 m, 300 m, 500 m, 1500 m · Par équipe : relais (3000m, des équipes de 4)</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : LP et CP et 1-2 autres sports Saison d'entraînement : toute l'année (40 semaines) avec 2-3 périodes de repos actif; 22-29 semaines de patinage par année N^{bre} sessions/semaine : 6-9 spécifiques au sport; 3-5 sur glace et 3-4 hors glace Périodisation : double, 1 par sport (CP et LP) ou l'été</p>
<p>Installations</p>	<p>Longue piste Des tracés de 200 m, 400 m- Départs en groupe dans le corridor intérieur Courte piste · Oval de 100m · Des patinoires de 85' x 200' ou de 100' x 200'</p>		<p>Il est important d'accueillir les athlètes qui participent à d'autres sports et d'encourager la participation à 1-2 autres sports par année Entraîner les patineurs en situation de compétition sous la forme de courses de pratique ou de jeux compétitifs et de routines</p>



Stade : Apprendre à compétitionner

Filles de 15 à 17 ans et garçons de 16 à 18 ans

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Optimiser le développement de la forme physique
- ✓ Les habiletés spécifiques au patinage de vitesse (la technique et la course) et la mise en forme.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- Préparer le calendrier des compétitions en utilisant un modèle de périodisation fondé sur les meilleures données scientifiques disponibles sur le développement de l'athlète.
- Le principal but de la compétition durant ce stade, devrait être d'exposer les athlètes à une panoplie d'expériences compétitives afin de développer des techniques de préparation spécifiques à la course et d'exécuter différentes stratégies de course.
- La sélection pour faire partie d'équipes pourrait commencer à devenir une priorité.
- Développer la confiance en prenant des risques pendant la course.
- Apprendre dans un environnement compétitif.

Les recommandations clés :

- Afin d'établir le calendrier des compétitions, on devrait utiliser un modèle de périodisation fondé sur les meilleures données scientifiques disponibles sur le développement de l'athlète.
- On devrait mettre l'accent sur les compétitions de développement (5 à 7 par année) vs les compétitions de performance (2 à 4 par année).
- On devrait introduire les championnats nationaux et des records.
- Le patinage international devrait être limité aux juniors A de l'UIP.
- Le tracé de 111,12 m devrait être introduit en courte piste et exiger une patinoire aux dimensions internationales.
- Toutes les distances de l'UIP devraient être au programme des courses.
- Afin de favoriser le développement de la vitesse, on devrait accentuer le 100 m en longue piste et la poursuite individuelle sur 111,12 m en courte piste.
- Un volet séparé pour les athlètes qui évoluent dans le stade « Vie active », devrait être développé.
- Les athlètes de catégorie d'âge junior de l'UIP, ne devraient pas être autorisés à participer aux Coupes du monde de l'automne ou aux événements de sélections qui y sont associés.
- L'addition d'une course aux points sur 3000 m en courte piste est proposée, afin de promouvoir le développement aérobie.

Autres commentaires et implications :

- Afin de créer des occasions d'apprentissage efficaces, l'on doit offrir aux athlètes la possibilité de participer à des compétitions qui soient significatives mais qui n'ont aucun impact sur la sélection des équipes, ni sur l'appui financier qu'ils reçoivent.
- Le calendrier des compétitions doit être fondé sur la périodisation optimale. En ajustant le calendrier des compétitions à la périodisation optimale, le travail de l'entraîneur en sera facilité. L'élaboration d'un horaire facile à suivre permettra à l'entraîneur d'allouer plus de temps pour le développement des habiletés et des capacités physiques et mentales de l'athlète.
- PVC devrait cibler une vaste population d'athlètes en développement à ce stade et déployer plus d'efforts auprès des derniers arrivants et au plan des camps de développement. Ceci pourrait se faire autant à l'interne qu'à l'externe.
- L'interaction sociale est un facteur de motivation important et la compétition en fait une exigence.
- À ce stade il y aura introduction de la course sur des distances moyennes.
- On devrait porter plus d'attention à la qualité de la glace, autant pour les pratiques que pour les compétitions, pour des raisons de sécurité et de développement.

Apprendre à compétitionner - Longue piste et courte piste

Âge : Filles de 15 à 17 ans et garçons de 16 à 18 ans

Objectif Général : Optimiser le corps et apprendre à compétitionner

Objectif Mordus de vitesse : Optimiser le corps, l'habileté spécifique au patinage de vitesse et la forme

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Optimiser la forme physique, les habiletés spécifiques au patinage de vitesse (la technique et la course) et la mise en forme</p> <p>Les objectifs de « S'entraîner à s'entraîner » doivent avoir été atteints avant d'entreprendre le stade « Apprendre à compétitionner »</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>L'endurance : introduire la puissance aérobique (2-10 minutes) post-TVCM (Taux de la Vitesse de Croissance Maximale)</p> <p>Tous les systèmes sont prêts à l'entraînement alors que le TVCM prend fin</p> <p>Les garçons : la vitesse (0-20 sec.) prend fin tôt au début du stade</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Améliorer l'endurance spécifique au sport</p> <p>Introduire différentes expériences de course</p> <p>Développer des stratégies de course</p> <p>La performance commence à devenir un facteur</p> <p>Le développement continu de la compétition</p>	<p>École</p>	<p>La force : 12-18 mois après que le TVCM commence à ralentir</p> <p>Les filles : la force physique à mesure que le TVCM ralentit</p> <p>Fin du secondaire, CEGEP et collèges</p> <p>Préparation pour l'admission postsecondaire</p>
<p>Événements (Nbre et niveau)</p>	<p>Simulations : fréquentes</p> <p>Développement : 5 à 6 rencontres provinciales et régionales</p> <p>Performance : 2 à 4 rencontres nationales et régionales</p> <p>Introduction aux championnats nationaux</p> <p>Certains événements nationaux, y compris les Jeux du Canada</p> <p>Championnats du monde juniors, pour les junior A de l'UIP (17 et 18 ans)</p>	<p>Format des compétitions</p>	<p>Durée : 2-3 jours</p> <p>Rencontres selon les catégories d'âge et ouvertes</p> <p>Catégories d'âge : Junior A et B selon l'UIP</p> <p>Les événements pour équipes sont des événements d'envergure au milieu du programme</p> <p>Courte piste : 4 à 6 courses par jour</p> <p>Spécifications pour la longue piste</p> <p>Rencontres de 2 jours</p> <p>2 événements individuels par jour</p> <p>Poursuite par équipe au jour 1; un marathon au jour 2</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : les résultats d'équipe et individuels</p> <p>Résultats par équipe : Combiné du relais et les courses individuels</p> <p>Records : les records canadiens sont introduits</p> <p>Classement : provincial et national</p> <p>Sélection : équipes provinciales; nationale junior; équipes de talent et de développement</p>		
<p>Format des événements</p>	<p>Pour les événements régionaux, utiliser les distances et le format de « S'entraîner à s'entraîner »</p> <p>Longue piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Départs en groupe : marathon de 25 tours · Distances de l'UIP : 100 m, 500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10 000 m · Poursuites par équipe <p>Courte piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Distances de l'UIP : 500 m, 1000 m, 1500 m · Courses aux points : (3000 m) et poursuites individuelles sur 111,12 m · Relais 3000 m et 5000 m 	<p>Équipement du patineur</p> <p>Directives pour la préparation</p>	<p>Départs en groupe (LP et CP) : casque, gants anti-coupure, protège-tibias, genouillères, protège-cou, bas anti-coupure, lunettes de sécurité</p> <p>Longue piste en style olympique : bas anti-coupures</p> <p>Participation sportive : LP et CP et 1-2 autres sports.</p> <p>Saison d'entraînement : toute l'année (une transition de 3-6 semaines), 22-29 semaines de patinage par année</p> <p>Nbre sessions/semaine : 6-9 par semaine (4-6 sur glace et 3-5 hors glace)</p> <p>Périodisation : double</p> <p>Entraîner les patineurs à exécuter les habiletés spécifiques au sport, en différentes situations de compétition et à l'entraînement</p>
<p>Installations</p>	<p>Longue piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> · 400m <p>Courte piste :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tracé 111,12 m · Patinoires 30 m x 60 m 		



Stade : S'entraîner à compétitionner Filles de 17 à 21 ans et garçons de 18 à 21 ans

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Optimiser davantage le développement de la forme physique, les habiletés spécifiques au patinage de vitesse et la mise en forme.
- ✓ Déplacer l'accent vers le développement compétitif.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- Reflète les regroupements d'âge de l'UIP, le système de compétitions et les distances à courir lors des compétitions majeures.
- Donne aux athlètes l'occasion de pratiquer les habiletés nécessaires au succès international.

Les recommandations clés :

- Préparer le calendrier des compétitions en utilisant un modèle de périodisation fondé sur les meilleures données scientifiques disponibles sur le développement de l'athlète.
- Planifier les compétitions en tenant compte des périodes intensives du calendrier académique du post secondaire.
- Les athlètes de catégorie d'âge junior de l'UIP, ne devraient pas être autorisés à participer aux Coupes du monde de l'automne ou aux événements de sélections qui y sont associés.
- En longue piste, seules les pistes couvertes devraient être utilisées pour la sélection des équipes mondiales afin d'éliminer les événements de sélection additionnels au cas où des reprises seraient nécessaires.
- On devrait adopter un système de matelas sans bandes afin de pouvoir organiser des événements de sélection des équipes mondiales. L'objectif serait de diminuer le risque de blessures dans un environnement où plusieurs athlètes courent pour la première fois, lors d'un événement qui représente de grands enjeux.
- L'addition d'une course aux points sur 3000 m en courte piste est proposée, afin de promouvoir le développement aérobie.

Autres commentaires et implications :

- La participation aux Coupes du monde devrait être compatible avec les plans de développement à long terme de l'athlète et les plans académiques.
- Les athlètes juniors qui se qualifient pour les Coupes du monde ne devraient participer qu'aux Coupes du monde qui se tiennent après les Championnats du monde juniors.
- Ce stade permet de faire face aux défis d'ordre mentaux et physiques de la compétition.
- La spécialisation en courte piste ou longue piste est introduite pendant ce stade. Cependant, l'entraînement complémentaire dans la discipline de non-spécialisation est recommandé.
- Prévoir les compétitions majeures de façon à permettre des blocs d'entraînement pour le développement, c.-à-d. la périodisation optimale.
- Encourager le développement d'événements de compétitions domestiques de grande qualité.

S'entraîner à compétitionner - Longue piste et courte piste Âge : Filles de 17 à 21 ans et garçons de 18 à 21 ans ans

Objectif du stade : Développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Poursuivre l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Optimiser davantage les qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse. Mettre l'accent sur le développement compétitif.</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p>	<p>Toutes les filières énergétiques et qualités athlétiques sont susceptibles à l'entraînement. Importance élevée - développement de la puissance aérobie</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Faire l'essai de différentes conditions de course. Développer différentes stratégies de course. La performance devient un facteur plus significatif.</p>	<p>École</p>	<p>L'admission dans le système postsecondaire.</p>
<p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>Simulations : selon un plan individuel Développement : selon un plan individuel Performance : selon un plan individuel 8 à 10 compétitions par saison Des événements régionaux, nationaux et des championnats Jeux FISU et les Jeux du Canada. Les événements juniors et seniors de l'UIP.</p>	<p>Format des compétitions</p>	<p>Durée : 2-3 jours. Des rencontres selon les catégories d'âge et ouvertes. Catégories d'âge : UIP junior A, néo-sénior 1, néo-sénior 2, UIP senior Courte piste : 4-6 courses par jour. Spécifications pour la longue piste 2 à 3 événements individuels par jour Une poursuite par équipe.</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : pour les performance d'équipe et de l'individu Résultats par équipe : Combinaison du relais et les courses individuelles Records : canadiens et mondial Classements : provincial et national Sélections : équipes provinciales et nationales et événements spécifiques</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Départs en groupe (LP et CP) : casque, gants anti-coupure, protège-tibias, genouillères, protège-cou, bas anti-coupure, lunettes de sécurité. Longue piste en style olympique : bas anti-coupures</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Longue piste : · Distances de l'UIP : 100 m, 500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m · Poursuites par équipe Courte piste : · Distances de l'UIP : 500 m, 1000 m, 1500 m · Course aux points (3000 m) · Relais 3000 m/5000 m</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : un événement en plus de l'entraînement transversal CP et LP Saison d'entraînement : année entière (transition de 3-6 semaines) 36-38 semaines pendant la saison de patinage N^{bre} sessions/semaine : 6-9(6 sur glace, 3 hors glace) Périodisation : individualisée</p>
<p>Installations</p>	<p>Longue piste : · tracé de 400 m · des pistes intérieures pour les événements de sélection pour les équipes de championnats du monde Courte piste : · tracé de 111,12 m · patinoires de 30 m x 60 m · système de matelats sans bandes pour les événements de sélection des équipes de championnats du monde</p>		<p>Affiner les habiletés spécifiques au sport sous une panoplie de conditions compétitives en entraînement</p>



Stade : Apprendre et s'entraîner à gagner (Longue piste) Hommes et femmes de 21 ans et plus

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Maximiser le développement de la forme physique et les habiletés spécifiques au patinage de vitesse.
- ✓ Raffiner la technique et les habiletés de la course afin que les athlètes soient aussi rapides qu'ils le peuvent.
- ✓ Apprendre à optimiser la récupération mentale et physique, à optimiser l'équipement et le style de vie pour atteindre une performance maximale.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- La démonstration ultime de la maîtrise du patinage de vitesse dans des épreuves et disciplines spécifiques.
- Définir l'entraînement requis par chaque compétiteur pour la compétition.
- Les événements majeurs définissent le programme; les autres événements servent de préparation et d'expérience d'apprentissage en vue des événements majeurs.
- Une source de fierté nationale et sportive pour les participants de tous les autres stades.

Les recommandations clés :

- On devrait prévoir les événements de façon à accommoder les compétitions internationales clés telles que les Coupes du monde, les Championnats du monde et les Jeux olympiques.
- On devrait prévoir des événements de façon à offrir des expériences équivalentes et appropriées aux patineurs non qualifiés pour les compétitions internationales clés.
- Le calendrier national devrait être établi de façon à favoriser une préparation optimale en prévision des événements internationaux.
- Faire la promotion d'événements auprès de l'UIP qui favorisent les athlètes de PVC ou les athlètes potentiels (c.-à-d. 100 m en LP)
- Une piste couverte devrait être utilisée pour les championnats (seniors) en longue piste.

Autres commentaires et implications :

- PVC devrait faire en sorte que le calendrier international soit propice à une préparation optimale.
- Les événements devraient être significatifs pour tous les participants (les spectateurs, les entraîneurs, les officiels, les bénévoles et le personnel de soutien).
- On devrait reconnaître le bénévolat et les contributions des bénévoles lors de la tenue des événements et encourager le bénévolat.
- L'importance de la compétition est déterminée selon un plan individualisé.
- Prévoir l'établissement de nouveaux objectifs pour la transition vers la participation « Vie Active ».
- Prévoir les événements domestiques de façon à favoriser les occasions de simuler les événements majeurs (c.-à-d. les Jeux olympiques et les Championnats du monde) en ce qui a trait au temps de la journée, aux courses et au temps entre les courses.
- L'entraînement et la compétition au stade d'« Apprendre et s'entraîner à gagner » sont très exigeants de sorte qu'un engagement à temps plein de la part des athlètes est de rigueur.

Apprendre et s'entraîner à gagner - Longue piste

Âge : Hommes et femmes de 21 ans et plus

Objectif du stade : Atteinte du podium

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse.</p> <p>Affiner les habiletés techniques et celles de la course afin que les athlètes soient aussi rapides qu'ils le peuvent.</p> <p>Apprendre à optimiser la récupération physique et mentale, l'équipement et le mode de vie, afin d'atteindre une performance maximale.</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p> <p>École</p>	<p>Toutes les filières énergétiques et qualités athlétiques sont susceptibles à l'entraînement</p> <p>Postsecondaire</p> <p>Les charges scolaires sont ajustées en fonction du cycle de la compétition</p>
<p>Objectifs d'événements</p> <p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>Atteindre des performances dignes du podium.</p> <p>Exécuter sur demande, de la haute performance.</p> <p>8-10 compétitions par saison</p> <p>Les compétitions de performance, de développement et les simulations sont déterminés par les plans individuels</p> <p>National et international</p> <p>Jeux FISU</p> <p>Jeux olympiques d'hiver</p>	<p>Format des compétitions</p>	<p>Durée : 2-4 jours</p> <p>Par catégories d'âge et ouvert</p> <p>Catégories d'âge : néo-senior 2; senior</p> <p>1-2 distances individuelles par jour</p> <p>Poursuite par équipe</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : pour les performances de l'équipe et de l'individu, lors d'événements isolés ou en circuit durant la saison, c.-à-d. les champions de circuits</p> <p>Records : canadiens et mondiaux.</p> <p>Classements : nationale et internationale.</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Bas anti-coupure</p> <p>À l'affût des nouvelles technologies.</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Distances de l'UIP : 100 m, 500 m, 1000 m, 1500 m 3000 m, 5000 m, 10000 m</p> <p>Poursuite par équipe (contre la montre ou avec vagues de qualification)</p> <p>Poursuites par équipe (individuelles ou avec vagues qualificatives)</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : un événement en plus de l'entraînement transversal à la courte piste</p> <p>Saison d'entraînement : individualisée</p> <p>N^{bre} sessions/semaine : individualisé</p> <p>Périodisation : individualisée</p>
<p>Installations</p>	<p>Pistes de 400 m</p> <p>Pistes couvertes pour les événements de sélection pour les championnats du monde</p>		



Stade : Apprendre et s'entraîner à gagner (Courte piste) Hommes et femmes de 21 ans et plus

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Maximiser le développement de la forme physique et les habiletés spécifiques au patinage de vitesse.
- ✓ Raffiner la technique et les habiletés de la course afin que les athlètes soient aussi rapides qu'ils le peuvent.
- ✓ Apprendre à optimiser la récupération mentale et physique, à optimiser l'équipement et le style de vie pour atteindre une performance maximale.

La contribution de la compétition au développement de l'athlète :

- La démonstration ultime de la maîtrise du patinage de vitesse dans des épreuves et disciplines spécifiques.
- Définir l'entraînement requis par chaque compétiteur pour la compétition.
- Les événements majeurs définissent le programme; les autres événements servent de préparation et d'expérience d'apprentissage en vue des événements majeurs.
- Une source de fierté nationale et sportive pour les participants de tous les autres stades.

Les recommandations clés :

- On devrait prévoir les événements de façon à accommoder les compétitions internationales clés telles que les Coupes du monde, les Championnats du monde et les Jeux olympiques.
- On devrait prévoir des événements de façon à offrir des expériences équivalentes et appropriées aux patineurs non qualifiés pour les compétitions internationales clés.
- Le calendrier national devrait être établi de façon à favoriser une préparation optimale en prévision des événements internationaux.
- Faire la promotion d'événements auprès de l'UIP qui favorisent les athlètes de PVC ou les athlètes potentiels.
- Les championnats de courte piste ne devraient utiliser que des systèmes de protection par matelas sans bandes.

Autres commentaires et implications :

- PVC devrait faire en sorte que le calendrier international soit propice à une préparation optimale.
- Les événements devraient être significatifs pour tous les participants (les spectateurs, les entraîneurs, les officiels, les bénévoles et le personnel de soutien).
- On devrait reconnaître le bénévolat et les contributions des bénévoles lors de la tenue des événements et encourager le bénévolat.
- L'importance de la compétition est déterminée selon un plan individualisé.
- Prévoir l'établissement de nouveaux objectifs pour la transition vers la participation « Vie Active ».
- Prévoir les événements domestiques de façon à favoriser les occasions de simuler les événements majeurs (c.-à-d. les Jeux olympiques et les Championnats du monde) en ce qui a trait au temps de la journée, aux courses et au temps entre les courses.
- L'entraînement et la compétition au stade d'« Apprendre et s'entraîner à gagner » sont très exigeants de sorte qu'un engagement à temps plein de la part des athlètes est de rigueur.

Apprendre et s'entraîner à gagner - Courte piste

Âge : Hommes et femmes de 21 ans et plus

Objectif du stade : Atteinte du podium

Objectif d'Atteignez votre vitesse : Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse

<p>Objectifs de préparation</p>	<p>Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse.</p> <p>Affiner les habiletés techniques et celles de la course afin que les athlètes soient aussi rapides qu'ils le peuvent.</p> <p>Apprendre à optimiser la récupération physique et mentale, l'équipement et le mode de vie, afin d'atteindre une performance maximale.</p>	<p>Moments opportuns d'entraînement</p> <p>École</p>	<p>Toutes les filières énergétiques et qualités athlétiques sont susceptibles à l'entraînement..</p> <p>Postsecondaire</p> <p>Les charges scolaires sont ajustées en fonction du cycle de la compétition</p>
<p>Objectifs d'événements</p>	<p>Atteindre des performances dignes du podium. Exécuter sur demande, de la haute performance.</p>	<p>Format des compétitions</p>	<p>La durée : 2-3 jours</p> <p>Par catégories d'âge et ouvert</p> <p>Catégories d'âge : néo-senior 2; seniors</p> <p>1-2 distances individuelles par jour (des distances à 3-4 vagues de qualification par distance)</p> <p>Les relais (2-3 vagues par compétition)</p>
<p>Événements (N^{bre} et niveau)</p>	<p>8-10 compétitions par saison.</p> <p>Les compétition de performance, développement et simulations sont déterminés par les plans individuels.</p> <p>National et international.</p> <p>Jeux FISU.</p> <p>Jeux olympiques d'hiver.</p>	<p>Équipement du patineur</p>	<p>Casque, gants anti-coupure, protège-tibias, genouillères, protège-cou, bas anti-coupure, lunettes de sécurité</p> <p>À l'affût de nouvelles technologies</p>
<p>Résultats des événements</p>	<p>Récompenses : pour les performances de l'équipe et de l'individu, lors de chaque événement prix de circuit durant la saison, c.-à-d. les champions de circuits</p> <p>Records : canadiens et mondiaux</p> <p>Classements : national et international.</p>	<p>Directives pour la préparation</p>	<p>Participation sportive : un événement en plus de l'entraînement transversal à la longue piste</p> <p>Saison d'entraînement : individualisée</p> <p>N^{bre} sessions/semaine : individualisé</p> <p>Périodisation : individualisée</p>
<p>Format des événements</p>	<p>Distances de l'UIP : 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m (Championnats du monde seulement)</p> <p>Relais 3000m/5000m</p>		
<p>Installations</p>	<p>Tracé de 111,12 m</p> <p>Patinoirs de 30 m x 60 m</p> <p>Système sans bandes pour les sélections pour les Championnats du monde</p>		



Stade : Vie Active Filles et femmes de 14 ans et plus - Garçons et hommes de 15 ans et plus

Les objectifs de la préparation :

- ✓ Viser l'excellence personnelle.
- ✓ Le plaisir
- ✓ La santé et la récréation.
- ✓ Une contribution continue au développement du sport.
- ✓ Élargir l'expérience sportive (multisports).

La contribution de la compétition au développement du participant :

- Une source de motivation à s'entraîner et à demeurer physiquement actif.
- Mettre ses réalisations à l'épreuve avec l'aide des autres compétiteurs.
- Une occasion pour tous les participants de démontrer leur excellence, par ex. : habileté en patinage à tout âge et de toute expérience; compétences ou entraîneur, comme officiel, comme gestionnaire d'événements; etc.
- Une occasion d'interagir au plan social avec des gens qui partagent des intérêts communs.

Les recommandations clés :

- On devrait développer une panoplie d'occasions qui favorisent la participation continue au patinage pour la santé et la récréation.
- On devrait adopter une catégorie d'âge pour les patineurs Maîtres qui leur permettrait de se faire reconnaître face à des compétiteurs plus jeunes.
- On devrait faciliter l'organisation d'événements qui favorisent la communauté et procurent une source de motivation à s'entraîner et à être actif physiquement (par ex. soirées de patin).
- La promotion de la « Vie active » comme choix de vie fondé sur la santé, la récréation et la contribution au sport.
- Créer des occasions de transition vers le stade « Vie active », en passant par l'adolescence, puis la vie de jeune adulte.
- Créer des occasions de compétitions significatives pour les adolescents et les jeunes adultes qui ne poursuivent pas des objectifs de haute performance dans le sport.
- Les athlètes du stade « Vie active » ne devraient pas être perçus comme différents des patineurs plus jeunes et devraient être traités avec le même respect.
- Les athlètes du stade « Vie active » sont des meneurs dans la communauté du sport et devraient être encouragés à être des leaders.
- Développer des modèles accélérés de développement d'entraîneur et d'officiel pour les athlètes de grande expérience.
- Inclure le stade « Vie active » dans les programmes de compétition.

Autres commentaires et implications :

- Bien que les athlètes du stade « Actif pour la vie » sont souvent aussi intéressés à gagner que les plus jeunes, ils comprennent que la victoire ou non, selon le cas, n'est pas aussi importante que le processus et tout le résultat de l'entraînement.
- Les athlètes sont conscients de la nécessité des relations respectueuses issues de l'entraînement et de la compétition.
- Le stade « Vie active » représente un modèle positif pour les patineurs plus jeunes et sert d'exemple à leur participation à un style de vie en santé.
- Les activités sont une partie intégrante des événements.
- Envisager la possibilité de l'inclusion du stade *Vie Active* dans les championnats régionaux et nationaux par catégories d'âge.
- Explorer la possibilité d'utiliser des événements tels que les levées de fonds ou les activités de bienfaisance en dehors des activités du patinage de vitesse.

Vie Active

Âge : Filles de 14 ans et plus et garçons de 15 ans et plus

Objectif du stade : Apprendre les habiletés des mouvements de base et développer toutes les habiletés motrices

Objectifs de préparation	Santé et récréation. Plaisir Contribution envers le sport Augmenter l'expérience au niveau des sports (multisports).	Moments opportuns d'entraînement	Selon le stade de développement, si âgé de moins de 18 ans, autrement tous les participants sont prêts à l'entraînement
Objectifs des événements	Amélioration et défi personnel Excitation de la course Promotion de la mise en forme Interaction sociale	Format de compétition	Rencontres d'habiletés et selon les catégories d'âge Intégré dans des compétitions normales et compétitions exclusives au stade de « Vie Active » seulement
Événements (N^{bre} et niveau)	Selon l'intérêt des participants Local, régional, provincial, national et international		Durée : une demi-journée à 3 jours Catégories d'âge : catégories de l'UIP : : (junior A,B,C, néo-senior 1 et 2, senior, Maîtres 30 ans et plus, 35 et plus, etc.) Longue piste :
Résultats des événements	Récompenses : pour la performance par équipe et individuelle et pour la participation (si le compétiteur a terminé la course) Résultats par équipe : les résultats des relais et événements individuels sont combinés Records : par catégories d'âge		· marathon de départ en groupe; mettre l'accent sur les grandes distances. · courses de style olympique selon les catégories de l'UIP. Courte piste : · permettre la combinaison des catégories
Format des événements	Longue piste : · Distances de l'UIP : 100 m, 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m · Marathon, patinage de plaisance, etc. (5 km, 10 km, 25 km, 50 km) Courte piste : · 500 m, 777 m, 1000 m, 1500 m. · 3000 m, courses aux points. · Relais de 3000 m et 5000 m	Équipement du patineur	Courses avec les longues lames et les patins klap sont permis en LP. La combinaison ou les vêtements moulants. Courte piste : protège-tibias, genouillères, protège-cou, chaussons ou tubes anti-coupure, lunettes de sécurité Longue piste : en style olympique, des chaussons ou tubes anti-coupure
Installations	Longue piste : · Pistes de 333 m et de 400 m. · Pistes de glace naturelle de toutes dimensions. · Patinage sur canal et sur lacs Courte piste : · Tracé de 111,12 m	Directives pour la préparation	Selon les intérêts personnels Évaluer la mise en forme du participant avant de développer un programme Fondé sur le programme d'entraînement annuel et adapté aux intérêts du patineur



Entraîneurs et officiels en tant que bénévoles experts et professionnels

Le programme de Patinage de Vitesse du Canada (PVC) se décrit comme étant centré sur l'athlète, dirigé par les entraîneurs et appuyé par les administrateurs, officiels et les partenaires financiers. Les entraîneurs et les officiels ont la responsabilité de livrer des programmes et des événements directement. Dans les matrices pour les stades de développement originaux, ces deux rôles étaient compris à chaque stade de développement. La grande majorité des entraîneurs et des officiels sont des bénévoles experts. Chacun d'eux ont leur propre système d'accréditation et ainsi que d'un programme de formation. Un nombre limité d'entraîneurs sont des professionnels rémunérés. Les entraîneurs et les officiels sont appuyés par des comités permanents de PVC.

Les fondements du développement reliés aux problèmes et tendances sociaux identifient une baisse dramatique dans le bénévolat au Canada. Dans la section « Vie active », on soulignait le fait que les bénévoles experts sont des participants qui recherchent de la formation, sont certifiés et sont évalués comme étant compétents pour un rôle spécifique. En résumé, les programmes de PVC dépendent de ces experts. Pour se munir de programmes durables et appropriés aux besoins en matière de développement, PVC doit se pencher soigneusement sur la mise en valeur des programmes d'entraîneurs et d'officiels et des stratégies de reconnaissance. Ces programmes doivent aussi suivre les fondements du développement ainsi que le continuum de programmation approprié pour le développement qui est identifié dans les recommandations relatives au développement. Pour ces raisons, ces deux rôles sont représentés par leur propre matrice.

Aux niveaux national et international ces rôles ont été traditionnellement définis dans un modèle hiérarchique linéaire. Dans ce modèle, le niveau 1 se concerne de l'introduction et de l'instruction et le niveau 5 se concerne du rôle au niveau des championnats internationaux. Chaque individu commence au niveau 1 pour y acquérir des connaissances et de l'expérience avant d'être promu au prochain niveau au fil du temps suivant, l'entraînement et l'expérience. Ceux qui atteignent le niveau international sont de haute compétence. On assure ainsi une progression par tous les stades de développement ce qui en fait un modèle hiérarchique linéaire.

Sans se limiter au modèle hiérarchique linéaire et conscient du développement à long terme, PVC peut procéder à une analyse des programmes dédiés aux entraîneurs et aux officiels. Voici quelques-unes des questions qui se posent :

- Comment les programmes des entraîneurs et des officiels reconnaissent-ils les expériences antérieures des entraîneurs et officiels éventuels?
- De quelle façon serait-il possible pour PVC de reconnaître les compétences des anciens patineurs pour afin d'en faire des entraîneurs et des officiels
- Est-t-il nécessairement bon que d'anciens patineurs internationaux commencent au stade de développement « *S'amuser en patinant* »?
- Lorsqu'un individu fait preuve de compétence auprès des débutants en stades de développement, serait-il possible que PVC le reconnaisse comme expert?
- Quel en serait l'effet sur les entraîneurs professionnels? Est-ce que les officiels d'élite devraient être rémunérés?
- Est-ce que certaines activités de formation et d'évaluation pourraient être partagées entre les officiels et les entraîneurs?
- Est-ce que l'évaluation des antécédents d'apprentissage et des activités de formation partagée devraient être offertes à d'autres bénévoles?

Dans la mesure où les matrices qui suivent ne se penchent pas sur ces questions, elles offrent un énoncé des rôles des participants, des compétences ainsi que de la formation et certification qui sont reliées aux différents stades. Tout en présumant que des changements significatifs s'annoncent si l'on s'en remet à la recommandation émise lors de la révision du système de compétitions et d'événements, le moment serait venu d'étudier soigneusement le modèle ainsi que le rôle des entraîneurs et des officiels. Les matrices devraient fournir un point de départ aux comités de développement des entraîneurs et des officiels pour les aider à redéfinir leur rôle au sein d'une programmation qui serait appropriée pour le développement. Les modèles reliés à la formation et la certification devraient aussi faire l'objet de cette réflexion.

Officiels

	Le rôle et les habiletés	Formation et certification*	Commentaires additionnels
Enfant actif	<input type="checkbox"/> Pas de fonctions formelles pour les officiels		
S'amuser en patinant	<input type="checkbox"/> Évaluation formative des habiletés sportives lors des courses (entraîneurs) <input type="checkbox"/> Diriger par le principe d'esprit sportif et non par les règles officielles du patinage de vitesse (le bon sens décide de ce qui est raisonnable) <input type="checkbox"/> Un rôle important dans l'éducation des patineurs et entraîneurs <input type="checkbox"/> Fonction hors glace – chronométrer les courses <input type="checkbox"/> Préposé au regroupement pour coordonner l'accès à la glace		
Apprendre à s'entraîner	<input type="checkbox"/> Point d'entrée principal pour les nouveaux officiels <input type="checkbox"/> Enseigner aux participants l'esprit sportif <input type="checkbox"/> Recrutement des officiels parmi les anciens patineurs, parents et autres officiels venant d'autres sports qui recherchent un changement d'environnement <input type="checkbox"/> Introduction des entraîneurs, parents, patineurs et bénévoles aux règlements de la course et pour qu'ils prennent connaissance des procédures		
S'entraîner à s'entraîner Avant et pendant le pic de croissance rapide - soudaine	<input type="checkbox"/> Enseigner l'esprit sportif aux participants <input type="checkbox"/> Continuer à éduquer les entraîneurs, parents, patineurs et bénévoles sur les règlements de course et les procédures de compétition	<input type="checkbox"/> Officiels de niveau II	
S'entraîner à s'entraîner pendant et après le pic de croissance rapide - soudaine	<input type="checkbox"/> Officiels apprennent à gérer la compétition <input type="checkbox"/> Enseigner l'esprit sportif aux participants <input type="checkbox"/> Continuer à éduquer les entraîneurs, parents, patineurs et bénévoles sur les règlements de course et les procédures de compétition	<input type="checkbox"/> Officiels de niveau II	<input type="checkbox"/> Introduction des patineurs au travail d'officiel au sein d'autres stades de développement. Prendre un rôle de mentor auprès des participants pour le stade « S'amuser en patinant ».
Apprendre à compétitionner	<input type="checkbox"/> Enseigner les règlements internationaux aux patineurs et entraîneurs <input type="checkbox"/> Supervision du contrôle pour le dopage <input type="checkbox"/> Collaboration avec les entraîneurs pour assurer d'un environnement de compétition positif	<input type="checkbox"/> Officiels niveau 3A <input type="checkbox"/> Officiels de niveau international pour les compétitions de sélection (UIP)	
S'entraîner à compétitionner	<input type="checkbox"/> Maintenir un environnement de compétition juste <input type="checkbox"/> Supervision du contrôle du dopage <input type="checkbox"/> Mentor pour les officiels en développement <input type="checkbox"/> Collaboration avec les entraîneurs pour s'assurer d'un environnement de compétition positif	<input type="checkbox"/> Officiels de la liste internationale de l'UIP (Chef) <input type="checkbox"/> Officiels de niveaux national et international	
Apprendre à gagner	<input type="checkbox"/> Maintenir un environnement de compétition juste <input type="checkbox"/> Supervision du contrôle du dopage <input type="checkbox"/> Mentor pour les officiels en développement	<input type="checkbox"/> Officiels de la liste internationale de l'UIP (Chef) <input type="checkbox"/> Officiels de niveaux national et international	
S'entraîner à gagner	<input type="checkbox"/> Maintenir un environnement de compétition juste <input type="checkbox"/> Supervision du contrôle du dopage <input type="checkbox"/> Mentor pour les officiels en développement	<input type="checkbox"/> Officiels de la liste internationale de l'UIP (Chef) <input type="checkbox"/> Officiels de niveaux national et international	
Vie Active	<input type="checkbox"/> Maintenir un environnement de compétition juste <input type="checkbox"/> Assurer d'un environnement de compétition sécuritaire	<input type="checkbox"/> Officiels de compétition régulière	



Entraîneurs

Le tableau qui suit résume le contexte de l'entraînement qui appuie les environnements pour l'entraînement et la compétition. Les recommandations de formation et de certification sont fondées sur le Modèle de développement des entraîneurs de Patinage de vitesse Canada et utilisent la terminologie du nouveau PNCE (Programme National de Certification des Entraîneurs).

	Le rôle et les habiletés	Formation et certification*	Commentaires additionnels
Enfant actif	<input type="checkbox"/> Agit comme l'instructeur chef avec les assistants <input type="checkbox"/> Enseigne aux participants comment patiner <input type="checkbox"/> Crée un environnement d'apprentissage amusant et positif	<input type="checkbox"/> J'aime patiner (entraîneur) <input type="checkbox"/> J'aime patiner (moniteur)	<input type="checkbox"/> Point d'entrée pour les patineurs dans les stades « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner » pour s'initier au rôle de l'entraîneur – Requiert de la formation en « leadership » et de soutien de mentors pour les nouveaux entraîneurs
S'amuser en patinant	<input type="checkbox"/> Agit comme instructeur chef avec les assistants <input type="checkbox"/> Officiel sur la glace pendant les événements <input type="checkbox"/> Dirige les activités hors glace des patineurs <input type="checkbox"/> Renseigne les parents sur le type de compétitions <input type="checkbox"/> Enseigne et démontre en pratique, les habiletés de base du patinage	<input type="checkbox"/> J'aime patiner (entraîneur) <input type="checkbox"/> J'aime patiner (moniteur)	<input type="checkbox"/> Point d'entrée pour les patineurs dans les stades « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner » pour s'initier au rôle de l'entraîneur – Requiert de la formation en leadership et de soutien de mentors pour les nouveaux entraîneurs <input type="checkbox"/> Il est important de développer et de reconnaître les instructeurs experts en matière d'enseignement d'habiletés
Apprendre à s'entraîner	<input type="checkbox"/> Dirige les périodes d'échauffement <input type="checkbox"/> Renseigne les parents sur le type de compétitions <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels pour assurer un environnement compétitif et positif <input type="checkbox"/> Enseigne et démontre en pratique les habiletés de base du patinage	<input type="checkbox"/> Introduction à la compétition <input type="checkbox"/> J'aime patiner (entraîneur)	<input type="checkbox"/> Point d'entrée pour les patineurs dans les stades « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner » pour s'initier au rôle de l'entraîneur – Requiert de la formation en leadership et de soutien de mentors pour les nouveaux entraîneurs <input type="checkbox"/> Il est important de développer et de reconnaître les instructeurs experts en matière d'enseignement d'habiletés
S'entraîner à s'entraîner Avant et pendant le pic de croissance rapide - soudaine	<input type="checkbox"/> Enseigne aux patineurs leurs responsabilités en compétition, c.-à-d. l'échauffement <input type="checkbox"/> Surveille les programmes de courses, etc. <input type="checkbox"/> Renseigne les parents <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels pour assurer un environnement compétitif et positif	<input type="checkbox"/> Introduction à la compétition <input type="checkbox"/> Compétition – Développement (en formation)	
S'entraîner à s'entraîner Pendant et après le pic de croissance rapide - soudaine	<input type="checkbox"/> Enseigne aux patineurs leurs responsabilités en compétition, c.-à-d. l'échauffement <input type="checkbox"/> Surveille les programmes de courses, etc. <input type="checkbox"/> Renseigne les parents <input type="checkbox"/> Utilise les connaissances de la planification annuelle et de la périodisation pour adapter les programmes à la croissance et au développement individuels des athlètes <input type="checkbox"/> Enseigne les tactiques et la gestion de la course <input type="checkbox"/> Donne de la rétroaction directe après les courses pour l'amélioration continue des patineurs et pour effectuer des ajustements pendant la compétition <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels pour assurer un environnement compétitif et positif <input type="checkbox"/> Suit et appuie les entraîneurs en développement <input type="checkbox"/> Collabore avec des entraîneurs plus expérimentés (nationaux ou provinciaux)	<input type="checkbox"/> Introduction à la compétition <input type="checkbox"/> Compétition – Développement	<input type="checkbox"/> Les patineurs dans ce stade devraient commencer à entraîner les patineurs des stades « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner » <input type="checkbox"/> Requiert de la formation de mentors

	Le rôle et les habiletés	Formation et certification*	Commentaires additionnels
Apprendre à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Implantation de la planification et de la périodisation de l'entraînement et de la compétition en accord avec les objectifs individuels <input type="checkbox"/> Enseigne la gestion de la course et les tactiques <input type="checkbox"/> Donne de la rétroaction directe après les courses pour l'amélioration continue des patineurs et pour effectuer des ajustements pendant la compétition <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels afin d'assurer un environnement positif de compétition <input type="checkbox"/> gestion d'une équipe <input type="checkbox"/> Suit des entraîneurs en développement <input type="checkbox"/> Collabore avec des entraîneurs plus expérimentés (de niveau national ou provincial) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compétition – Développement 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Requiert de la formation pour les mentors
S'entraîner à compétitionner	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Implantation de la planification et de la périodisation de l'entraînement et de la compétition en accord avec les objectifs individuels et atteindre des sommets majeurs <input type="checkbox"/> Gestion d'une équipe <input type="checkbox"/> Guide d'affinage des habiletés techniques et compétitives <input type="checkbox"/> Donne de la rétroaction directe après les courses, pour l'amélioration continue des patineurs et pour des ajustements pendant la compétition <input type="checkbox"/> Appuyé par l'Équipe intégrée de support (ÉIS) <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels afin d'assurer un environnement positif de compétition <input type="checkbox"/> Suit des entraîneurs en développement <input type="checkbox"/> Collabore avec des entraîneurs plus expérimentés (de niveau national ou provincial) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compétition – Développement <input type="checkbox"/> Compétition – Haute Performance 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Généralement employé comme entraîneur à temps plein <input type="checkbox"/> Requiert de la formation pour les mentors
Apprendre à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Implantation de la planification et la périodisation de l'entraînement et de la compétition en accord avec les objectifs individuels et l'atteinte des sommets majeurs <input type="checkbox"/> Guide d'affinage des habiletés techniques et compétitives <input type="checkbox"/> Suit des entraîneurs en développement <input type="checkbox"/> Appuyé par l'Équipe intégrée de support (ÉIS) <input type="checkbox"/> Travaille dans un environnement d'équipe <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels afin d'assurer un environnement positif de compétition <input type="checkbox"/> Personne-ressource pour les programmes de développement à long terme en patinage de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compétition – Haute Performance 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La planification de la relève est requise <input type="checkbox"/> Généralement employé comme entraîneur à temps plein <input type="checkbox"/> Requiert de la formation pour les mentors <input type="checkbox"/> L'entraîneur ou un membre de l'ÉIS prépare les athlètes pour la vie de post-athlète de haute performance



	Le rôle et les habiletés	Formation et certification*	Commentaires additionnels
S'entraîner à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Implantation de la planification et la périodisation de l'entraînement et la compétition en accord avec les objectifs individuels et l'atteinte des sommets majeurs <input type="checkbox"/> Guide d'affinage des habiletés techniques et compétitives <input type="checkbox"/> Suit des entraîneurs en développement <input type="checkbox"/> Appuyé par l'Équipe intégrée de support (ÉIS) <input type="checkbox"/> Travaille dans un environnement d'équipe <input type="checkbox"/> Collabore avec les officiels afin d'assurer un environnement positif de compétition <input type="checkbox"/> Personne-ressource pour les programmes de développement à long terme en patinage de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compétition – Haute Performance 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La planification de la relève est requise <input type="checkbox"/> Requiert de la formation pour les mentors <input type="checkbox"/> Généralement employé comme entraîneur à temps plein <input type="checkbox"/> L'entraîneur ou un membre de l'ÉIS prépare les athlètes pour la vie de post athlète de haute performance
Vie active	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La compréhension des athlètes adultes <input type="checkbox"/> Est capable d'enseigner les habiletés de base du patinage aussi bien que de les préparer pour la compétition <input type="checkbox"/> Un modèle positif et un motivateur <input type="checkbox"/> Les participants actifs 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Introduction à la compétition <input type="checkbox"/> Compétition – Développement 	

* Cette colonne indique le niveau de certification du PNCE qui correspond au stade de développement tel qu'identifié par le Modèle de développement des entraîneurs de PVC. Les entraîneurs peuvent aussi être en train de compléter leur formation afin d'obtenir ce niveau de certification au moment d'entraîner des athlètes dans ce contexte. Il est fortement recommandé que des programmes de formation continue soient élaborés pour supporter les entraîneurs en développement.

