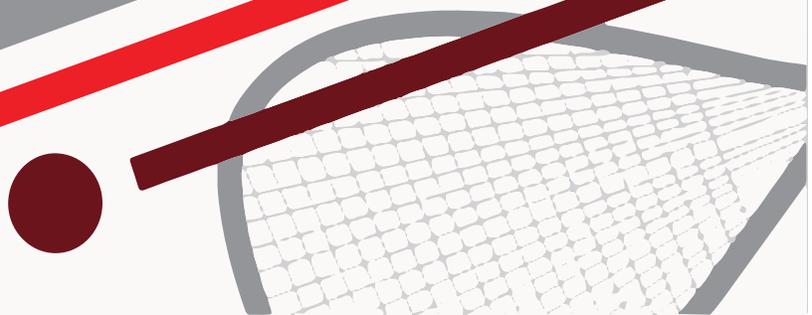
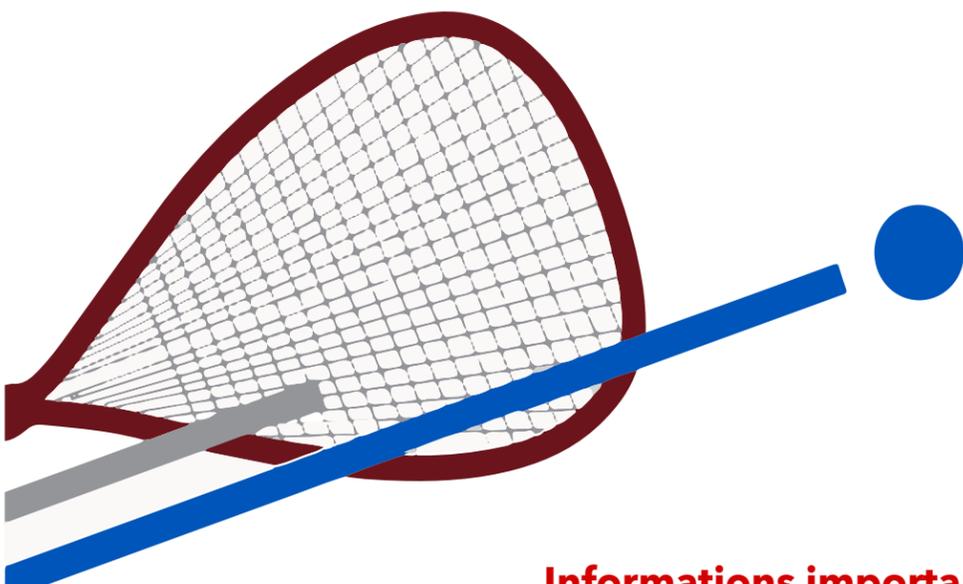


2022

# Développement à long terme en Racquetball

V 1.30F : juillet 2021





## Informations importantes

Il s'agit d'un document évolutif, conçu dès le départ pour être partagé électroniquement. Vous êtes invités à imprimer des copies personnelles, et la conception vous permet d'imprimer le document comme un petit livret sur du papier 8,5 x 11. En outre, les doubles pages peuvent être imprimées sur du papier 11 x 17 pour servir de mini-affiches traitant d'un seul sujet.

En étant distribué de cette façon, le document peut être facilement mis à jour pour assurer qu'il contient les informations les plus récentes. C'est pourquoi nous incitons les lecteurs à TOUJOURS télécharger la dernière version du site Web de Racquetball Canada, [www.racquetballcanada.ca](http://www.racquetballcanada.ca), et à consulter les informations supplémentaires qui s'y trouvent.

En outre, vous trouverez des informations utiles sur le développement à long terme à l'adresse suivante : [www.sportforlife.ca](http://www.sportforlife.ca), et des informations sur l'entraînement à l'adresse [www.coach.ca](http://www.coach.ca).

Racquetball Canada invite tout le monde à se joindre à notre sport, peu importe votre âge, sexe, identité de genre, orientation sexuelle, religion, culture ou circonstances socioéconomiques, et s'engage à rendre notre sport sécuritaire, inclusif, diversifié et accueillant.



# Canada

Racquetball Canada remercie Sport Canada de sa contribution financière.

© Racquetball Canada , 2019, 2020, 2021

## Le développement à long terme en racquetball

Le cadre original de Racquetball Canada pour le développement des athlètes a été publié il y a plus de dix ans, et le paysage sportif canadien a beaucoup changé depuis, notamment :

- le «**Sport pour la vie**» a mis à jour son cadre générique pour le développement à long terme dans le sport canadien;
- «À nous le podium» a élargi son soutien à la haute performance pour inclure les sports non olympiques et paralympiques;
- la protection des participants au sport est devenue de plus en plus importante;
- les sports, y compris le racquetball, comprennent mieux leur responsabilité de fournir un accès plus équitable aux participants non traditionnels, et leur responsabilité de rendre le sport plus ouvert, en acceptant les différences et en étant exempt de racisme et d'autres formes de discrimination.

À propos de ce document

Le processus : En préparant ce document, Racquetball Canada a entrepris une révision majeure de ses programmes, notamment :

- une analyse approfondie des compétences techniques, tactiques et mentales que les athlètes doivent développer, ainsi que des capacités physiques (forme physique, force, etc.) nécessaires pour atteindre leur plein potentiel;
- la création du *programme de badges de Racquetball Canada*, pour aider les athlètes à progresser systématiquement dans le développement de leurs compétences, et être récompensés pour leurs progrès;
- un examen approfondi de sa structure et de ses règles de compétition.

Ce document remplace donc le Plan de développement à long terme de l'athlète de Racquetball Canada (2009) et représente les meilleures pratiques actuelles pour attirer les athlètes dans le sport, les retenir et les aider à atteindre leur plein potentiel.

Pour les athlètes ayant le potentiel d'exceller, il offre également une voie vers l'excellence et vers le développement d'athlètes canadiens capables de remporter des médailles aux Jeux panaméricains et aux championnats du monde, et, s'ils le souhaitent, de jouer en tant que professionnels..



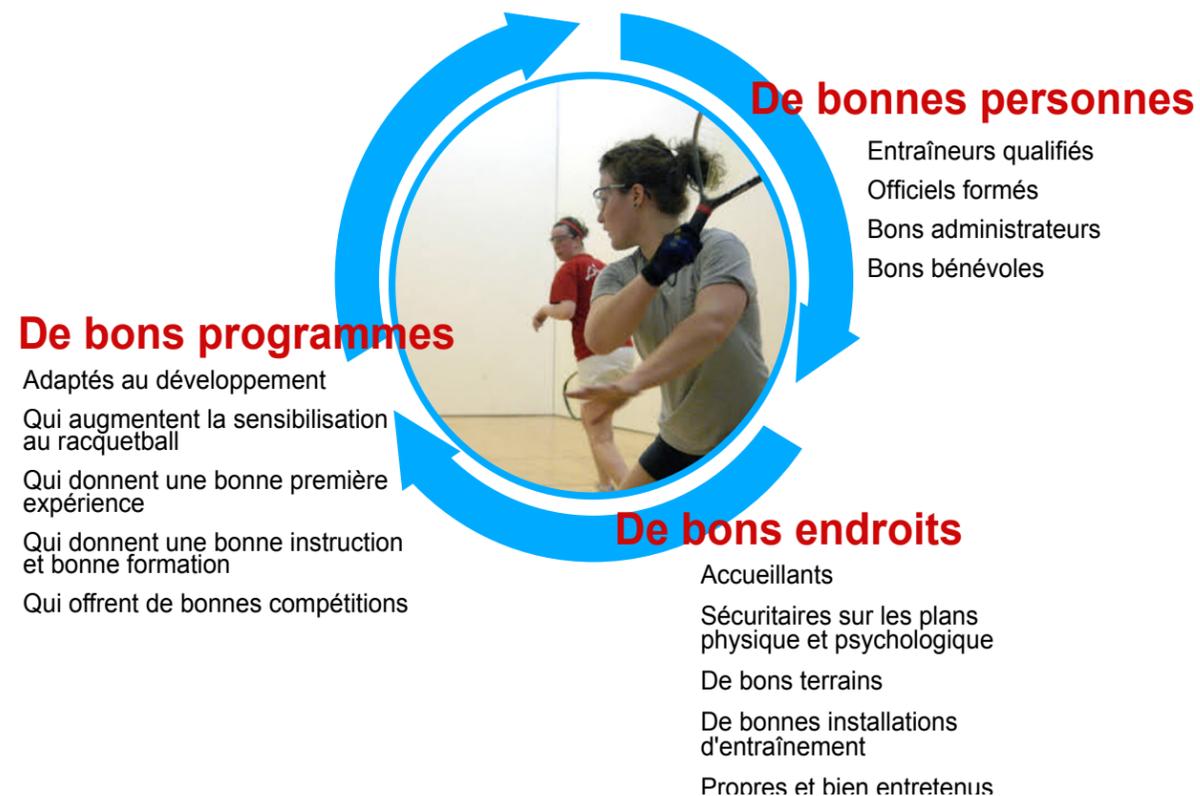
Photo de : Christopher Morris, COC

## Pas seulement du Racquetball - mais du Racquetball de qualité

Ce cadre définit la façon dont Racquetball Canada développera les athlètes au cours des prochaines années, tout en s'efforçant d'aider le Canada à atteindre son double objectif de contribuer à produire une population plus saine et plus active, tout en augmentant le succès du racquetball canadien sur la scène mondiale.

