CanoeKayak Canada

Modèle de Développement du Pagayeur à Long Terme

D'EAU VIVE

www.canoekayak.ca

We acknowledge the financial support of the Government of Canada through Sport Canada, a branch of the Department of Canadian Heritage.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien.

Canada

CanoeKayak Canada Eau vive,
No 705 - 2197 promenade Riverside
Ottawa, ON, Canada K1H 7X3

Pour visiter ce document, visitez le site :
www.canoekayak.ca, ou contactez :
CanoeKayak Canada au : (613) 260-1818.

Copyright © CanoeKayak Canada 2010.
Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit pour usage commercial, par n'importe quel moyen électronique ou mécanique, incluant la photocopie et l'enregistrement ou pour toute information conservée dans un système de recouvrement, sans une permission écrite de CanoeKayak Canada.

Dépôt légal – Librairie et archives du Canada,

2e édition, janvier 2011
Les éditions Vice Versa
4545, avenue Pierre- de-Coubertin
Montréal (Québec) H1V 3N7

Chef du projet DALT de CanoeKayak Canada : Chuck Lee

Comité de direction du DALT de CanoeKayak Canada :
Saskia VanMourik
Michal Staniszewski
Don Barrie
Penny Paris
Jimmy MacDonald
Charles Cardinal, expert du DALT de Sport Canada
John Edwards, CanoeKayak Canada national
John Hastings, CanoeKayak Canada EV
Peter Niedre, entraîneur CanoeKayak Canada

Éditeur : Chuck Lee
Concepteur : McGregor Creative
Imprimeur : MCP

Reconnaissances

Un remerciement exceptionnel au Centres sportifs canadiens, aux experts de DALT de Sport Canada, Charles Cardinal, Istvan Bolyi, au chef de projet du DALT de CanoeKayak Canada-EV, Chuck Lee et au président du comité de direction de CanoeKayak Canada-EV.

Également, un remerciement particulier aux membres de la communauté du kayak en eau vive au Canada suivants pour leur contribution sur la structure du DALT de CanoeKayak Canada-EV de 2005-2010 :

Don Barrie, Andrew Mylly, Saskia Van Mourik, Keegan Smith, Ian Jobe, Jimmy MacDonald, Mick Lautt, Claudia Kerchoff Van Wjik, Jim Tayler, Jim Smedley, Allison Smedley, Penny Paris, Anthony Kelso, Harold Cox, John Hastings, John Edwards, Peter Niedre, Michal Staniszewski.

Notes sur ce document

Le terme « pagayeur » comprend les participants de toutes les disciplines de CanoeKayak Canada-EV, qu'ils soient issus du monde récréatif, de la compétition, adeptes de plein air ou tout autre fore de participation. Même si le terme « athlète » est souvent employé, ce modèle couvre tous les participants et les compétiteurs en canoë-kayak d'eau vive à qui on demande de démontrer leurs capacités athlétiques.

Le terme « kayak » réfère à l'embarcation de son choix et s'applique aux canoës et kayaks d'eau vive munis de pontages (dits pontés).

Le terme « entraîneur » réfère à une personne qui fournit des instructions personnelles suivies, de l'aide à l'entraînement, des conseils et du suivi pour le développement et la croissance personnelle des pagayeurs.

Le terme « moniteur » réfère à une personne qui fournit périodiquement de la formation technique personnelle.

Le sport du canoë polo est traduit par kayak-polo. L'organisme gérant ce sport au Canada est Canoë Polo Canada.

Ce document englobe les principes de la structure du DALT dans les sports de pagaie en eau vive, dans une perspective stratégique de CanoeKayak Canada-Eau Vive. La structure du Développement du pagayeur à long terme (DPLT) ne répond pas en détails aux demandes de chaque discipline. Pour des disciplines spécifiques, veuillez contacter les membres respectifs de chaque discipline pour leur plan DPLT.

Crédit Photo: Chuck Lee

Table des matières

Avant-propos 7

Vue d'ensemble du Développement du pagayeur à long terme 8
Qu'est-ce que le Développement du pagayeur à long terme? 8

Pourquoi le Canada a-t-il besoin d'une nouvelle approche? 9

Pourquoi le Canada a-t-il besoin d'un programme physique de base qui inclut le kayak? 10

Pourquoi les sports d'eau vive ont-ils besoin du DPLT? 11

Où en sommes-nous maintenant? – Où voulons-nous être en 2020? 12

Que fait-on maintenant? 16

Argumentaire en faveur de la structure du DPLT 17

Les 10 facteurs qui influencent le DPLT 20
- 1. Règle des 10 ans pour atteindre le sommet 20
- 2. Éléments fondamentaux 20
- 3. Spécialisation 21
- 4. Âge du développement 21
- 5. Développement physique, mental, cognitif et émotionnel : une approche holistique 23
- 6. Planification et périodisation 23
- 7. Planification du calendrier de compétition 24
- 8. Harmonisation et intégration du système 24
- 9. Amélioration continue 25
- 10. Capacité à l'entraînement 25

Étapes du DPLT du canoë-kayak d'eau vive 28
Début actif 30
Les éléments fondamentaux et amusants 30
Les éléments développementaux (Apprendre à s'entraîner) 35
Transformations (S'entraîner à s'entraîner) 40
Poursuite de l'excellence (S'entraîner à concourir) 46
S'entraîner à gagner 50
Actif pour la vie 53

Construire le futur 57

Implantation 59

DPLT - Aspects spécifiques au plan 60

Conclusion 60

Glossaire 61

Annexes 63

Avant-propos

En collaboration avec Sport Canada, CanoeKayak Canada-EV a élaboré ce manuel de références dans le but de partager une nouvelle vision avec la communauté de pagayeurs et le public canadien. Cette vision consiste en un plan à long terme qui présente un portrait des sports de pagaie au Canada. Qu'est-ce qu'il représente au juste? Une riche mosaïque regroupant des personnes de tout âge et de divers intérêts. Regardons d'un peu plus près et nous constaterons qu'une source commune de motivation émerge, soit une passion pour le canotage et le kayak comme étant une partie importante d'un style de vie actif.

L'eau a toujours été une source d'inspiration et de défi peu importe notre âge; elle a le pouvoir de nous attirer et de nous captiver. On l'utilise pour le plaisir, la compétition et même pour les activités professionnelles. Le canot et le kayak sont des icônes culturelles canadiennes uniques qui ont été adoptées et modifiées pour les activités sportives et récréatives au niveau international.

Toutefois, malgré une structure organisationnelle basée sur un comité de bénévoles dévoués qui apporte son aide aux membres de l'administration de CanoeKayak Canada-EV, plusieurs manques sont apparus dans notre système. Nous devons nous occuper de ces lacunes pour maximiser notre croissance et s'assurer d'une expérience positive et éviter que notre sport régresse.

Le programme du Développement de l'athlète à long terme (DALT) insiste sur l'entraînement efficace des athlètes et des participants, et sur le rôle crucial de l'entraîneur et du moniteur qui doivent gérer tous les aspects de notre sport. Il reconnaît aussi le rôle essentiel des parents, des partenaires, des officiels, des administrateurs, des scientifiques du sport et de toutes les parties prenantes.

La clé du succès de tous les athlètes, des débutants aux olympiens, réside dans l'enseignement des bonnes composantes par des personnes compétentes au stade adéquat du développement. DALT incorpore les leçons importantes apprises de la science de l'exercice ; d'une façon explicite, les processus de croissance offrent des périodes critiques (« fenêtres ») alors qu'un corps en croissance expérimente une réponse maximale aux stimuli et aux efforts suite à l'entraînement. Parallèlement, le développement intellectuel, émotionnel et social de l'athlète est mis en valeur.

CanoeKayak Canada-EV a modifié le terme « Développement de l'athlète à long terme » (DALT) par « Développement du pagayeur à long terme » (DPLT). Cette appellation reflète d'une façon plus exacte le rôle important et critique que le canotage et le kayak récréatif joue dans le développement du sport.

DPLT englobe chaque discipline des sports d'eau vive dont l'athlète compétiteur représente le point central, mais ne néglige pas pour autant le rôle important qu'une participation active pour la vie a dans le développement du canotage et du kayak d'eau vive.

En tant que modèle, DPLT donne à la communauté canadienne en eau vive une vision de ce que nous voulons être. Pour des années à venir, il nous aidera à améliorer notre infrastructure et nos programmes, ainsi qu'à créer de nouveaux projets qui offriront les meilleures opportunités à nos athlètes et à nos participants, quels que soient leurs buts personnels ou leur étape de développement.

Les bénéfices clefs

- ***Comme une fondation en brique, toutes les parties prenantes peuvent mieux voir comment elles cadrent dans un ensemble commun et comment elles peuvent mieux effectuer les changements nécessaires voulus.***
- ***Les moniteurs et les entraîneurs commenceront à réaliser que leur rôle de leaders est plus important dans tous les aspects du sport.***
- ***Une croissance réelle et mesurable m`nera à une plus grande action participative et à des performances menant au podium au niveau international.***

La nature compétitive du sport implique que seuls quelques athlètes parviendront au niveau élite. Mais, DPLT n'est pas un modèle pour élite seulement. Il fournit une base solide pour les pagayeurs de tout âge, quels que soient leurs niveaux; il encourage la participation à long terme, le plaisir et la réussite.

Vue d'ensemble du Développement du pagayeur à long terme

Qu'est-ce que le Développement du pagayeur à long terme ?

Le Développement du pagayeur à long terme (DPLT) consiste en une approche systémique adoptée par CanoeKayak Canada-EV pour maximiser le potentiel des participants et des athlètes dans notre sport.

La structure du DPLT définit l'entraînement optimal, la compétition et des programmes de récupération basés sur l'âge de croissance plutôt que sur l'âge chronologique.

En adoptant les programmes de développement sportif sur les principes de base de la croissance et de la maturité, tout spécialement durant les premières années critiques du développement, DPLT permet aux athlètes et aux participants de:

- améliorer leur santé et leur bien-être
- accroître leur articipation aux activités de pagaie et aux autres activités physiques durant leur vie
- atteindre leur plein potentiel dans le sport.

Crédit Photo: Chuck Lee

DPLT établit les séquences d'entraînement recommandées et le développement des aptitudes de chacun, de 7 à 70 ans et même plus. Il s'occupe du développement physique, mental et émotionnel, technique ainsi que des besoins tactiques des athlètes alors qu'ils traversent chaque étape de ces développements.

Adapté aux spécificités de notre sport, le modèle DPLT va fournir aux participants, aux athlètes, aux moniteurs et aux entraîneurs, les outils pour aider à la progression des débutants jusqu'aux champions, si c'est l'objectif du pagayeur. DPLT va aussi aider le pagayeur récréatif à développer les aptitudes nécessaires pour apprécier la joie et le plaisir de pagayer en eau vive. Les parents pourront profiter du DPLT pour les aider à comprendre les étapes clés nécessaires au développement de l'athlète, ainsi que la combinaison convenable d'habiletés, d'entraînement et d'aide requis tout au long de son parcours pour qu'il puisse réussir.

De plus, DPLT guidera CanoeKayak Canada-EV et ses administrateurs à tous les niveaux de planification et de production de programmes, pour faire avancer le développement des sports d'eau vive au Canada.

Développement de l'athlète à long terme au Canada

Pour améliorer les performances internationales des athlètes canadiens et pour encourager la participation des Canadiens dans le sport toute leur vie, le Canada a adopté un modèle fait chez nous. Ce modèle général est décrit dans la publication 2005 – Développement de l'athlète à long terme, sport canadien pour la vie, ISBN O-9738274-0-8, publié par les Centres sportifs canadiens et disponible à : www.ltad.ca .

Le DALT du Canada
- établit une voie de développement claire, depuis le parc d'amusement jusqu'au podium,
- incorpore les besoins d'athlètes handicapés.

Globalement, DALT favorise la santé, et une nation en bonne forme physique dans laquelle les citoyens participent à l'activité physique toute leur vie.

Pourquoi le Canada a-t-il besoin d'une nouvelle approche ?

En 2005, le Canada a débuté le DALT, un projet majeur pour changer le modèle de référence dans notre système sportif national.

Pourquoi avions-nous besoin d'un changement? DALT est arrivé en partie à cause du déclin des performances internationales des athlètes canadiens dans certains sports et de la difficulté que plusieurs sports avaient à identifier et à développer la prochaine génération d'athlètes vers des succès internationaux. De plus, la participation dans le sport récréatif et dans l'activité physique avait déclinée et les programmes d'éducation physique s'étaient marginalisés dans nos écoles.

Un facteur contributif fut la façon dont le sport canadien a emprunté des éléments de théories et des méthodes d'entraînement à des pays qui connaissaient des performances de podium impressionnantes. Nous avions une approche fragmentée au lieu d'un système de développement sportif.

Crédit Photo: Chuck Lee

Un changement radical s'imposait. Pour trouver une solution, une équipe élite de scientifiques de sport, d'entraîneurs et de dirigeants techniques et administratifs du milieu sportif, ont mis leur expertise en commun pour regarder de près les athlètes et le sport au Canada. Ils ont utilisé leur propre expertise et la richesse de la science sportive, incluant la physiologie de l'exercice, la psychologie sportive, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport et la nutrition.

Résultat : le programme DALT. Un système développé au Canada, respectant notre propre culture, nos traditions et notre géographie, et basé sur notre propre culture, sur nos traditions et notre géographie qui reflète nos réalités sociales, politiques et économiques.

Pourquoi le Canada a-t-il besoin d'un programme d'habiletés physiques de base qui inclut le kayak ?

Le DALT et le Programme sportif pour la vie répondent au besoin qu'ont les enfants de développer les aptitudes relatives aux mouvements fondamentaux tels la course, le saut, le coup de pied, le lancer et l'attrapé. La natation développe d'autres aptitudes fondamentales à cause de notre affinité avec l'eau et le besoin de préparer la société à une attitude sécuritaire sur ou près de l'eau. Toutes ces aptitudes font partie de l'étape du début actif du DALT, de 0 à l'âge de 6 ans.
L'habileté à utiliser une embarcation est une autre aptitude fondamentale du mouvement et constitue un mode d'apprentissage unique qui peut débuter entre les âges 6 et 9 ans. Une fois les aptitudes de base en natation acquises, les enfants peuvent développer les aptitudes fondamentales dans une embarcation. Ces aptitudes uniques comprennent :

- l'équilibre
- la propulsion
- le contrôle directionnel

Crédit Photo: Chuck Lee

Ces aptitudes sont très différentes comparées à d'autres sports mais elles s'appliquent pareillement à tous les types d'embarcations.

Les habiletés fondamentales requises dans une embarcation comme l'équilibre, la propulsion et le contrôle directionnel, sont également applicables aux canots, kayaks, radeaux, chaloupes, à l'aviron, aux voiliers et planches de surf. Les enfants qui apprennent ces techniques dès leur jeune âge seront prêts à utiliser plusieurs types d'embarcations à un âge plus avancé.

Les kayaks pour enfants sont conçus d'une façon appropriée et construits pour être utilisés dans un environnement aquatique traditionnel que l'on rencontre partout au Canada, soit la piscine. Les kayaks sont petits, légers, durables, peu coûteux et peuvent facilement être entreposés; de plus, c'est un medium parfait pour apprendre aux enfants à manœuvrer une embarcation dans un environnement sécuritaire et contrôlé, leur piscine locale.

Une piscine normale de 25m peut facilement accommoder 15 embarcations et leurs pagayeurs sur l'eau. Lorsqu'elles ne sont pas utilisées, les embarcations peuvent être entreposées contre le mur. Les enfants apprennent les éléments de base à partir des entrées et des dessalages et, ensuite, les coups de propulsion, ceux pour tourner ou pivoter, le tout en exécutant des jeux. En moins d'une heure, ils peuvent se promener dans la piscine et exécuter des jeux comme le tamponnage, la tague et des jeux de ballon.

Moins encombrant que les canots, plus faciles à manœuvrer et plus agiles, les kayaks d'eau vive sont les véhicules parfaits pour développer la seconde phase des éléments aquatiques de base et ce, au-delà de la simple conduite d'une embarcation.

Les habiletés de pagaie requièrent différentes aptitudes motrices physiques en comparaison d'autres sports parce que la propulsion est effectuée par les muscles du tronc, sa ceinture abdominale et les membres supérieurs. Le sport donne un traitement égal aux différents types de corpulence, car le poids n'est pas un problème et il encourage les personnes plus lourdes à être physiquement actives.

Pourquoi les sports d'eau vive au Canada ont-ils besoin du DPLT ?

Le Canada possède une tradition dans le canoë-kayak d'eau vive et a produit des champions en slalom et en style libre (freestyle); mais, trop souvent, nous ne regardons pas plus loin que la prochaine saison de compétition. DPLT est une réflexion sur les forces et les faiblesses de l'état actuel du sport d'eau vive au Canada et dans un format qui va mettre le système au défi et le renforcer.

Il existe 10 raisons positives pour implanter le DPLT :

1) *Concevoir des projets de développement optimal pour les athlètes et participants.*
2) *Identifier les lacunes dans le système actuel de développement qui pourraient affecter le talent et les performances de l'athlète.*
3) *Former une structure qui incorpore les solutions.*
4) *Améliorer la communication à tous les niveaux de participation et de développement.*
5) *Introduire un système rationnel et efficace dans toutes les disciplines.*
6) *Favoriser la sensibilisation, la formation et la planification chez les parents.*
7) *S'en servir comme outil de planification basé sur la recherche scientifique pour les entraîneurs et les administrateurs.*
8) *Créer un agent de changement qui facilitera la planification, l'entraînement, la compétition et les programmes de récupération pour développer les pagayeurs.*
9) *Aider les athlètes à atteindre l'excellence et les performances de podium.*
10) *Promouvoir le plaisir du sport d'eau vive pour toute la vie.*

Les principes du DPLT sont conçus pour réviser la programmation existante pour le pagayeur et fournir une base pour tous les projets futurs. Le mécanisme de changement requiert un plan sur plusieurs années et la participation de tous, pour assurer une collaboration entre toutes les communautés de canotage et pour atteindre les objectifs locaux, régionaux et nationaux.

Où en sommes-nous maintenant ?

Crédit Photo: Chuck Lee

- Une analyse de notre réalité contextuelle

Le sport canadien d'eau vive possède une longue histoire et des structures de canoë-kayak établies. Le DPLT offre une occasion idéale pour réviser ces structures. Cette section fournit une vue d'ensemble et élargie de notre position actuelle et couvre nos forces et nos faiblesses générales même si tous les éléments ne s'appliquent pas également à toutes ses disciplines. Quelques-unes d'entre elles sont plus fortes dans des secteurs et plus faibles dans d'autres.

Où en sommes-nous maintenant?
- Où voulons-nous être en 2020 ?

Crédit Photo: Chuck Lee

Pagayeurs

Forces

- Grande population de participants en eau vive dans l'étape active pour la vie.
- Athlètes enthousiastes au stade de Transformations, prêts à s'Entraîner à compétitionner et s'Entraîner à gagner.
- Sport multidisciplinaire permettant aux athlètes de découvrir une passion pour ce sport.
- Succès international des athlètes créant une voie pour des succès futurs.

Faiblesses

- Inscription tardive des enfants dans le sport.
- Faible proportion de femmes impliquées dans le sport d'eau vive.
- Taux élevé d'abandons entre les âges de 17 et 20 ans.
- Manque d'une voie logique pour le développement de l'athlète.
- Manque d'un système intégré d'identification de talent basé sur les principes du DPLT.

Leaders, moniteurs et entraîneurs

Forces

- Plusieurs leaders, moniteurs et entraîneurs dévoués partout au Canada pour aider les athlètes et les participants à bâtir leurs aptitudes, leurs connaissances et à atteindre leurs objectifs
- Plusieurs groupes d'entraîneurs talentueux et exceptionnels dans chaque discipline

- Composantes de formation d'entraîneur, récemment révisées et très bien cotées dans et à l'extérieur de l'industrie
- Consolidation de programmes de formation à l'intérieur des programmes de certification du PNCE de CanoeKayak Canada
- Reconnaissance à tous les niveaux du système sportif canadien du Programme de certification des entraîneurs canadiens (PNCE), tel que géré par l'Association canadienne des entraîneurs

Crédit Photo: Chuck Lee

Faiblesses

- Manque de leaders, moniteurs et entraîneurs certifiés par le PNCE de CanoeKayak Canada
- Haut pourcentage d'entraîneurs non certifiés.
- Plusieurs régions du pays n'ont aucun leader, moniteur ou entraîneur qualifié
- Manque de leaders, moniteurs et entraîneurs féminins
- Base de données incomplète sur leaders, instructeurs et entraîneurs
- Les entraîneurs les mieux qualifiés travaillent au niveau élite et peu au niveau développement qui demande également des entraîneurs de haut calibre
- Manque de reconnaissance et de promotion pour les meilleurs entraîneurs à tous les niveaux du développement de l'athlète
- Les entraîneurs ne connaissant pas les « fenêtres » critiques où l'entraînement accéléré doit avoir lieu
- Les entraîneurs ne possédant pas une vue d'ensemble sur les bénéfices reliés à une approche holistique du développement de l'athlète

Tous les programmes sont centrés sur les athlètes et dirigés par les entraîneurs. Pour que l'entraîneur puisse permettre à l'athlète de réaliser ses rêves, il ou elle doit être capable de jouer efficacement cinq (5) rôles.

1) L'**architecte**, responsable de concevoir la voie de l'athlète vers l'objectif final de l'année.

2) Le **bâtisseur**, responsable de structurer, de conduire et de gérer l'équipe d'aide intégrée (EAI).

3) L'**artisan**, aide l'athlète dans son environnement d'entraînement. Augmente la performance de l'athlète en intégrant les facteurs de performance pour le préparer à mieux réussir lors des compétitions identifiées.