ANNEXE 1

PRINCIPES DIRECTEURS POUR LES COMPÉTITIONS ET ÉVÉNEMENTS DE PATINAGE DE VITESSE CANADA

La course en patins : Le patinage de vitesse est une course en patins. Au niveau international, les patineurs courent avec de l'équipement sophistiqué, sur des tracés de dimensions d'adultes et en tournant toujours vers la gauche, comme le veut la tradition. Ces règlements régissent la compétition au Canada mais :

- Est-ce que c'est la façon la plus appropriée pour le développement des enfants canadiens?
- Quelles autres occasions de faire la course en patins pourraient permettre aux participants de vivre le ravissement de la vitesse sur la glace tout en acquérant une valeur à leur développement?
- Quel rôle le patinage de vitesse peut-il jouer dans le développement global des participants qui choisissent de participer aux programmes de Patinage de vitesse Canada?

La compétition est une partie intégrale de l'expérience du patinage de vitesse, en permettant aux participants de faire la course en patins, à tous les stades de leur développement. Les expériences de la compétition et des événements offrent plusieurs choses aux membres : pour les athlètes, une occasion de mesurer l'impact de la pratique, l'amélioration des habiletés et une bataille de l'esprit parce que chacun utilise des tactiques différentes; pour les entraîneurs, une occasion d'évaluer l'efficacité du programme; pour les bénévoles, officiels et organisateurs d'événements, une occasion de se procurer un sens de fierté et d'accomplissement, de développer des habiletés personnelles et de peaufiner les habiletés organisationnelles de l'équipe. Pour tous, la compétition offre une occasion d'interactions sociales, un incitatif à travailler à s'améliorer et une occasion de comparer sa propre amélioration à celle des autres.

Développement à long terme des participants et des athlètes.

Au Canada, le sport c'est pour la vie par le Développement à long terme des participants et des athlètes¹ (DLTPA) est un programme national développé comme base pour la planification de l'excellence en sport ainsi que la santé et le bien-être des canadiens et canadiennes. Le DLTPA est un nouveau modèle basé sur les plus récentes informations scientifiques disponibles sur les enfants et les adultes. Patinage de vitesse Canada (PVC) ainsi que d'autres sports utilisent le modèle de DLTPA afin d'obtenir des programmes appropriés de développement par étape. Un système d'événements et de compétitions compatible et s'avérant un renforcement des objectifs et des résultats de chaque étape de développement du DLTPA est fondamental au développement à long terme des individus.

Compétition : serviteur ou maître.

Il est naturel que les entraîneurs, les parents et les athlètes veuillent gagner; la compétition détermine souvent l'entraînement, en dictant son genre, son volume, son intensité et sa fréquence. Dans un sport individuel, la victoire et les meilleurs chronos personnels sont les notions les plus évidentes et souvent considérées comme étant les références de mesures du succès. Toutefois, les objectifs de chaque stade de développement doivent aussi être pris en considération lors du choix des événements et compétitions et de l'établissement des références pour évaluer le succès.

Les objectifs premiers du savoir-faire physique², des plus importants pour les jeunes participants, ainsi que les habiletés de base et la connaissance, qui sont les bases du succès à long terme, doivent être considérés au moins aussi importants que la victoire. Dès les premiers stades de développement, les buts du savoir-faire en activité physique et en sport sont plus appropriés que la victoire en vue d'un

¹ *Au Canada, le sport c'est pour la vie* : Document de référence Développement à long terme de l'athlète V2 (Centre canadien multisport, 2005)

² Le savoir-faire physique, c'est le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques, sportives et rythmiques (comme la danse). Il s'agit aussi de la capacité de prendre de l'information de l'environnement immédiat et d'y réagir de façon appropriée tel que défini dans *Développer le savoir-faire physique. Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie »* (Centre canadien multisport, 2008) p. 5



développement à long terme pour la personne et l'athlète. Si la **compétition** doit être un **bon serviteur** plutôt qu'un **mauvais maître**¹, la nature des activités lors d'événements et de compétitions de patinage de vitesse doit refléter les buts appropriés pour chacun des stades de développement, en incluant le renforcement d'objectifs de développement social, psychologique et physique. Le patinage de vitesse doit présenter des événements et compétitions appropriés pour les athlètes de chacun des stades de développement, des stades « Apprendre à s'entraîner » jusqu'à « S'entraîner à gagner », faisant partie de l'initiative « Au Canada, le sport, c'est pour la vie », pour une participation à la vie entière en patinage de vitesse, du niveau local au niveau international.

La compétition « pertinente »² implique une chance de succès et même de victoire, mais le succès d'une rencontre demande également de l'incertitude et de l'excitation. Les courses où les patineurs sont tellement éparpillés qu'en réalité, ils patinent chacun pour soi ne comportent pas l'incertitude nécessaire, ne sont ni plaisantes ni valables et n'apportent que peu de défi et d'apprentissage. L'excitation vient du défi que représente l'incertitude.

Pour qu'une compétition soit significative selon le DLTPA, elle doit, **de plus**, comporter des objectifs clairs associés avec le développement de l'athlète. Le système événement et compétition doit être structuré pour permettre à tous les athlètes de compétitionner dans des courses « pertinentes » qui endossent leur développement physique, tactique, mental et social. Le niveau approprié et le genre de compétition aussi bien que la progression d'un stade à un autre sont critiques au développement à long terme de chaque athlète. Le concept de l'amélioration continue, ou Kaizen³, sous-entend la progression dans les courses. Kaizen ou l'amélioration continue origine de la très respectée philosophie industrielle japonaise.

Où en sommes-nous, maintenant?

Pour plusieurs organisations nationales de sport, la structure de compétition a évolué depuis plusieurs années offrant des structures et des calendriers de la plupart des compétitions basés plus sur la tradition que sur la science du sport ou sur la compréhension du développement de l'athlète. Même si 90% des Canadiens croient que le sport a une influence positive sur la jeunesse, ils croient aussi que le sport est trop axé sur la compétition, au détriment de la promotion de valeurs importantes comme le respect, l'ouverture, la justice, l'intégrité et la confiance.⁴ La structure de compétition de Patinage de vitesse Canada a évolué de concert avec les succès internationaux de PVC et en réponse aux structures de compétition internationales. Le succès est fondé sur les formidables efforts des bénévoles dévoués qui travaillent dans ce cadre international et sur le calendrier de compétitions internationales. Cette démarche peut ou non être alignée avec le DLTPA selon les objectifs des stades de développement.

Où voulons-nous être?

Afin d'atteindre les objectifs des stades de développement du DLTPA, PVC doit constamment se questionner sur ses propres actions. En faisant la revue objective du patinage de vitesse, il est possible de ne retenir que le meilleur de nos actions, de prendre en considération des alternatives et de générer de nouvelles idées. Le projet du DLTPA a apporté aux organisations nationales du sport, un modèle très bien documenté qui leur permettra d'étudier les systèmes de leur sport et de réaligner tous les aspects de la compétition vers un système cohérent qui supportera le développement à long terme de tous les participants – les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les administrateurs et les bénévoles. En révisant et, le cas échéant, en ajustant le système événement et compétition afin qu'il supporte les principes du DLTPA, le patinage de vitesse s'assurera que les patineurs seront préparés à bien évoluer dans la vie et en compétition, que ce soit au niveau régional, provincial, national ou international, alors que les administrateurs et les bénévoles obtiendront une satisfaction accrue par leur participation.

1 Richard Way, Istvan Balyi. *La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître. Complément au document de référence «Au Canada, le sport c'est pour la vie»*

2 Le terme **compétition «pertinente»** est une traduction adaptée du terme **Meaningful Competition** qui a été emprunté de la version anglaise de *L'évaluation de la compétition dans une perspective de DLTA* d'Aviron Canada.

3 *Au Canada, le sport c'est pour la vie : Document de référence Développement à long terme de l'athlète V2* (Centre canadien multisport, 2005) p. 34.

4 *Les gens et le sport* (Groupe Le sport est Important, 2006) p.3.

Comment atteindre ce but?

Ce document est le premier pas d'un processus qui aidera Patinage de vitesse Canada non seulement à revoir ses événements et compétitions mais de façon plus importante à établir un cadre de travail servant à la prise de décision à plus long terme concernant le programme. L'intention de ce document est de fournir les fondements qui serviront à établir les principes nécessaires pour déterminer les possibilités du patinage de vitesse. En principe, une fois accepté, ce sera utilisé comme cadre de référence pour revoir les événements et compétitions de Patinage de vitesse Canada, en relation avec les stades de développement définis par le document de référence « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* ». L'équipe de révision fera des recommandations, en incluant les implications possibles qui seront par la suite acheminées :

1. au Groupe de travail du DLTPA pour fins de prise en considération, ensuite
2. aux comités appropriés de Patinage de vitesse Canada, pour fins d'étude des recommandations de changement, ensuite
3. pour fins de prise en considération par les membres à l'AGA.

Pourquoi des principes directeurs?

Un ensemble de principes directeurs basés sur le modèle de DLTPA de l'initiative « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » et qui endossent les valeurs de Patinage de vitesse Canada, seront un fondement objectif pour supporter les recommandations traitant des événements et compétitions. Ces recommandations et leur logique seront le point de départ pour la prise de décision par le Conseil d'administration de Patinage de vitesse Canada, ses comités, les fédérations provinciales et l'ensemble des membres.

Les principes directeurs de Patinage de vitesse Canada, pour la compétition.

Afin de revoir efficacement le système événement et compétition et de proposer de nouvelles opportunités, il est essentiel d'avoir une vision claire de la façon dont les événements et compétitions remplissent la mission, la vision et les valeurs de Patinage de vitesse Canada aussi bien que le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète. Les programmes doivent être reliés de façon claire et cohérente (l'entraînement, la compétition et événement, le travail de l'entraîneur, celui de l'officiel ainsi que le recrutement des membres) en respectant les principes qui sont à la base de toutes les activités de Patinage de vitesse Canada. Les principes s'appliquent à tous les niveaux et les âges des participants mais il faut bien noter la phrase « **les enfants ne sont pas des adultes en miniature** » lorsque nous examinons les implications des principes en relation avec les stades de développement touchant les enfants et adolescents.



Les principes directeurs stipulent que les événements et compétitions doivent :

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur

La raison d'être de Patinage de vitesse Canada est d'organiser et coordonner le sport au Canada pour l'amélioration du sport et de ses membres. Elle est orientée par six valeurs fondamentales : le sport est un apprentissage pour la vie; le respect des autres; l'intégrité; l'excellence de l'effort; l'environnement sain et sécuritaire; et le bénévolat.¹

Patinage de vitesse Canada est également engagé dans le mouvement de Sport Pur. « Sport Pur est... un mouvement national qui rassemble des communautés et des groupes dans tout le Canada qui sont déterminés à faire du sport une expérience positive, significative et enrichissante pour tous les participants. Le Mouvement Sport Pur repose sur la conviction qu'une saine pratique du sport confère aux individus une vitalité durable et contribue au développement de communautés vivantes et au resserrement du tissu social au Canada. Le Mouvement Sport Pur repose sur quatre valeurs fondamentales : l'équité; l'excellence; l'inclusion; et le plaisir. »²

Ce principe est inclus pour s'assurer que la revue des événements et compétitions demeure alignée avec la direction générale de Patinage de vitesse Canada et les tendances courantes du sport au Canada, en plus des buts identifiés dans le modèle de DLTPA et autre documentation associée au sujet.

2. Être un partenaire à part entière dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse.

Le patinage de vitesse n'est qu'une des nombreuses activités dans la mosaïque des possibilités qui s'offrent à la jeunesse, et qui offrent toutes de la valeur à la société canadienne. Avec ses organisations partenaires, le patinage de vitesse met l'accent sur le plaisir et la vie saine. Les organisations partenaires comprennent beaucoup d'activités non-sportives telles que les arts et différents clubs, tous militants pour le développement positif de la jeunesse. Les entraîneurs, les officiels et les administrateurs en patinage de vitesse ne sont pas que des techniciens fournissant des programmes de patinage mais sont des modèles qui projettent et encouragent les valeurs humaines positives. Par l'entremise du patinage de vitesse, ils encouragent des habiletés pour le sport et pour la vie qui s'avèrent transférables dans les activités d'autres sports et de la vie. La collaboration impliquée offrira de plus une opportunité au patinage de vitesse de retenir les leçons des autres organisations sportives.

Les facteurs à considérer comprennent des programmes d'apprentissage en patinage, la durée de la saison, un jeu non structuré, d'autres sports et des activités multisports. Cette liste ne définit pas ce principe mais démontre certaines possibilités à envisager dans ce partenariat, par le patinage de vitesse.

3. S'ajuster au changement dans la société

Pour que le sport ait du succès, croisse, atteigne les buts et endosse les valeurs de Patinage de vitesse Canada, il doit s'ajuster aux changements dans la société. Traditionnellement, ces changements ont été traités en réaction mais une revue de la structure des événements et compétitions est l'occasion d'être proactif et d'agir avant le coup. Des exemples de ces facteurs pourraient être des changements sociaux tels que la famille, les ressources humaines incluant le rôle des bénévoles et du personnel professionnel, le développement de communautés virtuelles, les frais de déplacements, l'empreinte carbone et les tendances comme une préférence donnée à participer à des événements en équipe par des personnes de certains groupes d'âges.

4. Fournir une piste vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les participants

La poursuite de l'excellence, souvent définie par la victoire ou l'obtention de médailles, doit être considérée dans le contexte global d'avoir du plaisir et d'atteindre les objectifs associés à chaque stade de développement. De nos jours, la compétition est au cœur du patinage de vitesse et les événements et compétitions sont souvent le premier moyen d'attirer des participants. Le fait de considérer des alternatives aux

1 Patinage de vitesse Canada, *Mission, Vision, Valeurs*, <http://www.speedskating.ca/mission-vision-valeurs.cfm> (septembre 2008)

2 Fondation Sport Pur, *À propos de Sport pur*, <http://www.truesportpur.ca/index.php/language/fr/category/39> (septembre 2008)

événements ou aux genres de compétition devient un exercice critique à l'expansion de l'attrait du sport et des pistes vers l'excellence. À cause des succès olympiques du patinage de vitesse canadien, ce sport est considéré un sport d'élite au Canada et devra continuer à fournir aux athlètes l'opportunité de devenir les meilleurs qu'ils peuvent l'être. La revue des événements et compétitions doit considérer la relation entre les stades de développement du DLTPA et les événements par groupes d'âges et autres démonstrations publiques de l'excellence du patinage de vitesse tels que les championnats nationaux, les sélections nationales et les événements internationaux. Le développement optimal et la compétition de l'élite ne sont pas mutuellement exclusifs mais plutôt interreliés et essentiels pour Patinage de vitesse Canada dans la poursuite de sa raison d'être et pour satisfaire à ses valeurs organisationnelles.

5. Être pertinent pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles)

Le système des événements et compétitions doit être structuré pour permettre à tous les athlètes de courir dans des courses « pertinentes » qui comportent un développement physique, tactique, mental et social. Chaque compétiteur doit avoir une chance raisonnable de succès soit par la possibilité de gagner ou en relevant d'autres défis. Les structures de la compétition ont évolué avec les années. La structure et la synchronisation de plusieurs compétitions sont davantage fondées sur la tradition que sur la science du sport et sur la compréhension du développement de l'athlète. Traditionnellement, les événements en patinage de vitesse, particulièrement les championnats, ont été structurés selon les catégories d'âges. Les événements et compétitions doivent également considérer les âges et les catégories idéales pour apprendre à patiner, les catégories d'âges pour la compétition pour les hommes et les femmes et la durée de la saison.

Le modèle de DLTPA a procuré aux organisations nationales de sport une opportunité de reconsidérer le cadre de travail de leur sport. Cette revue vise à prendre en considération ce que les événements et compétitions apportent comme support au développement à long terme du participant : les athlètes; les entraîneurs; les officiels; les administrateurs et les bénévoles. Potentiellement, des ajustements au système des événements et compétitions tels qu'ils supportent les principes de DLTPA, pourraient bien produire plus de patineurs bien préparés à mieux évoluer dans la vie et en compétition, que ce soit aux niveaux club, régional, provincial, national ou international.

La définition de « compétition pertinente » sera probablement différente selon les stades de développement, les régions et les individus. Pour qu'une compétition soit pertinente, elle se doit d'avoir une raison d'être et des objectifs clairement décrits.

6. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habileté et de tous les cadres de vie

Toute personne qui veut participer à des courses en patins devrait avoir la possibilité de le faire de façon sécuritaire et à des frais abordables. Ces points sont partagés par le mouvement Sport Pur. La question de la sécurité physique est l'une des valeurs appuyées par Patinage de vitesse Canada, mais la sécurité implique également l'élimination du harcèlement ou de l'interférence envers l'individu. Bien que balisé par d'autres principes, le plaisir est à la base du succès du patinage de vitesse. Avec sa réputation accrue de sport d'élite, le patinage de vitesse peut s'engager de façon positive vers une accessibilité accrue pour tout enfant. Le document, « *Développer le savoir-faire physique* » identifie plusieurs groupes sous-représentés dont : la jeunesse des Premières nations; la jeunesse ayant des handicaps; les filles (particulièrement celles issues de groupes ethniques qui, traditionnellement, n'ont pas valorisé l'activité physique); et la jeunesse des quartiers défavorisés¹.

Il existe un grand nombre de questions concernant l'accessibilité et plusieurs de ces facteurs sont hors du contrôle de Patinage de vitesse Canada mais d'autres, par contre, peuvent être pris en charge. Les facteurs contrôlables par le patinage de vitesse sont les perceptions économiques, personnelles et sociales, le genre de patins et d'uniformes. Ces questions sont données comme exemples qui pourraient être pris en considération pour donner la plus grande accessibilité possible au patinage de vitesse. Le principe de l'attrait à ce sport se réfère à la façon dont les Canadiens perçoivent les événements et les compétitions de patinage de vitesse. S'ils sont perçus comme attrayants, le sport croîtra. La prémisse de base est que plus l'accessibilité aux événements et aux compétitions sera grande, plus il y aura de patineurs pour y participer.

¹ *Développer le savoir-faire physique. Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » (Centres canadiens multisports, 2008) p. 28.*



7. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et autre documentation pour identifier les objectifs des événements et compétitions pour chaque stade de développement

L'acceptation du modèle de DLTPA comprend aussi les objectifs de chaque stade¹ alimentés de données dans les domaines physique, psychologique et habileté motrice qui définissent le programme. On doit se poser la question : « Est-ce le programme qui définit les événements et compétitions ou sont-ce les événements et compétitions qui définissent le programme? » Le DLTPA est une initiative relativement nouvelle et alors que les programmes adhèrent à plusieurs des principes, ils peuvent ne pas avoir eu le temps de s'adapter à d'autres. Les programmes et les événements et compétitions sont naturellement jumelés. Donc, la revue doit faire des recommandations fondées sur ce principe. Les questions qui doivent être considérées touchent les objectifs du programme tels que les habiletés dans les mouvements fondamentaux et le savoir-faire physique aussi bien que les domaines touchant le physique, la psychologie et le système moteur.

8. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et autre documentation, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement

Le principe directeur dans la sélection d'une activité lors d'un événement devrait être la relation entre les objectifs du programme et le genre d'activités offertes aux participants de chaque stade. Les activités et les habiletés comprises dans les événements et compétitions choisis devraient mettre en lumière les buts et les objectifs du stade de développement. La raison la plus évidente est de centrer l'attention sur les objectifs de développement du stade. En ayant des événements associés aux objectifs du stade, ça devrait aider les parents à voir directement les bénéfices des programmes, à aider les enseignants et entraîneurs à maintenir leur concentration sur ces buts et finalement, et peut-être le plus important, ça devrait apporter de la motivation et du renforcement aux participants. Une fois que les buts directeurs d'un programme et les tâches de développement appropriées sont identifiées, les événements, y compris les compétitions pour chaque stade de développement, doivent être appropriés au point de vue du développement.

Comme exemple d'un autre facteur, il y a de nombreux sports qui ont effectué des ajustements afin de réduire l'équipement aux dimensions physiques des enfants (**les enfants ne sont pas des adultes en miniature**). Les balles ont été de plus petites dimensions et de poids plus légers, les raquettes de plus petits formats, la distance entre les buts a également réduite, la grandeur des terrains et des buts ont été diminués, les enfants jouent au Hockey sur des demies-patinoires plutôt que sur des patinoires pleine grandeur. La logique derrière ces changements étant d'offrir aux enfants un espace de jeu et de l'équipement plus spécifiques à leurs dimensions afin qu'ils aient des tâches et une probabilité qui refléteraient le succès des adultes. Si les dimensions de la piste étaient ajustées à celles de l'athlète, est-ce que l'athlète aurait la même fréquence de foulées et le même style que les adultes?

Les programmes de haute performance nécessitent des surfaces de glace aux dimensions internationales mais est-ce que de telles dimensions sont nécessaires au niveau de la jeunesse? Existe-t-il d'autres alternatives pour améliorer la sécurité des patinoires actuelles et ainsi réduire les besoins de patinoires à grandes dimensions pour les âges plus jeunes? Est-ce que le patinage de vitesse élimine les petites installations à cause des exigences de la haute performance? Le défi n'est-il pas de trouver des moyens sécuritaires afin de permettre à tout canadien l'accès à cette opportunité partout où il y a de la glace?

9. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants

La préparation du patineur en vue d'événements, doit être faite en fonction du stade de développement, qui comprend des éléments comme les habiletés, l'agilité, les tactiques, etc. Les entraîneurs et les parents doivent comprendre que le patinage de vitesse, c'est plus que de gagner ou produire de bons chronos. Le système de récompense doit prendre en considération tous les participants et récompenser l'application des principes.

Mais nous devons demeurer vigilants afin de ne pas oublier le but premier de notre sport : la course en patins. Tout en y tenant bien compte, cette revue reconnaît que ce sport concerne à la fois courir pour gagner et mesurer l'amélioration individuelle ainsi que récompenser les réalisations personnelles. Et ce, tout en gardant les jeunes patineurs en contact avec les patineurs plus vieux du club, de la province ainsi que les compétiteurs des niveaux national et international. Le succès ne doit pas être réalisé au détriment de la participation.

¹ Au Canada, le sport c'est pour la vie : Document de référence Développement à long terme de l'athlète V2 (Centre canadien multisport, 2005) p. 34.

ANNEXE 2

FONDEMENTS DU DÉVELOPPEMENT

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	66
2. Résumé des fondements du développement	67
3. Physique anatomique	68
4. Physiologie	69
4.1 Les moments opportuns d'entraînement	
5. Neurologie	70
6. Cognition	71
6.1 La compréhension des règlements	
7. Psychologie	72
7.1 Le concept de soi et l'estime de soi	
8. Insertion sociale et les stades de jeu	73
9. Périodisation et le calendrier des compétitions	
9.1 Le rôle de la compétition	74
9.2 La périodisation	75
10. Facteurs reliés à l'âge	
10.1 L'âge relatif, biologique et chronologique	78
10.2 Les différences de genre et d'âge	80
10.3 Les âges et les distances de l'UIP	80
11. Installations et équipement	
11.1 Les patins	81
11.2 Les dimensions des surfaces glacées et des tracés	81
12. Questions sociales et les tendances	83
12.1 Les bénévoles	83
12.2 La famille	83
12.3 L'accessibilité	84
12.4 Un environnement durable et l'empreinte de carbone	84
12.5 La démographie du patinage de vitesse	84



1. Introduction

Afin de revoir de façon efficace le système actuel d'événement et compétition¹ et de proposer de nouvelles approches, il est essentiel d'avoir une vision claire de l'impact des événements et des compétitions en regard de la mission, de la vision et des valeurs de Patinage de vitesse Canada (PVC) aussi bien que du modèle de développement à long terme de l'athlète et du participant (DLTPA). Le DLTPA est un modèle développé par des experts canadiens en croissance et en développement. La base conceptuelle du modèle est résumée dans les annexes des documents « *Atteignez votre vitesse* » et « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* »². Afin de faciliter l'interprétation de ce matériel, l'information a été divisée en concepts de fondement :

- Physique/anatomique
- Physiologie
- Neurologie
- Cognition
- Psychologie (concept de soi et estime de soi)
- Insertion sociale et les stades de jeu
- Périodisation et le calendrier des compétitions
- Facteurs reliées à l'âge
- Installations et équipement
- Questions sociales et tendances

Les concepts de fondement constituent les piliers de base du raisonnement pour tous les stades de développement d'un programme holistique.

Les concepts de fondement constituent les piliers de base du raisonnement pour tous les stades de développement d'un programme holistique. Ils sont basés sur la documentation et la théorie de la croissance et du développement. Pour en assurer la validité, les concepts de fondement ont été révisés par des experts des milieux académiques et sportifs. Présument de la validité scientifique, ces fondements devraient demeurer valides jusqu'à ce que de plus amples données soient mises de l'avant par la recherche en croissance et en développement qui soutiendrait une meilleure hypothèse. Le dernier sujet, *Questions sociales et tendances* n'est pas fondé sur du matériel traitant de la croissance et du développement mais il traite plutôt des aspects critiques à bien noter au moment d'évaluer la structure du patinage de vitesse au Canada. La grande majorité de ce document est fondée sur du matériel publié touchant le DLTPA³ mais le cas échéant, des recherches additionnelles ont été consultées et les références sont fournies.

Il est important d'établir un point de référence avec les objectifs pour chaque stade de développement du DLTPA. Ceux-ci sont légèrement différents dans les documents de référence « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » et « *Atteignez votre vitesse* ». En incluant les deux séries d'objectifs, les stades de développement sont mieux définis, alors que les deux séries d'objectifs sont inclus dans le tableau A. Le tableau B relie les stades de développement aux catégories d'âge tel que défini par PVC en 2008.

Le tableau C est un résumé du nombre de compétiteurs actifs au sein de PVC dans les trois stades généraux : « Les fondements », « L'entraînement » et « La compétition » connus sous le nom de la démographie 70-20-10 : 70% des compétiteurs de PVC sont d'âge préadolescence (les fondements) tandis que 20% sont d'âge juvénile et junior (l'entraînement) et 10% sont d'âge plus vieux (la compétition) dont 1% font partie des équipes nationales (compétition et développement). Bien que les programmes d'élite soient importants, l'accent a été mis sur les perspectives démographiques et de développement des premiers stades de développement jusqu'à celui d'« Apprendre à compétitionner ». Le DLTPA aidera Patinage de vitesse Canada à continuer de offrir les meilleurs programmes au profit du développement de tous les membres.

1 Il est nécessaire de produire des définitions de termes qui ont été en usage de façon erronée par la société. Les définitions qui suivent, sont celles utilisées lors des opérations :

Un événement est une occasion planifiée et organisée (c.-à-d. des courses et des tests d'habiletés et des activités de plaisir).

Une compétition est un événement au cours duquel plusieurs courses ont lieu.

Une course est un concours entre deux personnes ou plus qui tentent de faire la même chose ou d'arriver premier.

Un test d'habileté est une opportunité de démontrer ses connaissances et la façon dont on maîtrise une habileté.

2 Les annexes se retrouvent dans *Au Canada le sport c'est pour la vie*, Centre canadien multisport, 2005 et *Atteignez votre vitesse, Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada*, Patinage de vitesse Canada, 2006

3 *Au Canada le sport c'est pour la vie*, Centre canadien multisport, 2005 et *Atteignez votre vitesse, Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada*, Patinage de vitesse Canada, 2006

2. Résumé des fondements du développement

Les personnes atteignent la maturité à des rythmes différents dans des champs de développement différents. Dans chaque sphère, il existe différentes tendances ou stades qui sont vécus de façon séquentielle. Chez l'individu, le rythme de croissance, de développement et de maturation diffère selon les champs de développement. La personne qui vit une poussée de croissance hâtive pourrait être quelqu'un ayant un développement tardif au niveau du domaine psychologique ou social. Il existe également de grandes différences individuelles à l'intérieur d'une même sphère de développement. Par exemple, la poussée de croissance peut débuter de façon très hâtive ou très tardive en relation avec l'âge chronologique. Même la durée de la poussée de croissance peut varier d'un individu à l'autre. Évidemment, il existe d'autres raisons pour expliquer les différences individuelles, telles que la prédisposition génétique et l'opportunité.

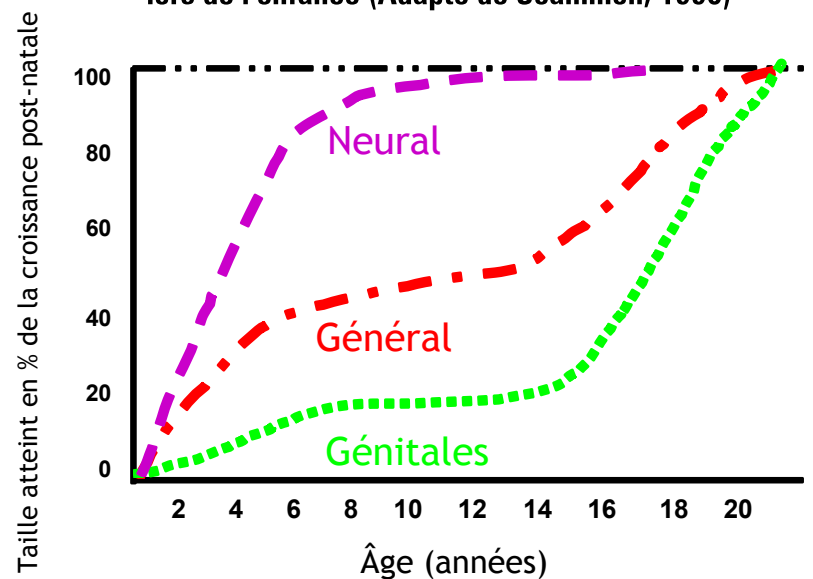
Le but de cette section est d'esquisser une image des tendances pour des champs de développement spécifiques à l'aide d'un large pinceau. Il est important de noter que ce sont des généralisations en relation avec l'âge chronologique. Il y a des enfants qui démontrent certaines capacités à un âge très hâtif ou très tardif. Cependant, l'âge chronologique est un point de référence représentatif pour la majorité des enfants en regard du stade de développement. Les individus à la maturation hâtive ou tardive sont l'exception et ne devraient pas servir de base pour définir un programme général. Le lecteur sera référé à des tableaux qui présentent un sommaire des références identifiées en pied de page. L'image générale conduira à des « concepts de fondement » ou des résumés d'énoncés. Les « concepts de fondement » résument les tendances dans chaque champ de développement. Ces tendances peuvent orienter PVC dans la sélection des structures d'événements et de compétitions qui supportent le modèle de DLTPA.

De plus, elles s'appliquent à la majorité des athlètes de chaque âge. Elles sont donc utiles dans l'identification des genres d'activités, de courses et de distances pour chacun des âges chronologiques. Cependant, une approche plus individualisée est recommandée pour les programmes d'entraînement afin d'obtenir un développement individuel optimal. Par exemple, les moments opportuns d'entraînement physiologiques (voir plus bas) sont spécifiquement reliés à la puberté et sont mieux établis par la comparaison avec le pic de croissance rapide-soudaine (PHV¹). Le pic de croissance rapide-soudaine (PHV) procure un guide important dans le développement de programmes d'entraînement physique. Cependant, le PHV ne peut pas être le seul déterminant du meilleur programme pour un individu. D'autres sphères et concepts de fondement doivent être considérés dans une approche holistique au développement de programmes.

La source principale de matériel didactique pour cette section est l'annexe 1 du document de référence *Au Canada, le sport c'est pour la vie*. L'annexe est intitulée « Caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel » et est décrite comme suit : « Le tableau suivant sert de lignes directrices visant à faciliter l'usage des caractéristiques associées au développement physique, mental, cognitif et émotionnel, tout en illustrant leur chevauchement lors du passage d'un stade à l'autre du DLTPA ». Bien que le tableau soit une bonne source d'information, deux points principaux sont à prendre en considération.

Au départ, en groupant tant de caractéristiques du développement dans une seule catégorie, la tendance d'une caractéristique du développement est difficile à retracer. Pour régler ce problème, les tableaux (D, E, L, M, N, O, et P) ont été développés pour se centrer sur une caractéristique spécifique. Là où les tendances étaient incomplètes, d'autres données ont été évaluées et rapportées dans d'autres tableaux (N, Q, R).

Différents patrons de croissance du système lors de l'enfance (Adapté de Scammon, 1990)



1 Afin d'assurer une facilité de compréhension, l'acronyme anglophone de PHV (Peak Height Velocity) est utilisée comme référence pour le pic de croissance rapide-soudaine.



Le deuxième point concernant l'annexe est le large éventail et le chevauchement des âges (chez les garçons, la fin de l'enfance – 6 à 14 ans, la puberté hâtive – 9 à 16 ans, la puberté tardive – 14 à 18 ans et le début de la vie d'adulte – 16 à 22 ans. Le chevauchement est semblable chez les filles. Ceci illustre bien la spécificité du taux de développement individuel dans tous les domaines. Nous connaissons bien ce phénomène, où la croissance physique est facilement mesurable avec le pic de croissance rapide-soudaine (PHV). Cette dernière est relativement facile à mesurer et même à prévoir. Les caractéristiques mentales, cognitives et émotionnelles démontrent également de grands écarts entre les individus, mais ne sont pas si faciles à mesurer. Les tableaux et les concepts de fondement qui en découlent, ont été utilisés pour dresser le portrait du développement à travers toutes les caractéristiques. Le taux de développement individuel pour chaque caractéristique est réel et doit être pris en considération. Le lecteur et PVC doivent être prudents dans l'interprétation de cette information et doivent s'assurer que chaque domaine du développement est pris en considération, et non seulement celui démarqué par la croissance physique évidente.

3. Physique anatomique

La croissance est relativement ordonnée et constante pendant le stade de développement de l'enfance tardive (tableau D). Les enfants durant la prépuberté, ne montrent que peu de différences dues à leur sexe. Cependant, au début de la puberté, la plupart des enfants vivent une poussée de croissance très significative, qui conduit à des changements physiques évidents. Ceux-ci sont habituellement accompagnés de changements dans leurs caractéristiques sexuelles secondaires. Les différences individuelles sont dramatiques parce que certains enfants débutent leur poussée de croissance en bas âge (maturation hâtive) et d'autres beaucoup plus tard (maturation tardive). À la période postpuberté, la croissance se stabilise et les différences entre les individus du même genre ne sont plus aussi dramatiques que durant la poussée de croissance. Les adolescents de la postpuberté accusent des différences significatives entre garçons et filles, les garçons étant plus gros et plus forts.

En patinage de vitesse, la tradition veut que les courses se déroulent dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.

En patinage de vitesse, la tradition veut que les courses se déroulent dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre. Donc, la plus grande partie de la préparation et des courses se résument à tourner vers la gauche. Personne n'en connaît la raison mais cela s'est toujours fait de cette façon. Le fait de toujours tourner dans une seule direction contredit le concept-même du savoir-faire physique. Il existe, de plus, un risque anatomique de débalancement musculaire. Concernant l'habileté du patinage de vitesse, il est évident que les patineurs éprouvent beaucoup plus de difficulté à se balancer sur les carres extérieures durant les droits du tracé. Parce que le principe de la pratique et de l'entraînement sont très influencés par le genre d'événements, il est important qu'il y ait une partie significative du programme des événements et des compétitions consacrée à des courses dans le sens des aiguilles d'une montre, au moins durant les stades de développement tels que « *S'amuser en patinant* », « *Apprendre à s'entraîner* » et « *S'entraîner à s'entraîner* ». De telles courses exigeront que l'on porte une attention accrue à la sécurité, tel que le système de matelas de protection.

Les concepts de fondement du développement physique et anatomique

- Les stades de développement avant la puberté ne requièrent pas de courses, événements et compétitions spécifiques aux genres.
 - La puberté est une période de croissance rapide, pendant laquelle la longueur des membres peut croître rapidement. Il est possible que cette croissance crée un défi significatif en ce qui trait au développement des habiletés.
 - La puberté est une période pendant laquelle les différences entre les individus du même âge chronologique sont les plus significatifs.
 - Il y a un besoin de minimiser les différences d'âge chronologique entre les individus, pendant la puberté.
 - À fin de la puberté, la plus grande partie de la croissance est terminée.
 - Les stades de développement après la puberté exigent des courses et des compétitions spécifiques aux genres.
 - Les stades de développement « *S'amuser en patinant* », « *Apprendre à s'entraîner* » et « *S'entraîner à s'entraîner* » devraient comprendre un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre en plus des courses traditionnelles dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
-

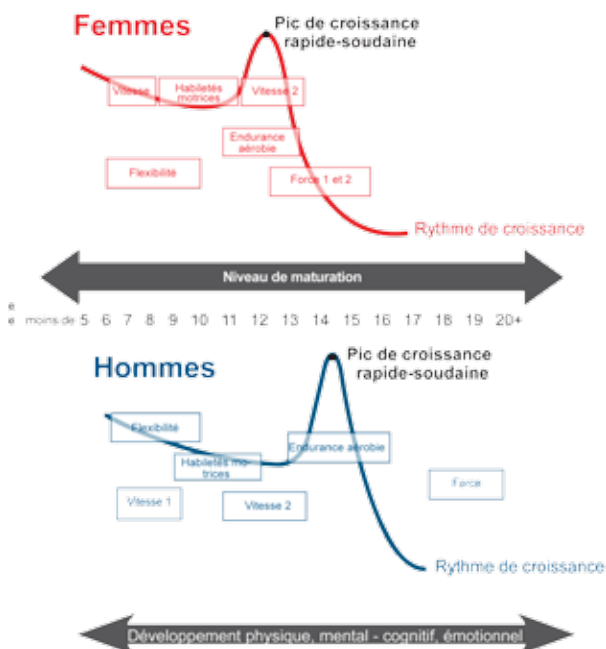
4. Physiologie

4.1 Les moments opportuns d'entraînement : Les systèmes physiologiques spécifiques atteignent leur maturité de façons différentes et à des âges différents (Tableau E). Différents systèmes réagissent à l'entraînement spécifique à des âges différents. On les appelle « moments opportuns d'entraînement ». Ces moments opportuns sont illustrés plus bas et énumérés aux tableaux F et G.

La capacité d'entraînement se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli ainsi qu'au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et qu'ils s'y adaptent. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement lors de la période de croissance et de maturation définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques.

Un moment opportun d'entraînement désigne l'occasion idéale de solliciter une composante physique en vue d'obtenir un gain optimal. D'autres facteurs importants sont la réceptivité de l'athlète et les moments opportuns d'entraînement pendant la croissance et le développement des jeunes patineurs. Durant ces périodes, les stimuli doivent être introduits afin d'obtenir l'adaptation optimale concernant les déterminants de la condition motrice, la puissance musculaire et la puissance aérobie. Patinage de vitesse Canada portera une attention particulière aux périodes critiques de développement, ce qui contribuera grandement à son succès.¹

Le dessin ci-dessous illustre les « moments opportuns d'entraînement ».



Le principe 8 des principes directeurs pour la compétition et les événements de PVC stipule : « Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans la littérature dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement ». Alors que le principe 9 stipule : « Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants ». Pour que les événements de PVC et plus spécifiquement, les distances, soient appropriés au modèle de DLTPA, les principes de ce dernier doivent être pris en considération. Les tableaux H, I, J et K sont combinés aux tableaux F et G pour développer des tableaux qui serviront de guide dans le choix des périodes de tests pour les distances et habiletés appropriées pour chaque âge. Il est possible que l'on traite d'autres distances associées à d'autres données du développement.

Dans ces tableaux, le terme « accent » signifie que parce qu'il y a un « moment opportun d'entraînement », les périodes de temps et distances pour cet âge, doivent être incluses dans les compétitions et dans les tests d'habileté. Alors que le terme « éviter », signifie, du point de vue physiologique, que ces périodes de temps et distances ne devraient pas être courues. Ces termes jouent le rôle de guide pour la course de compétition qui présume un effort maximal pour la durée de la course. On suppose que les distances choisies influenceront les

programmes d'entraînement. Plusieurs des catégories « éviter » étaient fondées sur le fait que la durée de la course était inappropriée, à l'effort maximal. Par contre, ces durées de course peuvent être appropriées en entraînement lors d'efforts sous-maximaux.

Afin d'aider l'équipe et les membres à traduire ces temps et ces moments opportuns en distances appropriées pour un âge donné, des records canadiens et les distances courues dans chaque catégorie d'âge ont été inclus dans les tableaux. Les durées que l'on devra accentuer, sont identifiées en vert, celles « éviter » sont en rouge et les autres sont laissées en blanc. Ces tableaux, à eux seuls, justifient qu'on repense les distances à courir pour chaque groupe d'âge. Il est important de réitérer que ces distances sont fondées presque exclusivement sur des considérations physiologiques et donc, elles sont retenues comme guides seulement. Il est important d'être clair sur le fait que l'essence même du patinage de vitesse et d'autres domaines de développement doivent également être pris en considération aussi bien que les moments opportuns d'entraînement quand vient le temps de choisir les distances appropriées. (Les durées et distances spécifiques aux stades seront discutées dans la section du rapport qui traite des recommandations relatives au développement).

Les concepts de fondement sur le développement physiologique

- Les moments opportuns d'entraînement devraient être un déterminant majeur pour les activités d'événements et de compétitions de PVC pour chaque stade de développement.

¹ Atteignez votre vitesse, Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, (septembre 2006) p. 12



5. Neurologie

Le système nerveux est pratiquement complètement développé dès le début de la puberté. À la fin de la petite enfance, la force musculaire est une fonction de la maturité neurologique (Tableau L). Ceci affecte les systèmes tels que les muscles où les grands groupes musculaires atteignent leur maturité neurologique avant les petits groupes musculaires. Au début de la puberté, le système nerveux a majoritairement atteint la maturité. Ceci comporte des implications au niveau de l'agilité, l'équilibre, la coordination et la souplesse (flexibilité) qui se développent rapidement à la fin du stade de l'enfance tardive et les enfants sont pleinement aptes à l'entraînement au début de la puberté.

