



MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN FOOTBALL AU QUÉBEC

MDLTA

DERNIÈRE MISE À JOUR : AVRIL 2013

Document mis sur pied suite à une série de travaux réalisés par M. Marc Schryburt en 2013, par M. Sébastien Morin (révisé par M. Roger Perrault) en 2009, et basé sur les travaux du Comité original du MDLTA de Football Québec formé de M. Marc Schryburt, M. Tony Addona, M. Sonny Wolfe, M. Robert Riopel et M. Jean-François Boisvert en 2005.

MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN FOOTBALL AU QUÉBEC (MDLTA)

MDLTA 2013-2017¹

Ce document décrit le modèle québécois du développement à long terme des joueurs de football et ce, en 4 quarts progressifs. Il inclut aussi la prolongation qui permet à l'individu de s'inscrire dans un processus de vie active.

Ce guide tient compte des stades de développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants, des adolescents et des adultes.

Il permet aux jeunes joueurs de football d'évoluer dans un système sportif lui assurant un développement maximal tout au long de sa carrière.

¹Le modèle présent se base sur les documents de la fédération canadienne de football, le guide de développement à long terme de l'athlète de Football Québec pour la période 2005-2009 et le guide des centres canadiens multisports « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

SECTION	CONTENU	PAGE
1	Un modèle de développement en 8 phases	6
2	Cheminement idéal de l'athlète	8
	Tableau 2.1 – Résumé du cheminement de l'athlète.	11
3	Exigences du sport de haut niveau	12
	Déroulement d'un match typique	13
	Portrait professionnel de l'athlète	14
	Tableau 3.1 – Exigences de la tâche par position (résumé)	15
	Tableau 3.2 – Tests par position - CFL	18
	Tableau 3.3 – Tests par position - FQ	19
	Tableau 3.4 – Planification annuelle - Modèle	20
	Exigences du football professionnel - Offensive	21
	Exigences du football professionnel - Défensive	25
	Exigences du football professionnel - Spécialistes	28
4	Principes fondamentaux de croissance et de maturation	32
5	Cadre de référence.	34
6	Résumé du développement à long terme des habiletés physiques	36
7	Les stades de développement des habiletés techniques et tactiques.	38
	Tableau 7.1 – Grille de développement des habiletés techniques et tactiques.	41
8	Le développement des habiletés psychologiques	43
	Tableau 8.1 – Résumé du développement des habiletés psychologiques	49
9	Composantes du développement à long terme de l'athlète	50
	Tableau 9.1 – Résumé des composantes logistiques d'entraînement et de compétitions par Quart	52
	Premier quart – Détails / composantes	54
	Deuxième quart – Détails / composantes.	58
	Troisième quart – Détails / composantes	62
	Quatrième quart – Détails / composantes	66
	Prolongation – Détails / composantes.	68
10	Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence	70

PRÉFACE



Le modèle du développement à long terme de l'athlète en football au Québec de la fédération intègre les programmes d'entraînement de compétition et de récupération en relation avec le stade de développement biologique et de maturation des pratiquants. Ce modèle est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et supporté par les parents, l'administration, les officiels, les sciences de la santé et du sport et les commanditaires.

Football Québec s'efforce à promouvoir un environnement sportif qui permet aux québécois de s'impliquer dans un ou plusieurs volets (joueur, entraîneur, officiel, administrateur bénévole) en toute sécurité en fonction de leur intérêt et de leur niveau d'habileté. La fédération vise à développer et mettre sur pied des programmes et projets dans un environnement qui permettent à un nombre croissant d'adeptes d'accéder et de cheminer dans la poursuite de l'excellence.

Afin d'aider les entraîneurs sportifs et les dirigeants, Football Québec a élaboré un modèle qui comprend quatre (4) quarts et huit (8) phases assurant le développement continu du joueur, allant de l'initiation à l'excellence. Ce document sert de toile de fond à l'entraîneur. Le modèle recommande les objectifs à poursuivre pour chaque quart et chaque phase du cheminement du pratiquant. Les objectifs touchent les volets suivants : physique, technique, tactique et mental. Les objectifs poursuivis sont caractérisés par un verbe d'action : Introduire/Initier, Développer, Consolider, Perfectionner et Maintenir lors de la phase vie active.

Si la communauté sportive adopte et implante ce modèle du DLTA, voici ma vision des résultats escomptés dans un avenir prochain. Football Québec sera reconnu par la communauté sportive québécoise et canadienne, pour l'ensemble des initiatives facilitant la pratique du football et pour les efforts encourageant la rétention des adeptes. La fédération sera également reconnue par ses partenaires comme une fédération sportive des plus efficaces dans le développement du talent sportif.

Charles H. Cardinal

Conseiller/Consultant en DLTA et Planification de la performance.

Formateur pour le volet théorique du PNCE

Professeur universitaire retraité (département de kinésiologie, U de M)

SECTION 1

Un modèle de développement
en 8 phases !

UN MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT EN 8 PHASES !

Un jeune qui s'initie en bas âge à la pratique du football au Québec devrait pouvoir développer son plein potentiel en passant par **8 phases de développement** distinctes dont les balises sont liées à sa maturité physique et aux niveaux de compétitions existants.

En football au Québec, les 8 phases correspondent à 4 quarts et 1 prolongation.

QUART	ÂGE	NIVEAUX DE COMPÉTITION
1 ^{er}	Moins de 12 ans	Titan, Atome (1.1) Moustique, Mini-football (1.2)
2 ^e	12 à 15 ans	Benjamin, Pee-Wee (2.1) Cadet, Bantam (2.2)
3 ^e	16 ans et plus	Juvenile, Midget (3.1) Collégial, Junior, Universitaire (3.2)
4 ^e	22 ans et plus	Professionnel
Prolongation	18 et +	Senior

Afin de maximiser le potentiel de développement des joueurs au Québec, il est primordial que les entraîneurs et intervenants adaptent les paramètres de leur intervention au modèle de quart dans lequel ils évoluent.

Cette adaptation est fondamentale au niveau des :

- Objectif visé
- Degré de spécialisation
- Développements physique, tactique, physique & psychologique
- Cadres de jeu et des règlements.
- Longueur de la saison & nombre de parties
- Nombre & durée des entraînements

Le contenu de chacun des 4 quarts de développement est présenté dans le cadre de référence. Avant de savoir en quoi consiste chacun des quarts de développement, il faut connaître et comprendre le cheminement idéal de l'athlète et les exigences imposées à l'athlète de haut niveau.



SECTION 2

Cheminement idéal de l'athlète

CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

Le jeune athlète devrait commencer le plus rapidement possible son cheminement dans le football de manière à maximiser toutes les facteurs de performance nécessaire à son développement. Idéalement, pendant ses années au primaire, l'enfant commence vers l'âge de 6 ans son expérience en football dans le milieu associatif de sa région en commençant par le niveau Titan, suivi de l'Atome, puis ensuite le Moustique. Lorsque disponible, le jeune peut également pratiquer le football au niveau scolaire dans un programme de mini-football si ce programme est offert à son école primaire.

Lorsque le jeune atteint l'âge de ses études secondaires, deux milieux de développement comprenant 3 catégories chacun peuvent s'offrir à lui selon l'endroit où il demeure au Québec : le milieu associatif (Pee-Wee, Bantam, Midget) ou le milieu étudiant (Benjamin, Cadet, Juvénile). Ces 2 parcours offrent un développement équivalent à l'athlète et ce jusqu'à l'âge de 17 ans. Le volume d'entraînement offert peut varier entre les 2 parcours ou d'un programme à l'autre selon le niveau de compétition où l'athlète évolue :

Parcours civil : division AA ou AAA

Parcours scolaire : Division 1, 2 ou 3

De plus, dans le milieu étudiant, certaines écoles offrent une option « Football » à l'intérieur de leur programme pédagogique. Évidemment, le niveau de compétition où l'athlète évolue jumelé avec un volume d'entraînement optimal auront une incidence positive sur la progression de l'athlète.

Tel que décrit dans le « Plan de développement de la pratique sportive » de football Québec (PDPS, Page 12) et de façon à maximiser la participation au football chez une plus grande quantité de jeunes intéressés par notre sport, il pourrait être bénéfique de faire la promotion du football à « Six contre Six » tel qu'il est pratiqué depuis de nombreuses années dans les communautés rurales de l'Ouest Canadien. Cette forme de jeu qui n'a rien à envier au football traditionnel, permet de développer tout autant les habiletés techniques des joueurs et est surtout beaucoup moins onéreux pour l'organisation ou l'institution concernée. Joueurs et entraîneurs pourront très facilement intégrer une structure de football traditionnel par la suite lorsque l'opportunité se présentera.

Après ses études secondaires, l'athlète en football peut poursuivre son cheminement au niveau collégial ou junior national. Puis, dans une perspective de cheminement vers l'excellence, l'athlète pourra faire partie d'une équipe du circuit universitaire canadien avec l'ultime but d'atteindre le niveau professionnel. Au Canada le plus haut niveau de pratique du football est la Ligue Canadienne de Football (LCF). Si son talent lui permet, il pourra également se diriger vers la NFL aux États-Unis.

Tout au long de son parcours de développement, le cheminement de l'athlète devrait être ponctué de présences dans le programme estival d'excellence de Football Québec qui favorise le perfectionnement et l'identification des meilleurs joueurs à chacune des étapes du modèle de développement. On suggère tout d'abord aux athlètes parmi les plus talentueux et doués de parfaire leur habiletés en participant au programme élite de leur région dans le but de participer au championnat estival du Programme d'excellence « Challenge Wilson ». Ce tournoi permet aux meilleurs athlètes (MU15 et MU17) des diverses régions du Québec de s'affronter au cours de trois matchs sur 10 jours. Il permet entre autres aux jeunes athlètes :

1) de côtoyer des entraîneurs très compétents qui les aideront à perfectionner les différents

facteurs de performance (physique, technique, tactique et psychologique).

2) de se mesurer aux meilleurs joueurs de leur groupe d'âge.

3) de se démarquer aux yeux des recruteurs collégiaux.

La deuxième étape à atteindre dans le programme d'excellence est de faire partie de l'Équipe du Québec MU18 pour les athlètes des catégories juvénile, midget et collégiale (si leur année de naissance le permet). Lors d'un des camps d'évaluation, l'athlète devra faire valoir ses habiletés pour lui permettre d'être invité au camp de sélection de l'Équipe du Québec. Sa participation à ce camp lui permettra également d'enregistrer des résultats officiels lors des tests d'évaluation physiques. Les résultats sont compilés par la fédération et permettent aux recruteurs de suivre la progression de l'athlète année après année.

L'athlète retenu au sein de l'équipe du Québec pourra ainsi, lors du tournoi de la Coupe Canada, perfectionner davantage ses habiletés techniques, tactiques et psychologiques sous la direction des meilleurs entraîneurs au Québec issus du circuit universitaire. Il faut ajouter que ce tournoi offre un rayonnement national à l'athlète en lui offrant la chance de pratiquer son sport contre les meilleures équipes du pays.

La dernière étape pour l'athlète dans le programme d'excellence, est de faire partie de l'équipe du Canada (MU20) qui participe au championnat mondial de football de l'IFAF. Le processus de cheminement est similaire à celui de l'Équipe du Québec puisque l'athlète devra faire un camp d'évaluation provincial et un camp de sélection national pour faire partie de l'équipe. Par contre dans ce programme, les athlètes ont la chance de se mesurer aux meilleurs athlètes en provenance des quatre coins du monde.

Finalement, peu importe l'âge où l'athlète termine sa carrière dans son cheminement vers l'excellence, il pourra toujours continuer à pratiquer le football dans la catégorie Sénior de manière à conserver une vie active.

À noter : De façon à respecter les différents rythmes de croissance et de maturation physique et psychologique des jeunes joueurs, et pour leur permettre de pratiquer le football dans un cadre sécuritaire tout au long de leur croissance, la fédération a adopté un nouveau règlement limitant le nombre d'années d'éligibilité pour le milieu étudiant (RSEQ). Cette nouvelle règle d'éligibilité (article 20-21 du Plan de développement de la pratique sportive de FQ) limite le groupe d'âge à trois ans au maximum par catégorie de jeux, incluant les surclassements.

TABLEAU 2.1 – CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

STADES	CATÉGORIES		STRUCTURES D'ACCUEIL	COMPÉTITIONS	PROGRAMMES	NIVEAUX ATHLÈTE
	CIVILES	SCOLAIRES				
Quart 1.1 Initiation (6 - 9 ans)	Titan Atome		Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseaux, Jamborees et championnats inter-régionaux		
Quart 1.2 Initiation (10 - 11 ans)	Moustique (AA/AAA)	Mini Football	Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseaux et championnats inter-régionaux	École d'initiation au football	
Quart 2.1 Développement (12 - 15 ans)	Pe-Wee (AA/AAA) Bantam (AA/AAA)	Benjamin (Mineur/A/AA) Cadet (B/A/BB/AA)	Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseaux et championnats inter-régionaux Challenge Wilson (MU15)	Programme Option Football Équipe sélection régionale (MU15) École de perfectionnement	Espoir (MU15)
Quart 2.2 Développement (16 - 17 ans)	Midget	Juvenile (A/AA/AAA)	Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseaux et championnats provinciaux Ballon d'argent (associatif) / Bol d'or (scolaire) Challenge Wilson (MU17) Coupe Canada (MU18)	Programme Option football Équipe sélection régionale (MU17) Équipe du Québec (MU18) École d'Excellence Bruno Heppell	Espoir (MU 17) Relève (MU17 & 18)
Quart 3.1 Consolidation (17 - 19 ans)	Junior	Collégial (AA/AAA)	Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseaux et championnats provinciaux / Bol d'or Réseaux et championnats nationaux Junior Canadian Bowl Coupe Canada (MU18) Championnat du monde de football Junior IFAF(MU20)	Équipe Québec (MU18) Équipe Canada (MU20)	Relève (MU18-) Élite (MU18-20)
Quart 3.2 Perfectionnement (19 ans et +)	Junior	Universitaire	Encadrement scolaire Encadrement d'associations sportives	Réseau de la SIC et championnats nationaux Coupe Uteck/Mitchell/Vanier Championnat du monde de football Junior IFAF (MU20) Championnat du monde de football Senior IFAF	Équipe Canada (MU20) Défi Est-Ouest (SIC) Équipe Canada senior	Élite (MU20)
Quart 4 Raffinement (21 ans et +)	Professionnel (CFL)		Club sportif professionnel	Réseau de la LCF et championnat national Coupe Grey	Équipe étoiles	
Prolongation Vie Active (18 ans et +)	Senior		Encadrement d'associations sportives	Réseaux civils et championnat de ligue.	Équipe Étoiles senior	



SECTION 3

Exigence du sport de haut niveau²

² Les exigences du sport de haut niveau sont basées sur le plus haut niveau au Canada soit la Ligue Canadienne de Football.. Toutes les données anthropométriques de cette section sont tirées du livre *Canadian Football League : Facts, Figures & Records 2008*.

EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU²

DÉROULEMENT D'UN MATCH TYPIQUE

Au niveau professionnel, l'athlète joue entre 16 et 20 matchs durant la période de compétition qui s'étend de juin à fin novembre dans la CFL, et du mois d'août à la fin janvier dans la NFL. Le temps de jeu dans un match est de 60 minutes chronométrées et il est divisé en deux demies de trente minutes qui elles sont divisées en deux quarts de quinze minutes. Au football en général, peu importe la position du joueur, l'athlète accomplit sur le terrain des efforts de courte durée dont la durée moyenne se situe entre 3 et 10 secondes.

Chaque séquence d'effort est normalement entrecoupée d'un repos actif léger où les joueurs se préparent et se repositionnent pour la prochaine séquence de jeu. La durée du temps de repos est déterminée par le temps que prendra l'unité offensive pour remettre le ballon en jeu. De plus, le temps de remise du ballon en jeu par l'offensive peut être influencé par différents facteurs :

- Le type de communication de jeux entre les joueurs de l'unité offensive (avec ou sans caucus)
- Le temps requis pour replacer le ballon par les officiels et le repositionnement des chaînes le long des lignes de côtés.
- Si une infraction a été appelée sur le jeu précédent, alors la confirmation des officiels quant aux conséquences de l'application de l'infraction (pertes de terrain ou encore perte d'essai pour l'unité offensive)
- Un temps d'arrêt demandé par l'une des 2 équipes.
- Et finalement, lors d'un match télévisé ou radio diffusé, le délai d'attente requis pendant une pause publicitaire.

Finalement, au niveau des temps de repos, la structure même du jeu influence la composition des équipes et le temps de jeu de ses joueurs. Puisque le football est un sport où une seule équipe à la fois a la possession du ballon, cette composante amène les équipes à assigner les joueurs sur des unités différentes. Lorsque son unité n'est pas sur le terrain, le joueur est donc en repos passif sur le banc des joueurs. Cette période de temps de repos peut varier énormément dans un match selon la situation de jeu sur le terrain et évidemment, selon l'équipe qui est en possession du ballon.

PORTRAIT DE L'ATHLÈTE PROFESSIONNEL

L'âge optimal de performance au niveau professionnel est entre 25 et 30 ans.

Les exigences physiques du football professionnel varient selon la position du joueur. Les facteurs de performance sont la morphologie, les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques. De plus, de façon générale, un joueur est avantagé s'il possède une grande vitesse d'exécution et une force relative optimale selon sa position sur le terrain.

Exemple de types d'effort selon les différentes unités de positions

Les tableaux suivants décrivent en détails les différentes exigences reliées aux différentes positions dans une équipe.

TABLEAU 3.1.1 – EXIGENCES DE TÂCHES PAR POSITION (OFFENSIVE)

UNITÉ	POSITION	MORPHOLOGIE	TYPES D'EFFORT ACTIONS TYPES *	HABILETÉS PHYSIQUES GÉNÉRALES **	HABILETÉS MENTALES GÉNÉRALES**	PRISES DE DÉCISIONS AVANT LA MISE EN JEU DU BALLON	PRISES DE DÉCISIONS APRÈS LA MISE EN JEU DU BALLON
Offensive	QA	Athlétique 6' à 6'6 180 à 220 lbs	Réception des mises en jeu Manipulation du ballon (feintes et remises) Passer le ballon	Vitesse de déplacement, coordination Force vitesse et force endurance - bras lanceur	Leadership, décisif Gestion du stress (pensées négatives) Concentration	Lecture des formations et ajustements défensifs avant la mise en jeu du ballon Gestion du temps (horloge)	Clés de lectures spécifiques sur les jeux de passe
	Ligne offensive	Costaud, massif 6' à 6'8 275 à 350 lbs	Blocs de passes Blocs au sol	Force maximale Force endurance Équilibre	Gestion des émotions Agressivité contrôlée Concentration	Lecture de l'alignement défensif (front défensif) Repérage de clés défensives permettant de déterminer la division des responsabilités à la défensive	Ajustements de bloc selon le mouvement de la ligne défensive Ajustements de blocs selon le nombre de joueurs pressant le QA sur un jeu de passe (Blitz)
	Porteur de ballon	Petit et costaud 5'7 à 6'2 180 à 250 lbs	Blocs de passes Blocs au sol, courses avec le ballon Courses de tracés Réception de passes	Force maximale Force vitesse Force endurance Agilité, mobilité Équilibre	Intensité élevée Agressivité contrôlée Concentration	Lecture de l'alignement défensif (front défensif) Repérage de clés défensives permettant de déterminer la division des responsabilités à la défensive Repérage des clés de lecture sur le type de couvertures de passe possibles	Ajustements de bloc selon le mouvement du front défensif Ajustements de blocs selon le nombre de joueurs pressant le QA sur un jeu de passe (Blitz) Repérage des clés de lecture sur le type de couverture exacte choisie par la défensive
	Receveur de passe	Élancé 5'9 à 6'6 180 à 240 lbs	Courses de tracés Réception de passes Blocs au sol Blocs de passes après la réception d'un coéquipier	Vitesse de déplacement Agilité, mobilité, coordination Endurance Force-vitesse Capacité anaérobie	Gestion des pensées négatives Concentration	Repérage des clés de lecture sur le type de couvertures de passe possibles	Repérage des clés de lecture sur le type de couverture exacte choisie par la défensive

* Plus de détails sur les différentes habiletés techniques requises dans la Grille technique à la page... ?

** Plus de détails sur les différentes habiletés physiques requises par position dans les pages suivantes

TABLEAU 3.1.2 – EXIGENCES DE TÂCHES PAR POSITION (DÉFENSIVE)

UNITÉ	POSITION	MORPHOLOGIE	TYPES D'EFFORT ACTIONS TYPES *	HABILETÉS PHYSIQUES GÉNÉRALES **	HABILETÉS MENTALES GÉNÉRALES**	PRISES DE DÉCISIONS AVANT LA MISE EN JEU DU BALLON	PRISES DE DÉCISIONS APRÈS LA MISE EN JEU DU BALLON
Défensive	Ligne défensive	Costaud et athlétique 5'10 à 6'5 240 à 300 lbs	Pression sur le QA Responsabilité spécifique sur un jeu au sol (corridor de course, contenir le jeu...) Plaquage	Force-vitesse et Endurance force-vitesse Force maximale Agilité, équilibre Capacité anaérobique	Agressivité contrôlée Concentration	Clés de lecture sur la probabilité d'un jeu de passe vs jeu au sol	Clés de lectures sur la confirmation d'un jeu de passe ou d'un jeu au sol Ajustements de sa responsabilité en fonction du déroulement du jeu à l'offensive
	Secondeur	Athlétique 5'11 à 6'3 200 à 240 lbs	Pression sur le QA Responsabilité spécifique sur un jeu au sol (corridor de course, contenir le jeu...) Responsabilité spécifique sur un jeu de passes (couverture d'une zone ou d'un joueur ou pression sur le QA) Plaquage	Force vitesse Force maximale et force endurance Vitesse de course, agilité, mobilité et équilibre Agilité, mobilité Équilibre	Leadership Agressivité contrôlée Concentration	Ajustements à la formation offensive Clés de lecture sur la probabilité d'un jeu de passe vs jeu au sol	Clés de lectures sur la confirmation d'un jeu de passe ou d'un jeu au sol Ajustements de sa responsabilité en fonction du déroulement du jeu à l'offensive
	Demi-défensifs	Élancé 5'10 à 6'1 180 vs 200 lbs	Responsabilité spécifique sur un jeu au sol (contenir le jeu, angle de poursuite,...) Responsabilité spécifique sur un jeu de passes (couverture d'une zone ou d'un joueur) Plaquage	Vitesse de déplacement Agilité, mobilité, coordination Endurance Force-vitesse Capacité anaérobique	Gestion des pensées négatives Agressivité contrôlée Confiance en soi Concentration	Ajustements à la formation offensive Clés de lecture sur la probabilité d'un jeu de passe vs jeu au sol	Clés de lectures sur la confirmation d'un jeu de passe ou d'un jeu au sol Ajustement de la responsabilité en fonction du déplacement des receveurs devant lui (tracés vs blocs de course) et du déroulement général du jeu à l'offensive

* Plus de détails sur les différentes habiletés techniques requises dans la Grille technique à la page... ?

** Plus de détails sur les différentes habiletés physiques requises par position dans les pages suivantes

TABEAU 3.1.3 – EXIGENCES DE TÂCHES PAR POSITION (SPÉCIALISTES DE BOTTÉS)

UNITÉ	POSITION	MORPHOLOGIE	TYPES D'EFFORT ACTIONS TYPES *	HABILETÉS PHYSIQUES GÉNÉRALES **	HABILETÉS MENTALES GÉNÉRALES**	PRISES DE DÉCISIONS AVANT LA MISE EN JEU DU BALLON	PRISES DE DÉCISIONS APRÈS LA MISE EN JEU DU BALLON
Spécialistes de bottés	Botteur(s)	Élancé	Botté de précision Botté de dégagement Plaquage	Force-vitesse - membres inférieurs Équilibre	Gestion du stress (pensées négatives) Concentration	Clé de lectures sur la pression adverse Analyse du facteur-vent Positionnement des retourneurs	Lors d'une protection inaé- quate éliminant la possibilité de botter, se rabattre sur un jeu alternatif (course, passe,...)
	Longue remise	Athlétique	Longue remise sur un botté de dégagement et sur un botté de précision Protection du botté Angle de poursuite Plaquage	Coordination Agilité, équilibre Force-vitesse	Gestion du stress (pensées négatives) Concentration		
	Retourneur	Élancé	Réception de bottés Course avec le ballon	Vitesse de déplacement Agilité, mobilité, coordination	Gestion du stress (pensées négatives) Concentration	Analyse du facteur-vent	Lecture du déroulement du système de blocs pour le retour

* Plus de détails sur les différentes habiletés techniques requises dans la Grille technique à la page... ?

** Plus de détails sur les différentes habiletés physiques requises par position dans les pages suivantes

TABEAU 3.2 – TESTS PAR POSITION CFL

RÉSULTATS DE TESTS PHYSIQUES SELON LES DIFFÉRENTES UNITÉS DE POSITIONS

Le tableau suivant décrit en détails les « meilleurs résultats par position » obtenu lors des tests physiques réalisés lors du camp d'évaluation des recrues invités à la séance d'essai de la CFL en 2012. Ils représentent donc une référence pour tout joueur aspirant à se préparer physiquement à l'évaluation physique pour l'entrée dans le football professionnel canadien.

MEILLEURS RÉSULTATS DE TESTS PHYSIQUES - FOOTBALL QUÉBEC - RÉSULTATS DES CAMPS D'ESSAI DE LA LCF							
Tests	Développé couché (Bench Press)	Sprint 10 verges	Sprint 20 verges	Sprint 40 verges	Saut vertical	Saut sans élan	Test en "T"
Objectifs	Force maximale / membres supérieurs	Vitesse de course - départ	Vitesse de course - Temps intermédiaire	Vitesse de course - distance standard en football	Force-Vitesse / membres inférieurs	Force-Vitesse et coordination / membres inférieurs	Agilité
Détails	Nombre de répétitions avec 225 lbs à soulever	Mesure électronique - en secondes	Mesure électronique - en secondes	Mesure électronique - en secondes	en pouces	en pieds et pouces	en secondes
QA	11	1,68	2,78	4,77	31,0	9'6"	4,20
Ligne offensive	32	1,79	3,02	5,19	28,0	8'3"	4,53
Porteur de ballon	28	1,53	2,58	4,47	36,0	10'0"	4,20
Receveur	17	1,52	2,60	4,41	39,5	10'4"	4,01
Ligne défensive	38	1,67	2,83	4,89	35,5	10'3"	4,20
Secondeur	29	1,58	2,68	4,63	38,0	9'6"	4,18
Demi-défensif	23	1,54	2,60	4,52	42,5	10'7.5"	3,89

Le tableau suivant décrit en détails les « meilleurs résultats par position » obtenu lors des tests physiques réalisés lors du camp d'évaluation des jeunes joueurs invités au Camp d'essai Équipe Québec – MU 18 entre 2010 et 2012. Ils représentent donc une référence pour tout joueur aspirant à se préparer physiquement à l'évaluation physique pour faire partie du programme Équipe Québec.

MEILLEURS RÉSULTATS DE TESTS PHYSIQUES - FOOTBALL QUÉBEC - SÉANCES D'ÉVALUATION ÉQUIPE QUÉBEC MU18					
Tests	Sprint 10 verges	Sprint 40 verges	Saut vertical	Saut sans élan	Test en «T»
Objectifs	Vitesse de course - départ	Vitesse de course - distance standard en football	Force-Vitesse / membres inférieurs	Force-Vitesse et coordination / membres inférieurs	Agilité
Détails	Mesure électronique - en secondes	Mesure électronique - en secondes	en pouces	en pouces	en secondes
QA	1,76	4,96	29,6	107	4,35
Ligne offensive	1,90	5,40	27,1	95	4,41
Porteur de ballon	1,67	4,78	35,8	113	4,23
Receveur	1,66	4,75	35,8	112	4,08
Ligne défensive	1,77	5,07	38,2	114	4,43
Secondeur	1,64	4,80	32,1	112	4,15
Demi-défensif	1,59	4,69	36,0	108	4,20

TABEAU 3.4 – PLANIFICATION ANNUELLE - MODÈLE

EXEMPLES DE PLANIFICATION ANNUELLE PERMETTANT LE DÉVELOPPEMENT COMPLET DU JOUEUR

Le tableau suivant présente 2 exemples de planification annuelle (CFL et universitaire) démontrant les grandes lignes de références pour le développement des différents facteurs de performance tout au long d'un cycle annuel. Chaque modèle tient compte du temps de travail en équipe (camps, saisons). En regardant les quelques différences au niveau des grandes phases dans l'année, on est en mesure de comparer le temps de développement disponible pour travailler sur les facteurs de performance.