Crédit Photo: Edmond Duggan

4) Le **conseiller**, aide l'athlète dans l'environnement de la compétition. S'assure que l'athlète est dans un état de performance idéal, qu'il reste concentré durant toute la compétition et qu'il atteigne la limite de sa capacité de performance.

5) Le **facilitateur**, aide l'athlète sur le plan émotif devant la situation du moment.

COMPÉTITION/ÉVÉNEMENTS

Crédit Photo: Chuck Lee

Forces

- Compétitions disponibles pour participants récréatifs
- Forte tradition en championnats nationaux, en slalom et en descente au Canada
- Essais de l'équipe nationale en slalom et freestyle (style libre)
- Nombreux festivals régionaux et événements récréatifs pour célébrer le canotage et le kayak en eau vive qui rassemblent la communauté
- Tournois de kayak-polo dans des clubs, écoles et universités

Faiblesses

- Le freestyle (style libre) et le kayak-polo ne possèdent pas de contexte historique dans les championnats nationaux
- Plusieurs régions au pays n'ont pas de compétitions à proximité
- Manque de communication sur les compétitions
- Pas de coordination entre les compétitions locales, régionales et nationales
- Le calendrier national dépend du calendrier international qui n'est pas régulier
- Les Championnats mondiaux juniors en slalom sont tenus à tous les 2 ans, ce qui limite les opportunités, tout spécialement pour les juniors d'âge impair
- Manque de sites de compétition de qualité
- Les distances entre l'est et l'ouest requièrent des considérations spéciales pour le calendrier des événements nationaux
- Pas éligible pour les Jeux du Canada, car pas assez de provinces participantes à CanoeKayak Canada-EV

LEADERSHIP

Forces

- Bureaux nationaux à Ottawa et bureaux provinciaux en C.-B., AB, SK et QC
- Intervenants veulent que le sport et l'industrie de l'eau vive réussissent sous toutes ses formes
- Bonne coopération entre les membres canadiens
- Bénévoles et administrateurs clefs intéressés et impliqués dans le sport
- Engagement de CanoeKayak Canada pour effectuer des changements lorsque requis
- Diverses infrastructures de club pour exécuter les programmes

Crédit Photo: Saskia Van Mourik

Faiblesses

- Manque de sensibilisation envers les écoles, les organismes récréatifs et les piscines pour des occasions d'accès à des programmes d'activité de pagaie ainsi qu'aux installations
- Presque partout au Canada, il n'y a pas de structure d'aide pour le sport d'eau vive
- Le réseau des clubs est mal développé dans la plupart des régions canadiennes
- Le système fonctionne en vase clos, sans communication et coordination entre les disciplines, CKC, les provinces et les clubs
- Manque d'un système intégré et étendu de communication qui rejoint les intervenants clefs
- La sélection d'équipe et l'identification de talent ne sont pas bien développées dans certaines régions
- Eau vive joue le deuxième violon après CKC-vitesse à l'intérieur même du bureau national
- Manque d'utilisation de technologie moderne pour générer la recherche de données, le feed-back, l'entreposage des analyses et l'accès aux données pour livrer l'information désirée
- Parents trop impliqués dans l'administration et le leadership de l'organisation sportive

INSTALLATIONS

Crédit Photo: Chuck Lee

Forces

- Abondance de rivières sportives au Canada
- Événements de classe mondiale en eau vive
- Rivières sportives propres
- Piscines partout au Canada
- Plusieurs communautés ont accès à une rivière, un ruisseau ou un lac dans leur région pouvant être utilisés à l'apprentissage et à l'entraînement
- Des pages de blogue sur internet permettent aux pagayeurs de se connecter et d'organiser des voyages et des activités

Faiblesses

- Manque de pavillons et d'installations d'eau vive en milieu urbain
- Pas d'installations intérieures ou accessibles en tout temps pouvant être utilisées pour permettre l'entraînement hors saison
- Pas de parcours artificiel de calibre olympique au Canada
- Accès éloignés à l'eau vive presque partout au Canada, ce qui nécessite du transport
- Pénurie d'équipements pour le niveau débutant

ENVIRONNEMENT

Forces

- Le canoë-kayak d'eau vive amène les participants à l'extérieur dans des endroits naturels uniques
- Ne laisse pas de trace – activité à impact réduit
- Activité durable et écologique
- Les pagayeurs vivent en symbiose avec l'eau; ils la respectent comme :
  - écosystème
  - terrain de jeu
  - tradition canadienne

Faiblesses

- Les ressources et le matériel ne font pas référence ou ne sont pas reliés à l'environnement, ou même au code d'éthique de CKC
- Peu de relation avec les programmes scolaires d'écologie sur l'eau et l'environnement des rivières en regard des besoins des activités de pagaie en eau vive
- Aucune pratique cohérente entre les leaders, les moniteurs et les entraîneurs certifiés
- Accès à l'eau vive éloignés presque partout au Canada, ce qui requiert beaucoup de transport
- Pénurie d'équipements pour le niveau de débutant

OFFICIELS

Forces

- Juges enthousiastes et engagés
- Beaucoup de juges avec certification internationale

Faiblesses

- Besoin de plus d'occasions pour développer des officiels à chaque grand événement
- Pas de système officiel d'entraînement, d'amélioration, de certification et de coordination des juges au niveau provincial et international
- Tous les coûts sont aux frais du bénévole.
- Pas assez d'officiels pour tenir un événement international

Crédit Photo: Chuck Lee

PARENTS

Crédit Photo: Chuck Lee

Forces

- Ils sont des figures essentielles pour supporter les rêves de leurs enfants reliés aux activités de pagaie
- Grand nombre de parents sont passionnés et impliqués dans le sport, offrant ainsi un grand soutien en contribuant de plusieurs façons
- Les parents peuvent participer activement avec leurs enfants comme pagayeurs assurant la sécurité, leaders pour les voyages, chaperons et conducteurs de véhicule

Faiblesses

- Trop impliqués dans l'organisation et le leadership des organisations sportives
- Les parents qui ne pagaient pas sont souvent effrayés et trop protecteurs
- Les parents ne comprennent pas souvent comment les sports de pagaie en eau vive peuvent devenir un défi mental et émotionnel
- La communication et l'inclusion des parents comme bénévoles ne se fait pas très bien
- Les parents ne comprennent pas la progression de l'athlète au travers des étapes du DPLT

CONSÉQUENCES DU SYSTÈME ACTUEL

- Très peu de points d'entrée permettant aux enfants de participer aux sports que sont le canotage et le kayak afin de développer leurs habilités et compétences.
- Les éléments physiques élémentaires et les aptitudes aquatiques de base associés à l'équilibre, la propulsion et le contrôle directionnel ne sont pas développés chez l'enfant d'âge scolaire.
- La population en général ne possède pas de compétences sécuritaires pour la conduite d'embarcation sur un lac ou sur les rivières et ce, pour n'importe quel type d'embarcation.
- Les enfants n'ont pas de plaisir à participer à des programmes d'activités de pagaie.
- Habiletés peu développées et peu raffinées dues à une formation et à un entraînement inadéquat.
- Le manque d'entraînement conduit à de mauvaises habitudes.
- Le manque de préparation de base d'un athlète laquelle requiert des programmes rectificatifs de la part des entraîneurs provinciaux et de l'équipe nationale.
- Les athlètes laissent tomber le sport et n'y reviennent pas.
- Le programme de développement physique et de mise en forme n'est pas bien planifié; cela se traduit par à un manque de mise en forme spécifique adéquate pour les athlètes de haut niveau
- Des performances fluctuantes sont le résultat d'un manque de développement structuré.
- Les athlètes ne réussissent pas à atteindre leur potentiel optimal.
- Pas de développement systématique pour la prochaine génération d'athlètes internationaux.
- Échec dans l'atteinte de niveaux de haute performance dans les compétitions internationales.

QUE FAIT-ON MAINTENANT ?

Le modèle DALT est le projet pour bâtir le meilleur système possible. Intrinsèquement, dans la structure du système sportif, se retrouve la reconnaissance que le changement permanent est nécessaire pour développer un environnement d'entraînement favorable afin que les participants et les athlètes puissent atteindre leur potentiel, quelles que soient leurs aspirations.

Le Développement du pagayeur à long terme (DPLT) est un plan pour que les athlètes maximisent leur potentiel par un entraînement optimal, par la compétition et par des techniques de récupération tout au long de leurs carrières. De plus, le DPLT consiste à s'amuser en participant toute sa vie dans le sport du canoë-kayak d'eau vive ainsi qu'à d'autres activités physiques. L'entraînement, la course et les programmes de récupération sont basés sur l'âge de croissance de l'athlète plutôt que sur son âge chronologique; ils sont conçus pour optimiser le développement durant les périodes critiques de la maturité et de la capacité à l'entraînement. Le DPLT prend en considération le développement physique, mental, émotif et cognitif de tous les participants.

Les 10 facteurs clefs qui influencent le DPLT

La première étape en vue de trouver une solution et de faire progresser davantage le canoë-kayak d'eau vive au Canada est d'inclure les 10 facteurs clés qui influencent le DPLT et son application dans les sports de pagaies.

Les 10 facteurs clefs sont:

1) *La règle des 10 ans pour atteindre les sommets*
2) *Les principes fondamentaux (plaisir en tête)*
3) *La spécialisation*
4) *L'âge de croissance*
5) *Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel : une approche holis-tique*
6) *La planification et la périodisation*
7) *La planification du calendrier de compétition*
8) *Harmonisation et intégration du système*
9) *L'amélioration continue*
10) *Les « fenêtres d'ouverture » de la capacité à l'entraînement*

Les 10 facteurs sont exemplifiés comme suit:

- Information permettant d'adapter les programmes d'entraînement et de compétition aux étapes de croissance et de développement du pagayeur en mettant une emphase spéciale sur les « fenêtres » de capacité à l'entraînement.
- Principes directeurs des habiletés motrices reliées à la croissance, à l'âge du développement et de la maturité.
- Conseils et outils pour aider les entraîneurs, les parents et les administrateurs dans l'application du DPLT visant à former des athlètes de haut niveau, et d'accroître la participation tout au long de la vie dans les sports de pagaie.

ARGUMENTAIRE EN FAVEUR DE LA STRUCTURE DU DPLT

Note : La recherche suggère que le canoë-kayak d'eau vive exige un programme axé sur un départ hâtif et une spécialisation tardive, ce qui diffère du programme DALT générique. Les pagayeurs devraient commencer par les éléments fondamentaux et développementaux à l'âge de 8 à 10 ans respectivement et, par la suite, se spécialiser dans une discipline vers l'âge de 15 ou 16 ans.

- La structure du DPLT a été développée en tenant compte d'un départ hâtif et d'une spécialisation tardive et comporte 6 étapes principales : Fondamental (éléments de base et plaisir), Développement, Transformation, Poursuite de l'Excellence, s'Entraîner à gagner et être Actif pour la vie.

- L'âge de spécialisation semble être l'élément clé du canoë-kayak qui devrait être un sport à départ hâtif; mais, il s'agit également d'un sport dans lequel les pagayeurs peuvent poursuivre une carrière compétitive jusque dans la trentaine et qu'ils peuvent apprécier et pratiquer le reste de leur vie. Le rythme individuel de développement et de maturité sera influencé lorsqu'un athlète pourra atteindre un stade particulier. Toutefois, chaque athlète traversera les mêmes étapes.

- L'implication des jeunes pagayeurs dans les phases de Fondement et celle du Développement est souhaitable en tant que mécanisme de support dans le développement d'une série d'éléments techniques pour n'importe quel choix de discipline plus tard.

- Lors des premières étapes, plusieurs activités **Fondamentales** amusantes en piscine et dans le jeu sont les bienvenues au début de la pratique. Il est établi, qu'un pagayeur débutant par les éléments **Fondamentaux** entre l'âge de 6 à 10 ans dans les piscines, les camps et, par des jeux non structurés dans les embarcations, est grandement avantagé dans l'acquisition des éléments aquatiques de base. Cette acquisition fournit un développement général solide, une aisance chez l'athlète, des habiletés physiques, une riche expérience sociale et une croissance personnelle importante qui bâtit le caractère et les habiletés vers le succès et la réussite dans les activités de la vie, sur et hors de l'eau.

con't...

Crédit Photo: Chuck Lee

• Après avoir développé l'esquimautage, les arrêts contre-courant, les bacs, le surf et la connaissance de la mécanique de l'eau vive dans les éléments de développement, l'athlète parviendra à une étape où il pourra effectuer une transition dans la variété d'activités sportives en eau vive: en rapide de classe III, slalom, freestyle (style libre), kayak-polo ou descente. Les **Transformations** sont les étapes du DPLT, de 12 à 17 ans, qui donnent cette opportunité aux athlètes.

• Après avoir fait un choix, alors que l'athlète traverse les **Transformations**, d'une discipline en eau vive et d'un type d'embarcation, il orientera son choix d'activités pour l'entraînement. L'étape de **Poursuite de l'Excellence** du processus, de 16 à 21 ans, dirige les athlètes vers les hauts niveaux de compétence et leur donne les habiletés pour concourir au niveau international.

Crédit Photo: Edmond Duggan

• Les étapes de **Développement** du DPLT accroissent les habiletés et les connaissances de base à partir des éléments **Fondamentaux** et amènent le pagayeur dans l'environnement intrinsèque de la rivière. L'équilibre, la propulsion et le contrôle directionnel fournissent la base pour le développement des habiletés nécessaires à la descente d'une rivière, confortablement et en toute sécurité.

Crédit Photo: Edmond Duggan

• L'étape s'**Entraîner à Gagner** survient lorsque les athlètes font la transition vers l'équipe senior et commencent à participer à la Coupe du monde, aux Championnats mondiaux et aux Jeux olympiques. Pour la compétition en eau vive, cette étape peut débuter dès l'âge de 21 ans mais il faudra sans doute plusieurs années avant d'atteindre ce groupe sélect.

• On peut entrer dans l'étape **Actif pour la vie** du DPLT n'importe quand et à partir de n'importe quelle étape après avoir progressé dans les éléments fondamentaux. Adolescents et adultes progresseront rapidement dans les étapes des éléments **Fondamentaux** et les éléments de **Développement**; ceci peut se produire après une seule session d'instruction.

Il existe plusieurs genres de participants dans l'étape **Actif pour la vie**, le tout dépend des caractéristiques et des intérêts de chaque individu;

Crédit Photo: Saskia Van Mourik

L'aventure pour la vie

« Le kayak en eaux vives est reconnu pour le sens d'aventure, de risques et de défis à relever. Chaque rivière a un caractère distinct et individuel qui change pendant l'année permettant à chaque personne de choisir le niveau recherché de risques et de défis. »

Crédit Photo: Edmond Duggan

La compétition pour la vie

« Les athlètes peuvent continuer à participer aux compétitions pendant de nombreuses années dans leur choix de slalom, descente, kayak polo ou freestyle (style libre). Perfectionner la technique, maintenir la santé et le conditionnement physique, apprécier les compétitions et la camaraderie avec les autres athlètes sont aussi des facteurs importants de la participation des personnes. »

Crédit Photo: Chuck Lee

Explorer, s'amuser et expérimenter pour la vie

« Le kayak en eaux vives offre une occasion de voyager vers des milieux uniques et de faire l'expérience du milieu sauvage qu'on ne peut voir que de la rivière. »

Les 10 facteurs clés qui influencent le DPLT

1. Règle des 10 ans pour atteindre le sommet :

La recherche scientifique a déterminé qu'il faut au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement pour qu'un pagayeur talentueux atteigne les hauts niveaux de performance et cela, à partir du moment où il a commencé à se spécialiser dans son sport. Il n'y a pas de raccourci. Le développement d'un athlète d'élite en canoë-kayak d'eau vive n'est pas un processus à court terme. Des objectifs de développement à court terme ne doivent pas être permis car cela mine le développement de l'athlète à long terme.

Qu'est-ce que cela signifie pour les pagayeurs en eau vive ? Que du temps et des montants doivent être investis sur une longue période et que le support des parents est essentiel, tout spécialement aux stades **Transformations** et **Poursuite de l'Excellence**. Il est aussi important pour l'athlète d'être supporté par le club et les entraîneurs.

Comme beaucoup d'efforts et de motivation sont requis, un plan stratégique réaliste et mesuré est obligatoire. Les principes de relaxation et de récupération, longtemps mis de côté, doivent faire partie de l'entraînement pour un engagement soutenu sur une longue période.

Ce facteur est supporté par le document «Le Sentier de l'Excellence» qui fournit une vue compréhensive du développement des Olympiens américains qui ont concouru de 1984 à 1998.

Les résultats révèlent que :

- Les olympiens américains commencent leur participation dans le sport, en moyenne, à l'âge de 12 ans pour les hommes et de 11.5 ans pour les femmes.
- La majorité des Olympiens ont généré une période de développement de talents de 12 à 13 ans pour former une équipe d'Olympiens et cela, à partir de leur entrée dans le sport.
- Les médaillés olympiques étaient de 1.3 à 3.6 années plus jeunes que les non médaillés et ce, durant les 5 premières étapes de développement ; ceci nous amène à penser que les médaillés ont reçu un développement d'habileté motrice et d'entraînement à un âge moins avancé. Toutefois, on doit faire attention à ne pas tomber dans le piège d'une spécialisation hâtive dans les sports de spécialisation tardive.

2. Éléments fondamentaux :

HABILETÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT : la course, le saut, le coup de pied, le lancer, l'attrapé.

HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES : agilité, équilibre, coordination et l'orientation spatiale et temporelle (proprioception) forment la base de tous les sports et sont connus de tous comme les éléments physiques de base.
Les enfants devraient développer les éléments physiques de base avant la puberté et avant le début de la poussée de croissance à l'adolescence:
Athlétisme : courir, sauter, donner des coups de pied et lancer
Gymnastique : l'ABC de l'athlétisme: agilité, équilibre, coordination et vitesse, aussi bien que les modèles de mouvements fondamentaux d'atterrissage, de statique, de locomotion, de rotation, de balancement, de ressort et de manipulation d'objet
Natation : pour des raisons de sécurité aquatique, pour l'équilibre dans un environnement de flottabilité et comme base de tous les sports exécutés dans ou sur l'eau

Un individu qui n'est pas compétent dans les habiletés motrices fondamentales aura de la difficulté à participer dans beaucoup de sports, et il aura peu d'occasions de succès en athlétisme et de satisfaction dans les activités physiques toute sa vie.

Autres activités physiques qui développent l'équilibre lorsqu'en mouvement :
- Ski et patinage
- Planche à neige et planche à roulettes
- Vélo
- Kayak et canotage

Sans ces habiletés motrices fondamentales, un enfant aura de la difficulté à participer à de nombreux sports. Il connaîtra peu de succès en athlétisme de même que les activités physiques ne lui procureront que peu de plaisir et ce, tout au long de sa vie.

Les individus qui pratiquent le kayak doivent apprendre un nouveau mécanisme d'équilibre, une méthode de propulsion complètement différente et un contrôle directionnel qui ne fait pas partie normalement de la récréation sociale et des activités sportives au Canada. L'introduction à ces habiletés à un âge précoce permet aux individus d'apprécier une variété d'activités sportives sur l'eau plus tard dans la vie. Ces autres sports comprennent le kayak, la voile, l'aviron, le radeau, la planche à voile, le surf, la planche à cerf-volant et le canotage en général.

3 Spécialisation :

Les habiletés de base du canotage et du kayak sont mieux développées dès le début en tant qu'habiletés physiques fondamentales. Toutefois, la compétition en canoë-kayak d'eau vive est un sport de spécialisation tardive où les athlètes de niveau national ne parviennent pas à ce degré avant le milieu de la vingtaine. Le sport de pagaie possède des éléments de sport à spécialisation hâtive et tardive. Somme toute, c'est un sport à début hâtif avec une spécialisation tardive.

Nous dépendons d'autres composantes du système sportif en provenance des écoles, des centres récréatifs et d'autres sports pour fournir aux enfants d'autres occasions de développer leurs éléments physiques de base (durant l'étape des éléments **Fondamentaux**) et une vitesse ainsi qu'une souplesse au tout début (durant les étapes de **Développement** et de **Transformation**). Les athlètes ont besoin de continuer à participer à plusieurs sports et activités physiques durant l'étape des éléments **Fondamentaux**, celle des éléments de **Développement** et celle des **Transformations** pour réussir dans un sport de spécialisation tardive comme le canoë-kayak d'eau vive.

Le DPLT dissuade sérieusement une spécialisation hâtive dans les sports à spécialisation tardive. La spécialisation avant l'âge de 13 ans dans des sports à spécialisation tardive contribue à déséquilibrer le développement physique, à amener un développement inadéquat de tous les mouvements de base et des habiletés sportives, à occasionner plus de blessures et à conduire à un épuisement hâtif.

Le DPLT est là pour s'assurer que les pagayeurs obtiennent un entraînement, de la compétition et une récupération optimales tout au long de leur carrière pour permettre ce qui suit :

- Atteindre son potentiel d'athlète.
- Avoir une participation amusante en canoë-kayak ainsi que dans d'autres activités leur vie durant.
- Participer à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération, basés sur l'âge du développement des athlètes plutôt que sur l'âge chronologique, et que ces programmes soient conçus pour optimiser le développement durant les périodes critiques de l'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Le DPLT prend aussi en considération le développement physique, mental, émotionnel et cognitif de tous les participants.