Cette maturité neurologique est également reflétée dans les moments opportuns d'entraînement (Tableaux F et G).

Les questions d'être prêt et du savoir-faire physique sont également reliées à la maturité neurologique.

Les questions d'être prêt et du savoir-faire physique sont également reliées à la maturité neurologique. Dans un supplément spécial de *Au Canada, le sport c'est pour la vie* a publié un supplément spécial à propos du savoir-faire physique. Ce document définit le savoir-faire physique a été défini comme suit :

« ...le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques, sportives et rythmiques (comme la danse). Il s'agit aussi de la capacité de prendre de l'information de l'environnement immédiat et d'y réagir de façon appropriée. »

Pour tenir compte du savoir-faire, les événements, les courses et les activités devraient mettre l'accent sur les habiletés sportives en général aussi bien que les habiletés en patinage de vitesse.

Les concepts de fondement du développement neurologique

- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
 - Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant arrive au début de la puberté.
 - Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse pendant la fin des stades de développement de l'enfance.
 - La précision dans les habiletés peut être atteinte en raison d'un développement neurologique relativement avancé.
-

6. Cognition

La capacité de concentration, les habiletés du langage et la capacité de raisonnement se développent pendant l'enfance tardive (Tableaux K et L). Durant la puberté précoce, les enfants ont une capacité de raisonnement accentuée. Ils sont capables et désireux d'assumer plus de responsabilités dans leur apprentissage. Puisque les participants sont en développement de leur estime de soi à cet âge, ils ont besoin qu'on leur donne de la rétroaction et du renforcement positif. À mesure que les participants vieillissent, ils prennent davantage de responsabilité au niveau de leur apprentissage.

Piaget a identifié quatre stades dans le développement cognitif : stade sensori-moteur (de la naissance à 2 ans); stade préopératoire (2 à 7 ans); stade des opérations concrètes (7 à 11 ans); et stades des opérations formelles (11 ans et plus). Pendant le stade préopératoire, l'enfant est porté à se concentrer sur une seule dimension d'un événement et à ignorer d'autres détails importants. Au stade des opérations concrètes, l'aspect cognitif de l'enfant ne lui permet que de se concentrer sur deux éléments à la fois. Ce n'est qu'au stade des opérations formelles qu'il est capable de gérer plusieurs possibilités pour une situation donnée.

Pendant le stade préopératoire, l'enfant est porté à se concentrer sur qu'une seule dimension d'un événement et à ignorer d'autres détails importants.

Les concepts de fondement de l'aspect cognitif

- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- La compétition nécessite une habileté à analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- La transition d'« Apprendre à s'entraîner » vers « S'entraîner à s'entraîner » comprend l'acquisition de la compréhension par l'enfant, de son rang au sein d'un groupe. Les enfants se forment une opinion sur le fait qu'ils soient bons ou non.

6.1 La compréhension des règlements :

La compréhension et l'interprétation des règlements demandent à la fois de la connaissance et du raisonnement (Tableaux M et N). Pendant l'enfance tardive, les enfants ont une capacité limitée de raisonnement. À cet âge, les enfants ont un sens fort du bien et du mal et à ce stade de développement, les enfants ont tendance à voir les choses en noir ou en blanc. Aux âges de 9 à 12 ans, les enfants ont tendance à voir les actions et les motifs de façon objective, avec une capacité accrue de compréhension des principes soutenant les règlements. Cependant,

ils sont égoïstes et appliquent strictement les règlements. Ce n'est qu'à la puberté tardive qu'on retrouve une complète compréhension et acceptation des règlements et structures. Même à cet âge, les règlements sont vus en termes simplistes et doivent être clairs et bien définis. Durant la puberté tardive, les enfants commencent à comprendre complètement et à accepter les règlements et les structures. Bien que les limites des âges soient légèrement différentes, Piaget¹ les définit comme suit : stades des opérations concrètes (7 à 11 ans) et stades des opérations formelles (11 ans et plus vieux).

Ce n'est qu'à la puberté tardive qu'on retrouve une complète compréhension et acceptation des règlements et structures.

Le concept de fondement du développement cognitif (la compréhension des règlements)

- Jusqu'à un stade avancé de la puberté les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements ni l'habileté de les interpréter.

1 Traduit d'une source anglophone : Encyclopaedia of Educational Technology tiré de <<http://coe.sdsu.edu/eet/Articles/piaget/imdex.htm>>



7. Psychologie

7.1 Le concept de soi et l'estime de soi :

« L'estime de soi se caractérise par la valeur que les gens se donnent, leur fierté personnelle et l'utilité qu'ils ressentent. L'estime de soi est importante puisqu'un sentiment de bien-être peut influencer le comportement. Une personne ayant une grande estime de soi aura plus de facilité à se faire des amis, aura plus de contrôle sur son comportement et aura une plus grande joie de vivre.

L'image corporelle est le sentiment qu'une personne a en relation avec son apparence. Pour beaucoup de personnes, particulièrement les jeunes adolescents, l'image corporelle peut être reliée à l'estime de soi. En effet, lorsque les enfants progressent à l'adolescence, ils s'intéressent davantage à la façon dont les autres les perçoivent ».¹

« Les vêtements peuvent agir comme une extension du corps et peuvent servir à renforcer ou à affaiblir l'image corporelle. Les vêtements sont une deuxième peau et établissent la limite physique de soi-même. »²

Pendant la puberté précoce, avec tous les changements physiques au niveau de leur corps, les jeunes sont préoccupés par leur image corporelle et leur habillement.

Les enfants développent l'estime de soi pendant leur enfance (Tableaux N et O). Pendant la puberté précoce, avec tous les changements physiques au niveau de leur corps, les jeunes sont préoccupés par leur image corporelle et leur habillement. Ces éléments font partie du développement de leur estime de soi et sont impliqués dans une nouvelle forme de pensée égocentrique. Ce n'est qu'au cours de la fin de l'adolescence que les jeunes entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi.

Les concepts de fondement de l'estime de soi et du concept de soi.

- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes, c.-à-d. que chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
 - Le concept de soi doit être bien établi afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
 - Les enfants entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi vers la fin de l'adolescence.
 - L'image corporelle, l'estime de soi et les vêtements sont interreliés.
-

1 Traduit d'une source anglophone : <[http://kidshealth.org/teen/your mind/body image/body image.html](http://kidshealth.org/teen/your%20mind/body%20image/body%20image.html)>

2 Traduit d'une source anglophone : Using Clothing Choices and Body Image to Enhance Self-Esteem, Journal of Extension, 32-2, 1994

8. Insertion sociale et les stades de jeu

La première insertion sociale préscolaire des enfants commence avec les parents et la famille immédiate (Tableaux N, O, P et Q). Quand les enfants commencent l'école, ils développent une certaine indépendance envers la famille. Ils commencent à s'affilier à d'autres adultes tels que les entraîneurs et les enseignants aussi bien que leurs amis. C'est le début de l'indépendance envers la famille. Entre les âges de 9 à 11 ans, l'indépendance de l'enfant envers la famille devient plus forte. Les autres enfants du même âge sont plus importants et de saines amitiés deviennent une partie importante du développement social de chaque enfant. À cet âge, l'interaction sociale entre les garçons et les filles commencent à devenir importante.

Pendant les années d'adolescence, les adolescents ont tendance à choisir leurs amis, leurs sports et leur école. Toutefois la pression de leurs pairs conduit souvent à des loyautés conflictuelles. À cet âge, des tensions s'installent souvent entre les adultes et les adolescents. Ils deviennent plus indépendants et développent leur propre personnalité et leurs propres intérêts. À cet âge, les interactions sociales entre les garçons et les filles sont très importantes. En atteignant l'âge de jeunes adultes (15 ans et plus), la capacité de prendre conscience de soi et un besoin d'autonomie et d'indépendance se font sentir (Tableau P). Pendant les années de l'adolescence les individus commencent à faire des choix concernant l'école et d'autres aspects à long terme tels que la carrière, un choix qui devra s'équilibrer avec le sport.

À mesure que les enfants prennent de la maturité ils passent des niveaux de développement de jeu social. Les niveaux sont : le jeu parallèle, le jeu d'association, le jeu coopératif et le jeu semi-organisé. Ce n'est pas avant l'âge de 8 ans qu'ils sont prêts socialement à participer à des sports individuels ou en paires, à des relais et à des jeux de compétition. À l'âge de 10 ans ils accèdent à des sports d'équipe (Tableau R).

À la puberté, il intervient beaucoup plus que seulement l'évidente croissance physique. Il y a aussi l'aspect des affiliations sociales à mesure que les enfants sont autant influencés autant (sinon plus) par leurs pairs que par les adultes. Lors d'une étude par UK Athletics¹, la fédération d'athlétisme du Royaume-Uni, on a conclu qu'à mesure que l'affiliation de l'enfant prend de la maturité, celle-ci se déplace des parents et des adultes pour se réorienter vers ses pairs. Les jeunes adultes sont souvent plus à l'aise en équipe qu'avec l'interaction individuelle du sport.

Les concepts de fondement de l'insertion sociale et les stades de jeu

- Pour les enfants d'âge préscolaire, la première affiliation sociale se fait avec les parents et graduellement se déplace vers d'autres personnes significatives et les pairs, lors de l'adolescence.
 - À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.
 - À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
 - Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
 - L'environnement social est particulièrement important pendant les premières années de l'adolescence.
 - Au début de la vie des jeunes adultes (15 ans et plus), les adolescents ont la capacité de développer davantage leur personnalité.
 - Au début de la vie des jeunes adultes (15 ans et plus), il y a également un besoin de s'autodiriger et d'être autonome.
 - À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière et celles-ci devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
 - Les activités d'équipe devraient être considérées comme une approche proactive pour contrer à la tendance d'un taux de participation décroissant, particulièrement au stage de l'adolescence.
-

¹ UK Athletics, *Changing Athletics Competition*



9. Périodisation et calendrier des compétitions

La compétition a été le point de mire et la véritable force du patinage de vitesse au Canada. En effet, c'est la raison d'être du patinage de vitesse. PVC a développé un des programmes internationaux les plus fructueux au monde et nos équipes nationales ont fait du patinage de vitesse le premier sport d'hiver au Canada. Quand PVC considère les implications du DLTPA pour le développement holistique de ses membres, le rôle de la compétition doit être pris en considération à chaque stade du développement afin de s'assurer que la compétition atteigne les objectifs. Cet énoncé implique que la compétition, tout en ayant une valeur intrinsèque, peut aussi comporter de nombreux effets positifs et négatifs sur le développement de l'individu. Toutefois, comme PVC prend sous considération le développement holistique de chacun de ses membres, le rôle de la compétition doit également prendre en considération d'autres facteurs tels que l'éducation et d'autres conditions de la vie. Bien que le point de mire de cette section soit porté sur la périodisation et le calendrier des compétitions, le rôle de la compétition en patinage de vitesse doit être pris en considération et retenu comme point de départ pour ces recommandations.

9.1 Le rôle de la compétition

Si la compétition est un test ou une forme d'évaluation, alors les termes utilisés dans la théorie d'évaluation éducative peuvent être utiles en considérant le rôle de la compétition dans le développement à long terme de l'athlète : « *l'évaluation certificative est un moyen de rendre un jugement sur la valeur des activités d'un même programme, l'objectif premier étant le résultat; l'évaluation formative est un moyen d'évaluer la valeur d'un programme alors que les activités d'un programme sont en voie de formation. L'objectif premier de l'évaluation formative est le processus* ».¹ L'évaluation formative est similaire à « l'entraînement à la compétition » quand la compétition est utilisée comme faisant partie d'un processus d'entraînement. Les résultats ne seraient utilisés que dans le contexte d'un programme et jamais pour des besoins de classification ou de sélection. Ce qui précède n'est pas appliqué dans plusieurs compétitions de PVC (c.-à-d. en longue piste où l'on retrouve six compétitions de classement et deux sélections). Dans les compétitions, présentement, les résultats sont cumulés pour fins de sélection ou pour déclarer des champions. Ceci s'applique à la classification des équipes nationales et dans la politique de sélection de plusieurs fédérations provinciales et territoriales.

Si nous acceptons la distinction formative et certificative, comme étant deux rôles de la compétition, la question d'interprétation des résultats et son usage devient une considération critique. Par exemple, des performances comme « le meilleur temps personnel » pourraient comporter une valeur formative à connotation de renforcement positif. Toutefois, si les résultats sont utilisés comme outil de sélection en vue d'un championnat national, ou pour établir un record, ces résultats ont une fonction certificative. Si l'objectif d'un stade est de développer le savoir-faire physique et les habiletés en patinage de vitesse, alors ces facteurs devraient être primordiaux dans la reconnaissance de la performance. En patinage de vitesse, la performance est mesurée par le temps et c'est important, mais seulement dans le contexte des objectifs d'un stade de développement.

Afin de faciliter la planification, trois définitions sont proposées : les compétitions de performance, les compétitions de développement et les compétitions de simulation.

Les compétitions de performance sont les alliés de l'évaluation certificative où le résultat final est le point de mire. Ceci inclurait toutes les compétitions qui mènent à la sélection au sein d'une équipe, au financement, à la classification et aux championnats majeurs. Ces compétitions deviendraient des points importants, voire même le but, dans un plan de périodisation d'un athlète.

Les compétitions de développement sont les alliés de l'évaluation formative qui se concentrent sur le processus, le développement physique et l'apprentissage. Ceci pourrait devenir les objectifs de la compétition quand un athlète participe à une compétition mais où les résultats sont utilisés pour fins d'analyse du développement de l'athlète. Les objectifs spécifiques pourraient être de vérifier la condition physique, exécuter des habiletés en compétition, l'essai de stratégies de course, etc.

La compétition de simulation serait tenue dans des situations contrôlées à l'intérieur de l'entraînement et la pratique ou dans des situations comme des courses de club pour handicapés ou des courses informelles du samedi matin. Celles-ci ne seraient pas sanctionnées d'aucune façon et seraient, en grande partie, gérées par les entraîneurs. Elles se concentreraient également sur le processus de développement et donc d'évaluation formative.

Chaque stade de développement a des objectifs clairement énoncés (Tableau A) et le rôle de la compétition, le nombre de compétitions et la priorité de la compétition doit correspondre aux objectifs clairement exposés pour chacun des stades (Tableau A).

¹ Traduction de l'anglais de : <http://www.sjsu.edu/depts/it/itcdpdf/evaluation.pdf>, Diapositives 3 et 7

Les concepts de fondement du rôle de la compétition

- Les compétitions peuvent être classifiées en trois genres : « compétitions de performance », « compétitions de développement » et « compétitions de simulation ». Les trois compétitions sont fondées sur les objectifs de la compétition et sur l'usage qu'on fera des résultats.
- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).
- La façon d'utiliser et d'interpréter les résultats de compétition doit être prise en considération dans le plan de développement à long terme du participant et de l'athlète.

9.2 La périodisation

Les compétitions font partie du processus de périodisation et sont habituellement le but à atteindre du plan annuel.

La périodisation est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les semaines, les jours et les séances. La périodisation est spécifique à la situation du moment et émane des priorités d'entraînement et du temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. La planification judicieuse du calendrier de compétitions est vitale au développement du patineur. Pendant les premières étapes (1 à 4.1), le développement des capacités physiques prévaut sur la compétition. Durant les étapes ultérieures (4.2 à 5.2), ce sont les aptitudes de compétition qui jouent un rôle de premier plan.¹

Le document se poursuit avec plusieurs énoncés² :

- I. *Des ratios entraînement-compétition spécifiques au sport doivent être fixés pour chaque étape du DLTA.*
- II. *Le niveau et la durée de la saison de compétition doivent tenir compte des besoins changeants du patineur en développement qui traverse le DLTA.*
- III. *Durant les étapes « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner », un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.*
- IV. *Pour toutes les étapes, il est primordial que le niveau de compétition corresponde au stade de développement de l'athlète sur les plans technique, tactique et psychologique.*
- V. *Des stratégies spécifiques devront être analysées et mises en œuvre par les provinces et les régions, car les forces et les faiblesses varieront considérablement.*
- VI. *Actuellement, le système de compétitions canadien repose sur la tradition. Il devrait cependant être modifié en vue d'optimiser l'entraînement et la performance des athlètes en fonction du stade de DLTA où ils se trouvent.*
- VII. *Les compétitions au Canada devraient être organisées suivant une planification stratégique et tenir compte de la performance optimale de l'athlète, de la période d'affûtage menant à un sommet de performance.*
- VIII. *Bien que les calendriers internationaux et nationaux soient habituellement compatibles, il est nécessaire d'entreprendre une revue systématique du volet de la compétition en ce qui concerne nos patineurs de niveau de club ou provincial.*
- IX. *Plus particulièrement, nous devons nous pencher sur l'intégration de l'entraînement et de la compétition du patinage sur courte et longue piste.*

La quantité de courses à chacun des stades est un élément crucial. Le document de PVC intitulé : *Atteignez votre vitesse* déclare : « *Durant les étapes « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner », un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.* »³ Cet énoncé est fondé sur des données de sports d'équipe et non sur un sport individuel comme le patinage de vitesse. La question concernant la quantité de courses qui doit être visée pour chacun des stades de développement doit être étudiée par le patinage de vitesse. Il était également fait mention dans la section précédente concernant « *Quel est le but de faire la course dans chacun des stades?* » La quantité de compétitions et le ratio entraînement-compétition doit être pris en considération à la lumière des objectifs des stades de développement.

¹ *Atteignez votre vitesse, Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, (Septembre 2006) p. 14*

² *Atteignez votre vitesse, Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, (Septembre 2006) p. 15*

³ *Atteignez votre vitesse, Modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, (Septembre 2006) p. 15*



Les documents de référence *Au Canada, le sport c'est pour la vie* et *Atteignez votre vitesse* contiennent de l'information spécifique sur la périodisation, les ratios entraînement - compétition, et le nombre de compétitions par année qui sont résumés dans le tableau S. Le pourcentage de compétitions comprend l'entraînement spécifique, ce qui rend l'interprétation des ratios difficile. Pour régler cette situation, trois catégories sont proposées : « Entraînement de développement », « Entraînement de compétition » et « la compétition ». Le tableau S tente de définir de façon opérationnelle ces catégories sous forme de pourcentage pour chaque stade. Les éléments « la compétition » « Entraînement de compétition » et « Entraînement de développement » sont fondés sur des calculs qui utilisent les données disponibles dans les documents *Au Canada, le sport c'est pour la vie* et *Atteignez votre vitesse*. Ces chiffres servent de guide pour aider les équipes et les membres de PVC à déterminer la quantité appropriée de compétitions pour chaque stade de développement.

On doit faire une distinction entre le long terme ou « l'Entraînement relatif au développement » et « Entraînement à la compétition ». Les courses peuvent devenir une partie planifiée de « l'entraînement à la compétition ». L'on pourrait organiser de l'entraînement traditionnel, le jour de la compétition où les courses feraient partie de l'entraînement. Les courses peuvent faire partie de l'entraînement à la compétition comme tests des stratégies et de la préparation mentale (en incluant du repos pour atteindre la performance optimale).

Aux stades de développement « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner » le ratio sera très individualisé. Par exemple, pendant une année olympique, les buts des athlètes sont vraisemblablement l'année en cours et le court terme (se classer dans l'équipe olympique, gagner ou rapporter une médaille olympique). Le développement à long terme est alors au second plan. Toutefois, durant la même année, pour d'autres athlètes le développement à long terme en vue des prochains Jeux Olympiques pourrait être l'objectif. Ces derniers sont des athlètes à temps plein et PVC retient les services de professionnels qui sont responsables de l'exécution de ces plans.

Aux stades de développement « Apprendre à compétitionner » et « S'entraîner à compétitionner », on y retrouve des particularités semblables. Dans les deux dernières années junior, le but premier peut être l'atteinte des Championnats du monde junior ou les Jeux du Canada. Le point qui nous concerne est de quelle manière les compétitions de classification et de sélection et les compétitions internationales au développement à long terme peuvent-elles s'intégrer. Le défi sera de faire la distinction entre « l'entraînement à la compétition » et « la compétition ».

On devra tenir compte de l'éducation (les calendriers scolaires), les sports scolaires, les sports complémentaires, etc., en même temps que la longueur de la saison, le calendrier des compétitions et la planification et la périodisation, au moment d'établir l'encadrement du développement de l'ensemble de l'individu et non seulement les dimensions d'entraînements physiologiques. L'importance relative de ce qui précède dépendra du stade de développement de l'athlète et de son expérience mais l'ensemble demeure particulièrement important aux stades « Apprendre à compétitionner », « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à gagner ». Le repos et la récupération active sont aussi importants que le volume d'entraînement, la fréquence d'entraînement et le calendrier des compétitions.

Pour ces sujets, les questions sont beaucoup plus importantes que le nombre de compétitions. La première question est :

- Que vise le patinage de vitesse avec son appui du développement à long terme de l'athlète?
- Quelle est la raison d'être de la compétition? Comment les résultats sont-ils interprétés?
- Quels sont les autres facteurs importants dans la vie de l'athlète?

Les concepts de fondement de la périodisation et de la compétition

- Le développement du savoir-faire physique et des capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« Enfant actif » à « Apprendre à s'entraîner »).
 - Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
 - La capacité des habiletés de compétition et la capacité de performer en compétition deviennent les points de mire de la périodisation et du calendrier de compétitions pour les derniers stades de développement (« S'entraîner à compétitionner » et « S'entraîner à gagner »).
 - La longue et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».
 - La périodisation et le calendrier des compétitions devront être pris en considération au moment de la planification d'événements et de compétitions d'envergure.
 - L'on devra mettre l'accent sur le développement des stratégies et habiletés compétitives lors des stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à compétitionner ». Il est nécessaire que des opportunités de pratiquer ces habiletés soient disponibles.
 - « S'entraîner à compétitionner » deviendra une priorité de la périodisation et une composante critique du processus de planification et de périodisation pour les stades de développement « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner ».
 - Le calendrier des compétitions devra tenir compte de la périodisation pour chaque stade de développement.
 - Le calendrier des compétitions doit considérer le style de vie et les facteurs de développement personnel tels que l'éducation et les horaires d'exams.
 - Les politiques de sélection et les championnats doivent être compatibles avec chacun des stades de développement.
-



10. Facteurs reliés à l'âge

10.1 L'âge relatif, biologique et chronologique : L'« âge chronologique » est fondé sur le temps écoulé entre la naissance d'une personne et une date précise. L'« âge biologique » (ou « âge de maturation ») se définit par la croissance réelle et est souvent établi comme point de référence selon la poussée de croissance maximale.¹

Le concept d'« âge relatif » est lié à l'âge chronologique réel d'un compétiteur en termes d'années et de jours, comparativement aux autres athlètes dans la même catégorie d'âge. Il existe des données dans plusieurs sports qui montrent que la date critique permettant de définir l'âge crée une distorsion importante qui avantage ou désavantage certaines personnes uniquement selon leur date de naissance durant l'année de compétition. Par exemple, en 2007, plus de 13 % des joueurs de hockey des ligues junior majeures étaient des joueurs nés en janvier et seulement 4 % étaient des joueurs nés en décembre. Ces données et les données d'autres sports établissent une forte corrélation entre la date de naissance et le succès. L'utilisation d'une définition de l'âge arbitraire signifie que les athlètes plus âgés ont tendance à être plus costauds, plus forts et plus habiles que les participants plus jeunes qu'eux. L'avantage que procure l'âge accroît la probabilité qu'un athlète plus âgé ait davantage la possibilité de se développer grâce à la sélection, la répartition selon le niveau et la possibilité d'entraînement et de compétition différenciés. Cet avantage devient une prophétie autoréalisatrice de réussite, menant à une possibilité accrue de se développer et d'accentuer par conséquent l'écart. Les données provenant du patinage de vitesse ne sont pas nettes en ce qui concerne cet effet. Cependant, un enfant né le 30 juin sera toujours le plus jeune dans sa catégorie d'âge définie par PVC, comparativement à un enfant né 364 jours plus tôt (c.-à-d. né le 1^{er} juillet), qui appartient à la même catégorie d'âge, mais qui est plus âgé d'un an, d'un point de vue chronologique.

Bien qu'il ne soit pas directement lié aux catégories d'âge des événements et des compétitions, le concept visant à relier les programmes d'entraînement à l'« âge de maturation » doit être commenté. Ce qui suit est un énoncé tiré du Volume 1 : Planification selon le modèle de développement à long terme des athlètes (DLTA) pour l'excellence dans le sport et le bien-être des Canadiens de Biathlon Canada :

« Regroupements selon l'âge biologique : Une solution de rechange possible aux groupes déterminés selon l'âge chronologique est le regroupement selon l'âge biologique. Les taux de croissance des enfants s'accroissent au début de la puberté, pour atteindre un taux de croissance culminant, le pic de croissance rapide-soudaine (CRS), vers le milieu de la puberté. La CRS peut être utilisée pour déterminer quelles personnes se trouvent à quel stade de développement et la médecine sportive nous indique quels systèmes physiologiques se trouvent au point optimal durant les trois stades suivants : le stade précédant la CRS, le stade de la CRS et le stade suivant la CRS.

Cependant, les stades pubertaires fondés sur la CRS ont des durées considérablement différentes d'un enfant à l'autre. Pour mesurer la CRM, il faut mesurer la taille d'un enfant en position assise et debout à tous les mois avant le début de la poussée de croissance et le mesurer à toutes les semaines par la suite jusqu'à ce que l'on constate le ralentissement de la poussée de croissance. Même si les experts en médecine sportive qualifient cette procédure comme ne portant pas atteinte à la vie privée, elle représente néanmoins un empiètement sur l'espace vital selon les normes nord-américaines. Cela représente également une charge de travail administratif considérable pour les organismes sportifs.

Cependant, les stades pubertaires fondés sur la CRS ont des durées considérablement différentes d'un enfant à l'autre. Pour mesurer la CRM, il faut mesurer la taille d'un enfant en position assise et debout à tous les mois avant le début de la poussée de croissance et le mesurer à toutes les semaines par la suite jusqu'à ce que l'on constate le ralentissement de la poussée de croissance. Même si les experts en médecine sportive qualifient cette procédure comme ne portant pas atteinte à la vie privée, elle représente néanmoins un empiètement sur l'espace vital selon les normes nord-américaines. Cela représente également une charge de travail administratif considérable pour les organismes sportifs.

En raison des écarts concernant le début de la période de transition et de la rapidité de celle-ci, combinés à la nécessité de faire l'objet d'une surveillance étroite et précise et de comptes rendus vigoureux par les officiels locaux, les catégories de compétition fondées sur les trois stades de transition pubertaire, soit le stade précédant la CRM, le stade de la CRM et le stade suivant la CRM, seraient très difficiles à organiser et à administrer. Cela donnerait lieu à des résultats sociaux et psychologiques négatifs importants pour les athlètes qui ont une transition pubertaire précoce et rapide, de même que pour les athlètes qui ont une transition pubertaire tardive et lente et qui se retrouvent séparés de leurs groupes d'âge chronologique par le système sportif. »

¹ On invite le lecteur à consulter la section intitulée « Une nouvelle approche? » dans l'ouvrage intitulé *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12* du Centre canadien multisport, 2008, pages 23 à 25.

² Pour lire une discussion sur l'âge relatif, consulter le chapitre intitulé « The Matthew Effect », pages 15 à 34, dans *Outliers, The Story of Success*, Malcolm Gladwell, 2008

³ Consulter l'ouvrage intitulé *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12* du Centre canadien multisport, p. 25

« La puberté est la période durant laquelle les enfants commencent à produire les hormones qui transforment leur corps et leur esprit en leur forme adulte. Ce changement a de profondes conséquences physiologiques et a, par conséquent, une importance cruciale en termes de performances sportives. Ce changement est indiqué par une augmentation du taux de croissance. Cette accélération de croissance pubertaire est caractérisée par un pic de « croissance rapide-soudaine » (CRS), c.-à-d. la période durant laquelle la croissance est la plus rapide. La CRS peut servir d'indicateur pour déterminer l'état hormonal des adolescents. Après la puberté, le taux de croissance diminue de façon constante vers une valeur de zéro.

La CRS est l'indicateur externe évident en ce qui concerne la transformation pubertaire.

L'indicateur de CRS est très important dans le contexte du DLTA. Des personnes différentes entrent dans le stade de la puberté à des âges chronologiques différents. Certaines personnes passent au travers de la puberté très rapidement, d'autres très lentement. Statistiquement, il semble y avoir trois schémas de transition pubertaire, soit une transition rapide, une transition moyenne et une transition lente. Une transition rapide peut être aussi brève que 18 mois. Une transition lente peut durer jusqu'à cinq ans. Cette combinaison d'enfants qui entrent dans la puberté de façon précoce et tardive et qui connaissent des transitions pubertaires lentes et rapides brise l'uniformité statistique de la population qui en est au dernier stade de l'enfance. D'un seul coup, un groupe d'enfants du même âge chronologique affiche un énorme éventail d'âges physiologiques.

Les enfants âgés entre 11 et 15 ans montrent d'importants écarts en termes de taille, de taux de croissance et de développement physiologique dans les groupes d'âge en raison du début et de la progression différés de la puberté.

Les enfants en pleine transition pubertaire, âgés entre 11 et 15 ans, montrent, de ce fait, d'importantes différences en termes de performance sportive dans les groupes d'âges respectifs. »

L'« âge biologique » est un point de référence critique permettant de déterminer des programmes d'entraînement personnalisé judicieux, du point de vue du développement. Pour déterminer cet âge, il faut déterminer à quel moment débute l'accélération de la croissance et le pic de croissance rapide-soudaine de chaque personne. Trois stades doivent être déterminés, soit le stade précédant la CRS, le stade de la CRS et le stade suivant la CRS. Certaines méthodes, comme la prise de rayons X des poignets, sont perçues comme portant atteinte à la vie privée. Les protocoles de mesure (l'étendue des bras, la taille en position assise et la taille en position debout) doivent être rentables sur le plan administratif. Des travaux récents laissent entendre que prendre ces trois mesures à tous les trois mois est efficace, rentable et optimal. Un article sur le suivi de la croissance est disponible sur le site Web du mouvement Au Canada, le sport, c'est pour la vie. L'article comprend une affiche servant à mesurer la taille et des tableaux de rapport pour aider les entraîneurs et les parents à suivre la croissance afin de faciliter la détermination de programmes d'entraînement adéquats. Ce concept devrait être utile pour évaluer des programmes d'entraînement adéquats pour les athlètes au développement précoce et tardif, de même qu'une partie de la justification de la décision de pousser les athlètes qui ont une maturation précoce à s'entraîner et à compétitionner avec des athlètes chronologiquement plus âgés.

Une mise en garde sur l'« âge biologique » (ou « âge de maturation ») cependant : ce n'est là que l'un de plusieurs fondements du développement. Bien que le développement de ces fondements soit lié, le fait de se développer rapidement dans un domaine ne veut pas nécessairement dire qu'il y a un développement dans les autres domaines.

Les concepts de fondement du développement pour l'âge relatif, biologique et chronologique

- L'âge biologique ou de maturation est un facteur important à prendre en considération lorsque l'on regroupe des athlètes, particulièrement durant la puberté, mais il n'est pas pratique pour établir les catégories d'âge
- L'âge biologique ou de maturation ne signifie pas nécessairement le même développement dans d'autres domaines, donc, les décisions devraient tenir compte de l'âge biologique, mais aussi des autres domaines de développement
- Minimiser l'effet de l'âge relatif améliorera l'équité des catégories d'âge chronologique. L'objectif consiste à contrebalancer l'effet de l'âge relatif pour les athlètes dont l'anniversaire tombe tout près de la date arbitraire déterminant la catégorie d'âge
- Une autre option consiste à définir l'âge chronologique comme étant l'âge en terme d'années le premier jour d'un événement et d'une compétition. Cela voudrait dire que des changements presque aléatoires surviendraient d'une semaine à l'autre et un championnat pourrait être déterminé par la date de l'événement et de la compétition
- En n'ayant qu'une seule date critique, établie le 1er juillet, l'UIP et PVC ne tiennent pas compte du concept d'âge relatif. Cela signifie qu'un athlète né vers la fin de juin sera toujours dans une catégorie d'âge dans laquelle il devra se mesurer à un athlète presque un an plus vieux, mais né au début de juillet



10.2 Les différences de genre et d'âge : *Développer le savoir-faire physique - Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans* ne mentionne pas les différences de genre ni les limites d'âge pour les stades de développement tels : « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ». Pendant ces stades de développement, les genres sont semblables à l'exception des filles qui commencent leur poussée de croissance un an avant les garçons. Toutefois, au niveau du stade « S'entraîner à s'entraîner » les garçons sont généralement plus grands, plus lourds et plus forts. Le Tableau U illustre les différences entre les genres au niveau de leur chrono au 100 m pour chaque groupe d'âge selon PVC. Pour la courte piste, on n'y retrouve essentiellement aucune différence entre les garçons et les filles, dans les catégories minime et benjamin.

Le point de repère majeur qui distingue les garçons des filles est la période de changement connue sous le nom de poussée de croissance.

Pour la longue piste, il n'y a pas de différence dans la catégorie cadet. Bien que les données du patinage de vitesse ne soient pas parfaites, il y a de bonnes raisons de combiner les genres à ces âges. Les records canadiens et internationaux publiés sur le site internet de PVC supportent le concept que les garçons à leur post-puberté sont plus rapides que les filles, et ce, de façon significative.

Le point de repère majeur qui distingue les garçons des filles est la période de changement connue sous le nom de poussée de croissance. Pendant cette période, les garçons et les filles

développent leurs caractéristiques sexuelles secondaires et les changements biologiques reliés. Le point de repère pour cela est le pic de croissance rapide-soudaine qui réfère au taux de croissance maximum, pendant la poussée de croissance. Il existe des différences significatives entre les genres, à la fin de cette période (les garçons sont généralement plus grands, ont des masses corporelles plus importantes et sont plus forts) qui rend nécessaire d'organiser des compétitions séparées pour les deux genres. L'âge de début comporte deux caractéristiques : la première est que les filles débutent à peu près deux ans avant les garçons; la deuxième étant qu'il peut y avoir des différences individuelles de près de quatre ans entre des individus de même âge dans chaque genre. La différence entre une fille à maturation hâtive et une fille à maturation tardive peut même être plus grande. Les athlètes à maturité tardive vont éventuellement rattraper leur potentiel génétique s'ils continuent à avoir l'occasion de participer au patinage quand ils finiront leur poussée de croissance.

Les concepts de fondement du développement face aux différences de genre et d'âge

- Les garçons et les filles devraient participer ensemble dans les mêmes activités et courses lors des stades de développement suivants : « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors des stades de développement suivants : « Apprendre à s'entraîner », « Apprendre à compétitionner », « S'entraîner à compétitionner », « Apprendre à gagner », « S'entraîner à gagner » et « Vie Active ».
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.

10.3 Les âges et les distances de l'UIP

Les âges des juniors selon l'UIP, sont définis au règlement 108 de *La constitution et les règlements généraux de l'UIP*. Pour la longue piste, les distances de l'UIP sont définies dans les règlements 200, 201 et 281 dans *Les règles spéciales et les règlements techniques pour le patinage de vitesse et le patinage de vitesse sur courte piste de l'UIP*.

Les concepts de fondement des âges et des distances de l'UIP

- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et plus vieux.
- Les distances de PVC devraient être en accord avec les distances et les compétitions appropriées de l'UIP pour les stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et plus vieux.

11. Installations et l'équipement

11.1 Les patins :

Développer le savoir-faire physique – Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans indique qu'« il est important d'utiliser de l'équipement adapté à la taille de l'enfant et bien ajusté pour faire en sorte que les activités d'apprentissage soient plus agréables, et plus sécuritaires aussi. »¹ Bien que les enfants croissent à un rythme qui exigerait deux paires de patin par année, il est courant de voir des jeunes se contenter d'une seule paire. Ainsi, le pied s'accommode au patin et non l'inverse. Commencent-ils la saison avec des patins trop grands où terminent-ils la saison avec des patins trop petits de telle sorte qu'ils ne peuvent bénéficier d'une expérience d'apprentissage agréable et sécuritaire? D'une façon ou d'une autre, ce n'est pas une situation idéale et ça n'encourage pas le développement des habiletés et l'amour du patinage. Des alternatives économiques menant à l'achat de plusieurs paires de patins devraient être prises en considération afin de s'assurer que l'accès à des

Étant donné le grand nombre de patins de hockey en circulation dans les résidences partout au pays, les premiers programmes de patinage de vitesse sur patins de hockey pourraient devenir le programme de choix pour l'apprentissage et le développement des habiletés de patinage.

patins de la bonne pointure et à prix accessible soit ouvert au plus grand nombre et non seulement à ceux qui en ont les moyens. Des programmes de location de patins (des patins de vitesse et de hockey) sont des modèles bien connus qui permettent de surmonter la question des coûts des patins.

Des alternatives économiques menant à l'achat de plusieurs paires de patins devraient être prises en considération afin de s'assurer que l'accès à des patins de la bonne pointure et à prix accessible soit ouvert au plus grand nombre et non seulement à ceux qui en ont les moyens.

Aux stades de développement « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner » l'information du DLTPA oriente le patinage de vitesse à mettre l'accent sur le savoir-faire physique. En se concentrant sur l'ACEV (Agilité, Coordination, Équilibre, Vitesse) en plus des habiletés fondamentales du patinage de vitesse (la position de base, la direction de la poussée, le balancement des bras et le croisement vers la gauche) il est important de s'assurer que les patineurs aient l'équipement approprié pour relever le défi.

En considérant les coûts et la variété de l'équipement, il est à noter que les patins de hockey sont accessibles presque partout et peuvent être peu dispendieux en comparaison des patins de vitesse. Ils sont conçus pour des usages plus dynamiques permettant des activités comme sauter, tomber et les exercices sur les carres des lames. De plus, les patins de hockey sont à entretenir (commerciallement) sans que les parents aient à investir dans un équipement d'affûtage et à apprendre les habiletés nécessaires pour l'affûtage des patins de vitesse.

Les patins de hockey présentent un bénéfice de plus puisqu'ils encouragent les activités multisports et des activités de loisir pendant les stades du développement du savoir-faire physique alors que les patins de vitesse sont spécifiques au sport. Étant donné le grand nombre de patins de hockey en circulation, dans les résidences partout au pays, les premiers programmes de patinage de vitesse sur patins de hockey pourraient devenir le programme de choix pour l'apprentissage et le développement des habiletés de patinage.

11.2 Les dimensions des surfaces glacées et des tracés :

Les infrastructures et les équipements sportifs pour les adultes sont souvent inappropriés pour les enfants. Dans d'autres sports, les balles pour les enfants sont plus petites, les distances entre les buts plus courtes et les terrains et les buts sont plus petits. Si des ajustements appropriés ont été apportés à l'équipement et aux sites sportifs dans d'autres sports, pourquoi le plus jeune et le plus petit patineur de vitesse patine-t-il sur des pistes d'adultes appropriées à des foulées et des vitesses d'adultes? Si le rayon du tracé est approprié à la jambe de l'adulte, dans les croisés, peut-on considérer que c'est approprié pour l'enfant? Si les dimensions du tracé étaient appropriées à la taille du participant, est-ce que le patineur aurait un rythme d'enjambées et un style semblable à celui de l'adulte? Il y a un concept d'apprentissage moteur qui suggérerait que des pistes plus petites apporteraient une plus grande spécificité de la pratique et donc une amélioration du développement des habiletés.

¹ *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, Centre Multisports Canadien, p. 15.



Pour ce qui est de la courte piste, il est clair que les grandes surfaces de glace sont appropriées pour les adultes. Mais la plupart des villes et villages au Canada ne possèdent pas de glace à dimensions internationales. Le tracé de 111,12 m (rayon de 8 m) crée des embouteillages du périmètre de la surface de glace et compromet la sécurité dans les plus petites patinoires. Les programmes de patinage de vitesse ne sont donc pas offerts dans ces endroits. Mais sur ces patinoires, le petit tracé pourrait faire l'affaire des plus jeunes patineurs et de façon sécuritaire, permettant ainsi le patinage de vitesse dans plus d'endroits partout au pays.

Le premier indicateur de la taille est la hauteur en position debout. Le Tableau V représente des données récentes de Statistiques Canada sur la taille à chaque âge, et extrapolées en proportion de la taille d'un adulte à chaque âge chronologique. La proportion touche à la spécificité telle que le nombre d'enjambées par droit et par virage. Le tracé de 100 m (rayon de 7 m) est exactement 90 % du tracé de 111,12 m. Fondé sur ce qui précède et sur les données de proportions dans le Tableau V, le tracé de 100 m est meilleur pour beaucoup d'âges.

Le tracé de 100 m avec un rayon de 7 m rendrait les deux droits 1 m plus large et l'apex des deux virages 2,4 m plus éloignés des bandes de la patinoire qu'il en est pour le tracé de 111,12 m. Le tracé de 100 m permettrait aux plus petites patinoires (85 m x 185 m) d'offrir autant de distance du tracé à la bande que le fait le tracé de 111,12 m sur une patinoire de dimensions internationales. Bien que les compétitions ne soient tenues que sur des grandes patinoires, il n'en demeure pas moins important que la sécurité sur les lieux de pratique soit également sécuritaire.

Pour les patineurs du stade de développement « S'entraîner à s'entraîner », le changement de rayon équivaldrait à une valeur de force centrifuge dans les virages comparable à celle des patineurs plus vieux qui patinent à grande vitesse (donc simulation de l'inclinaison dans les virages) et la longueur ajustée des droits permettrait des enjambées semblables à celles des plus vieux patineurs. (Voir le Tableau W concernant l'angle d'inclinaison). Le rapport entre le droit et le virage est approximativement le même pour les deux tracés. Selon les dimensions de la surface de glace, le tracé de 100 m serait près de celui dans les règlements de l'UIP pour ce qui est de la largeur du droit (7 m) et la distance de l'apex à la bande (4 m). Pour des patineurs encore plus jeunes, un rayon de 5 ou 6 m serait approprié.

Les mêmes concepts s'appliquent aux anneaux de longue piste. Les dimensions de la piste devraient être appropriées pour la majorité des patineurs qui s'entraînent sur les lieux. Pour les enfants plus jeunes, des pistes de 200 m pourraient être plus appropriées que les grandes pistes. Les pistes plus petites devraient avoir des droits plus courts qui permettraient aux patineurs d'effectuer un certain nombre d'enjambées et le rayon réduit permettrait des croisements aux virages. De plus, la petite piste a l'avantage d'avoir de plus courts droits dans le vent et c'est plus près pour les entraîneurs au moment d'aider les athlètes à apprendre. Une piste serait beaucoup plus économique à bâtir et à entretenir et comporte des avantages évidents tels qu'une empreinte terrestre plus petite, nécessite moins d'eau et est plus économique en carburant utilisé pour l'entretien. Si la piste est bâtie et entretenue par des bénévoles, la petite piste exigera beaucoup moins de temps de bénévolat. Où il y a déjà une piste de 400 m, des options telles qu'avoir les plus jeunes patineurs auraient l'option de s'entraîner et courir sur le corridor d'échauffement et de couper au centre, raccourcissant ainsi les droits et offrant un rayon approprié.