Pour ce faire, il faut passer d'un accent sur le développement des athlètes à un accent sur toutes les composantes d'un sport de qualité - non seulement les athlètes, mais aussi les entraîneurs, les officiels et les bénévoles.

## Un racquetball de qualité signifie :



## Et un accent placé sur :

Attirer plus de gens vers le racquetball, s'assurer que leurs expériences dans le sport soient positives dès le début, les garder actifs dans le sport plus longtemps, et les aider à atteindre leur plein potentiel sportif en racquetball, que ce soit au niveau récréatif local ou sur les terrains au Championnat du monde lorsqu'ils portent la tenue d'Équipe Canada.

## Vue d'ensemble

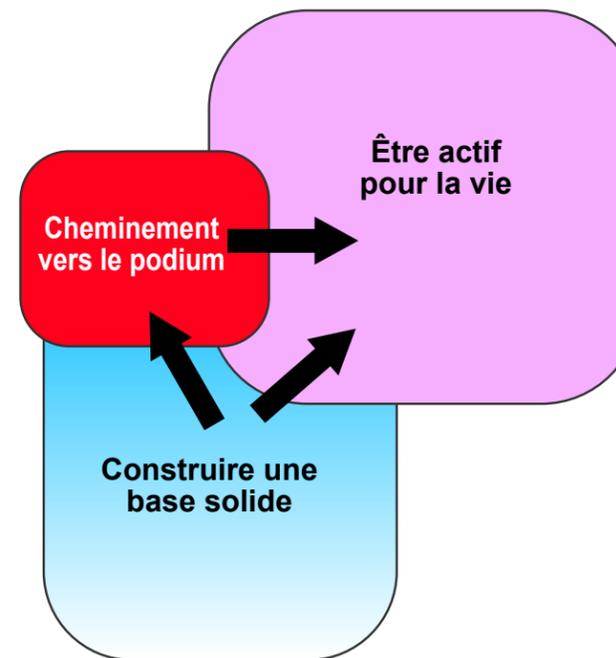
Le développement à long terme en racquetball signifie :

- Faire les bonnes choses : Optimiser le type d'entraînement effectué et le soutien apporté à l'athlète.
- Au bon moment : Faire ce qui est bon pour l'athlète à chaque étape de sa croissance et de son développement.
- De la bonne manière : Utiliser des méthodes d'enseignement et d'entraînement appropriées et fondées sur des données probantes.

Et la bonne chose, faite de la bonne manière, dépend du stade de développement physique, intellectuel, social et émotionnel de chaque individu.

Le Sport au Canada a identifié sept étapes du développement humain, qui peuvent être regroupées en trois blocs principaux, liés entre eux ;

- construire une base solide
- le cheminement vers le podium menant à la réussite en haute performance, et
- être actif pour la vie.



### Cheminement vers le podium

Le cheminement vers le podium dans un sport est un guide fondé sur des données probantes concernant le niveau de performance requis d'un athlète émergent, qui lui permettra de rester sur la voie du succès au niveau mondial.

Le cheminement vers le podium de Racquetball Canada commence à l'adolescence, et pour rester sur cette voie, il faut améliorer ses résultats en compétition.

Le cheminement vers le podium n'est pas linéaire - et il est possible que les athlètes fassent des progrès rapides et connaissent des périodes où leurs performances plafonnent.

Le modèle complet de développement à long terme est décrit page suivante.

## Émergence d'athlètes canadiens de haute performance

*Le cheminement vers le podium* de Racquetball Canada est la feuille de route de notre sport pour réussir au plus haut niveau - remporter des championnats du monde et remporter des médailles aux championnats et aux Jeux panaméricains

Parmi les nombreux jeunes qui apprennent et aiment le racquetball, seuls quelques-uns empruntent ce cheminement. Il est réservé à ceux qui ont la capacité innée d'exceller, qui sont déterminés à atteindre le sommet et qui sont prêts à travailler dur pour y parvenir. Parmi les rares personnes qui s'engagent dans *le chemin vers le podium*, il y en a encore moins qui accèdent à l'équipe nationale et au niveau le plus élevé du stade S'entraîner à gagner.

La séparation entre ceux qui aspirent ultimement à la haute performance et ceux qui, pour des raisons de capacité ou de préférence, décident de ne pas s'engager sur le chemin vers podium se produit à l'adolescence - au stade S'entraîner à s'entraîner.

Mais il y a un problème : tous les enfants ne traversent pas la poussée de croissance de l'adolescence au même âge, et dans la compétition par groupes d'âge, les garçons à développement tardif et les filles à développement précoce peuvent être nettement désavantagés.

Il est donc ESSENTIEL de garder le plus grand nombre possible d'athlètes dans le sport jusqu'à ce qu'ils aient terminé leur croissance adolescente et atteint leur taille adulte - car ce n'est qu'à ce stade que le potentiel ULTIME des athlètes émerge.

Le racquetball perd trop d'athlètes adolescents, et pour combattre ce phénomène, de nouvelles structures de compétition sont en cours de conception. Les détails peuvent être trouvés dans le document de Racquetball Canada sur la révision des compétitions.

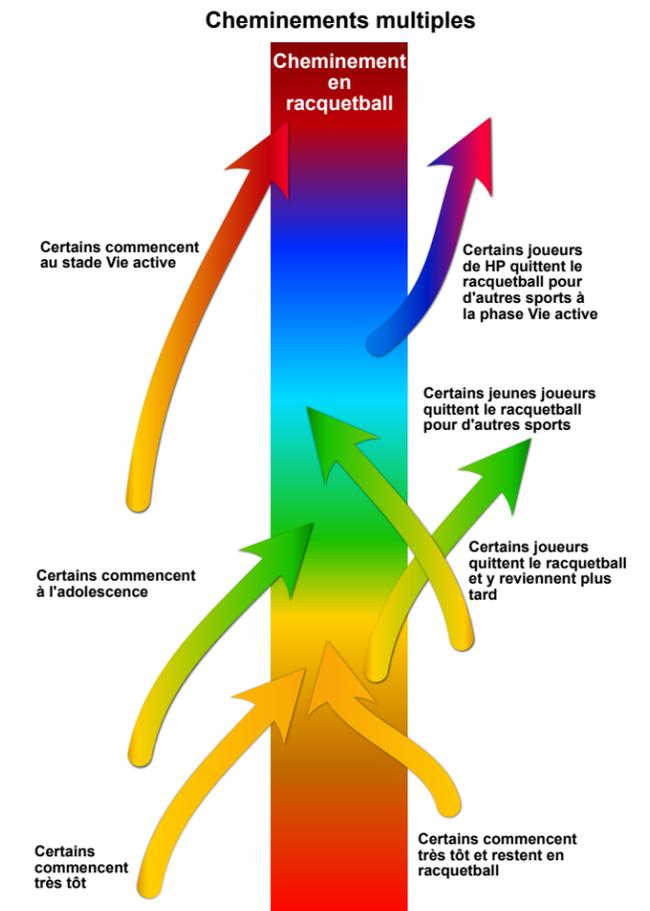
## Cadre de développement à long terme de Racquetball Canada



Le cadre de Racquetball Canada est principalement conçu pour un jeune athlète qui commence à pratiquer le sport tôt, qui le pratique jusqu'aux plus hauts niveaux de jeu et qui continue à le pratiquer toute sa vie.

Mais la vie est plus compliquée que cela. Les athlètes entrent dans le sport et le quittent à différents moments et pour diverses raisons.

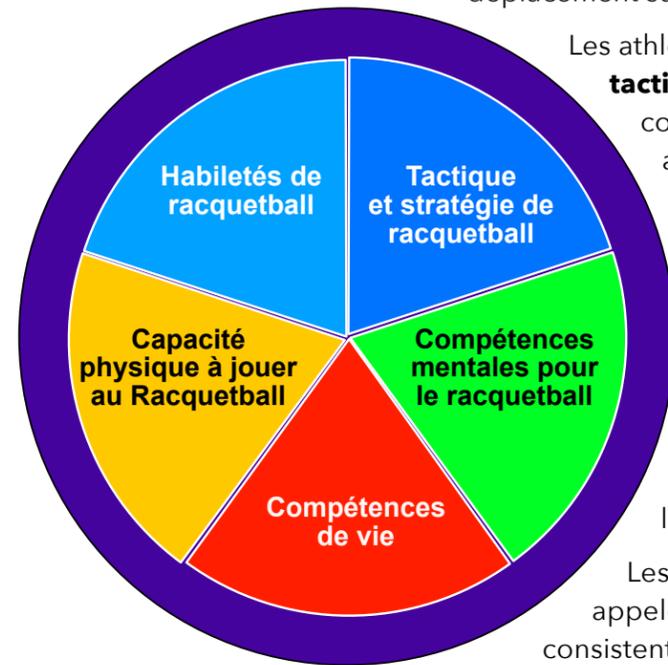
Le cadre de travail identifie clairement ce sur quoi les jeunes athlètes doivent travailler lorsqu'ils pratiquent le racquetball, qu'ils y restent ou qu'ils le quittent.



# L'athlète complet

Pour réussir au racquetball, les athlètes doivent développer **cinq** composantes différentes de leur jeu.