Les enfants doivent débuter tôt pour qu'ils puissent apprendre la propulsion et le contrôle directionnel tout en gardant l'équilibre pendant qu'ils développent la souplesse, ce qui veut dire avant l'âge de 13 ans. Entre les âges de 8 et 14 ans, les enfants doivent développer leur contrôle moteur lorsqu'ils utilisent des embarcations. Comme adolescents, ils développent le niveau de maturité intellectuelle et émotionnelle requis par la relation pagayeur-eau; ils peuvent alors commencer les étapes de Transformations et d'Entraînement à concourir. Toutefois, les pagayeurs ne doivent pas se spécialiser dans une discipline particulière, au moins pas avant d'avoir atteint l'âge de 14 à 16 ans. Une spécialisation trop hâtive amène :

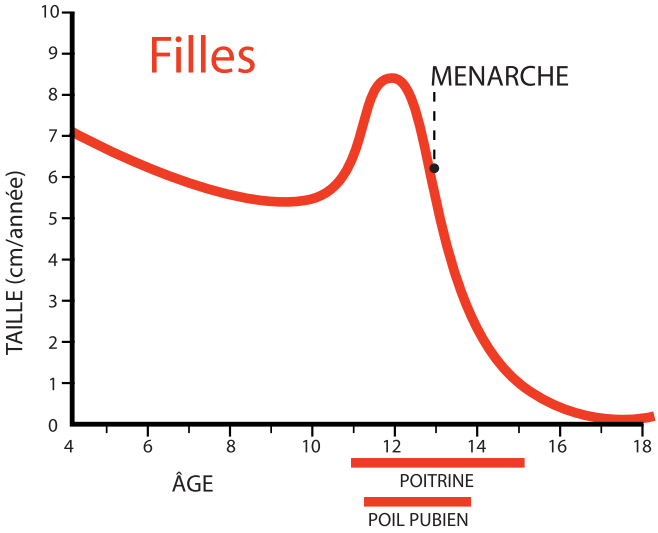
- Une carence dans le mouvement de base et dans les habiletés sportives.
- Des blessures.
- Un épuisement physique et mental.
- Une retraite hâtive de l'entraînement et de la compétition.

4 Âge du développement :

L'âge chronologique est le nombre d'années depuis la naissance. Dans le sport, l'âge d'un enfant est moins important que le degré de maturité physique, mentale et émotionnelle, ce qui est l'âge du développement. Un groupe d'enfants du même âge chronologique diffèrent de plusieurs années dans leur âge de développement, par leurs qualités de maturité physique, motrice, cognitive et émotionnelle.

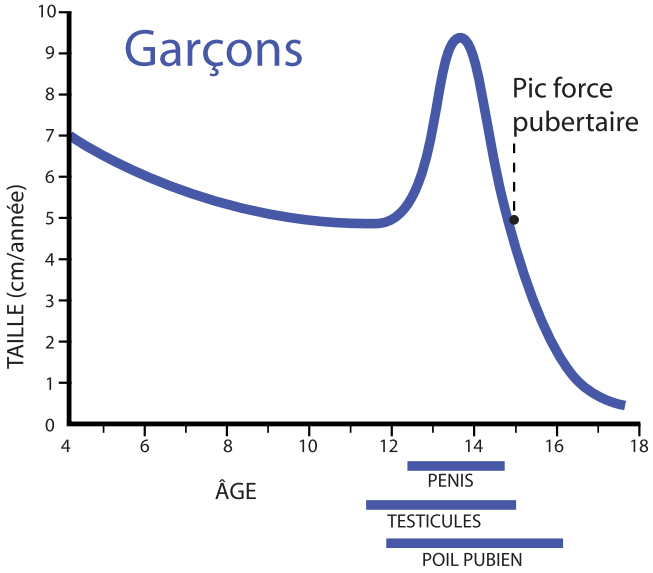
Le DPLT est basé sur la maturité et non sur l'âge chronologique. Nous suivons toutes les mêmes étapes de maturité mais le rythme, le taux et la magnitude de maturité de diverses qualités diffèrent d'un individu à l'autre. Vers la fin de l'enfance et de l'adolescence, les athlètes qui ont le même âge chronologique peuvent avoir un développement variant de 4 à 5 ans. Les enfants de même âge chronologique peuvent être très différents dans leur niveau de maturité; cela est semblable pour le changement structurel et fonctionnel dans le corps alors qu'ils deviennent adultes. Le DPLT a besoin de l'identification de la maturité hâtive, tardive et moyenne pour aider à concevoir des programmes de formation, d'entraînement et de compétition, selon le niveau de préparation des participants.

Une transition rapide ou lente vers la puberté peut aussi être importante. Une transition rapide signifie que l'individu traverse la poussée de croissance en 1.5 année alors qu'un autre individu peut prendre 4 ou 5 ans, ou même plus pour atteindre la maturité (transition lente). Une transition rapide peut avoir un effet négatif mais non permanent sur les habiletés, comme la vitesse, l'équilibre la force, la puissance et la flexibilité à cause des grands changements dans la taille des membres et du corps. Les entraîneurs, les parents et les athlètes doivent être bien informés sur l'impact d'une transition rapide. Dans certains sports, on a décidé que les athlètes ne devaient pas concourir durant la poussée de croissance et on est très sélectif sur le nombre ou le genre de compétition et sur les objectifs de performance de l'athlète.



Les entraîneurs doivent comprendre ces différences dans le développement et les prendre en considération lors de la sélection des athlètes. Les entraîneurs doivent concevoir les programmes d'entraînement et de compétition selon la préparation individuelle de leurs jeunes athlètes. Deux indicateurs importants sont le début et le sommet de la poussée de croissance. Les femmes gagnent de la maturité plus vite que les hommes.

Le Pic de croissance pubertaire (PCP) chez les filles arrive habituellement vers l'âge de 12 ans. Généralement, ce premier signe d'adolescence est le bourgeonnement des seins qui arrive un peu après le début de la poussée de croissance. Peu de temps après, les poils pubiens commencent à pousser. En moyenne, la ménarche ou le début des règles arrive assez tard dans la poussée de croissance, arrivant une fois que le PCP est atteint. La séquence des événements de développement peut normalement arriver 2 ans ou plus avant ou après la moyenne, dépendant si vous atteignez la maturité plus ou moins rapidement.



Le PCP chez les garçons est plus intense que chez les filles et, en moyenne, arrive 2 ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est reliée au processus de maturité. Le Pic de la force pubertaire (PFP) arrive entre 12 et 18 mois après le PCP. Ainsi, il y a un gain de force prononcé plus tard chez l'athlète masculin. Comme chez les filles, la séquence de développement pour les athlètes masculins peut survenir entre 2 ou plusieurs années avant ou après la moyenne. Les garçons ayant atteint une maturité précoce peuvent avoir un avantage physiologique jusqu'à 4 années sur leurs pairs à maturité tardive. Éventuellement, les individus à maturité tardive se reprendront lorsqu'ils arriveront à leur poussée de croissance.

Pour concevoir un programme d'entraînement adapté à l'athlète à sa puberté, il est important de déterminer précisément le début de la poussée de croissance et le pic de cette croissance (PCP).

5 Développement physique, mental, cognitif et émotionnel : une approche holistique

Un objectif majeur du DPLT est de prendre en considération tous les aspects du développement personnel de la personne en son entier. À chaque étape, lorsqu'ils planifient leurs programmes d'entraînement, de courses et de récupération, les entraîneurs doivent considérer le développement émotionnel, mental et cognitif de chaque pagayeur et cela, en plus de leur développement physique.

Dans l'apprentissage du canoë-kayak d'eau vive, il y a plusieurs étapes différentes de développement émotionnel, mental et cognitif qui ont un impact sur l'habileté, l'intérêt et la capacité d'apprendre de l'athlète. Ces variations dépendent des différences de caractère et des conditions environnementales. La tolérance au risque et la reconnaissance du danger sont des facteurs importants dans la planification des programmes pour enfants, adolescents et adultes.

Chaque enfant possède une tolérance différente pour le défi et le risque, mais ceci est aussi influencé par son âge et par l'environnement où le risque se présente. La formation dans une piscine donne un environnement sécuritaire pour amener les enfants au kayak et leur apprendre les entrées et les sorties. Avant l'âge de 9 à 10 ans, l'utilisation des jupettes doit être bien planifiée, contrôlée et suivie pour s'assurer que le dessalage est naturel et exécuter sans hésitation, indépendamment de leur âge. Il est fréquent chez certains individus d'avoir peur de chavirer et de demeurer coincé dans leur embarcation.
Cette peur doit être respectée mais, avec le temps et de la patience, la plupart des individus surmontent cette peur. Les adolescentes sont souvent les pires à entretenir cette peur et ont beaucoup de difficulté à s'en débarrasser.

Avant l'âge de 9 à 10 ans, la perception cognitive pour les risques et les dangers réels n'est pas bien développée et prise en considération; on doit limiter l'exposition à des risques réels lorsque l'on conçoit les programmes. Alors que les habiletés techniques peuvent être mises en place, la perception spatiale et cognitive est limitée. Cette situation requiert des sites d'entraînement qui ne présentent aucun risque dans les alentours.

Un plus grand pourcentage de garçons est plus tolérant au risque et recherche plus d'émotions fortes que les filles du même âge. Le sport d'eau vive est unique dans le défi psychologique qu'il représente pour les athlètes dans un environnement à risque. L'habileté à sélectionner des programmes d'entraînement appropriés et des sites qui mélangent défis et confort d'une façon progressive est critique pour retenir les athlètes dans le sport.

6 Planification et périodisation :

Concevoir un plan annuel, c'est simplement gérer le temps. Cela signifie de planifier les bonnes activités avec le degré de difficulté adéquat, avec la bonne séquence pour atteindre les objectifs recherchés lors de l'entraînement et de la compétition.

La périodisation fournit la structure pour organiser l'entraînement (le mode, le volume, l'intensité et la fréquence d'entraînement), la compétition et la récupération dans un calendrier basé sur la logique et la science pour atteindre une performance optimale dans le temps requis. Un plan de périodisation, qui prend en considération la croissance, la maturité et les principes de capacité à l'entraînement, doit être développé à chaque étape de développement du pagayeur en eau vive.

Le plan doit être séparé en unités de travail. Une séquence adéquate de ces unités comme les périodes, les étapes et les mésocycles est critique pour le succès. Pour atteindre une performance optimale dans un environnement de compétition, les unités d'entraînement doivent être mises en séquence de la façon suivante :

1) **Développer la capacité à la performance du pagayeur. Les facteurs de performance sont : les habiletés spécifiques du sport, les tactiques et stratégies, les composantes physiques et les habiletés mentales.**
2) **Intégrer les facteurs de performance dans un mélange complexe et harmonieux durant la période de compétition en alternant les microcycles d'entraînement et les microcycles modelés de la compétition.**
3) **Préparer le pagayeur à participer à des compétitions identifiées et cibler la compétition décisive de l'année.**

Qu'est-ce que l'entraîneur doit connaître pour concevoir un plan annuel ?

1) **Apprendre comment est développée une spécificité athlétique au sport?**
2) **Les exigences du sport en compétition.**
3) **Le calendrier de compétitions et son importance relative.**
4) **L'état actuel d'entraînement de l'athlète au début du plan annuel.**
5) **La réalité contextuelle que l'entraîneur et l'athlète doivent affronter.**
6) **Les spécificités du sport dans le modèle DPLT.**

Pour assurer le succès, la planification, un entraînement adéquat, la compétition et la récupération doivent faire partie du plan.

7 Planification du calendrier de compétition :

« La compétition doit être considérée de deux façons par l'entraîneur. Premièrement, la compétition est le point culminant de l'entraînement pour des événements comme les Championnats régionaux, les Championnats nationaux, les Coupes du monde et les Jeux olympiques. Deuxièmement, la compétition est un moyen de faire cheminer le développement du pagayeur et d'améliorer un aspect particulier de sa performance». (Cardinal, 1995)

Le système des compétitions forme ou détruit les athlètes. Le calendrier des compétitions doit supporter et être cohérent avec le DPLT. Les différentes étapes de développement ont différentes exigences pour le type, la fréquence et le niveau de compétition. À certaines étapes du développement, comme par exemple dans les **Transformations**, l'entraînement et le développement doivent avoir priorité sur la course en tant que tel et le succès à court terme. À des étapes subséquentes, il devient plus important pour les athlètes d'expérimenter plusieurs situations de compétition et de bien réussir lors de compétitions de haut niveau. Le fait que la plupart des disciplines en eau vive sont des sports individuels signifie que les calendriers individuels de compétition peuvent être conçus par l'entraîneur et le pagayeur pour rencontrer les besoins de développement de l'athlète.

« L'entraînement peut seulement se rapprocher des conditions de la compétition. Ce ne peut être qu'une image de la situation réelle. Seulement en compétition, lorsque confronté à un opposant, les pagayeurs d'eau vive peuvent trouver les stimuli pour s'adapter. La pensée créative requiert des ajustements tactiques précis pour des situations de compétition particulières et le contrôle émotionnel ainsi qu'une discipline rigoureuse sont requis pour exécuter le plan de compétition. L'entraîneur doit faire participer le pagayeur à plusieurs compétitions pour améliorer ses capacités d'adaptation face à tous les types de conditions de compétition et d'adversaires. » (Cardinal, 1995).

8 Système d'alignement et d'intégration :

Le DPLT a une incidence sur toutes les parties du système supportant le sport d'eau vive. Pour avancer dans le sport, les composantes interconnectées doivent travailler ensemble dans un système global efficace. Tous les programmes doivent être centrés sur l'athlète et canalisés par l'entraîneur, avec tous les autres intervenants comme groupe de support. Les acteurs clefs impliqués dans le sport d'eau vive sont :

- les athlètes
- les entraîneurs
- les parents
- les organisations sportives provinciales et nationales (OSP et OSN)
- les officiels
- les organisateurs de compétition
- les traceurs de parcours
- les manufacturiers d'équipement
- les équipes de Suggestions pour améliorer la performance (SAP)

« Il ne suffit pas d'avoir les briques, il faut savoir les mettre ensemble »

Le DPLT reconnaît que l'éducation physique, les sports scolaires, les activités récréatives et les sports de compétition sont interdépendants. Comme exemple, en tant que sport à spécialisation tardive, le canoë-kayak d'eau vive et la compétition dépendent des écoles, des programmes récréatifs municipaux et des autres sports pour offrir aux enfants un développement physique de base et une mise en forme hâtive. Le DPLT reconnaît que s'amuser la vie durant en pratiquant des activités de pagaie et en atteignant l'excellence athlétique sont deux éléments bâtis sur le développement physique de base et la mise en forme. Tous les éléments du système sportif doivent s'intégrer et s'harmoniser pour atteindre ces objectifs.

De la même façon, toutes les parties impliquées dans le développement du canotage et du kayak comme les écoles, les programmes récréatifs municipaux, les camps d'aventure sportive, les clubs, les fédérations provinciales ainsi que CanoeKayak Canada et les compétitions dans toutes les régions, doivent être intégrées et harmonisées. Chaque élément du système joue un rôle crucial dans le développement du pagayeur. Pour que le système fonctionne bien, les parties impliquées doivent se supporter mutuellement et, leurs rôles et la façon dont elles contribuent au développement de l'athlète dans son ensemble doivent être clairement définis. Comme les athlètes rapides doivent intégrer et harmoniser leurs mouvements, les parties prenantes au développement du canotage et du kayak doivent intégrer et harmoniser leurs activités. Les pagayeurs en eau vive réussiront dans un environnement sportif clair, homogène et basé sur une série de principes cohérents.

Le DPLT permet aux pagayeurs et à leurs familles d'identifier les moyens de comprendre la voie qu'ils doivent suivre. S'ils veulent parvenir à des performances de haut niveau en canoë-kayak, en termes généraux, ils sauront quel type d'entraînement, de course et de récupération ils devront exécuter à chaque étape et quand ils devront débuter la spécialisation dans les sports de pagaie en eau vive. De plus, ils sauront quand ils devront se spécialiser dans des disciplines comme le slalom, la descente, le freestyle (style libre) ou le kayak-polo et ce dont ils auront besoin pour progresser dans le système. Les pagayeurs et leurs parents auront la connaissance pour être les défenseurs des programmes, de l'entraînement, des équipements, des compétitions et des autres services qui supporteront leur développement à long terme. Dans un système où les différents éléments sont intégrés et harmonisés, les pagayeurs talentueux en eau vive ne tomberont probablement pas dans les failles du système.

9 Amélioration continue :

Le concept d'amélioration continue qui est omniprésent dans le DPLT s'inspire de la philosophie industrielle japonaise connue sous le nom de Kaizen.

Le DPLT est basé sur la meilleure recherche scientifique disponible et l'évidence empirique, mais la connaissance et la compréhension évoluent. Le DPLT doit définitivement répondre, intégrer dans certains cas, stimuler la recherche et les innovations d'une discipline spécifique.

Une amélioration continue nous assure que :

• Le DPLT répond et réagit aux nouvelles innovations et observations scientifiques spécifiques au sport, et doit continuer la recherche à chaque étape du développement de l'athlète et dans tous les champs d'étude.

• Le DPLT, à titre de véhicule du changement continu, reflète toutes les facettes émergentes de l'éducation physique, du sport et de la récréation pour assurer une livraison systématique et logique de programmes pour tous les âges.

À cause de sa forte composante technique, les disciplines du canoë-kayak sont exposées à des approches expérimentales. À cause de changements aux règlements, les embarcations ont évolué d'une façon très importante depuis 2004. Notre sport à variables multiples a toujours été et continuera d'être sujet aux changements techniques.

Crédit Photo: Chuck Lee

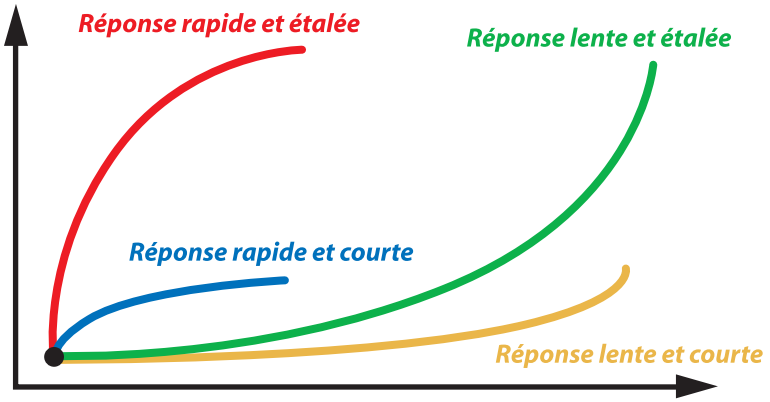
10 Capacité à l'entraînement :

Les scientifiques du sport ont identifié 5 capacités physiques essentielles au développement de l'athlète : l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la souplesse. Elles sont souvent reconnues comme les « 5 fondements » de l'entraînement et de la performance.

Tous les systèmes physiologiques sont toujours entraînables, mais il existe des périodes délicates dans le développement lorsque le corps est plus réceptif à des types spécifiques d'entraînement. Pour atteindre leur potentiel génétique, les pagayeurs en eau vive doivent faire le bon type d'entraînement et à la bonne étape. Autrement, ils peuvent être très rapides mais jamais aussi rapides qu'ils auraient pu l'être.

Les athlètes ne peuvent pas récupérer complètement des carences de leur entraînement hâtif. La capacité à l'entraînement découle de la façon avec laquelle un individu répond à un stimulus d'entraînement lors des différentes étapes durant la croissance et la maturité. Même si toutes les capacités physiologiques sont toujours aptes à être entraînées, il y a des périodes délicates dans le développement d'une capacité spécifique où l'entraînement a les plus grands effets. Elles sont reconnues comme des « fenêtres sensibles » pour une adaptation accélérée à l'entraînement.

Variation dans la capacité d'entraînement (Adapté de l'étude de Bouchard et al., 1997)



La variation dans la capacité à l'entraînement illustre l'évidence qu'il y a un haut degré de variation de capacité à l'entraînement chez les humains, donc chez les athlètes : ceci du point de vue de l'amplitude et du temps écoulé lors d'une réponse à un stimulus donné. Ceci reflète probablement « l'élasticité » de la réponse à des stimuli variés et à la diversité humaine, tel que largement signalé par le bagage génétique de base et supporté par l'environnement dans lequel un individu est immergé (Norris & Smith, 2002).

Un entraînement adéquat, durant ces « fenêtres » critiques, est essentiel pour que les individus atteignent leur potentiel génétique. L'évidence scientifique nous montre que les humains sont très différents quant à la magnitude et au taux de réponse à un stimulus donné. Cette différence souligne le besoin d'une approche à long terme pour le développement du pagayeur, afin que les athlètes qui répondent lentement ne soient pas pénalisés.

Pour l'endurance et la force, les périodes critiques de capacité à l'entraînement sont basées sur l'âge développemental, spécialement au début de la poussée de croissance de l'adolescence. Pour la vitesse, l'habileté et la souplesse, les périodes critiques de la capacité d'entraînement sont basées sur l'âge chronologique. Veuillez noter qu'en moyenne, les filles atteignent ces « fenêtres » de capacité à l'entraînement à un âge chronologique inférieur à celui des garçons.

Endurance

L'endurance est l'habileté à maintenir un effort physique prolongé sans se fatiguer. La « fenêtre » critique de la capacité à s'entraîner arrive au début du pic de croissance pubertaire (PCP) qui est la poussée de croissance de l'adolescent. Le meilleur âge pour s'entraîner à l'endurance est vers 10 ou 11 ans chez les filles, et 12 ou 13 ans chez les garçons. Les athlètes doivent mettre l'accent sur la capacité d'entraînement aérobique à mesure que le taux de croissance s'accélère. La puissance aérobique devrait débuter progressivement à mesure que le taux de croissance diminue.

Les sports de pagaie n'ont pas les mêmes demandes de capacité aérobique que les autres sports qui requièrent des groupes de muscles puissants situés dans la partie inférieure du corps. Les jeunes individus impliqués dans les sports de pagaie auront une endurance limitée à cette étape et elle est difficile à bâtir dans une embarcation. Ils doivent être actifs dans plusieurs autres sports pour développer la capacité aérobique alors que commence leur poussée de croissance.