EXEMPLE DE PLANIFICATION ANNUELLE - NIVEAUX CFL ET UNIVERSITAIRE															
Niveaux		Jan	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec		
Quart 4 - CFL / Professionnel	Phases	Préparation générale				Camp d'entraînement		Saison régulière				Séries éliminatoires	Transition		
	Habiletés techniques	Consolidation				Perfectionnement		Maintient							
	Habiletés tactiques					Développement		Consolidation		Perfectionnement					
	Habiletés physiques	Développement						Maintient							
	Hab. psychologiques					Consolidation		Perfectionnement			Maintient				
Quart 3.2 - SIC / Universitaire	Phases	Préparation générale			Camp 1 - Printemps		Préparation spécifique			Camp 2		Saison régulière		Séries éliminatoires	Transition
	Dev. Technique	Développement		Consolidation					Perfectionnement			Maintient			
	Dev. Tactique				Développement				Consolidation		Perfectionnement		Maintient		
	Dev. Physique	Développement			Maintient		Développement			Maintient					
	Dev. Psychologique				Développement					Consolidation		Perfectionnement			Maintient

EXIGENCES DU FOOTBALL PROFESSIONNEL – OFFENSIVE

La section suivante nous donne quelques détails spécifiques à chacune des positions offensives tels que décrits sommairement dans les différents tableaux aux pages précédentes :

Tableaux 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3 « Exigences de la tâche par position »

Tableaux 3.2 et 3.3 « Tests par position »

Tableau 3.4 « Planification annuelle – Modèle »

QUART-ARRIÈRE

MORPHOLOGIE

Le quart-arrière est généralement très athlétique mais de taille moyenne. Par contre, s'il est de grande taille, il sera avantagé sur sa vision du jeu car les joueurs de ligne devant lui lors obstrueront moins sa vision et sa ligne de tir (passe).

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Au niveau physique, le bon QA se démarquera par la puissance de son bras lanceur et la précision de ses passes. Évidemment, étant donné qu'il est le seul joueur à avoir le ballon dans les mains sur tous les jeux de l'offensive, il aura également à se déplacer avec le ballon. Des habiletés de vitesse de course et de changement de direction lui seront utiles.

Mais c'est surtout au niveau des habiletés psychologiques et tactiques que tout se joue pour lui. Sa maîtrise parfaite des systèmes tactiques offensifs, des clés de lectures à effectuer sur les jeux de passe et son esprit de leadership font de lui le joueur central de l'unité offensive.

TESTS

Cette position requiert surtout une grande habileté à la prise de décisions rapides. Rares sont les équipes qui placeront beaucoup d'importance aux résultats des tests physiques des QA, mais évidemment en exigeant de bons résultats dans l'ensemble.



JOUEUR DE LIGNE OFFENSIVE

MORPHOLOGIE

Cette position requiert un type de physique particulier puisqu'essentiellement, ils doivent être difficiles à déplacer sur le terrain. On y retrouve donc généralement des joueurs costauds, lourds et massifs.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Essentiellement responsable de protéger le QA sur les jeux de passes et de créer des ouvertures sur les jeux au sol, cette position requiert une force maximale importante pour contrer physiquement les joueurs qui les opposent. Et étant donné qu'ils doivent répéter différents types de blocs pendant tout le match, un joueur qui possède une force et une endurance élevées sera plus efficace en fin de match.

Au niveau de la prise de décisions, ce joueur devra constamment démontrer une capacité d'analyse rapide à la ligne de mêlée autant avant qu'après la mise en jeu du ballon. Cette habileté lui permettra de maximiser les ajustements tactiques requis pour contrer les formations et déplacements du front défensif devant lui.

TESTS

Parmi tous les tests utilisés pour mesurer les habiletés physiques des joueurs, le test du développé couché est l'un de ceux qui est le plus important à cette position, car il permet de déterminer le niveau de la force maximale (haut du corps). La première mesure intermédiaire du test de vitesse (sprint 10 mètres) permet également de mesurer la capacité du joueur à déplacer rapidement sa masse corporelle sur une courte distance.

PORTEUR DE BALLON (DEMI-OFFENSIF)

MORPHOLOGIE

Le porteur de ballon est généralement petit et costaud. Son poids varie entre 180 et 250 lbs et sa taille entre 5'7 et 6'2. Sa plus petite taille lui permet d'avoir un centre de gravité plus bas ce qui fait en sorte qu'il est plus stable et ainsi plus difficile à plaquer.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

L'équilibre et l'agilité sont deux des habiletés physiques importantes pour un porteur de ballon puisqu'elles lui permettent d'effectuer des feintes, de briser ou d'éviter des plaqués et lui permettront également de gagner plus de terrain. Par contre, il se doit aussi de posséder une bonne force maximale au niveau des membres supérieurs et une bonne force-vitesse au niveau des membres inférieurs puisqu'il devra, comme les joueurs de ligne, effectuer des blocs de passes et comme les receveurs de passe, courir des tracés de passes en plus de porter le ballon et de briser des plaqués.

Un excellent porteur de ballon doit aussi posséder une accélération et une vitesse supérieure à la moyenne pour être en mesure d'attaquer les brèches dans la défensive adverse. Pour être efficace en course avec le ballon, il se doit d'avoir une bonne vision globale et large du jeu qui se développe devant lui pour être en mesure de lire les blocs.

Au niveau psychologique, ses types de prises de décision seront multiples : en partant des ajustements de blocs selon le nombre de joueurs pressant le QA sur un jeu de passe, jusqu'à sa capacité à repérer des clés de lecture sur le type de couverture joué par la défensive

adverse.

TESTS

Pour évaluer les demis offensifs, on doit effectuer des tests technico-tactiques et plusieurs tests physiques qui serviront à vérifier leurs aptitudes physiques. Comme pour la plupart des positions, un test d'endurance aérobie est utile pour savoir si le joueur est capable d'offrir un effort élevé à répétition durant tout un match. Il est essentiel d'effectuer des tests de force maximale pour être certain que le joueur sera physiquement capable de bloquer des joueurs imposants chez l'adversaire. De plus, les tests de vitesse de course et de changements de directions (T-test) sont essentiels.

CENTRE-ARRIÈRE

On se doit de noter ici quelques détails au niveau de la position du centre-arrière. Ce demi-offensif est généralement plus costaud en moyenne que le porteur de ballon régulier car il sera davantage sollicité pour ses habiletés de bloqueurs. Il est souvent considéré comme un complément aux 5 joueurs de ligne offensive dans la structure de protection du QA sur un jeu de passe, ou dans le système de blocage pour l'ouverture de corridors de course sur les jeux au sol.



RECEVEUR DE PASSE

MORPHOLOGIE

Cette position requiert un type de physique plus élancé et la grandeur est certainement un atout pour pouvoir maximiser les réceptions de passe en pleine circulation de couverture défensive.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Un bon receveur de passe se doit d'avoir d'excellentes habiletés de vitesse maximale de course, d'accélération et de changement de direction. Ces habiletés lui permettront de se démarquer de manière efficace. Évidemment, la réception de passe étant essentielle dans son travail, il se doit d'avoir un bon sens de la coordination et une dextérité manuelle élevée. Au niveau psychologique, sa capacité d'analyse est primordiale. Sa prise de décision sera orientée essentiellement sur le repérage des clés de lecture pour tenter de déterminer le type de couvertures joué par l'adversaire.

TESTS

Ici, l'attention sera portée sur les résultats de vitesse de courses (40 verges) et le test d'agilité et de changement de directions (« Shuttle » – T test). Les receveurs de passes sont souvent parmi les plus rapides en course sur l'équipe.

AILIERS RAPPROCHÉS

On se doit de noter ici quelques détails au niveau de la position de l'allier rapproché. Ce receveur de passe beaucoup plus costaud en moyenne s'aligne sur la ligne de mêlée, tout juste à côté des joueurs de ligne offensive. Il est appelé à effectuer le même travail que les joueurs de ligne, et également sur d'autres jeux, le même travail que les receveurs de passe. C'est donc une position qui requiert une combinaison des exigences de tâche pour les 2 positions.

EXIGENCES DU FOOTBALL PROFESSIONNEL – DÉFENSIVE

La section suivante nous donne quelques détails spécifiques à chacune des positions défensives tels que décrits sommairement dans les différents tableaux aux pages précédentes :

Tableaux 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3 « Exigences de la tâche par position »

Tableaux 3.2 et 3.3 « Tests par position »

Tableau 3.4 « Planification annuelle – Modèle »

JOUEUR DE LIGNE DÉFENSIVE

MORPHOLOGIE

Le joueur de ligne défensive évolue à une position où l'athlète doit être d'une assez bonne stature, tout en étant athlétique. Il doit composer avec les costauds joueurs de ligne offensive qui sont devant lui durant l'ensemble du match.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Puisque ses principales actions sur le terrain sont de presser le QA sur un jeu de passe, d'accomplir ses responsabilités spécifiques sur un jeu au sol (contenir le jeu, s'occuper d'un corridor de course) et évidemment de plaquer le joueur offensif en possession du ballon lorsque l'occasion se présente à lui, on peut facilement comprendre pourquoi le joueur de ligne défensive est l'un des joueurs qui dépense le plus d'énergie sur le terrain, car l'intensité de l'effort demandé est toujours à son maximum. Le simple fait de devoir se défaire d'un bloc pour accomplir sa tâche à chaque jeu demande en soi beaucoup d'effort de sa part. Sa capacité anaérobie alactique et lactique est donc primordiale.

Son travail très actif physiquement lui demande donc une grande vitesse d'exécution tout en générant puissance et force musculaire en opposition directe avec le joueur de ligne offensive.

Puis au niveau psychologique, il se doit constamment de démontrer un niveau d'éveil et d'agressivité contrôlée à chacune de ses présences sur le terrain car sinon il manquera d'énergie pour batailler sur la ligne de mêlée. Au niveau de la prise de décision, elle sera présente à chaque jeu en analyse des clés de lectures pour déterminer les intentions de l'offensive (jeu de passe ou jeu au sol).

TESTS

Parmi toutes les positions sur le terrain, le secondeur est celui qui obtient généralement de bons tests physiques, autant au niveau de la force que de la vitesse. Il est cependant encore difficile de mesurer avec un test une des principales habiletés requise à sa position : sa vitesse de réaction.



SECONDEUR

MORPHOLOGIE

Le secondeur est souvent le joueur le plus athlétique de la défensive. Il doit être de bonne taille et assez costaud. Il pèse entre 200 et 240 lbs et mesure de 5'11 à 6'3.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Physiquement, le secondeur ressemble et possède les mêmes habiletés physiques que le centre-arrière à l'offensive. Ses multiples actions et responsabilités sur le terrain lui imposent d'être aussi rapide que fort et puissant. Il est habituellement aussi l'un des meilleurs plaqueurs de son équipe puisqu'il se retrouvera régulièrement dans une position pour effectuer des plaqués, si évidemment sa lecture du jeu est adéquate. Tactiquement, il a régulièrement une double responsabilité : une première si l'offensive effectue un jeu au sol, et une autre complètement différente si l'offensive effectue un jeu de passe. Techniquement, il doit donc maîtriser les techniques de plaqué, d'esquive de blocs, de poursuite, de pression et de couverture de passe. Il est tantôt appelé à jouer comme un joueur de ligne défensif, et tantôt à effectuer les tâches d'un demi-défensif.

Tout comme le QA à l'offensif, le secondeur est souvent placé dans un rôle de leadership par son niveau élevé de responsabilités à la défensive. Et son niveau de prise de décision est constamment élevé, du repérage de clés qui confirme le type de jeu à l'offensive jusqu'à la reconnaissance des tracés de passe des receveurs lors d'un jeu de passe.

TESTS

Parmi toutes les positions sur le terrain, le secondeur est celui qui obtient généralement de bons tests physiques, autant au niveau de la force que de la vitesse. Il est cependant encore difficile de mesurer avec un test une des principales habiletés requise à sa position : sa vitesse de réaction.

DEMI DÉFENSIF

MORPHOLOGIE

La position de demi-défensif comprend les demis de coin, les demis défensifs intérieurs et le maraudeur. Les joueurs évoluant à ces positions sont généralement d'une stature semblable au receveur de passe bien que plus petits. Leur poids varie entre 180 et 200 lbs et ils mesurent entre 5'10 et 6'1.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Sur le terrain, le demi-défensif représente la dernière ligne de défense. Il a donc beaucoup de terrain à couvrir et la majeure partie de ses responsabilités sera effectuée pendant des déplacements à vitesse élevée dans toutes les directions, et souvent en marche arrière.

Pour évoluer à cette position, le joueur doit être très rapide, car il a à surveiller les receveurs de passe. L'accélération, la décélération et les changements de directions sont donc des qualités essentielles pour lui. Au niveau technique, il doit maîtriser ses angles de poursuite, et les plaqués à champs ouverts, ce qui est difficile à la défensive.

Au niveau psychologique, puisqu'il est souvent le dernier joueur à pouvoir arrêter le joueur offensif qui se dirige vers la zone des buts, il se doit d'avoir une grande confiance en soi et de maîtriser les pensées négatives suite à un mauvais jeu. Tout comme un gardien au hockey, une erreur de sa part se termine souvent par des points pour l'adversaire. Il doit être en mesure de s'en remettre rapidement et de se concentrer sur la suite du match.

Au niveau de la prise de décision, puisqu'il se retrouve un peu plus loin du ballon lors de la mise en jeu, il possède quelques instants de plus que ses collègues défensifs pour réagir à la situation devant lui. Et tout comme eux, sa principale lecture se fera toujours au niveau des clés que donnera l'offensive pour tenter de déterminer le type de jeu effectué (passe ou sol).

TESTS

Parmi toutes les positions sur le terrain, le secondeur est celui qui obtient généralement de bons tests physiques, autant au niveau de la force que de la vitesse. Il est cependant encore difficile de mesurer avec un test une des principales habiletés requise à sa position : sa vitesse de réaction.