Manifestement, ils doivent développer leurs **compétences techniques** de racquetball - l'exécution de leurs coups, leur position sur le terrain et leur vitesse de mouvement et de déplacement sur le terrain.



Les athlètes doivent également développer leur **tactique et leur stratégie** - leur choix de coups et leur capacité d'ajuster leur jeu aux forces et aux faiblesses de leurs adversaires

La condition physique est essentielle à la réussite en racquetball. Il s'agit de la **capacité physique** des athlètes à jouer - leur puissance explosive, leur capacité à continuer à jouer au plus haut niveau tout au long d'un match ou d'un tournoi (endurance), ainsi que leur vitesse et leur puissance pures.

Les **aptitudes mentales** - également appelées aptitudes de psychologie sportive - consistent à développer la capacité à contrôler ses émotions pendant les moments sportifs de grand

stress, et être capable de réduire l'anxiété ou d'augmenter sa motivation à volonté, tout en se remettant rapidement des échecs majeurs ou mineurs. Ces compétences permettent d'être capable de produire constamment des performances «à la demande».

Si de bonnes **aptitudes à la vie quotidienne** ne feront pas de quelqu'un un grand athlète de racquetball, de mauvaises aptitudes à la vie quotidienne peuvent saboter les performances des meilleurs athlètes du monde. Les aptitudes à la vie quotidienne concernent la santé mentale, les bonnes relations (avec les entraîneurs, les coéquipiers et les personnes proches de l'athlète), et l'établissement d'un équilibre vie-sport-éducation-travail, menant à l'autonomie personnelle et à la satisfaction dans la vie. Les compétences de vie couvrent également des questions plus quotidiennes telles qu'une alimentation et une hydratation saines à long terme (en particulier lorsque l'athlète est en déplacement pendant de longues périodes), et un sommeil adéquat.

Les compétences de vie incluent également des questions morales telles que l'intégrité dans le sport - y compris la lutte contre le dopage, et la garantie que le racquetball est exempt de racisme, de discrimination de tous types et de toute forme de maltraitance.

On peut trouver les détails des compétences nécessaires au développement de l'athlète complet dans la matrice de développement de l'athlète de Racquetball Canada.

<https://racquetballcanada.ca/coach-resources/>

# Mais les enfants ne sont pas des adultes miniatures

Si les athlètes débutants, qu'ils soient plus jeunes ou plus âgés, doivent développer les cinq composantes du jeu et apprendre les bases du jeu - coups, position sur le terrain et règles - à peu près dans le même ordre, le processus d'apprentissage est très différent.

Jeune apprenant de racquetball (Développement à long terme)	Apprenant de racquetball plus âgé (Vie active)
L'apprentissage des compétences prend du TEMPS, car le corps développe de plus grandes capacités.	Le développement des compétences nécessite de la PRATIQUE, car le cerveau mature apprend ce qu'il faut faire.
L'apprentissage de compétences nécessite le développement de voies neuronales et leur renforcement fréquent.	L'apprentissage de compétences nécessite la modification des voies neuronales existantes.
Le cerveau en développement doit progressivement acquérir le contrôle du corps, ce qui signifie que l'apprentissage des techniques de racquetball prend beaucoup de temps et de très nombreuses répétitions.	Le cerveau contrôle le corps et n'a qu'à incorporer les nouvelles compétences en racquetball dans des schémas de mouvement déjà développés.
Il existe des limites au développement des capacités physiques en raison des niveaux d'hormones préadolescentes dans le corps.	Des niveaux d'hormones plus élevés permettent des gains plus importants en termes de capacité physique, notamment en termes de force et de puissance explosive.
Le cerveau est incapable de traiter des idées abstraites, et l'enseignement doit être très spécifique et concret.	Le cerveau est capable de traiter des idées abstraites et de faire facilement le parallèle entre l'apprentissage du racquetball et les compétences acquises précédemment dans d'autres sports.
Une capacité d'attention généralement plus courte, avec un besoin de changement fréquent d'activité ou de concentration.	Une capacité d'attention plus développée et une plus grande capacité à se concentrer pendant de plus longues périodes.
Le contrôle des muscles oculaires doit être développé pour permettre le suivi précis d'objets en mouvement rapide, comme les balles de racquetball.	Le contrôle oculaire est entièrement développé et le suivi de la balle est automatisé.
Le contrôle émotionnel est généralement moins bon lorsque les choses vont mal.	Généralement un meilleur contrôle émotionnel et une meilleure capacité à se retirer individuellement de la situation.

**Ce que cela signifie :** L'excellence prend du temps, et cela est particulièrement vrai pour les jeunes athlètes dont les progrès en racquetball ne peuvent être qu'aussi rapides que le développement de leur cerveau et de leur corps le leur permet. La vitesse à laquelle le cerveau et le corps d'un jeune se développent est en grande partie déterminée par sa constitution génétique et ne peut pas être précipitée ou accélérée.

Si le développement des compétences et des capacités correspond au stade de développement de l'athlète émergent, cela produira les meilleurs résultats à long terme. Soyez patient.

## Début actif

## Enfants de la naissance à six ans - filles et garçons

Racquetball Canada n'a pas de programme officiel pour ce stade de développement, même si certains jeunes enfants peuvent commencer à jouer à cet âge, surtout s'ils ont des frères et sœurs plus âgés qui pratiquent déjà ce sport. Si votre club travaille avec des athlètes à ce stade de développement, voici des éléments dont il faut tenir compte.

**À propos de cette phase :** La période allant de la naissance à l'âge de six ans est une période au cours de laquelle il se produit de grands changements dans le corps humain. Les changements les plus importants concernent le cerveau et les connexions (nerfs) entre le cerveau et les muscles. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les nerfs reliant le cerveau et les muscles deviennent individuellement «isolés», ce qui signifie que les muscles peuvent être contrôlés beaucoup plus finement. Vers l'âge de six ans, les enfants ont leur nombre maximal de cellules cérébrales, et après cela, les cellules cérébrales inutilisées sont supprimées. C'est pourquoi il est vraiment important que les enfants aient un éventail d'expériences d'activités aussi large que possible.

**Ce que les enfants doivent développer :** Qu'ils pratiquent ou non le racquetball, à la fin de cette phase, les enfants doivent avoir acquis trois choses :

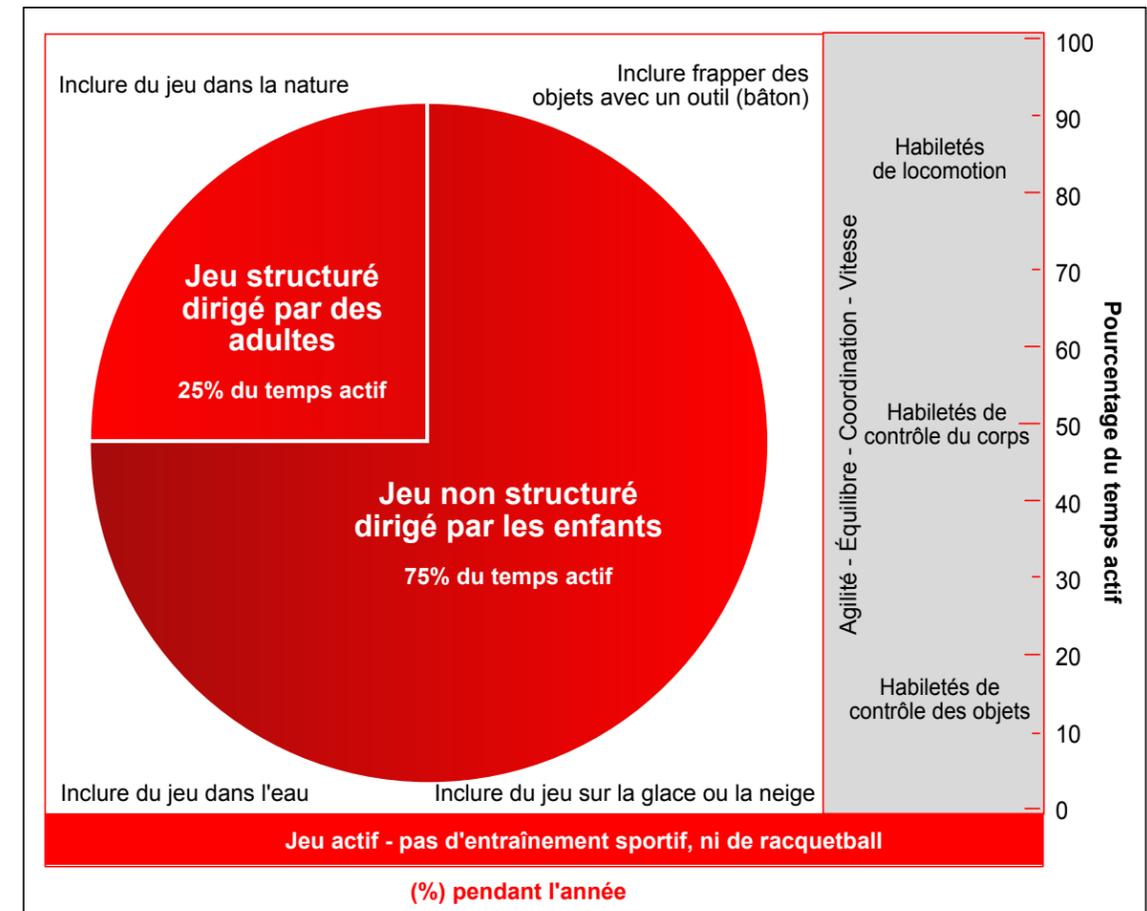
- une compétence dans les mouvements humains de base : marcher, courir, attraper, lancer, botter, etc. ainsi que l'agilité, l'équilibre et la coordination;
- une attitude positive envers l'activité physique par le biais du jeu actif; et,
- le développement du cerveau qui les aidera dans la vie et dans leurs performances sportives ultérieures. Il s'agit de développer la fonction exécutive, c'est-à-dire leur capacité à planifier et à exécuter des actions de plus en plus complexes. La fonction exécutive se compose de trois éléments principaux :
  - **la mémoire de travail** - soit la capacité à conserver plusieurs éléments d'information dans le cerveau en même temps (suivre son adversaire et la balle);
  - **la flexibilité cognitive** - c'est-à-dire être capable de voir une situation sous différents angles («lorsque vous faites cela, que voit votre adversaire?»);
  - **le contrôle de l'inhibition** - c'est-à-dire être capable d'empêcher le corps de réagir immédiatement lorsqu'une action à plus long terme donnerait de meilleurs résultats (ne pas riposter lorsque l'adversaire vous percute).