Force

La force est l'habileté à exercer une pression ou à y résister.
Pour les filles, il existe deux « fenêtres » critiques pour la capacité à s'entraîner à la force :
- la première est immédiatement après le PCP et,
- la deuxième est au début de la ménarche.

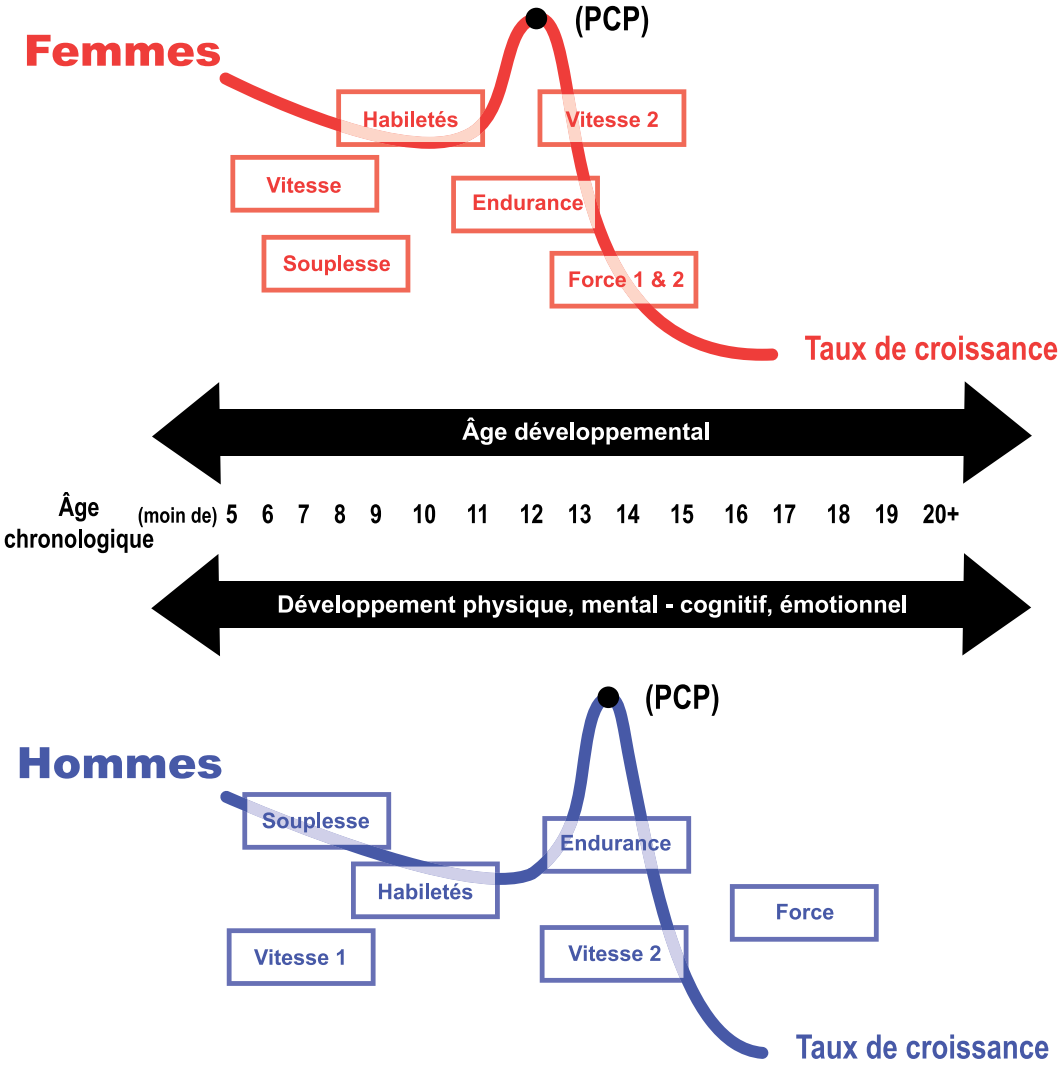
Pour les garçons, il n'y a qu'une « fenêtre » et elle commence entre 12 et 18 mois après le PCP.

Vitesse (agilité et rapidité)

La vitesse ne signifie pas seulement la vélocité, ce qui est de courir une distance dans un temps relativement court, mais également, fluidité et rapidité du mouvement. Il y a deux périodes critiques de capacité à s'entraîner à la vitesse. Durant la première « fenêtre » de la vitesse, l'entraînement doit être orienté sur le développement de l'agilité et de la rapidité ; durant la deuxième « fenêtre » de la vitesse, l'entraînement doit être orienté sur le développement du métabolisme anaérobique alactique qui supporte des périodes intermittentes de travail à haute intensité durant les exercices. Le succès du canoë-kayak d'eau vive est dépendant de ces deux périodes.

Pour les filles, la première « fenêtre » d'entraînement à la vitesse arrive entre 6 et 8 ans, et la deuxième arrive entre 11 et 13 ans. Pour les garçons, la première « fenêtre » arrive entre 7 et 9 ans et la deuxième, entre 13 et 16 ans.

Fenêtres optimales de capacité à l'entraînement (Balyi et Way, 2005)



Habileté

Pour les filles, la fenêtre pour l'entraînement optimal d'une habileté arrive entre 8 et 11 ans; pour les garçons, elle arrive entre 9 et 12 ans. Durant cette période, les enfants doivent développer les éléments physiques qui sont : la compétence dans les mouvements fondamentaux et les habiletés sportives qui sont la base de tous les sports. La compétence dans ces habiletés fait en sorte qu'il est plus facile pour les enfants d'apprendre et d'exceller dans les sports à spécialisation tardive comme le canoë-kayak d'eau vive. En moyenne, le système nerveux de l'enfant est complètement développé à l'âge de 10 ans. Ainsi, la période optimale pour développer les habiletés de mouvements fondamentaux et plusieurs habiletés sportives de base est vers l'âge de 10 ans. Le système hormonal subit un développement rapide durant l'adolescence. C'est la période optimale pour développer la capacité aérobique et la puissance. La courbe générale de la croissance décrit l'ensemble de la croissance du système osseux, des organes et des cellules.

Souplesse (Flexibilité)

La souplesse signifie se mouvoir et se pencher avec agilité. Pour les garçons et les filles, la fenêtre critique de la capacité à l'entraînement de la souplesse arrive entre 6 et 10 ans. De plus, une attention spéciale doit être apportée à la flexibilité durant le PCP. Les fenêtres critiques de la capacité d'entraînement à la vitesse, à l'habileté et à la souplesse débutent avant que les enfants ne commencent à pagayer. Nous comptons sur les écoles, les centres récréatifs et les autres sports pour fournir aux enfants un entraînement adéquat et des opportunités pour développer leurs capacités. On devrait continuer à bâtir des relations avec ces organismes pour recommander et supporter un entraînement approprié. Pour les athlètes qui ratent ces périodes d'entraînement, les entraîneurs devront concevoir et implanter des programmes individuels pour remédier à ces lacunes.

Étapes du DPLT en canoë-kayak d'eau vive

Le canoë-kayak d'eau vive a été reconnu comme un sport à début hâtif et à spécialisation tardive, ce qui signifie que la majorité des compétiteurs n'atteindront pas leur potentiel maximal avant le milieu de la vingtaine. Mais, cela signifie aussi que les athlètes peuvent bénéficier d'un départ hâtif dans ce sport. Le développement de l'athlète d'eau vive est un processus à long terme. Une base solide des habiletés motrices et de mise en forme est critique pour tous, spécialement pour les athlètes qui participent à des sports à spécialisation tardive. Pour atteindre leur potentiel maximal, les athlètes pratiquant le canoë-kayak d'eau vive doivent bâtir des éléments physiques de base durant l'enfance par :

- la maîtrise des habiletés des mouvements fondamentaux et des habiletés sportives fondamentales,

- la participation à plusieurs sports et activités physiques lorsqu'ils sont jeunes.

Une spécialisation hâtive dans le canoë-kayak en eau vive peut avoir un impact négatif sur le développement de l'athlète à long terme dans le sport.

Le DPLT donne aux entraîneurs, administrateurs, clubs et autres individus impliqués, une compréhension claire sur ce qu'est la meilleure façon d'aider les athlètes dont ils sont responsables.

Crédit Photo: Chuck Lee

Sept étapes déterminent le modèle de DPLT du canoë-kayak d'eau vive, et la dernière étape compétitive est : **S'entraîner à gagner**. Toutefois, on ne veut pas dire par là que c'est la seule étape où la compétition et le succès devraient survenir. Nous voulons développer une structure qui permettra aux athlètes d'obtenir le succès à toutes les étapes.

La structure du DPLT esquissée ci-dessous décrit la voie du développement optimal pour un pagayeur qui commence à pagayer entre 6 et 11 ans, et continue à concourir avec succès à un niveau de performance plus élevé. Les premières étapes du développement seront les mêmes pour tous les pagayeurs, indépendamment de l'âge où ils débutent dans le sport et c'est la même chose pour les adultes.

Quand le volume d'entraînement commence à s'accroître durant l'étape de la **Poursuite de l'Excellence**, la voie qu'emprunte ceux qui choisissent de concourir à un haut niveau ne sera pas la même que celle de ceux qui pagaient et participent pour s'amuser et se mettre en forme. Tous les programmes d'entraînement de course et de récupération devraient refléter les objectifs du pagayeur pour lesquels ils sont conçus.

Les 7 étapes du DPLT du canoë-kayak d'eau vive

1 Début actif
Âge : 0 à 6 ans
Base : BOUGE – JOUE – APPREND

2 Éléments fondamentaux et amusement
Âge : Début hâtif : Filles / Garçons: 6 - 11
Début optimal : Âge 8 – 3e primaire
Début tardif : Tout âge
Base : PLAISIR - ACTIF- SÉCURITÉ

3 Développements (Apprendre à s'entraîner)
Âge : Début hâtif: Filles : 9 – 12 / Garçons : 9 – 13
Début optimal : Âge 11 – 5e primaire
Début Tardif : Tout âge
Base : PLAISIR – DÉFI – SÉCURITÉ

4 Transformation: (S'entraîner à s'entraîner)
Âge : Filles : 11 à 16 / Garçons : 12 à 17 ans
Début optimal : Âge 12 – 6e primaire
Début Tardif : Tout âge
Base : HABILETÉ – ENGAGEMENT – RÉUSSITE

5 Poursuite de l'excellence: (S'entraîner à concourir)
Âge : Filles : 15 à 23 / Garçons : 16 à 23
Début optimal : Âge 17 – 5e secondaire
Base : ACCENT– RAFFINEMENT – SPÉCIALISATION

6 S'entraîner à gagner
i. Apprendre à gagner
ii. Vivre pour gagner
Âge : +/- 20 ans
Base : EXCELLENCE – PERSÉVÉRANCE- PROFESSIONALISME

7 Actif pour la vie
i. Compétitif pour la vie
ii. Aventure pour la vie
iii. S'amuser, explorer et expérimenter pour la vie
Âge : Tout âge
Base : AVENTURE
SOCIALISATION
SANTÉ
ENVIRONNEMENT

1) Début actif

Âge : 0 à 6 ans

Base : BOUGER – JOUER – APPRENDRE

Objectif :
Apprendre les mouvements fondamentaux et les relier ensemble en jouant.

Crédit Photo: Mark Lund

Crédit Photo: Susan Penner

Principales attentes :
L'activité physique devrait être amusante et être une part naturelle de la vie journalière de l'enfant. Pour l'enfant, le jeu est le moyen d'être physiquement actif.

CKC ne joue pas un rôle actif à cette étape même s'il recommande que les enfants apprennent à nager et à jouer dans des embarcations avec leurs parents comme faisant partie du développement des éléments physiques de base. La pratique du canotage et du kayak avec les parents aidera les enfants à développer naturellement l'équilibre dans une embarcation et à comprendre les courants et les caractéristiques de l'eau, quand ils commenceront à pagayer par eux-mêmes.

2) Les éléments Fondamentaux et amusants

Âge : Début hâtif: Filles : 6 – 11
(Début optimal: Âge 8 – 3e primaire)
Garçons : 6 – 11

Adolescent/Jeune adulte: Filles – Tout âge
Garçons – Tout âge

Base : PLAISIR – ACTIF – SÉCURITÉ

Crédit Photo: Chuck Lee

Objectifs :
- Permettre aux enfants et aux adultes de connaître les plaisirs de pagayer leur propre kayak, avec leurs amis, de façon expérimentale
- Développer les habiletés physiques aquatiques de base de l'équilibre, de la propulsion et du contrôle directionnel par un processus guidé de découverte
- Bâtir la perception de l'eau, le confort et la conscience de la sécurité dans une embarcation
- Découvrir des défis positifs et appropriés qui développent la confiance en soi, l'orientation spatiale et temporelle (proprioception), la concentration, la résilience et le contrôle émotionnel
- Créer une passion pour les activités aquatiques en embarcation

- Introduire les habiletés motrices comme l'agilité, l'équilibre, la coordination, le rythme, la proprioception, la vitesse, la dextérité (coordination main-œil) qui aideront à acquérir la technique plus tard dans cette étape (étendue sur 6 ans)
- Introduire les règlements et l'éthique dans le sport
- Introduire la base de la connaissance tactique pratique qui mène à des jeux modifiés

Principes directeurs :

- Fournir un environnement sécuritaire non menaçant et qui aide les enfants dans leurs dé-fis
- Fournir un environnement d'apprentissage stimulant et actif
- Équipements adaptés, plan de cours, terminologie, un environnement et des activités adaptés à l'âge des participants
- Communiquer seulement les besoins essentiels en fournissant l'information à celui qui apprend

Principales attentes :

À la fin de cette étape, les participants :

- apprendront les éléments physiques de base (compétence dans les habiletés des mouvements fondamentaux))
- posséderont les habiletés fondamentales du canoë-kayak (entrées/dessalages, équilibre, contrôle sur l'eau, coups de pagaie, sauvetages)
- auront l'occasion de participer au canotage en piscine, sur le plan d'eau et à des joutes de kayak-polo.
- seront confortables et confiants dans les embarcations et pourront jouer près, sur et sous l'eau
- seront capables de nager d'une façon efficace et confortable tout en portant leur VFI (veste de flottaison individuelle)
- démontreront un contrôle de l'embarcation en eau calme

Les enfants de cet âge sont au point optimal pour apprendre les habiletés de base; ainsi, les objectifs des programmes doivent être présentés et améliorés sur les bases d'une activité de pagaie tel que: le confort, la confiance, l'équilibre, la propulsion, les coups de pagaie et le contrôle directionnel de l'embarcation dans la piscine et en eau calme libre.

Pour aider à développer d'autres habiletés sportives de base, la coordination et la perception de son corps, les enfants doivent participer à d'autres activités sportives à raison de 3 à 4 fois par semaine, Développer les éléments physiques de base requiert un large éventail d'activités comme le soccer, la natation, la gymnastique, l'escalade intérieure, etc.

Crédit Photo: Chuck Lee

Disposition physiologique :

Cette étape coïncide avec les fenêtres critiques de la souplesse et de la vitesse 1 (agilité). Pour les moniteurs et entraîneurs qui désirent un système d'analyse, le « Test de flexibilité » (Sit and Reach) peut être utilisé pour évaluer la flexibilité des jarrets (mollets) et du bas du dos ; une course aller- retour peut être utilisée pour analyser l'agilité.

Technique :

Durant cette étape, les pagayeurs devraient mettre l'accent sur l'apprentissage du contrôle adéquat de l'embarcation en eau calme. Les habiletés d'une technique significative complète doivent inclure :

- Les entrées et les sorties de l'embarcation (dessalages) avec et sans jupette
- Une posture adéquate dans l'embarcation
- Tenue de la pagaie et main de contrôle
- Équilibre et centre de gravité
- Utilisation de l'action coordonnée genou-hanche pour contrôler les carres et la propulsion, assurant ainsi la stabilité de l'embarcation
- Coups de propulsion et habileté à diriger le kayak en ligne droite sur 100 m
- Techniques assurant le contrôle directionnel et l'habileté à naviguer dans un parcours à obstacles
- Ramasser un ballon sur l'eau et le lancer à un endroit précis
- Soins et manutention de l'équipement

Tactique :

À cette étape, les enfants doivent s'engager dans des activités plaisantes dans la piscine et sur un plan d'eau, pour leur donner l'opportunité de jouer, de contrôler leur embarcation et d'éviter les obstacles.

Un soin et une attention spéciale à la sécurité des participants sont essentiels aux étapes débutantes et médianes car la perception spatiale et l'identification des dangers ne sont pas complètement développées avant d'âge de 10 ans. Les enfants doivent se sentir confortables en natation et avoir une connaissance de base sur la sécurité dans une embarcation.

Vers le milieu et la fin de cette étape, les pagayeurs doivent être capables de participer à des joutes de kayak-polo, de passer et d'attraper le ballon.

Préparation mentale :

À cette étape, on doit mettre surtout l'accent sur la création d'un environnement où les enfants veulent pagayer, s'amuser sur l'eau, apprendre à pagayer et être sociables. Moniteurs et entraîneurs doivent clairement comprendre l'importance d'un tel environnement social et posséder les habiletés pour le créer. Ils doivent être aptes à enseigner les habiletés de base avec une variété d'exercices. La variété offre aux enfants un stimulus les incitant à continuer à participer et à avoir la volonté de demeurer impliqués et de développer la confiance en soi. Tout cela crée une base à partir de laquelle le moniteur/entraîneur et le pagayeur développeront une relation productive à long terme.

Instruction/entraînement :

Au début de cette étape, les moniteurs/entraîneurs qui s'occupent des enfants qui apprennent les habiletés de base dans la piscine et sur un plan d'eau calme extérieur confiné doivent posséder le niveau de moniteur communautaire niveau 1 en kayak en piscine ou en eau libre.
Les moniteurs/entraîneurs auront besoin d'une bonne connaissance de la croissance et du développement ainsi qu'une connaissance des habiletés des mouvements de base; de plus, ils auront besoin des habiletés sportives fondamentales qui favorisent les éléments physiques et aquatiques de base. Ils doivent être aptes à évaluer les éléments physiques et aquatiques de base et faire des recommandations aux enfants en vue de combler tout déficit.

Crédit Photo: Chuck Lee

La mission des moniteurs/entraîneurs est de créer les conditions d'apprentissage, concevoir les programmes d'intervention et dispenser les cours qui assureront une implication active de tous les participants. L'accent sera mis sur les habiletés de mouvements de base et sur les habiletés du système moteur (l'ABC de base). On présentera des activités aux enfants pour créer des modèles incitatifs qui faciliteront l'acquisition d'habiletés sportives spécifiques à la prochaine étape du développement de l'athlète. L'apprentissage se fait dans un environnement amusant et joyeux.

Volume d'entraînement :

Cette étape peut être offerte sous plusieurs formes, incluant des leçons d'introduction dans une école, ou dans un groupe de jeunes faisant partie d'un camp d'été ou d'un programme régulier d'un club. Chaque formule exigera un type d'entraînement différent.

Les enfants devraient débuter avec une à quatre sessions de 60 minutes chacune. La session devrait inclure un échauffement, du travail sur les habiletés techniques générales, des jeux ou des activités modifiées avec des règlements simples et une période de détente.

Une fois que les éléments de base sont couverts, les enfants peuvent progresser avec une ou deux sessions par semaine durant 90 à 120 minutes, en y incluant plus de mise en forme aérobique. Néanmoins, on devrait encourager les enfants à jouer avec tout l'équipement car l'expérimentation est essentielle dans l'apprentissage et le développement des compétences de pagaie.

Compétition et Jeux :

Les enfants devraient participer à des compétitions sous forme de jeux informels organisés à leur niveau, lors d'événements tenus à leur club. La compétition devrait durer de 10 à 20 minutes, à l'intérieur d'une session de 60 minutes, et être entrecoupée de composantes de développement technique et quelque temps passé dans les embarcations. Les pagayeurs devraient concourir dans des embarcations adaptées à leur niveau d'habileté et être encouragés à participer à plusieurs d'activités.

Supervision :

L'étape des éléments fondamentaux consiste à amener les enfants à la pratique du kayak dans un environnement agréable. Les moniteurs et les entraîneurs vont suivre de près les habiletés motrices spécifiques au sport comme l'équilibre, la propulsion et le contrôle directionnel. Il y a très peu de raisons pour faire une identification hâtive de talent et d'un programme de suivi physiologique pour évaluer les enfants à cet âge.

Alimentation :

Les enfants devraient prendre soin de leur hydratation. Les clubs devraient offrir une variété de goûters santé lors des événements et les moniteurs et les entraîneurs devraient s'impliquer et partager leurs connaissances par des choix judicieux.

Sécurité :

CKC recommande un ratio entraîneur/pagayeur de 1:15 dans une piscine lorsqu'il y a la présence d'un sauveteur attitré. Sur un plan d'eau à l'extérieur et dans un espace contrôlé, le taux devrait être de 1:5. Des assistants avec de l'équipement sont utiles pour le suivi des participants. Les pagayeurs devraient porter des vestes de sécurité en tout temps lorsqu'ils sont sur un plan d'eau ou dans un secteur contrôlé de natation où un sauveteur est présent. Les moniteurs et entraîneurs devraient avoir suivi le cours de premiers soins et le RCR.

L'enfant doit être facilement capable de détacher la jupette et le dessalage doit être automatique. Jusqu'à ce que cela soit assuré, chaque athlète qui porte une jupette doit avoir un gardien attitré sur l'eau, à une courte distance, pour assurer la sécurité de l'enfant.

Les enfants, pour lesquels on ne peut totalement avoir confiance en leur dextérité lors d'un dessalage avec une jupette fixée à l'hiloire, devront pagayer dans une piscine ou sur un lac sans jupette.

Un soin et une attention particulière doivent être apportés aux participants par le groupe de gestion car la perception spatiale et celle des dangers n'est pas entièrement développée à cette étape. Les enfants devraient savoir nager lorsqu'ils pagaient et devraient avoir une connaissance des dangers reliés à la pratique des sports aquatiques.