Une piste serait beaucoup plus économique à bâtir et à entretenir et comporte des avantages évidents tels qu'une empreinte terrestre plus petite, demande moins d'eau et est plus économique en carburant utilisé pour l'entretien.

Les concepts de fondement des installations et de l'équipement :

- Les patins utilisés lors de chaque stade de développement doivent être appropriés aux activités dans lesquelles le patineur s'engage.
- Les patins doivent être d'un prix abordable et être de la bonne grandeur.
- Les dimensions des tracés et des patinoires doivent être appropriées à la taille et aux habiletés des patineurs.

12. Questions sociales et tendances

La dernière section n'est pas fondée sur la théorie du développement mais plutôt sur la question sociale qui pourrait être utile à considérer au moment de la révision par PVC des événements et des compétitions.

12.1 Les bénévoles : Le sport et la récréation comptent pour la plus grande partie du bénévolat au Canada (28 % de toutes les positions de bénévoles)¹. Ce qui suit est un résumé des énoncés provenant du document « Sport, The Voluntary Sector and Canadian Identity » :

- i. *Entre 1997 et 2000, le taux de bénévolat parmi les canadiens a diminué de 31 % à 27 % et le nombre moyen d'heures consacrées au bénévolat a augmenté de 149 à 162. Ceci indique qu'un plus petit nombre de bénévoles a plus de travail à faire. 25 % des bénévoles sont responsables de 73 % des heures contribuées et un nombre croissant de bénévoles préférerait donner de l'argent plutôt que du temps.*
- ii. *26 % des organismes sportifs ont indiqué une diminution dans le nombre de bénévoles entre 2000 et 2003. Ceci représentait la plus grande diminution du nombre de bénévoles au sein du secteur sans but lucratif.*
- iii. *65 % des organismes sportifs affirment qu'il est difficile de recruter le type de bénévole dont ils ont besoin.*
- iv. *58 % des organismes sportifs indiquent qu'ils ont de la difficulté à retenir les bénévoles et 58 % indiquent qu'ils ont de la difficulté à planifier leur l'avenir.*

Le patinage de vitesse est une activité intensive pour les ressources humaines au niveau de l'administration ainsi qu'au niveau de l'organisation d'événements et la formation de personnes. Le sport est très dépendant des bénévoles et la société est en processus de changement.

Les conclusions des bénévoles

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit faire en sorte que ce que l'on exige des bénévoles est équitable et juste.

12.2 La famille : Au cours des trois ou quatre dernières décennies, la société canadienne a évolué d'une famille à revenus unique, avec un parent demeurant à la maison, vers une famille à deux revenus. « *Il y a de ça une génération, 47 % des familles avaient deux revenus, aujourd'hui c'est 64 %* »² Ces familles sont très occupées. Il y a au moins deux éléments à considérer. Le premier élément est le fait que l'intérêt de faire du bénévolat diminue. Les familles sont très occupées à maintenir leur niveau de vie, ont besoin de temps les fins de semaine pour se rattraper et faire les besognes quotidiennes d'une famille (tel que faire l'épicerie ou la buanderie, etc.). Elles pourraient ne pas avoir le temps de passer deux longues journées sur le bord de la patinoire, même pour regarder leurs enfants. Le second élément est le fait évident que les parents préfèrent payer pour des services plutôt que de contribuer avec leur temps et leurs efforts. Toutefois, ils pourraient ne pas en avoir les moyens : « *Après avoir payé les dépenses de base, les familles à deux revenus ont moins d'argent disponible que les parents de la génération précédente qui ne vivaient que d'un seul revenu* »³. Ce qui précède concerne les familles à deux revenus et ne tient même pas compte des familles monoparentales.

Le patinage de vitesse comporte un environnement social pendant les événements et les compétitions qui rendent agréable le fait d'être autour de la patinoire. Plusieurs familles de patineurs se sont joints au sport, mais le patinage de vitesse doit être conscient de celles qui ont quitté le sport ou qui n'y ont jamais participé.

Les conclusions concernant la famille

- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.

¹ Traduit de la source anglophone : [Sport, The Voluntary Sector and Canadian Identity. Learning from the Voluntary Sector Awareness Project](#)

² Traduit de la source anglophone : Rob Gerlsbeck, Squeezed, [Money Sense](#), Décembre et janvier 2009 p. 50 – 56

³ Traduit de la source anglophone : Rob Gerlsbeck, Squeezed, [Money Sense](#), Décembre et janvier 2009 p. 50 – 56



12.3 L'accessibilité est une question qui s'adresse à plusieurs groupes tels que les minorités, les personnes avec des handicaps et issus de situations socio-économiques particulières. Un élément qui touche tous les groupes est celui des coûts de participation. Des facteurs concernant l'équipement tels que les patins (voir la section précédente concernant les patins), d'autres coûts comme les habits de compétition, le temps de glace et les déplacements (voir plus haut concernant les familles à deux revenus) affectent le coût. Bien que ce soit devenu la norme sociale que les parents ou les clubs achètent des patins de vitesse de qualité, il faut s'interroger. L'équipement spécialisé est devenu une norme sociale; est-ce nécessaire? Le fait de changer les règles ou les normes pourrait rendre le sport plus équitable et plus accessible. D'autres facteurs tels que les déplacements pourraient aussi être ajustés à des normes sociales telles que de diminuer les distances à parcourir.

Les conclusions sur l'accessibilité

- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.
-

12.4 Un environnement durable et l'empreinte de carbone : Une des préoccupations sociales dominantes de la société d'aujourd'hui, est le changement climatique et un environnement durable. Il y a plusieurs enjeux : le coût du transport qui augmente rapidement, la quantité de papier utilisée dans le cadre d'un événement ou d'une compétition, la quantité d'eau requise pour construire une piste de 400 m (500 000 gallons). PVC a récemment formé un comité pour se pencher sur les questions de durabilité.

La conclusion sur un environnement durable et l'empreinte de carbone

- Les programmes de patinage de vitesse conçus pour les besoins de développement des individus peuvent également prendre en considération des solutions de rechange qui tiennent compte des préoccupations environnementales.
-

12.5 La démographie du patinage de vitesse : Les tableaux X et Y montrent un résumé des taux de participation pour la saison 2007 - 2008. La diminution débute dans la catégorie minime (6 et 7 ans) et le décrochage s'accélère entre la catégorie cadet (10 à 11 ans) et juvénile (12 à 13 ans). La perte entre les benjamins (8 à 9 ans) et les juvéniles (12 à 13 ans) est pratiquement de 40 % et la perte entre les cadets (10 à 11 ans) et les juniors (14 à 15 ans) est de 50 %. Ces calculs ont été faits à partir de données échantillonnées plutôt que sur l'ensemble de la population des patineurs, mais il n'y a pas de raison de douter de la tendance ou de l'âge critique.

La participation sportive a diminuée au sein de la jeunesse canadienne entre les années 1992 et 2005. En 1992, 57 % des garçons et des filles entre 5 et 14 ans participaient régulièrement dans des sports organisés et en 2005 on témoignait d'une diminution à 51 %. Bien que les garçons aient eu une participation plus élevée en 1992 et 2005, (56 % et 46 %), les garçons ont subi une décroissance beaucoup plus grande depuis 1992 (10 % à 4 %). Il est aussi important de noter que dans le groupe des 11 à 14 ans, les garçons et les filles ont eu un plus grand taux de participation (64 % et 55 %) que le groupe des 5 à 10 ans (53 % et 47 %). D'après les données de participation de l'ensemble des enfants au sport, il y a de bonnes raisons d'être alerte. La bonne nouvelle est que le patinage de vitesse a enregistré une croissance pendant cette même période. Toutefois, la croissance du patinage de vitesse est toujours accompagnée d'une attrition significative pendant la puberté.

Le patron de participation des garçons et des filles à PVC est une comparaison intéressante (Tableau X). Dans l'ensemble, les garçons représentent près de 62 % des patineurs. Cependant, les tendances sont semblables pour les garçons et les filles. Il y a une anomalie dans le fait qu'il y ait moins de jeunes filles en bas âge qui participent au patinage de vitesse que de garçons. Bien que ces données soient non concluantes, cela soulève cependant la question à savoir, pourquoi n'y a-t-il que les 1/3 des patineurs qui sont des fillettes à comparer aux garçons du même âge? Si on devait présumer du même nombre de participants pour les filles que pour les garçons en bas âge, est-ce que le débalancement des genres diminuera à des catégories d'âges plus vieux? Par contre, ceci ne demeure que des spéculations fondées sur ces données.

La deuxième anomalie concerne les garçons car le taux de décroissance de la participation débute juste après la catégorie benjamin et continue au moins jusqu'à la catégorie intermédiaire. (Tableaux X et Y). La tendance pour les filles est la même sauf que le déclin débute après la catégorie cadet. La théorie sociologique et psychologique attribuerait cette constatation à la puberté et à différentes attentes sociales pour les filles et les garçons. La question est soulevée : « *N'y a-t-il pas quelque chose que PVC pourrait faire pour rendre le patinage de vitesse plus attrayant à ces deux groupes d'âge?* » Du côté des garçons, la décroissance s'identifie à un âge où les pairs et d'autres jeunes influents jouent un rôle dominant dans les choix individuels. Ça pourrait être attribué au fait que les garçons veulent être impliqués dans des activités d'équipe spécialement retrouvées dans les sports scolaires. Il est impossible d'affirmer que c'est la seule raison mais ce fait alimente un raisonnement qui encourage PVC à inclure plus d'activités en équipe durant les pratiques régulières du sport.

Les conclusions provenant de la démographie du patinage de vitesse

- Il y a une décroissance significative dans le taux de participation du début jusqu'à la puberté.
 - Est-il possible de recruter plus de filles au stade de développement « Enfant actif »?
 - Les activités d'équipe pourraient être considérées comme une approche proactive face aux tendances de décroissance dans la participation, en particulier lors de la puberté.
-



ANNEXE 3 RECOMMANDATIONS RELATIVES AU DÉVELOPPEMENT

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	87
2. Activités et les distances	89
2.1 Le format	90
2.2 Les activités en équipe	91
2.3 Les distances	92
2.4 Activités et distances spécifiques pour chaque stade du modèle	93
3. Catégories d'âge	99
3.1 Catégories d'âge spécifiques aux stades de développement	100
3.2 Les dates critiques pour les âges de PVC et l'âge relatif	103
3.3 Saisons	104
3.4 Le résumé des catégories d'âge	106
4. Nature des événements et compétitions d'envergure	108
4.1 Les championnats nationaux, les compétitions, la périodisation et la préparation	109
4.2 Les problématiques touchant les événements multisports et les autres événements internationaux	111
4.3 La participation des juniors aux événements internationaux	114
4.4 La spécialisation chez les juniors	115
4.5 Les événements et compétitions d'envergure	116
5. Vie active : Compétitions récréatives, bénévolat, forme physique et participation	125
5.1 Introduction	125
5.2 Les catégories d'âge	127
5.3 Les activités et les distances	128
5.4 La nature des compétitions et les événements d'envergure	129
6. Longue piste et la courte piste (les questions communes et uniques)	130
7. Équipement et les pistes	131
7.1 Des patins spécifiques pour des stades spécifiques	131
7.2 La nature des uniformes	134
7.3 Les installations et les pistes	135
8. Questions sociales	136
8.1 Les formats de compétitions	137
8.2 Les bénévoles	139
8.3 L'identification du talent	141
8.4 La collaboration avec d'autres sports associés	141
8.5 L'empreinte de carbone, les coûts de déplacements et autres questions environnementales	143

1. Introduction

Le modèle de développement à long terme du participant et de l'athlète (DLTPA) de Patinage de vitesse Canada (PVC) est l'engagement de l'association de s'assurer que tout participant ait un environnement optimal d'apprentissage lors de chacun des stades de son développement. Idéalement, ceci procurera à chaque participant les outils nécessaires à l'atteinte de son potentiel ultime. Selon le modèle de DLTPA, le meilleur environnement d'apprentissage lors de chacun des stades de développement devra tenir compte des facteurs physiques, mentaux, cognitifs et émotionnels (voir le tableau A pour les objectifs de chaque stade)¹ Le modèle de DLTPA apporte de l'information appuyée d'une recherche scientifique qui facilitera la formulation de recommandations sur les fondements du développement. Il existe deux documents de référence principaux où l'on peut retrouver la majorité des explications : le document *Au Canada, le sport c'est pour la vie*² et le document *Atteignez votre vitesse*³. Ce dernier document a été élaboré très tôt dans le processus du DLTPA et a été très créatif. L'équipe de révision l'a utilisé de façon intensive mais certains aspects ont été élaborés davantage et, le cas échéant, les conclusions ont été révisées.

Afin de mieux revoir le système existant des événements et des compétitions et de proposer de nouvelles opportunités, il est essentiel d'avoir une vision claire de la façon dont les événements et les compétitions supportent la mission, la vision et les valeurs de Patinage de vitesse Canada et le modèle de DLTPA. Une série de principes directeurs fondés sur le modèle de DLTPA *Au Canada, le sport c'est pour la vie* et qui reflètent les valeurs de PVC ont été développés par l'équipe de révision dans le but d'établir des objectifs fondamentaux pour effectuer la revue des événements et des compétitions (voir l'annexe – Les principes directeurs pour la liste des neuf principes directeurs et la logique qui les appuie. Ces principes directeurs ont été approuvés par le conseil d'administration de PVC en octobre 2009.

Les neuf principes directeurs pour les compétitions et événements de PVC s'appliquent à presque toutes les recommandations sur le développement, mais quelques-uns sont très spécifiques à certains principes (voir l'annexe des principes directeurs dans la section sur « Les principes indicateurs »). Les plus spécifiques seront identifiés dans chacune des sous-sections des recommandations relatives au développement.

La section courante présente un synopsis d'une structure idéale d'événements et compétitions pour PVC telle que recommandée par l'équipe de révision du système d'événements et compétitions de PVC. Les recommandations sur le développement sont fondées sur quatre ensembles de données :

- Les distances spécifiques qui sont courues à chaque âge représentent la pierre angulaire de la définition des activités (ces dernières devraient être définies par les données disponibles et non par la tradition).
- Les moments opportuns d'entraînement et des données sur le développement doivent être utilisées pour identifier le genre d'activités dans lesquelles les enfants devraient s'engager. Celles-ci devraient être reflétées dans les activités lors des événements et compétitions.
- Les catégories d'âge doivent amener une participation appréciable, étant établies selon les principes de croissance et de développement.
- Les tendances sociales doivent également être considérées. Certaines études suggèrent que les jeunes veulent être impliqués dans des activités de groupe, particulièrement durant les stades de développement entourant la puberté⁴.

¹ Il est très important de noter qu'une grande partie du texte du document est au niveau des objectifs. Il existe une forte prépondérance envers les domaines de l'anatomie et de la physiologie. C'est plus évident pour les domaines les plus vieux. Ironiquement, on raconte que les athlètes rapportent que les succès de hauts niveaux sont dus davantage au mental qu'au physique. C'est possible que ce soit encore plus important au niveau récréatif. Donc, ce document tentera d'exploiter davantage les aspects sociaux et psychologiques.

² *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, publié par le Centre canadien multisport.

³ *Atteignez votre vitesse-Modèle de développement à long terme de l'athlète de PVC*, PVC.

⁴ *Athletics Changing Athletics Competition*, Analyses et principes, UK Athletics.

Afin de mieux revoir le système existant des événements et des compétitions et de proposer de nouvelles opportunités, il est essentiel d'avoir une vision claire de la façon dont les événements et les compétitions supportent la mission, la vision et les valeurs de Patinage de vitesse Canada et le modèle de DLTPA.



La section précédente résume les concepts de fondement du développement utilisés pour élaborer les recommandations relatives au développement. Pour chacune des recommandations, les concepts de fondement appropriés sur le développement sont identifiés. Le lecteur est dirigé au document *Au Canada, le sport c'est pour la vie*¹ pour plus de détails concernant ces énoncés.

La structure actuelle de compétitions de PVC repose sur des catégories d'âge de deux ans avec des catégories équivalentes pour les deux genres et des distances relativement équivalentes. L'élément déterminant pour la structure de compétitions de PVC a été, jusqu'à ce jour, l'âge chronologique. Plusieurs fédérations provinciales et territoriales ont adapté leur structure de compétitions à un format d'habileté qui regroupe les patineurs en fonction de leur vitesse. Cependant les distances courues demeurent celles associées aux catégories d'âge de PVC. Le DLTPA utilise les stades de développement pour déterminer le programme et l'entraînement appropriés.

Donc, la première question à se poser concerne le choix approprié du genre d'activité et des distances à courir pour chacun des stades de développement. Une fois les activités choisies, on pourra alors considérer les catégories d'âge. Finalement, la nature et le niveau de la compétition peuvent alors être pris en considération à la lumière des stades de développement. Tout ceci est en relation avec plusieurs éléments tels que l'âge approprié pour les championnats canadiens, la poursuite dans les niveaux de compétition à partir des clubs, aux niveaux régional, provincial, national et international.

Ces sujets ne sont pas de nouvelles préoccupations pour PVC. Il ne se passe pas une Assemblée générale annuelle sans qu'un de ces sujets ne soit à l'ordre du jour. Ce qui est nouveau, c'est qu'il existe maintenant un modèle qui apporte un fondement scientifique sur lequel on pourra appuyer la prise de décisions.

Les recommandations relatives au développement et le raisonnement sont le point de départ des prises de décisions par le conseil d'administration de PVC, les comités permanents de PVC, les fédérations provinciales et territoriales et les membres DLTPA qui seront responsables de l'implantation et des changements de programme.

faire, les programmes doivent être clairs et reliés de façon cohérente (l'entraînement, les compétitions et événements, le travail des entraîneurs, le travail des officiels, et le développement des clubs et des membres) par des principes qui représentent l'essence même de l'activité du patinage de vitesse.

Ce qui est nouveau, c'est qu'il existe maintenant un modèle qui apporte un fondement scientifique sur lequel on pourra appuyer la prise de décisions.

Il est à souhaiter que la revue de ces sujets mènera à des résolutions lors des assemblées annuelles qui seront fondées sur le DLTPA. En plus du DLTPA, ces dernières doivent être retenues à la lumière des tendances de participation de PVC, l'emplacement géographique des clubs et les tendances sociales qui influencent tous les sports et la société en général. Les résolutions se chapeauteront mutuellement et devraient être prises par PVC comme étant une étape dans un processus de changement.

Ces recommandations sont reliées directement au modèle du DLTPA. Elles ne signifient pas, en soit, des changements de programme. Les recommandations relatives au développement et le raisonnement sont le point de départ des prises de décisions par le conseil d'administration de PVC, les comités permanents de PVC, les fédérations provinciales et territoriales et les membres qui seront responsables de l'implantation et des changements de programme. Pour ce

¹ *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, le document ressource sur le développement à long terme, publié par le Centre canadien multisport.

2. Activités et les distances

La croissance et les données du développement résumées dans le DLTPA concluent qu'il y a des moments opportuns d'entraînement. Les tableaux F, G, H et I résumant ces moments opportuns aussi bien que les moments où certaines formes d'entraînement sont à éviter. Dans certains stades, on y trouve une forte évidence que certaines filières énergétiques et qualités athlétiques bénéficieront d'un entraînement spécifique et dans d'autres stades, on y trouve, au mieux, un bénéfice minime apporté par l'entraînement spécifique et parfois même un risque de dommages, à long terme. Les cinq éléments de base de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la souplesse (flexibilité)¹.

Il est naturel que les programmes d'entraînement ciblent une amélioration dans les épreuves courues lors des compétitions. Les distances courues et les tests d'habileté devraient être en relation avec les moments opportuns d'entraînement. Le raisonnement derrière le fait que les distances courues doivent être en relation avec les moments opportuns d'entraînement est simplement que les épreuves courues influenceront de façon dramatique la préparation. Les distances des courses et les activités sont la motivation pour l'entraînement. Par exemple, les entraîneurs devraient faire leur travail en fonction des activités et des distances qui seront courues afin de suivre le modèle de DLTPA.

Le lecteur devra se référer aux tableaux H et I pour obtenir les records 2008 de la courte piste et de la longue piste (départ en groupe) comme étant une représentation des chronos en fonction de l'âge. Une façon d'apprécier les distances appropriées est de les comparer avec les records. Ensuite, de comparer ces chronos aux moments d'entraînement appropriés est contre-indiqué. Cette démarche amène à se questionner sur la plupart des distances courues. Selon ce qui précède, PVC doit reprendre en considération les distances courues par les patineurs.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer :

1. Fournir une piste vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les participants.
2. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents, les bénévoles).
3. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et autre documentation, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement.
4. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants.

Les concepts de fondement du développement reliés aux activités et aux distances :

- Les moments opportuns d'entraînement devraient être un déterminant majeur pour les activités d'événements et de compétitions de PVC pour chaque stade de développement.
- Les activités d'équipe devraient être considérées comme une approche proactive pour contrer la tendance à un taux de participation décroissant, particulièrement lors de l'adolescence.
- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).

¹ Citation dans *Atteignez votre vitesse*, Patinage de vitesse Canada, 2006, p. 13.



2.1 Le format

Bien que le patinage de vitesse ait été innovateur de bien des manières, la tradition a dicté que seules des courses chronométrées et dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre seront courues. Dans les stades de développement qui mettent l'accent sur le savoir-faire physique, il existe d'autres options. Les activités d'habileté devraient être en relation avec le programme d'épinglettes, *Gagnez vos épinglettes* de PVC. L'équipe de révision a remarqué que des modifications au programme d'épinglettes pourraient être nécessaires afin de supporter pleinement le développement du savoir-faire physique. Un événement pourrait inclure des courses traditionnelles en plus de tests d'habiletés et de courses dans le sens des aiguilles d'une montre. Ces événements pourraient également inclure des courses à relais et des poursuites par équipe, des relais navette et même des compétitions par équipe modelées sur le format des Championnats du monde par équipe, en courte piste de l'UIP.

Bien que le patinage de vitesse ait été innovateur de bien des manières, la tradition a dicté que seules des courses chronométrées et dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre seront courues.

Les concepts de fondement du développement reliés au format des activités et aux distances :

- Les stades de développement « *S'amuser en patinant* », « *Apprendre à s'entraîner* » et « *S'entraîner à s'entraîner* » devraient inclure un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre en plus des courses traditionnelles dans le sens inverse aux aiguilles d'une montre.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.

Les recommandations relatives au développement pour les formats d'événements

- a) Au niveau des débutants, les événements et les compétitions en patinage de vitesse devraient inclure des activités qui appuient le développement du savoir-faire physique.
- b) Au niveau des débutants, les événements et les compétitions en patinage de vitesse devraient inclure le même nombre de courses dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre que dans le sens des aiguilles d'une montre.

2.2 Les activités en équipe

Avec l'âge, l'enfant sent le besoin de faire équipe avec ses pairs et il démontre une forte tendance à vouloir faire partie d'une équipe. Il paraît évident que les sports d'équipe sont populaires par le grand nombre d'enfants à jouer au hockey, au soccer, au basketball, au baseball et au volleyball. Ce sont les sports organisés les plus populaires au Canada. Bien que le patinage de vitesse soit traditionnellement un sport individuel, les relais en courte piste sont le point culminant dans le cadre de compétitions majeures et les Championnats du monde par équipe sont très populaires. Lors de compétitions locales ou régionales, les relais ne sont tenus que si l'horaire le permet et impliquent des équipes de patineurs regroupés ensemble, en fonction de leurs chronos à cette rencontre et sans allégeance à un club ou à l'amitié entre patineurs. Une des raisons de faire partie d'une équipe est de pouvoir travailler ensemble en vue de l'activité par équipe. La longue piste a récemment ajouté la poursuite par équipe aux Coupes du monde et aux Jeux olympiques. Les équipes de PVC ont eu beaucoup de succès lors de cet événement, en partie à cause de leur préparation spécifique en vue de ces courses. Ces tendances et l'information sur le développement social donnent au patinage de vitesse de bonnes raisons de considérer des innovations dans des activités d'équipe.

Avec l'âge, l'enfant sent le besoin de faire équipe avec ses pairs et il démontre une forte tendance à vouloir faire partie d'une équipe.

Les concepts de fondement du développement reliés aux activités par équipe :

- Pour les enfants d'âge préscolaire, la première affiliation sociale se fait avec les parents et graduellement se déplace vers d'autres personnes significatives et les pairs lors de l'adolescence.
- À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.
- À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), ceux-ci ont la capacité de développer davantage leur personnalité.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), il y a également un besoin de s'autodiriger et d'être autonome.

Il y a de nombreuses façons de créer des occasions pour les activités par équipe. Une façon serait de faire des relais et des poursuites, des parties intégrantes du programme de la compétition. Une autre façon serait de modifier le format des Championnats du monde par équipe pour pouvoir l'introduire lors des championnats par catégories d'âge. Une troisième façon serait d'organiser des compétitions d'habiletés par équipe peut-être même en relation avec le programme *Gagnez vos épinglettes*. Finalement, le patinage de vitesse pourrait adopter d'autres formats tels que les courses navettes et à relais lors d'événements et de compétitions. Ceux-ci pourraient être adoptés à tous les stades mais sont probablement plus importants aux âges où les enfants recherchent l'interrelation avec leurs pairs ou avant. Ceci débute vers l'âge de 11 ou 12 ans, ce qui correspond à la chute de participation indiquée dans les statistiques démographiques de participation de PVC.

Bien que les fédérations provinciales et territoriales soient les premières instances à encourager cette démarche, pour les jeunes de cet âge aux âges plus avancés, les événements par équipe pourraient même devenir des championnats nationaux soit en faisant partie des championnats traditionnels soit en tant que compétitions indépendantes. Les activités par équipe devraient être introduites avant la puberté. De plus, PVC devrait développer des lignes de conduites et consacrer des ressources pour aider dans l'organisation et pour faciliter la création de formats innovateurs.

Les recommandations relatives au développement pour les activités par équipe

- a) Que le patinage de vitesse offre plus d'activités par équipe, y compris des événements et des compétitions spécifiques aux équipes et ce, à tous les stades du développement.
- b) PVC devrait faciliter les formats innovateurs d'événements.
- c) On devrait introduire des activités par équipe lors du stade de développement « Apprendre à s'entraîner ».
- d) On devrait mettre de l'accent sur les activités par équipe lors du stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».



2.3 Les distances

La question de la pertinence des distances pour chaque stade de développement doit prendre en considération un important concept de fondement du développement. Les moments opportuns d'entraînement doivent être un facteur significatif dans la détermination des activités lors des événements et des compétitions à tous les stades de développement.

Les moments opportuns d'entraînement sont résumés dans les tableaux F et G pour chacun des stades. Les moments opportuns indiquent, en général, quelles filières énergétiques devraient être sollicitées selon les durées d'efforts et faire partie de l'entraînement et lesquelles ont peu de bénéfices. La tradition en patinage de vitesse est de ne considérer que les distances. Cependant les filières énergétiques sont beaucoup mieux définies en ce qui concerne les durées d'effort maximales. Le tableau H est un résumé de ces durées d'effort, des âges, des distances de PVC pour les courses sur courte piste et longue piste pour chaque âge et des records canadiens qui y sont associés. Certaines durées d'efforts sont étiquetées comme ayant une valeur négligeable parce qu'il y a peu de bénéfice d'entraînement et il existe un risque potentiel pour la santé des participants à long terme.

Il est évident, en consultant le tableau H, que la plupart des distances courues à tous les stades, ne sont pas en accord avec la théorie du développement. Si les moments opportuns d'entraînement étaient utilisés de manière isolée pour décider les durées d'efforts pour les événements, l'essence même du patinage de vitesse (la course) serait en danger. Il serait difficile de tenir des événements où les habiletés de la course en patinage de vitesse, pourraient être développées. De maintenir cette approche sans prendre en considération le déroulement des courses, en elles-mêmes, n'a aucun sens. L'équipe de révision a pris en considération les moments opportuns, le développement des habiletés de base et la nature des courses en patin pour proposer les lignes directrices suivantes.

Les moments opportuns d'entraînement doivent être un facteur significatif dans la détermination des activités lors des événements et des compétitions à tous les stades de développement.

Stade de développement	Âge Féminin	Âge Masculin	L'accent
S'amuser en patinant	6 à 8 ans	6 à 9 ans	Courses de 0 à 30 secondes Accent sur les habiletés
Apprendre à s'entraîner	8 à 11 ans	9 à 11 ans	Courses de 0 à 45 secondes Événements de 10 minutes et plus Accent sur les habiletés (moment opportun d'entraînement pour les habiletés)
S'entraîner à s'entraîner	11 à 15 ans	12 à 16 ans	Courses de 0 à 60 secondes (éviter 60 à 90 secs.) Événements de 10 minutes et plus Ajouter une distance de 90 secondes et plus
S'entraîner à compétitionner	16 à 21 ans et plus	16 à 23 ans et plus	Distances de l'UIP
S'entraîner à gagner	18 ans et plus	19 ans et plus	Distances de l'UIP
Vie active			Dépendrait des objectifs des participants Compétitifs : distances internationales Santé : des distances plus longues, par exemple, randonnée de vélo ou ski

Il y a un compromis à faire entre les moments opportuns d'entraînement et l'essence même du patinage de vitesse qui est utilisé pour faire le choix des durées d'efforts (distances). Bien que ce compromis soit nécessaire, ça ne devrait pas interférer dans l'application des programmes pour chaque âge. Le DLTPA devra être prépondérant dans le choix des genres de programmes d'entraînement. Il est également critique de reconnaître le besoin de faire place aux différences de maturité associées aux différences entre les genres (les filles atteignent leur maturité plus tôt) ainsi que la maturation hâtive et tardive.

Le défi est d'inclure des distances plus longues suivant un format significatif et motivant afin d'obtenir un effet d'entraînement de l'aérobic associé à l'effort de l'individu. Les lignes directrices précédentes recommandent une course de 10 minutes. Ce serait un nouvel événement et demanderait au patineur de patiner aussi loin qu'il peut en 10 minutes (son résultat serait la distance qu'il a courue en 10 minutes).

2.4 Activités et aux distances spécifiques pour chaque stade du modèle

« **Enfant actif** » (0 à 6 ans)

L'importance lors de ce stade de développement est le développement des habiletés motrices de base, ce qui comprend le patinage.

L'objectif du DLTPA pour ce stade de développement

- L'apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*).

Les concepts de fondement du développement reliés au stade de développement « **Enfant actif** »

- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Le stade de développement d'« *Enfant actif* » devrait inclure un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« *Enfant actif* » à « *Apprendre à s'entraîner* »).

Les recommandations relatives au développement pour le stade d'« **Enfant Actif** »

- a) Les activités devraient être associées aux habiletés motrices de base identifiées dans le document de référence *Développer le savoir-faire physique*¹.
- b) Les compétitions devraient comporter des quantités égales de courses de patinage dans le sens des aiguilles et contraire aux aiguilles d'une montre ainsi que des courses en ligne droite, des courses navettes, des courses en slalom et des courses sur des tracés de différentes dimensions.
- c) Les courses devraient se dérouler en pratique et ne se faire que pour le plaisir.
- d) Ce stade deviendrait le début de l'introduction aux compétitions.
- e) Le plaisir devrait être la considération première.

¹ *Développer le savoir-faire physique, guide pour les parents d'enfants de 0 à 12*, Centre canadien multisport, 2008



« S’amuser en patinant » (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans)

Ce stade de développement met l’accent sur les habiletés de base du patinage suivi d’une introduction au patinage de vitesse.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement

- Le développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- L’apprentissage de tous les fondements du mouvement et le développement des déterminants de la condition motrice générale (*Au Canada, le sport c’est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade de développement « Apprendre à s’entraîner »

- Le stade de développement « *S’amuser en patinant* » devrait inclure un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d’une montre.
- La précision dans les habiletés peut être atteinte en raison du développement neurologique relativement avancé.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l’agilité, la coordination, l’équilibre et la souplesse, pendant la fin des stades de développement de l’enfance.
- Pour les enfants d’âge préscolaire, la première affiliation sociale se fait avec les parents et graduellement se déplace vers d’autres personnes significatives et les pairs, lors de l’adolescence.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant le stade de développement « *S’amuser en patinant* ».
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« *Enfant actif* » à « *Apprendre à s’entraîner* »).
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu’au stade de développement « *S’entraîner à s’entraîner* ».

Les recommandations relatives au développement pour le stade « S’amuser en patinant »

- a) Les activités lors des événements et des compétitions devraient se concentrer principalement sur le savoir-faire physique et la vitesse.
- b) Les courses et les activités pendant les compétitions et les événements devraient faire ressortir le développement des habiletés de base sportive puisqu’elles sont associées aux moments opportuns d’entraînement pour la vitesse.
- c) Les compétitions devraient comporter des quantités égales de patinage dans le sens des aiguilles et contraire aux aiguilles d’une montre, ainsi que des courses en ligne droite, des courses navettes, des courses en slalom et des courses sur des tracés de différentes dimensions.
- d) Ce stade représente le milieu dans l’introduction aux compétitions. Les enfants feraient la course mais le développement du savoir-faire physique serait la première priorité.
- e) Le plaisir devrait être la première considération.

« Apprendre à s'entraîner » (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

Ce stade de développement poursuit les objectifs du savoir-faire physique, mais met l'importance sur les habiletés du patinage de vitesse.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement

- Le développement des habiletés sportives générales et des habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade de développement « Apprendre à s'entraîner »

- Le stade de développement « Apprendre à s'entraîner » devrait inclure un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre.
- La précision dans les habiletés peut être atteinte en raison du développement neurologique relativement avancé.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- La transition d'« Apprendre à s'entraîner » vers « S'entraîner à s'entraîner » comprend l'acquisition de la compréhension par l'enfant, de son rang au sein d'un groupe. Ils se forment une opinion sur le fait qu'ils soient bons ou non.
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse, pendant la fin des stades de développement de l'enfance.
- À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« Enfant actif » à « Apprendre à s'entraîner »).
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».

Les recommandations relatives au développement pour le stade « Apprendre à s'entraîner »

- a) Les activités lors des événements et des compétitions devraient continuer à prioriser le développement du savoir-faire physique.
- b) Les activités devraient mettre l'accent sur les habiletés de patinage (moments opportuns d'entraînement pour les habiletés sportives).
- c) Les compétitions devraient comporter du patinage dans les deux sens et sur différentes dimensions de tracé.
- d) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés sportives associées aux moments opportuns d'entraînement pour les habiletés sportives.
- e) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés de vitesse puisqu'elles sont associées à la fin du premier moment opportun d'entraînement pour la vitesse.
- f) Les activités et les événements devraient maintenant inclure des courses traditionnelles de patinage de vitesse.
- g) Les courses devraient prendre une plus grande importance vers la fin du continuum de l'introduction aux compétitions.
- h) La participation devrait être amusante.



« S'entraîner à s'entraîner » (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine))

La période de croissance et le développement le plus rapide arrive pendant les âges touchant le stade « S'entraîner à s'entraîner ». Un effet de développement hâtif ou tardif qui peut varier de plus ou moins deux ans, entraîne de grandes différences entre les individus. Cela correspond également à la période où les adhésions des participants au sein de PVC diminuent et où les individus affichent une plus grande indépendance. Bien que la sélection des distances est importante lors de tous les stades, une attention particulière pour s'assurer que la compétition est significative pour tous les individus doit être portée pendant ce stade.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement

- Le développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner »

- Les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » devraient inclure un nombre significatif de courses dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- La transition d'« Apprendre à s'entraîner » vers « S'entraîner à s'entraîner » comprend l'acquisition de la compréhension par l'enfant, de son rang au sein d'un groupe. Ils se forment une opinion sur le fait qu'ils soient bons ou non.
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse pendant la fin des stades de développement de l'enfance. À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.
- À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».

Les recommandations développementales pour le stade « S'entraîner à s'entraîner »

- a) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés sportives associées à la fin du moment opportun d'entraînement pour les habiletés sportives.
- b) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés associées au deuxième moment opportun d'entraînement pour la vitesse et celui de l'endurance.
- c) L'accent devrait être mis sur les courses qui comportent les objectifs du stade aussi bien que la vitesse et les dépassements (éléments importants du patinage de vitesse).

« Apprendre à compétitionner » (garçons de 16 à 18 ans et filles de 15 à 17 ans)

Le stade « Apprendre à compétitionner » est le stade où les athlètes entrent dans le processus du développement vers l'excellence. Les recommandations sont fondées sur le désir de créer des catégories qui guideront les athlètes sur ce parcours. C'est pendant ce stade que les chemins vers l'excellence internationale et la « Vie Active » deviennent plus évidents. Le patinage de vitesse doit s'assurer que des possibilités de compétitions appropriées sont disponibles aux deux.

L'objectif du DLTPA pour ce stade de développement

- L'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade de développement « Apprendre à compétitionner »

- Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant arrive au début de la puberté.
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour le stade de développement « Apprendre à compétitionner ».
- Les distances de PVC devraient être en accord avec les distances et les compétitions appropriées de l'UIP pour les stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et les participants plus vieux.

Les recommandations relatives au développement pour le stade « Apprendre à compétitionner » et les participants plus vieux

- a) Les distances de PVC devraient être influencées par la réglementation de l'UIP et d'autres réglementations de niveau international.
- b) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés associées à la fin du deuxième moment opportun d'entraînement pour la vitesse.
- c) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés associées aux moments opportuns d'entraînement pour l'endurance.



« S'entraîner à compétitionner » et participants plus vieux : (homme de 18 ans et plus et femme de 17 ans et plus)

Autant que les patineurs sont encore à développer leur capacité physique optimale et leurs habiletés techniques, le point de mire se porte sur la préparation en vue de la compétition et d'y participer.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement :

« S'entraîner à compétitionner » (hommes de 18 à 21 ans et femmes de 17 à 21 ans)

- La poursuite de l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et l'apprentissage de l'art de performer en compétition (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

« Apprendre à gagner » (CP : hommes et femmes de 21 à 23 ans; LP : hommes et femmes de 21 à 25 ans)

- La maximisation des les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

« S'entraîner à gagner » (CP : hommes et femmes de 23 ans et plus; LP : hommes et femmes de 25 ans et plus)

- La poursuite de la la maximisation des qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- L'atteinte du le podium (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés aux stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et plus

- Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant arrive au début de la puberté.
- Il y aura un transfert de priorité du développement des capacités physiques vers la compétition pour le stade de développement « Apprendre à compétitionner ».
- Les distances de PVC devraient être en accord avec les distances et les compétitions appropriées de l'UIP pour les stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et les participants plus vieux.

Les recommandations relatives au développement pour le stade « S'entraîner à s'entraîner »

- a) Les distances de PVC devraient être influencées par la réglementation de l'UIP et d'autres réglementations de niveau international.
- b) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés associées à la fin du deuxième moment opportun d'entraînement pour la vitesse.
- c) Les courses et les activités durant les compétitions et les événements devraient favoriser le développement des habiletés associées aux moments opportuns d'entraînement pour l'endurance.

Veillez noter que le stade « Vie active » mérite une attention spécifique. Les recommandations sont présentées dans une section spéciale, plus loin dans le document.

3. Catégories d'âge

Les catégories d'âge courantes de PVC sont « novice » (moins de 6 ans), suivies de regroupements de deux ans jusqu'à la catégorie « senior » (18 ans et plus) et ensuite, suivies de regroupements de cinq ans pour les « maîtres » (débutant à 30 ans) – voir le tableau B. Ces regroupements d'âges ne sont pas compatibles avec les stades de développement du DLTPA et ne prennent pas en considération les moments opportuns d'entraînement.

En ce qui concerne les genres, le tableau U est également un résumé des temps réussis par les garçons et les filles sur 100 m. Pour la courte piste, il n'existe pratiquement pas de différence entre les garçons et les filles, dans les catégories d'âge « minime » et « benjamin » et pour la longue piste, il n'a pas de différence chez les « cadets ». Bien que les données ne soient pas parfaites, il y a de bonnes raisons de combiner les deux genres à ces âges. Cependant, il paraît évident, en consultant le tableau U, à des âges plus avancés, que les garçons sont significativement plus rapides que les filles.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer

1. S'ajuster aux changements dans la société.
2. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d'autre documentation, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement.
3. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants.

Les concepts de fondement du développement reliés aux catégories d'âge

- Les stades de développement avant la puberté ne requièrent pas de courses, événements et compétitions spécifiques aux genres.
- Les garçons et les filles devraient participer ensemble dans les mêmes activités et courses lors des stades de développement suivants : « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors des stades de développement suivants : « Apprendre à s'entraîner », « Apprendre à compétitionner », « S'entraîner à compétitionner », « Apprendre à gagner », « S'entraîner à gagner » et « Vie Active ».
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.



3.1 Catégories d'âge spécifiques aux stades de développement

« **Enfant actif** », « **S'amuser en patinant** » et « **Apprendre à s'entraîner** » (garçons de moins de 13 ans et filles de moins de 12 ans).

Ces stades de développement se concentrent sur le savoir-faire physique. À mesure que l'enfant prend de la maturité, il devrait apprendre le patinage de base et ensuite le patinage de vitesse.

Les objectifs du DLTPA pour ces stades de développement

Enfant actif (0 à 6 ans)

- Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*).

S'amuser en patinant (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans) (*Atteignez votre vitesse*).

- Développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage de tous les fondements du mouvement et de développement des déterminants de la condition motrice générale (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Apprendre à s'entraîner (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

- Développer les habiletés sportives générales et les habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées sur la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés aux stades d'« Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner »

- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- La compétition requiert une habileté d'analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- La transition d'« *Apprendre à s'entraîner* » vers « *S'entraîner à s'entraîner* » comprend l'acquisition de la compréhension par l'enfant de son rang au sein d'un groupe. Ils se forment une opinion sur le fait qu'ils soient bons ou non.

Les recommandations relatives au développement pour les stades d'« Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner »

- a) Il n'y a aucun besoin d'événement ni de compétition de PVC, dans ces catégories d'âge.
- b) L'on devrait offrir une certaine forme d'introduction à la course fondée sur le développement physiologique. On doit se rappeler que les compétitions d'habiletés sont probablement plus appropriées que des championnats établis selon l'âge des participants.
- c) Aucune catégorie d'âge formelle n'est recommandée.
- d) Aucun record ne devrait être reconnu ou conservé.

« S’entraîner à s’entraîner » (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l’écart concernant l’âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine)

La période et les âges chronologiques du stade « S’entraîner à s’entraîner » représentent la période où la croissance et le développement le plus rapide survient. Les écarts de développement entre les individus à maturation hâtive et tardive peuvent atteindre plus ou moins deux ans pour des individus d’un même âge chronologique. Ces différences individuelles peuvent être diminuées en réduisant la portée des catégories d’âge. Le patinage de vitesse a une longue et riche tradition de catégories d’âge de deux ans mais pendant une période où il y a des changements rapides, une catégorie à portée réduite pourrait réduire l’impact des différences individuelles de maturation.