Pour obtenir de bonnes informations sur les activités visant à développer la fonction exécutive, voir les documents du Harvard Centre on the Developing Child :

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu).

Au cours de la phase Début actif, il existe de grandes variations dans le moment où les enfants acquièrent les différentes capacités de mouvement. Certains apprennent à marcher à 9 mois, d'autres pas avant 18 mois. En général, ces différences n'ont pas d'importance, car les enfants qui se développent tôt plafonnent parfois et ceux qui se développent tard les dépassent. Chaque enfant se développe à son propre rythme, et il ne faut pas le brusquer. Laissez-le se développer par l'exploration de différents environnements et l'expérimentation d'équipements variés.

## Le Début actif en un coup d'œil



## Directives d'activité

	Activité	Sommeil	Temps d'écran
Première année de vie	Sur le ventre 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 5 minutes	12 à 15 heures	Aucun
Début actif (début)	Au moins 180 minutes par jour	11 à 14 heures de sommeil régulier + siestes	Pas plus d'une heure de temps d'écran
Début actif (milieu)	180 min dont 60 min d'activité modérée à vigoureuse	10 à 12 heures par jour	Pas plus d'une heure de temps d'écran
Début actif (fin)	60 min d'activité modérée à vigoureuse par jour, y compris des activités de renforcement.	9 à 12 heures par jour	Moins de 2 heures par jour

## S'amuser grâce au sport

Garçons de 6 à 9 ans, Filles de 6 à 8 ans

**Si votre club a des programmes pour les enfants de cet âge :** C'est le moment pour eux de développer un large éventail de mouvements fondamentaux, et non de se spécialiser en racquetball. Toutes les activités doivent être amusantes pour maintenir la participation des enfants dont la capacité d'attention est limitée. Vers la fin de cette phase, on encourage la transition entre les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives générales et fondamentales (y compris les habiletés de maniement de raquette).

**À propos de cette phase :** Les filles se développent déjà plus rapidement que les garçons, ce qui rend cette phase plus courte pour elles. La croissance du corps est régulière et la puissance du cerveau augmente. Les athlètes sont capables de suivre des instructions concrètes et les règles de base du jeu, mais leurs cerveaux ne sont pas encore en mesure de comprendre pleinement les tactiques ou la stratégie. Le concept d'esprit sportif est important à ce stade. Il ne s'agit PAS d'une phase au cours de laquelle on se spécialise à outrance en racquetball - si cela permet d'obtenir un succès rapide, cela risque de limiter le potentiel à long terme.

**Objectif principal du club :** Développer un vaste savoir-faire physique et de solides compétences fondamentales en matière de mouvements, chez tous les enfants, en mettant l'accent sur des jeux amusants qui favorisent la coordination main-œil et le suivi visuel d'objets en mouvement rapide. Pour plus de détails, voir [www.sportforlife.ca/physical\\_literacy](http://www.sportforlife.ca/physical_literacy).

**Message pour les parents :** Ne soyez pas surpris si vous passez au club et que l'entraîneur ou le responsable du programme organise des activités qui ne ressemblent en rien au racquetball. Il est probable qu'ils travaillent sur le développement des mouvements fondamentaux qui sont la base de la performance ultérieure en racquetball. Il n'est pas dans l'intérêt de l'enfant de précipiter les choses.

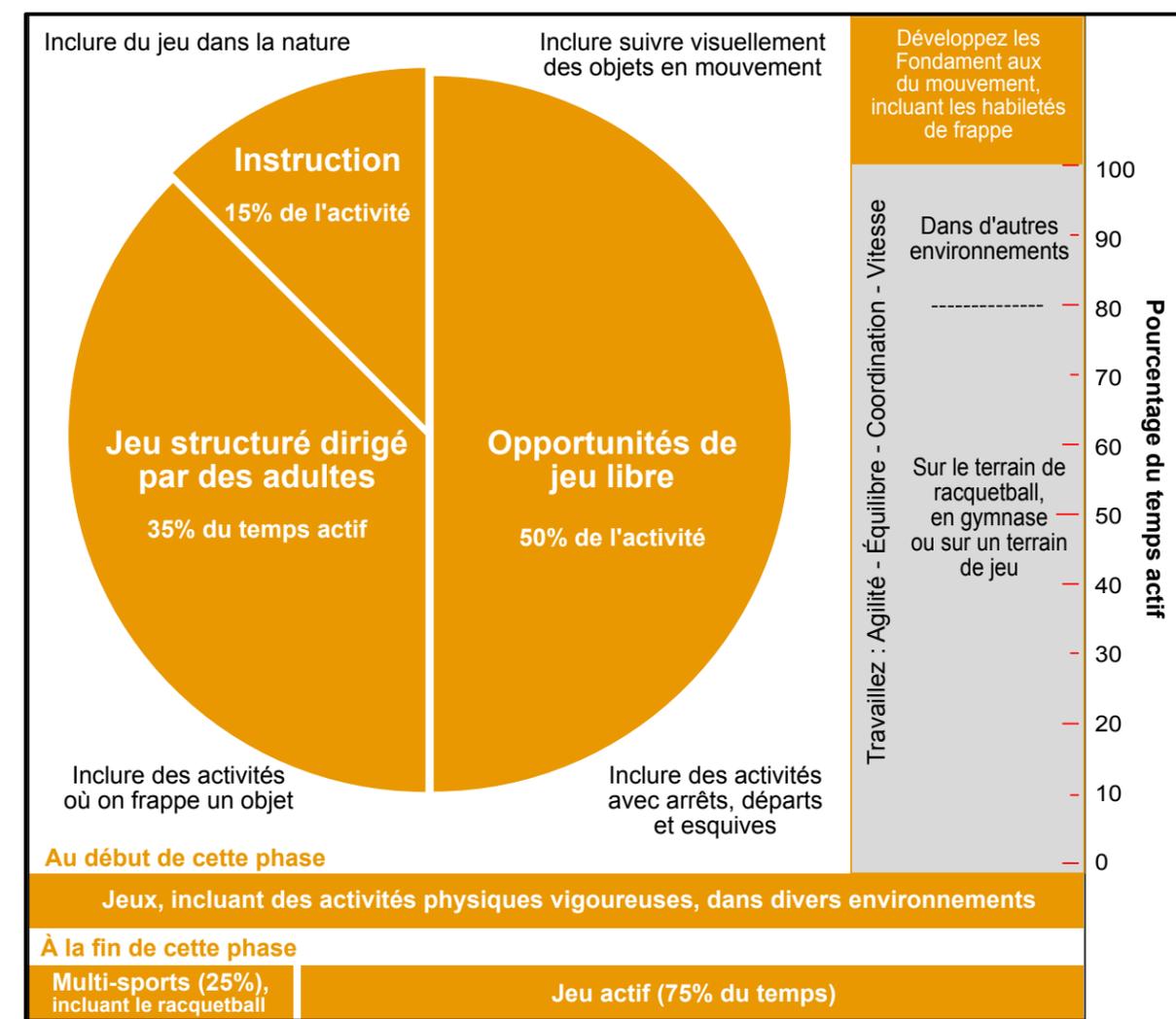
### Aidez les participants de la phase *S'amuser grâce au sport* à travailler :

- leur **capacité physique** : développer leur capacité physique en prolongeant la durée du jeu sur et hors du terrain (avec des périodes de repos), et par des exercices utilisant le poids du corps, ou des médecine balls ou ballons suisses. Il est important de se concentrer sur de courtes périodes d'effort de haute intensité suivies d'un repos adéquat;
- leurs **compétences mentales** : continuez à développer la fonction exécutive et travaillez à la réduction de l'anxiété lorsque vous entrez sur le terrain. C'est le bon moment pour introduire des exercices de visualisation, car les enfants sont moins gênés. Veillez à ce que l'activité soit, et reste, amusante;
- leurs **compétences de vie** : les participants doivent apporter leur propre équipement et être prêts à commencer les activités à l'heure.

**La saison :** Il est déconseillé de pratiquer le racquetball toute l'année, alors que participer à de nombreuses activités différentes et essayer de nombreux autres sports devrait être la norme.