Équipements :

L'équipement sera fourni aux participants par celui qui offre le programme : la piscine, l'opérateur privé, les OTJ ou le club. Les pagayeurs doivent seulement fournir un maillot de bain et des sous-vêtements chauds.

Au début de cette étape, les pagayeurs ont besoin d'embarcations stables, préférablement celles fabriquées en plastique. Les enfants doivent avoir des équipements qui leur sont adaptés pour apprendre les éléments fondamentaux du kayak.

- Les petites embarcations favorisent le contrôle. Des embarcations avec cale-hanches et cale-pieds favoriseront le contrôle et l'équilibre.
- Des pagaies adaptées, à pales de moindre surface de même que des manches plus courts et à diamètre réduit, permettront des coups de pagaie plus adéquats.
- Les VFI et les casques doivent être confortables et bien ajustés de façon à ce que l'équipement de protection soit toujours fonctionnel sans être irritant.

- Des vêtements chauds pour s'assurer que le pagayeur soit confortable lorsque la température ou l'eau est froide; ceci pourrait comprendre des bottillons et gants en néoprène, des salopettes en néoprène, hauts nautiques (paddle jacket) et des chandails de laine ou de polar.
- Pour assurer des dessalages faciles, des jupettes en nylon à cordons élastiques sont recommandées.

On devrait apprendre aux enfants comment prendre soin de leurs embarcations et de leurs pagaies qui sont fragiles et aussi de tous les équipements connexes, pour que ceux-ci durent plus longtemps. Les enfants devraient également être familiers de la façon d'entrer et de sortir d'une embarcation en composite. Les clubs devraient posséder un assortiment d'embarcations car à mesure que les niveaux d'habileté s'accroissent, les pagayeurs peuvent en essayer différents types.

Crédit Photo: Chuck Lee

Aide des infrastructures :

Pour initier les enfants au kayak dans un environnement sécuritaire, confortable et supervisé à la piscine ou au bord de l'eau, les écoles, les piscines, les services récréatifs municipaux, les camps de jeunes et les clubs jouent un rôle essentiel à cette étape-ci.

L'autre point d'entrée se fait par les parents qui pratiquent le kayak et qui encouragent leurs enfants à le pratiquer avec eux.

Après une initiation dans un environnement supervisé, les clubs et les camps de jeunes peuvent par la suite fournir aux jeunes des opportunités de pagayer et de développer leurs habiletés de base.

Environnement :

Les participants apprécient un environnement naturel où ils peuvent pagayer et comprendre la valeur d'une eau de qualité ainsi que la faune et la flore qui y vit.

Capacités auxiliaires :

À la fin de cette étape, on devrait sensibiliser les enfants et les parents sur les vêtements appropriés et les équipements utilisés lors des pratiques, comme la pagaie, l'habillement chaud et de qualité, le principe des vêtements multicouches, l'équipement sécuritaire, l'hydratation, les facteurs environnementaux et les facteurs personnels; de plus, ils devraient connaître un échauffement et une récupération adéquate lors des exercices : gymnastique, étirement et course.

3) Les éléments développementaux

Crédit Photo: Chuck Lee

Âge : Début hâtif : Filles : 9 à 12
(Début optimal : Âge 11 – 5e primaire)
Garçons : 9 à 13

Début adolescent/adulte : Filles – tout âge
Garçons – tout âge

Fondements :

PLAISIR – DÉFI – SÉCURITÉ

Objectifs :

- Offrir aux enfants et aux adultes une expérience de kayak amusante en rivière avec leurs amis.
- Créer des défis de plus en plus grands qui donnent aux enfants et aux adultes la chance de bâtir la confiance, l'estime de soi, la résilience et le contrôle émotionnel.
- Développer les habiletés de développement physiques et aquatiques de base dans un environnement où l'eau est en mouvement ce qui requiert un raffinement de l'équilibre, des habiletés pour la propulsion et le contrôle directionnel sur l'eau.
- Développer les habiletés motrices comme l'agilité, l'équilibre, la coordination, le rythme, la proprioception, la vitesse et la dextérité, à savoir la coordination main-œil, etc.
- Enseigner ce qu'est la rivière, le confort, la prise de décision et la perception de la sécurité sur la rivière, ce qui donnera, la vie durant, une compréhension de la dynamique des eaux en mouvement et une sécurité personnelle.
- Identifier et encourager l'émergence de pagayeurs d'eau vive enthousiastes et talentueux.
- Initier aux capacités auxiliaires comme l'échauffement, l'hydratation, la récupération, l'étirement, etc.

Principes directeurs :

- Fournir un environnement d'apprentissage à risque croissant qui permet aux participants de bâtir des habiletés sans crainte et anxiété, ce qui serait fait au détriment du processus d'apprentissage.
- Adapter l'équipement, le plan de cours, la terminologie, l'environnement d'entraînement et des activités à l'âge, au niveau d'habileté et au niveau du développement des participants.
- Mettre l'accent sur une performance constante dans l'exécution des habiletés en rivière qui conduise à un taux de succès de 95% et minimise les nages en rivière.
- Chaque leçon doit être simple en communiquant seulement les besoins des participants pour qu'ils sachent comment accomplir leurs tâches ; éviter les directives complexes.
- Maintenir un environnement positif et amusant où la participation, la réalisation et le plaisir sont une valeur reconnue.
- Le participant doit être engagé activement dans l'activité axée sur les principes moteurs et cognitifs.
- La fréquence des exercices aussi bien que le nombre de répétitions doivent être assez élevés pour assurer l'apprentissage.
- L'apprentissage de l'habileté, c'est-à-dire la technique doit se retrouver sous le parapluie des tactiques. Le participant doit avoir une idée claire du problème tactique à solutionner à partir de l'habileté enseignée.
- Après l'échauffement, le développement d'une habileté devrait venir en premier lieu dans une session car l'apprentissage requiert un système nerveux central reposé et de la concentration.
- On doit utiliser des groupes d'apprentissage en conditions contrôlées et un apprentissage non structuré dans des conditions variées.
- Les entraîneurs doivent connaître la croissance et les processus de développement et de maturation. Les entraîneurs devraient suivre le PCP (Pic de croissance pubertaire) chez les filles.
- Se servir des fenêtres de capacité optimale de l'entraînement pour développer la flexibilité, la vitesse et l'endurance.
- L'athlète devrait passer plus de temps à l'entraînement qu'en compétition (90%/10%).

Principales attentes :

À la fin de cette étape, les pagayeurs auront développé les habiletés essentielles du kayak de rivière, requises pour une transition vers un environnement plus complexe où ils seront impliqués dans une ou plusieurs disciplines du canoë-kayak d'eau vive. Le pagayeur va :

- pagayer avec une technique adéquate
- posséder un esquimautage sûr en eau calme
- démontrer de la vitesse et de la force
- démontrer de l'endurance en général
- comprendre les éléments de la rivière et la dynamique de l'eau vive
- sélectionner les lignes et les passages en descente de rivière
- négocier les portes de slalom à contre courant ainsi que les portes décalées
- surfer et jouer sur des vagues modérées
- manipuler des ballons et prendre position en kayak-polo
- démontrer du respect et de l'admiration pour l'environnement naturel où ils évoluent

Disposition physiologique :

Cette étape correspond bien avec le temps optimal du développement des habiletés. Chez les filles, la fenêtre d'entraînement optimal des habiletés arrive entre 8 et 11 ans ; chez les garçons, elle se produit entre 9 et 12 ans. Durant cette fenêtre, les enfants devraient développer les éléments physiques de base : la compétence dans les mouvements fondamentaux et les habiletés sportives qui sont la base de tous les sports. Posséder ces habiletés avec compétence rend l'apprentissage et l'excellence plus facile chez les enfants.

Technique :

Les pagayeurs de ce niveau auront développé les bases solides du coup de propulsion, la propulsion circulaire et la rétropulsion, et les appels avant. Ils deviendront compétents dans les arrêts contre courant, dans les bacs avant et arrière ainsi que dans le surf. Ils seront régulièrement capables d'esquimauter en eau calme et en eau vive. Ces pagayeurs pourront positionner précisément leur embarcation sur une vague, changer de direction de façon dynamique par un changement de carres, tout en maintenant une bonne posture. Ils passeront correctement le ballon de polo, accepteront les passes et bloqueront les embarcations adverses.

Au fur et à mesure qu'ils acquièrent expérience et confort, ils devraient pagayer en K1, C1 et C2, participer à des descentes de rivières, pratiquer le slalom et le kayak-polo. À la fin de cette étape, les pagayeurs seront capables de manœuvrer un C1 ou un kayak sur des eaux vives et dans les portes d'un slalom.

Amener un pagayeur dans une rivière trop difficile peut résulter en l'application d'une mauvaise technique due au stress et de là, à une diminution de l'intérêt du participant. Le pagayeur doit être capable d'adapter sa technique à de nouvelles rivières et à toutes conditions environnementales. À la fin de ce stade de développement, les pagayeurs devraient expérimenter le C1, le C2 et le kayak. Ils seront aussi prêts à explorer les disciplines du slalom, de la descente, du kayak-polo et du freestyle (style libre).

Tactique :

Durant ce stade, les pagayeurs seront initiés aux divers aspects de la course et de la compétition.

Slalom – le pagayeur devrait pouvoir descendre un parcours de slalom d'une façon contrôlée, avoir une stratégie de course suivie, utiliser les habiletés de base pour ajuster son rythme et être capable de mémoriser le parcours.

Kayak-polo – le pagayeur devrait pouvoir tenir sa position, planifier une attaque et placer son embarcation pour la défensive.

Crédit Photo: Chuck Lee

Préparation mentale :

À l'âge de 10 ans, la perception spatiale et l'identification des dangers se développent davantage et les dangers non visibles d'une rivière sont mieux évalués. Les enfants doivent se sentir confortables en nageant là où ils pagaient et devraient connaître les éléments de sécurité de base pour faire face aux dangers sur et près des rivières.

Ce groupe d'âge est apte à apprendre ce sur quoi ils doivent se concentrer et comment développer cette habileté. Ce faisant, ils commenceront à comprendre et on pourra leur apprendre comment ce qu'ils pensent et ressentent peut affecter leur performance et comment apprendre à « contrôler » ces pensées et ces sensations.

Crédit Photo: Chuck Lee

Ils apprennent également à se donner des objectifs de différentes natures à propos des attentes, de la performance, de l'acquisition et de l'interrelation avec les habiletés. Le pagayeur doit être initié aux habiletés respiratoires et de relaxation. Finalement, on doit lui apprendre comment communiquer efficacement avec les moniteurs et les entraîneurs et comment demander du feedback.

Instructions et entraînements :

Le moniteur ou l'entraîneur actif à ce stade doit posséder au minimum le niveau Moniteur Eau Vive de niveau 2 (M2-EV) du PNCE ou une certification d'Entraîneur de niveau 1 PNCE et poursuivre sa formation professionnelle. Il devra aussi avoir complété le cours de sauvetage en eau vive de niveau 2 (SEV2) et tenir à jour ses qualifications en premiers soins et en RCR.

Tous les moniteurs ou entraîneurs qui œuvrent auprès d'athlètes à ce stade de développement, doivent avoir une connaissance approfondie des stades de croissance et de maturation (éléments physiques de base). Ils rempliront le rôle de professeur, de leader, et de facilitateur auprès des pagayeurs et des parents.

La mission de l'entraîneur consiste à enseigner les habiletés de base spécifiques au sport et les tactiques élémentaires essentielles à la participation à une activité choisie aussi bien qu'à l'introduction au conditionnement physique et aux habiletés mentales fondamentales. Les habiletés spécifiques au sport sont combinées au développement des habiletés motrices. Les enfants doivent être impliqués dans plusieurs sports.

Volume d'entraînement :

Durant la saison de pagaie, les pagayeurs impliqués dans un programme doivent être actifs sur l'eau de 2 à 4 fois par semaine à raison de 1 à 2 heures par session. Les camps d'été et les programmes de courte durée sont composés d'un ensemble d'activités d'une durée de 2 à 7 jours à raison de 4 à 6 heures par jour. Dans les deux cas, il est important que ces programmes soient appliqués à des endroits différents et comprennent des activités diversifiées, permettant de soutenir l'intérêt et l'enthousiasme.

En hors saison, les pagayeurs devraient prendre part à d'autres sports complémentaires comme le soccer, la natation, le kayak en piscine, le ski de randonnée, la gymnastique, l'escalade intérieure, pour n'en nommer que quelques-uns; mais en même temps, les clubs devraient offrir une session par semaine d'entraînements spécifiques au canoë-kayak pour garder le contact avec les pagayeurs.

Compétition :

À ce niveau, la majorité des compétitions se feront localement, sous forme de courses informelles d'une durée de 30 minutes. Les pagayeurs devraient prendre part à une compétition amusante à chaque mois. Ceci ne signifie pas qu'ils ne doivent participer qu'à une seule compétition par mois, mais que le club doit privilégier le développement d'habiletés et le plaisir plutôt que les compétitions traditionnelles.

Supervision :

Ce stade de développement a trait à l'initiation ou au défi qu'offre la rivière à l'enfant et au plaisir du sport. Le moniteur ou l'entraîneur surveillera les habiletés motrices spécifiques au sport telles que l'équilibre, la propulsion et le contrôle de la direction en rivière.

Plusieurs jeunes filles et quelques garçons connaîtront le début de la poussée de croissance durant ce stade. Ce phénomène est connu comme étant le Pic de croissance pubertaire (PCP), car ce dernier est utilisé comme un indicateur de plusieurs périodes sensibles de capacité à l'entraînement. Le Pic de croissance doit être mesuré quatre fois par année.

Bien que l'endurance ne fasse pas partie des fenêtres sensibles mentionnées dans cette section, elle est une mesure importante de la santé et du bien-être général et peut servir de référence pour une amélioration future. CKC suggère l'utilisation d'un simple test dans le champ d'activité, tel que le test de Cooper ou le test de Léger pour mesurer l'endurance. De plus la croissance rapide résulte généralement en une perte de flexibilité de telle sorte que le test de flexibilité « Sit and Reach » devrait aussi être employé pour mesurer la flexibilité des tendons du jarret et du bas du dos.

À ce stade, les moniteurs et les entraîneurs doivent évaluer et surveiller si le pagayeur est psychologiquement prêt à progresser. Les instruments et les techniques d'évaluation doivent être développés pour faire face aux difficultés.

Alimentation :

En plus d'une bonne hydratation et d'un choix d'aliments adéquats, les pagayeurs à ce stade doivent connaître les aliments à absorber le jour précédant les activités et doivent ajuster l'horaire des collations et des repas de la journée en fonction des pratiques et des courses. Cette information est disponible auprès des instructeurs ou des entraîneurs ou à partir d'une documentation existante en ligne (Tool Kits).

Sécurité :

Le volume d'entraînement augmente à ce stade. Les pagayeurs devraient donc être informés sur la prévention des blessures courantes. On enseignera à faire appel aux étirements, quand et comment, et à diverses techniques de récupération comme l'étirement et l'utilisation de la glace.

Le sauvetage sur l'eau doit être bien organisé et prévu pour tous les pagayeurs, surtout ceux qui ne sont pas en confiance dans des eaux plus difficiles. L'instructeur ou l'entraîneur peut alors être sur l'eau, avoir un assistant qualifié prêt à intervenir ou compter sur le groupe à l'entraînement pour assurer la sécurité. À ce stade, on doit enseigner aux enfants comment être en sécurité et comment pratiquer le sauvetage.

Crédit Photo: Chuck Lee

Équipements :

Les clubs et les concepteurs de programmes continueront à fournir tous les équipements nécessaires aux pagayeurs sur l'eau. À la fin de ce stade, on s'attend à ce que les pagayeurs possèdent certains équipements personnels requis pour assurer sécurité et confort sur l'eau; ceci inclut bottillons, salopette de néoprène, haut nautique (paddle jacket), sous-vêtements chauds, VFI et casque.

L'amélioration du contrôle des embarcations doit aller de pair avec les habiletés et la maturité ; à partir du moment où ils se sentent compétents et plus stables, les pagayeurs doivent essayer les embarcations de compétition. Les instructeurs et les entraîneurs doivent s'assurer que les pagayeurs utilisent les équipements appropriés et qu'ils démontrent une technique correcte et efficace.

Appui des infrastructures :

Les clubs ont un rôle clé dans l'organisation des camps de jour, du temps de pagaie après les heures scolaires et des programmes d'initiation à la compétition pour les plus jeunes. Les clubs et les provinces ont un rôle actif à jouer dans le développement des pagayeurs à ce stade en fournissant des programmes pour cadets et juniors.

Un autre facteur important : la participation des parents à pagayer avec leurs enfants.

Une fois les pagayeurs initiés aux habiletés de base en rivière, les clubs et les camps de jeunes doivent fournir des occasions de pagayer et de développer ces habiletés.

Les parents sont importants et leur implication renforcera l'organisation du club et le noyau de bénévoles nécessaires à la construction des infrastructures locales, provinciales et nationales.

Environnement :

La transition vers l'environnement en rivière donne l'occasion aux moniteurs et aux entraîneurs de développer une préoccupation pour l'environnement dans ces endroits magiques où les jeunes pagaieront. Ces derniers seront initiés aux systèmes géologiques et biologiques qui les aideront à mieux apprécier le monde dans lequel ils vivent. On doit prendre le temps de discuter de l'importance de laisser les lieux propres et de transmettre aux générations futures des plans d'eau de qualité.

Crédit Photo: Chuck Lee

Capacités auxiliaires :

À ce stade de leur développement, les pagayeurs développeront les capacités auxiliaires auxquelles ils ont été initiés au niveau des éléments fondamentaux.

4) Transformations :

Crédit Photo: Chuck Lee

Âge :

filles 11 à 16 ans
(Départ optimal : Âge 12 – 6e primaire)
garçons 12 à 17 ans

Adolescents/adultes inscrits — Filles – tout âge
Garçons – tout âge

Fondements :

HABILETÉS – IMPLICATION – RÉALISATION

Objectifs :

- Consolider et parfaire les habiletés de base (techniques et tactiques)
- Développer les habiletés en eau vive pour amener les jeunes à affronter des eaux plus difficiles de classe III
- Susciter le désir de s'améliorer dans toutes les facettes du sport d'eau vive et une implication à s'entraîner en vue d'augmenter les habiletés et la connaissance
- Générer des occasions de réussite et créer le sentiment d'accomplissement dans une ou plusieurs disciplines d'eau vive
- Développer la prise de décision personnelle
- Acquérir, consolider et raffiner les connaissances tactiques pratiques de base correspondant au niveau de performance de l'athlète
- Développer un solide bagage physique de base : vitesse, force, endurance et flexibilité
- Favoriser une démarche personnelle d'utilisation des capacités auxiliaires : échauffements, hydratation, récupération, étirements etc.
- Initier aux habiletés mentales de base : concentration, motivation, visualisation, relaxation et réflexion positive
- Initier à l'état idéal de performance pour la compétition et les défis

Principes directeurs :

- Toutes les disciplines d'eau vive seront abordées et développées à ce stade
- Un accroissement progressif d'apprentissage des risques sera prévu pour permettre aux participants d'acquérir des habiletés sans être gênés par la crainte ou l'anxiété, ce qui pourrait retarder le développement des apprentissages
- Les habiletés tactiques sont stabilisées dans des conditions contrôlées (apprentissage par groupes). Les sessions sont organisées en faisant appel à des conditions variées et réalisées en engendrant une fatigue de légère à modérée pour illustrer la réalité de la compétition et des défis en eau vive
- Un régime d'entraînement régulier mettra en évidence l'endurance, la puissance, la vitesse et les habiletés spécifiques aux sports d'eau vive
- L'intensité des entraînements sera modifiée progressivement, faisant alterner activités et périodes de repos, tel que vécu en compétition
- En vue de s'améliorer, les athlètes apprennent à dépasser leurs limites et leur capacité de performance d'une façon méthodique et systématique
- Les pagayeurs s'approprient la notion de risque et de sécurité
- Les pagayeurs acquièrent une conscience environnementale des rivières et des écosystèmes où ils pagaient
- Maintenir une atmosphère sociale positive dans laquelle le développement et le succès sont valorisés et célébrés
- Les entraîneurs doivent être informés sur la croissance, le développement, le processus de maturation et la supervision du PCP (pic de croissance pubertaire) chez les filles et les garçons
- Les entraîneurs se serviront des fenêtres optimales de capacité à l'entraînement pour développer la vitesse, l'endurance et la force
- Dans ce sport à spécialisation tardive, le ratio entraînement et compétition devrait être 85% / 15 %
- Les entraîneurs appliqueront une simple ou double périodisation lors de leur planification annuelle

Principales attentes :

À la fin de ce stade, les pagayeurs auront développé l'essentiel des habiletés du canoë-kayak d'eau vive, permettant de les amener à devenir compétents dans une ou plusieurs disciplines de ce sport. Les pagayeurs seront prêts à accéder à la phase « Poursuite de l'excellence ». Le pa-gayeur pourra :

- pagayer avec confiance et une bonne technique en rapide de classe III
- pratiquer régulièrement l'esquimautage du canoë/kayak en eau vive
- être compétent en canoë ou en kayak de slalom, en embarcation de freestyle (style libre) et de descente
- faire preuve de confiance à différents niveaux de compétition et de situations de course
    - négocier les portes de slalom amont et les portes décalées
    - pagayer dans une embarcation de descente et choisir sa ligne de descente sur un parcours
    - surfer et s'amuser avec les vagues et les rouleaux
    - manipuler le ballon de polo et bien se positionner en kayak-polo
- démontrer une amélioration significative et mesurable des qualités spécifiques au sport : vitesse, force et endurance
    - construire une solide base de puissance en aérobique (courses de descente)
    - développer la force du torse, en slalom et freestyle (style libre)
- faire la transition entre un descendeur de rivière compétent et un pagayeur compétent de classe provinciale dans la discipline de son choix

Disposition physiologique :

Ce stade contient plusieurs fenêtres de capacité à l'entraînement pour les garçons et les filles, étant donné que la plupart des pagayeurs atteindront le PCP et que certains le dépasseront. C'est un stade critique où la maturité biologique a une grande influence sur l'entraînement et la technique. Il est donc primordial de mesurer le PCP pour déterminer le moment où les diverses fenêtres d'entraînement surviennent.

