



Fédération canadienne de ballon sur glace

Développement à long terme de l'athlète

En quoi le DLTA est-il utile?

Au Canada, le sport c'est pour la vie donne les grandes lignes du DLTA pour le développement sportif qui inclut une approche à différents stades visant aussi bien les personnes qui pratiquent le sport pour rester en santé, en condition physique ou pour le plaisir, que les athlètes de haut niveau.

Au Canada, le sport c'est pour la vie est un modèle qui englobe la participation de la population toute entière, des enfants aux aînés. On peut diviser ce modèle en trois grandes catégories : le savoir-faire physique, la vie active et l'excellence. Dans le cadre de ce modèle idéal, tous les enfants acquièrent à la base un savoir-faire physique pour choisir plus tard l'excellence sportive ou une vie active. Enfin, ce modèle indique également à quel moment les athlètes qui font de la compétition de haut niveau passent à un mode de vie actif en continuant à faire de la compétition ou en s'adonnant dorénavant au sport de manière récréative.



En quoi le ballon sur glace peut-il bénéficier du DLTA?

- Comprendre les mouvements de base nécessaires pour aider chaque athlète à tous les niveaux de compétition
- Le DLTA procure au ballon sur glace une nouvelle philosophie qui permet de former des athlètes de tous âges
- Le DLTA appliqué au ballon sur glace met l'accent sur une participation précoce des garçons et des filles
- Le DLTA définit les étapes idéales à suivre du niveau débutant aux joueurs vétérans
- Le DLTA prône la coopération entre les volontaires, les entraîneurs, les officiels et les participants
- Le DLTA permet d'organiser plus de concours d'habiletés auxquels peuvent participer les joueurs aux premières étapes de développement
- Le modèle à six étapes a été conçu pour acquérir les habiletés nécessaires en fonction des niveaux de compétition
- Un choix sain par rapport aux programmes des autres sports d'hiver

Pour en savoir plus sur le ballon sur glace ou le programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, rendez-vous à :

www.broomball.ca | www.canadiansportforlife.ca

Les stades du DLTA de la Fédération canadienne de ballon sur glace



S'amuser grâce au sport

1 année de pratique : joueurs de niveau débutant

À ce stade, les joueurs débutants peuvent être des enfants, des adolescents ou des adultes. L'objectif principal est que les joueurs apprennent les habiletés nécessaires à la pratique du sport en prenant en compte leur âge biologique. Il est primordial qu'un joueur débutant travaille une nouvelle habileté dans un environnement sûr, prévisible et dénué de toute distraction. Le joueur doit avancer à son rythme et avoir la possibilité de répéter les gestes à de nombreuses reprises. Travailler les habiletés de base exige un effort cognitif important. Le programme peut intégrer l'entraînement physique en prenant en compte les périodes critiques d'entraînement (Facteur n° 5). Quel que soit l'âge des participants, les séances d'entraînement et les parties devraient être conçues de manière à ce que tous les joueurs puissent toucher au maximum le ballon afin de travailler les habiletés de base.

Objectifs : apprendre les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport en s'amusant avant tout!



Apprendre à s'entraîner

2 ou 3 années de pratique : joueurs de niveau intermédiaire

Les joueurs maîtrisent suffisamment les habiletés de base et sont dorénavant prêts à travailler des habiletés plus complexes et à découvrir les tactiques de base. Au fur et à mesure que la condition physique d'un joueur s'améliore, il est de plus en plus à même d'utiliser des habiletés complexes au cours des parties.

Objectifs : être capable d'utiliser les habiletés techniques dans un cadre tactique de base tout en continuant à s'amuser.



S'entraîner à s'entraîner

4 ou 5 années de pratique : joueurs de niveau avancé

Comme les joueurs de niveau avancé maîtrisent les habiletés techniques du ballon sur glace dans un grand nombre de conditions, on met dorénavant l'accent sur le sens tactique et des gestes techniques plus précis, plus rapides. Bien que l'amusement reste toujours l'aspect essentiel de ce sport d'équipe, le joueur de niveau avancé maîtrise les habiletés sportives du sport ainsi que l'aspect tactique. Ces joueurs continuent d'améliorer leur condition physique afin de jouer plus efficacement encore et renforcent leurs habiletés.

Objectifs : développer et affiner la tactique dans le contexte du ballon sur glace et initier les joueurs à la préparation physique et mentale afin de jouer plus efficacement.



S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner

Plus de 6 années de pratique : joueurs de niveau élite

En passant du stade « S'entraîner à la compétition » au stade « S'entraîner à gagner », le niveau de compétence technique est élevé et le joueur doit associer ses habiletés avancées à un grand sens tactique dans de nombreuses situations de match. Le joueur de niveau élite suit un plan d'entraînement structuré dans le but d'être prêt physiquement à disputer une partie. À ce stade, le joueur prend part à des activités pour améliorer sa condition physique de manière intense. Ce travail a un effet direct sur la qualité du jeu des joueurs.

Objectifs : affiner et perfectionner les habiletés, le sens tactique et la condition physique des joueurs de ballon sur glace.



Le ballon sur glace, c'est pour la vie

Jouer pour s'amuser, pour entretenir sa condition physique et rester en santé

Une fois qu'un joueur a acquis les habiletés de base du ballon sur glace, il peut décider à quel niveau il souhaite participer au sport. Les joueurs peuvent choisir de jouer au ballon sur glace pour la vie après le stade « S'amuser grâce au sport » ou à partir de n'importe quel autre stade (après 17 ans). Toutefois, pour les joueurs qui découvrent le sport de manière précoce (avant l'âge de 10 ans), on mettra surtout l'accent sur l'amélioration des habiletés nécessaires pour pratiquer ce sport. Pour les joueurs qui découvrent le sport tardivement (entre 11 et 16 ans), l'approche sera plus décontractée et on se concentrera davantage sur un jeu entre des joueurs avec de grosses différences en termes de technique et de condition physique qui pratiquent le ballon sur glace avant tout pour s'amuser, pour son aspect social et pour rester en forme.

Objectifs : prendre du plaisir à être actif en jouant au ballon sur glace.