**Équipement et aire de jeu :** Utilisez des petites raquettes aussi légères que possible avec une poignée adaptée à la taille de l'enfant. Envisagez de jouer des mini-parties en travers du terrain.

## S'amuser grâce au sport en un coup d'œil



### Compétitions de racquetball

- Parties modifiées - incluant les multi-bonds et avec limite de temps
- Chacun sert à son tour
- Nombre limité de tournois au club

### Niveau de badge

1

# Apprendre à s'entraîner

Filles 8 ans, garçons 9 ans - jusqu'au début de la poussée de croissance de l'adolescent.

**C'est un moment idéal dans le développement de l'enfant pour qu'il apprenne différents sports - y compris le racquetball :** La croissance physique est stable et le cerveau a presque atteint sa taille adulte, même s'il est loin de fonctionner comme celui d'un adulte. Les enfants de cet âge aiment maîtriser des compétences et apprécient l'entraînement requis. C'est ce qu'on appelle parfois «l'âge de la soif de compétences».

**À propos de cette phase :** Les garçons et les filles sont capables de prendre part à des compétitions significatives et comprennent bien les règles de base des différents jeux. Bien que les compétences en racquetball doivent être développées, il est encore trop tôt pour se spécialiser dans un seul sport, et il est recommandé aux athlètes de pratiquer au moins trois sports différents au cours de l'année - chacun dans sa propre saison.

**Objectif du club :** Développer de solides compétences de base en racquetball dans un environnement sécuritaire et accueillant. Initier les athlètes à la compétition informelle et aussi officielle mais sans pression, en mettant l'accent sur le plaisir de participer et l'utilisation des compétences acquises à l'entraînement.

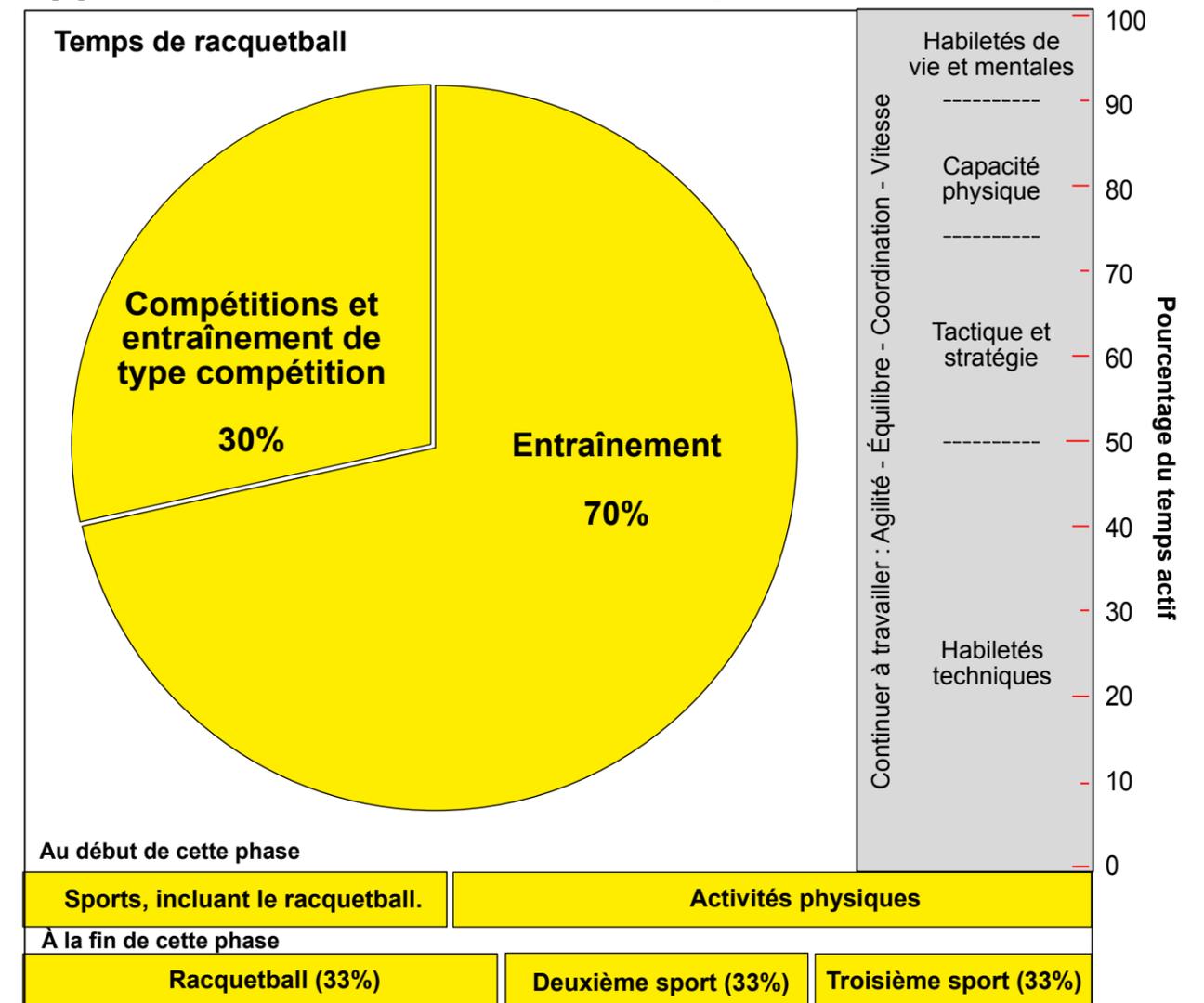
**Message pour les parents :** Ne mettez pas de pression sur les athlètes pour qu'ils obtiennent des résultats en compétition! Encouragez votre enfant à utiliser, lors des compétitions les compétences qu'il acquiert à l'entraînement, même si cela se traduit par une défaite. Si les athlètes n'utilisent que les coups qu'ils aiment et qu'ils exécutent bien, leur jeu ne sera pas équilibré, ce qui leur fera du tort plus tard. Encouragez les athlètes, à ce stade à être responsables de leur propre équipement et à respecter les horaires d'entraînement et de compétition.

### Aidez les athlètes de la phase Apprendre à s'entraîner à travailler :

- leur **capacité physique** : c'est le moment idéal pour travailler la vitesse des mains et des pieds, ainsi que le développement et le maintien de la souplesse (surtout pour les garçons). Il n'est pas trop tôt pour commencer les entraînements hors du terrain, mais l'accent DOIT être mis sur le développement de techniques correctes;
- leurs **compétences mentales** : continuez à travailler à la réduction de l'anxiété lorsque vous entrez sur le terrain, et commencez à établir une routine entre les matchs. Développez leurs capacités de visualisation en vous assurant jouer au racquetball reste plaisant. C'est le bon moment pour introduire des activités de groupe hors du terrain afin de créer des liens sociaux;
- leurs **compétences de vie** : Responsabiliser l'athlète pour les routines d'avant et d'après match, y compris la vérification de l'équipement, la nutrition et l'hydratation. Encourager l'équilibre entre le sport et l'école, ainsi que la participation à toute une gamme d'activités.

**La saison :** Il est déconseillé de pratiquer le racquetball toute l'année. Concevez la saison de racquetball pour qu'elle se termine par un événement principal unique (périodisation unique). Travaillez les compétences de base et la condition physique générale au début de la saison, et développez davantage la tactique, la stratégie et la préparation à la compétition vers la fin. S'assurer que les athlètes prennent une pause du racquetball après la fin de la saison.

## Apprendre à s'entraîner en un coup d'œil



Pourcentage pendant l'année

### Compétition de racquetball - Règles modifiées

- Multi-bonds, progression vers le double rebond puis rebond simple au fur et à mesure de l'amélioration des compétences.
- Point à chaque échange
- Parties avec limite de temps
- Nombre limité de tournois locaux au club
- Catégories pour les tournois en fonction du niveau des badges

### Niveau de badge

2-4

## L'athlète adolescent

Il s'agit d'une étape **CRITIQUE** dans le développement des athlètes de racquetball de haut niveau, et c'est souvent l'étape au cours de laquelle la carrière des athlètes se fait ou se brise. C'est l'étape du développement au cours de laquelle les athlètes décident s'ils vont s'engager dans *le cheminement vers le podium* de Racquetball Canada ou devenir des athlètes de racquetball *actifs pour la vie*.

### Les défis uniques de la phase S'entraîner à s'entraîner

**1. Développement précoce ou tardif :** Si tous les adolescents passent par l'adolescence, ils ne le font pas au même ÂGE, ce qui fait une différence lorsque les compétitions de racquetball sont basées sur des groupes d'âge : moins de 12 ans, moins de 14 ans, moins de 16 ans, etc.

**Pour les hommes :** Les hommes qui ont leur poussée de croissance tôt deviennent plus grands, plus forts et plus puissants que les autres qui ont leur poussée de croissance jusqu'à quatre ans plus tard. Cela leur donne un avantage significatif, surtout chez les moins de 14 ans et les moins de 16 ans, et ils ont souvent du succès en compétition.. Cela peut décourager ceux qui se développent tardivement car, sans succès en compétition, ils ont tendance à abandonner le sport. Cependant, une fois que ceux qui se développent tardivement mais qui sont restés dans le sport rattrapent leur retard et commencent à gagner contre ceux qui se développent tôt, ce sont ces derniers qui ont tendance à abandonner. C'est un énorme gaspillage de talent.