EXIGENCES DU FOOTBALL PROFESSIONNEL – SPÉCIALISTES

BOTTEUR DE PRÉCISION ET DE DÉGAGEMENT

MORPHOLOGIE

Il n'y a pas vraiment d'exigences particulières, même si généralement ils seront de type très élancés.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Ils doivent être en mesure d'effectuer des bottés précis et/ou avec beaucoup de hauteur et de distance. Ils doivent maîtriser leur technique de bottés et être constant dans l'exécution. À l'occasion, le botteur sera placé devant une situation où il devra effectuer une poursuite en angle et un plaqué si un retourneur se rend jusqu'à lui suite au botté. Physiquement, ils doivent évidemment générer beaucoup de puissance au niveau des membres inférieurs, et au niveau psychologique, être en mesure de maintenir leur concentration en situation de distractions.

TESTS

Les seuls tests vraiment utilisés ici sont des tests de bottés de précision et de distance et de temps de vol sur les bottés de dégagement.





LONGUE REMISE

MORPHOLOGIE

La seule exigence ici est de ne pas être trop petit de façon à occuper un peu 'espace sur la ligne de mêlée pour indirectement aider à la protection du botteur.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Ici, tout se joue au niveau de la coordination technique du geste de longue remise, et de l'équilibre corporel lors du geste. Des habiletés psychologiques de concentration et de gestion de pensées négatives sont essentielles dans la recherche de la constance face à la performance du geste.

TESTS

Normalement, on mesure ici le temps chronométré de la longue remise.

RETOURNEUR

MORPHOLOGIE

Puisque ce sont généralement des receveurs ou des demis-défensifs qui exécutent les retours de bottés, ils sont donc généralement élancés, mais pas trop grands.

APTITUDES PHYSIQUES, TECHNIQUES, TACTIQUES ET MENTALES

Deux phases majeures ici dans la tâche : la phase de réception du botté qui nécessite des habiletés de manipulation et techniques précises d'attrapés. Puis une phase de retour qui consiste à courir avec le ballon, tout comme un porteur de ballon. Toutes les habiletés physiques du demi-offensif sont donc requises, incluant la protection du ballon lorsqu'il se fait plaquer. Sa capacité à s'ajuster sur la trajectoire de vol du ballon et de lire les blocs devant lui lors du retour sont essentiellement les 2 habiletés mentales requises à chaque retour de botté.

TESTS

Vitesse de course et changement de direction sont les 2 mesures utiles, si évidemment ses réceptions de ballon sont régulières.



SECTION 4

Principes fondamentaux
de croissance et de maturation



PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Le football est surtout un sport à spécialisation tardive puisque certaines qualités physiques comme la force maximale et la force vitesse sont requises dans l'exécution de tâches essentielles au déroulement du jeu, et ce à plusieurs positions sur le terrain. Puisque le développement de ces qualités physiques se fait surtout vers la fin de la période de la croissance de l'individu (puberté), la participation au football en jeune âge doit se faire avec l'objectif de développer le jeune sur l'ensemble des habiletés liées au fondement du sport : courir, sauter, lancer, attraper... L'atteinte des performances optimales au niveau professionnel se fait donc entre 25 et 30 ans. Le fait d'être un sport de spécialisation tardive signifie tout d'abord qu'il n'est pas recommandé de spécialiser l'athlète avant l'âge de 14 – 15 ans. Une spécialisation hâtive du jeune entraînera une carence au niveau du développement global de l'athlète. Même si au départ cette carence est masquée par une amélioration rapide de la performance du jeune, ce développement trop hâtif se transformera très tôt en une stagnation de la performance au niveau supérieur et surtout, en une augmentation de la prédisposition aux blessures. Comme résultat, l'athlète aura atteint son sommet de performance vers l'âge de 18 et 19 ans, il sera en état de surentraînement, épuisé et abandonnera sa carrière sportive vers cet âge. Il est donc primordial de bien respecter les principes fondamentaux de croissance et de maturation du jeune athlète.

Cette section porte sur les principes de croissance et de développement selon l'âge de l'athlète. Il est important de prioriser les moments opportuns de développement qu'on appellera les fenêtres optimales de développement pour maximiser le développement à long terme du joueur.

Retenons, avant de commencer, les quelques principes suivants :

- Même si un joueur possède une force physique et un niveau de maîtrise des éléments techniques supérieures à son adversaire, il pourrait malgré tout être déjoué jeu après jeu si son adversaire possède une vitesse de mouvement et /ou de déplacement supérieure à la sienne.
- un joueur qui possède toutes les qualités physiques essentielles pour performer à sa position mais qui n'a pas confiance en lui, qui se sous-estime ou encore qui surestime son adversaire aura beaucoup plus de difficultés à performer qu'un athlète ayant des habiletés psychologiques développées.

Les prochaines sections présenteront les différentes fenêtres optimales pour le développement des 4 facteurs de performance :

Section 5 Cadre de référence pour les 4 facteurs de performance : physique, technique, tactique et psychologique

Section 6 Tableau résumé du développement à long terme des habiletés physiques

Section 7 Les stades de développement des habiletés techniques et tactiques

Section 8 Le développement des habiletés psychologiques

SECTION 5

Cadre de référence



TABLEAU 5 – CADRE DE RÉFÉRENCE _Objectifs physiques , techniques, tactiques et psychologiques

	Catégories d'âge	Objectifs physiques ³	Objectifs techniques ⁴	Objectifs tactiques ⁴	Objectif psychologiques ⁵
QUART 1.1	Titan (6-7) Atome (8-9)	Habiletés fondamentales du mouvement (courir, sauter, lancer, attraper,...) Fenêtre optimale pour le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la flexibilité et la vitesse.	Initiation aux habiletés motrices fondamentales des sports	Découverte des principes de base des sports (Marquage, démarquage, etc.) Encadrement important au niveau des limites des systèmes de jeu (voir section 9)	Éveil du plaisir du sport chez l'enfant. Stade idéal pour introduire les notions d'estime de soi, de confiance en soi et de conscience de soi. Initiation aux techniques de concentration
QUART 1.2	Moustique (10-11) Mini-Football (10-11)	Habiletés fondamentales du mouvement (courir, sauter, lancer, attraper,...) Fenêtre optimale pour le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre et la flexibilité	Développement optimal des habiletés motrices fondamentales des sports. Initiation aux habiletés de base du football. 1 à 2 critères d'exécution.	Initiation aux concepts d'équipe et de rôle. Hors-saison : Kin-ball, sports de raquettes, de glisse, de natation,... Encadrement important au niveau des limites des systèmes de jeu (voir section 9)	Éveil du plaisir du sport chez l'enfant. Stade idéal pour introduire les notions d'estime de soi, de confiance en soi et de conscience de soi. Initiation aux techniques d'activation
QUART 2.1	Pee Wee (12-13) Benjamin (12-13)	Fenêtre optimale pour le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la flexibilité, la vitesse et la force endurance.	Complexifier l'initiation aux habiletés de base du football. Introduire 2 à 3 critères d'exécution.	Développement des concepts d'équipe et de rôle. Hors-saison : Kin-ball, sports de raquettes, de glisse, de natation,... Encadrement important au niveau des limites des systèmes de jeu (voir section 9)	Initiation à la gestion du stress, du temps et de la performance.
QUART 2.2	Bantam (14-15) Cadet (14-15)	Fenêtre optimale pour le développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la flexibilité, la vitesse, l'endurance vitesse, la force endurance et la puissance aérobique.	Initiation aux habiletés complexes Consolidation des habiletés de base du football dans des situations se rapprochant de la réalité.	Encadrement au niveau des limites des systèmes de jeu (voir section 9)	Développement des stratégies de gestion du stress, du temps et de la performance.
QUART 3.1	Midget (16-17) Juvénile (16-17)	Fenêtre optimale pour le développement des qualités aérobiques, des 3 types de force (maximale, endurance, vitesse) et de la vitesse.	Développement des habiletés complexes dans des situations se rapprochant de la réalité. Perfectionnement des habiletés de base dans des situations réelles.	Développement tactique complet sans restrictions face à la réglementation. (voir section 9)	Optimisation des stratégies de gestion du stress, du temps et de la performance.
QUART 3.2	Collégial (18-22) Junior (18-22) Universitaire (20+)	Fenêtre optimale pour le développement de la force maximale et de la force vitesse.	Raffinement des habiletés techniques de base et complexes dans des situations proche de la réalité.	Raffinement des habiletés tactiques de base et complexes dans des situations proches de la réalité.	Optimisation des stratégies de gestion du stress, du temps et de la performance.
QUART 4	LCF (22+) NFL (22+)	Optimisation et maintien des qualités physiques selon les exigences de la position jouée.	Perfectionnement des habiletés techniques de base et complexes dans des situations similaires à la réalité.	Perfectionnement des habiletés tactiques de base et complexes dans des situations similaires à la réalité.	Optimisation des habiletés psychologiques des stratégies de gestion du stress, du temps et de la performance.
Prolongation	Senior (18+)	Maintenir et développer les habiletés physiques et motrices.	Développement et maintien d'un minimum d'habiletés techniques dans le but d'éprouver du plaisir. Être dans un processus de vie active.	Développement et maintien d'un minimum d'habiletés tactiques dans le but d'éprouver du plaisir.	Avoir du plaisir et se détendre. Développement des habiletés psychologiques pour gérer le stress et le temps.

³ Pour voir la liste complète des habiletés physiques à développer à chacun des quarts, il faut se référer à la section 6 : Résumé du développement à long terme des habiletés physiques.

⁴ Pour voir la liste complète des habiletés techniques et tactiques à développer à chacun des quarts, il faut se référer au tableau 7.1 : Grille de développement à long terme des habiletés techniques et tactiques

⁵ Pour voir la liste complète des habiletés psychologiques à développer à chacun des quarts, il faut se référer au tableau 8.1 : Développement à long terme des habiletés psychologiques.

SECTION 6

Résumé du développement
à long terme des habiletés physiques



TABLEAU 6 – RÉSUMÉ DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS PHYSIQUES

Habilités athlétiques Termes français	Habilités athlétiques Termes anglais	Importance par stade de développement (3 = fenêtre optimale)						
		1 ^{er} QUART		2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
		1.1 (6 à 9 ans)	1.2 (10 - 11 ans)	2.1 (12 - 13 ans)	2.2 (14 - 15 ans)	3.1 (16 - 17 ans)	3.2 (18 à 25 ans)	(19 ans et +)
Puissance aérobie (courte durée)	Aerobic power (short duration)	1	2	2	2 - 3	3	4	4
Endurance aérobie (longue durée)	Aerobic endurance (long duration)	0	0	0 - 1	1 - 2	3	4	4
Endurance-vitesse	Endurance-Speed	0	0 - 1	2	3	4	4	4
Force-endurance	Strenght-Endurance	0	1 - 2	3	3	3	4	4
Force maximale	Maximum strength	0	0	0	0 - 1	2 - 3	3	4
Force-vitesse (puissance musculaire)	Speed strength (Power)	0	0	0	0 - 1	2 - 3	3	4
Flexibilité	Flexibility	3	3	3	3	3	4	4
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	Speed (8 seconds efforts or less)	3	1	2-3	3	3	4	4
Vitesse (cadence de mouvement élevée)	Speed of mouvement	3	3	4	4	4	4	4
Coordination	Coordination	3	3	3	3	3	4	4
Agilité / Déplacement	Agility / Movement	3	3	3	3	3	4	4
Équilibre	Balance	3	3	3	3	3	4	4
Habiletés motrices & sportives	Sports skills	3	3	4	4	4	4	4
Techniques de base	Basic techniques	1	3	3	3	4	4	4
Technique avancées	Advanced techniques	0	1	1	2 - 3	3	4	4
Tactique et prise de décisions	Tactics and decision making	0	1	2 - 3	4	4	4	4

0 : L'entraînement de cette qualité ne doit pas être fait 1 : L'entraînement de cette qualité peut être introduit 2 : L'entraînement de cette qualité doit être développé mais avec modération
 3 : L'entraînement de cette qualité doit être développé de manière prioritaire 4 : L'entraînement de cette qualité doit être développé en fonction des exigences de la position

SECTION 7

Les stades de développement
des habiletés techniques et tactiques



LES STADES DU DÉVELOPPEMENT D'UNE HABILETÉ TECHNIQUES ET TACTIQUES

Afin de maximiser le développement harmonieux d'un jeune joueur de football vers son plein potentiel, il est essentiel que chacune des habiletés techniques et tactiques dont il aura besoin sur le terrain soit introduite, développée, consolidée et raffinée au bon moment, selon le stade de développement général où se situe l'athlète.

Les 4 stades du développement d'une habileté technique sont : l'introduction, le développement, la consolidation et le raffinement.

STADE 1 : INTRODUIRE (I)

Le joueur est à ce stade quand... il s'agit de tactique ou d'un geste technique nouveau. Le joueur ne connaît pas les éléments techniques.

Buts : Apprendre, acquérir.

Conditions d'entraînement : Stable et prévisible, sans distractions.

Nombre de répétitions : La qualité avant la quantité.

Vitesse d'exécution : Lente et contrôlée.

Prise de décision : Aucune

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... Exécuter correctement le geste dans le bon ordre. Il est possible de diviser les étapes et les pratiquer séparément.

STADE 2 : DÉVELOPPER (D)

Le joueur est à ce stade quand... Il s'agit d'un geste technique ou tactique connu, mais dont l'exécution est sans vitesse et sans fluidité.

Buts : Développer

Conditions d'entraînement : Stable et prévisible, sans distractions.

Nombre de répétitions : Élevé.

Vitesse d'exécution : Au rythme du joueur.

Prise de décision : Décision simple : 2 options au maximum.

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... Exécution correcte et complète du geste (pas de divisions).

STADE 3 : CONSOLIDER (C)

Le joueur est à ce stade quand... Il s'agit d'un geste technique ou tactique acquis, dont l'exécution est rapide, mais dont la performance (le résultat) n'est pas constante.

Buts : Stabiliser.

Conditions d'entraînement : Introduire progressivement des éléments de distraction dans les exercices.

Nombre de répétitions : Élevé.

Vitesse d'exécution : Rapide, très près de la réalité d'un match.

Prise de décision : Prise de décision plus complexe : 3 options.

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... Maintien d'une bonne exécution en augmentant la vitesse et le niveau de performance (résultat).

STADE 4 : RAFFINER (R)

Le joueur est à ce stade quand... Il s'agit d'un geste technique ou tactique maîtrisé. L'exécution est bonne et la performance est assez constante.

Buts : Perfectionner, maintenir.

