

Aperçu

La matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada présente les fondements et la structure de l'élaboration et de la révision des programmes de développement de l'athlète et du racquetball. Cette matrice a été élaborée en examinant la série d'habiletés que devrait posséder un joueur de racquetball idéal, en faisant très attention aux lacunes qui existent au sein du système canadien. Le document ci-dessous devrait aider Racquetball Canada à analyser les systèmes d'entraînement et de compétitions, ainsi que les protocoles de tests et les méthodes de filtrage.

Veillez noter ce qui suit :

- Dans le document ci-dessous le terme «maîtrisée» signifie que le joueur peut exécuter l'habileté avec régularité et sous pression (sur demande)
- Le stade *Apprendre à gagner* (AàG) est axé sur l'acquisition des habiletés nécessaires pour exceller au Canada.
- Le stade *S'entraîner à gagner* (EàG) est axé sur l'acquisition des habiletés nécessaires pour exceller sur le plan international.
- Les séries d'habiletés des stades AàG et EàG sont différentes.

Nous remercions les experts dont les noms suivent, qui ont consacré leur temps et leur expertise à ce projet :

Geri Powell
Ross Richardson
Evan Pritchard
Ron Brown
Colin Higgs – Au Canada, le sport c'est pour la vie
Donna Harris

Notes du traducteur :

1. *Pour la clarté du texte, dans le présent document, le masculin générique englobe le féminin.*
2. *Dans les tableaux, les abréviations suivantes ont été utilisées : Intro. pour Introduction, Perfect. pour Perfectionnement, Dév. pour Développement, Ajust. pour Ajustement*



Matrice des qualités physiques

FORCE	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
Force Endurance	Basse	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien
Puissance	Basse	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien
Force dynamique / Vitesse	Basse (on peut entraîner cette habileté à ce stade – travail uniquement sur la vitesse de mouvement – pas de charge)	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien / Perfect.
En rotation	Basse (on peut entraîner cette habileté à ce stade – travail uniquement sur la vitesse de mouvement – peu ou pas de charge – <i>medecine ball</i> ou ballon suisse légers)	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien
Accélération explosive	Basse	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien / Perfect.
VITESSE	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
Vitesse des mains* et des pieds	Élevée	Élevée	Modérée	Modérée	Maintien / Perfect.
Mouvement du corps tout entier	Modérée	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.
Agilité (changement de direction)	Élevée	Élevée	Élevée	Modérée	Modérée / Perfect.

*Progresser du coup droit au revers - manipulation rapide de la raquette pour exécuter le coup; la capacité de concilier vitesse et force avec précision est essentielle

ENDURANCE	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
Anaérobie alactique	Modérée	Modérée / Élevée	Élevée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
Anaérobie lactique	Modérée	Modérée / Élevée	Élevée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
Aérobie	Modérée	Élevée	Élevée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
SOUPLESSE / AMPLITUDE DES MOUVEMENTS (AdM)	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
Rotation du tronc	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
AdM du bas du dos	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
AdM des hanches	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
AdM des épaules	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
AdM des ischios	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.
AdM du poignet	Élevée	Élevée	Modérée	Maintien / Perfect.	Maintien / Perfect.

Matrice des habiletés techniques

HABILETÉS	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
HABILETÉS DE BASE					
Coup droit	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Revers	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
COUPS OFFENSIFS					
Coups gagnants		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Coups en dépassement («passing shots»)	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Billards		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Coup écrasé			Intro. & Dév.	Perfect. & Maîtrisée*	Maintien & Ajust.
Latéral-Latéral-Frontal			Intro. & Dév.	Perfect. & Maîtrisée*	Maintien & Ajust.
COUPS DÉFENSIFS					
Balle au plafond	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Coup sur le mur arrière		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Coup plongeant			Intro. & Dév.	Perfect. & Maîtrisée*	Maintien & Ajust.
Balles en Z		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
SERVICE					
Service rapide		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Service en lob	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Service en Z		Intro.	Dév. & Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Service en demi-lob	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Service «Jam»			Intro. & Dév.	Perfect. & Maîtrisée*	Maintien & Ajust.
TRANSITION					
Occuper le centre du terrain	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Suivre la balle et l'adversaire	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.
Déplacements	Intro.	Dév.	Perfect.	Maîtrisée* & Ajust.	Maintien & Ajust.