**Pour les femmes :** La situation est inversée pour les femmes. Les femmes qui se développent tôt et dont les hanches s'élargissent, dont le pourcentage de graisse corporelle est plus élevé et dont les seins se développent, sont désavantagées par rapport à celles qui conservent plus longtemps leur silhouette de préadolescentes. Cette situation a tendance à pousser les jeunes filles à abandonner le sport, ce qui constitue un autre gaspillage de talents potentiels.

**2. Abandons :** Il s'agit d'une étape du développement où de nombreux jeunes abandonnent le sport, et ce pour plusieurs raisons.

- Ils considèrent que le sport est trop axé sur les résultats, trop cher et exigeant trop de déplacements, et ils pensent qu'il n'est plus amusant.
- Les athlètes ne se sentent pas les bienvenus, ne se sentent pas physiquement ou psychologiquement en sécurité et ne parviennent pas à concilier sport, école, travail et amitiés.
- Ils sont obligés de choisir entre différents sports ou équipes, les charges d'entraînement augmentent trop rapidement (risque de blessure), ou ils doivent participer à des compétitions sans intérêt.



**À propos de cette étape :** Au cours de cette étape, les athlètes d'élite potentiels commencent à émerger, tandis que d'autres athlètes reconnaissent qu'ils n'ont peut-être pas le talent nécessaire pour atteindre le sommet, ou qu'ils ne souhaitent pas consacrer le temps et les efforts nécessaires pour y parvenir. À la fin de cette étape, la grande majorité des athlètes seront dans la phase *Vie active*, tandis que quelques-uns seront assez bons et dévoués pour entrer dans *le cheminement vers le podium* de Racquetball Canada. Ce ne sont pas tous ceux qui aspirent au *cheminement vers le podium* qui y parviendront. Garder le plus grand nombre possible d'athlètes adolescents en racquetball devrait être une priorité absolue.

**Objectif clé du club :** Fixer les charges d'entraînement de manière systématique et progressive afin d'éviter les blessures de surutilisation ou des charges si élevées que les athlètes abandonnent. C'est le moment de développer toutes les composantes du jeu de l'athlète, grâce à un entraînement individualisé qui s'appuie sur les points forts des athlètes et élimine systématiquement leurs points faibles. C'est une période compliquée pour les athlètes, et des aménagements doivent être faits pour qu'ils puissent se concentrer sur des activités scolaires importantes comme les examens. Les bons athlètes de racquetball sont également susceptibles d'être de bons athlètes scolaires pratiquant plusieurs sports. Il faut donc veiller à ce que leur charge d'entraînement GLOBALE, tous sports confondus, soit appropriée.

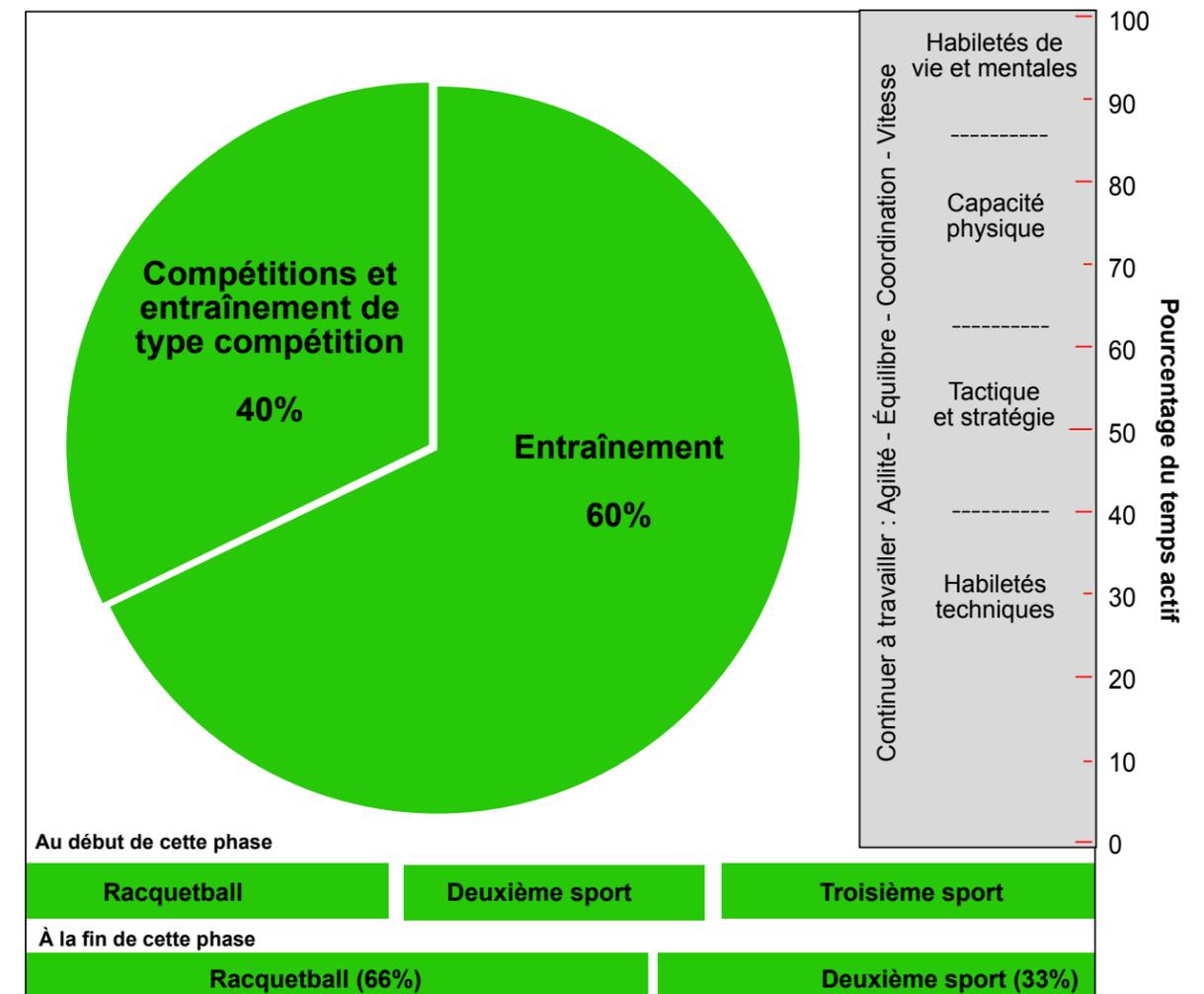
**Message pour les parents :** Les changements chez les adolescents s'accompagnent d'incohérences, et les performances des athlètes peuvent fluctuer, avec de bons et de mauvais jours. Il est important d'aider constamment l'athlète à jouer et à faire des essais, plutôt que d'obtenir des résultats. Les athlètes développent leur autonomie et doivent apprendre à prendre leurs propres décisions en matière d'entraînement et de compétition, et être soutenus pour accepter les conséquences de ces décisions.

### Aidez les athlètes de la phase S'entraîner à s'entraîner à travailler :

- leur **capacité physique** : c'est le moment d'améliorer la condition physique, tant aérobie qu'anaérobie, et de renforcer la stabilité et la force du tronc. Le travail sur la vitesse sur le terrain est encouragé et les athlètes (hommes plus que femmes) doivent travailler à maintenir leur souplesse. La force et le conditionnement hors du terrain devraient être utilisés pour renforcer la capacité à s'entraîner davantage sur le terrain;
- leurs **compétences mentales** : leur cerveau étant très proche des capacités de celui d'un adulte, l'accent doit être mis sur la sélection des coups, la prise de décision, le contrôle des émotions (s'enflammer ou se calmer) et la récupération mentale après des événements défavorables sur et en dehors du terrain, tels que de dures défaites ou des décisions arbitrales qu'ils estiment mauvaises;
- leurs **compétences de vie** : avoir de mauvaises compétences de vie peut avoir de graves répercussions sur les athlètes qui doivent trouver un équilibre entre l'école, l'emploi à temps partiel, les activités de loisirs, les nouvelles relations et le sport. Les aptitudes mentales développées dans le sport peuvent et sont utiles dans la vie quotidienne..

**La saison :** L'entraînement tout au long de l'année pour le racquetball est encouragé, en ayant une saison de racquetball bien planifiée et du temps hors du jeu pour développer la capacité physique et la régénération mentale en pratiquant d'autres sports. Le maintien d'un poids santé, le développement de la force et de l'endurance, ainsi que la récupération complète de toute blessure sont des priorités importantes.

## S'entraîner à s'entraîner en un coup d'oeil



### Compétitions de racquetball

- Tournois avec simple rebond, basés sur les niveaux de badge
- Groupes et reclassement pour la ronde de championnat
- Plus de compétitions régionales (définies comme Est, Ouest)
- Jeux provinciaux et championnats régionaux
- Pas de participation au Championnat du monde junior (sauf au niveau *S'entraîner à la compétition*)
- La participation aux tournois adultes a un impact sur le classement, celle aux tournois juniors n'en a pas

### Niveau de badge

**5-7**

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

Le cheminement vers le podium et ses deux phases - S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner - sont fondés sur les éléments suivants :

- l'athlète a terminé sa croissance et son développement à l'adolescence, et
- l'athlète fait de bons progrès en racquetball de compétition.