Crédit Photo: Edmond Duggan

- **Vitesse** – la fenêtre de la vitesse dépend de l'âge chronologique. Cette fenêtre doit être axée sur le développement du système anaérobique alactique et la sur capacité en y intercalant des périodes de repos adéquates. À ce stade, l'effort peut être soutenu pour un maximum de 20 secondes
    - Chez les filles, la deuxième fenêtre de la vitesse se terminera au début de ce stade, entre 11 et 13 ans
    - Chez les garçons, la même fenêtre se terminera entre 13 et 16 ans

- **Force** – la force peut être développée en se basant sur la courbe du PCP chez les garçons et les filles et aussi par l'apparition des premières menstruations chez les filles
    - Chez les filles, deux fenêtres de la force peuvent survenir en même temps ou à des moments différents
        - juste après le PCP
        - au moment de l'apparition des menstruations
    - Chez les garçons, le début de la fenêtre se situe de 12 à 18 mois après le PCP

- **Endurance** – Le début de la poussée de croissance du PCP signale le début de la fenêtre de capacité aérobique chez les deux sexes. Cette fenêtre se termine au maximum du PCP
        - après ce maximum du PCP, il est possible de développer la puissance aérobique maximale
        - les pagayeurs de cet âge devraient commencer à développer des activités aérobiques au sol, en complément des activités aérobiques sur l'eau, afin d'éviter les blessures et les déséquilibres musculaires
    - Chez les filles, au début de la poussée de croissance du PCP
    - Chez les garçons, au début de la poussée de croissance du PCP

Technique :

À ce stade, les pagayeurs doivent considérer l'amélioration et la compréhension de leur technique via la sensibilité kinesthésique (sensation) et diverses interventions de l'entraîneur. Il est essentiel que la bonne technique du pagayeur soit transférée à l'embarcation vers une meilleure accélération et des exercices réussis. Le pagayeur doit aussi apprendre à transférer sa technique à la course. Des analyses vidéo peuvent être très utiles au pagayeur et à l'entraîneur pour parfaire cette technique.

C'est la période où le pagayeur commencera à développer sa force et à l'utiliser pour faire avancer et manœuvrer son embarcation. Il est important de conserver les bonnes techniques de pagaie et d'éviter que le pagayeur ne manœuvre incorrectement son embarcation.

Les pagayeurs pourront esquimauter leur embarcation en toutes circonstances en eau vive. Ils comprendront des approches variées, les entrées et les sorties, dans toutes les variétés de portes, amonts et avals. Ils peuvent contrôler la direction en utilisant les carres et la gîte de leur embarcation. Les pagayeurs peuvent changer de position sur une vague, dynamiquement pivoter de bout en bout et conserver la bonne posture. Ils passent le ballon de polo avec précision, acceptent les passes et bloquent les embarcations adverses.

Crédit Photo: Edmond Duggan

Tactique :

Durant ce stade, les pagayeurs devraient être initiés aux différents aspects de la course et de la compétition. Ils devraient avoir un plan de compétition en vue d'affronter les nouveaux sites et devraient avoir pratiqué leur plan avec un bon échauffement.

- **Slalom** – le pagayeur devrait pouvoir descendre le parcours de slalom en contrôle, avoir une stratégie de course et l'appliquer, se servir des habiletés de base en termes de rythme et être capable de mémoriser le parcours
- **Descente** – le pagayeur devrait pouvoir se maintenir dans le courant, maintenir un taux de coups de pagaie régulier et se rappeler sa ligne de descente en utilisant des repères visuels significatifs
- **Freestyle** (style libre) – le pagayeur devrait savoir comment attaquer les vagues et les rouleaux, se préparer au mouvement et savoir comment passer au mouvement suivant
- **Polo** – le pagayeur devrait être en mesure de jouer sa position, planifier une attaque et placer son embarcation en position de défense

Préparation mentale :

À ce stade, on doit enseigner toutes les habiletés psychologiques et l'athlète doit apprendre ;

- Sur quoi se concentrer et comment se concentrer sur l'entraînement
- Comment se concentrer à nouveau après une perte de concentration
- Comment se fixer différents objectifs concernant le processus, la performance, les attentes ; comment et pourquoi chacun d'eux est important, mais aussi comment ils peu-vent être une source de stress
- La compréhension et l'apprentissage de la relaxation avant le sommeil et durant la compétition ; comment renouveler son énergie et reconnaître quand c'est nécessaire de le faire
- Comment dresser des plans efficaces pour l'entraînement et la compétition
- Comment évaluer les habiletés énoncées ci-dessus, sur une base régulière, après les compétitions et à la fin d'une année
- Comment visualiser efficacement, ce qui n'est pas facile pour plusieurs pagayeurs

L'ordre dans lequel ces habiletés sont enseignées et apprises dépend, jusqu'à un certain point, des besoins du pagayeur.

Entraînement :

L'entraînement à ce niveau sera partagé entre l'entraîneur de club et l'entraîneur provincial, selon l'époque de l'année, les ressources d'entraînement, le lieu et l'ensemble des habiletés.

Les entraîneurs, entraînant des pagayeurs à ce stade, doivent être certifiés du niveau 3 du PNCE et/ou Entraîneurs d'Initiation à la Compétition. Ils doivent être conseillés par un Entraîneur de Développement à la Compétition. Ils devraient également envisager de participer à des ateliers de perfectionnement et continuer à se perfectionner en s'inscrivant aux instituts nationaux d'entraînement.

La mission de l'entraîneur consiste à augmenter la capacité de performance des athlètes (les 5 composantes : endurance, puissance, vitesse, souplesse et habiletés), à les préparer à mieux réussir lors de compétitions ciblées et à atteindre une performance maximale dans certaines compétitions importantes de l'année. Les athlètes doivent s'impliquer dans au moins deux sports, l'un majeur et un autre de moindre importance.

Crédit Photo: Edmond Duggan

Volume d'entraînement :

Durant la préparation générale et la saison de compétition, ces pagayeurs devraient avoir de 4 à 6 sessions d'entraînement de pagaie par semaine, à raison de 60 à 90 minutes chacune.

Hors saison, au début de ce stade, les pagayeurs devraient participer à des activités sportives complémentaires comme le soccer, la natation, le ski de fond, les randonnées, la gymnastique, l'escalade intérieure, pour n'en nommer que quelques-unes; mais en même temps, les clubs devraient offrir de 2 à 3 sessions d'entraînement spécifiques au canoë-kayak, de façon à garder le contact avec les pagayeurs.

À la fin de ce stade, les pagayeurs devraient être initiés à l'atmosphère des camps d'entraînement. Les pagayeurs en fin de ce stade devraient se spécialiser dans une catégorie d'embarcation dans une discipline; ceci devrait être leur première préoccupation.

Compétition :

Au début de ce stade, les compétiteurs sont prêts à prendre part à des compétitions officielles. Ce niveau reflète les fenêtres de la vitesse, de la force, de l'endurance; ainsi, la compétition doit refléter ces fenêtres. En vue d'assurer leur développement, il est important que les pagayeurs participent à des courses autant en slalom qu'en descente et qu'ils deviennent de bons pagayeurs en freestyle (style libre).

À mesure qu'ils progressent à ce stade, les pagayeurs devraient être prêts à prendre part à différents types de courses ; de plus en plus de compétitions mineures et majeures deviennent disponibles. CKC recommande aux pagayeurs de prendre part à deux compétitions majeures par saison et à une compétition mineure par mois. Ceci ne signifie pas que les pagayeurs doivent se limiter à une seule compétition par mois, mais plutôt que les compétitions de club devraient mettre l'accent sur le développement des habiletés plutôt que sur les compétitions traditionnelles.

À ce stade, les pagayeurs sont prêts à concourir dans deux compétitions majeures par année, l'une étant les Championnats provinciaux et l'autre les Championnats nationaux.

Supervision :

Le Pic de la croissance pubertaire doit être mesuré quatre fois l'an.

De plus, ce stade correspond aux fenêtres d'endurance et de capacité aérobique. En conséquence, la mesure d'entraînement d'un sport spécifique pour la puissance et la capacité aérobique, devrait être calculée à partir du Test ergonomique de pagaie de CKC Eau vive.

Ce stade correspond aussi à la fenêtre de la force; ainsi, la mesure d'entraînement d'un sport spécifique doit être utilisée pour en surveiller la progression.

Les pagayeurs devraient être initiés au rythme cardiaque versus l'effort, au rythme cardiaque versus la vitesse, et à leurs relations avec le rythme d'une course.

Alimentation :

De plus, en vue d'assurer une bonne hydratation et un bon choix d'aliments, les pagayeurs à ce stade devraient prendre conscience de bien s'alimenter avant la course, le jour de la course et de prendre, au bon moment de la journée, des collations et des repas en fonction des exercices et des courses. Cette information peut être transmise par les entraîneurs, ou au moyen d'une documentation (Tool Kits) à cet effet ou en ligne sur un site web.

Sécurité :

L'entraîneur et le pagayeur doivent être attentifs aux exigences de sécurité du sport : équipements appropriés et procédures pour toutes les conditions atmosphériques. Ces exigences émanent des politiques et des règlements provinciaux et nationaux ainsi que ceux des clubs.

Le volume d'entraînement étant en augmentation à ce stade, les pagayeurs devraient donc être initiés aux techniques de prévention des blessures courantes, comme les étirements (quand et comment) et aux différentes techniques de récupération (étirement et utilisation de glace).

On doit adéquatement organiser le sauvetage sur l'eau, de façon à répondre aux besoins de ceux qui éprouvent des difficultés à l'esquimautage dans des eaux plus difficiles. L'entraîneur peut être sur l'eau et il peut avoir un assistant chargé de cette tâche ou inviter le groupe à l'entraînement à s'en occuper. L'enseignement de la sécurité et du sauvetage en eau vive devrait être abordé à ce stade. Il est recommandé aux pagayeurs de suivre le cours de sauvetage en rivière de CKC-EV ou d'un autre organisme reconnu, de façon à développer leur savoir-faire en termes de sécurité et à leur faire prendre conscience des dangers sur les rivières.

Crédit Photo: Ian Jobe

Équipement :

La progression en embarcation doit être en relation avec les habiletés et la maturité. Les pagayeurs devraient utiliser des embarcations de compétition lorsqu'ils se sentent suffisamment compétents dans des embarcations plus stables. On conseille aux entraîneurs de s'assurer que les athlètes utilisent les bons équipements et qu'ils démontrent une technique correcte et efficace. On doit rendre les pagayeurs responsables de l'entretien et de la réparation des équipements.

À ce stade, le pagayeur doit posséder ses propres vêtements et peut tout de même compter sur les embarcations et les pagaies du club. Au fur et à mesure de leur progression, ils auront besoin d'une embarcation ajustée à leurs besoins, de façon à atteindre la phase suivante.

À la fin de ce stade, les pagayeurs doivent avoir leur propre équipement. Ils doivent être attentifs aux caractéristiques personnelles que devraient avoir leurs équipements. Ils doivent également devenir suffisamment compétents pour entretenir et réparer les bris mineurs de leurs équipements.

Aide des infrastructures :

À ce stade, les clubs ont un rôle clé dans l'organisation des programmes d'entraînement à la compétition pour les cadets et les juniors. Les clubs et les provinces ont un rôle actif dans le développement des jeunes de cet âge à travers les programmes pour cadets et juniors.

Un autre programme fait appel à la participation des parents qui encouragent leurs enfants à pratiquer le canotage avec eux.

Les parents sont importants et leur implication renforcera l'organisation du club et le noyau de bénévoles nécessaires à la construction des infrastructures locales, provinciales et nationales.

Crédit Photo: Chuck Lee

Environnement :

Les pagayeurs s'entraînent sur des sites naturels ou artificiels. L'appréciation des rivières et la valeur d'une eau pure ainsi que les occasions de favoriser l'environnement sont des concepts importants à transmettre aux participants.

Capacités auxiliaires :

À la fin de ce stade, non seulement les pagayeurs peuvent exécuter les échauffements et les récupérations efficacement, mais ils doivent également connaître les motifs pour le faire. Les pagayeurs s'initient aux préceptes de base de la santé et du bien-être; ils seront aussi responsables de la prévention des blessures et de la réhabilitation.

5) Poursuite de l'excellence

Crédit Photo: Edmond Duggan

Âge :

Filles : 15 à 23 ans
(Début optimal : Âge 17 ans – 5e secondaire)
Garçons : 16 à 23 ans

Fondement :

CONCENTRATION – RAFFINEMENT – SPÉCIALISATION

Objectifs :

Amener les athlètes à choisir et à se concentrer sur l'entraînement à la compétition dans une discipline et une catégorie d'embarcation. Faire passer un pagayeur d'eau vive compétent en un athlète compétent de classe nationale, dans une discipline de son choix.

Développer des athlètes au niveau de l'équipe nationale et capables de concourir sur le plan international dans les catégories junior et de moins de 21 ans.

- Raffiner la séquence d'habiletés de base du sport jusqu'à l'intensité de la compétition
- Augmenter et améliorer l'éventail des habiletés de l'athlète
- Développer la constance en améliorant les variantes des habiletés de base et les nouvelles habiletés acquises en compétition
- Augmenter le taux de succès des habiletés et de la connaissance des tactiques pratiques exécutées en compétition
- Développer et raffiner les habiletés aérobiques, anaérobiques, de vitesse, de force et les habiletés de compétition en eau vive
  spécifiques au sport, dans les disciplines de slalom, de la descente, de freestyle (style libre) et du kayak-polo
- Développer et raffiner les habiletés de compétition incluant la préparation mentale, les stratégies de course, l'état de performance idéale et l'habilité à maîtriser une variété de conditions et de situations de compétition
- Développer et consolider la connaissance de nouvelles tactiques pratiques ajustées aux forces des athlètes et de l'équipe
- Améliorer la prise de décision (tactiques individuelles)
- En situation simulée de compétition, le pratiquant doit être en mesure de résoudre de différentes façons, les mêmes problèmes tactiques (habiletés/techniques)
- Développer un système de solutions associatives en kayak-polo. Cette stratégie est considérée comme le lien le plus rapide entre la perception d'une situation de jeu en équipe et une réponse adéquate
- Développer un plan de jeu
- Optimiser les capacités auxiliaires
- Développer la capacité de performance de l'athlète ou de l'équipe et intégrer les 10 fac-teurs de performance, de façon à atteindre une performance maximum à un moment déterminé de l'année

Principes directeurs :

- Concevoir, selon un ratio recommandé, un plan annuel d'entraînement, de compétition et de récupération, fondé sur un engagement d'entraînement d'une année et visant une performance de podium. Organiser des périodisations simples, doubles ou triples adaptées aux besoins de l'athlète et au calendrier de compétition (entraînement annuel et plan de compétition/spécialisation dans un sport)
- Les athlètes et les entraîneurs doivent suivre et gérer la fatigue et la récupération
- À l'entraînement, passer plus de temps en situations non structurées (en simulant des exigences de compétition) plutôt qu'en situations contrôlées (apprentissage répétitif)
- L'intensité des entraînements doit toujours être optimale. Une intensité moindre altérera la coordination motrice de l'athlète
- Porter attention aux facteurs qui influencent la réflexion tactique lorsque l'athlète est con-fronté à une situation de prise de décision : vitesse de l'action, qualité de l'observation, connaissance tactique, expérience, mémoire (se rappeler comment les problèmes ont été résolus) et l'état émotif de l'athlète
- Les entraîneurs doivent être bien informés sur la croissance, le développement et le processus de maturation
- Initier les athlètes aux compétitions internationales

- S'assurer que le choix de compétition favorise le développement des athlètes
- Lorsque nécessaire, référer les athlètes à des entraîneurs spécialisés
- En compétition, les athlètes devraient se concentrer sur les tâches à accomplir et non sur les attentes
- Lors des entraînements de kayak-polo, insister sur la coopération, la synchronisation entre joueurs et la vitesse d'exécution
- Lors de la préparation à une compétition de kayak-polo, l'athlète doit se concentrer sur l'exploitation des faiblesses et des carences de l'équipe adverse
- L'athlète de kayak-polo doit apprendre à s'en tenir au plan de match et ne pas se laisser distraire si la joute devient violente
- Les entraîneurs doivent apprendre à gérer et diriger «l'équipe intégrée de soutien»

Crédit Photo: Edmond Duggan

Principales attentes :

À la fin de ce stade, les athlètes sauront :
- Concourir dans des conditions variées et maintenir une bonne technique sous la pression et malgré la fatigue
- Comprendre leur rôle relativement à la réflexion critique, la prise de décision en entraînement, la performance, les équipements, les études et la vie sociale, le tout sous la supervision de leur entraîneur
- Organiser leur style de vie en fonction des exigences de l'entraînement

À ce stade, les athlètes ont atteint tous les objectifs et rempli les attentes des stades précédents et sont prêts à s'entraîner au niveau de l'équipe nationale. Cependant, si nécessaire, les athlètes peuvent recevoir l'aide permettant de remédier à leurs déficiences. Ils travaillent avec leur entraîneur régional, avec l'entraîneur de développement de l'équipe nationale et avec l'équipe de l'amélioration de la performance. Ces athlètes sont souvent membres de l'équipe nationale junior ou de l'équipe de développement et travaillent à mieux réussir au niveau de l'élite mondiale.

Disposition physiologique :

Jusqu'à ce stade, la mesure et le contrôle des programmes d'entraînement étaient orientés en fonction de l'âge et des spécificités physiologiques. C'est un stade ouvert où la maturité biologique donne le feu vert à tous les types d'entraînements et de techniques, selon les besoins sportifs spécifiques des athlètes.

Technique :

Maintenir et raffiner les techniques enseignées au fur et à mesure de la progression individuelle. Les athlètes apprennent maintenant à transférer la technique à la course. On doit :
- Développer et encourager les styles individuels en conformité des principes classiques de base tout en s'amusant
- Raffiner les habiletés techniques des athlètes vers un standard international pour les athlètes qui aspirent à ce niveau
- Inclure une grande variété d'exercices d'habileté en vue de raffiner la technique
- S'entraîner et concourir avec succès dans plusieurs types d'embarcations
- Posséder une connaissance approfondie des équipements spécifiques du sport
- Se préparer à affronter des niveaux de risque plus élevés, proportionnellement à la compétence technique

Tactique :

Les athlètes apprennent une variété de tactiques et de stratégies d'entraînement applicables en compétition. Ils sont entraînés à la pensée critique et à prendre de bonnes décisions en utilisant les tactiques requises en compétition. Ils adaptent efficacement et indépendamment les tactiques utilisées à l'entraînement pour obtenir de bons résultats en tenant compte des facteurs tels que les innovations et les équipements. Les entraîneurs et les athlètes identifient les tactiques déficientes et appliquent les ajustements requis.

Préparation mentale :

À ce stade, l'athlète a développé toutes les habiletés mentionnées lors des stades de transformation et il devrait maintenant raffiner continuellement ses habiletés et développer « le bon niveau d'intensité », répondant aux attentes du sport; cette pièce est la dernière, mais elle n'est pas facile. On doit :

- Inculquer l'utilisation de tous les éléments mentaux d'entraînement utilisés à ce stade : les objectifs, les habiletés de relaxation, la concentration, la concentration perdue et retrouvée, la visualisation, les réflexions positives, la création d'une atmosphère sécuritaire (iPod, MP3, méditation), les plans écrits, les entraînements, les échauffements, la compétition, les évaluations après la compétition, la logistique, la gestion de l'horaire et des activités, l'entraînement à la récupération mentale, la prise de décision, l'auto-apprentissage et l'auto-analyse
- Inclure un psychologue sportif personnel dans « l'équipe de soutien intégrée » lorsque suggéré.
- Augmenter le temps passé à raffiner et à personnaliser la complexité du programme d'entraînement mental

Entraîneur:

À ce stade, la relation entraîneur-athlète devient davantage un partenariat. À ce niveau, les entraîneurs doivent avoir complété leur formation de développement à la compétition dans leur discipline, et continuer de profiter des possibilités de développement professionnel et des projets de l'équipe nationale. Les entraîneurs devraient prendre part aux ateliers réguliers de développement professionnel offerts.

La mission de l'entraîneur est d'intégrer, dans un mélange complexe et harmonieux, les facteurs de performance pour réussir sur une base régulière et constante, durant les courses canadiennes majeures et les courses internationales.

Volume d'entraînement :

À ce stade, les athlètes s'entraînent à temps plein toute l'année et ce, durant plusieurs années. Ils sont également impliqués dans des études secondaires et postsecondaires, ce qui affecte le volume et l'intensité des entraînements.

Durant la préparation générale et la saison de compétition, ces pagayeurs auront de 10 à 12 sessions de pagaie par semaine, à raison de 60 à 90 minutes chacune.

Hors saison, les athlètes doivent prendre part à un programme supervisé de conditionnement et de musculation.

Au cours de ce stade, sous la supervision de l'équipe des entraîneurs provinciaux et régionaux ou de l'entraîneur de développement de l'équipe nationale, les athlètes doivent participer à un plus grand nombre de camps d'entraînement centralisés qui culminent jusqu'à la saison de pagaie. Le programme d'entraînement doit être conçu par l'entraîneur provincial, et supervisé par l'entraîneur de l'équipe nationale ou par l'entraîneur du développement de l'équipe nationale, qui est assisté des entraîneurs de clubs. Les entraîneurs doivent fixer les lignes directrices et surveiller la technique, les tactiques et les attentes physiologiques et psychologiques de leurs athlètes respectifs.