L’équipe de révision a étudié plusieurs solutions proposées pour diminuer l’impact de la croissance variable durant ce stade. Une solution supporte le concept de l’âge relatif qui signifie que le patineur serait inséré dans une catégorie d’âge correspondant à son âge chronologique à la première journée de la compétition. La meilleure solution théorique serait d’utiliser le pic de croissance rapide-soudaine (PHV) mais cette solution s’avère trop compliquée. Elle serait vouée à des incompréhensions et peut-être même à des abus et ne tiendrait pas compte des considérations sociales, psychologiques, ni du développement émotionnel des participants. Réduire les catégories d’âge à un an serait un compromis pour le stade du « S’entraîner à s’entraîner » et établir une date de tombée avant le Nouvel an et une date alternative après le Nouvel an. Ce faisant, un patineur ne sera pas toujours le plus jeune de sa catégorie d’âge.

Les écarts de développement entre les individus à maturation hâtive et tardive peuvent atteindre plus ou moins deux ans pour des individus d’un même âge chronologique.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer

1. Fournir une piste vers l’excellence personnelle et sportive pour tous les participants.
2. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
3. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d’autre documentation pour identifier les objectifs des événements et compétitions pour chaque stade de développement.
4. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d’autre documentation, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « S’entraîner à s’entraîner »

- Le développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c’est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade « S’entraîner à s’entraîner »

- La puberté est une période de croissance rapide, pendant laquelle la longueur des membres peut croître rapidement. Il est possible que cette croissance crée un défi significatif en ce qui trait au développement des habiletés.
- La puberté est une période pendant laquelle les différences entre les individus du même âge chronologique sont les plus significatifs.
- La transition d’« Apprendre à s’entraîner » vers « S’entraîner à s’entraîner » comprend l’acquisition de la compréhension par l’enfant de son rang au sein d’un groupe. Ils se forment une opinion sur le fait qu’ils soient bons ou non.
- Les stades de développement après la puberté requièrent des courses et des compétitions spécifiques aux genres.

Bien qu’il ne soit pas associé à la catégorie d’âge en fonction des événements et des compétitions, le concept de relier les programmes à l’âge



biologique exige une réflexion. Il existe une méthode très facile pour suivre la croissance à l'aide de trois mesures simples de la taille, en position debout, assise et la portée du bras qui pourraient être prises facilement par les entraîneurs ou les parents¹. La collecte de ces données permettrait aux entraîneurs de déterminer les programmes d'entraînement optimaux pour chaque individu afin de s'assurer que les participants bénéficient des programmes conçus, en profitant des moments opportuns d'entraînement pour chaque individu.

Le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » en est un d'une portée considérable en ce qui a trait à l'habileté en fonction du pic de croissance rapide-soudaine. Cependant, une préoccupation est soulevée à propos des fenêtres d'un an telles que proposées précédemment, car les participants à développement hâtif ne feront pas face à une très grande compétition avec des catégories d'un an. Il existe, toutefois, une possibilité qui permettrait à l'individu d'être surclassé à une catégorie d'âge plus avancée, au moins au niveau local sinon régional pour certaines compétitions. Les politiques et la réglementation de PVC permettent cette démarche avec une exception².

Les recommandations relatives au développement pour le stade « S'entraîner à s'entraîner »

- a) Les catégories d'âge de PVC devraient être d'un an.
- b) Si le développement hâtif fondé sur l'âge biologique peut être documenté, accompagné des performances appropriées, les patineurs impliqués pourraient être encouragés à patiner dans une catégorie d'âge plus avancée. Des marqueurs, informant sur l'état psychologique, social et émotionnel des patineurs en cause, devraient également être donnés.
- c) Les catégories des championnats de PVC devraient tenir compte des genres.
- d) Lors d'événements locaux, où la course fait partie de la compétition, les catégories spécifiques aux genres, pourraient ou non être mises en application (c.-à-d. compétitions par habileté).
- e) Le matériel didactique pour les entraîneurs³ devrait les assister dans le développement des programmes individualisés.

Cependant, une préoccupation est soulevée à propos des fenêtres d'un an telles que proposées précédemment, car les participants à développement hâtif ne feront pas face à une très grande compétition avec des catégories d'un an.

1 Un document de référence pour les entraîneurs à ce sujet sera publié à l'été 2009 par le groupe d'experts d'*Au Canada, le sport c'est pour la vie*.

2 **Règlement K3-103** : Dans le cadre de tout championnat national ou nord-américain par catégories d'âge, un patineur est restreint aux épreuves d'une catégorie d'âge particulière. Si un patineur participe à une compétition dans une catégorie d'âge particulière lors d'un championnat national ou nord-américain, ce patineur ne peut retourner dans une catégorie d'âge inférieure lors de prochains championnats. Cette dernière remarque ne s'applique pas aux épreuves pour les maîtres. Les épreuves sur longue piste et sur courte piste seront considérées comme des disciplines distinctes de sorte que le mouvement dans une discipline n'aura aucun effet sur l'autre discipline. Les patineurs juvéniles, juniors et intermédiaires peuvent patiner dans le cadre de toute compétition de style olympique sanctionnée et retourner dans la catégorie d'âge inférieure sans pénalité. Tout patineur, peu importe son âge, peut participer à la compétition dans le cadre de toute épreuve ouverte sur courte piste et retourner patiner dans sa catégorie d'âge appropriée lors d'un championnat national ou nord-américain par catégorie d'âge sans aucune pénalité.

3 Les programmes de formation des entraîneurs devront être revus afin de s'assurer que le concept de l'âge biologique soit expliqué intégralement et que des ressources soient disponibles dans le développement de programmes d'entraînement individualisés qui reposent sur l'âge biologique des participants.

3.2 Les dates critiques pour les âges de PVC et l'âge relatif

Pour les compétitions fondées sur les catégories d'âge, l'âge relatif du patineur pourrait lui donner une date de naissance hâtive (c.-à-d. juillet), lui donnant un avantage sur les patineurs plus jeunes dans cette catégorie (c.-à-d. une date de naissance en juin). On pourrait avoir des dates de naissance différentes d'une journée seulement, et le patineur le plus vieux aurait toujours presque un an à son avantage. Ceci pourrait affecter les stades de développement « S'amuser en patinant », « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner » mais si les recommandations relatives au développement concernant les championnats nationaux fondés sur les catégories d'âge et les championnats régionaux sont retenues, l'impact le plus grand sera sur le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » où les compétitions régionales sont proposées. Lors de ces stades les facteurs tels que la maturité précoce ou tardive et la poussée de croissance ont un impact dramatique sur les différences individuelles.

Pour les catégories d'âge plus avancées où les athlètes d'élite débent dans la compétition internationale, il y a un besoin de consistance avec le système des catégories d'âge de l'UIP.

Les concepts de fondement du développement reliés à l'âge relatif

- Lors de la fin de la puberté, la plus grande partie de la croissance est terminée.
- Il y a un besoin de minimiser les différences d'âge chronologique entre les individus, pendant la puberté.
- L'âge biologique ou de maturité est un facteur important à considérer au moment de regrouper les athlètes particulièrement à la puberté mais n'est pas pratique pour établir les catégories d'âge.
- L'âge biologique ou de maturité ne signifie pas nécessairement le même développement dans d'autres domaines donc, les décisions doivent inclure l'âge biologique mais, on devra tenir compte des autres sphères de développement.
- En minimisant l'effet de l'âge relatif, on améliorera l'équité des catégories d'âge chronologique. L'objectif est de contrebalancer l'effet de l'âge relatif pour les individus dont l'anniversaire de naissance est près de la date arbitraire de la catégorie d'âge.
- Une autre option est que la définition de l'âge chronologique soit l'âge en années au premier jour d'un événement ou d'une compétition. Ceci signifie des changements au hasard, de semaine en semaine, et un championnat pourrait être défini par la date de l'événement ou de la compétition.
- En ayant une seule date critique, dit le 1^{er} juillet, l'UIP et PVC ne respectent pas le concept de l'âge relatif. Ceci signifie qu'un athlète né à la fin de juin sera toujours dans un groupe d'âge avec un athlète presque un an plus vieux que lui parce qu'il est né au début de juillet.
- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et plus vieux.

Les recommandations relatives au développement concernant la date critique et l'âge relatif

- a) Pour diminuer l'effet d'une date unique sur le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » (et plus jeune), deux dates critiques sont proposées :
 - L'âge de chaque patineur dans le cadre des compétitions de PVC, devrait être arrêté au 1^{er} juillet, pour les compétitions centrées sur les catégories d'âge et tenues entre le 1^{er} juillet et le 1^{er} janvier;
 - Et au 1^{er} janvier pour les compétitions centrées sur les catégories d'âge et tenues entre le 1^{er} janvier et le 1^{er} juillet.
- b) Lors du stade de développement « Apprendre à compétitionner » et plus vieux, l'on devrait utiliser les critères de l'UIP pour établir les catégories d'âge de PVC (1^{er} juillet).



3.3 Saisons

Le concept de deux dates critiques implique deux saisons; une saison avant Noël et une deuxième après Noël. Sachant que les glaces extérieures sur glace naturelle pour la longue piste ne sont prêtes qu'en décembre, les événements d'avant Noël concernent principalement la courte piste. La deuxième saison, serait après Noël. Ces deux saisons incluraient des « compétitions de développement »¹ et des « simulations de compétition »² en plus d'une « compétition de performance »³. Durant la saison après Noël (1^{er} janvier), si possible, une des compétitions de performance en serait une sur longue piste.

La recommandation relative au développement concernant les saisons sont :

- a) Lors des stades de développement « S'entraîner à s'entraîner », avec deux dates critiques pour déterminer une catégorie d'âge, il y aurait deux saisons de compétition, une se terminant le 31 décembre et une autre se terminant le 30 juin.

« Apprendre à compétitionner » (garçons de 16 à 18 ans et filles de 15 à 17 ans)

Le stade « Apprendre à compétitionner » est le stade où les athlètes entrent dans le processus du développement vers l'excellence. Les recommandations sont fondées sur le désir de créer des catégories qui guideront les athlètes sur ce parcours. C'est pendant ce stade que les chemins vers l'excellence internationale et la « Vie Active » deviennent plus évidents. Le patinage de vitesse doit s'assurer que des opportunités de compétition appropriées sont disponibles aux deux.

L'objectif du DLTPA pour le stade « Apprendre à compétitionner »

- Optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

Les concepts de fondement du développement reliés au stade « S'entraîner à s'entraîner »

- Lors de la fin de la puberté, la plus grande partie de la croissance est terminée.
- Les stades de développement après la puberté requièrent des courses et des compétitions spécifiques aux genres.
- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors du stade de développement « Apprendre à compétitionner »
- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et plus vieux.

Les recommandations relatives au développement pour le stade « Apprendre à compétitionner »

- a) Les catégories d'âge de PVC devraient être spécifiques au genre de l'athlète.
- b) Lors d'événements locaux où la course fait partie de la compétition, les catégories spécifiques aux genres pourraient ou non être mises en application (c.-à-d. des compétitions avec format basé sur l'habileté).
- c) Les distances de PVC devraient être influencées par la réglementation de l'UIP et d'autres de niveau international.
- d) L'on devrait organiser différentes catégories d'âge lors des championnats nationaux pour les hommes et les femmes pour tenir compte de la poussée de croissance précoce chez les femmes et la maturité postpoussée de croissance qui y est associée.

1 Une **compétition de développement** est associée à l'évaluation formative centrée sur le processus du développement physique et de l'apprentissage. Ceci pourrait être les objectifs de la compétition où un athlète participe à une compétition mais les résultats servent à analyser le développement de l'athlète. Les objectifs spécifiques pourraient être de tester la condition physique, l'exécution d'habiletés en compétition, l'essai de stratégies de course, etc.

2 Une **compétition de simulation** serait exécutée dans des situations contrôlées, à l'intérieur d'une session d'entraînement ou d'une pratique ou dans des situations comme des courses pour handicapés ou des courses informelles du samedi matin. Ces courses ne seraient pas sanctionnées d'aucune façon et seraient gérées par les entraîneurs. Celles-ci centreraient leurs efforts sur le processus de développement et donc feraient partie d'une évaluation formative.

3 Une **compétition de performance** est associée à l'évaluation certificative où les résultats en sont le point de mire. Ceci inclut toutes les compétitions qui mènent à la sélection d'une équipe, au financement, à la classification et aux championnats majeurs. Ces compétitions seraient des points importants, peut-être même, le but, dans le planification et périodisation du programme d'un athlète.

« S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre et s'entraîner à gagner »

Les athlètes du stade « S'entraîner à compétitionner » sont généralement considérés comme des athlètes seniors (l'âge senior de PVC est de 18 ans et plus alors qu'il est de 19 ans et plus à l'UIP en date du 1^{er} juillet). Les athlètes qui ont eu du succès comme junior, peuvent ne pas en avoir autant au niveau senior. Ces nouveaux arrivants seniors sont alors en compétition avec des patineurs beaucoup plus vieux et qui ont eu davantage plus de temps pour se développer. Ces athlètes seniors plus âgés peuvent avoir une expérience considérable sur le plan de la compétition internationale. Les athlètes au stade « Apprendre et s'entraîner à gagner » sont généralement considérés comme des athlètes seniors. Afin de permettre aux athlètes nouvellement arrivés dans cette catégorie de participer à des compétitions de façon significative, il devra y avoir des catégories d'âge appropriées.

Les objectifs du DLTPA pour ces stades de développement

« S'entraîner à compétitionner » (garçons de 18 à 21 ans et filles de 17 à 21 ans)

- Poursuivre l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

« Apprendre à gagner » (CP garçons de 21 à 23 ans et filles de 21 à 23 ans) (LP garçons de 21 à 25 ans et filles de 21 à 25 ans)

- Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

« S'entraîner à gagner » (CP garçons de 23 ans et plus ans et filles de 23 ans et plus)(LP garçons de 25 ans et plus et filles 25 ans et plus)

- Poursuivre la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Atteinte du podium (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés à ces stades

- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors du stade de développement « Apprendre à gagner ».
- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et plus vieux.

Les recommandations relatives au développement pour les stades « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à gagner »

- a) Les catégories d'âge de PVC devraient être spécifiques aux genres.
- b) Les catégories d'âge de PVC devraient être influencées par la réglementation de l'UIP et d'autres règlements internationaux.
- c) PVC devrait introduire deux nouvelles catégories : le néo-senior B (19 et 20 ans) et le néo-senior A (21, 22 et 23 ans).



3.4 Le résumé des catégories d'âge

Le DLTPA et les concepts de fondement sont clairs concernant de développement plus hâtif des filles comparés à ceux garçons. La différence apportée par la maturité est beaucoup plus étendue que la dimension physique. Les hormones de puberté subissent des changements qui affectent les moments opportuns d'entraînement qui sont aussi importants que la dimension physique. On y trouve des différences sociales et psychologiques également. Si les catégories d'âge traduisent bien ces différences, la question évidente des catégories d'âge différentes

La différence apportée par la maturité est beaucoup plus étendue que la dimension physique.

selon les genres se pose. L'on a décidé de proposer deux systèmes différents de catégories d'âge : une proposition serait celle favorisant des catégories d'âge identiques pour les deux genres (garçons et filles), tandis que l'autre proposition favoriserait des catégories d'âge qui respectent les différences entre les deux genres. Pour ce qui est les patineurs de 15 ans et plus, les catégories d'âge de l'UIP ont été utilisées dans les deux propositions.

Le deuxième problème soulevé par les catégories d'âge spécifiques aux genres est le chevauchement dans le cas des garçons, lors du stade « S'entraîner à s'entraîner », dans la catégorie d'un an (15 ans et plus) et

la catégorie de deux ans de l'UIP chez les juniors B (15 et 16 ans). Cette situation pourrait facilement être gérée en introduisant dans la réglementation une option de choix par le patineur concernant sa catégorie préférée.

Les différences de maturité entre les genres sont clairement définies dans le DLTPA. Du point de vue théorique, cette proposition est supérieure à l'autre. Pour des raisons pratiques, PVC peut choisir les catégories fondées sur la consistance d'âge. L'équipe de révision a discuté des catégories d'âge à la lumière du modèle de DLTPA et recommande le modèle qui tient compte des différences en fonction des genres telles qu'identifiées du côté droit dans le tableau qui suit.

Les deux modèles de catégories d'âge

Sans distinction des genres

Avec distinction des genres

Garçon - Homme	Fille - Femme		Garçon/Homme	Fille/femme
6 à 9 ans	6 à 8 ans	S'amuser en patinant	6 à 9 ans	6 à 8 ans
9 à 11 ans	8 à 11 ans	Apprendre à s'entraîner	10 à 12 ans	9 à 11 ans
Moins de 12 ans	Moins de 12 ans	S'entraîner à s'entraîner avant le pic de croissance rapide-soudaine B	12 ans et moins*	12 ans et moins*
Moins de 13 ans	Moins de 13 ans	S'entraîner à s'entraîner avant le pic de croissance rapide-soudaine A	13 ans et moins*	12 ans et moins*
Moins de 14 ans	Moins de 14 ans	S'entraîner à s'entraîner après le pic de croissance rapide-soudaine B	14 ans et moins*	13 ans et moins*
Moins de 15 ans	Moins de 15 ans	S'entraîner à s'entraîner après le pic de croissance rapide-soudaine A	15 ans et moins*	14 ans et moins*
15 à 16 ans	15 à 16 ans	Junior B de l'UIP	16 ans ou 15 à 16 ans	15 à 16 ans
17 à 18 ans	17 à 18 ans	Junior A de l'UIP	17 à 18 ans	17 à 18 ans
19 à 20 ans	19 à 20 ans	Néo-senior B	19 à 20 ans	19 à 20 ans
21 à 23 ans	21 à 23 ans	Néo-senior A	21 à 23 ans	21 à 23 ans
24 ans et plus	24 ans et plus	Senior	24 ans et plus	24 ans et plus
30 ans et plus	30 ans et plus	Maîtres 30	30 ans et plus	30 ans et plus
35 ans et plus	35 ans et plus	Maîtres 35	35 ans et plus	35 ans et plus
		Etc.	Etc.	Etc.
		Maîtres 85	85 ans et plus	85 ans et plus

- Le stade « Enfant actif » n'apparaît pas dans le tableau parce que la recommandation est qu'il ne devrait pas y avoir de compétitions formelles.
- Pré et post PHV signifie la période avant et après le pic de croissance rapide-soudaine.
- * Les désignations sont des âges avec l'addition « et moins ». Ce dernier est nécessaire pour inclure les participants avec un développement hâtif (physiquement, psychologiquement et socialement) qui ont les performances appropriées qui leur permettrait d'être en compétition avec des enfants plus vieux. (c.-à-d. 14 ans et moins signifie 14 ans et moins vieux).
- Moins de 15 ans signifie moins vieux que 15 ans à la date critique.
- Les catégories de « Vie Active » sont regroupées sous les catégories « et plus » afin que les individus qui décident de courir contre des patineurs plus jeunes et plus en forme, puissent faire l'expérience d'une compétition significative.
- Pour le stade de développement des plus jeunes (« S'amuser en patinant » et la plus grande partie du stade « Apprendre à s'entraîner »), le tableau présente les catégories par genres différents mais il n'est pas nécessaire d'organiser des événements spécifiques aux genres.
- Les catégories du stade de développement « S'entraîner a s'entraîne r » sont identifiées selon l'âge et moins (c.-à-d. 15 ans et moins) pour permettre à ceux dont la maturité est précoce (physique, psychologique et social) et qui ont des performances en patinage appropriées à la compétition de faire compétition aux patineurs plus vieux.
- On présume que toutes les catégories regroupent des habiletés semblables à l'intérieur de la catégorie tout en respectant les distances désignées.
- Les catégories d'âge sont étiquetées sous des titres de stades de développement afin de se centrer sur l'importance du modèle de DLTPA, et particulièrement, afin de procurer des activités et programmes appropriés sur le plan du développement.



4. Nature des événements et compétitions d'envergure

La structure courante de compétitions de PVC pour la longue piste et la courte piste, est principalement fondée sur un système de catégories d'âge avec des regroupements de deux ans. Les championnats nationaux débutent à la catégorie cadet (10 à 11 ans) et se poursuivent, en catégories de deux ans jusqu'à la catégorie senior (plus de 17 ans). Pour ce qui est des athlètes d'élite, il y a toujours l'opportunité d'être en

Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes.

compétition avec les juniors (18 ans et moins en date du 1^{er} juillet, selon l'UIP) et les seniors (plus de 18 ans). Il y a une période de chevauchement entre les catégories d'âge de PVC et celles de l'UIP. Finalement, il y a des championnats de maîtres avec des fenêtres de cinq ans qui débutent à l'âge de 30 ans¹. En plus de ces catégories de championnats nationaux, PVC reconnaît trois autres catégories : novice (moins de 6 ans), minime (6 à 7 ans) et benjamin (8 à 9 ans). PVC reconnaît tous les records à l'exception de ceux de la catégorie novice. Aux niveaux régionaux, plusieurs compétitions sont fondées sur le format d'une rencontre d'habiletés où l'on

rassemble les patineurs en groupe de 10 à 15, sur la base de leur niveau de performance. D'autres événements d'envergure se développent tels que des formats de rencontres d'habiletés (qui comprennent des événements reliés au développement des habiletés et leurs vérifications), des compétitions de relais seulement. De plus, l'UIP appuie déjà une compétition formelle par équipe.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer sont :

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d'autre documentation pour identifier les objectifs des événements et compétitions pour chaque stade de développement.
3. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d'autre documentation, dans la sélection des activités et des habiletés lors des événements et compétitions pour chaque stade de développement.
4. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants.

Les concepts de fondement du développement reliés à la nature des événements et compétitions d'envergure

- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).
- La façon d'utiliser et d'interpréter les résultats de compétition doit être prise en considération dans le plan de développement à long terme du participant et de l'athlète.
- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes. c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- L'environnement social est particulièrement important pendant les premières années de l'adolescence.
- Les compétitions peuvent être classifiées en trois genres : les « compétitions de performance », les « compétitions de développement » et les « compétitions de simulation » fondées sur les objectifs de la compétition et sur l'usage qu'on fera des résultats.
- La périodisation et le calendrier des compétitions devront être pris en considération au moment de la planification d'événements et de compétitions d'envergure.
- Le calendrier des compétitions devra tenir compte de la période de planification pour chaque stade de développement.
- Le calendrier des compétitions doit considérer le style de vie et les facteurs de développement personnel tels que l'éducation et les horaires d'examen.
- Les politiques de sélection et les championnats doivent être compatibles avec chacun des stades de développement.
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.

¹ Pour une description détaillée des championnats nationaux consulter les Règlements et procédures de Patinage de vitesse Canada, Section K, p. K-28 à K-50.

4.1 Les championnats nationaux, les compétitions, la périodisation et la préparation

L'âge donnant droit à la participation aux championnats nationaux :

Un des sujets les plus controversé, depuis plusieurs années à l'assemblée générale annuelle, est la définition de l'âge approprié pour participer aux championnats nationaux. Le défi de cette section est d'identifier les événements et les compétitions appropriés selon les données et les conclusions obtenues du DLTPA et du matériel de développement associé. L'équipe de révision a tenu compte des objectifs de chacun des stades (voir le tableau A) et des concepts de fondement du développement y compris ceux qui concernent l'anatomie, la physiologie, les aspects cognitifs et le social, en proposant les recommandations suivantes.

Un des sujets les plus controversé, depuis plusieurs années à l'assemblée générale annuelle, est la définition de l'âge approprié pour participer aux championnats nationaux.

Les recommandations relatives au développement concernant l'âge donnant droit à la participation aux championnats nationaux

- PVC devrait appuyer et faire la promotion d'un réseau de compétitions qui inclurait des nouvelles compétitions régionales de PVC centrées sur les catégories d'âge du stade « S'entraîner à s'entraîner » (garçon de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans).
- Le stade de développement « Apprendre à compétitionner » (garçon de 16 ans et filles de 15 ans) devraient faire l'objet de premiers championnats nationaux.
- La participation à des événements internationaux devrait être déterminée en fonction des fondements du développement.

Le format des compétitions par habileté

Le format de compétition par habileté est reconnu comme étant un format très convenable pour le développement des patineurs. Cependant, le modèle courant regroupe les participants que sur la base de la performance (habituellement les meilleurs chronos pour une ou des distances spécifiques). Sur la base des concepts de fondement qui veulent que les athlètes, à chacun des stades de développement, devraient courir des distances spécifiques (telles que définies par les durées d'efforts reliées aux moments opportuns d'entraînement), il est important que les athlètes courent sur des distances appropriées à leur développement, lors de compétitions d'habiletés. Il serait inapproprié d'adhérer au modèle de DLTPA en regroupant les patineurs sur la base de la performance, sans tenir compte des distances convenables pour ces mêmes sur le plan du développement.

Il serait inapproprié d'adhérer au modèle de DLTPA en regroupant les patineurs sur la base de la performance, sans tenir compte des distances convenables pour ces mêmes sur le plan du développement.

La recommandation relative au développement concernant le format d'une compétition par habileté :

- Pour le format par habileté, le regroupement principal devrait se faire sur la base de distances appropriées pour le développement du participant (le groupement des patineurs étant par les meilleures performances dans chacune des distances approprié pour le stade de développement des participants).



Les meilleurs chronos personnels et les records :

Bien que les chronos de la performance soient un élément essentiel en patinage de vitesse et particulièrement pour la longue piste à l'UIP, ce n'est pas la seule mesure de performance. Lors des premiers stades de développement (« S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner »), les objectifs sont centrés sur le savoir-faire physique et le développement des habiletés. C'est pendant le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » que la forme physique devient la priorité première.

Les meilleures performances personnelles et les records ont été une partie intégrante du patinage de vitesse. Si on accepte la distinction entre l'évaluation formative et certificative¹, la question de savoir comment les résultats seront interprétés et utilisés devient une considération critique. Par exemple, des chronos tels que le meilleur chrono de la saison ou le meilleur chrono personnel pourrait avoir une portée formative et une valeur de renforcement. Cependant, si les chronos sont utilisés pour faire la sélection en vue des championnats nationaux ou pour établir des records, les chronos ont une portée certificative. Si l'objectif d'un stade est de développer le savoir-faire physique et les habiletés en patinage de vitesse, ces facteurs devraient être la base principale de reconnaissance. En patinage de vitesse, la mesure de la performance par les chronos est importante mais seulement dans le contexte du stade de développement.

Aux premiers stades la biomécanique du patinage de base, la stratégie et les tactiques sont plus importantes que les records.

Les records, les meilleurs chronos de la saison et les meilleurs chronos personnels sont reconnus comme étant de bons outils de motivation mais les records ne touchent qu'un petit groupe d'individus et demandent un temps administratif considérable dans la collection et la gestion. De plus, les records sont biaisés par les conditions météorologiques et celles de la glace. Une glace lente ou rapide dépend souvent de l'altitude, de l'aréna, du soleil, de la température et du vent aussi bien que du calibre des patineurs. Les records, à ces premiers stades sont normalement établis par d'excellents patineurs dont le développement est hâtif. Aux premiers stades (« S'amuser en patinant » « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner ») la biomécanique du patinage de base, la stratégie et les tactiques sont plus importantes que les records. Ceci dit, la valeur accordée aux records durant ces premiers stades doit être remise en question. Les meilleurs chronos personnels et de la saison sont de bons outils de motivation mais principalement pour l'amélioration personnelle et non pour classer les individus.

Les critères de qualification de PVC pour participer aux championnats nationaux longue piste (départ en groupe) permettent que le quota de quatre patineurs par province et territoire peut être augmenté de quatre à six sur la base des chronos². Plusieurs fédérations se basent sur la meilleure performance de la saison pour faire leur sélection. Ces standards ont été retenus parce qu'ils ont été perçus comme étant objectifs mais les commentaires sur la qualité des compétiteurs, la qualité de la glace et la température sont de bonnes raisons pour soulever des questions sur la présomption d'objectivité.

En se basant sur le modèle de DLTPA et sur les arguments précédents, l'équipe de révision a conclu que les records étaient significatifs au stade de développement « Apprendre à compétitionner » et pour les plus vieux patineurs. Cependant, connaissant l'importance du développement à long terme du patineur, les objectifs des stades, le temps et les efforts requis pour conserver les records, il est entendu que le modèle de DLTPA ne supporte pas la conservation des records en bas âges.

Les recommandations relatives au développement concernant les meilleurs chronos personnels et les records

- PVC devrait reconnaître les records des stades de développement « Apprendre à compétitionner » et pour les plus vieux.
- PVC ne devrait pas reconnaître les records des stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et pour les plus jeunes.
- Les meilleurs chronos personnels et les meilleurs chronos de la saison sont de bons outils de motivation mais principalement à des fins d'améliorations personnelles et non à des fins de classification jusqu'au stade de développement « Apprendre à compétitionner ».

¹ Si la compétition est un test ou une forme d'évaluation, alors les termes utilisés dans la théorie d'évaluation éducative peuvent être utiles en considérant le rôle de la compétition dans le développement à long terme du participant et de l'athlète : « L'évaluation certificative est un moyen de rendre jugement sur la valeur à la conclusion des activités d'un même programme, l'objectif premier étant le résultat; l'évaluation formative est un moyen d'évaluer la valeur d'un programme pendant que les activités d'un programme sont en voie de formation ou arrivent. L'objectif premier de l'évaluation formative est le processus. » L'évaluation formative est similaire à « l'entraînement à la compétition » quand la compétition est utilisée comme faisant partie d'un processus d'entraînement. Les résultats ne seraient utilisés que dans le contexte d'un programme et jamais pour des besoins de classification ou de sélection. Ce qui précède n'est pas appliqué dans plusieurs compétitions de PVC (c.-à-d. en longue piste - six compétitions de classement et deux sélections). Dans les compétitions, présentement, les résultats sont cumulés pour fins de sélection ou pour déclarer des champions. Ceci s'applique à la classification des équipes nationales et dans la politique de sélection de plusieurs fédérations et associations provinciales et territoriales.

² Patinage de vitesse Canada, Règlements et procédures, K2-101 b

Les standards de participation :

Il est bien connu qu'il y a un besoin de règlementer le nombre et la qualité des patineurs lors des championnats régionaux et nationaux par des standards de participation. La réglementation actuelle de PVC utilise le nombre de patineurs par province et territoire en courte piste et en longue piste (départ en groupe) en maintenant une clause pour la longue piste qui permet à un plus grand nombre de patineurs de participer aux championnats nationaux, sur la base de ceux qui ont atteint des chronos à un certain pourcentage des records canadiens pour la catégorie¹. Sur la base des discussions précédentes concernant les chronos et les stades de développement, une méthode alternative est donc proposée. Les quotas par fédération provinciale et territoriale procurent à la fois un encouragement et la possibilité de participer pour toutes les provinces et territoires et cette approche devrait être retenue. Mais il est également important de reconnaître l'excellence. Le système de qualification de l'UIP pour les Coupes du monde et les Championnats du monde se font sur la base du plus petit nombre par fédération membre en y ajoutant des patineurs additionnels en fonction des performances de l'année précédente². Cette dernière approche est recommandée.

La recommandation relative au développement concernant les standards de participation :

- Un quota de participation pour la participation à des championnats régionaux et nationaux devrait se faire sur la base du plus petit nombre de patineurs par fédération provinciale/territoriale en y ajoutant d'autres patineurs sur la foi de leur performance de l'année précédente lors d'événements pertinents.

Par exemple, un succès provincial d'un juvénile, la première année, pourrait qualifier des patineurs additionnels dans la catégorie juvéniles 2, l'année suivante.

4.2 Les problématiques touchant les événements multisports et les autres événements internationaux

Il existe des opportunités pour les patineurs (« S'entraîner à compétitionner » et plus vieux) à participer à des compétitions internationales et des jeux multisports. Il existe plusieurs événements multisports, incluant les Jeux olympiques, les Jeux FISU, les Jeux d'hiver du Canada, les Jeux d'hiver arctiques et les jeux provinciaux et territoriaux et des Jeux de la jeunesse présentement à l'étude. Il y a également, tous les Championnats du monde de l'UIP. Sur le plan international, l'UIP appuie les Coupes du monde et a introduit un circuit de Coupes du monde junior pour le patinage de vitesse sur longue piste. De plus, PVC participe aux événements nord-américains.

En tant qu'organisation sportive poussée par le succès international et le développement intégral des athlètes, PVC se doit de rationaliser la participation à ces événements dans la perspective du développement à long terme qu'ils apportent aux athlètes. Ces événements sont également importants pour les bénéfices socioculturels que ces festivals sportifs peuvent apporter aux athlètes et que les jeunes patineurs devraient vivre comme expérience. Toutes ces occasions deviendront des défis pour PVC qui devra prendre de bonnes décisions en accord avec le modèle de DLTPA dans le but de décider qui envoyer et même quels événements appuyer.

Une rationalisation et des considérations logiques en ce qui a trait à la façon dont ces événements servent bien le développement à long terme de l'athlète est nécessaire. Ceci devrait permettre la participation à des formats appropriés. On devra se référer au modèle de DLTPA pour prendre ces décisions.

En tant qu'organisation sportive poussée par le succès international et le développement intégral des athlètes, PVC se doit de rationaliser la participation à ces événements dans la perspective du développement à long terme qu'ils apportent aux athlètes.

¹ Patinage de vitesse Canada, *Règlements et procédures K2-101 b*

² Union internationale de patinage, *Special Regulations and Technical Rules Speed Skating and Short Track Speed Skating 208 and 281(2008)* and *International Skating Union Communications* : 1501, 1517, 1518, 1527 and 1539.



Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer

1. Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse
2. S'ajuster aux changements dans la société
3. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles)
4. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habileté et de tous les cadres de vie

Les objectifs de DLTPA pour ces stades de développement

« Apprendre à s'entraîner » (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

- Développer les habiletés sportives générales et les habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

« S'entraîner à s'entraîner » (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine))

- Le développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

« Apprendre à compétitionner » (garçons de 16 à 18 ans et filles de 15 à 17 ans)

- Optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

« S'entraîner à compétitionner » (garçons de 18 à 21 ans et filles de 17 à 21 ans)

- Poursuivre l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

« Apprendre à gagner » (CP garçons de 21 à 23 ans et filles de 21 à 23 ans)(LP garçons de 21 à 25 ans et filles de 21 à 25 ans)

- Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

« S'entraîner à gagner » (CP garçons de 23 ans et plus et filles de 23 ans et plus)(LP garçons de 25 ans et plus et filles de 25 ans et plus)

- Poursuivre la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Atteinte du podium (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Le mouvement olympique :

Les athlètes d'élite internationaux devraient participer aux Jeux olympiques. La participation est appropriée pour les athlètes du stade de développement « Apprendre et s'entraîner à gagner ». Bien que les événements de niveau élite soient des plus relevés, ces jeux ont en plus, un aspect socioculturel majeur. Ces événements ont également un grand profil et sont la base de la perception par les canadiens de ce qu'est le patinage de vitesse. Il est reconnu que certains jeunes athlètes peuvent se qualifier et devraient prendre part à la compétition.

Les recommandations relative au développement concernant les Jeux olympiques :

- La participation aux Jeux olympiques est appropriée pour les athlètes aux stades de développement « Apprendre et s'entraîner à gagner ».

Les jeux FISU

Ces jeux s'insèrent bien dans le cheminement de l'athlète vers l'excellence et s'avèrent une bonne étape à franchir pour l'athlète. En plus du développement athlétique, l'événement contribue au développement social et culturel des athlètes. L'équipe de révision recommande que PVC y participe pour des raisons de développement, mais également pour signaler l'importance pour les athlètes de poursuivre leurs études aux niveaux supérieurs. Cependant, les pré-requis de formation académique de la FISU sont minimalistes. Pour signaler l'importance de la formation académique, l'équipe de révision recommande que PVC ait des pré-requis de formation académique qui soient plus exigeants que ceux des Jeux FISU.

Les recommandations relative au développement concernant les Jeux FISU

- Les pré-requis de PVC au niveau de la formation académique devraient être plus exigeants que ceux de la FISU.

Les Jeux d'hiver du Canada

Le niveau de compétition des Jeux d'hiver du Canada est approprié aux stades de développement « Apprendre et s'entraîner à la compétition ». Les Jeux d'hiver du Canada procurent une expérience dans un environnement multisports à plusieurs participants leur donne des possibilités de développement socioculturel. Tout comme les Jeux olympiques, les Jeux d'hiver jouent un rôle majeur dans la perception du patinage de vitesse au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales. Ces Jeux reconnaissent et récompensent les athlètes pour une qualification auprès d'une équipe provinciale et territoriale pour un événement reconnu nationalement. Bien gérés, les Jeux d'hiver du Canada peuvent très bien devenir un catalyseur pour le développement du patinage de vitesse au niveau provincial et territorial. À cause de la nature quadriennale des Jeux, les patineurs sont soit favorisés ou brimés sur la base de leur date de naissance. Jusqu'à un certain point, l'événement est une loterie de dates de naissance. Connaissant la qualité des événements dans le calendrier domestique de PVC et le cycle de quatre ans, il n'y reste qu'un bénéfice limité à courir dans cet événement.

L'âge minimum sur la base du modèle de DLTPA serait les âges du stade « Apprendre à compétitionner ». Cela doit être également compatible avec les âges requis pour participer aux championnats nationaux. Donc, les âges recommandés sont les âges appuyés par l'UIP pour les Juniors A et B¹. On s'est entendu sur le fait que les patineurs qui ont représenté le Canada dans des événements seniors, appuyés par l'UIP, ne devraient pas participer aux Jeux d'hiver du Canada.

L'équipe de révision a étudié l'éligibilité des patineurs de PVC qui ont représenté le Canada aux Championnats du monde junior, pour leur participation aux Jeux d'hiver du Canada. Il a été entendu que ces patineurs seraient éligibles. L'équipe de révision suggère que cette question relève des entraîneurs nationaux, et des entraîneurs personnels comme faisant partie du développement à long terme de chaque athlète.

Les recommandations relatives au développement concernant les Jeux d'hiver du Canada

- Les âges recommandés pour les Jeux d'hiver du Canada sont les âges UIP Juniors A et B.
- Les patineurs qui ont représenté le Canada à des événements senior de l'UIP ne devraient pas pouvoir participer aux Jeux d'hiver du Canada.
- Les patineurs juniors qui ont représenté le Canada à des événements juniors de l'UIP devraient pouvoir participer aux Jeux d'hiver du Canada.

Les Jeux provinciaux/territoriaux

Les Jeux provinciaux et territoriaux permettent à un nombre important d'athlètes de participer à des événements multisports. Ils ont une valeur socioculturelle et offrent de nouvelles possibilités aux athlètes qui, autrement, ne pourraient jamais vivre l'environnement des jeux multisports et possiblement la récompense de faire partie d'une équipe. Dans certaines provinces et territoires, ces jeux ont lieu tous les deux ans. Le problème d'accessibilité à cause de la date de naissance est donc moins présent.

La recommandation relative au développement concernant les Jeux provinciaux/territoriaux

- La participation aux Jeux provinciaux et territoriaux est appropriée pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » ou « Apprendre à compétitionner ».

¹ L'âge des juniors de l'UIP est B s'ils ont (15 et 16 ans) et A, s'ils ont (17 et 18 ans) en date du 1^{er} juillet précédent la compétition (Réglementation de l'UIP 108).



4.3 La participation des juniors aux événements internationaux

La participation aux sélections nationales et les événements internationaux :

Le modèle de DLTPA permet à PVC de revoir la participation des jeunes athlètes en développement à des événements internationaux dans le but d'appuyer le développement à long terme du participant et de l'athlète en tant que patineur et personne. Le défi est de s'assurer que les programmes conservent leur concentration sur le développement à long terme des qualités physiques, les habiletés sportives et la formation académique. Les exigences de la compétition internationale peuvent compromettre le développement à long terme en imposant un besoin d'affûtage tôt dans la saison pour des sélections d'équipe, ainsi que les exigences relatives aux déplacements des compétitions à chaque semaine qu'impose le calendrier international. Mettre l'accent sur le développement devrait aider le développement à long terme de l'athlète et lui éviter l'épuisement.

Le défi est de s'assurer que les programmes conservent leur concentration sur le développement à long terme des qualités physiques, les habiletés sportives et la formation académique.

Pour les athlètes juniors, lorsque l'on considère la participation aux événements internationaux, nous devons tenir compte des effets sur leur développement à long terme, si l'expérience de compétition, le mode de vie de l'athlète ainsi que la formation académique sont significatifs. En limitant la participation à des sélections tôt dans la saison, on renforcera la valeur des compétitions domestiques à l'automne. De plus, cette approche permettra aux jeunes athlètes de se concentrer sur leurs premières années d'études postsecondaires en ne leur imposant pas un calendrier de compétitions qui les empêcherait d'assumer au minimum une charge d'études à temps partiel.

La recommandation relative au développement concernant la participation aux sélections nationales et les événements internationaux

- On ne devrait pas permettre aux patineurs d'âge junior UIP de participer aux Coupes du monde à l'automne ou à des événements de sélections associés

Les Championnats du monde juniors :

La participation aux Championnats du monde juniors demande de la maturité et de l'expérience afin de s'assurer que ce sera une bonne expérience et une compétition significative. Pendant le stade de développement « Apprendre à compétitionner », les athlètes sont introduits à la compétition de niveau national. Ce stade met l'accent sur l'apprentissage en compétition. Le développement optimal demande une progression dans le niveau de compétition. L'expérience du voyage et de la compétition apprise lors du stade « Apprendre à compétitionner » devrait procurer l'expérience minimum dans la préparation de l'athlète pour la compétition. Le prochain stade de développement est « S'entraîner à la compétition », dont les âges sont essentiellement les mêmes que la catégorie junior A de l'UIP.

Historiquement, la plupart des patineurs qui se qualifiaient pour les Championnats du monde juniors provenaient du stade de développement « S'entraîner à la compétition ». Durant ce stade de développement, la majorité des athlètes (95 %) avait complété leur période de croissance et de développement critique. Ils auront eu, de plus, une certaine expérience de compétition de niveau national. La participation d'athlètes plus jeunes aux Championnats du monde juniors n'est pas un élément indispensable en vue de succès futurs.

Afin de s'assurer que ces expériences servent bien les besoins du développement des patineurs sur la base de leur maturité et de la position qu'ils occupent dans le modèle de DLTPA, il est recommandé que PVC n'envoie que les athlètes de la catégorie Junior A aux Championnats du monde juniors.

La recommandation relative au développement concernant les Championnats du monde juniors de l'UIP

- PVC ne devrait envoyer aux Championnats du monde juniors que les athlètes de la catégorie Junior A.

4.4 La spécialisation chez les juniors

En 2009, l'UIP a ajouté un format par distance ses Championnats du monde juniors¹. Les objectifs des stades de développement « Apprendre et s'entraîner à compétitionner » sont *d'optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse* tandis que ceux des stades « Apprendre et s'entraîner à gagner » sont *de maximiser les capacités qui mènent à l'atteinte du podium*². Le compromis à faire se situe entre le développement à long terme et la préparation spécifique pour l'événement. La spécialisation hâtive (ce qui implique l'accent mis sur le podium) peut potentiellement dévier du développement holistique à long terme de l'athlète. On a noté que plusieurs athlètes seniors de PVC ont changé leur point de mire du sprint pour se diriger vers la longue distance et vice versa, plus tard dans leur carrière. À ce stade, le développement à long terme est plus important que la spécialisation; donc, il est recommandé que la sélection de PVC pour les Championnats du monde juniors se fasse sur la base des performances du « toutes distances ».