### Principes du cheminement vers le podium

Le cheminement vers le podium de Racquetball vise à développer des athlètes de haute performance capables de gagner aux plus hauts niveaux de la compétition internationale et de remporter des médailles aux Jeux panaméricains ou aux championnats du monde. Les phases du cheminement vers le podium sont les suivantes :

**S'entraîner à la compétition :** cette phase s'adresse aux athlètes des équipes junior, de développement et d'élite de Racquetball Canada. Il s'agit d'athlètes de racquetball exceptionnels qui ont de sérieuses chances de faire partie de l'équipe nationale ou de se qualifier pour le Championnat du monde.

**S'entraîner à gagner :** cette phase est réservée aux athlètes qui ont une chance réaliste d'obtenir une très bonne place ou une médaille aux championnats du monde. Il s'agit de la crème de la crème de notre sport, et tous les membres de l'équipe nationale n'entrent pas dans cette catégorie.

### Le cheminement vers le podium et le programme de badges de Racquetball Canada

Même si seulement un petit pourcentage des athlètes de racquetball accède au cheminement vers le podium, TOUS les athlètes sont exposés aux compétences nécessaires pour y parvenir. Le programme de badges mesure les progrès réalisés dans le développement des habiletés de racquetball et permet de s'assurer que les athlètes qui aspirent aux phases du cheminement vers le podium, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner, n'ont pas de lacunes dans leurs habiletés.

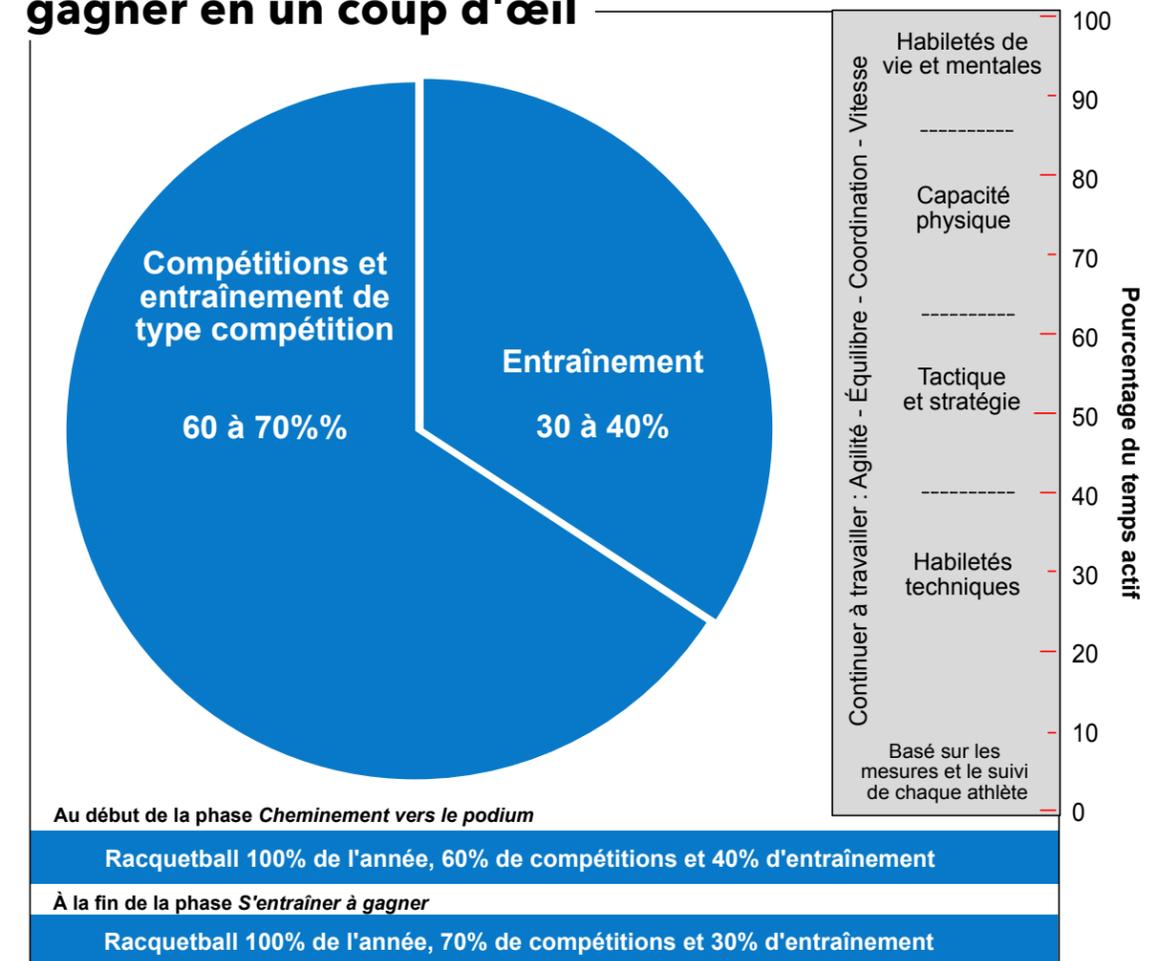
### Entraînement personnalisé

Les athlètes des phases S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner travaillent avec l'équipe intégrée de soutien de Racquetball, composée d'entraîneurs techniques de haute performance, de spécialistes de la force et de la condition physique, d'experts en psychologie du sport et de personnes hautement qualifiées qui fournissent des conseils en matière de nutrition, d'hydratation, de sommeil, de repos et de récupération, ainsi que des conseils sur les aptitudes à la vie quotidienne.

**Dans chaque cas, l'entraînement est conçu pour un athlète spécifique, sur la base de tests et de mesures précises de l'individu.**

Les tests, les mesures et les suivis de la performance sont basés sur le profil médaille d'or de Racquetball Canada, qui repose sur une connaissance approfondie des compétences, des capacités et des attributs nécessaires pour réussir au plus haut niveau. Cette information fournira aux athlètes canadiens un avantage concurrentiel international, et les détails ne sont donc pas largement partagés.

## S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner en un coup d'œil



\* incluant l'entraînement en compétition simulée

### Compétitions de racquetball et considérations

- Ces athlètes font partie des équipes junior, de développement et d'élite de Racquetball Canada, y compris ceux qui participent aux stages d'entraînement de l'équipe nationale.
- Les athlètes participent régulièrement à des tournois de niveau national et mondial.
- Les catégories dans les tournois sont basées sur les classements.
- Les athlètes participent à des tests standardisés sous la direction de l'ISÉ.
- Il y a un engagement professionnel envers l'entraînement et la compétition.

### Niveau de badge

**8-10**

## Vie active

La grande majorité des athlètes canadiens participent à la phase *Vie active* de Racquetball Canada. Ils peuvent ou non prendre part à des compétitions officielles. Ceux qui participent à des compétitions officielles sont dans la phase *Compétitif pour la vie*, tandis que ceux qui ne le font pas sont considérés comme étant dans la phase *En forme pour la vie*.

La distinction entre *Compétitif pour la vie* et *En forme pour la vie* est flexible et les athlètes passent souvent d'une catégorie à l'autre.

### À propos de cette phase

Vous devez savoir jouer au racquetball pour être dans cette phase. Cela signifie connaître le racquetball, avoir une expérience agréable lors de votre première expérience et rester en racquetball assez longtemps pour avoir les compétences nécessaires pour qu'il soit gratifiant de jouer de manière indépendante.

### Accents clés dans les clubs

Quatre éléments clés doivent être abordés.

- Sensibilisation : Prendre des mesures pour faire mieux connaître le sport aux athlètes potentiels, jeunes et adultes.
- Première expérience : La première fois qu'une personne essaie notre sport est déterminante pour la poursuite de son engagement. Si sa première expérience est positive, qu'elle rencontre d'autres athlètes de son niveau et interagit avec eux, et qu'elle sait qu'elle sera accueillie à nouveau, il est probable qu'elle reviendra - sinon, son retour est peu probable.
- Programme de badges : Instruction et compétition progressives : la rétention des athlètes est plus probable lorsque le programme de badges de Racquetball Canada est utilisé car il fournit un ensemble bien pensé de compétences à apprendre et, en encourageant la compétition entre les athlètes du même niveau de badge, les «déroutes» sont généralement évitées si bien que la compétition devient plus agréable.
- Socialisation : Les athlètes récréatifs s'attendent à ce que leur participation à un sport ait une composante sociale, qu'il s'agisse d'une pizza et d'une bière à la fin d'une épreuve ou d'une rencontre pour d'autres activités.

**Message pour les parents :** Jouez avec vos enfants ou même tout seul!

### La saison :

**Compétitif pour la vie :** participez à différents types de compétitions pour varier : simples, doubles, tournois d'un jour, tournois à la ronde, et ainsi de suite.

**En forme pour la vie :** trouvez des moyens de connecter les athlètes afin qu'ils ne jouent pas toujours contre les mêmes personnes. Cela permet de créer des liens sociaux et si un athlète se blesse ou abandonne, l'autre a des gens avec qui jouer. Commencez et terminez la saison par un événement ludique/social.



### Pourquoi l'apprentissage du racquetball à l'âge adulte ne passe PAS par les phases *Début actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*.

Les gens confondent les STADES (phases) de développement humain en racquetball - *Début actif*, *S'amuser grâce au sport*, *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner* - et la PROGRESSION D'APPRENTISSAGE que traversent les adolescents et les adultes lorsqu'ils apprennent un nouveau sport.