Compétition :

À mesure que les athlètes se développent à ce stade, ils s'entraînent en vue des Championnats nationaux, des essais de l'équipe nationale, des compétitions Nord américaines, des Championnats mondiaux juniors et des autres compétitions internationales des moins de 23 ans, pour lesquelles ils sont éligibles. En fonction de leur développement personnel, l'entraîneur et l'athlète choisiront un certain nombre de compétitions correspondant au « modèle » de leur plan de courses, de façon à produire la meilleure performance possible durant les compétitions majeures. Vers la fin de ce stade, les athlètes devraient prendre part de 4 à 6 compétitions majeures par année, incluant les essais de l'équipe nationale. Pour encourager le développement des athlètes à ce stade du DPLT de CKC, l'équipe junior peut concourir dans les courses internationales de niveau C. Pour ce faire, on devra :

- Assurer l'accès aux services et aux sites adaptés à des compétitions de haute perfor-mance
- Envisager le changement de résidence des athlètes de façon à leur offrir un meilleur ac-cès aux sites de compétition

- Participer aux compétitions provinciales, nationales et de la FIC. La fréquence des compétitions : de 4 à 6 par année et, préférablement, dans plus d'un type d'embarcation
- Favoriser l'expansion de « l'équipe de soutien intégrée » pour y inclure des entraîneurs spécialisés dans la préparation de compétitions particulières
- Faire découvrir le domaine des affaires comme les commandites, les médias, la gestion de la promotion et l'achat d'équipements
- Avoir une connaissance approfondie des règlements nationaux, internationaux et d'antidopage

Supervision :

Les athlètes de ce niveau nécessitent une supervision plus spécialisée, à cause de l'importante sollicitation physique associée à un haut niveau d'entraînement. L'administration de tests spécifiques au sport devrait se faire à chaque étape du cycle de compétition.

- Les athlètes doivent subir des examens physiques annuels et des analyses sanguines régulières, tel que c'est défini par l'équipe médicale et l'équipe spécialisée en physiologie
- Les athlètes doivent être mesurés au niveau de la puissance et de la capacité aérobique
- Les athlètes doivent être mesurés au niveau de la force et de la capacité anaérobique
- Les athlètes doivent recevoir des tests de force

Les résultats des tests doivent permettre de personnaliser les recommandations d'entraînement, de façon à aider l'athlète à améliorer sa performance.

Alimentation :

Les athlètes devraient faire appel à un nutritionniste pour identifier les carences et faire les ajustements nécessaires. En compétition et à l'entraînement, les repas devraient être conçus pour assurer une performance optimale.

Sécurité :

Lors de leur entraînement, les athlètes doivent se soumettre aux exigences règlementaires saisonnières. Amusez-vous intelligemment ! À l'entraînement et en course, les athlètes doivent utiliser des stratégies pour faire face aux températures extrêmes. Un entraînement par basse température et de surcroît en eau froide, exige une bonne planification en vue de réduire les risques de maladie et de blessures. Les chaleurs estivales exigent une bonne hydratation et des stratégies pour réduire les effets de la chaleur durant les périodes d'entraînement intense et les courses.

Équipements :

Les athlètes doivent posséder leurs propres équipements et ces derniers doivent rencontrer les standards nationaux et internationaux. Les athlètes devraient essayer de nouveaux et différents types d'embarcation de façon à en découvrir la dynamique et à en faire une meilleure appréciation.

Infrastructures :

Tout au long de l'année, les athlètes devraient commencer à s'entraîner plus fréquemment sur des parcours artificiels.

Environnement :

Les athlètes devraient s'intéresser à la compréhension des principes hydrologiques associés aux caractéristiques de l'eau vive et prendre conscience de la façon dont les différents niveaux et volumes d'eau affectent les configurations de parcours.

Les athlètes se feront les défenseurs et seront attentifs aux facteurs environnementaux qui affectent les rivières.

Capacités auxiliaires :

Optimiser les capacités auxiliaires et identifier toute lacune et faire les ajustements nécessaires.

6) S'entraîner à gagner

i. Apprendre à gagner
ii. Vivre pour gagner

Âge : plus ou moins 20 ans

DAVID FORD K-1 HOMME
ÉQUIPE NATIONALE DE SLALOM SENIOR : 1988 - 2009
CHAMPION MONDIAL - 5 FOIS OLYMPIEN

Fondement :

- EXCELLENCE
- PERSÉVÉRANCE
- PROFESSIONALISME

Objectifs :

L'objectif principal est de faire monter des athlètes canadiens sur le podium aux Coupes du monde, aux Championnats mondiaux et aux Jeux olympiques.

- Maintenir ou, lorsque c'est possible, améliorer la technique, la forme physique, les courses et les capacités auxiliaires
- Plein engagement à la poursuite de l'excellence au niveau international
- Raffiner et maintenir toutes les habiletés et les stratégies tactiques et s'assurer qu'elles sont adaptées à la force de l'athlète de façon à ce qu'il ait le plus grand potentiel de réussite
- Maximiser et intégrer tous les 10 facteurs de performance en tenant compte des sites et des calendriers des compétitions internationales
- Maintenir un haut niveau de forme physique générale et spécifique au sport
- Raffiner l'état de performance optimal, incluant la préparation mentale
- Gérer toute demande relative à la carrière, au personnel de soutien, aux commanditaires et aux médias
- Assurer l'accès aux spécialistes scientifiques du sport et tenir « l'équipe d'aide intégrée » à un haut niveau de professionnalisme
- Surveiller la fatigue et le taux de récupération de l'athlète
- Gérer l'aide financière pour assurer un engagement à long terme
- Maintenir une attitude responsable par un juste équilibre entre les exigences de vie plus complexes
- Explorer et développer les aspects reliés à l'après carrière d'une haute performance sportive

Principes directeurs :

- Orienter la structure d'entraînement pour y intégrer les facteurs de performance en vue de répondre aux exigences des compétitions spécifiques à venir
- La structure d'entraînement est à l'image de la méthode adaptée à la coordination et aux objectifs poursuivis. À cause du calendrier de compétition international, l'entraînement est ponctuel et temporairement orienté vers une préparation spéciale en vue d'événements majeurs
- À l'entraînement, on doit passer plus de temps à exécuter des exercices non structurés (reflet des exigences de compétition) qu'en condition contrôlée (apprentissage répétitif)
- Exiger précision et diligence dans la supervision de la fatigue pour assurer une bonne récupération en insérant de fréquents arrêts préventifs qui assurent la récupération, ce qui évite un surentraînement et des blessures
- Favoriser les défis novateurs à l'entraînement pour se préparer aux aléas de la compétition
- Encourager un apprentissage avancé de la forme personnelle et des aspects médicaux
- Les entraîneurs sont efficaces dans la gestion et l'utilisation de « l'équipe de soutien intégrée » et encouragent les entraînements avec des experts internationaux
- Adopter des plans de périodisation simples, doubles, triples et multiples, un plan annuel d'entraînement et un plan de compétition et de récupération adaptés au calendrier des compétitions internationales, aux besoins de l'athlète et à la réalité
- Les entraîneurs sont bien informés de la croissance, du développement et du processus de maturation

Principales attentes :

À ce stade, les athlètes :

- Auront des performances de podium en remportant des médailles aux Coupes du monde, aux Championnats mondiaux et aux Jeux olympiques
- Continueront de concourir d'une façon constante à un niveau podium pour plus d'un cycle de quatre ans

    i. Les athlètes à ce niveau font partie de l'équipe nationale ou du développement national et visent à participer aux demi-finales et finales de chaque course
    ii. Les athlètes à ce niveau font partie de l'équipe nationale, sont au sommet de leur carrière et possèdent déjà une expérience des Mondiaux et/ou des finales Olympiques

Ces athlètes travaillent étroitement avec le personnel d'entraînement, l'entraî-neur de l'équipe nationale et l'équipe d'amélioration de la performance. Ils possèdent toutes les aptitudes menant à la haute performance et les programmes d'entraînement sont adaptés à leurs forces et à leurs faiblesses individuelles.

À ce stade, la plupart des athlètes n'obtiennent des médailles qu'après plusieurs années. Plusieurs d'entre eux prennent leur retraite après avoir obtenu du succès. Cependant, il a été démontré que les meilleurs athlètes internationaux peuvent continuer à se maintenir à ce niveau, jusqu'à ce qu'ils décident de prendre leur retraite.

Disposition physiologique :

À ce stade, les fenêtres aérobiques et de force demeurent souvent « actives » permettant des gains significatifs. La puissance et la capacité anaérobique s'améliorent également de façon significative.

Technique :

Raffiner et renforcer l'excellence technique.

- S'assurer qu'un style individuel émerge et devient la marque de commerce de l'athlète
- Considérer comment les différents parcours présentent des défis techniques qui élar-gissent le répertoire des compétences
- Consolider les habiletés techniques pour rencontrer les standards internationaux d'excellence
- Développer le jugement discrétionnaire dans le choix d'équipements compatibles à chaque individu
- Utiliser les équipements standards et explorer des moyens nouveaux et efficaces
- Augmenter l'étendue et la fréquence de risques calculés pris en fonction de la vitesse et de l'efficacité en compétition
- Explorer de nouvelles voies en termes de stratégies pour l'entraînement et la compétition

Crédit Photo: Edmond Duggan

Tactique :

Identifier les stratégies de compétition pour assurer le plus grand potentiel de performance de podium. Ceci inclus les raffinements dans la gestion des plans de course et de la performance.

Crédit Photo: Edmond Duggan

Préparation mentale :

Pour éviter les distractions, l'athlète, l'entraîneur et l'équipe surveillent les détails à l'entraînement et lors des courses.

- Développer une bonne connaissance des exigences du sport et de la compétition et comment chaque individu les intègre pour les rencontrer
- Être objectivement conscient de ses forces et de ses faiblesses
- Perfectionner tous les aspects de l'entraînement mental : objectifs, habiletés à se détendre, concentration, concentration

retrouvée après l'avoir perdue, visualisation, réflexion positive, création d'une atmosphère sécuritaire (iPod, MP3, méditation), plans écrits, entraînements, échauffements, compétitions, évaluations après compétition, logistique, gestion du temps et des activités, entraînements à la récupération mentale, prise de décision, auto-apprentissage, auto-analyse

- Augmenter le temps consacré au raffinement du programme d'entraînement mental ; les derniers 10 % de la préparation étant les plus importants
- Lorsque nécessaire, inclure un psychologue sportif personnel ou un conseiller sur le mode de vie dans « l'équipe de soutien intégrée »

Entraîneurs :

À ce stade, la relation entraîneur-athlète est davantage un partenariat en étroite collaboration avec les entraîneurs de l'équipe nationale. Les entraîneurs sont certifiés haute performance du PNCE (PNCE de niveaux 4 ou 5) et participent aux ateliers réguliers de développement professionnel.

La mission de l'entraîneur est de modéliser tous les aspects de l'entraînement et de la perfor-mance, dans le but d'aider l'athlète à atteindre le podium lors des régates internationales majeures.

Crédit Photo: Edmond Duggan

Entraînements :

À ce stade, les athlètes s'entraînent à temps plein durant toute l'année. Ils participent aux camps nationaux d'entraînement organisés tout au long de l'année (centralisation fonctionnelle)

L'athlète peut choisir de voyager et de s'entraîner avec les autres pagayeurs de l'élite internationale et leurs entraîneurs, selon leurs besoins et leurs relations

L'entraînement d'automne et les périodes d'entraînement dans sa province doivent être planifiés par l'entraîneur personnel en consultation avec l'entraîneur chef de l'équipe nationale. Les entraîneurs de l'équipe nationale doivent préciser les objectifs techniques, tactiques, physiologiques et psychologiques pour leurs athlètes respectifs.

Compétition :

L'horaire de compétition des athlètes pour « s'Entraîner à gagner » doit être conçu en vue d'atteindre des performances optimales aux Championnats mondiaux et aux Jeux olympiques. Ainsi, on mettra au calendrier un nombre suffisant d'essais de l'équipe nationale et de compétitions internationales, culminant aux compétitions majeures.

- S'assurer que l'accès aux installations et aux sites est orienté vers la compétition et l'entraînement haute performance
- Être conscient que l'accès aux plus hauts niveaux de compétition est la norme
- Tout au cours de l'année, envisager périodiquement le changement de lieu de résidence afin de faciliter l'accès aux installations d'entraînement et de compétition
- S'assurer que le programme de compétition tient compte des commanditaires

Supervision :

À ce stade, les athlètes ont besoin d'une supervision spécialisée à cause du haut degré d'exigence physique associé à une intensité d'entraînement supérieure. Les athlètes doivent se soumettre à un examen médical annuel et à des analyses sanguines régulières, conformément à la procédure de supervision définie par l'équipe médicale et l'équipe de physiologiste. De plus, conformément à la même procédure et tout au cours de l'année, les athlètes doivent subir des tests de puissance et de capacité aérobique et anaérobique spécifiques au sport. La vérification de la force spécifique au sport fera également partie de la batterie de tests annuels, tel que défini par le médecin de l'équipe et l'équipe chargée de l'amélioration des performances. Les résultats des tests serviront à formuler les recommandations d'entraînement individualisé en vue d'aider chaque athlète à améliorer sa performance.

Le protocole national de vérification servira à évaluer le progrès des athlètes dans leurs programmes d'entraînement.

Alimentation :

Les athlètes, les entraîneurs et l'équipe devraient travailler avec un nutritionniste afin d'identifier toute lacune et d'y remédier.

Sécurité :

Des risques sont inhérents aux compétitions internationales et aux voyages. Lors des entraînements et des courses, les athlètes devraient développer des stratégies pour parer aux climats extrêmes. L'entraînement à basse température et en eau froide doit être planifié soigneusement pour réduire les possibilités de maladies et de blessures. La chaleur excessive exige également qu'on possède des stratégies d'hydratation et de réduction de la température lors des courses et des entraînements intenses.

Équipements :

Les athlètes doivent coopérer avec les concepteurs et les manufacturiers d'équipements pour qu'ils adaptent leurs produits à leurs besoins pour ainsi maximiser leur performance personnelle.

Infrastructures :

Les athlètes doivent s'entraîner sur des parcours artificiels pendant plusieurs mois au cours de l'année.

Capacités auxiliaires :

Identifier toute carence et y remédier. La communication entre les athlètes et l'équipe de performance est primordiale. À ce niveau, les athlètes sont considérés comme des leaders.

7) Actif pour la vie

i. Aventure pour la vie
ii. Compétitif pour la vie
iii. S'amuser, explorer et expérimenter pour la vie

Crédit Photo: Chuck Lee

Âge : Tout âge

Fondement :

- AVENTURE
- SOCIALISATION ET SANTÉ
- ENVIRONNEMENT

Objectifs :

Maintenir une participation active en eau vive ; rechercher les aspects intéressants de l'eau vive pour explorer des habiletés en vue de développer des leaders, des entraîneurs et des organisateurs et bâtir le sport.
L'athlète :

- Demeure physiquement actif dans les activités de pagaie et/ou dans d'autres sports ou activités
- Développe un ensemble de nouvelles habiletés dans d'autres disciplines d'eau vive
- Demeure impliqué dans le milieu des pagayeurs en tant qu'athlète, entraîneur, officiel ou dans d'autres fonctions

Principes directeurs :

- Une augmentation dans l'apprentissage des risques permettra aux participants d'acquérir des habiletés, sans crainte ou anxiété indue, ce qui serait néfaste pour le processus d'apprentissage
- Les pagayeurs prendront conscience des risques, de la sécurité et du respect de l'environnement en rivière

- Maintenir une atmosphère sociale positive où le développement d'habiletés et le succès seront valorisés et célébrés

Crédit Photo: Mike Holroyd

Principales attentes :

À ce stade, les pagayeurs :

- Développeront de nouvelles habiletés et intérêts pour le kayak en eau vive : slalom récréatif, amusement en freestyle (style libre), kayak-polo, descente de rivières
- Courseront agréablement dans des conditions variées, maintenant une bonne technique, malgré la pression et la fatigue
- Maintiendront santé et bien-être grâce à leur implication dans le kayak d'eau vive
- Entretiendront un réseau social de personnes avec qui pagayer
- Assisteront à des évènements de pagaie incluant des courses, des compétitions, des festivals et des ateliers de formation
- Développeront leur leadership et contribueront ainsi au développement de l'eau vive
- Auront du plaisir

Disposition physiologique :

En atteignant ce stade, les individus seront physiquement matures. Cependant, leur forme physique ne leur permettra peut-être pas d'apprécier le sport autant qu'ils le pourraient s'ils étaient en meilleure forme.

Technique :

Basé sur sa planification individuelle, l'athlète développera et raffinera sa technique de pagaie en eau vive en tenant compte de ses intérêts, de son niveau de mise en forme, de ses disponibilités et de l'ensemble de ses habiletés.

L'athlète apprendra comment la technique a évolué et changé; il sera alors invité à s'adapter pour devenir plus efficace.

Tactiques :

Les athlètes adopteront des approches tactiques pour maintenir leur intérêt pour le sport et ajusteront la planification et l'exécution de leurs activités. Les tactiques se développeront et se raffineront en fonction des plans individuels.

Crédit Photo: Chuck Lee

Préparation mentale :

Les athlètes devraient être invités à apprécier les bienfaits des activités physiques et d'une vie en santé.

Entraîneurs :

À ce stade, l'entraîneur devrait avoir une certification adaptée au niveau de difficulté et à la discipline en eau vive à laquelle participent leurs athlètes. Il doit pouvoir communiquer efficacement avec une population adulte. De façon générale, il sera un enseignant et un conseiller pour les participants.

La mission de l'entraîneur est de faciliter une participation active pour la vie dans le sport, pour le plaisir et le bien-être qu'on en retire.

Entraînements :

À ce stade, l'entraînement devrait correspondre aux objectifs individuels de l'athlète. On doit tenir compte de l'âge et de l'expérience sportive de l'athlète pour lui proposer des exercices

Compétition :

À ce stade, les athlètes devraient prendre part à des compétitions locales, provinciales ou nationales, en fonction de leurs habiletés.

Supervision :

Il est suggéré aux athlètes de ce stade de consulter leur médecin avant de se lancer dans un nouveau programme d'activités physiques. De plus, les clubs sont invités à faire une sélection avant de proposer des exercices à ces athlètes.

Alimentation :

Pour conserver une bonne santé, les athlètes devraient suivre le Guide canadien d'alimentation.

Sécurité :

Les athlètes devront être avertis des risques inhérents au sport et par la suite, chacun sera responsable de les minimiser. Les participants à une activité devraient porter les équipements appropriés.

Équipements :

Les équipements devraient être ajustés aux objectifs et aux habiletés de l'athlète. Le débutant devrait utiliser des équipements de débutant. Les athlètes plus avancés pourront utiliser des embarcations de compétition et des équipements personnalisés. Lorsqu'un athlète se retire de la compétition, on devrait l'encourager à renouveler ses équipements régulièrement de façon à se maintenir à jour.

Les adultes qui adhèrent aux sports d'eau vive auront accès aux programmes de club pour les aider à expérimenter différentes embarcations et différents équipements.

Infrastructures :

Les écoles de kayak privées et les clubs offrent à leurs membres des outils de base en vue de commencer à pagayer en passant par les étapes « éléments de base et plaisir » et « éléments développementaux » du stade « Actif pour la vie ». Une fois entraînés, les participants devraient être encouragés à se joindre à un club ou à trouver un groupe de pagayeurs avec lesquels ils demeureront actifs.

Crédit Photo: Chuck Lee

Environnement :

Le canotage et le canoë-kayak sont d'excellents moyens d'éduquer et d'informer les citoyens de la valeur des écosystèmes naturels, des loisirs en plein-air et de l'activité physique. Les programmes devraient contenir une composante éducative sur le respect des rivières, des habitats riverains, de la qualité de l'eau et des impacts de l'industrialisation, de l'urbanisation et de l'exploitation agricole sur les rivières.

Capacités auxiliaires :

Plusieurs athlètes de cette catégorie pourraient être de nouvelles recrues de ce genre d'activités physiques. En conséquence, ils devraient être informés des bienfaits de ces activités régulières, de la nécessité des échauffements, de la récupération, des étirements, d'une bonne hydratation et d'une bonne alimentation.