Conditions d'entraînement : Conditions de compétitions.

Nombre de répétitions : Autant que possible.

Vitesse d'exécution : vitesse optimale de compétition.

Prise de décision : Décisions complexes, autant qu'en situation de match.

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... Des situations de jeu dirigé avec des demandes d'ajustements du geste.

TABLEAU 7.1 - GRILLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS TECHNIQUES & TACTIQUES - OFFENSIVE AU SOL

Thèmes techniques	Habilités techniques Termes français	Habilités techniques Termes anglais	Progression par stade de développement					
			1 ^{er} QUART	2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
				2.1	2.2	3.1	3.2	
Spécialités offensives	Pivots de QA	QB Pivots	I	D	C	R	R	R
	Remise latérale	QB Toss	I	D	C	R	R	R
	Sortie conditionnelle	RB check release		I	D	C	C	R
	Bloc de receveur	WR Stalk block	I	D	C	R	R	R
Bloques au sol	Position de départ	Stance	I	D	C	R	R	R
	Jeux de pieds	Dimeanor - Footwork	I	D	C	R	R	R
	Contact - Jab	Contact - Punch	I	D	C	R	R	R
	Puissance	Drive	I	D	C	R	R	R
	Zone	Zone				I	D	R
	Corridor	Gap		I	D	C	C	R
	Crochet	Reach		I	D	C	C	R
	Piège	Trap		I	D	C	C	R
	De sortie	Pulling		I	D	C	C R	R
	Coincer ou Expulser	Log or Kick-out			I D	C	C R	R
	Sortie pour ouverture	Pull to lead			I D	C	C R	R
	Influence - piège	Influence - Trap			I	D	D C	R
	Hanche inversée	Cutting / Reverse Hip			I	D C	C	R
	D'attirer	Draw			I	D C	C	R
	De base	Stalk	I	D	C	R	R	R
	Surprise	Crack			I	D C	C	R
	Double	Double		I	D	C	C	R
	Échelle	Scoop			I	D	D	C R
	Combo	Combo		I	D	C	C	R
	2e niveau	2nd level block		I	D	C	C	R
	Intérieur	Down (OL)		I	D	C R	R	R
	Bloc de repli	Fold (OL)		I	D	C R	R	R
	D'ouverture	Lead	I	D	C	R	R	R
Échanges directs	Centre - QA	QB / Centre	I	D	C	R	R	R
	QA - Porteur	QB / Ball Carrier	I	D	C	R	R	R
	Remise Pistolet	Shotgun		I	D	C	R	R
	Remise optionnelle	Shotgun Zone Read				I D	D	C R
Porter le ballon	Protection du ballon	Ball Security	I	D	C	C R	R	R
	Lecture de blocs	Reading Blocks	I	D	C	C R	R	R
	Esquives	Evasiveness	I	D	C	C R	R	R
	Briser le plaqué	Defeating the Tackle	I	D	C	C R	R	R

Stade I – Introduire (I)
 Stade 2 – Développer (D)
 Stade 3 – Consolider (C)
 Stade 4 – Raffiner (R)

TABLEAU 7.2 - GRILLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS TECHNIQUES & TACTIQUES - OFFENSIVE AÉRIENNE

Thèmes techniques	Habilités techniques Termes français	Habilités techniques Termes anglais	Progression par stade de développement					
			1 ^{er} QUART	2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
				2.1	2.2	3.1	3.2	
Blocs de passes	2-pts d'appui	2-pt Stance	I	D	C	R	R	R
	Jeu de pieds	Footwork	I	D	C	C R	R	R
	Protection H à H	Man Protection	I	D	D	D C	C	R
	Bloc de 3 pas	3 Step Protection	I	D	D	C R	R	R
	Bloc de 5 pas	5 Step Protection		I	D	C R	R	R
	Bloc de 7 pas	7 Step Protection			I	D	D C	R
	Protection agressive	Aggressive Protection	I	I D	I D	C	C R	R
	Glissement	Slide Protection			I	D	D C	R
	Protection de zone	Zone Protection		I	D	D C	C	R
	Bloc-écran	Screen			I	I D	D C	R
	Bloc de course	Sprint		I	D	C	C R	R
	Dérobade	Bootleg		I	D	C	C R	R
	Bloc de repli	Turn Back			I	D	D C	C R
	Influence	Influence				I D	D	C R
	Feinte course	Play Action		I	D	C	C R	R
	Fauchage	Cut			I	I D	D C	R
	Protection vs. percée	Pro vs Rip	I	D	C	R	R	R
	Protection vs. nageur	Pro vs Swim		I	D	C	R	R
	Protection vs. feinte	Pro vs Counter move		I	D	C	R	R
	Pro. vs. permutation	Pro vs Switch			I	D	C	R
	Pro. de corridor	Pass Pro track			I	D	C	R
	Double lecture	Double read				I D	D C	C R
Lancer	Trajectoire	Arc / Target	I	I	D	C R	R	R
	Recul	Drop back	I	I D	C	C R	R	R
	Roulement	Roll out		I	I D	D C	C	R
	En mouvement	On the run		I	I D	D C	C R	R
	Demi-roulement	Half roll		I	I D	D C	C R	R
	Passe Voilée	Screen		I	I D	D C	C	R
	À la pelle	Shovels			I	I D	D	C R
	Feinte-course	Play action	I	I D	C	C R	R	R
	Lectures	Reads	I	I	D	D C	C R	R
	Lectures de pression	Hot Reads			I	I D	D C	C R
Tracés	Position de base	Stance	I	I D	C	C R	R	R
	Mouvement	Motion		I	D	D C	C	R
	Départ	Release	I	I	D	C	C	R
	Poussée	Stem		I	D	C	C	R
	Coupe	Break	I	I D	C	C R	C R	R
	Feintes	Fakes	I	I D	C	C R	C R	R
	Ajustements de tracé	Route conversion	I	I D	I C	C R	C R	R
	Tracés à option	Option Routes				I D	D C	C R
Réception	Attaquer le ballon	Attack the ball	I	I D	C	C R	R	R
	Coupe latérale	Lateral break	I	I D	C	C R	R	R
	Tracé profond	Deep patterns	I	I D	C	C R	R	R
	Panier	Hand position	I	I D	C	C R	R	R

Stade 1 – Introduire (I)
 Stade 2 – Développer (D)
 Stade 3 – Consolider (C)
 Stade 4 – Raffiner (R)

TABLEAU 7.3 - GRILLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS TECHNIQUES & TACTIQUES - DÉFENSIVE

Thèmes techniques	Habiletés techniques Termes français	Habiletés techniques Termes anglais	Progression par stade de développement					
			1 ^{er} QUART	2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
				2.1	2.2	3.1	3.2	
Esquiver un bloc	Position de base	Stance	I	I	D	C	C R	R
	Mouvement	Movement	I	I D	C	C R	R	R
	Lecture de bloc	Block recognition	I	I D	C	C R	R	R
	Technique de protection	Block protection technique	I	I D	C	C R	R	R
	Esquive	Escape	I	I D	C	C R	R	R
Poursuite	Angles	Angles	I	I D	C	C R	R	R
	Contenir	Contain	I	I D	C	C R	R	R
	Position intérieure	Inside-Outside (Leverage)	I	I D	C	C R	R	R
Plaquer	Nez à nez	Head on	I	I D	C	C R	R	R
	Angle	Angle	I	I	D	D C	C R	R
	De l'arrière	From Behind	I	I D	C	C R	R	R
	À champ ouvert	Open field	I	I	D	C	C R	R
	Libérer le ballon	Strip the ball	I	I	D	D C	C R	R
	Recouvrir un échappé	Fumble recovery	I	I	D	C	R	R
Pression	Position de base	Stance	I	I	D	C	R	R
	Mouvement initial	Initial Movement	I	I	D	C	R	R
	Alignement	Alignment	I	I	D	C	R	R
	Lecture de bloc	Block Rec.	I	I	D	C	R	R
	Tech. en puissance	Power Techn.	I	I	D	C	R	R
	Tech. de finesse	Finesse Techn.			I	D	C	R
	Chang. de direction	Counters			I	D	C	R
	Compléter	Finish	I	I	D	C	R	R
	Baïllonner le QA	Pressuring the QB			I	D	C R	R
	Croisements	Stunts			I	D	D C	C R
	Blitz	Blitzes		I	I D	D	C	R
	Chiens	Dogs		I	D	C	C	R
	Blitz de zone	Zone blitz		I	I D	C	R	R
	Contenir (2e)	Contain (2 nd)	I	I	D	C	R	R
	Corridor	Lane responsibility	I	I	D	C	R	R
	Poursuite	Pursuit	I	I	D	C	R	R
Couverture	Alignement	Alignment	I	I	D	C	R	R
	Position de base	Stance	I	I	D	C	R	R
	Mouvement initial	Initial movements	I	I	D	C	R	R
	Course arrière	Back Pedal	I	I	D	C	R	R
	Changements de direction	Change of directions	I	I	D	C	R	R
	Usage des mains	Use of Hands			I	D	C	R
	Techn. de collision	Bump- Jam techs			I	D	C	C R
	Lectures	Read / Rec.			I	D	C	C R
	Ombre et Coussin	Leverage		I	D	D C	C	R
	H à H	Man coverage	I	I	D	D C	C	R
	Permutations	Banjo tech				I D	D C	R
	Zone	Zone coverage			I	D	C	R
	Presser	Press			I	D	C	R
	Angle	Angle	I	I	D	C	R	R
Jouer le ballon	Attraper le ballon	Catching the ball	I	I	D	C	R	R
	Interceptor	Intercept	I	I	D	C	R	R
	Rabattre	Knock Down	I	I	D	C	R	R
	Briser la passe	Disrupting the catch	I	I	D	C	R	R

Stade I – Introduire (I)
 Stade 2 – Développer (D)
 Stade 3 – Consolider (C)
 Stade 4 – Raffiner (R)

TABLEAU 7.4 - GRILLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS TECHNIQUES & TACTIQUES - BOTTER LE BALLON

Thèmes techniques	Habilités techniques Termes français	Habilités techniques Termes anglais	Progression par stade de développement					
			1 ^{er} QUART	2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
				2.1	2.2	3.1	3.2	
Botté d'envoi	Types de bottés	Kick (Types and Locations)	I	I	I	D	C	R
	Chandelle	Pooch (Moon shot)	I	I	I	D	C	C R
	Variétés de formation de bottés	Kick-off styles from Huddle / Lined-up	I	I	I	D	C	R
	Contenir	Contain	I	I	I	D	C	R
	Éviter les blocs	Avoiding blocks	I	I	I	D	C	R
	Couloirs	Lanes	I	I	I	D	C	R
	Plaquer	Tackle	I	I	I	D	C	R
Situation	Botté court	Onside Kick		I	I	D	C	R
Botté de dégagement	Formations	Punt formation	I	I	D	C	C R	R
	Longue remise	Long Snap	I	I	D	D C	C	R
	Réception-remise	Catch	I	I	I	D	C	R
	Botté	Punt	I	I	I	D	C	R
	Botté (dirigé)	Punt (Directional)			I	D C	C	R
	Alignement	Alignment	I	I	D	C	R	R
	Position de base	Stance	I	I	D	C	R	R
	Systèmes de protection	Man versus Zone	I	I	D	C	R	R
	Techniques de blocage	Blocking Techniques	I	I	D	C	R	R
	Départ	Release	I	I	D	C	R	R
	Contenir	Contain Responsibilities	I	I	D	C	R	R
	Couloirs	Lanes Responsibilities	I	I	D	C	R	R
	Attaquer	Force	I	I	D	C	R	R
	Plaquer	Tackle	I	I	D	C	R	R
Situations	Course	Run Fakes	I	I	D	C	R	R
	Passe	Pass Fakes		I	I D	D C	C R	R
	Botté court	Onside Kick concepts		I	D	D C	C R	R
	Botté rapide	Quick Kick Concepts			I	D	D	R
	Règle du rebond	Bounce (rule)			I	D	D	R
	Mauvaise remise	Fire (bad snap) Responsibilities	I	D	D	C	C	R
Bottés de convertis et de placement	Formations	Formations	I	I	D	D C	C	R
	Remise mi-longue	Short Snap	I	I	D	D C	C	C R
	Teneur	Catch / Pin	I	I	I	D	D C	C R
	Botté de précision	Place Kick	I	I	I	D	C	R
	Alignement	Alignment	I	I	I	D	C	R
	Position de base	Stance		I	I	D	C	R
	Protection intérieure	Inside/Edge protection		I	I	D	D	C R
	Technique de la double protection	Two-man technique / Double Bump		I	I	D	D	C R
	Départ	Release		I	I	D	C	R
	Contenir	Contain		I	I	D	C	R
	Couloirs	Lanes Responsibility	I	I	I	D C	C R	R
	Attaquer	Force		I	I	D	C	R
	Plaquer	Tackling		I	I	D	C	R
Situations	Course	Run Fakes		I	I	D	C	R
	Passe	Pass Fakes		I	I	D	C	R
	Remise-surprise	Snap down			I	D	C	C R
	Mauvaise remise	Fire (bad snap)	I	I	D	C	C R	R

Stade 1 – Introduire (I)
 Stade 2 – Développer (D)
 Stade 3 – Consolider (C)
 Stade 4 – Raffiner (R)