Matrice des habiletés tactiques

TACTIQUE	AàE	EàE	EàC	AàG	EàG
Tactique 101					
Contrôle du centre du terrain - (i.e., déplacements - rétro-pédalage, course vers l'avant, pas chassés latéraux)	Intro. & Dév.	Perfect.	Maîtrise, Maintien & Ajust.		
Éloigner la balle de l'adversaire					
Service vers les coins arrière					
Regarder la balle					
Tactique 201					
Quand l'adversaire est en avant du terrain, exécuter un <i>passing shot</i>	Intro. & Dév.	Perfect.	Maîtrise, Maintien & Ajust.		
Quand l'adversaire est en arrière du terrain, exécuter un billard					
Services variés pour identifier les retours faibles					
En double, utiliser les grands angles et les billards					
Toutes les situations sur le mur arrière sont des coups gagnants (opportunités offensives)					
Utilisation efficace des temps morts					
Tactique 301					
Auto évaluation de ses habiletés / préférences		Intro.	Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
Évaluation des habiletés / préférences de l'adversaire		Intro.	Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
Utilisation efficace des conseils de l'entraîneur		Intro.	Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
Plus grande variété de services		Intro.	Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
Utilisation efficace des coups écrasés, <i>boast</i> , volées et smashes			Intro. & Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
Adaptation à diverses conditions de jeu (p. ex. altitude, balle, chaleur, murs, etc.)			Intro. & Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.
En doubles, service «jam» - surtout où frapper le mur latéral - proche (près de la ligne pointillée) v profond (près du mur arrière)			Intro. & Dév.	Perfect. and Maîtrise	Maintien & Ajust.

Matrice des habiletés psychologiques et matrice des habiletés de vie

Les matrices des habiletés psychologiques et de vie ont été adaptées à partir des documents génériques élaborés par *Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Ces matrices présentent un « menu » des habiletés psychologiques et de vie dont l'entraîneur devrait tenir compte quand il aide l'athlète à se développer à long terme. Tous ces facteurs sont importants, mais leur importance relative par rapport à un programme spécifique, et leur facilité de développement, dépendront largement du contexte, de la nature et des objectifs du programme, ainsi que de l'expertise de l'entraîneur. Racquetball Canada recommande aux entraîneurs de bien connaître les facteurs contenus dans ces matrices, et de s'efforcer de développer les habiletés qui sont essentielles aux athlètes en fonction de leur stade de développement et du type de programme qu'ils suivent. Au besoin, on peut trouver les ressources et liens vers des experts pouvant guider le développement des habiletés, par l'entremise de Racquetball Canada, en en faisant la demande par courriel au bureau national à l'adresse suivante : execdirector@racquetballcanada.ca

Matrice des habiletés psychologiques

NOTA : Le développement dans ce domaine va commencer dans d'autres programmes et secteurs de la vie de l'athlète, puis l'entraîneur de racquetball continuera à aider l'athlète à les développer au fur et à mesure qu'il progresse en racquetball (car la programmation de racquetball ne commence pas nécessairement en général avant la phase Apprendre à s'entraîner).