Les objectifs des stades de développement « Apprendre et s'entraîner à compétitionner » sont d'optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse tandis que ceux des stades « Apprendre et s'entraîner à gagner » sont de maximiser les capacités qui mènent à l'atteinte du podium.

Il est à noter que la sélection de la courte piste de PVC, se fait selon le format « toutes distances ».

Les recommandations relatives au développement concernant la spécialisation Junior

- a) La sélection de PVC pour les Championnats du monde juniors de l'UIP devrait se faire sur la base des performances dans le format « toutes distances ».
- b) La courte piste devrait conserver son format de sélection sur la base du « toutes distances ».

Les Coupes du monde junior :

Ceci est un nouvel événement sur longue piste et PVC n'a pas participé la première année. Une participation future devra être justifiable dans le cadre du modèle de DLTPA. Voir la section précédente sur la spécialisation chez les juniors.

La recommandation relative au développement concernant les Coupes du monde juniors

- La participation aux Coupes du monde juniors de l'UIP devrait être justifiable dans le cadre du modèle de DLTPA.

1 Union internationale de patinage, *Special Regulations and Technical Rules Speed Skating and Short Track Speed Skating*, Règlement 283.

2 Voir le tableau A



4.5 Les événements et compétitions d'envergure

Les lignes directrices pour l'entraînement et la compétition :

Les documents « *Atteignez votre vitesse* »¹ et « *Le sport, c'est pour la vie* »² comprennent des recommandations spécifiques pour le nombre de compétitions, la longueur de la saison et le volume d'entraînement. Le rôle de la compétition à chacun des stades a été discuté dans la section des concepts de fondement du développement. Le volume de compétition à chaque stade de développement et le concept de périodisation, la diminution et l'atteinte de la pointe de la forme au stade de développement, doivent être une activité continue et appuyée par les objectifs et les données sur le développement pour ce dit stade. Voir les tableaux S et T pour les concepts spécifiques concernant les ratios d'entraînement vs la compétition et le nombre de compétitions par année pour chacun des stades de développement. Des recommandations spécifiques seront élaborées pour chaque stade de développement.

Le volume de compétition à chaque stade de développement et le concept de périodisation, la diminution et l'atteinte de la pointe de la forme au stade de développement, doivent être une activité continue et appuyée par les objectifs et les données sur le développement pour ce dit stade.

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition

- Les compétitions peuvent être classifiées en trois genres : les « compétitions de performance », « les compétitions de développement » et les « compétitions de simulation » fondées sur les objectifs de la compétition et sur l'usage qu'on fera des résultats.
- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).
- La façon d'utiliser et d'interpréter les résultats de compétition doit être prise en considération dans le plan de développement à long terme du participant et de l'athlète.

La périodisation :

Les documents « *Atteignez votre vitesse* » et « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » comprennent des recommandations spécifiques pour la périodisation à chaque stade de développement.

La courte période de compétitions que PVC connaît (octobre à mars) indique que seule une périodisation est possible. Cependant, il est possible d'obtenir deux pointes de la forme suivies avec affûtage pendant cette courte saison. L'obtention d'une pointe de la forme implique une préparation mentale et physique, pour une compétition spécifique et un suivi d'un retour important à l'entraînement plus général. L'entraînement général vise principalement le développement à long terme.

1 Patinage de vitesse Canada, *Atteignez votre vitesse*, septembre 2006.

2 Centre canadien multisport, *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, 2005.

« Enfant actif » (0 à 6 ans)

À ce stade, le point de mire est le savoir-faire physique et non la compétition.

L'objectif du DLTPA pour le stade d'« Enfant actif » est :

- L'apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*).

Les concepts de fondement du développement liés au rôle de la compétition pour ce stade

- Les stades de développement avant la puberté ne requièrent pas de courses, événements et compétitions spécifiques aux genres.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- La compétition requiert une habileté à analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- Jusqu'à un stade avancé de la puberté, les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements ni l'habileté de les interpréter.
- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes, c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« Enfant actif » à « Apprendre à s'entraîner »).
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « *S'entraîner à s'entraîner* ».
- Apprendre à patiner en mettant l'accent sur le plaisir sans recommandation pour le ratio entraînement-compétition, périodisation ou bien le nombre de compétitions par année.

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « Enfant actif »

- a) Il ne devrait pas y avoir de compétitions formelles.
- b) Les courses devraient seulement avoir lieu en pratique et sous forme de jeux et relais pour le plaisir.
- c) Si des courses pour les participants du stade « Enfant actif » (novice) sont comprises lors des compétitions locales, chaque patineur devrait recevoir la même récompense pour sa participation. Les récompenses telles que des plaquettes, des rubans et des médailles de champions ne sont pas appropriées.



« S'amuser en patinant » (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans)

Pour le stade de développement « S'amuser en patinant », le patinage de vitesse (non pas les pratiques ou les entraînements, mais simplement le patinage de vitesse) développe le savoir-faire physique et en même temps promouvoit le patinage comme étant une activité attrayante et bonne pour toute la vie.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « S'amuser en patinant »

- Développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice général (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Les stades de développement avant la puberté ne requièrent pas de courses, événements et compétitions spécifiques aux genres.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- La compétition requiert une habileté à analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- Jusqu'à un stade avancé de la puberté, les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements ni l'habileté de les interpréter.
- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes, c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« *Enfant actif* » à « *Apprendre à s'entraîner* »).
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « *S'entraîner à s'entraîner* ».
- Pour le stade de développement « *S'amuser en patinant* », toutes les activités devraient être amusantes sans périodisation et de 0 à 6 compétitions par année.
- « *S'entraîner à compétitionner* » deviendra une priorité de la périodisation et une partie critique du processus de planification et de périodisation pour les stades de développement « *Apprendre à gagner* » et « *S'entraîner à gagner* ».

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « S'amuser en patinant »

- a) Les événements devraient être principalement locaux.
- b) Les activités devraient mettre l'accent sur le savoir-faire physique avec une quantité limitée de courses traditionnelles.
- c) Les événements devraient se tenir selon un format (compétition) d'habiletés et devraient inclure des courses traditionnelles (les distances étant appropriées pour l'âge).
- d) Les jeux et les relais devraient être un élément marquant et significatif lors des événements.
- e) La saison ne devrait durer que 22 à 24 semaines, divisée en deux sessions de 8 à 12 semaines.
- f) Le plaisir doit être à la base de toute activité. Une participation dans un nombre entre 0 et 6 compétitions est recommandée avec aucune périodisation.

« Apprendre à s'entraîner » (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

Le stade de développement « Apprendre à s'entraîner » représente le moment opportun d'entraînement principal pour les habiletés sportives. Durant ce stade de développement, la compétition commence à devenir une priorité. Les taux de participation des patineurs commencent à diminuer vers la fin de ce stade chez les garçons et immédiatement après ce stade chez les filles. Il est important que l'accent principal soit mis sur le développement des habiletés sportives et que l'environnement social soit aussi positif que possible.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « Apprendre à s'entraîner »

- Développer les habiletés sportives générales et les habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Les stades de développement avant la puberté ne requièrent pas de courses, événements et compétitions spécifiques aux genres.
- Il y a une diminution significative de la participation du début de la puberté jusqu'à la fin.
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- La compétition requiert une habileté à analyser la performance. Jusqu'à ce que les participants atteignent la puberté précoce, les compétitions devraient être gérées de façon à ce que les enfants puissent analyser leurs succès et leurs défaites.
- Jusqu'à un stade avancé de la puberté, les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements ni l'habileté de les interpréter.
- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes, c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- Le concept de soi doit être bien établi afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Développer le savoir-faire physique et les capacités physiques prend priorité sur la compétition, la périodisation et le calendrier des compétitions pour les premiers stades de développement (« *Enfant actif* » à « *Apprendre à s'entraîner* »).
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « *S'entraîner à s'entraîner* ».
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « *S'entraîner à s'entraîner* » et « *Apprendre à compétitionner* ».
- À l'âge de 10 ans, les enfants atteignent un stade où les sports d'équipe sont importants.

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « Apprendre à s'entraîner »

- Les événements et les compétitions devraient se tenir sous un format d'habileté..
- Les événements et les compétitions devraient se tenir sur des sites avec une proximité géographique, principalement dans le territoire de la fédération provinciale/territoriale ou des fédérations voisines.
- Lors des événements et des compétitions, au moins 50% des courses devraient être des courses traditionnelles, dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. D'autres activités incluraient des courses dans le sens des aiguilles d'une montre et des courses en ligne droite.
- Des relais et d'autres compétitions par équipe devraient faire partie des éléments marquants et significatifs lors des événements.
- La saison de patinage devrait être de 22 à 29 semaines.
- On recommande que 70% de la saison soit consacré à l'entraînement et 30% à la compétition (la portion compétition inclut l'entraînement spécifique à la compétition¹).
- Une seule périodisation et de 4 à 8 compétitions de développement par année sans aucune compétition de performance².

¹ L'entraînement spécifique à la compétition comprend tout entraînement spécifique à la course. Ceci inclurait les courses de pratique et toutes simulations spécifiques à la compétition.

² Ceux-ci sont définis dans les *Concepts de fondement du développement (Annexe 2)*



« S'entraîner à s'entraîner » (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine))

Le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » est une période de croissance rapide. Il y a de grandes différences entre les individus au niveau de leurs dimensions physiques, des caractéristiques sexuelles secondaires et la maturité physiologique, en particulier entre les individus à maturité hâtive et tardive. En général, les filles atteignent leur maturité avant les garçons. C'est également une période critique du développement psychologique alors que l'indépendance, la conception personnelle et les questions sociales jouent un rôle important dans le développement de chaque individu.

Dans la section concernant les dates critiques et l'âge relative de PVC, le stade de développement «S'entraîner à s'entraîner», deux saisons par année ont été recommandées comportant des dates critiques différentes pour déterminer l'âge pour chaque saison.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « S'entraîner à s'entraîner »

- Le développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- La capacité des enfants à se concentrer sur des éléments dynamiques est limitée jusqu'à la puberté tardive.
- Jusqu'à un stade avancé de la puberté, les enfants sont généralement incapables d'avoir une compréhension complète des règlements ni l'habileté de les interpréter.
- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Les enfants entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi vers la fin de l'adolescence.
- Au début de la vie des jeunes adultes (15 ans et plus), ils ont la capacité de développer davantage leur personnalité.
- Au début de la vie des jeunes adultes (15 ans et plus), il y a également un besoin de s'autodiriger et d'être autonome.
- À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière qui devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
- La longue et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».
- Il y a une diminution significative de la participation du début de la puberté jusqu'à la fin.
- Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant arrive au début de la puberté.
- À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
- L'environnement social est particulièrement important pendant les premières années de l'adolescence.

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement «S'entraîner à s'entraîner »

- a) Lorsque possible, des courses de départs en groupe (longue piste et courte piste) ainsi que des courses basées sur les chronos telles que définies par l'UIP devraient être incluses.
- b) Lorsque ce sera possible, les patineurs devraient participer aux événements de courte piste et longue piste.
- c) Les événements d'envergure devraient être des compétitions régionales formelles de PVC (2 ou 3 régions).
- d) Les fédérations et association provinciales et territoriales devraient tenter de développer des événements et des compétitions significatifs pour les participants qui n'auront pas su se qualifier pour les compétitions régionales de PVC, durant ce stade.
- e) La saison de compétition devrait durer de 22 à 29 semaines, faisant partie d'une saison d'entraînement de 40 semaines.
- f) L'on devrait viser une proportion de 60 % d'entraînement et de 40 % de compétition (la portion compétition comprend l'entraînement spécifique à la compétition¹).
- g) On recommande une périodisation simple avec deux pointes de la forme physique suivies de deux diminutions de régime.
- h) L'on devrait organiser deux à six compétitions par année avec une à deux compétitions de performance par année.

¹ L'entraînement spécifique à la compétition comprend tout entraînement spécifique à la course. Ceci inclurait les courses de pratique et toutes simulations spécifiques à la compétition.

« Apprendre à compétitionner » (garçons de 16 à 18 ans et filles de 5 à 17 ans)

À ce stade de développement, la majorité des individus ont réalisé 90 % de leur croissance et de leur développement. C'est également un stade où les athlètes commencent à prendre des décisions dans leur vie en ce qui a trait leur éducation, leur carrière et leur environnement social. Pour ceux qui aspirent à devenir des athlètes élite, la préparation et la compétition appropriée doivent devenir des priorités s'ils veulent atteindre leur plein potentiel.

L'objectif du DLTPA pour le stade « Apprendre à compétitionner »

- Optimiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Les enfants entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi vers la fin de l'adolescence.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), ils ont la capacité de développer davantage leur personnalité.
- Au début de la vie des jeunes adultes, (15 ans et plus), il y a également un besoin de s'autodiriger et d'être autonome.
- À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière qui devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
- La capacité des habiletés de compétition et la capacité de performer en compétition deviennent les points de mire de la périodisation et du calendrier de compétitions pour les derniers stades de développement (« S'entraîner à compétitionner » et « S'entraîner à gagner »).

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « Apprendre la compétition »

- a) Les compétitions et les événements d'envergure sont les compétitions nationales de PVC et les sélections pour les équipes juniors de PVC.
- b) La participation à des camps d'entraînement et à des événements internationaux devrait tenir compte des programmes annuels et pluriannuels des individus et autres facteurs tels que la formation académique.
- c) La saison de compétitions devrait être de 22 à 29 semaines faisant ainsi partie d'un programme d'entraînement annualisé.
- d) La proportion visée devrait être de 40 % pour l'entraînement et 60 % pour la compétition (la portion compétition comprendrait l'entraînement spécifique à la compétition¹).
- e) L'on recommande une périodisation simple avec deux à trois pointes de la forme suivies d'une diminution de régime.
- f) L'on recommande de cinq à huit compétitions de développement par année et deux à quatre compétitions de performance chaque année.
- g) Le calendrier d'événements nationaux de PVC² devrait tenir compte du développement à long terme des athlètes particulièrement la périodisation.

1 L'entraînement spécifique à la compétition comprend tout entraînement spécifique à la course. Ceci inclurait les courses de pratique et toutes simulations spécifiques à la compétition.

2 Comprend les championnats nationaux, les essais des équipes nationales, les camps d'entraînement, la sélection de l'équipe nationale, la reconnaissance nationale pour fins de subvention (brevet) et autres, telles que les compétitions de la Coupe Canada (y compris également les événements équivalents chez les juniors).



« S'entraîner à compétitionner » (garçons de 18 à 21 ans et filles de 17 à 21 ans)

Les athlètes à ce stade de développement commencent la compétition en tant que seniors (sous PVC, plus vieux que 17 ans et sous l'UIP, plus vieux que 18 ans). Certains ont connu du succès comme junior cependant, le succès est beaucoup plus difficile à atteindre dans la catégorie senior. Les seniors élites sont souvent plus vieux et ont bénéficié de plus de temps pour se développer. De plus, les patineurs ne sont plus groupés en catégorie de deux ans, mais sont en compétition contre des athlètes qui peuvent être dix ans ou plus vieux qu'eux. Plusieurs de ces seniors plus vieux ont eu une expérience de niveau international considérable.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « S'entraîner à compétitionner »

- Poursuivre l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière qui devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
- La capacité des habiletés de compétition et la capacité de performer en compétition deviennent les points de mire de la périodisation et du calendrier de compétitions pour les derniers stades de développement (« S'entraîner à compétitionner » et « S'entraîner à gagner »).
- L'on devra mettre l'accent sur le développement des stratégies et habiletés compétitives lors des stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à compétitionner ».

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « S'entraîner à compétitionner »

- a) Les compétitions et événements d'envergure de PVC devraient comprendre les sélections des équipes nationales aussi bien que les compétitions de l'UIP.
- b) La participation à des camps d'entraînement et à des événements internationaux devrait tenir compte des programmes annuels et pluriannuels des individus et autres facteurs tels que la formation académique.
- c) La saison de compétitions devrait être de 36 à 38 semaines comme faisant ainsi partie d'un programme d'entraînement annualisé.
- d) La proportion visée devrait être de 40 % d'entraînement et 60 % de compétition (la portion compétition comprendrait l'entraînement spécifique à la compétition¹).
- e) L'on recommande périodisation simple avec un plan individualisé pour les pointes de la forme suivies d'une diminution de régime.
- f) Le nombre de compétitions devrait être réparti sur la base d'un plan individualisé.
- g) Le calendrier national d'événements de PVC² devrait tenir compte du développement à long terme des athlètes particulièrement la périodisation.

1 L'entraînement spécifique à la compétition comprend tout entraînement spécifique à la course. Ceci inclurait les courses de pratique et toutes simulations spécifiques à la compétition.

2 Comprend les championnats nationaux, les essais des équipes nationales, les camps d'entraînement, la sélection de l'équipe nationale, la reconnaissance nationale pour fins de subvention (brevet) et autres, telles que les compétitions de la Coupe Canada (y compris, également les événements équivalents chez les juniors).

« Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner »

Ces athlètes plus âgés peuvent aussi avoir eu beaucoup plus d'expérience au niveau international. Les athlètes des stades de développement « Gagner » sont généralement perçus comme des athlètes seniors.

Les objectifs du DLTPA pour le stade « Apprendre et s'entraîner à gagner »

- Maximiser les qualités physiques fondamentales, la forme physique et les habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Poursuivre la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Atteinte du podium (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- À la fin de l'adolescence, les jeunes commencent à prendre leurs propres décisions concernant l'école et la carrière qui devront être négociées ou équilibrées avec le sport.
- « S'entraîner à compétitionner » deviendra une priorité de la périodisation et une partie critique du processus de planification et de périodisation pour les stades de développement « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner ».

Les recommandations relatives au développement pour les stades de développement « Apprendre à gagner » et « S'entraîner à gagner » :

- a) Les compétitions et les événements d'envergure de PVC devraient comprendre les sélections des équipes nationales aussi bien que les compétitions de l'UIP.
- b) La participation à des camps d'entraînement et à des événements internationaux devrait tenir compte des programmes annuels et pluriannuels des individus et autres facteurs tels que la formation académique.
- c) La saison de compétitions devrait être de 36 à 38 semaines faisant ainsi partie d'un programme d'entraînement annualisé.
- d) La proportion visée devrait être de 25 % d'entraînement et 75 % de compétition (la portion compétition devrait comprendre l'entraînement spécifique à la compétition¹).
- e) L'on recommande une périodisation simple avec un plan individualisé pour les pointes de la forme suivies d'une diminution de régime.
- f) Le nombre de compétitions devrait être réparti sur la base d'un plan individualisé.
- g) Le calendrier national des événements² de PVC devrait tenir compte du développement à long terme des athlètes particulièrement la périodisation.

1 L'entraînement spécifique à la compétition comprend tout l'entraînement spécifique à la course. Ceci inclurait les courses en pratique et toutes simulations spécifiques à la compétition.

2 Comprend les championnats nationaux, les essais des équipes nationales, les camps d'entraînement, la sélection de l'équipe nationale, la reconnaissance nationale pour fins de subvention (brevet) et autres, telles que les compétitions de la Coupe Canada (y compris, également les événements équivalents chez les juniors).

Tableau résumant la périodisation, la pointe de la forme et le nombre de compétitions

Stade	Périodisation (matrices)	Au Canada, le sport c'est pour la vie	Périodisation (Atteignez votre vitesse) *	Pointes de performance	Nombre de compétitions (des matrices)		
					Simulations	Développement	Performance
Enfant actif	Aucun	Aucun	S/O	Aucun	Pas de recommandation		
S'amuser en patinant	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	Courses fréquentes de plaisir en pratique	0-6	0
Apprendre à s'entraîner	Introduction unique, fin du stade	Introduction simple, cas uniques Double	Unique	1	Courses fréquentes de plaisir en pratique	4-8	0
S'entraîner à s'entr. (avant pic de croissance rapide-soudaine)	Simple ou double	Simple ou double	Simple	2	En entraînement, aucune quantité recommandée	3-5	1 avant Noël, 1-2 fin de saison
S'entraîner à s'entr. (après pic de croissance rapide-soudaine)	Double 1/ sport ou CP/ LP		Simple	2	En entraînement, aucune quantité recommandée	4-6	1 avant Noël, 1-2 fin de saison
Apprendre à compétitionner	Double 1/ sport ou CP/ LP	Simple, double ou triple	Double (pointes multiples)	2-3		5-8	2-4
S'entraîner à compétitionner							
Apprendre à gagner-CP	Individualisée	Simple, double ou triple ou multiple pour performance optimale	Double (pointes multiples)	Selon le plan individualisé	Simulations selon les plans individualisés	8-10 (performance vs. Individu, déterminée par les plans individualisés)	
Apprendre à gagner-LP							
Vie Active		S/O	S/O				

REMARQUE : La saison condensée de compétitions en patinage de vitesse fait en sorte que, la période de 2 semaines de repos est très difficile à planifier et il y va de même pour les 8-12 semaines de préparation générale et spécifique pour réaliser une double périodisation pendant la saison sur glace, sans amener des ajustements significatifs au calendrier des compétitions déjà compliqué par la disponibilité de la glace et le synchronisme des événements compétitifs majeurs.

5. « Vie active » : Compétitions récréatives, bénévolat, forme physique et participation

5.1 Introduction

Le stade de développement « Vie active » n'est pas défini par l'âge de développement. On ne s'y attarde pas non plus, dans le document de PVC, « *Atteignez votre vitesse* » et le document de référence « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* », où l'on a seulement couvert le sujet de façon superficielle. Ces documents ne procurent aucune donnée de développement sur le vieillissement et sur l'activité physique pour servir de guide. 70 % des membres de PVC ont moins de 12 ans et deux de ses programmes d'élites sont reconnus mondialement (CP et LP). PVC a une riche tradition de succès. L'accent sur la compétition récréative s'est adressé principalement aux petits de la catégorie « novice » au niveau des clubs. Il y a des catégories de maîtres et de compétitions mais elles sont modelées sur les modèles de l'élite.

L'équipe de révision a noté que bien que ce stade ne soit pas inclus au stade « *Atteignez votre vitesse* », il demeure un volet critique du patinage de vitesse et révèle un grand potentiel de croissance. L'équipe de révision y a identifié différents rôles qui comprennent le bénévolat, le travail de l'entraîneur, l'arbitrage, le patinage récréatif et de santé et la course de compétition. En ce qui concerne les aspects de santé et de mise en forme, l'on pourrait y voir différentes possibilités telles que celles que l'on retrouve dans la course à pied (la course sur la route et les marathons). Ces événements de course attirent un grand nombre de participants de toutes catégories et ont conduit à une conscientisation des besoins sociaux et des événements de levée de fonds pour des œuvres de charité.

Bien que la tendance au travers des stades de développement fasse partie d'événements locaux et généraux à des compétitions hautement spécialisées sur le plan international, ce stade se doit d'être beaucoup plus éclectique. Bien que PVC joue un rôle dans le choix des événements nationaux et des compétitions internationales appropriées, le véritable succès se fera sentir beaucoup plus au niveau des opportunités issues des milieux locaux et régionaux. PVC peut jouer un rôle de facilitateur en développant la formation et le matériel de ressource pour les initiatives innovatrices.

Six des neuf principes s'appliquent à ce stade de développement. Presque tous les comités de PVC (à l'exception des comités de haute performance du CP et du LP) ont une responsabilité face à cette partie du programme, mais ont aussi de plus grandes responsabilités chapeautant le tout. PVC n'a vraiment pas de point de vente pour ce stade de développement.

Des exemples provenant d'autres sports pourraient donner une direction à la démarche. En athlétisme, en 1970, la course sur route est devenue très populaire mais les coureurs sur route ont fondé une organisation indépendante pour répondre à la demande compétitive d'événements pour les coureurs récréatifs et les joggeurs. Ils ont eu beaucoup de succès avec les courses de 10 km, les demis-marathons et marathons. Ils ont aussi jumelé ces événements à des levées de fonds caritatives et des commandites. D'autres sports, tels que l'aviron et le ski de fond ont incorporé les participants de la « Vie active » dans leurs programmes officiels. Alors que les coureurs sur route parcourent de plus longues distances, les maîtres avironneurs parcourent la moitié de la distance des seniors. Le ski de fond qui couvre de plus grandes distances a eu du succès auprès des skieurs du stade « Vie active ». Il n'existe pas de tendance évidente en ce qui concerne le processus.

PVC peut choisir d'être proactif ou réactif puisque ce sont des adultes qui sont impliqués. PVC pourrait être réactif en répondant à la demande et en faisant du lobbying. D'autre part, si le stade « Vie Active » est perçu comme une opportunité de croissance une occasion et de mieux servir la société, PVC peut adopter une attitude proactive. La croissance récente de la popularité des marathons sur patins et des Championnats des maîtres procure une occasion d'aller de l'avant.

Si PVC choisissait d'être proactif, il existerait des idées en nombre infini sur la façon de procéder. Pour mettre l'accent sur la bonne forme, (le jogging sur patins), un modèle évident serait les courses des coureurs sur route, en ajustant les distances aux chronos. Les courses sur route de 10 km sont d'une durée de 35 à 45 minutes et en patins, en calculant 50 secondes par tour (c.-à-d. période de temps équivalente), la distance serait de 16 à 21 km. Le marathon en patinage de vitesse est de 100 tours, donc un demi-marathon serait de 50 tours ou 20 km. La courte piste éprouve des difficultés en ce qui a trait à la qualité de la glace, donc une distance de 5 km pourrait bien fonctionner. Des événements par équipe pourraient être développés, copiés de la poursuite par équipe et même les courses en ski de fond.

La solution du jogging au plan de la mise en forme et de la santé, ne cible pas le plaisir et la valeur sociale de la course récréative. La question de la distance qui devrait être adoptée, demeure une question ouverte. En dernier lieu, si PVC veut faire la promotion d'activités pour une « Vie active », elle se doit d'offrir des options de programme. Par exemple, des boutiques d'équipements de courses à pieds ont mis sur pied des clubs de jogging et de marche où des cours d'introduction et des opportunités de clubs sociaux procurent un environnement social pour l'entraînement et de l'aide aux programmes d'entraînement et de technique.



Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. S'ajuster aux changements dans la société.
3. Fournir une piste vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les participants.
4. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
5. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.
6. Définir et célébrer le succès en relation avec chaque but et objectif du stade de développement pour tous les participants.

L'objectif du DLTPA pour le stade « Vie actives »

- Une transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie.
(*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- Le calendrier des compétitions doit considérer le style de vie et les facteurs de développement personnel.
- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit faire en sorte que ce que l'on exige des bénévoles est équitable et juste.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.

Les recommandations relatives au développement pour la « Vie active »

- a) PVC devrait financer des programmes pour le stade « Vie active ».
- b) PVC devrait donner les responsabilités principales des programmes « Vie Active » à un comité permanent précis ou former un nouveau comité permanent pour s'occuper du patinage récréatif, la santé et la forme physique.

5.2 Les catégories d'âge

Dans les autres stades de développement, les effets de l'âge rendent les athlètes généralement plus grands et forts. Ce qui n'est pas le cas chez ceux qui atteignent la maturité. De fait, à des âges plus avancés, c'est le contraire qui arrive. Ces athlètes ont des engagements significatifs dans leur vie qui limitent les opportunités de s'entraîner et faire de la compétition. Lors du stade « Vie Active » la problématique est de mettre sur pied des catégories d'âge qui permettront une expérience de la compétition équitable et significative pour le participant.

L'objectif du DLTPA pour le stade « Vie active »

- Une transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie. *(Au Canada, le sport c'est pour la vie)*

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors des stades de développement « Vie Active ».
- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aux catégories d'âge internationales.
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et pourraient s'appliquer à tous les stades de développement.

Les recommandations relatives au développement concernant les catégories d'âge pour le stade de développement « Vie active »

- a) L'on devrait mettre sur pied des catégories d'âge selon le genre.
- b) Les catégories d'âge devraient être les mêmes pour les deux genres.
- c) Les catégories d'âge de PVC devraient être influencées par la réglementation en vigueur pour les maîtres du niveau international.



5.3 Les activités et les distances

L'équipe de révision a identifié différents rôles qui comprennent, en autres, le bénévolat, la fonction d'entraîneur, la fonction d'officiel, le patinage récréatif pour la santé et les courses de compétition. Concernant les aspects de mise en forme et de santé, il devrait y avoir différentes opportunités telles que celles trouvées dans la course sur route et les marathons. Ces événements attirent beaucoup de participants de toutes les catégories d'âge.

L'objectif du DLTPA pour le stade « Vie active »

- Une transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie. (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Les moments opportuns d'entraînement devraient être un déterminant majeur pour les activités d'événements et de compétitions de PVC pour chaque stade de développement.
- La longue piste et la courte piste devraient être intégrées dans les entraînements et les compétitions.
- La périodisation et le calendrier des compétitions devraient être prises en considération au moment de la planification d'événements et de compétitions d'envergure.
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.
- Les distances de PVC devraient être en accord avec les distances et les compétitions appropriées de l'UIP pour les stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et plus vieux.

Les recommandations relatives au développement concernant les distances du stade de développement « Vie active »

- a) Les distances de compétition devraient être influencées par la réglementation en vigueur pour les maîtres du niveau international.
- b) L'on recommande que PVC songe à la bonification des programmes de marathon pour la compétition, la santé et les opportunités de mise en forme.
- c) L'on recommande que songe à offrir plus d'événements à teneur cardiovasculaire tels que définis par les durées d'efforts associées aux événements de ski de fond aussi bien qu'à des événements de courses à pied sur route, tels que les 10 km et les demis-marathons.

5.4 La nature des compétitions et les événements d'envergure

Les événements dans le stade de développement « Vie active » doivent prendre en considération la grande variété des rôles de participation, en patinage de vitesse, y compris la compétition, la santé et la mise en forme aussi bien que la fonction d'entraîneur, d'arbitre et de bénévole.

Les concepts de fondement du développement reliés au rôle de la compétition pour ce stade

- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- Les compétitions peuvent être classifiées en trois genres : les « compétitions de performance », les « compétitions de développement » et les « compétitions de simulation » fondées sur les objectifs de la compétition et sur l'usage qu'on fera des résultats.
- La façon d'utiliser et d'interpréter les résultats de compétition doit être prise en considération dans le plan de développement à long terme du participant et de l'athlète athlète.
- La longue et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».
- Le calendrier des compétitions doit considérer le style de vie et les facteurs de développement personnel tels que l'éducation et les horaires d'exams.
- Les compétitions et les courses devraient être par catégorie de genre lors du stade de développement « Vie Active ».
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.
- Les catégories d'âge de PVC devraient être fidèles aux catégories d'âge de l'UIP et aussi aux objectifs des stades de développement « Apprendre à compétitionner » du DLTPA et plus vieux.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.

Les recommandations relatives au développement concernant la nature des compétitions et des événements d'envergure pour le stade de développement « Vie active »

- a) La proportion d'entraînement et de compétition, la périodisation et le nombre de compétitions par année devrait se faire sur la base du niveau d'intérêt et motivation de chaque individu.
- b) PVC devrait sanctionner, appuyer et reconnaître une panoplie de formats tels que le départ en groupe, le style olympique de l'UIP et les marathons pour le stade de développement de la « Vie Active ».
- c) L'on recommande que PVC travaille en collaboration avec les fédérations et associations provinciales et territoriales pour développer des événements de type santé et mise en forme, semblables aux « courses pour le plaisir ».
- d) L'on recommande que PVC soit proactif en développant les rôles du bénévolat, de la fonction de l'entraîneur et des officiels et de les considérer comme participants.



6. Longue piste et la courte piste (questions communes et uniques)

Patinage de vitesse Canada a travaillé fort pour que le Canada devienne une des meilleures nations en patinage de vitesse et un chef de file du sport au Canada. Elle connaît le succès en patinage de vitesse sur courte piste et sur longue piste et PVC devra s'efforcer pour conserver cette place. Plusieurs patineurs ont participé aux deux disciplines pendant les premiers stades de développement, et on s'en félicite. La décision de savoir quand se spécialiser dans l'une ou l'autre des disciplines sera soulevée lors de plusieurs stades de développement du DLTPA donc les objectifs pour chaque stade devront être pris en considération. L'équipe de révision a conclu qu'il n'y a que très peu de différence entre les programmes pour la courte piste et la longue piste aux stades de développement « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et même « Apprendre à s'entraîner ». Il y a de nombreux facteurs à considérer dont, et non le moindre, le climat et la question de disponibilité, particulièrement pour les installations en longue piste. Toutefois, à certains stades de développement la plupart des athlètes auront à choisir leur spécialité. Cependant, jusqu'à ce point, le programme devrait permettre aux athlètes de participer aux deux disciplines.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer

1. Fournir une piste vers l'excellence personnelle et sportive pour tous les participants
2. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles)
3. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie

Les concepts de fondement du développement reliés à la courte et longue piste

- Le système nerveux est pratiquement complètement développé quand l'enfant arrive au début de la puberté.
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse, pendant la fin des stades de développement de l'enfance.
- La précision dans les habiletés peut être atteinte en raison du développement neurologique relativement avancé.
- À l'âge de 12 ans, les enfants commencent à avoir des préférences individuelles dans leurs loisirs.
- Le sport se doit d'offrir un environnement social fort pendant tous les stades de développement.
- Il doit y avoir des objectifs clairement énoncés pour chaque compétition reliée aux objectifs rattachés au(x) stade(s) de développement pertinent(s).
- Il y aura un transfert de priorité de développer les capacités physiques vers la compétition pour les stades de développement « S'entraîner à s'entraîner » et « Apprendre à compétitionner ».
- La longue piste et la courte piste devront être intégrées dans les entraînements et les compétitions jusqu'au stade de développement « S'entraîner à s'entraîner ».
- L'on devra mettre l'accent sur le développement des stratégies et habiletés compétitives lors des stades de développement « S'entraîner à compétitionner » et « Apprendre à compétitionner ». Il est nécessaire qu'il y ait des opportunités de pratiquer ces habiletés.
- Les garçons et les filles devraient participer ensemble dans les mêmes activités et courses lors des stades de développement suivants : « Enfant actif », « S'amuser en patinant » et « Apprendre à s'entraîner ».
- D'autres formats de compétitions tels que les « Compétitions par habileté » pourraient demeurer utiles au niveau des fédérations et associations provinciales et territoriales et clubs et s'appliqueraient à tous les stades de développement.
- Les patins utilisés lors de chaque stade de développement doivent être appropriés aux activités dans lesquelles le patineur s'engage.

Les recommandations relatives au développement concernant la courte piste et la longue piste

- a) Le calendrier des compétitions de PVC devrait faciliter la participation aux deux disciplines, la courte piste et la longue piste, jusqu'au stade de développement « Apprendre à compétitionner » inclusivement.
- b) Bien que les individus puissent choisir entre la courte piste et la longue piste, à tous les stades, la plupart des patineurs auront probablement fait leur choix lors du stade de développement « S'entraîner à compétitionner ». La planification et la programmation devraient se concentrer sur une seule discipline à partir du stade de développement « S'entraîner à compétitionner » et aux stades de développement subséquentes.

7. Équipement et pistes

Toute personne qui veut faire de la course en patins devrait avoir la chance de le faire de façon sécuritaire et à un prix abordable. Le principe du mouvement « *Sport Pur* » appuie cet énoncé. La question de la sécurité est une des valeurs principales de PVC, mais la sécurité implique également une liberté d'harcèlement et d'interférence auprès de l'individu. Le plaisir, bien que couvert sous d'autres principes, est la base des succès de PVC. Le patinage de vitesse a été amélioré par la classification de son élite; il peut également faire des pas positifs pour améliorer son accessibilité.

Le document de référence *Développer le savoir-faire physique*¹ identifie plusieurs groupes non représentés tels que : les jeunes Autochtones; les jeunes ayant un handicap; les filles, en particulier celles qui appartiennent à un groupe ethnique qui, traditionnellement, ne valorise pas l'activité physique; les jeunes des quartiers défavorisés. Il y a beaucoup de questions au sujet de l'accessibilité et plusieurs de ces facteurs sont hors du contrôle de PVC mais d'autres questions peuvent être adressées. Parmi les sujets qui entrent sous le contrôle de PVC, on retrouve : les coûts de participation, les perceptions personnelles et sociales, le genre de patins et uniformes. Ces derniers sont donnés comme exemple d'éléments qui pourraient être retenus et qui pourraient rendre le patinage de vitesse aussi attrayant et accessible que possible.

Le concept d'attraction se réfère à la façon dont le patinage de vitesse, les événements et les compétitions sont perçus par les canadiens. Si le patinage de vitesse est perçu comme un sport abordable et attrayant, ce sport connaîtra de la croissance.

7.1 Des patins spécifiques pour des stades spécifiques

Pour l'introduction au patinage, trois éléments doivent être considérés quand vient le temps de choisir les patins appropriés. Le premier élément est de s'assurer que les patins sont appropriés pour le niveau des habiletés et pour le stade de développement de l'apprenant. Le deuxième élément est le coût qui en soi est une véritable problématique mais qui est également une question d'accessibilité. Le troisième élément est l'obligation que les patins soient de la bonne grandeur pour le participant.

Les stades de développement « *Enfant Actif* », « *S'amuser en patinant* » « *Apprendre à s'entraîner* » et « *S'entraîner à s'entraîner* » sont la responsabilité première des clubs et des fédérations et association provinciales et territoriales. Cependant, PVC a l'obligation de faire des recommandations sur la base des principes de développement appropriés.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et pour les événements à considérer

1. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles)
2. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie

Les concepts de fondement du développement reliés aux patins pour des stades spécifiques

- Les patins utilisés lors de chaque stade de développement doivent être appropriés aux activités dans lesquelles le patineur s'engage.
- Les patins doivent être d'un prix abordable et être de la bonne grandeur.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.
- Côté cognitif, les participants sont des enfants et non des adultes en miniature pendant les stades de développement « *S'amuser en patinant* » et « *Apprendre à s'entraîner* ».
- Les événements, les compétitions et les activités devraient se concentrer sur le savoir-faire physique aussi bien que sur les habiletés du patinage de vitesse, pendant le stade de la fin de la petite enfance.
- Les activités devraient tenir compte de la maturité neurologique, particulièrement l'agilité, la coordination, l'équilibre et la souplesse, pendant la fin des stades de développement de l'enfance.

Le patinage de vitesse a été amélioré par la classification de son élite; il peut également faire des pas positifs pour améliorer son accessibilité.

¹ *Développer le savoir-faire physique, Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, Centre canadien multisport, p. 28



« Enfant actif » (0 à 6 ans)

L'importance lors de ce stade de développement et les habiletés motrices de base, y compris le patinage.

L'objectif du DLTPA pour ce stade de développement

- L'apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu.

La recommandation relative au développement pour le stade de développement «Enfant Actif» concernant les patins

- Les patins de hockey devraient être utilisés.

« S'amuser en patinant » (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans)

Ce stade de développement met l'accent sur les habiletés de base du patinage suivi d'une introduction au patinage de vitesse.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement sont :

- Le développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage de tous les fondements du mouvement et le développement des déterminants de la condition motrice générale (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Recommandations relatives au développement pour le stade de développement « S'amuser en patinant » concernant les patins

- a) Les patineurs sont fortement encouragés à porter des patins de hockey pour la sécurité de leurs lames, leur pertinence à l'acquisition des fondements en lien avec le savoir-faire physique, leur accessibilité et facilité d'entretien.

« Apprendre à s'entraîner » (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

Ce stade de développement poursuit les objectifs du savoir-faire physique et met l'accent sur les habiletés du patinage de vitesse.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement

- Le développement des habiletés sportives générales et des habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « Apprendre à s'entraîner » concernant les patins

- a) Les patins à longues lames ne devraient pas être introduits avant que les patineurs aient maîtrisé les habiletés fondamentales du patinage.
- b) Le port des patins de vitesse devrait être limité aux patins à lames fixes (pas de patins klap)

« S'entraîner à s'entraîner » (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans (l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine)

La période de croissance et de développement la plus rapide arrive pendant les âges touchant le stade « S'entraîner à s'entraîner ». Un effet de développement hâtif ou tardif, qui peut varier de plus ou moins deux ans, peut occasionner de grandes différences entre les individus. Cela correspond également à la période où les adhésions des participants au sein de PVC diminuent et où les individus affichent une plus grande indépendance. Autant que la sélection des distances est importante lors de tous les stades, une attention particulière pour s'assurer que la compétition est significative pour les individus doit être portée pendant ce stade.

Les objectifs du DLTPA pour ce stade de développement

- Le développement des les qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Le développement des qualités physiques fondamentales ainsi que le développement et la consolidation des habiletés spécifiques au sport (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les recommandations relatives au développement pour le stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » concernant les patins

- a) Les patins klap ne devraient être introduits qu'au moment où les patineurs ont acquis la force et la maîtrise technique nécessaire.
- b) Lors du stade de développement « S'entraîner à s'entraîner » et plus avancé, les patins klap sont acceptables.



7.2 La nature des uniformes

« Bob Bowman, entraîneur de la vedette de natation Michael Phelps déplore l'idée que des jeunes nageurs en développement portent les maillots de bains de vitesse. Cependant, il encourage les garçons de porter une version modifiée – une forme de pantalons courts et serrés descendant aux genoux appelés des « jammers » simplement parce qu'ils réduisent le niveau de préoccupation personnelle concernant leur image corporelle. Bowman et d'autres affirment que les petits maillots de bains traditionnels font rien d'autre que chasser les jeunes garçons du sport. « Je crois sincèrement que les petits maillots étaient une barrière à ce que les jeunes garçons s'initient au sport, » dit Bowman « Les « jammers » ont vraiment aidé les garçons avec leur estime de soi et les questions d'image corporelle. »¹

Deux membres de l'équipe de révision qui ont de jeunes garçons en patinage de vitesse ont soulevé le point concernant leurs propres enfants. Dans le document, « *Atteignez votre vitesse* » à la page 43, sous le titre « développement émotionnel », il est stipulé que durant la fin de l'enfance, les stades « S'amuser en patinant » jusqu'au stade « S'entraîner à s'entraîner » : « Les enfants développent leur concept de soi ». Il est impossible de connaître l'effet de la norme des vêtements moulants ou « skins » pour cet âge sur l'estime de soi et l'image corporelle et s'il y a un effet sur le recrutement et la fidélité au sport mais c'est certainement possible. Les données portant sur la fidélité au sport suggèrent que la fin du stade « S'entraîner à s'entraîner » est le moment où le taux de participation diminue rapidement.

L'uniforme de compétition pour le patinage de vitesse est un « skin » très aérodynamique. Ces vêtements mettent en évidence tout le corps et son stade de développement. Bien qu'ils révèlent clairement la caractéristique sexuelle secondaire, ils révèlent aussi la musculature et la composition du corps de l'athlète.