TABLEAU 7.5 - GRILLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS TECHNIQUES & TACTIQUES - RECEVOIR DES BOTTÉS

Thèmes techniques	Habilités techniques Termes français	Habilités techniques Termes anglais	Progression par stade de développement					
			1 ^{er} QUART	2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
				2.1	2.2	3.1	3.2	
Retours d'envoi	Réception	Catching	I	I	D	C	R	R
	Courir	Running	I	I	D	C	R	R
	Alignement	Alignment		I	D	C	R	R
	Angles	Angles		I	D	C	R	R
	Bloc mural	Wedge blocking		I	I	D C	C	R
	Bloc à champ ouvert	Open field Blocking Tech.		I	I	D	C	C R
	Retour mural	Wall return			I	D	C	R
	H vs Zone	Man versus Zone		I	I	D	C	R
Situations	Renversé	Reverse			I	D	C	R
	Équipe-mains	Hands Team			I	D	C	R
	Vs botté court	Onside Kick			I	D	C	R
	Décisions zone-buts	End zone decisions			I	D	C	R
Retours de dégagement	Position de base	Stance	I	I	D	C	R	R
	Alignement et responsabilités	Alignment / Responsibilities	I	I	D	C	R	R
	Alignement et responsabilités vs Formations débalancées	Alignment / Responsibilities vs. Pole Cat Formations		I	I	D C	C	R
	Mouvement initial	Initial Movement	I	I	D	C	C R	R
	Tech. de pression	Rush Techniques			I	D	C	C R
	Point de blocage	Block Point	I	I	D	C	R	R
	Techniques de blocs	Block techniques	I	I	D	C	R	R
	Tech. de retours	Return Techn.		I	I	D	C	R
	Angles	Angles		I	I	D	C	C R
	Bloc à champ ouvert	Open field Blocking Tech.		I	I	D	C	C R
	Homme à homme	Man	I	I	D	C	C R	R
	Retour mural	Wall return			I	D	C	R
	Réception	Catching	I	I	D	C	R	R
	Courir	Running	I	I	D	C	R	R
	Renversé	Reverse	I	I	D	C	C R	R
	Alignement	Alignment	I	I	D	C	R	R
Défendre le converti et le placement	Position de base	Stance	I	I	D	C	R	R
	Mouvement initial	Initial Movement	I	I	D	C	R	R
	Tech. de pression	Rush Techniques		I	I	D	C	R
	Point de blocage	Block Point	I	I	D	C	R	R
	Techniques de bloc	Block techniques	I	I	D	C	R	R
	Tech. de retours	Return Techn.		I	I	D	C	R
	Homme à homme	Man	i	I	I	D	C	R
	Retour mural	Wall return			I	D	C	R
	Recevoir et courir	Catch and run	I	I	D	C	R	R
	Sécurer	Safe		I	I	D	C	R
Situations vs dégagement placement converti	Défendre la course	Defend the Run		I	I	D	C	R
	Défendre la passe	Defend the throw		I	I	D	D C	C R

Stade I – Introduire (I)
 Stade 2 – Développer (D)
 Stade 3 – Consolider (C)
 Stade 4 – Raffiner (R)

SECTION 8

Le développement des habiletés psychologiques



LE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS PSYCHOLOGIQUES

Afin de maximiser le développement harmonieux d'un jeune joueur de football vers son plein potentiel, il est essentiel que chacune des habiletés mentales dont il aura besoin pour performer soit inculquée en suivant les trois phases d'un programme d'entraînement des habiletés mentales : phase d'éducation, phase d'acquisition et phase de répétition. Chacune de ces phases devra être enseignée au bon moment, selon le stade de développement général où se situe l'athlète.

PHASE 1 : ÉDUCATION

Le joueur est à ce stade quand... il s'agit d'habiletés mentales nouvelles. Le joueur ne connaît pas l'utilité ou ne croit pas en l'utilisation d'habiletés mentales.

Buts : éduquer

Conditions d'entraînement : en groupe.

Lors des séances, l'accent est mis sur... l'éducation et la démystification des habiletés mentales. Discussion entourant les mythes et la réalité concernant ceux-ci. Introduction des stratégies et des techniques utilisées dans un programme de développement des habiletés mentales.

PHASE 2 : ACQUISITION

Le joueur est à ce stade quand... Il comprend l'importance d'avoir un programme de développement des habiletés mentales. Il est sensibilisé et croit qu'un tel programme peut faire la différence.

Buts : Acquisition

Conditions d'entraînement : En groupe

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... L'apprentissage des différentes techniques et stratégies utilisées pour développer les aptitudes psychologiques.

PHASE 3 : RÉPÉTITION

Le joueur est à ce stade quand... Il connaît les techniques et les stratégies de développement des habiletés mentales.

Buts : Développement et raffinement

Conditions d'entraînement : En groupe et individuelle

Lors des pratiques, l'accent est mis sur... L'automatisation des techniques et des stratégies lors de situations de performance et la simulation des habiletés que l'on doit appliquer en compétition.

De plus, pour obtenir un développement efficace des habiletés psychologiques, l'entraîneur efficace verra à appliquer les principes suivants dans le respect des 3 phases décrites précédemment :

- Attribuer à chaque semaine des périodes pour le développement des habiletés mentales pendant les entraînements de l'équipe.
- Bâtir un environnement psychologique sain.
- Guider l'athlète au niveau de l'intégration des habiletés mentales dans sa préparation à la performance.
- Élaborer un plan de réussite qui utilise des objectifs propres aux athlètes.
- S'il y a lieu, chercher à savoir et à comprendre pourquoi l'athlète néglige l'utilisation et l'entraînement des habiletés psychologiques (manque de connaissance, mauvaise compréhension, manque de temps, etc.)

TABLEAU 8.1 - RÉSUMÉ - DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

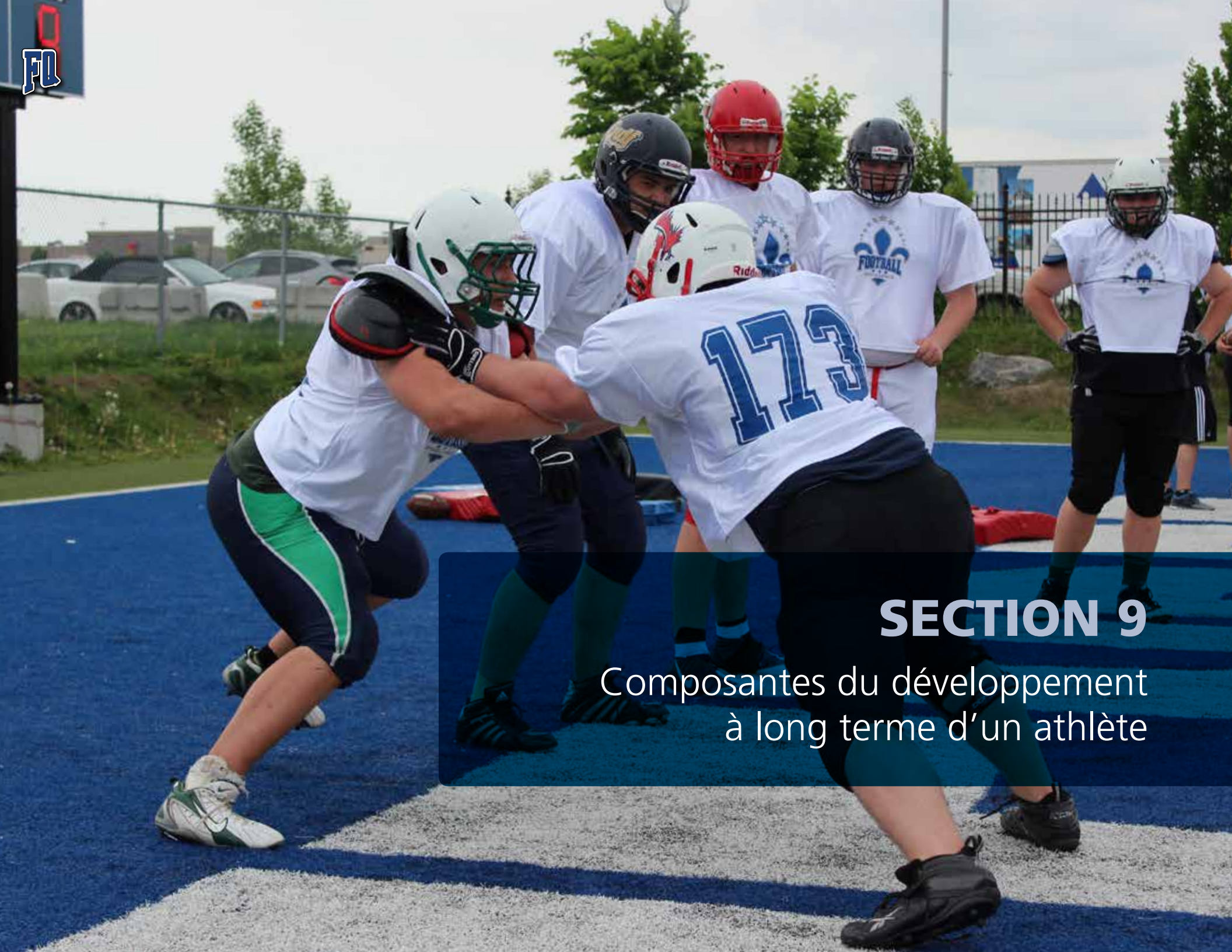
Habilités athlétiques Termes français	Habilités athlétiques Termes anglais	Progression par stade de développement						
		1 ^{er} QUART		2 ^e QUART		3 ^e QUART		4 ^e QUART
		1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	
		(6 à 9 ans)	(10 - 11 ans)	(12 - 13 ans)	(14 - 15 ans)	(16 - 17 ans)	(18 à 25 ans)	(19 ans et +)
Habilités fondamentales / Fundamental skills								
Volonté (fixation d'objectif)	Will			1	1	2	3	3
Conscience de soi (imagerie mentale, etc)	Self awareness	1	2	3	3	3	3	3
Estime de soi (monologue intérieur, etc)	Self Esteem	1	2	3	3	3	3	3
Confiance en soi (attentes, comportements, autoefficacité, etc)	Self confidence	1	2	3	3	3	3	3
Habilités de performance / Performance skills								
Activation physique (autoefficacité, monologue intérieur, etc)	Physical activation		1	1	1	2	3	3
Activation mentale (imagerie mentale, autoefficacité, monologue intérieur, etc)	Mental activation	1	2	3	3	3	3	3
Attention optimale (focalisation, monologue intérieur, etc)	Optimal attention			1	2	3	3	3
Habilités facilitantes / Facilitating skills								
Habilités interpersonnelles	Interpersonal skills	3	3	3	3	4	4	4
Gestion du stress (relaxation, respiration, etc)	Stress management			1	1	2	3	3
Gestion du temps (fixation d'objectif, etc)	Time management			1	1	2	3	3

Il est important de noter que ce tableau est un modèle type mais que le principe d'individualisation est primordial dans le développement des habiletés psychologiques.

Phase 1 – Éducation

Phase 2 – Acquisition

Phase 3 – Répétition



SECTION 9

Composantes du développement
à long terme d'un athlète



TABLEAU 9.1 - RÉSUMÉ DES COMPOSANTES LOGISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITIONS PAR QUART

	CATÉGORIES D'ÂGE	NOMBRE ET NIVEAUX DES COMPÉTITIONS ET DURÉE DE LA SAISON	DURÉE DE LA SAISON ET ENTRAÎNEMENT	RATIO ENTRAÎNEMENT COMPÉTITION ⁶
QUART 1.1	Titan (6-7)	6 à 8 parties régionales	8 à 12 semaines	Entraînement 70
	Atome (8-9)	Jamborees & Championnats interrégionaux	2 à 3 séances / semaine d'une durée de 60 à 90 min	Compétition 30
QUART 1.2	Moustique (10-11)	8 à 10 parties régionales	8 à 12 semaines	Entraînement 60
	Mini-Football (10-11)	Championnats interrégionaux	2 à 3 séances / semaine d'une durée de 60 à 90 min	Compétition 40
QUART 2.1	Pee Wee (12-13)	8 à 10 parties régionales	10 à 14 semaines	Entraînement 60
	Benjamin (12-13)	Championnats interrégionaux	3 à 4 séances / semaine d'une durée de 60 à 90 min	Compétition 40
QUART 2.2	Bantam (14-15)	8 à 12 parties régionales et provinciales	10 à 14 semaines	Entraînement 50
	Cadet (14-15)	Championnats interrégionaux	3 à 4 séances / d'une durée de 60 à 120 min 1 séance / semaine hors terrain d'une durée de 30 à 60 minutes	Compétition 50
QUART 3.1	Midget (16-17)	10 à 14 parties régionales & provinciales	12 à 16 semaines	Entraînement 40
	Juvenile (16-17)	Championnats provinciaux	3 à 5 séances / semaine d'une durée de 90 à 120 min 1 à 2 séances / semaine hors terrain d'une durée de 30 à 60 minutes	Compétition 60
QUART 3.2	Collégial (18-21)	10 à 14 parties provinciales et nationales	12 à 16 semaines	Entraînement 30
	Junior (18-21)	Championnats provincial et national	4 à 5 séances / semaine d'une durée de 90 à 150 min	Compétition 70
	Universitaire (20+)		1 à 3 séances / semaine hors terrain d'une durée de 30 à 60 minutes	
QUART 4	LCF (22+)	18 à 22 parties nationales	20 à 24 semaines	Entraînement 25
	NFL (22+)	Championnats nationaux	4 à 5 séances d'une durée de 60 à 150 min 2 à 4 séances hors terrain d'une durée de 30 à 60 minutes	Compétition 75
Prolongation	Sénior (18+)	6 à 10 parties régionales et provinciales Championnats régionaux et provincial	8 à 12 semaines 2 à 3 séances / semaine d'une durée de 60 à 120 min	Entraînement 50 Compétition 50

⁶Dans le concept de compétition nous incluons le temps passé en entraînement qui simule les situations de match

	NIVEAUX REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	NIVEAUX REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	SERVICES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE	SPÉCIALISATION
	Entraîneur chef I Coordonnateur I Position 0	Arbitre NI 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée	Aucun soutien n'est nécessaire	Pratique de toutes les positions Pratique de plusieurs activités sportives et ce, tous les jours.
	Entraîneur chef II Coordonnateur I Position I	Arbitre NI 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée et de ligne	Préparation physique Nutritionnelle Psychologique	Pratique de toutes les positions Pratique de 3 autres sports. (** = pour permettre le développement des qualités dont la fenêtre de développement physique est optimale)
	Entraîneur chef III Coordonnateur I Position I	Arbitre NII 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée et de ligne	Préparation physique Nutritionnelle Psychologique	Pratique à au moins 3 ou 4 positions Pratique de 2 autres sports. (**)
	Entraîneur chef III Coordonnateur II Position I	Arbitre NII 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée et de ligne	Préparation physique Nutritionnel Psychologique	Pratique à au moins 2 positions Pratique de 2 autres sports (**)
	Entraîneur chef III Coordonnateur II Position I	Arbitre NIII 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée, de ligne et arrière	Préparation physique Nutritionnelle Psychologique	Pratique à une position Pratique d'un autre sport. (**)
	Entraîneur chef III Coordonnateur II Position II	Arbitre NIII (collégial/junior) Arbitre NVI SIC 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée, de ligne, arrière, et de côté	Préparation physique Nutritionnelle Psychologique	Pratique à une position Pratique d'un autre sport est recommandée.
	Entraîneur chef III Coordonnateur III Position II	Arbitre NVI 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée, de ligne, arrière et de côté	Préparation physique Nutritionnelles Psychologique	Pratique à une position Pratique d'autres activités physiques recommandées.
	Entraîneur chef II Coordonnateur I Position 0	Arbitre NII 1 ^{er} juge de ligne Juge de mêlée et de ligne	Préparation physique Nutritionnel Psychologique	Pratique aux positions désirées Pratique le plus d'activités physiques possible.