Habilité psychologique	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Attitude positive	En activité physique	Dév., Perfect. & Maîtrise	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	En sport	Dév., Perfect. & Maîtrise	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	À l'entraînement	Intro., Dév. & Perfect.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Attitude comme choix	Intro., Dév. & Perfect.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Réaction aux difficultés	Dév. & Perfect.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Retraite	N / A	N / A	Intro. quand c'est nécessaire		

Matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada - 2018

Habilité psychologique	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Motivation	Maîtrise	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Adhésion	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Signification	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Établissement d'objectifs	Dirigée	Dév. & Perfect.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Auto amorcée	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Objectifs SMART	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Habilités spécifiques	Auto-discours positif	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Visualisation	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Réduction de l'anxiété	Environnement	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Relaxation progressive	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Méditation		Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Contrôle des émotions	Propres émotions	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Émotions des autres	Intro.	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.

Habilité psychologique	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Attention / Concentration	Portée de l'attention	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Concentration étroite	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Concentration large	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Concentration alternée	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
Réduction des erreurs	Correction des erreurs	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Éviter les erreurs	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	État idéal de performance	Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Perception et facteurs cognitifs	Perception visuelle	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Prise de décisions	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Santé mentale	Conscience	Intro.	Maintien	Maintien	Maintien	Maintien
	Accès au soutien			Intro.	Maintien	Maintien
	Donner du soutien		Intro.	Maintien	Maintien	Maintien
	Outils		Intro.	Maintien	Maintien	Maintien

Matrice des habiletés de vie

NOTA : Le développement dans ce domaine va commencer dans d'autres programmes et secteurs de la vie de l'athlète, puis l'entraîneur de racquetball continuera à aider l'athlète à les développer au fur et à mesure qu'il progresse en racquetball (car la programmation de racquetball ne commence pas nécessairement en général avant la phase Apprendre à s'entraîner).

Habilité de vie	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Qualités personnelles	Développement de l'autonomie	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Estime de soi	Dév. & Perfect.	Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Membre de l'équipe	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Réduction des conflits	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Habiletés de leadership	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Établissement du rôle en sport	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Diversité	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Réagir aux difficultés	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
Développement moral	Comprendre les règles	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Faire ce qui est bien	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Lien entre les actes et leurs conséquences	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Développement de l'empathie	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Prise de décisions éthiques	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.

Matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada - 2018

Habilité de vie	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Relations	Avec les adultes	Intro. & Dév.	Dév., Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Avec les coéquipiers	Intro. & Dév.	Dév., Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Romantiques	Intro. & Dév.	Dév., Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Avec les entraîneurs (personnel et de l'équipe nationale)			Intro. & Dév.	Perfect.	Maîtrise, Maintien & Ajust.
	Hors du sport	Intro. & Dév.	Dév., Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
Carrière sportive	Planification de la carrière	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Mentorat	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Planification	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Environnement d'entraînement	Perfect.	Perfect.	Perfect.	Perfect.	Perfect.
	Conciliation Sport (travail) - Vie		Intro.	Dév.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise, Maintien & Ajust.
	Récupération (quotidienne, après les compétitions, dans l'intersaison)		Intro.	Dév.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise, Maintien & Ajust.

Matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada - 2018

Habilité de vie	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Voyages	Voyages indépendants	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Préparation des voyages	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Décalage horaire		Intro.	Dév.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise, Maintien & Ajust.
	Conscience culturelle		Intro.	Dév.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise, Maintien & Ajust.
	Voyages en groupe - camarades de chambre		Intro.	Dév.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise, Maintien & Ajust.
Habilité de vie	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Protection	Vaccination	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Infections / Maladies	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
Médias	Réseaux sociaux	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Relations avec les médias		Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.

Matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada - 2018

Habilité de vie	Décomposition des habiletés	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Gagner sa vie
Nutrition / Hydratation	Nutrition de base	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Habilités de cuisine	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Nutrition pour la compétition	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Nutrition pour les voyages	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Nutrition pour la récupération	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Hydratation	Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Perfect. & Maîtrise	Maintien & Ajust.	Maintien & Ajust.
	Suppléments nutritifs		Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.
	Troubles de l'alimentation		Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.
Autres préoccupations	Dopage / Contrôle		Intro. & Dév.	Dév. & Perfect.	Maîtrise	Maintien & Ajust.