En général, l'environnement social et la structure des compétitions en patinage de vitesse contribuent de façon positive à l'estime de soi. Les « skins » sont un aspect qui pourrait apporter des effets négatifs. L'équipe de révision doute que plusieurs patineurs portent leurs « skins » à l'école ou sur n'importe quelle place publique. Certains patineurs portent un tee-shirt par-dessus leurs « skins ». C'est probablement pour se cacher. Le patinage de vitesse a l'obligation d'offrir des courses équitables et si certains enfants sont rebutés à exhiber la forme de leur corps en public et décident de ne pas porter de « skins », ils seront désavantagés en compétition. Finalement, le prix des « skins » s'ajoute au coût du patinage et devient donc une barrière financière à l'accessibilité au sport.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et pour les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
3. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.

Les concepts de fondement du développement reliés aux patins pour des stades spécifiques

- Pendant que le concept de soi se développe, les événements et compétitions doivent être significatifs et justes, c.-à-d. chaque enfant doit avoir une chance raisonnable de réussir.
- Le concept de soi doit être bien établi, afin de pouvoir interpréter la comparaison évidente de gagner ou perdre.
- Les enfants entament l'épanouissement de leur personnalité avec l'expression de soi vers la fin de l'adolescence.
- L'image corporelle, l'estime de soi et les vêtements sont interreliés.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.

La recommandation relative au développement concernant la nature des uniformes

- PVC devrait repenser sa réglementation concernant les uniformes pour les stades de développement jusqu'au stade « Apprendre à s'entraîner » inclusivement et suggérer des modèles alternatifs pour les enfants qui pratiquent et participent aux compétitions.

¹ Traduit d'un extrait de journal : *Saskatoon Star Phoenix*, 1^{er} novembre 2008

7.3 Les installations et les pistes

Dans la section des concepts de fondement du développement, le raisonnement appuyant de plus petites pistes a été présenté sur la base de trois ensembles de données et de raisonnements. La première raison est de dimensionner les pistes pour leur permettre de s'insérer dans des arénas plus restreints. Ceci, sur la base de deux idées : la première, la sécurité et la seconde, la capacité des organisations à tenir des championnats majeurs dans leur communauté. La troisième idée est de la perspective de l'apprentissage moteur et le principe de spécificité. Des pistes qui sont dimensionnées selon la taille des athlètes, leur permet les mêmes patrons d'enjambées dont bénéficient les adultes sur les pistes plus grandes aux dimensions de l'UIP. La mesure la plus fiable de la dimension des athlètes est la taille de l'athlète. Les données ont également été présentées de façon claire, et elles illustrent que sur des pistes plus petites, l'angle d'inclinaison, de façon approximative, est semblable à celui des patineurs adultes sur les pistes internationales.

Bien que ces données soient présentées sur la base de la courte piste, le même principe devrait s'appliquer en longue piste. La question de faisabilité doit aussi être étudiée pour les glaces de la longue piste où les besoins en ressources humaines, les coûts et la capacité environnementale doivent aussi être prises en considération. La réduction des dimensions des pistes réduira de façon dramatique les coûts d'installation et d'opération (incluant le temps du bénévolat). La température joue également un rôle en raison du climat rude de nombreux centres canadiens; de plus petites pistes signifieraient des droits plus courts et des virages plus serrés, facilitant ainsi l'entraînement dans les grands vents. En présumant que les athlètes maintiendraient un volume d'entraînement semblable, ils négocieront un plus grand nombre de virages, d'entrées et de sorties de virage sur une plus petite piste. Finalement, les entraîneurs seraient toujours plus prêts des athlètes.

Les concepts de fondement du développement reliés aux installations et pistes

- Les dimensions des tracés et des patinoires doivent être appropriées à la taille et aux habiletés des patineurs.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.

Les recommandations relatives au développement pour les installations et les pistes :

- a) Pour le stade de développement « S'amuser en patinant », le tracé en courte piste devrait être de 75 m.
- b) Pour les stades de développement « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner », le tracé en courte piste devrait être de 100 m.
- c) Pour le stade de développement « Apprendre à compétitionner » et plus avancé, la courte et la longue piste doivent satisfaire aux normes de l'UIP.
- d) L'on recommande que PVC fournisse des diagrammes d'arpentage et qu'elle sanctionne les pistes de 200 m, 250 m et 300 m pour la longue piste.



8. Questions sociales

Pour que le sport connaisse du succès et de la croissance en respectant le but principal et les valeurs de PVC, il doit s'ajuster aux changements de la société. De façon traditionnelle, la plupart des changements ont été pris en charge de manière réactive, mais une révision de la structure des événements et des compétitions donne la chance à PVC d'être proactif. Parmi les facteurs à considérer, mentionnons : les changements sociaux, tels que la famille, les ressources humaines y compris les rôles des bénévoles et les communautés virtuelles (réseau social), les coûts de déplacement, les empreintes de carbone et les questions de préférence pour certains âges de participer à des événements d'équipe.

Pour que le sport connaisse du succès et de la croissance en respectant le but principal et les valeurs de PVC, il doit s'ajuster aux changements de la société.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et événements à considérer sont :

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse.
3. S'ajuster aux changements dans la société.
4. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
5. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.
6. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d'autre documentation pour identifier les objectifs des événements et compétitions pour chaque stade de développement.

Les concepts de fondement du développement reliés aux questions sociales

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit faire en sorte que ce que l'on exige des bénévoles est équitable et juste.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.
- Les programmes de patinage de vitesse conçus pour les besoins de développement des individus peuvent également prendre en considération des solutions alternatives aux préoccupations environnementales.

8.1 Les formats de compétitions

Au sein du patinage de vitesse, surtout dans les fédérations et associations provinciales et territoriales, on a fait preuve d'innovation concernant les formats de compétitions. Les formats de points globaux, les compétitions de relais et d'habiletés en sont de bons exemples. Les tendances de la société en ce qui concerne les familles à deux revenus, le bénévolat et les frais de déplacement motivent le patinage de vitesse à devenir encore plus innovateur.

La durée :

On nous a dit que plusieurs familles ne veulent pas ou ne sont pas prêtes à dépenser deux jours à un événement ou une compétition. Cependant, une qualité de ces événements sportifs est, selon beaucoup de personnes, le fait qu'ils sont de véritables rencontres sociales. Toutefois, la durée de ces événements est plutôt dissuasive pour les familles qui découvrent ce sport. On raconte que l'année suivante ces familles ne reviennent pas. En ayant de jeunes patineurs sur la patinoire pendant deux jours complets, elles trouvent difficile de s'impliquer dans d'autres sports et activités. Afin de réduire le temps du patineur sur la glace, les événements devraient être centrés sur un éventail limité de stades de développement. Ces événements pourraient se concentrer sur des stades de développement spécifiques ou être combinés à d'autres stades mais à des périodes différentes de la journée ou même à des sites sportifs différents.

L'argument contre un tel modèle est que l'événement devra en valoir la peine autant du point de vue du déplacement que de l'implication. La question n'est pas le temps passé sur la glace par le participant mais plutôt, comment il participe et quels bénéfices le patineur et la famille en retirent-ils comme expérience? Lors d'une compétition traditionnelle, la plupart des patineurs courent dans quatre distances, accompagnées de courses éliminatoires et finales, totalisant huit courses et un relais au cours d'une fin de semaine. Cependant, lors d'une compétition plus ciblée, le patineur débutant pourrait participer au même nombre de courses mais en beaucoup moins de temps. Des révisions de structure de compétitions dans certaines fédérations ont accompli ceci avec des patineurs qui participent à 5 à 7 courses en 6 ou 7 heures. Si PVC est créatif, il pourrait être possible d'en faire plus en moins de temps.

On a entendu des arguments à l'effet que des familles ont des enfants dans plus d'une fenêtre d'âge et devraient rester à la patinoire toute la journée, de toute façon. Bien que cet argument soit à considérer, l'argument contraire « pourquoi la famille qui ne s'occupe que d'une fenêtre d'âge, doit-elle rester toute la journée pour les deux jours? » doit aussi être considéré.

Ce sera une décision difficile à prendre parce que la plupart des familles du patinage de vitesse sont très habituées aux compétitions pleines journées et peut-être même aiment l'environnement familial et social. Les questions qu'on devra prendre en considération sont : « Qu'advient-il de ces familles qui ne veulent pas impliquer leurs enfants? » et « Qu'advient-il des futures générations de familles? »

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. S'ajuster aux changements de la société.
3. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.
4. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et dans d'autres littératures pour identifier les objectifs des événements/compétitions pour chaque stade de développement.

Les concepts de fondement du développement reliés à la durée des compétitions

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.



Les recommandations relatives au développement concernant la durée des compétitions :

- a) Les événements et les compétitions, au niveau des débutants, devraient être limités à une journée par fin de semaine et d'une durée limitée à quatre heures.
- b) Les événements et les compétitions, au niveau des débutants, devraient être constitués de blocs de périodes qui garderont les participants actifs et les familles occupées.
- c) Les événements pourraient prendre la forme de festival de patinage et pourraient rapidement être adaptés à des enfants qui ne sont pas impliqués dans des programmes de patinage de vitesse reconnus.

Plusieurs familles ne ne veulent pas ou ne sont pas prêtes à dépenser deux jours à un événement ou une compétition.

Des formats innovateurs d'événements :

(c.-à-d. des festivals de patinage avec ou sans d'autres sports).

Le patinage de vitesse s'est concentré principalement sur un format traditionnel de compétitions avec des courses individuelles et des relais « si le temps le permet ». Ces compétitions, pour la plupart, étaient limitées aux membres payants. Il était un temps où la patinoire locale et les communautés donnaient lieu à des carnivals d'hiver où n'importe qui pouvait s'inscrire à des courses pour le plaisir et on y trouvait toute une panoplie d'opportunités, de performances et d'activités. Le plus important était de pouvoir courser en patins.

Les objectifs du modèle de DLTPA se prêtent bien à d'autres formats (particulièrement les événements d'habiletés). La participation à des événements multisports est également recommandée durant ces stades de développement. Des formats créatifs avec d'autres sports ou gérés par le patinage de vitesse, pourraient avoir plusieurs avantages en ce qui concerne tout simplement le plaisir de la chose, mais aussi pourrait promouvoir le sport et même servir d'outil de recrutement.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse.
3. S'ajuster aux changements dans la société.
4. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.
5. Utiliser les caractéristiques de base identifiées dans le DLTPA et d'autre documentation pour identifier les objectifs des événements et compétitions pour chaque stade de développement.

L'objectif du stade de développement « Enfant actif »

- L'apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les objectifs du stade de développement « S'amuser en patinant »

- Le développement général des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage de tous les fondements du mouvement et le développement des déterminants de la condition motrice générale (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les objectifs du stade de développement « Apprendre à s'entraîner »

- Le développement des habiletés sportives générales et des habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- L'apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (*Au Canada, le sport c'est pour la vie*)

Les concepts de fondement du développement reliés aux formats d'événements innovateurs

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.

La recommandation relative au développement concernant les formats innovateurs d'événements

- Que PVC songe à des formats créatifs d'événements et de compétitions tels que des festivals avec (ou sans) d'autres sports.

8.2 Les bénévoles

Le bénévolat est en déclin. Il y a moins de bénévoles et les besoins sont à la hausse. Au niveau de l'élite, les officiels et entraîneurs bénévoles participent à de plus en plus de compétitions qui se tiennent pendant la semaine. Au niveau local, il devient de plus en plus difficile de trouver des membres pour les conseils d'administration des clubs et fédérations provinciales et territoriales. Certains témoignages indiquent que de plus en plus de parents seraient prêts à payer des frais supplémentaires plutôt que de faire du bénévolat. Ceci est particulièrement évident pour les clubs situés dans les grandes villes.

Le patinage de vitesse se doit d'être proactif afin d'assurer la viabilité et la durabilité du sport.

Le patinage de vitesse se doit d'être proactif afin d'assurer la viabilité et la durabilité du sport. Il y a de nombreuses solutions, dont ceux d'entrevoir le sport comme une entreprise¹, payer pour des services, restructurer le sport afin de réduire les besoins en bénévolat, etc. Bien que ce qui précède doive être pris en considération, ce qui suit l'est également. Les événements et les compétitions en patinage de vitesse sont exigeants au niveau des ressources humaines. Les bénévoles sont une ressource très importante et les rôles et les demandes devraient être étudiés sur la base de l'efficacité des coûts.

Un exemple : la prise des temps et le chronométrage

Une suggestion serait de considérer les coûts de chronométrage des patineurs à chacune de leurs courses. Le raisonnement qui supporte le nombre de chronométreurs s'est fait sur la base d'une technologie requérant des chronomètres à ressort pour enregistrer des records. La lecture des chronomètres et l'enregistrement des chronos ralentissent également la compétition réduisant ainsi le nombre de courses à l'heure.

La réglementation de l'UIP n'exige que trois chronométreurs par paire, alors que la tradition de PVC exige trois chronométreurs par patineur. L'UIP demande que des chronos manuels soient pris pour appuyer le système de chronométrage électronique particulièrement pour les records. Mais lors de compétitions où les chronos ne sont utilisés que pour établir les meilleures performances personnelles et des records, est-ce rentable, surtout où le chronométrage électronique est disponible? Aux compétitions d'athlétisme, il arrive souvent que seul le système électronique soit utilisé, arrêtant la course s'il y a mauvais fonctionnement. Plusieurs systèmes électroniques permettent le chronométrage manuel qui peut être déclenché par le même opérateur que le système électronique.

Plusieurs compétitions de départ en groupe, en courte piste et en longue piste, utilisent les chronos pour la qualification des patineurs de la vague éliminatoire ou de la demi-finale vers la vague suivante. Toutefois, il y a d'autres modèles de placements pour faire avancer les patineurs

¹ *The Business of Sport Business Practices Manual "Changing the Culture of Sport in Canada", True Sport Club Excellence.*



à la vague suivante. On pourrait soutenir qu'en courte piste l'utilisation des chronos pour admettre un patineur à la prochaine ronde, se fait au détriment de l'apprentissage des stratégies du patinage de départ en groupe.

L'utilisation de sept à treize chronométreurs aux compétitions procure un meilleur chronométrage mais est-ce rentable? Si le salaire minimum était payé pour le faire, les frais d'inscription augmenteraient de façon dramatique. Les entraîneurs prennent les chronos des patineurs. Ne pourrait-on pas accepter leur lecture comme meilleure performance de leur athlète? Devrions-nous se fier au chronométrage électronique? Un système de chronométrage électronique requiert des habiletés très spécifiques et peut-être que la position devrait être payée). Finalement, étant donné que les systèmes électroniques deviennent de plus en plus indispensables, nous ajoutons à la quantité de temps de bénévolat requis pour une compétition. Ironiquement, la technologie ajoute au temps de bénévolat plutôt que d'en soustraire.

La question des chronos et du chronométrage n'est qu'un exemple de l'usage que l'on du temps de nos bénévoles. Plusieurs sports tels la gymnastique, le patinage artistique et la natation suivent un modèle d'entreprise où les clubs sont privés (à but lucratif ou sans but lucratif) et ont engagé du personnel professionnel pour administrer le sport. À mesure que la société change, les sports proactifs s'assureront probablement un meilleur avenir.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. S'ajuster aux changements dans la société.
3. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vi.e

Les concepts de fondement du développement reliés aux bénévoles

- Le patinage de vitesse doit s'assurer que l'expérience du bénévolat soit satisfaisante et que les bénévoles reçoivent une reconnaissance appropriée.
- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit faire en sorte que ce que l'on exige des bénévoles est équitable et juste.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.

Les recommandations relatives au développement concernant les bénévoles

- a) À tous les stades de développement, PVC devrait s'attarder sur l'utilisation efficace du temps des bénévoles.
- b) À tous les stades de développement, PVC devrait songer à ne se fier qu'au système de chronométrage électronique.
- c) Aux stades de débutants, PVC devrait songer à ne pas prendre de chronos manuellement ou envisager une méthode beaucoup plus efficace du point de vue du temps dépensé à le faire.

8.3 L'identification du talent

Il y a deux aspects de l'identification du talent que le patinage de vitesse pourrait prendre en considération. Un aspect serait d'identifier et d'appuyer les patineurs talentueux alors que l'autre aspect consisterait à procurer à des athlètes d'autres sports, la possibilité d'essayer le patinage de vitesse (tel que des initiatives récentes du groupe « À nous le podium »). Des performances récentes par des athlètes qui ont débuté tardivement au patinage de vitesse telles que Cindy Klassen¹ et de Chad Hedrick² ont démontré que l'acquisition des habiletés fondamentales et la forme physique obtenues par la pratique d'autres sports peuvent être transférées au patinage de vitesse et des efforts devraient être entrepris pour permettre à d'autres athlètes de faire la transition. La promotion d'un accès tardif aurait également des

Vu que le patinage de vitesse est un sport à développement tardif, il n'y a peu ou pas de preuve qui confirme que l'identification de talent est possible avant l'arrivée de la poussée de croissance rapide-soudaine.

bénéfices significatifs dans la croissance du volet de la « Vie Active ». Vu que le patinage de vitesse est un sport à développement tardif, il n'y a peu ou pas de preuve qui confirme que l'identification de talent est possible avant l'arrivée de la poussée de croissance rapide-soudaine.

Le principe directeur de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

- Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse

La recommandation relative au développement concernant l'identification du talent

- PVC devrait promouvoir des possibilités d'adhésions tardives au sport.

8.4 La collaboration avec d'autres sports associés

Aux stades de développement « S'amuser en patinant » et « Enfant Actif » l'on recommande la participation à trois sports. Bien qu'il y ait des exemples de sports qui collaborent, ils font probablement l'exception. Dans tous les sports, les programmes d'apprentissage ont un double but de recrutement et de financement. Il y a pratiquement une mentalité de jouer le jeu de capturer le participant.

Il y a du potentiel à travailler de concert et en collaboration avec d'autres sports. Le document de référence *Développer le savoir-faire physique* identifie quatre domaines clés qui forment la base sur laquelle se développe le savoir-faire physique : « Sur le sol », « Dans l'eau », « Sur la neige et la glace » et « Dans l'espace »³. À mesure que la philosophie d'« *Au Canada le sport c'est pour la vie* » prend forme, les sports qui sont proactifs, en travaillant en collaboration afin d'offrir des programmes incitatifs, et qui introduisent ces habiletés fondamentales touchant de multiples sports, auront un avantage compétitif distinctif. Les programmes d'apprentissage des clubs sont certainement un bon endroit où orienter les participants et leurs parents au patinage de vitesse tout en procurant un service de valeur à la communauté. Ils peuvent, également être une source de financement. Dans certains programmes, certains clubs payent les athlètes pour enseigner et conduire. Ceux-ci pourraient être des employés à temps partiel ou contribuer à la diminution des frais élevés et des coûts. Si cette démarche est bien gérée, ce serait l'occasion par excellence pour le développement de leadership avec du soutien, du mentorat, de l'encadrement et de la formation académique. À titre d'exemple, le programme de patinage artistique américain comprend six unités de patinage de vitesse qui font partie du programme de cinquante-huit unités d'habiletés de base⁴.

1 Gagnante de six médailles olympiques et gagnante de multiples Coupes du monde et de Championnats du monde, elle a commencé à faire du patinage de vitesse à l'âge de 17 ans mais avait acquis les habiletés dans d'autres sports tels que le hockey.

2 Gagnant de trois médailles olympiques et de multiples Coupes du monde et Championnats du monde, il a commencé à faire du patinage de vitesse à l'âge de 25 ans après avoir dominé le patinage à roues alignées pendant presque une décennie.

3 *Développer le savoir-faire physique, Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, Centre canadien multisport, 2008, p. 5

4 US Figure Skating, Basic Skill Program



Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur.
2. Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse.
3. S'ajuster aux changements dans la société.
4. Être pertinents pour tous les participants (les patineurs, les entraîneurs, les officiels, les parents et les bénévoles).
5. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie.

Si cette démarche est bien gérée, ce serait l'endroit par excellence pour le développement de leadership avec du soutien, du mentorat, de l'encadrement et de la formation académique.

Les concepts de fondement du développement reliés aux collaborations avec d'autres sports reliés

- Le patinage de vitesse doit se pencher sur différentes options pour offrir des programmes de façon plus efficace.
- Le patinage de vitesse doit tenir compte des contraintes sociales et de temps qu'exige le sport.
- Des événements de patinage de vitesse plus ciblés et moins exigeants en matière de temps seraient probablement mieux reçus.

La recommandation relative au développement concernant la collaboration avec les autres sports :

- Les clubs, les fédérations et associations provinciales et territoriales et PVC devraient prendre en considération la collaboration avec d'autres sports, particulièrement au niveau de l'introduction.

8.5 L'empreinte de carbone, les coûts de déplacements et autres questions environnementales

Il y a de nombreuses questions environnementales que PVC peut étudier. Entre autres, la quantité de papier utilisée lors d'une compétition. Un autre exemple serait le protocole selon lequel les résultats de la compétition pourraient être affichés en ligne dans un format accessible. Même sur les lieux il serait possible d'afficher l'horaire, la prochaine série de courses et les résultats sur des écrans. Des projecteurs pourraient être utilisés pour les grands affichages. La question du papier n'est qu'une approche parmi tant d'autres, de se pencher sur les questions touchant l'environnement.

La question du papier n'est qu'une manière parmi d'autres, de se pencher sur le problème de l'environnement.

Une autre préoccupation concernant l'environnement est le nombre et le type de déplacements. Parcourir de longues distances en auto peut être pratique mais pas tellement écologique. En compressant les événements, il pourrait être possible d'y assister et d'y revenir le

même jour. Des accidents de la route dans le milieu sportif associés à des autos ou des mini fourgonnettes laissent entendre qu'il pourrait être plus sécuritaire d'utiliser des autobus conduits par des professionnels. À l'été et l'automne de 2008, les coûts de déplacements ont grimpés avec l'augmentation du prix de l'essence et la surcharge du carburant sur les voyages en avion. Ces derniers ont baissé depuis, mais ça devrait stimuler le patinage de vitesse à se pencher sur le problème des coûts de déplacements. Ceci, bien entendu, est une question d'accessibilité.

Une autre préoccupation concernant l'environnement est le nombre et le type de déplacements. Parcourir de longues distances en auto peut être pratique mais pas tellement écologique.

Les principaux principes directeurs de PVC pour les compétitions et les événements à considérer

1. Refléter les valeurs de Patinage de vitesse Canada et les principes de Sport Pur
2. Être des partenaires entiers dans la présentation du sport canadien et du système de développement de la jeunesse
3. Être plaisants, sans dangers, attrayants et accessibles aux personnes de tous les âges, de tous les niveaux d'habiletés et de tous les cadres de vie

Les concepts de fondement du développement reliés aux collaborations avec d'autres sports associés

- Les programmes de patinage de vitesse conçus pour les besoins de développement des individus peuvent également prendre en considération des solutions de rechange aux préoccupations environnementales.
- Le patinage peut rendre le sport plus accessible, en modifiant les normes de l'équipement et des déplacements.

Les recommandations relatives au développement concernant l'empreinte de carbone et d'autres questions environnementales

- a) PVC devrait songer à des mesures qui tiendraient compte des questions environnementales.
- b) PVC devrait rendre le sport plus accessible en encourageant la tenue de plus de compétitions locales et régionales.
- c) Des championnats régionaux pourraient être avantageux en rapport aux frais de déplacements.



ANNEXE 4

IDÉES POUR LE STADE « VIE ACTIVE »

La révision du système de compétitions et d'événements a identifié un potentiel significatif pour le patinage de vitesse d'offrir une valeur ajoutée aux participants; que ce soit des patineurs, entraîneurs, officiels, bénévoles ou le grand public. Ceci pourrait être réalisé en développant des programmes dynamiques pour le stade « *Vie active* ». Bien que la recommandation formelle de l'équipe de révision soit que PVC prenne un engagement officiel pour ce stade et ensuite mettre sur pied un comité spécial spécifique pour les stratégies de développement, plusieurs idées ont été discutées par l'équipe de révision.

Pour reconnaître les intérêts diversifiés du participant et ses besoins lors du stade « *Actif pour la Vie* », les idées ont été élaborées en quatre thématiques. Plusieurs idées entre les thématiques se chevauchent et peuvent facilement être combinées pour organiser un seul événement, par exemple, un festival du patinage.

Patinage de compétition Activités construites sur la fondation des courses et compétitions traditionnelles avec un but principalement consacré aux participants qui sont engagés dans un entraînement spécifique en vue de la participation.

Course en patins Ces types d'activités sont similaires aux activités de compétition de patin, mais elles visent une population cible plus répandue. Ceci permettra aux groupes et aux individus de venir mesurer leur vitesse en patin que ce soit un défi corporatif, une course de plaisir de 10 km ou un marathon sur patins qui pourrait être lié à une association de bienfaisance.

Santé Ces types d'événements se concentrent sur la santé et le bien-être du grand public canadien. Ils cherchent à impliquer les individus à des activités de patin ayant pour but de rester en forme et jouir du temps en famille et avec les amis, tout en se nouant dans des compétitions de patin ou des courses en patins. Sans exceptions, ces événements recherchent la possibilité d'offrir des courses, tout en accentuant le pur plaisir de patiner.

Participants et bénévoles experts Patinage de vitesse a longtemps été reconnue comme étant une famille sportive, et plusieurs individus participent activement dans ce sport sans jamais se rendre à la ligne de départ, ou lasser une paire de patins. Ces individus comprennent les administrateurs de clubs, les officiels, les entraîneurs, les techniciens du patinage, les bénévoles de la patinoire et les innombrables autres personnes qui donnent de leur temps pour bien appuyer l'opération des clubs et les organisateurs d'événements. Il y a une opportunité de développer des habiletés et des expertises significatives lors de l'exécution de ces tâches. Plusieurs personnes choisissent de participer au patinage de vitesse par l'entremise de ces activités et il est important que celles-ci soient intégrées à un programme quotidien pour permettre un engagement envers le patinage de vitesse comme activité de loisir de choix pour plusieurs.

Les idées présentées sont essentiellement dérivées de trois sessions de remue-méninges. Deux de ces sessions ont été tenues par l'équipe du système de révision des compétitions et des événements lors de leur réunion en personne et une session a été tenue lors de la réunion de la stratégie relative au développement du Canada atlantique en avril 2008.

Patinage de compétition

- Développe des possibilités de compétition pour les patineurs qui n'ont plus comme objectif la performance nationale ou internationale.
- Mettre l'accent sur des événements de longues durées et non sur les courses de vitesses pour les adultes compétiteurs.
- Besoin d'activités pour adolescent et jeune adulte et adulte pour le stade « *Vie active* », ces activités peuvent ne pas être les mêmes.
- Marathon de patin
- Évènement de duathlon et triathlon en équipe ou seul
- Course mixte, garçons et filles
- Course d'habiletés semblables, classe mixte
- Fournir possibilités de reconnaissance - réussite personnelle du meilleur temps, des records d'événements
- Distances de l'UIP - Monde, Canada, Événements maîtres
- Les activités sociales doivent faire parties du programme
- L'accommodation de divers rôles lors des compétitions
- Groupes de courses appropriés
- Besoin de directives médicales et sécuritaires adaptées au type de participant (personnel, équipement, entraînement)

Santé

- Activités de patinage pour le plaisir
- Lieux innovateurs, ex. piste sur un lac, Canal Rideau, etc.
- Possibilité de s'entraîner pour le plaisir de s'entraîner
- Entraînement mixte pour autres sports
- L'utilisation du temps comme mesure d'amélioration
- Clubs de patin récréatifs (clubs maîtres, clubs de marathon)
- Événements caritatifs et marathons de patin
- Jours et événements en famille
- Relation avec les jeunes
- Programmes de santé et programmes récréatifs au niveau provincial et territorial
- Vision élargie des clubs (du berceau au tombeau)
- Possibilité pour les anciens patineurs de maintenir des liens au sport
- Partenariat avec d'autres sports pour des événements multisports
- Patinage de soirée pour les spectateurs et bénévoles après les événements lorsque les matelas n'ont pas à être enlevés
- Possibilités d'être actif physiquement - organisation d'activités de groupe
- Songer à un modèle de courses pour le plaisir, activités de levées de fonds - partenariat avec autres segments de la société
- Liaison avec le patinage en ligne

Course en patins

- Partenariat avec d'autres sports pour des événements multisports
- Fournir des possibilités de faire l'expérience de la course en patins, faire l'essai des longues lames
- Possibilité de faire des courses en patins au sein du public de patineurs
- Liaison avec d'autres programmes- scoutes, guides, programmes scolaires, etc.
- Courses de plaisir, distances marathon (ex. 5 km, 10 km, 25 km, 50 km)
- Défis corporatifs
- Courses parents/enfants
- Courses de patin sur longue lame contre patin de hockey
- Course de vendredi soir - horaire régulier d'événements accessibles



Participants et bénévoles experts

- Développement du matériel promotionnel pour impliquer les individus
- Une analyse de l'efficacité des coûts a besoin d'être faite - avoir différentes approches demi-journées pour les officiels - recrutement et rétention
- Nécessaire de clairement définir l'appui nécessaire
- Comment retenir et faire participer les gens?
 - Développer un registre des habiletés... Il faut être certain de demander
 - Les modèles de développement des bénévoles, entraîneurs et officiels ont besoin d'être considérés
- Valeur ajoutée
- Maintenir une connexion au sport
- Reconnaître l'importance de chaque rôle; développer une fierté envers ce rôle
- Avoir la possibilité d'être affilié avec le sport
- Organiser des rencontres d'anciens (officiels, entraîneurs, patineurs, etc.)
- Alliance communautaire, par ex. Chevaliers de Colomb, Croix-Rouge canadienne
- Liste des anciens
- Possibilité de santé psychologique
- Interaction sociale et événements
- Pleine reconnaissance come participant actif dans le sport
- Célébration des contributions; les gens aiment contribuer
- Créer des opportunités pour les spectateurs
- Développer plus de petits rôles vs des tâches énormes et déconcertantes
- Célébration du succès
- Engagement des médias dans la contribution des bénévoles au sport et à la communauté
- Souplesse au plan de l'implication des particuliers
- Maintenir le contact avec les anciens bénévoles
- Fournir des lettres de reconnaissance et d'appréciation pour les contributions
- Possibilité de s'affilier et à mentors et d'agir en tant que mentor
- Fournir la possibilité aux parents de demeurer impliqués, même lorsque les enfants quittent le sport
- S'assurer que le temps des personnes est utilisé de façon efficace; les participants devraient partir avec un sentiment d'accomplissement.

ANNEXE 5 DOCUMENTS CONNEXES

TABLE DES MATIÈRES

DOCUMENTS

A	Les objectifs pour les stades du modèle de DLTPA	149
B	Les stades de développement du DLTPA et les catégories d'âge de PVC 2008/2009	150
C	La participation des catégories d'âge de PVC par stades globaux du DLTPA	151
D	Développement physique : caractéristiques anatomiques	152
E	Développement physique : caractéristiques anatomiques	153
F	Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondé sur la durée de l'activité – garçons et hommes	154
G	Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondé sur la durée de l'activité – filles et femmes	156
H	Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - S'amuser en patinant	158
I	Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - Apprendre à s'entraîner	159
J	Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - S'entraîner à s'entraîner	160
K	Lignes directrices pour la sélection des distances : Stades de compétition	161
L	Caractéristiques du développement neurologique	162
M	Caractéristiques du développement psychologique et cognitif	163
N	Développement mental, émotionnel et social des enfants par âge	164
O	Caractéristiques du développement émotionnel	165
P	Caractéristiques du développement de l'affiliation	166
Q	Bornes de développement	167
R	Les niveaux de développement du jeu social	168
S	Périodisation, ratios entraînement-compétition et nombre de compétitions par année	169
T	Ratio Entraînement-Compétition – Entraînement pour le développement, entraînement pour la compétition et la compétition	170
U	Médian de l'écart de temps par 100 entre les patineurs masculin et féminin pour les catégories d'âge de PVC	171
V	Proportion de la taille adulte	172
W	Angle d'inclination	173
X	Pourcentage de déclin dans l'affiliation des membres par catégorie d'âge adjacent	174
Y	Pourcentage de déclin dans l'affiliation des membres par écart de deux catégories d'âge	174
Z	Périodisation, ratios entraînement/compétition et nombre de compétitions par année	175

Tableau A

Les objectifs pour les stades du modèle de DLTPA



Ce qui suit est une liste des objectifs identifiés dans deux documents *Atteignez votre vitesse* de Patinage de vitesse Canada et *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (CS4L) publié par le Centre canadien multisport. Ces deux documents ont été inclus pour fin de conformité. Il est à noter que le document *Atteignez votre vitesse* de PVC comporte les stades de développement « Apprendre à compétitionner » et « Apprendre à gagner » qui n'apparaissent pas dans le document d'*Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Le document *Au Canada, le sport c'est pour la vie* comporte les stades de développement « *Enfant actif* » et « *Vie active* » qui ne sont pas dans le document *Atteignez votre vitesse* de PVC. Quand ils étaient disponibles, les deux objectifs ont été inclus pour enrichir la description des objectifs de chaque stade.

Enfant actif (0 à 6 ans)

- Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu (CS4L).

S'amuser en patinant (garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans) (*Atteignez votre vitesse*).

- Développement générale des mouvements fondamentaux (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale (CS4L)

Apprendre à s'entraîner (garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans)

- Développement des habiletés sportives générales et des habiletés fondamentales en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive (CS4L)

S'entraîner à s'entraîner (garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans

(l'écart concernant l'âge réel repose sur le pic de croissance rapide-soudaine)

- Développement des qualités physiques fondamentales et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales et développement et consolidation des habiletés spécifiques au sport (CS4L)

Apprendre à compétitionner (garçons de 16 à 18 ans et filles de 15 à 17 ans)

- Optimisation des qualités physiques fondamentales, la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre*

S'entraîner à compétitionner (garçons de 18 à 21 ans et filles de 17 à 21 ans)

- Poursuite de l'optimisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Développement des qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprentissage de l'art de performer en compétition (CS4L)

Apprendre à gagner (CP - garçons de 21 à 23 ans et filles de 21 à 23 ans)(LP - garçons de 21 à 25 ans et filles de 21 à 25 ans)

- Maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)

S'entraîner à gagner (CP - garçons de 23 ans et plus et filles de 23 ans et plus) (LP - garçons de 25 ans et plus et filles de 25 ans et plus)

- Poursuite de la maximisation des qualités physiques fondamentales, de la forme physique et des habiletés en patinage de vitesse (*Atteignez votre vitesse*)
- Atteinte du podium (CS4L)

Vie active (Ce stade peut être amorcé à tout âge)

- Transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie (CS4L)

Remarque : Bien que ce stade ne soit pas inclus dans *Atteignez votre vitesse*, l'équipe de révision est de l'avis que ce stade est une partie critique du patinage de vitesse. L'équipe a identifié plusieurs rôles qui comprennent le bénévolat, le travail d'entraîneur, l'arbitrage des activités récréatives, le patinage de santé et les courses de compétition.



CANADA

Tableau B Les stades de développement du DLTPA et les catégories d'âge de PVC 2008 - 2009

Stades du DLTPA	Garçons	Filles	Catég. d'âge de PVC
Enfant Actif	moins de 6 ans	moins de 6 ans	Novice
S'amuser en patinant	6 à 9	6 to 8	Minime – Benjamin
Apprendre à s'entraîner	9 à 12	8 to 11	Cadet 1- Juvénile
S'entraîner à s'entraîner	12 à 16	11 to 15	Juvénile 2, junior, intermédiaire 1
Apprendre à compétitionner	16 à 18	15 to 17	Intermédiaire 2, senior1
S'entraîner à compétitionner	18 à 21	17 to 21	Senior
Apprendre à gagner - CP	21 à 23	21 to 23	Senior
S'entraîner à gagner - CP	23 et plus	23 et plus	Senior
Apprendre à gagner - LP	21 à 25	21 to 25	Senior
S'entraîner à gagner - LP	25 et plus	25 et plus	Senior
Vie Active	faites-le à tout âge		Maîtres

Tableau C

La participation des catégories d'âge de PVC par stades globaux du DLTPA

Maîtres	+ 30	769	Vie Active
Senior	+ 17	407	Compétition – 10%
Intermédiaire	16 à 17	348	
Junior	14 à 15	551	Entraînement – 20%
Juvenile	12 à 13	769	
Cadet	10 à 11	1094	Fondements – 70%
Benjamin	8 à 9	1257	
Minime	6 à 7	1414	
Novice	Moins de 6	1239	

Tableau D

Développement physique : caractéristiques anatomiques

<p>Enfance tardive (garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) <i>(Benjamin à juvénile – S’amuser en patinant à S’entraîner à s’entraîner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accroissement du volume du coeur par rapport au reste du corps. • L’endurance de l’enfant est plus que suffisante pour répondre aux exigences de la plupart des activités. 	<p>Adolescence précoce (garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) <i>(Benjamin à junior - Apprendre à s’entraîner à S’entraîner à s’entraîner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • D’importants changements de proportion se produisent dans les tissus osseux, musculaires et adipeux. • Il est possible que les athlètes perdent temporairement de leur perception kinesthésique, c’est-à-dire leur habileté de savoir où ils sont. • Différentes parties du corps croissent à des rythmes différents. Les bras et les jambes allongent avant le tronc. • Les athlètes peuvent avoir l’air gauche et perdent un certain contrôle de leurs extrémités. 	<p>Adolescence tardive (hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) <i>(Junior à intermédiaire - Apprendre à s’entraîner à Apprendre à compétitionner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La taille atteinte après l’apparition des premières règles commence à se stabiliser. • La taille augmente d’environ 5 %. • La musculature se stabilise. • La maturation squelettique se poursuit. • Le tissu conjonctif se renforce. • Poursuivre une surcharge progressive en matière d’entraînement. • À l’âge de 17 ans, la forme corporelle des filles est habituellement comparable à celle des adultes. • Toute proportion gardée, les filles prennent davantage de poids durant cette période. • Optimiser l’entraînement aérobique. • Savoir réagir adéquatement face à la prise de poids. • Exposer les athlètes à des compétitions dans diverses circonstances ou conditions. 	<p>Jeunes adultes (hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) <i>(Senior - Apprendre à gagner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chez les filles, la maturation squelettique définitive survient vers l’âge de 19 ou 20 ans, et environ trois ans plus tard pour les garçons.
---	--	---	---

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l’annexe 1 d’Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « Incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d’âges de PVC et les stades du DLTPA pour les âges dont il est question.

Tableau E

Développement physique : caractéristiques anatomiques

Enfance tardive	Adolescence précoce	Adolescence tardive	Jeunes adultes
<p>(garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) (Benjamin à juvénile – S’amuser en patinant à S’entraîner à s’entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accroissement du volume du cœur par rapport au reste du corps. • L’endurance de l’enfant est plus que suffisante pour répondre aux exigences de la plupart des activités. • Le système anaérobie n’est pas développé. • La capacité à exécuter un travail anaérobie est restreinte. • Le métabolisme de l’enfant est moins économique que celui d’un adulte. • Les enfants dépendent davantage d’oxygène que les adultes, que ce soit en fonction de valeurs absolues ou proportionnellement à leur poids corporel. • Il ne faut pas s’attendre à ce que les jeunes enfants suivent le même rythme que les enfants plus âgés. • Lors d’exercices dans températures extrêmes, l’enfant témoigne d’une tolérance réduite. • Comme les enfants mettent plus de temps à s’adapter, il peut être nécessaire d’allonger les échauffements. • Surveiller les signes de détresse causés par les températures extrêmes. • Par temps chaud, l’enfant se ressent subjectivement prêt à entamer l’exercice avant même que l’adaptation physiologique ne se produise. • Remettre à plus tard ou restreindre les exercices par temps chaud ou humide et assurer l’absorption d’une grande quantité de fluides. La soif n’est pas un bon indicateur, mdu manque d’hydratation. 	<p>(garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) (Benjamin à junior - Apprendre à s’entraîner à S’entraîner à S’entraîner à s’entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Régression au niveau de la flexibilité à cause de la croissance. Mettre l’accent sur des exercices d’étirement lents. • Reliant croissance soudaine et régression au niveau de la flexibilité, les adolescents sont plus vulnérables aux blessures sportives dues aux impacts intenses. • La production de globules rouges augmente considérablement. • Introduire un entraînement aérobic structuré afin de profiter au maximum de ces changements. • Il est recommandé de ne présenter qu’un entraînement d’anaérobic de courte durée. 	<p>(hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) (Junior à intermédiaire - Apprendre à s’entraîner à Apprendre à compétitionner)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La taille atteinte après l’apparition des premières règles commence à se stabiliser. • La taille augmente d’environ 5 %. • A l’âge de 17 ans, la forme corporelle des filles est habituellement comparable à celle des adultes. • Savoir réagir adéquatement face à la prise de poids. • Optimiser l’entraînement aérobic. • Exposer les athlètes à des compétitions dans diverses circonstances ou conditions. 	<p>(hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) (Senior - Apprendre à gagner)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le plan physiologique, le corps atteint la maturité lors de cette étape. • Tous les systèmes physiologiques peuvent être entraînés.

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l’annexe 1 d’Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d’âges de PVC et les stades du DLTPA pour les âges dont il est question.