PREMIER QUART

ÂGE : moins de 12 ans

NIVEAU DE COMPÉTITION :

Titan & Atome (Quart 1.1) – moins de 10ans

Moustique & Mini-Football (Quart 1.2) – 10 et 11ans

QUART 1.1 (Référence tableau 9.1)

Dans ce premier stade, il encourage l'enfant à pratiquer le sport dans un climat d'amusement et de plaisir. L'accent doit être mis sur la participation du jeune dans le sport et non sur la compétition.

A. Cadre de jeu et règlements :

Limite de poids

9 contre 9

Les règlements spécifiques des réseaux de compétition sur des limites de poids dont être envisagé pour favoriser l'équité sur le terrain de jeu.

Il est important de prendre le temps de consulter les règles spécifiques ainsi que le **Plan de développement de la pratique sportive de Football Québec** pour les réseaux qui travaillent avec cette clientèle de jeunes enfants.

Le football à 6 vs 6 ou à 9 vs 9 devrait être envisagé pour maximiser la participation de tous les enfants.

Tactique et système de jeu : ligne directrices

- Défensive

Front statique avec centre non-couvert. Chaque joueur de ligne défensive doit couvrir au moins en partie un joueur de ligne offensive.

Aucun jeu en croisé des joueurs de ligne.

Pression appliquée par un maximum de 3 joueurs, tous positionnés sur la ligne de mêlée.

Couverture homme à homme sans demi de sûreté.

- Offensive

Pas de ligne débalancée.

Minimum de 2 demis offensifs.

Aucun mouvement avant la mise en jeu.

Les demis offensifs ne peuvent effectuer un tracé de passe à partir du champ arrière.

Pas de bloc en fauchage.

Au moins une tentative de passe par série de 3 jeux.

Degré de spécialisation

Encourager la participation à un maximum d'activités sportives

Encourager la participation à toutes les positions au football.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

TABLEAU 9.1.1 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 1.1						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habiletés : % du temps d'entraînement	Techniques	Autre sport	30%	30%		Autres activités sportives
	Tactiques		25%	30%		
	Physiques		40%	30%		
	Psychologiques		5%	10%		
		0%	100%	100%		0%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Remarquons qu'en aucun temps le temps de développement tactique ne devrait dépasser 30% du temps total d'entraînement. De plus, en dehors du temps prévu pour la saison, il est important d'encourager les enfants à s'adonner à d'autres pratiques sportives. L'emphasis doit être de développer les habiletés fondamentales de base : courir, lancer, attraper, sauter, botter,...

QUART 1.2 (Référence tableau 9.1)

Au quart 1.2, les jeunes sont à la fin de leurs années du primaire et nous entrons le stade où ils peuvent commencer à apprendre à s'entraîner correctement. Il faut alors commencer l'introduction des notions de préparations à l'activité sportive. Tout comme au quart 1.1, l'accent doit être toujours mis sur la participation du jeune dans le sport et non sur la compétition.

A. Cadre de jeu et règlements :

Les règlements spécifiques des réseaux de compétition sur des limites de poids dont être envisagé pour favoriser l'équité sur le terrain de jeu.

Il est important de prendre le temps de consulter les règles spécifiques ainsi que le **Plan de développement de la pratique sportive de Football Québec** pour les réseaux qui travaillent avec cette clientèle de jeunes enfants.

Lorsque possible, le football à 12 vs 12 devrait être privilégié de façon à permettre la pratique de tous les différentes positions sur le terrain.

Tactique et système de jeu : ligne directrices

- Défensive

Obligatoirement 4 joueurs de ligne défensive.

Front statique avec centre non-couvert. Chaque joueur de ligne défensive doit couvrir au moins en partie un joueur de ligne offensive.

Pression appliquée par un maximum de 4 joueurs, tous positionnés sur la ligne de mêlée.

Couverture homme à homme.

- Offensive

Pas de lignes débalancées.

Minimum de 2 demis offensifs.

Pas de formations à trois receveurs (Trips).

Aucun mouvement avant la mise en jeu.

Les demis offensifs ne peuvent effectuer un tracé de passe à partir du champ arrière.

Pas de bloc en fauchage.

Au moins une tentative de passe par série de 3 jeux.

Degré de spécialisation

L'athlète doit pratiquer diverses activités sportives, au minimum 3 sports, et il doit s'initier aux gestes techniques dans ces sports.

L'athlète doit pratiquer le football aux diverses positions pour ne pas être étiqueté avant les changements morphologiques qui surviennent pendant l'adolescence

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.1.2 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 1.2						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	Autre sport	35%	30%		Autres activités sportives
	Tactiques		25%	30%		
	Physiques		30%	25%		
	Psychologiques		10%	15%		
		0%	100%	100%		0%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Remarquons que par rapport au quart 1.1, le % de temps accordé au développement technique est un peu plus élevé puisque l'introduction aux techniques à plusieurs positions est privilégiée. Par contre, en aucun temps le temps de développement tactique ne devrait dépasser 30% du temps total d'entraînement. De plus, en dehors du temps prévu pour la saison, il est important d'encourager les enfants à s'adonner à d'autres pratiques sportives.

Plus spécifiquement, à ce stade l'emphasis pour la portion physique doit surtout être mise sur le développement de la coordination, de l'équilibre, de l'agilité et des habiletés motrices générales et sportives en complexifiant les exercices enseignés à l'enfant. C'est le stade opportun pour le développement de l'entraînement de l'endurance aérobie qui se situe avant le pic de croissance rapide des jeunes qui est en général vers 12 et 13 ans. Il est aussi recommandé de commencer l'entraînement musculaire chez l'enfant. Par contre, il est important de n'utiliser que le poids de l'enfant ou les ballons médicaux comme résistance. L'utilisation de ballons suisses, de bossus ou de planches de proprioceptions peut s'avérer très efficaces pour développer l'équilibre. Il est aussi recommandé de continuer le développement des vitesses unidirectionnelle et multidirectionnelle mais dans une moindre mesure.

DEUXIÈME QUART

ÂGE : moins de 16 ans

NIVEAU DE COMPÉTITION :

Pee Wee & Benjamin (Quart 2.1) – 12 et 13 ans

Bantam & Cadet (Quart 2.2) – 14 et 15 ans

QUART 2.1 (Référence tableau 9.1)

Au 2^e quart, les jeunes athlètes sont au stade où il faut les amener à s'entraîner correctement, ce qui signifie que le volume d'entraînement est graduellement augmenté. Ce 2^e quart est aussi divisé en deux parties. La première (quart 2.1) le jeune est alors âgé de 12 à 13 ans et évolue dans les catégories Pee Wee ou Benjamin.

A. Cadre de jeu et règlements :

Les règlements spécifiques des réseaux de compétition sur des limites de poids dont être envisagé pour favoriser l'équité sur le terrain de jeu.

Il est important de prendre le temps de consulter les règles spécifiques ainsi que le **Plan de développement de la pratique sportive de Football Québec** pour les réseaux qui travaillent avec cette clientèle.

Lorsque possible le football à 12 vs 12 devrait être privilégié, mais les réseaux doivent également envisager offrir des adaptations réduites si le nombre de joueurs est insuffisant.

Tactique et système de jeu : ligne directrices :

- Défensive

Obligatoirement 4 joueurs de ligne défensive.

Front statique avec centre non-couvert. Chaque joueur de ligne défensive doit couvrir au moins en partie un joueur de ligne offensive.

Pression appliquée par un maximum de 5 joueurs, tous positionnés dans la «boîte».

Couverture homme à homme et introduction aux concepts de base en zone.

- Offensive

Pas de ligne débalancée.

Pas de formation sans demi offensif.

Pas de bloc en fauchage.

Les demis offensifs peuvent effectuer des tracés de passe à partir du champ arrière.

Au moins une tentative de passe à chaque 3 jeux.

Degré de spécialisation

Pour un développement optimal des habiletés sportives du jeune, il doit continuer de pratiquer le football à au moins 3 ou 4 positions différentes.

En plus du football, il est important qu'il pratique un minimum de 2 autres activités physiques et sportives.

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.2.1 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 2.1						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	30%	35%	30%	30%	Autres activités sportives
	Tactiques	5%	30%	35%	45%	
	Physiques	55%	25%	15%	15%	
	Psychologiques	10%	10%	20%	10%	
		100%	100%	100%	100%	0%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Remarquons que par rapport au 1^{er} quart, le temps est venu d'accroître la phase de préparation et de prévoir du temps de développement en phase générale, particulièrement au niveau physique et technique. De plus, le temps accordé au développement des habiletés psychologiques, particulièrement à la prise de décision (Tableau 8.1) est plus important. Finalement, une fois la phase de compétition terminée, il est important que le joueur s'adonne à la pratique d'autres sports.

QUART 2.2 (Référence tableau 9.1)

Au 2^e quart, les jeunes athlètes sont au stade où il faut les amener à s'entraîner correctement, ce qui signifie que le volume d'entraînement est graduellement augmenté. Ce 2^e quart est aussi divisé en deux parties. À la 2^e partie (quart 2.2), l'adolescent est âgé de 14 ou 15 ans.

A. Cadre de jeu et règlements :

Les règlements spécifiques des réseaux de compétition sur des limites de poids doit être envisagé pour favoriser l'équité sur le terrain de jeu.

Il est important de prendre le temps de consulter les règles spécifiques ainsi que le **Plan de développement de la pratique sportive de Football Québec** pour les réseaux qui travaillent avec cette clientèle.

Le football à 12 vs 12 devrait être privilégié, mais les réseaux doivent également envisager offrir des adaptations réduites si le nombre de joueurs est insuffisant.

Tactique et système de jeu : ligne directrices :

- Défensive

Le centre offensif peut être couvert.

Pression appliquée par un maximum de 6 joueurs, à partir de la boîte.

Couverture à trois zones profondes.

- Offensive

Pas de bloc en fauchage.

Degré de spécialisation

À cet âge l'athlète se spécialise de plus en plus au football. C'est pourquoi il ne devrait pratiquer que 2 autres activités physiques et sportives.

Pour graduellement augmenter la spécialisation de ses joueurs, l'entraîneur devrait, selon la morphologie et les aptitudes du joueur, lui faire pratiquer deux positions distinctes sur le terrain.

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.2.2 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 2.2						
Phases >>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	30%	35%	30%	20%	0%
	Tactiques	5%	40%	45%	50%	0%
	Physiques	60%	10%	5%	5%	15%
	Psychologiques	5%	15%	20%	25%	15%
		100%	100%	100%	100%	30%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Remarquons que pour la première fois depuis le début du 1^{er} quart, le joueur est invité à développer sa pratique du football sur une base quasi-annuelle. En phase de transition, du temps peut être consacré à travailler sur le maintien de quelques qualités physiques de base, et quelques habiletés psychologiques (relaxation, visualisation). On remarque également que le % accordé aux habiletés tactiques augmente de façon importante en saison régulière et séries éliminatoires. Le temps de développement des habiletés psychologiques (prise de décision) est également plus important à ce niveau.

Au niveau des habiletés physiques, il faut mettre l'accent sur la vitesse dont la fenêtre de développement est optimale entre 13 et 16 ans. L'entraînement de la vitesse doit surtout être axé sur l'accélération (effort de moins de 8 secondes) et la vitesse multidirectionnelle. De plus, l'entraînement contre résistance devrait être amorcé surtout au niveau de la force endurance et l'introduction à la force maximale. Il faut également que la fenêtre optimale est ouverte dans le développement des capacités aérobiques.

ÂGE : 16-26 ans

NIVEAU DE COMPÉTITION :

Midget & Juvénile (Quart 3.1) – 16 et 17 ans

Junior, Collégial & Universitaire (Quart 3.2) – 18 à 25 ans

TROISIÈME QUART

QUART 3.1 (Référence tableau 9.1)

Tout comme aux quarts précédents, le 3^{ème} quart est divisé en deux où l'objectif ultime est d'entraîner les athlètes vers la compétition efficace (s'entraîner à la compétition). Dans la première partie du troisième quart (quart 3.1), l'athlète évolue au niveau juvénile ou Midget et est âgé de 16 ou 17 ans. À ce stade, il faut optimiser les habiletés spécifiques au football, et ce à une position spécifique sur le terrain.

A. Cadre de jeu et règlements :

Aucune réglementation sur la limite de poids.

Il est important de prendre le temps de consulter les règles spécifiques ainsi que le **Plan de développement de la pratique sportive de Football Québec** pour les réseaux qui travaillent avec cette clientèle.

Football à 12 contre 12

Tactique et système de jeu : ligne directrices :

- Défensive

Le centre offensif peut être couvert.

Pression appliquée par un maximum de 7 joueurs.

- Offensive

Pas de ligne débalancée.

Pas de formation sans demi offensif.

Pas de bloc en fauchage.

Les demis offensifs peuvent effectuer des tracés de passe à partir du champ arrière.

Au moins une tentative de passe à chaque 3 jeux.

Degré de spécialisation

L'athlète peut pratiquer uniquement le football. Par contre, nous suggérons fortement que l'athlète s'implique dans au moins une autre activité physique.

Idéalement, l'athlète commence à se spécialiser à une position

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.3.1 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 3.1						
Phases >>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	25%	35%	25%	15%	0%
	Tactiques	5%	40%	45%	50%	0%
	Physiques	70%	5%	5%	5%	15%
	Psychologiques	5%	20%	25%	30%	15%
		105%	100%	100%	100%	30%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Étant donné que nous sommes vers la fin de la puberté chez le garçon, nous sommes en mesure d'augmenter le temps accordé au développement des différentes qualités physiques (plus de 70% en phase générale). Puis, une fois le camp d'entraînement arrivé, avec un niveau de spécialisation nettement plus élevé, plus de 75% du temps d'entraînement collectif sera consacré au développement technique et tactique. Pour une première fois depuis le 1^{er} quart de développement à long terme, le développement tactique et des systèmes de jeu occupera le % e temps d'entraînement le plus élevé durant la phase de compétition.