Tableau du développement à long terme des pagayeurs de compétition en eau vive

		Départ actif	Fondements amusants	Développement	Transformation	Poursuite de l'excellence	S'entraîner à gagner	Actif pour la vie
ÂGE	FEMMES	0 - 6	6 à 11	9 à 12	11 à 16	15 à 23	20 +/-	Toujours
	HOMMES		6 à 12	9 à 13	12 à 17	15 à 23	20 +/-	
PHASES		Compé-tences fon-damentales du mouvement	Jeux Piscine et lac (ec) Compétences en canoë-kayak	Aisance en rivière Introduction au sport	Aisance en rivière Introduction au sport	Développer un esprit compétitif	Performance	Santé Aventure Compétition Plaisir
DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES			Équilibre ; Propulsion ; Contrôle directionnel ; Compétences de base en canoë-kayak	Compétences en canoë-kayak de rivière	Motricité raffinée Habiletés avancées Technique de course	Affinement technique Affinement habiletés Prise de décision	Garder la technique Peaufiner les plans de course Contrôler la performance	Objectifs spécifiques
ENTRAÎNEMENT CIBLÉ		PLAISIR/Jeu Développement technique			Endurance spécifique Force	Endurance Viitesse	Améliorer et maintenir force, vitesse, endurance et capacités auxiliaires	Bonne forme phy-sique, plaisir, et bien-être
FENÊTRES CRITIQUES D'ÉDUCABILITÉ			Bonne forme phy-sique, plaisir, et bien-être			Vitesse 2 Capacité aérobique Force Filles 13-17 ans Garçons 14-19 ans		
VOLUME D'ENTRAÎNEMENT			1 à 2 sessions/semaine	En saison 1 à 2 sessions/semaine Hors saison 1 session/semaine	En saison 4 à 6 sessions/semaine Hors saison 2 à 3 sessions/semaine	9-12 sessions/semaine annuellement	Personnalisé	Objectifs spécifiques
PRÉPARATION MENTALE			Susciter plaisir et défis Développer de la confiance en soi	Susciter le désir de rester impliqué; développer de la confiance en soi	Développer la concentration ; établir des objectifs réalistes; techniques de respiration, et de relaxation; communication et rétroaction athlète/entraîneur	Se concentrer et se recentrer Établir des objectifs réalistes Évaluation des entraîne-ments et de la relaxation vs le niveau d'énergie	Affiner ses capacités mentales constamment ; Développer le juste niveau d'intensité ; Attention aux détails ; Gérer les distractions	
SUPERVISION			Capacité aérobique Degré d'agilité et de flexibilité	Capacité aérobique Degré de flexibilité	Degré de capacité aérobique force générale	Puissance et capacité aérobique ; Puissance et capacité anaérobique ; force spécifique au sport	Puissance et capacité aérobie ; Puissance et capacité anaérobie ; force spécifique au sport	Bien-être général
COMPÉTITIONS			Club	Provincial	Nationale		Internationale	

CONSTRUIRE LE FUTUR

CanoeKayak Canada est heureux de partager la structure du DPLT avec nos membres. En adoptant une approche collective et une philosophie en regard des objectifs et des principes du DPLT, CanoeKayak Canada s'efforce de fournir aux pagayeurs de tous les niveaux et ayant divers intérêts, un environnement optimal et de nombreuses occasions d'adopter les sports d'eau vive.

8 Piliers

Pagayeurs

- Les voies de développement des pagayeurs sont clairement définies et ceux-ci peuvent s'en servir pour atteindre leur plein potentiel
- La participation et la rétention des pagayeurs est en pleine expansion
- Les entraînements annuels, les compétitions et les plans de récupération sont adaptés aux besoins des athlètes, aux exigences de la compétition et à la réalité
- La récupération est adéquatement contrôlée
- Les pagayeurs disent avoir vécu des valeurs et une expérience positive
- Les sports de pagaie se traduisent par un développement holistique individualisé

Entraîneurs

- Les entraîneurs aident les pagayeurs à réaliser leur plein potentiel athlétique
- Le canoë-kayak est reconnu pour son développement holistique individualisé
- Tous les entraîneurs et moniteurs ont accès à une formation de qualité et à des possibilités de développement professionnel
- La quantité d'entraîneurs et de moniteurs certifiés s'accroit
- On a créé une base de données nationale des entraîneurs et des moniteurs certifiés
- En prenant comme référence les standards et les lignes directrices du PNCE, la qualification des entraîneurs de toutes les disciplines sont comparables à chaque niveau
- Une législation a été adoptée pour venir en aide aux entraîneurs et aux moniteurs certifiés
- Les entraîneurs et les moniteurs adhèrent aux principes du DPLT et rapportent une plus grande satisfaction au travail, de meilleures expériences, une meilleure reconnaissance et une meilleure appréciation de leur contribution
- On a créé un important programme de mentorat et d'apprentissage
- Les entraîneurs et les moniteurs qui ont développé leurs talents sont maintenant reconnus
- Nos meilleurs entraîneurs sont promus et reconnus nationalement et internationalement

Officiels

- Les officiels arbitrent les compétitions de façon juste et équitable
- Les programmes d'entraînement et de certification permettent de recruter des officiels bien informés et compétents dans chaque discipline
- Les officiels sont disponibles à travers tout le pays et sont présents à toutes les régates

Compétition

- CanoeKayak Canada fait une révision des compétitions et met sur pied une structure et un calendrier qui aident au développement à tous les stades
- CanoeKayak Canada fait une révision et une analyse des règles et règlements de la compétition
- Le calendrier de compétitions reflète un amalgame de compétitions orientées sur la préparation et la performance pour chaque stade
- La disponibilité des sites de compétition est en augmentation pour toute la saison
- Une structure de compétition est développée pour favoriser la progression depuis le plan régional, interprovincial, vers les Championnats nationaux jusqu'aux Championnats internationaux

Leadership

- Un programme éducatif est développé pour aider les bénévoles à devenir des administrateurs stratégiques
- CKC reçoit du financement provenant des frais de certification du PNCE pour aider l'équipe administrative
- La base de données du PNCE est maintenue à jour
- Dans chaque discipline, un comité de haute performance est axé sur le développement des athlètes de 21 ans et moins,
- Les OSP(Organisations sportives provinciales) sont impliquées dans la conception d'un plan d'application stratégique du DPLT
- La technologie moderne est utilisée pour créer une base de données qui peut fournir des informations sur la recherche
  en entraînement, la rétroaction pour les participants ou usagers, la conservation des résultats d'analyses et la disponibilité
  des données issues de recherches pour des marchés ciblés
- Un plan de communication et une stratégie d'intervention sont opérationnels avec tous les partenaires impliqués dans les activités de pagaie
- Un plan a été conçu pour informer les écoles et les communautés des possibilités offertes par les programmes d'activité de pagaie
- Les paliers de gouvernements, fédéral et provincial, sont activement pressés d'offrir aux parents des réductions d'impôt en regard des frais encourus par la participation de leurs enfants à des programmes sportifs
- CanoeKayak Canada et les OSP intègrent les équipes d'amélioration de performance aux différents stades de Transformation, de Poursuite de l'excellence et de s'Entraîner pour gagner
- Les paliers de gouvernements, fédéral et provincial, sont activement pressés d'aider financièrement l'implantation d'équipes qui œuvrent à l'amélioration de la performance
- CanoeKayak Canada et les OSP offrent aux entraîneurs, aux moniteurs et aux officiels en exercice, des occasions de formation sur les principes du DPLT
- Une aide est accordée aux directeurs exécutifs provinciaux pour le développement d'une argumentation en vue d'obtenir du financement provincial pour le DPLT
- Dans chaque province ou territoire, un solide leader technique est identifié pour son implication dans l'implantation du DPLT et pour des projets futurs

Installations

À travers le Canada, les piscines offrent des programmes d'apprentissage aux enfants d'âge scolaire et aux groupes de jeunes ainsi que des programmes récréatifs aux adultes

- Via les clubs de kayak, les communautés développent des centres d'entraînement de canotage en eau calme, offrent des espaces de rangement, des plans d'eau pour le kayak-polo et des sites de formation
- Via les clubs de kayak, les communautés offrent des sites d'entraînement en eau vive aménagés, équipés d'espaces de rangement, des sites de formation, des portes de slalom et des vagues pour le freestyle (style libre)
- Des sites d'entraînement et de compétition provinciaux sont construits de façon à offrir des installations de niveau national
- Des centres d'entraînement d'hiver sont en développement
- Des sites de slalom en eau vive de catégorie internationale existent déjà

Parents

- Une documentation orientée sur le DPLT est en préparation
- Il y a une prise de conscience sur l'importance de faire appel à des entraîneurs ou instructeurs certifiés

Environnement

- Les sports d'eau vive travaillent activement à la conscientisation des participants, des athlètes et des bénévoles, sur la valeur d'une eau pure et l'habitat des rivières
- Les sports d'eau vive feront des pressions en vue de protéger les rivières et les sites en eau vive à travers tout le Canada

MISE EN OEUVRE

Appliquer le DALT aux sports d'eau vive

CanoeKayak Canada est l'une des 60 organisations sportives nationales au Canada à avoir adopté un modèle de Développement des athlètes à long terme pour un sport spécifique.

CanoeKayak Canada reconnaît que l'implantation du plan de Développement des athlètes à long terme exigera des changements à tous les niveaux. L'impact sera variable dépendant des disciplines et affectera le personnel organisationnel, l'allocation des ressources existantes, la structure de compétition, la programmation et la formation des leaders, des entraîneurs et des officiels. Une implantation réussie nécessitera une étroite collaboration entre CanoeKayak Canada, les provinces et les territoires pour en arriver à une vision commune, un solide leadership et un plan de communication efficace. En contrepartie, les provinces devront développer un partenariat similaire avec les parties prenantes.

CanoeKayak Canada est présentement engagé dans la **phase 1** du processus de DPLT. Le travail consiste à :

- concevoir un modèle du DPLT spécifique à l'eau vive, conçu en fonction de la réa-lité contextuelle des pagayeurs. Ce modèle cherche à augmenter la participation, à assurer un meilleur taux de rétention et à illustrer systématiquement et méthodi-quement le parcours des athlètes vers la poursuite de l'excellence internationale
- concevoir un plan stratégique d'implantation

À la fin de la phase 1, CanoeKayak Canada développera les phases 2 et 3.

La **phase 2** consistera :

- à formuler les détails de chaque stade du modèle de développement des participants ou athlètes en tenant compte des documents scientifiques aussi bien que de la documentation spécifique au sport
- à introduire les nouveaux projets reliés à un ou plusieurs des 8 piliers qui seront implantés dans le nouveau modèle
- à mener une révision de la compétition et suggérer les recommandations pour une structure de compétition qui favorise le développement des athlètes ou des participants

La **phase 3** consistera :

- à évaluer l'implantation du DPLT
- à développer des plans d'entraînements, de compétition et de récupération annuels pour chaque stade en tenant compte des 10 facteurs d'influence. Mais ça ne s'arrête pas là, c'est un document en constante évolution, de telle sorte que CanoeKayak Canada fournira toujours les programmes d'entraînement et les structures de compétition les mieux adaptés aux athlètes. Le modèle canadien du DALT, tel que décrit dans le « Au Canada, le sport c'est pour la vie » (ACSV) (Canadian Sport for Life) est inspiré des principes de développement les plus récents et sera mis à jour régulièrement. Le modèle de développement s'ajustera dans le temps.

L'implantation du DPLT prendra du temps, de la patience et de la bonne volonté pour s'améliorer avec les changements.

DPLT - Aspects spécifiques au plan

- Énoncer un profil de développement clair et constant pour les pagayeurs.
- Examiner le système actuel pour en découvrir les forces, les lacunes et les inconséquences.
- Aider les entraîneurs à planifier les entraînements, les courses, les programmes de récupération en accord avec les principes de croissance et de maturation.
- Permettre aux athlètes d'atteindre des performances optimales et les encourager à rester dans le sport pour la vie.
- Aider les entraîneurs à développer des programmes de rattrapage pour les pagayeurs qui se joignent à l'eau vive plus tardivement.
- Améliorer le recrutement et le développement de très jeunes céistes ou kayakistes.
- Concevoir des programmes pour aider, d'année en année, les athlètes canadiens d'eau vive à mieux réussir et à devenir plus constants au niveau élite.

Cette vue générale :

- Décrit les principes sur lesquels est fondé le DPLT.
- Identifie les périodes critiques d'une adaptation accélérée à l'entraînement et de leur relation avec la discipline du canoë-kayak.
- Énonce le cadre du DPLT en canoë-kayak, incluant ses objectifs, ses principales attentes et les éléments à chaque stade.
- Met en lumière quelques-unes des implications pratiques relatives à la compétition, aux équipements, aux clubs, aux athlètes, aux parents, au recrutement et comment et quand faire l'apprentissage des différents aspects de l'eau vive.
- Énonce quelques-unes des étapes de l'implantation du DPLT.
- Insiste sur la voie optimale du développement d'un athlète qui commence à pagayer en eau vive entre 6 et 12 ans. Nous reconnaissons qu'au Canada, plusieurs athlètes arrivent à l'eau vive relativement tard dans leur développement. Nous reconnaissons également que l'adaptation au canoë-kayak d'eau vive est un élément croissant et devrait être encouragée et aidée.

Le DPLT vise à permettre aux athlètes en eau vive d'avoir accès à des entraînements, à des compétitions et à une récupération optimale durant toute leur carrière et à les amener à :

- Atteindre leur plein potentiel athlétique.
- Apprécier une participation pour la vie dans le canoë-kayak et dans d'autres activités physiques.

Pour y arriver :

- Les programmes d'entraînement, de course et de récupération sont basés sur le potentiel de développement de l'athlète plutôt que sur son âge chronologique et sont conçus pour optimiser ce développement durant la période critique et accélérée d'adaptation à l'entraînement. Le DPLT tient également compte du développement physique, mental, émotif et cognitif de tous les participants.
- Le DPLT reconnaît que le développement des athlètes se fait à long terme et **qu'il n'y a pas de raccourcis**. Les enfants doivent construire les éléments physiques de base et maîtriser les habiletés de base du mouvement tout en s'amusant.

Conclusion

Le DPLT veut faire un développement adéquat. Doit s'assurer de prendre une approche systématique à long terme, claire et orientée vers les athlètes et leurs besoins à tous les niveaux.

Les athlètes d'eau vive qui profitent d'entraînements, de courses et d'aide adéquats, au bon moment, auront les bases nécessaires pour atteindre leur plein potentiel athlétique et apprécier le canotage toute leur vie. Une bonne pré-paration est essentielle au succès de l'athlète.

Le DPLT consiste à transférer le concept de bonne préparation à tous les stades et sous tous les aspects du développement de l'athlète.

Le DPLT permet à tous les pagayeurs et à ceux qui les aident, de constater ce qu'ils devraient ou ne devraient pas faire pendant leur développement. Ce programme aide les athlètes à identifier la voie la mieux adaptée à leurs objectifs.

Le DPLT est le fondement du système de compétition en eau vive qui assurera le succès aussi bien en termes de nombre de participants qu'en termes de médailles au niveau de la haute perfor-mance. Il est juste d'investir dans une structure qui développe les athlètes qui apprécient la compétition en eau vive, qui ont du succès à de hauts niveaux de performance et qui s'impliquent à long terme dans le sport.

GLOSSAIRE

Adaptation. Réaction à un ou plusieurs stimuli qui déclenchent des changements fonctionnels et/ou morphologiques dans le corps. Le niveau d'adaptation dépend du bagage génétique de l'athlète.

Les recherches physiologiques identifient les tendances générales ou les modèles d'adaptation et énoncent clairement les différents processus d'adaptation comme le développement de la résistance musculaire ou de la force maximale.

Adolescence. Une période difficile à définir en termes de temps quant à son début et sa fin. Durant cette période, la majorité des systèmes corporels deviennent adultes autant par leur structure que par leur fonctionnalité.

Structurellement, l'adolescence commence par une accélération du taux de croissance de la taille, qui marque le début de la poussée de croissance. Ce taux atteint un sommet puis diminue lentement pour se terminer au stade adulte.

Fonctionnellement, l'adolescence est habituellement présentée en termes de maturation sexuelle débutant avec les changements du système neuroendocrinien qui précèdent la manifestation des modifications physiques, pour se terminer avec le plein développement des fonctions sexuelles.

Âge chronologique. Le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se déroulent durant une période précise, c'est l'âge chronologique. Les enfants de même âge chronologique peuvent avoir des niveaux de maturité biologique très différents. La nature même de la croissance et de la maturation est atteinte par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et de l'environnement physique et psychologique dans lequel évolue un individu. Cette interaction complexe contrôle la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire, sa maturation sexuelle et les changements physiques généraux des deux premières décennies de sa vie.

Âge développemental. Âge mesuré en termes de capacité de l'enfant à remplir des tâches spécifiques, à partir de critères physiques, affectifs, sociaux et cognitifs.

Âge squelettique. La maturité du squelette est déterminée par le degré d'ossification de la structure osseuse. C'est une mesure de l'âge qui prend en considération jusqu'où certains os ont progressé vers la maturité, non pas en grosseur, mais plutôt dans leur forme et de leur position les uns par rapport aux autres.

Aptitudes physiques de base. Maîtrise des habiletés motrices et sportives fondamentales.

C-1, C-2 Les embarcations pontées à une ou à deux personnes dans lesquelles on pagaie en position agenouillée, à l'aide d'une pagaie simple. On appelle l'adepte, un céiste.

Kayak-polo Une compétition entre deux équipes de kayakistes qui tentent de compter en lançant un ballon dans un filet. La joute est similaire à celle du water polo ou du soccer.

Capacité à s'entraîner. La dotation génétique des athlètes lorsqu'ils répondent individuellement à des stimuli spécifiques et s'y adaptent. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité à s'entraîner comme : « la capacité de réponse d'un individu en développement, à différents stades de croissance et de maturité face aux stimuli de l'entraînement »

Capacités auxiliaires. Ce terme réfère à la connaissance et à l'expérience de base d'un athlète et inclut les procédures d'échauffement et de récupération, l'étirement, l'hydratation, l'alimentation, le repos, la régénération, le rétablissement et la préparation mentale, la progression et l'effort maximum.

Plus les athlètes connaissent ces facteurs de performance et d'entraînement, plus ils peuvent améliorer leurs capacités. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent plus s'améliorer physiologiquement, la performance peut alors être améliorée en utilisant les capacités auxiliaires pour en tirer le plein d'avantages.

Croissance post-natale. Habituellement divisée en trois ou quatre intervalles dont le nourrisson, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Descente en rivière. Une activité du sport d'eau vive chronométrée à partir d'un point de départ et descendant une section de rivière de classe II, III ou IV vers un point d'arrivée. Aussi communément connu **comme « Course de Critérium, Crité»**.

Développement. La relation entre la croissance, la maturation et leur relation dans le temps. Le concept de développement s'applique également aux aspects sociaux, émotionnels, intellectuels et moteurs chez l'enfant.

Les termes « **croissance** » et « **maturation** » sont souvent utilisés ensemble et parfois comme synonymes.
Toutefois, chacune signifie des activités biologiques spécifiques. La croissance se réfère à des changements observables, mesurables et qui se produisent par étapes dans le corps humain, comme la taille, le poids et le pourcentage de gras dans le système.
La maturation se réfère aux changements qualitatifs du système, à la fois structurels et fonctionnels dans la progression de l'organisme vers la maturité; par exemple : la transformation du cartilage en os dans le squelette.

Développement affectif. Le développement de la perception de soi.

Développement cognitif. Développement de la capacité d'interpréter et de donner suite aux informations.

Développement physique. Croissance et développement des muscles, des os et du système énergétique.

Disposition. Le niveau de croissance, de maturité et de développement qui permet à un individu de remplir des tâches et de répondre à la demande pendant les entraînements et la compétition.
La disposition, les périodes critiques d'entraînement durant la croissance et le développement de jeunes athlètes sont aussi considérés comme le bon moment de faire appel à certains stimuli pour susciter une adaptation optimale relativement aux habiletés motrices et à la puissance musculaire et/ou puissance aérobique.

Enfance. Annonce habituellement la fin de la phase du nourrisson et se déroule du premier anniversaire jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par une croissance et une maturation relativement constante et un rapide développement neuromusculaire et moteur. Cette période est souvent partagée en deux étapes : la prime enfance, de 1 à 5 ans, et la préadolescence, de 6 ans jusqu'à l'apparition de l'adolescence.

Entraînement. Le rôle de l'entraîneur et sa relation en termes de planification, de gestion d'affectivité, de vie sociale, d'aide à l'entraînement et à la compétition, en vue du développement de l'athlète ou du participant durant les différents stades de développement.

État idéal de performance. L'état physique, mental et affectif d'un athlète lorsqu'il est à son meilleur.

Fenêtres de capacité à l'entraînement. Le point dans le développement d'un comportement spécifique, lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience initiée trop tôt ou trop tard est sans effet ou retarde l'acquisition de l'habileté.

Habiletés sportives de base en s'amusant. L'ensemble des habiletés sportives qui sont à la base de tous les sports.

K-1 Kayak pour une seule personne assise et utilisant une pagaie à doubles pales.

Ménarche. Le début du premier cycle menstruel.

Période critique de développement. Le moment, pendant le développement d'un comportement spécifique, où l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite trop tôt ou trop tard, n'a pas d'effet ou retarde l'acquisition d'une habileté.

Pic de croissance pubertaire (PCP). Le taux maximum de croissance de la taille durant la poussée de croissance. L'âge de la croissance maximum est appelé : âge au PCP.

Pic de la force pubertaire (PFP). Le taux maximum d'augmentation de la force durant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximal de la force est appelé : âge au PFP.

Pic du poids pubertaire (PPP). Le taux maximum de l'augmentation du poids durant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximum du poids est appelé âge au PPP.

Plan annuel d'entraînement, de compétition et de récupération. Un plan annuel qui décrit les activités adaptées aux niveaux de difficultés et dans une séquence adéquate pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition recherchés.

Puberté. Le moment où un individu est sexuellement mature et peut se reproduire.

Slalom Une descente chronométrée de rivière de catégorie II, avec pénalités. Les compétiteurs doivent négocier une série de portes suspendues au-dessus d'une rivière. L'incapacité à les traverser correctement entraîne des pénalités qui s'ajoutent au temps global, à la ligne d'arrivée.

Freestyle (Style libre). Une épreuve d'eau vive où les compétiteurs exécutent des mouvements acrobatiques sur une vague ou dans un trou de la rivière.

Véhicules de transmission. Les différents mediums ainsi que les personnes impliquées dans la promotion du DALT, ses objectifs, sa philosophie et ses démarches à chaque stade du développement.

Annexes

Caractéristiques du développement et implications pour les entraîneurs

Pendant que les jeunes croissent et deviennent adultes, ils traversent différentes phases de développement. L'annexe 2 en présente quatre : fin de l'enfance, préadolescence, fin de l'adolescence et début de l'âge adulte.

Trois tableaux de chaque stade présentent les caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et affectif et décrivent l'implication des entraîneurs pour chacune d'elles.

Design et Assemblage ~ ***McGregor Creative***

CanoeKayak Canada