Tableau F

Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondées sur la durée de l'activité – garçons et hommes



Le vert indique les moments opportuns d'entraînement | Le rouge indique les durées d'efforts à éviter

Âge	Durée	Recommandations
6	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur le mouvement et le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour le développement du savoir-faire (agilité, coordination, équilibre et vitesse). Les efforts devraient être en petites poussées.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Éviter les efforts maximaux continus. Les jeux devraient permettre aux participants d'utiliser des petites pointes de vitesse ensuite et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
7	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer le savoir-faire (agilité, vitesse, équilibre et coordination). Les efforts doivent être en courtes poussées d'énergie.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Éviter les efforts maximaux continus. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
8	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer le savoir-faire (agilité, vitesse, équilibre et coordination). Les efforts doivent être en courtes poussées d'énergie.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Éviter des efforts maximaux continus. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
9	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun – habiletés sportives
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux et des répétitions d'habiletés à basse intensité. Éviter les efforts maximaux pour toute la durée.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
10	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun – habiletés sportives
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux. Éviter les efforts maximaux pour toute la durée. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 – 10 min.	Répétitions lentes continues ou jeux pour développer les habiletés. Éviter la haute intensité.
	10 min. et plus	Avec modération, s'assurer que les activités soient amusantes et n'exigent que des efforts sous-maximaux.
11	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utilisé pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun – habiletés sportives
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux. Éviter les efforts maximaux pour toute la durée. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 – 10 min.	Répétitions lentes et continues ou jeux pour développer les habiletés. Éviter la haute intensité.
	10 min. et plus	Avec modération, s'assurer que les activités soient amusantes et n'exigent que des efforts sous-maximaux. Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) pour les athlètes à poussée de croissance précoce

Tableau F.2

Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondées sur la durée de l'activité – garçons et hommes



Le vert indique les moments opportuns d'entraînement | Le rouge indique les durées d'efforts à éviter

Âge	Durée	Recommandations
12	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur le mouvement rapide et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun pour les habiletés sportives jusqu'au début du pic de croissance rapide-soudaine. Éviter les efforts maximaux pour toute la durée.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux. Éviter les efforts maximaux pour toute la durée. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués. Éviter la haute intensité.
	2,5 – 10 min.	Répétitions lentes et continues ou jeux pour développer les habiletés. Éviter la haute intensité.
	10 min. et plus	Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) pour les athlètes à poussée de croissance précoce.
13	0 – 30 sec.	2° moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous-maximaux. Éviter l'entraînement à haute intensité.
	2,5 – 10 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous-maximaux. Bon pour l'entraînement de longues répétitions lentes.
	10 min. et plus	Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) avec le début du pic de croissance rapide-soudaine.
14	0 – 30 sec.	2° moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous-maximaux. Éviter l'entraînement à haute intensité.
	2,5 – 10 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous-maximaux.
	10 min. et plus	Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) pour les athlètes à poussée de croissance précoce.
15	0 – 30 sec.	2° moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous-maximaux. Commencer à introduire des activités à durées de 90 secs. à 2,5 min. Éviter les efforts d'une durée de 60 à 90 secondes b- saturation lactate maximale.
	2,5 – 10 min.	Moment opportun – endurance (aérobie). Entraîner avec des intervalles longs (de 2 min.+) et très courts de (20 secs -).
	10 min. et plus	Moment opportun – endurance (aérobie) jusqu'à la fin du pic de croissance rapide-soudaine.
16	0 – 30 sec.	2° moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximal jusqu'à 20 sec. Les athlètes à développement tardif auront un moment opportun prolongé. Le moment opportun terminé, le système est entièrement entraînable et un entraînement régulier devrait être maintenu.
	30 secs. – 2,5 min.	Le moment opportun la force s'ouvre avec la fin du pic de croissance rapide-soudaine, procéder avec modération, au début. L'accent doit être mis sur les moments opportuns qui terminent – la vitesse et puissance aérobie.
	2,5 – 10 min.	Moment opportun – endurance (aérobie). Entraîner avec des intervalles longs (de 2 min.+) et très courts de (20 secs -).
	10 min. et plus	Le système aérobie est pleinement disponible à l'entraînement. L'athlète devrait poursuivre un entraînement régulier. Les vitesses en pratique devraient augmenter avec l'augmentation de la puissance aérobie.
17	0 – 30 sec.	La vitesse peut être appliquée pleinement en entraînement, continuer à entraîner pendant toutes les sessions de pratique, mettre l'accent sur l'exécution technique et tactique à haute vitesse aussi bien que les accélérations.
	30 secs. – 2,5 min.	Le moment opportun où la force s'ouvre avec la fin du pic de croissance rapide-soudaine, procéder avec modération, au début.
	2,5 – 10 min.	La puissance aérobie peut être pleinement entraînée. Continuer à entraîner de façon à supporter l'efficacité du système anaérobie lactique.
	10 min. et plus	Le système aérobie est pleinement disponible à l'entraînement. L'athlète devrait poursuivre un entraînement régulier. Les vitesses en pratique devraient augmenter avec l'augmentation de la puissance aérobie.

Tableau G

Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondées sur la durée de l'activité – filles et femmes



Le vert indique les moments opportuns d'entraînement | Le rouge indique les durées d'efforts à éviter

Âge	Durée	Recommandations
6	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur le mouvement et le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour le développement du savoir-faire (agilité, coordination, équilibre et vitesse. Les efforts devraient être en petites poussées.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Éviter les efforts maximaux continus. Les jeux devraient permettre aux participants d'utiliser des petites pointes de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
7	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer le savoir-faire (agilité, vitesse, équilibre et coordination) Les efforts doivent être en courtes poussées d'énergie.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués. Éviter des efforts maximaux continus.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
8	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer le savoir-faire (agilité, vitesse, équilibre et coordination). Moment opportun – habiletés sportives
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux et des répétitions d'habiletés à basse intensité. Éviter des efforts maximaux pour ces durées d'efforts.
	2,5 min. et plus	À éviter, bénéfique physiologique à long terme limité et manque de capacité d'attention soutenue des participants.
9	0 – 10 sec.	Moment opportun - Mettre l'accent sur les mouvements rapides et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun – habiletés sportives Éviter les efforts maximaux pour toute la durée.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Éviter des efforts maximaux continus. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués.
	2,5 min. et plus	Répétitions lentes et continues ou des jeux qui développent les habiletés. Éviter la haute intensité.
10	0 – 10 sec.	Mettre l'accent sur le mouvement rapide et sur le temps de réaction.
	10 – 30 secs.	Utiliser pour développer les habiletés de patinage de vitesse à de grandes vitesses. Moment opportun – habiletés sportives Éviter les efforts pour toute la durée.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser pour les jeux. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués Éviter l'entraînement à haute intensité.
	2,5 – 10 min.	Répétitions lentes et continues ou jeux pour développer les habiletés. Éviter l'entraînement à haute intensité.
	10 min. et plus	Avec modération, s'assurer que les activités soient amusantes et n'exigent que des efforts sous-maximaux. Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) pour les athlètes à poussée de croissance précoce.
11	0 – 30 sec.	2^e moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués. Éviter l'entraînement à haute intensité.
	2,5 - 10 min.	Répétitions lentes et continues ou jeux pour développer les habiletés
	10 min. et plus	Avec modération, s'assurer que les activités soient amusantes et n'exigent que des efforts sous-maximaux. Début du moment opportun pour l'endurance (capacité aérobie) pour les athlètes à poussée de croissance précoce.

Tableau G.2

Le résumé des recommandations sur l'entraînement fondées sur la durée de l'activité – filles et femmes



Le vert indique les moments opportuns d'entraînement | Le rouge indique les durées d'efforts à éviter

Âge	Durée	Recommandations
12	0 – 30 secs.	2^e moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Utiliser des jeux. Les jeux doivent permettre aux participants d'utiliser de courtes poussées de vitesse et s'arrêter quand ils sont fatigués. Éviter l'entraînement à haute intensité.
	2,5 – 10 min.	Utiliser pour développer les habiletés à des efforts sous le maximum. Bon pour les répétitions lentes et longues.
	10 min. et plus	Moment opportun – endurance (capacité aérobie) jusqu'à la fin du pic de croissance rapide-soudaine.
13	0 – 30 sec.	2^e moment opportun pour la vitesse; mettre l'accent sur la vitesse maximum jusqu'à 20 sec.
	30 secs. – 2,5 min.	Moment opportun pour la force; commence avec le ralentissement du pic de croissance rapide-soudaine et le début de la ménarche. Procéder avec modération, au début.
	2,5 – 10 min.	Commencer à introduire les efforts à intensité maximale de puissance aérobie (PAM), avec modération.
	10 min. et plus	Moment opportun – endurance (capacité aérobie) jusqu'à la fin du pic de croissance rapide-soudaine.
14	0 – 30 sec.	2 ^e moment opportun pour la vitesse - mettre l'accent sur la vitesse maximale jusqu'à 20 sec. Les athlètes à développement tardif auront un moment opportun prolongé. Le moment opportun terminé, le système est entièrement entraînable et un entraînement régulier devrait être maintenu.
	30 secs. – 2,5 min.	Moment opportun pour la force; commence avec le ralentissement du pic de croissance rapide-soudaine et le début de la ménarche. Procéder avec modération, au début.
	2,5 – 10 min.	Moment opportun – endurance (aérobie). Entraîner avec des intervalles longs (de 2 min. et plus) et très courts de (20 secs et moins).
	10 min. et plus	Moment opportun – endurance (capacité aérobie) jusqu'à la fin du pic de croissance rapide-soudaine
15	0 – 30 sec.	La vitesse peut être appliquée pleinement en entraînement; continuer à entraîner pendant toutes les sessions de pratique et mettre l'accent sur l'exécution technique et tactique à haute vitesse aussi bien que les accélérations.
	30 secs. – 2,5 min. 2,5 – 10 min.	Le moment opportun pour la force continue jusqu'à la fin du pic de croissance rapide-soudaine. Moment opportun – endurance (aérobie). Entraîner avec des intervalles longs (de 2 min. et plus) et très courts de (20 secs et moins).
	10 min. et plus	Le système aérobie est pleinement disponible à l'entraînement. L'athlète devrait poursuivre un entraînement régulier. Les vitesses en pratique devraient augmenter avec l'augmentation de la puissance aérobie.
	16	0 – 30 sec.
30 secs. – 2,5 min.		Le moment opportun pour la force continue termine avec la fin du pic de croissance rapide-soudaine. La force peut être pleinement entraînée.
2,5 – 10 min.		La puissance aérobie peut être pleinement entraînée. Continuer à entraîner de façon à supporter l'efficacité du système anaérobie lactique.
10 min. et plus		Le système aérobie est pleinement disponible à l'entraînement. L'athlète devrait poursuivre un entraînement régulier. Les vitesses en pratique devraient augmenter avec l'augmentation de la puissance aérobie.
17	0 – 30 sec.	La vitesse peut être appliquée pleinement en entraînement; continuer à entraîner pendant toutes les sessions de pratique et mettre l'accent sur l'exécution technique et tactique à haute vitesse aussi bien que les accélérations.
	30 secs. – 2,5 min.	Le moment opportun pour la force termine avec la fin du pic de croissance rapide-soudaine. La force peut être pleinement entraînée.
	2,5 – 10 min.	La puissance aérobie peut être pleinement entraînée. Continuer à entraîner de façon à supporter l'efficacité du système anaérobie lactique.
	10 min. et plus	Le système aérobie est pleinement disponible à l'entraînement. L'athlète devrait poursuivre un entraînement régulier. Les vitesses en pratique devraient augmenter avec l'augmentation de la puissance aérobie.

Tableau H

Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - S'amuser en patinant

Records et distances de PVC en 2008

Âge	Dist.1	Dist.2	Dist.3	Dist.4	Âge 0 à 10 sec.	10 à 30 sec.	30 sec. à 2,5 min.	2,5 min. à 10 min.	10 min. et plus	Habilités	Cat. âge PVC
Garçons LP (S'amuser en patinant)											
6	100	200	300	400	6	6	6	6	6	savoir-faire	Minime
7	13,00	24,45	35,84	49,06	7	7	7	7	7	savoir-faire	Minime
8	200	300	400	600	8	8	8	8	8	savoir-faire	Benjamin
9	21,37	31,24	41,76	1:01,55	9	9	9	9	9	accentuer	Benjamin
Garçons CP (S'amuser en patinant)											
6	111 m	222 m	333 m	500 m	6	6	6	6	6	savoir-faire	Minime
7	14,90	27,58	39,97	1:00,17	7	7	7	7	7	savoir-faire	Minime
8	222 m	333 m	500 m	666 m	8	8	8	8	8	savoir-faire	Benjamin
9	24,60	35,91	54,30	1:12,83	9	9	9	9	9	accentuer	Benjamin
Filles LP (S'amuser en patinant)											
6	100	200	300	400	6	6	6	6	6	savoir-faire	Minime
7	13,68	26,19	39,06	51,31	7	7	7	7	7	savoir-faire	Minime
8	200	300	400	600	8	8	8	8	8	accentuer	Benjamin
9	22,96	33,13	44,68	1:07,87	9	9	9	9	9	accentuer	Benjamin
Filles CP (S'amuser en patinant)											
6	111 m	222 m	333 m	500 m	6	6	6	6	6	savoir-faire	Minime
7	15,05	27,87	41,13	1:01,13	7	7	7	7	7	savoir-faire	Minime
8	222 m	333 m	500 m	666 m	8	8	8	8	8	accentuer	Benjamin
9	24,5	35,84	54,58	1:11,99	9	9	9	9	9	accentuer	Benjamin

- Le vert indique les durées d'efforts pour les moments opportuns d'entraînement énoncés aux tableaux F et G
- Le rouge indique les durées d'efforts qui ont peu d'effet d'entraînement selon les informations présentées aux tableaux F et G

Tableau I

Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - Apprendre à s'entraîner

Records et distances de PVC en 2008

Âge	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dist. 4	Âge 0 à 10 sec.	10 à 30 sec.	30 sec. à 2,5 min.	2,5 min. à 10 min.	10 min. et plus	Habilités	Cat. âge PVC
Garçons LP (Apprendre à s'entraîner)											
	200	300	400	600							
9	21,37	31,24	41,76	1:01,55							Benjamin
10	300	500	800	1000	10	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
11	28,47	47,81	1:15,26	1:39,97	11	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
Garçons CP (Apprendre à s'entraîner)											
	222 m	333 m	500 m	666 m							
9	24,60	35,91	54,30	1:12,83							Benjamin
10	333 m	500 m	666 m	777 m	10	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
11	32,03	46,96	1:03,10	1:14,29	11	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
Filles LP (Apprendre à s'entraîner)											
	200	300	400	600							
9	22,96	33,13	44,68	1:07,87	9	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Benjamin
10	300	500	800	1000	10	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
11	28,44	45,74	1:14,42	1:34,64	11	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer		Cadet
Filles CP (Apprendre à s'entraîner)											
	222 m	333 m	500 m	666 m							
9	24,5	35,84	54,58	1:11,99	9	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Benjamin
10	333 m	500 m	666 m	777 m	10	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	Cadet
11	33,5	49,35	1:06,79	1:18,73	11	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer		Cadet

Le vert indique les durées d'efforts pour les moments opportuns d'entraînement énoncés aux tableaux F et G

Le rouge indique les durées d'efforts qui ont peu d'effet d'entraînement selon les informations présentées aux tableaux F et G

Tableau J

Lignes directrices pour la sélection des distances : Stade - S'entraîner à s'entraîner

Records et distances de PVC en 2008

Âge	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dist. 4	Âge 0 à 10 sec.	10 à 30 sec.	30 sec. à 2,5 min.	2,5 min. à 10 min.	10 min. et plus	Habiletés	Cat, âge PVC
Garçons LP (S'entraîner à s'entraîner)											
12	300	500	1000	1500	12	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
13	26,04	41,36	1:26,13	2:17,93	13	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
14	500	1000	1500	3000	14	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Junior
15	39,25	1:20,23	2:01,95	4:30,66	15	accentuer	v.l. 60 à 90	accentuer	accentuer	accentuer	Junior
Garçons CP (S'entraîner à s'entraîner)											
12	500 m	666 m	777 m	1000 m	12	valeur limitée	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
13	44,38	1:00,24	1:10,04	1:31,40	13	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
14	50 0m	777 m	1000 m	1500 m	14	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Junior
15	43,23	1:07,91	1:29,31	2:16,39	15	accentuer	v.l. 60 à 90	accentuer	accentuer	accentuer	Junior
Filles LP (S'entraîner à s'entraîner)											
12	300 m	500 m	1000 m	1500 m	12	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
13	27,72	43,99	1:31,04	2:28,83	13	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Juvenile
14	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	14	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Junior
15	43,36	1:28,44	2:17,61	4:57,16	15	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Junior
Filles CP (S'entraîner à s'entraîner)											
12	500 m	666 m	777 m	1000 m	12	accentuer	valeur limitée	valeur limitée	accentuer	accentuer	Juvenile
13	47,42	1:03,34	1:14,86	1:39,02	13	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Juvenile
14	500 m	777 m	1000 m	1500 m	14	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Junior
15	45,50	1:12,70	1:35,63	2:25,99	15	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer	Junior

Le vert indique les durées d'efforts pour les moments opportuns d'entraînement énoncés aux tableaux F et G

Le rouge indique les durées d'efforts qui ont peu d'effet d'entraînement selon les informations présentées aux tableaux F et G

Tableau K

Lignes directrices pour la sélection des distances: Stades de compétition

Records et distances de PVC en 2008

Âge	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dist. 4	Âge 0 à 10 sec.	10 à 30 sec.	30 sec. à 2,5 min.	2,5 min. à 10 min.	10 min. et plus	Habiletés	Cat. âge PVC
Hommes LP (Apprendre et s'entraîner à compétitionner)											
15					15	accentuer	accentuer	v.l. 60 à 90	accentuer	accentuer	Junior
16	500	1500	3000	5000	16	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer		Jr UIP
17	35,34	1:46,49	3:45,98	6:27,68	17						Jr UIP
18	500	1500	5000	10000							Senior
19	34,03	1:42,01	6:14,01	13:10,58							
Hommes CP (Apprendre et s'entraîner à compétitionner)											
15					15	accentuer	accentuer	v.l. 60 à 90	accentuer	accentuer	Junior
16	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	16	accentuer	accentuer	accentuer	accentuer		Jr UIP
17	42,47	1:27,21	2:18,46	4:57,10	17						Jr UIP
18	500 m	1000 m	1500 m	3000 m							Senior
19	40,86	1:23,815	2:10,71	4:34,27							
Femmes LP (Apprendre et s'entraîner à compétitionner)											
15					15			accentuer	accentuer		Junior
16	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	16			accentuer	accentuer		Jr UIP
17	38,53	1:16,16	1:58,67	4:04,49	17						Jr UIP
18	500 m	1500 m	3000 m	5000 m							Senior
19	37,22	1:51,79	3:53,34	6:48,97							
Femmes CP (Apprendre et s'entraîner à compétitionner)											
15					15			accentuer	accentuer		Junior
16	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	16			accentuer	accentuer		Jr UIP
17	46,01	1:35,87	2:28,97	5:17,10	17						Jr UIP
18	500 m	1000 m	1500 m	3000 m							Senior
19	43,677	1:30,823	2:17,19	4:57,389							

Le vert indique les durées d'efforts pour les moments opportuns d'entraînement énoncés aux tableaux F et G

Le rouge indique les durées d'efforts qui ont peu d'effet d'entraînement selon les informations présentées aux tableaux F et G



Tableau L

Caractéristiques du développement neurologique

Adolescence précoce	Adolescence tardive	Jeunes adultes
<p>(garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) (Benjamin à junior - Apprendre à s'entraîner à S'entraîner à S'entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Le système nerveux central est presque entièrement développé. L'entraînement lié à l'agilité, à l'équilibre et à la coordination peut être entrepris sans restriction. Utiliser cette période pour améliorer l'acquisition des habiletés de manière optimale. Il est possible que les athlètes perdent temporairement de leur perception kinesthésique, c'est-à-dire leur habileté à savoir où ils sont. Faire prendre conscience aux athlètes de l'incidence des changements morphologiques. Certaines habiletés sportives déjà acquises devront être réappprises. 	<p>(hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) (Junior à intermédiaire - Apprendre à s'entraîner à Apprendre à compétitionner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Lorsque les athlètes ont 16 ans, la taille de leur cerveau est habituellement comparable à celle d'un adulte mais le développement neurologique se produit. Les athlètes sont en mesure de comprendre les exigences techniques de leur sport. Optimiser l'entraînement neuromusculaire. 	<p>(hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) (Senior - Apprendre à gagner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sur le plan neurologique, le cerveau atteint sa maturité vers l'âge de 19 ou 20 ans.
<p>(garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) (Benjamin à juvénile – S'amuser en patinant à S'entraîner à s'entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> La force s'accroît en raison du renforcement du réseau neural. Un accroissement manifeste de la force se produit, mais il n'est pas dû aux adaptations neuromusculaires des fibres musculaires. Les grandes masses musculaires sont plus développées que les petites. L'enfant exécute habilement les mouvements qui font appel aux grands groupes musculaires. Accentuer le développement d'habiletés motrices générales reposant sur l'utilisation des grands groupes musculaires. Par la suite, présenter progressivement des mouvements plus précis et coordonnés nécessitant l'interaction de plus petits groupes de muscles. Les schémas moteurs s'affinent et le mécanisme d'équilibre situé dans l'oreille interne atteint progressivement sa maturité. Un gain très significatif de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité se produit vers la fin de cette phase. Planifier des activités liées à la coordination. Les enfants apprennent bien par l'imitation et par la pratique de gestes qui suivent un bon modèle. 		

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l'annexe 1 d'Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « Incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d'âges et les stades dont il est question.



Tableau M

Caractéristiques du développement psychologique et cognitif

Enfance tardive (garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) (Benjamin à juvénile – S’amuser en patinant à S’entraîner à s’entraîner)	Adolescence précoce (garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) (Benjamin à junior - Apprendre à s’entraîner à S’entraîner à s’entraîner)	Adolescence tardive (hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) (Junior à intermédiaire - Apprendre à s’entraîner à Apprendre à compétitionner)	Jeunes adultes (hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) (Senior - Apprendre à gagner)
<ul style="list-style-type: none"> La capacité d'attention s'accroît progressivement. Les enfants ne peuvent pas écouter ou rester immobiles pendant de longues périodes. Les enfants sont enthousiastes et souvent impatientes. Les enfants veulent bouger et non écouter. L'aptitude au raisonnement des enfants est très limitée. Les enfants aiment être dirigés. Les enfants aiment les activités répétitives et s'améliorent grâce à l'expérience. La capacité d'imagination est riche. Permettre la créativité et faciliter la possibilité de personnaliser l'activité. Le vocabulaire des enfants est restreint, mais il augmente graduellement. Les enfants ne peuvent pas apporter de corrections à leur performance s'ils ne comprennent pas ce qui leur est demandé. Les enfants aiment que les choses soient justes. 	<ul style="list-style-type: none"> La pensée abstraite est bien établie. Les adolescents devraient être exposés au processus de prise de décisions et faire preuve de responsabilités accrues à l'égard de leurs décisions. Une nouvelle forme de pensée égocentrique apparaît. Cela peut entraîner une peur intense de l'échec. Planifier en vue de la réussite. Structurer l'apprentissage efficace des habiletés en fonction des besoins de chaque athlète. Présenter des stratégies d'adaptation, notamment l'imagerie mentale. Offrir un renforcement positif. Tirer parti des réussites. 	<ul style="list-style-type: none"> La pensée critique est mieux établie. Les athlètes sont aptes à prendre des décisions concernant leur cheminement à l'entraînement. Solliciter l'avis des athlètes tout en réduisant la quantité de rétroactions afin de faciliter la réflexion. Le taux d'amélioration des déterminants de la condition motrice diminue. Les règles, règlements et structures doivent être parfaitement compris et acceptés. Les règles sont exposées en termes simples et doivent être claires et bien définies. 	<ul style="list-style-type: none"> Les athlètes sont autonomes, capables d'analyser, de corriger et de raffiner leurs habiletés sportives. Les athlètes peuvent réfléchir et conceptualiser toutes les facettes de leur sport. Une aptitude bien établie à traiter l'information accélère la capacité de l'athlète à saisir et à visualiser les directives verbales. Présenter la victoire comme l'objectif ultime. Mettre en oeuvre les principes reliés à l'enseignement aux adultes Les règles, règlements et structures sont parfaitement compris et acceptés. Les jeunes adultes doivent être d'avis que les règles et la structure sont bien définies et justes.

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l'annexe 1 d'Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « Incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d'âges et les stades dont il est question.

Tableau N



Développement mental, émotionnel et social des enfants par âge

Âge	Social	Émotionnel	Mental
2 à 3	<ul style="list-style-type: none"> - La durée d'attention est de 3 à 4 minutes; plus quand ils ont du plaisir - La mémoire est courte - Les actions et les objets sont beaucoup plus faciles à comprendre que les mots - Difficulté à distinguer entre le réel et l'imaginaire - Croit tout ce que vous lui dites - Capables de choisir entre deux possibilités - Peut suivre deux directives différentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Extrêmement curieux - Ritualiste : Besoin d'ordre dans la routine quotidienne; répétition - Ne comprends pas les taquineries - Répond à la frustration par des pleurs, coups de pied, mordre - Rencontre des gestes de correction avec des coups de colère 	<ul style="list-style-type: none"> - Complètement égocentrique - Disposé à se conformer - Avec conseil, reconnaît les droits d'autrui et attend brièvement pour avoir son tour - Imité les parents dans la pratique religieuse - Attitudes envers les autres, l'autorité, les parents, et Dieu est formée durant ces années - Veut aider et plaire - Système nerveux sensible à la sur-stimulation par le bruit et la confusion
4 à 5	<ul style="list-style-type: none"> - A une durée d'attention d'entre 5 à 10 minutes - Le raisonnement est basé sur l'apparence; pouvoirs d'observations non-exactes - Aucune compréhension de la cause et effet - Impossible de considérer la motivation derrière l'action - La fantaisie est à sa hauteur - Une grande imagination 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprend à développer les attitudes concernant le bien et le mal - Essaie de trier le réel de l'imaginaire - Conscient de ce que les gens pensent et disent de lui - Peur que les gens vont se moquer de lui - Aime l'obéissance et prospère sur la louange 	<ul style="list-style-type: none"> - Imité les adultes - Le leadership commence à se montrer et tend à être autoritaire - Peut apprendre à partager avec un ou deux autres - Apprends à comprendre l'équité
6 à 8	<ul style="list-style-type: none"> - A une durée d'attention de 15 à 20 minutes - Est concret et possède un esprit qui reçoit les énoncés littéralement - A peu de conscience de l'ordre chronologique 	<ul style="list-style-type: none"> - Vous indique exactement ce qu'il ressent : malade, heureux ou malheureux - Se nourrit de la louange et l'acceptation - Exerce ses sentiments plutôt que la gestion de soi - Confiant dans ses capacités de savoir quoi et comment les choses sont faites 	<ul style="list-style-type: none"> - Préoccupés par l'acceptation du groupe - Aime à se faire valoir. Veut être le premier, le meilleur, le plus grand et gagner - Peut commencer à donner de soi. Commence à faire preuve de générosité et de bonté - Attitude protectrice envers les enfants plus jeunes
9 à 12	<ul style="list-style-type: none"> - A une durée d'attention de 30 à 45 minutes - Aime recevoir des défis - Peut apprendre des concepts abstraits comme le péché 	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension croissante des principes derrière les règles - Autonomes, avec droiture et applique rigoureusement son code de règles - Sensible à ses propres échecs et les insuffisances - Capacité de voir ses propres actions et motifs objectivement - Capacité d'analyser les échecs et fait des plans pour changer 	<ul style="list-style-type: none"> - Veut adhérer et s'affilier avec les croyances et les valeurs des adultes importants dans sa vie - Peut commencer à sacrifier l'intérêt personnelle pour celui des autres - Apprend à ne pas se comparer aux autres

Traduction de source anglaise : <http://www.bible.ca/f-child-age-development-chart.htm>



Tableau O

Caractéristiques du développement émotionnel

Enfance tardive	Adolescence précoce	Adolescence tardive	Jeunes adultes
<p>(garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) (Benjamin à juvénile – S’amuser en patinant à S’entraîner à s’entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Les enfants aiment polariser l'attention. Approfondir cette caractéristique. Planifier des activités qui engendrent un haut taux de réussite. Lors de l'enseignement des fondements du mouvement, aller du simple au complexe. Permettre aux enfants de démontrer leurs habiletés. Les enfants bâtissent leur concept de soi. Les enfants sont enclins à évaluer leur performance dans son ensemble et dans des termes qui peuvent manquer de nuances. (J'étais brillant, ou j'ai été nul.) Offrir un renforcement positif afin de favoriser l'estime de soi. Les enfants sont susceptibles d'exécuter les tâches de nouveau s'ils obtiennent du succès et ressentent de la satisfaction. Bâtir sur la réussite de la tâche. Les enfants sont à l'aise lorsqu'une routine est implantée et que la séance est bien structurée. Intégrer les changements de façon sensible et progressive. Les enfants sont à l'aise lorsque l'entraînement est constant. Les enfants aiment que les choses soient justes. Ne pas laisser les sautes d'humeur ou les situations de nature personnelle modifier vos comportements d'entraîneur. 	<p>(garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) (Benjamin à junior – Apprendre à s’entraîner à S’entraîner à s’entraîner)</p> <ul style="list-style-type: none"> La maturité physique, psychologique, et émotionnelle n'est pas forcément atteinte en même temps. L'athlète qui semble mature ne l'est pas nécessairement. La confusion ou l'angoisse peuvent être présentes. Des tensions peuvent apparaître entre adultes et adolescents. Les adolescents ont besoin de soutien pour faire face aux changements physiques et émotionnels. L'activité hormonale s'accroît. Les athlètes peuvent manifester des sautes d'humeur qui se répercutent sur leur comportement. Les athlètes veulent nouer des amitiés et il est important de leur laisser du temps pour établir des relations positives. 	<p>(hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) (Junior à intermédiaire - Apprendre à s’entraîner à Apprendre à compétitionner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Des décisions importantes doivent être prises à propos du CÉGEP ou de l'université, des examens et du temps alloué au travail. L'influence du groupe de camarades entraîne des conflits d'allégeance. L'athlète peut abandonner le sport en raison de la pression des pairs et du besoin d'être perçu comme faisant partie du groupe. Être sensible à la façon d'établir des objectifs communs et s'assurer qu'ils soient atteints. La réalisation de soi et l'extériorisation est importante. Les interactions avec les amis des deux sexes continuent d'être une grande priorité. 	<p>(hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) (Senior - Apprendre à gagner)</p> <ul style="list-style-type: none"> Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent. La réalisation de soi et l'extériorisation est importante. À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité pendant cette phase. Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l'annexe 1 d'Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « Incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d'âges et les stades dont il est question.

Tableau P

Caractéristiques du développement de l'affiliation

<p>Enfance tardive (garçons de 6 à 14 ans et filles de 6 à 13 ans) <i>(Benjamin à juvénile – S’amuser en patinant à S’entraîner à s’entraîner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants aiment être dirigés. 	<p>Adolescence précoce (garçons de 9 à 16 ans et filles de 8 à 15 ans) <i>(Benjamin à junior – Apprendre à s’entraîner à S’entraîner à s’entraîner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des tensions peuvent apparaître entre adultes et adolescents. • L'interaction sociale entre les garçons et les filles devient importante. 	<p>Adolescence tardive (hommes de 14 à 18 ans et femmes de 13 à 17 ans) <i>(Junior à intermédiaire – Apprendre à s’entraîner à Apprendre à compétitionner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'influence du groupe de camarades entraîne des conflits d'allégeance. • La réalisation de soi et l'extériorisation est importante. • Les interactions avec les amis des deux sexes continuent d'être une grande priorité. 	<p>Jeunes adultes (hommes de 16 à 22 ans et femmes de 15 à 22 ans) <i>(Senior – Apprendre à gagner)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent. • La réalisation de soi et l'extériorisation est importante. • À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité pendant cette phase. • Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.
--	---	--	--

Les points dans ce tableau sont tirés directement de l'annexe 1 d'Atteignez votre vitesse : Caractéristiques du développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel. Les points sont principalement extraits des « caractéristiques de base » dont certains points sont tirés des « Incidences générales sur la performance ». Les entêtes en italiques représentent la période du milieu des catégories d'âges et les stades dont il est question.

Tableau Q

Bornes de développement

<p>Enfants d'âge préscolaire¹ (3 à 5 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deviennent plus autonomes. • Commencent à se concentrer davantage sur les adultes et les enfants en dehors de la famille. 	<p>Intermédiaire de l'enfance² (6 à 8 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le développement d'une indépendance de la famille devient plus important durant cette période. • Des événements tels que le début de l'école amène les enfants de cet âge en contact régulier avec le monde extérieur. • Les amitiés deviennent de plus en plus importantes. 	<p>Intermédiaire de l'enfance³ (9 à 11 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'indépendance de la famille est de plus en plus importantes. • De saines amitiés sont très importantes pour le développement de l'enfant. • La pression des pairs peut devenir forte durant cette période. 	<p>Début de l'adolescence⁴ (12 à 14 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • À cet âge, les adolescents font plus de leurs propres choix concernant les amis, le sport, les études, et l'école • Ils deviennent plus indépendants, ayant chacun leur personnalité et leurs intérêts.
--	---	---	---

¹ Traduit d'un extrait de : <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/preschoolers.htm>

² Traduit d'un extrait de : <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/middlechildhood.htm>

³ Traduit d'un extrait de : <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/middlechildhood9-11.htm>

⁴ Traduit d'un extrait de : <http://www.cdc.gov/ncbddd/child/earlyadolescence.htm>

Tableau R

Les niveaux de développement du jeu social

Âge moyen d'initiation	Style de jeu
8 mois	jeux de coucou
2 ans	le jeu parallèle
4 ans	le jeu d'association
5 ans	le jeu coopératif
6 ans	le jeu semi-organisé et l'enseignement du mouvement
8 ans	sports individuels et double, relais et jeux de meneurs
10 ans	sports d'équipe
12 ans	préférences de loisir individualisés

Tableau S

Périodisation, ratios entraînement-compétition et nombre de compétitions par année¹

Remarque : le pourcentage de temps de compétition comprend le temps dévoué à l'entraînement spécifique²



Stade de développement	Ratio d'entraînement à compétitions recommandées (le ratio considère l'entraînement spécifique, p. ex. compétition)	Périodisation	Nombre de compétitions recommandées par année (spécifique à l'événement)
Enfant actif	Basées sur des activités amusantes	aucune périodisation	aucune recommandation
S'amuser en patinant	Basées sur des activités amusantes	aucune périodisation	0 à 6 par année
Apprendre à s'entraîner	70 % entraînement 30 % compétition	périodisation simple	4 à 8 par année
S'entraîner à s'entraîner	60 % entraînement 40 % compétition	périodisation simple	8 à 12 par année
Apprendre à compétitionner	40 % entraînement 60 % compétition	périodisation double	15 à 19 par année
S'entraîner à compétitionner	40 % entraînement 60 % compétition	périodisation double	13 à 17 par année
Apprendre à gagner	25 % entraînement 75 % compétition	périodisation double	11 à 15 par année
S'entraîner à gagner	25 % entraînement 75 % compétition	périodisation double	11 à 15 par année
Vie active	selon l'intérêt individuel	aucune recommandation	aucune recommandation

1 Fondée sur les recommandations d'entraînement et de compétition d'Atteignez votre vitesse, le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada

2 Au Canada, le sport c'est pour la vie, Centre canadien multisport, p. 43

Tableau T

Ratio entraînement - compétition – Entraînement pour le développement, entraînement pour la compétition et la compétition¹ Remarque : les pourcentages de compétition comprennent l'entraînement spécifique pour la compétition²



CANADA

	Stade de développement	% Entraînement	% Compétition	% Compétition réelle	% Entraînement spec. pour la compétition	% Entraînement pour le développement
M 6 à 9 F 6 à 8	S'amuser en patinant					
M 9 à 12 F 8 à 11	Apprendre à s'entraîner	70 %	30 %	15 %	15 %	85 %
M 12 à 16 F 11 à 15	S'entraîner à s'entraîner	60 %	40 %	15 %	25 %	85 %
M 16 à 18 F 15 à 17	Apprendre à compétitionner	40 %	60 %	28 %	32 %	72 %
M 18 à 21 F 17 à 21	S'entraîner à compétitionner	40 %	60 %	21 %	39 %	79 %
M 21 à 24 F 21 à 24	Apprendre à gagner	25 %	75 %	16 %	59 %	84 %
M 23 + F 23 +	S'entraîner à gagner	25 %	75 %	16 %	59 %	84 %

- « % Entraînement » et « % Compétition » est emprunté directement d'Atteignez votre vitesse et Au Canada, le sport c'est pour la vie
- « % Compétition réel » est « le nombre de sessions de compétition par saison » divisé par « le nombre total de sessions »
- « % Entraînement spécifique pour la compétition » est le « % compétition » moins le « % Compétition réelle »
- « % Entraînement pour le développement » est le % d'entraînement indiqué dans les deux documents de référence principaux.

¹ Selon les objectifs d'entraînement et de compétition énoncés dans Atteignez votre vitesse et Au Canada, le sport c'est pour la vie

² Au Canada, le sport c'est pour la vie, Centre canadien multisport, p. 43

Tableau U

Médian de l'écart de temps par 100 entre les patineurs masculins et féminins pour les catégories d'âge de PVC

(Records féminins moins les records masculins)

Catégorie d'âge	LP	CP
SENIOR (17 et plus)	1,07	0,69
INTERMÉDIAIRE (16 et 17)	1,01	0,70
JUNIOR (14 et 15)	0,85	0,62
JUVÉNILE (12 et 13)	0,54	0,56
CADET (10 et 11)	-0,06	0,52
BENJAMIN (8 et 9)	0,76	-0,02
MINIME (6 et 7)	0,78	0,12

Tableau V

Proportion de la taille adulte

Taille moyenne (cm) selon l'âge		Proportion de la taille adulte		
Âge (années)	Filles	Garçons	Filles	Garçons
8	143,9	145,3	0,88	0,82
9	139,8	140,4	0,86	0,79
10	142,0	143,1	0,87	0,81
11	147,6	148,4	0,90	0,84
12	153,6	153,5	0,94	0,87
13	158,1	159,8	0,97	0,90
14	160,9	166,3	0,99	0,94
15	162,0	170,6	0,99	0,96
16	162,3	174,2	1,00	0,98
17	164,8	177,1	1,01	1,00
18	164,2	177,9	1,01	1,00
19	163,1	177,4	1,00	1,00

Source : Statistique Canada, Recensement à l'école, 2007-2008
http://www19.statcan.gc.ca/04/04_0708/04_0708_003-fra.htm

Tableau W

Angle d'inclinaison

Courte piste masculin

Données traitant l'angle d'inclinaison	Angle d'inclinaison			
	temps	sec./100	8 m	6 m
Record du monde	40,86	8,17	19,8	15,1
Juvenile PVC	44,38	8,88	20,4	17,6
Cadet PVC	46,96	9,39	22,5	18,4
Benjamin PVC	54,3	10,86	29,1	25,5

Courte piste féminin

Données traitant l'angle d'inclinaison	Angle d'inclinaison			
	temps	sec./100	8 m	6 m
Record du monde	43,67	8,73	22,1	16,9
Juvenile PVC	47,42	9,48	25,8	19,9
Cadet PVC	49,35	9,87	27,7	21,5
Benjamin PVC	54,58	10,92	32,5	25,5

Adaptation de tableaux de calculs développés par Robert Tremblay

Tableau X Pourcentage de déclin dans l'affiliation des membres par catégorie d'âge adjacent

âge	cat, âge	Masculin		Féminin		Total		Stade DLTPA	
		nbre	% Total	nbre	% Total	nbre	% Total	masculin	féminin
moins de 6	Novice	873		366		1239		Enfant actif	Enfant actif
6 à 7	Minime	854	-2,2 %	560	53,0 %	1414	14,1 %	S'amuser en patinant et Apprendre à s'ent.	S'amuser en patinant et Apprendre à s'ent.
8 à 9	Benjamin	796	-6,8 %	461	-17,7 %	1257	-11,1 %	S'amuser en patinant	Apprendre à s'ent.
10 à 11	Cadet	649	-18,5 %	445	-3,5 %	1094	-13,0 %	Apprendre à s'ent.	Apprendre à s'ent.
12 à 13	Juvénile	452	-30,4 %	317	-28,8 %	769	-29,7 %	Apprendre à s'ent. et S'entraîner à s'ent.	S'entraîner à s'ent.
14 à 15	Junior	314	-30,5 %	237	-25,2 %	551	-28,3 %	S'entraîner à s'ent.	S'entraîner à s'ent.
16 à 17	Intermédiaire	187	-40,4 %	161	-32,1 %	348	-36,8 %	S'entraîner à s'ent. et Apprendre à comp.	Apprendre à comp.

Tableau Y Pourcentage de déclin dans l'affiliation des membres par écart de deux catégories d'âge

âge	cat, âge	Masculin		Féminin		Total		Stade DLTPA	
		nbre	% Total	nbre	% Total	nbre	% Total	masculin	féminin
moins de 6	Novice	873		366		1239		Enfant actif	Enfant actif
6 à 7	Minime	854		560		1414		S'amuser en patinant	S'amuser en patinant et Apprendre à s'ent.
8 à 9	Benjamin	796	-8,8 %	461	26,0 %	1257	1,5 %	S'amuser en patinant	Apprendre à s'ent.
10 à 11	Cadet	649	-24,0 %	445	-20,5 %	1094	-22,6 %	Apprendre à s'ent.	Apprendre à s'ent.
12 à 13	Juvénile	452	-43,2 %	317	-31,2 %	769	-38,8 %	Apprendre à s'ent. et S'entraîner à s'ent.	S'entraîner à s'ent.
14 à 15	Junior	314	-51,6 %	237	-46,7 %	551	-49,6 %	S'entraîner à s'ent.	S'entraîner à s'ent.
16 à 17	Intermédiaire	187	-58,6 %	161	-49,2 %	348	-54,7 %	S'entraîner à s'ent. et apprendre à comp.	Apprendre à comp.

Tableau Z

Périodisation, ratios entraînement - compétition et nombre de compétitions par année

Remarque : le pourcentage de temps de compétition comprend le temps dévoué à l'entraînement spécifique

	Atteignez votre vitesse	Matrices	NBRE COMP.	COMP./ENTR.	Atteignez votre vitesse	ENTR./SEM.	Atteignez votre vitesse	Matrices	PAR SEM.	Atteignez votre vitesse	Matrices	sur glace (sem.)	saison (sem.)	Atteignez votre vitesse	Matrices
	Atteignez votre vitesse	Matrices	NBRE COMP.	COMP./ENTR.	Atteignez votre vitesse	ENTR./SEM.	Atteignez votre vitesse	Matrices	PAR SEM.	Atteignez votre vitesse	Matrices	sur glace (sem.)	saison (sem.)	Atteignez votre vitesse	Matrices
S'amuser en patinant	0 à 6	0 à 6	aucune recom.	1 à 3	1 to 2	22 à 24	0	22 à 24	(22 à 24)	0	PÉRIODES	PÉRIODES			
Apprendre à s'entraîner	4 à 8	4 à 8	30/70	3 + 3	3 plus 3	22 à 29	1 (1-2)	22 à 29	(22 à 29)	1 (1-2)	1	1			
S'entraîner à s'entraîner	8 à 12	6* à 9* 8 à 12	40/60	3-5 + 2 (6 à 9)	6 à 9	à l'année	1 (1-2)	22 à 29	40*	1 (1-2)	2	2			
Apprendre à compétitionner	15 à 19	15 à 20	60/40	6 + 3	6 à 9	à l'année	1, 2 ou 3	22 à 29	à l'année	1, 2 ou 3	2	2			
S'entraîner à compétitionner	13 à 17	14 à 18	60/40	9 à 12	9 à 12	à l'année	1, 2 ou 3	36 à 38	à l'année	1, 2 ou 3	2 à 3	2 à 3			
Apprendre à gagner	11 à 15	10 à 15	75/25	11(9) à 15	11 à 15	à l'année	1, 2 ou 3	36 à 38	à l'année	1, 2 ou 3	2 à 3	2 à 3			
S'entraîner à gagner	11 à 15	10 à 15	75/25	11(9) à 15	11 à 15	à l'année	1, 2 ou 3	36 à 28	à l'année	1, 2 ou 3	2 à 3	2 à 3			

Les recommandations de l'équipe de révision présentées dans les matrices sont en vert

Les recommandations d'Au Canada, le sport est pour la vie quand elles diffèrent des recommandations dans Atteignez votre vitesse sont en rouge

Fondée sur les recommandations d'entraînement et de compétition d'Atteignez votre vitesse, le modèle de développement à long terme de l'athlète de Patinage de vitesse Canada, Au Canada, le sport c'est pour la vie p.43, Centre canadien multisport



CANADA

Le modèle de développement à long terme du participant de l'athlète de Patinage de vitesse Canada est un cadre de référence pour l'entraînement, la compétition, et la récupération pour les patineurs de tous les âges et à chaque stade de développement