On remarque finalement que les habiletés physiques devraient être travaillées sur l'ensemble de l'année. Nous suggérons fortement qu'il débute l'entraînement de la force avec poids libres sous la supervision d'un professionnel pour optimiser les résultats de développement. De plus, un entraînement de pliométrie est requis pour développer de manière optimale la force-vitesse. Durant l'année, il peut être efficace de faire des séances de vitesse et d'accélération pour continuer le développement de ces habiletés



QUART 3.2 (Référence tableau 9.1)

Tout comme aux quarts précédents, le 3^{ème} quart est divisé en deux où l'objectif ultime est d'entraîner les athlètes vers la compétition efficace (s'entraîner à la compétition). Dans la deuxième partie du troisième quart (quart 3.2), l'athlète a plus de 17 ans et évolue dans le circuit Collégial, Junior ou Universitaire.

A. Cadre de jeu et règlements :

Aucune réglementation sur la limite de poids.

Football à 12 contre 12

Règlements du football canadien (avec adaptations si nécessaire).

Degré de spécialisation

L'athlète doit prioritairement s'entraîner dans le football.

L'athlète doit prioritairement se spécialiser à une position sur le terrain.

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.3.2 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 2.1						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	25%	35%	25%	15%	0%
	Tactiques	5%	40%	45%	50%	0%
	Physiques	70%	5%	5%	5%	20%
	Psychologiques	5%	20%	25%	30%	20%
		105%	100%	100%	100%	40%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. L'athlète est maintenant arrivé à son plein potentiel physique comme adulte et aucune contrainte n'existe au niveau de l'entraînement des qualités physiques. Cet aspect se reflète dans le tableau durant les périodes hors-saison où l'athlète doit constamment travailler sur ce facteur de performance. Tout comme au quart 3.1, le développement tactique et des systèmes de jeu occupe le plus grand % du temps d'entraînement pendant les phases de camp d'entraînement et de compétition.

L'athlète doit continuer l'entraînement en hypertrophie avec l'utilisation des poids libres sous la supervision d'un professionnel pour maximiser son développement physique. L'entraînement en pliométrie servira à optimiser et à maintenir la force-vitesse à un niveau optimal.

Finalement, on remarque que le temps accordé au développement des habiletés psychologiques devrait être de 30% vers la fin de la phase de compétition.

QUATRIÈME QUART

ÂGE : Plus de 20 ans

NIVEAU DE COMPÉTITION :
Professionnel - CFL & NFL

QUART 4 (Référence tableau 9.1)

Le but ultime d'un athlète qui aspire au plus haut niveau de performance au football est d'atteindre le niveau professionnel : le 4^e quart de développement. En plus de trouver quelques détails sur les différentes composantes de ce niveau dans le tableau 9.1, on vous invite à consulter tous les détails de la section 3 du présent document : les exigences du sport de haut niveau. Vous y trouverez une présentation détaillée des exigences par positions sur le terrain. Au 4^e quart, le football est donc la carrière principale de l'athlète professionnel.

A. Cadre de jeu et règlements :

Aucune réglementation sur la limite de poids.

Football à 12 contre 12

Règlements du football canadien (avec adaptations si nécessaire)

Degré de spécialisation

L'athlète s'entraîne en fonction du football.

L'athlète se spécialise à une position sur le terrain, ou selon les besoins de son équipe.

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.4 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Quart 4						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habilités : % du temps d'entraînement	Techniques	15%	20%	10%	5%	15%
	Tactiques	0%	50%	60%	65%	0%
	Physiques	75%	5%	5%	5%	30%
	Psychologiques	10%	25%	25%	25%	20%
		100%	100%	100%	105%	65%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Puisque l'athlète professionnel y consacre maintenant sa carrière, il doit bien savoir doser ses périodes de repos et d'effort tout au long d'un cycle annuel. Dans les rangs professionnels, la majorité du temps d'entraînement collectif durant la période du camp d'entraînement et surtout pendant la phase de compétition est axée sur le développement tactique et les systèmes collectifs puisque l'ultime but est la victoire. Cela signifie qu'il est de la responsabilité individuelle de l'athlète de voir à son développement physique et technique lors des phases hors-saison. Il doit optimiser le développement hors saison et le maintien en saison de ses qualités physiques telles que la force, la force-vitesse, la force-endurance, l'accélération, la vitesse et toutes les autres qualités essentielles à sa position sur le terrain.

PROLONGATION

ÂGE : Plus de 18 ans

NIVEAU DE COMPÉTITION :
Senior

QUART DE PROLONGATION (Référence tableau 9.1)

Dans un processus de vie active, le joueur qui le désire peut poursuivre la pratique du football avec contact dans un circuit de football sénior. Évidemment, le football est un sport très exigeant au niveau physique et sa pratique nécessite une préparation adéquate pour éviter des risques de blessures élevées. Beaucoup opteront pour la pratique de football sans contact (Flag ou touch). Pour ceux qui auront la passion et la forme physique pour poursuivre pour quelques ou plusieurs années, il est de mise de suggérer un modèle d'encadrement.

A. Cadre de jeu et règlements :

Aucune réglementation sur la limite de poids.

12 contre 12 ou ajustements selon le nombre de joueurs disponibles.

Règlements spécifiques de sécurité

Degré de spécialisation

L'athlète pratique un maximum d'activités physiques et sportives pour avoir du plaisir et garder une vie active.

L'athlète peut s'il le désire se spécialiser à une position unique autant durant les entraînements que durant les matchs. Par contre, il peut tout aussi bien pratiquer aux différentes positions.

B. Développement des 4 facteurs de performance :

Physique : référez-vous aux tableaux des sections 5 et 6 pour les détails sur les éléments à travailler.

Technique : référez-vous au tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Tactique : référez-vous à la page précédente (Cadre de jeu et règlements) ainsi que sur le tableau 7.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

Psychologique : référez-vous au tableau 8.1 pour les détails sur les éléments à travailler.

C. Distribution idéale du temps d'entraînement entre les facteurs de performance

TABLEAU 9.5 - MODÈLE DE DISTRIBUTION DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Prolongation						
Phases >>>>>>		Préparation		Compétition		Transition
		Générale	Spécifique	Saison régulière	Séries éliminatoires	Fin de saison
		Hors-saison	Camp d'entraînement			
Habiletés : % du temps d'entraînement	Techniques	Autre sport	30%	30%		Autres activités sportives
	Tactiques		35%	50%		
	Physiques		30%	10%		
	Psychologiques		5%	10%		
		0%	100%			0%

Ce tableau nous donne un aperçu du % de temps idéal à consacrer sur l'entraînement des 4 facteurs de performance dans une semaine ou un cycle d'entraînement. Tout comme au début du cycle du développement à long terme (1er quart), il est important de s'adonner à différents types de sports durant un cycle annuel. Une des particularités dont les entraîneurs devront tenir compte est que ce ne sont pas tous les joueurs qui auront la chance de se présenter au camp d'entraînement avec une forme physique optimale pour la phase de compétition qui suivra. Il doit donc consacrer un % de temps adéquat pour bien préparer physiquement ses athlètes. Puis en saison, jouant pour le plaisir, l'emphase sera mise sur la côté tactique et du temps de récupération physique.

SECTION 10

Exigences liées aux programmes contribuant
au développement de l'excellence



EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

L'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES DU PROGRAMME D'EXCELLENCE DE FOOTBALL QUÉBEC

Le ministère de l'éducation du loisir et du Sport du Québec permet à la fédération d'identifier annuellement ses meilleurs athlètes sur trois listes distinctes : Espoir, Relève et Élite. Une quatrième catégorie, dite Excellence, existe mais n'est pas encore reconnue dans le cas de notre discipline puisqu'elle s'adresse principalement à des athlètes engagés dans un processus olympique.

Si la catégorie Espoir n'est pas contingentée, les catégories Relève et Élite le sont annuellement à respectivement 40 et 30. Les athlètes identifiés sur ces listes bénéficient de plusieurs avantages dont le principal, hormis une assurance accident, est le crédit d'impôt remboursable qui permet à l'athlète de rembourser une partie des frais engagés dans sa participation dans le programme d'excellence de la fédération.

Afin d'optimiser son intervention sur un maximum d'athlètes impliqués dans les différents volets de son programme de développement de l'excellence, la fédération a entrepris une gestion serrée de ses listes d'athlètes Élite et Relève et a décidé de dresser sa liste à deux reprises durant l'année soit en janvier (liste A) et juillet (liste B). De cette façon, le programme d'excellence peut maintenant soutenir annuellement jusqu'à 140 athlètes issus des programmes MU20, MU19, MU17 et MU15 avec des crédits d'impôts remboursable de 500\$ (80) et de 1000\$ (60).

LES ÉTAPES DU PROGRAMME D'EXCELLENCE

La première étape du programme d'excellence de Football Québec est le tournoi du Challenge Wilson auquel participent annuellement quelques 16 équipes « sélection » de régions et de ligues du Québec. Il y a deux catégories au Challenge Wilson : les moins de 15 ans (MU15) et les moins de 17 ans (MU17). Tous les athlètes qui sont sélectionnés au sein de l'équipe de leur région ou de la sélection de leur ligue qui participent au Challenge Wilson composent la liste des athlètes identifiés **Espoir** dans le programme d'excellence de la fédération ; quelques 750 athlètes âgés entre 13 et 16 ans forment annuellement cette liste. Suite à cette compétition de haut niveau disputée sur 10 jours, en juillet de chaque année, la fédération retiendra sur sa liste Relève A une quarantaine d'athlètes parmi ceux qui se seront démarqués par la qualité de leur jeu durant cette compétition.

La seconde étape du programme d'excellence de Football Québec consiste à une participation dans les programmes des équipes du Québec MU17 et MU19 ainsi que dans le programme canadien MU20. Tous les athlètes de ces groupes d'âges qui souhaitent entreprendre le processus de sélection de ces programmes doivent obligatoirement s'inscrire à l'un ou l'autre des 4 camps d'évaluation inscrits au calendrier printanier. Durant ce camp, l'athlète passera une multitude de tests qui aideront les entraîneurs à identifier les potentiels d'excellence. Il est à noter que les camps sont dirigés par le personnel cadre des équipes du Québec MU17 et MU19 assistés des entraîneurs québécois de l'équipe du Canada MU20 et de représentants des différents programmes régionaux MU17 du Challenge Wilson.

Au début du camp, l'athlète sera pesé et mesuré pour faire une évaluation morphologique. Par la suite, l'athlète sera confronté aux tests physique que sont le **40 verges** (avec prise de l'accélération aux **10 verges**), un test de déplacement **T-test 5-10-5**, un test qui mesure l'**impulsion horizontale**, un pour l'**impulsion verticale** et finalement pour les joueurs des lignes offensives et défensives, un test de réaction et de puissance sur «**Power sled**». Il est à noter que les résultats sont enregistrés électroniquement afin de garantir les comparaisons d'un camp à l'autre, d'une année à l'autre et que la fédération publie sur son site Web toutes les données enregistrées afin de favoriser la visibilité des athlètes dans son réseau.

Une fois les tests terminés, l'athlète sera évalué sur sa technique et ses habiletés tactiques à travers des mises en situation de **un contre un** avec équipement léger (casque et épaulettes seulement). Si l'athlète est jugé comme ayant un potentiel assez élevé, il sera invité au camp de sélection d'une équipe du Québec voire de l'équipe du Canada. Plus d'une centaine d'athlètes sont invités à chacun de ces camps qui se déroulent quelques semaines plus tard, à l'extérieur, dans un environnement complet de football (100% contact et mise en situation de jeu). Ces camps de sélection sont généralement présentés sur un weekend et comprennent généralement trois séances d'entraînement et une séance de match simulé (scrimmage). L'athlète ayant passé avec succès cette étape sera invité au camp d'entraînement de l'équipe pour laquelle il aura été sélectionné. Au cours de ces camps d'entraînement d'une durée de 7 à 10 jours, une autre coupure d'une douzaine de joueurs sera effectuée après quelques jours. Le contingent final terminera le camp d'entraînement en préparation pour les championnats nationaux MU17, MU19 ou le championnat Mondial MU20.

Au final, tous les athlètes qui participent au sein des équipes du Québec et aux championnats nationaux MU17 & MU19 sont retenus sur les listes **Élite et Relève B** du programme d'excellence. Comme le contingent des deux équipes est de 72 athlètes et que seuls 70 peuvent être identifiés et soutenus, Football Québec, de son côté, supportera directement, via sa fondation, 2 athlètes Relèves surnuméraires.

Quant aux athlètes québécois retenus au sein de l'équipe nationale MU20 participant au championnat mondial junior IFAF, ils seront portés sur la liste **Élite A**. Comme le nombre de québécois sur l'équipe canadienne est variable, la liste d'athlètes identifiés A permet à la fédération de compléter sa liste Élite avec des athlètes issus du Challenge Wilson.

PROJETS EN REGARD DE L'ACCESSIBILITÉ AU PROGRAMME D'EXCELLENCE

La fédération a deux projets pour permettre à plus d'athlètes de faire valoir leur talent :

1) augmenter le nombre d'équipe dans le tournoi du Challenge Wilson en créant un tournoi d'accession qui devrait permettre d'accueillir jusqu'à huit nouvelles équipes sélection sur un horizon de deux à trois ans. Cela permettra à un plus grand nombre de jeunes athlètes MU15 et MU17 de différentes régions du Québec de démontrer leur talent. Cette action vise à augmenter en nombre et à étendre régionalement la base de la pyramide du Programme d'Excellence de Football Québec.

2) faciliter l'accessibilité au camp d'évaluation en créant un plus grand nombre de camps pour que plus d'athlètes puissent démontrer leur potentiel et aient ainsi la chance de faire partie d'une des Équipes du Québec ou du Canada. En 2008, trois camps ont été présentés au Québec (Montréal, Québec et Sherbrooke). En 2009, un camp de plus s'est ajouté en Mauricie. Dans un horizon de trois à quatre ans, notre objectif est de couvrir plusieurs régions méritantes où le football est de plus en plus populaire et l'encadrement de qualité. Ainsi, si les ressources financières le permettent, on pense instaurer des camps d'évaluation au Saguenay / Lac-Saint-Jean et en Outaouais.







FOOTBALL
❖ ❖ ❖
QUÉBEC