La différence est plus claire lorsqu'on considère la phase appelée *S'amuser grâce au sport* et ce qui se passe lorsqu'un adulte apprend les principes fondamentaux du racquetball.

Un enfant dans la phase *S'amuser grâce au sport* apprend à maîtriser son corps immature et son cerveau n'est pas encore suffisamment développé pour s'occuper de tactiques ou de stratégies, et il ne peut pas traiter des idées abstraites, comme frapper la balle loin de l'adversaire. Ce dont l'enfant a besoin dans la phase *S'amuser grâce au sport*, c'est d'activités qui l'aident à développer la maîtrise de son corps et à apprendre les concepts de base du jeu - et d'informations et d'exigences qui soient d'un niveau approprié.

Un adulte qui apprend les principes fondamentaux du racquetball le fait avec un corps plus développé, mieux contrôlé et, surtout, avec un cerveau capable de traiter beaucoup plus d'informations beaucoup plus rapidement.

Les adultes qui apprennent le racquetball s'épanouissent lorsque l'enseignement fait appel aux principes clés de l'apprentissage des adultes ; apprentissage pratique des éléments nécessaires pour jouer et apprécier le jeu, dans un environnement dans lequel on respecte leur autonomie.

## Double en racquetball

### Double en racquetball

Le double est un jeu de racquetball qui se joue avec quatre athlètes sur le terrain. Les règles sont généralement les mêmes avec quelques variations pour permettre aux deux athlètes d'une équipe de servir. La taille du terrain est la même que celle d'un terrain de taille réglementaire pour le simple. Les compétences techniques nécessaires pour jouer en double suivent la même matrice de développement que pour le simple. Les compétences tactiques peuvent être différentes, notamment en ce qui concerne le service et le choix des coups.

Les divisions de double, masculines et féminines, sont incluses au programme des compétitions internationales, notamment le Championnats du monde junior, le Championnat du monde senior et les Jeux panaméricains. Les équipes en déplacement international de Racquetball Canada comprennent une équipe de double de chaque sexe.

Les doubles masculins, féminins et mixtes figurent au programme du Championnat canadien et d'autres tournois régionaux et provinciaux. Le double est une option populaire dans la phase *Vie active*, car il nécessite moins de couverture de terrain et peut être plus social.



## Racquetball pour les personnes ayant un handicap

Le racquetball est un jeu pratiqué par des athlètes ayant un handicap, à la fois pour les loisirs et dans le cadre de compétitions officielles.

Les personnes à mobilité réduite peuvent jouer au racquetball en fauteuil roulant. Pour les personnes en fauteuil roulant, les principales différences sont que l'athlète a droit à deux rebonds au lieu d'un et que les roues du fauteuil remplacent les pieds dans les règles relatives aux fautes de «pied».

Au niveau récréatif, un individu en fauteuil roulant (qui a droit à deux rebonds) peut jouer contre un athlète *valide* qui n'a droit qu'à un seul rebond, ce qui peut être très compétitif.

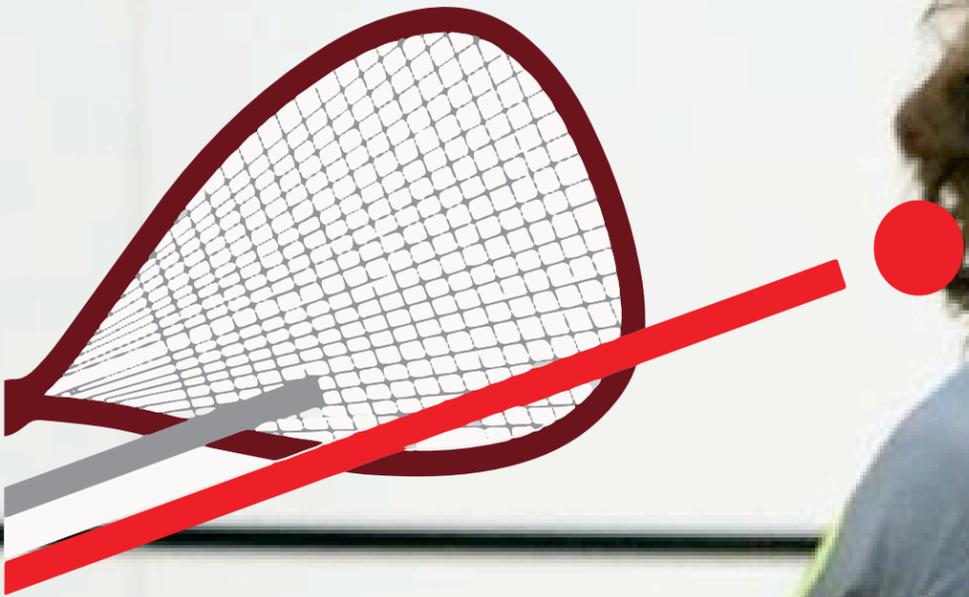
Certains athlètes amputés, bien que pouvant jouer dans un fauteuil roulant, préfèrent jouer debout en utilisant une prothèse sportive, et le font avec des règles non modifiées. Les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent jouer sans modification des règles et, en jouant dans une division appropriée de la compétition, sont des participants à part entière.

Actuellement, les possibilités de compétition de racquetball en fauteuil roulant de haut niveau au Canada et à l'étranger sont limitées.

## Matrice des compétences de Racquetball Canada

Compétences de racquetball	Début actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Vie active
<b>Compétences de base</b>							
	▪ Coup droit	Trop jeunes pour leur enseigner	Introduire	Développer	Perfectionner	Maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Revers		Introduire	Développer	Perfectionner	Maîtriser	Maintenir et ajuster
<b>Coups offensifs</b>							
	▪ En parallèle			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Balle tuée en parallèle			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Croisé			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Balle tuée en croisé			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Pinch			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Passe Croisé				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
	▪ Splat				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
<b>Coups défensifs</b>							
	▪ Balle au plafond			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
<b>Servir</b>							
	▪ Service rapide		Présentez	Développer	Perfectionner	Maître	Maintenir et ajuster
	▪ Service en lob		Présentez	Développer	Perfectionner	Maître	Maintenir et ajuster
	▪ Service rapide en Z			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Service lobé en Z			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Lob «kiss»				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
	▪ Service «jam»				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
	▪ Service enveloppant				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
<b>Transition</b>							
	▪ Déplacement vers le centre du terrain			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster
	▪ Suivre la balle et l'adversaire				Introduire	Développer et Perfectionner	Maîtriser, entretenir et ajuster
	▪ Jeu de jambes			Introduire	Développer	Affiner et maîtriser	Maintenir et ajuster

# Compétitions appropriées pour Racquetball Canada



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

- Ces athlètes font partie des équipes junior, de développement et d'élite de Racquetball Canada, y compris ceux qui participent aux stages d'entraînement de l'équipe nationale.
- Règles intégralement appliquées
- Les athlètes participent régulièrement à des tournois de niveau national et mondial, régis strictement par les règles nationales et internationales
- Les catégories dans les tournois sont basées sur les classements, et les athlètes choisissent les compétitions pour arriver en forme aux principales compétitions
- Les athlètes participent à des tests standardisés sous la direction de l'ISÉ.
- Il y a un engagement professionnel envers l'entraînement et la compétition

## Vie active

- Les participants jouent pour leur forme physique, leur santé, l'interaction sociale et pour leur plaisir à jouer au racquetball.
- Plusieurs formes de compétitions : simple, double, tournois d'un jour, tournois à la ronde, tournois pour athlètes ayant un handicap.
- Tournois par groupes d'âge, allant du niveau récréatif à des compétitions très compétitives de niveau international.
- En fonction de la compétition et des participants, les règles peuvent être assouplies ou strictement appliquées selon ce qui est approprié.
- 

## S'entraîner à s'entraîner

- Tournois avec simple rebond, basés sur les niveaux de badge de Racquetball Canada
- Groupes et reclassement pour la ronde de championnat
- Plus de compétitions régionales (définies comme Est, Ouest)
- Championnats provinciaux et régionaux
- Pas de participation au Championnat du monde junior (sauf au niveau S'entraîner à la compétition)
- La participation aux tournois adultes a un impact sur le classement, celle aux tournois juniors n'en a pas.

## Apprendre à s'entraîner

- Multi-bonds, progression vers le double rebond puis rebond simple au fur et à mesure de l'amélioration des compétences.
- Point à chaque échange
- Parties avec limite de temps
- Nombre limité de tournois locaux au club
- Catégories pour les tournois en fonction du niveau des badges

## S'amuser grâce au sport

- Pas de compétitions officielles
- Des défis amusants limités au sein du club
- Aucun enregistrement des résultats

## Début actif

STOP

Pas de compétitions officielles

## Arbitrage approprié

Les matchs sont généralement auto-arbitrés et, lorsqu'il y a un officiel adulte, son travail consiste à prendre des décisions, à expliquer les règles et, le cas échéant, à laisser l'athlète essayer à nouveau.

Les officiels appliquent progressivement les règles de manière de plus en plus stricte.

Au milieu de la phase *S'entraîner à s'entraîner*, les athlètes devraient concourir selon les règles nationales ou internationales, strictement appliquées. Tous les athlètes sont encouragés à devenir des officiels certifiés.

La sévérité de l'arbitre dépend du niveau de jeu et des besoins des athlètes. L'auto-arbitrage est la norme et tous les athlètes sont encouragés à devenir des officiels certifiés