

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

PLAN POUR LES QUILLES



BOWLING FEDERATION OF CANADA



LA FEDERATION DE QUILLES DU CANADA

Février 2010

Le Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) est un concept relativement récent pour le sport canadien. Selon son principe, c'est une philosophie soutenant que la croissance d'un athlète doit être alimentée selon des étapes spécifiques de développement, des étapes qui sont établies selon le niveau d'un individu. Elle conçoit que la croissance d'un individu, pas nécessairement selon l'âge de cette personne, devrait être l'élément clé qui guidant un système de soutien sportif en procurant des opportunités pour le perfectionnement d'habiletés spécifiques avant l'introduction des exigences de la compétition et que la victoire devienne le résultat attendu de cette participation.

Le plan de DLTA d'un sport procure également un cadre de travail qui permet à tous ces groupes de soutien de partager une méthodologie commune afin de guider les participants sportifs, étape par étape, tout au long des étapes nécessaires à l'entraînement et au développement de compétences sportives fondamentales. Le DLTA aide à prévenir les erreurs habituelles de modèles de développement des athlètes tel qu'un épuisement hâtif, un surentraînement et un potentiel perdu. Peu importe le niveau d'habileté d'un individu, le plan de DLTA est une assurance qu'une vue d'ensemble bien exécutée et complète du cheminement spécifique de développement de ce sport a été mis en place, afin de s'assurer que l'individu soit à l'aise dans le sport, que ce soit à un niveau récréationnel ou en cheminement vers un podium.

Le DLTA est le résultat de recherches considérables et de l'analyse de modèles de développement de l'athlète à travers le monde. Le modèle canadien est centré sur le concept principal d'un "programme d'entraînement, de compétition et de rétablissement basé sur l'âge de développement, d'épanouissement d'un individu ; plutôt que l'âge chronologique" mais qui prend en considération la nature unique et la culture du système sportif canadien.

La Fédération de Quilles du Canada (FQC) et ses membres ont adopté la philosophie du DLTA et s'est efforcée de créer un modèle qui rencontre les besoins de ses athlètes. La FQC croit l'implémentation de son plan de DLTA apporte aux enthousiastes du jeu de quilles à travers le Canada, un aperçu complet pour le développement et qui exprime la nature unique du jeu de quilles. Notre plan de DLTA représente un cadre de travail précis et cohérent auprès de plusieurs groupes de soutien qui peuvent procéder à l'entraînement d'un athlète en vue de l'obtention d'une médaille et de soutenir la croissance d'un participant dont le but est d'avoir du plaisir aux quilles en tant que participant à un loisir durant plusieurs étapes de la vie.

Au nom de tous les enthousiastes du jeu de quilles, je félicite et remercie les nombreux bénévoles sur le comité de DLTA de quilles. Leurs inoublables heures de recherche et de créativité ne sont surpassées que par leur dévouement et leur dynamisme dans la préparation d'un plan qui profitera à tous les canadiens et canadiennes pour des années à venir.

Nous tenons également à remercier Sport Canada et Patrimoine Canada pour leur perspicacité et leur leadership. Leur soutien financier a permis la réalisation de notre plan de DLTA.

Bryan Sargeant, Président
Fédération des Quilles du Canada

REMERCIEMENTS

La Fédération des Quilles du Canada aimerait souligner les efforts des individus suivants oeuvrant dans le comité directeur, partageant leur temps et expertise pour le développement de ce document.

SHEILA CARR	Directrice exécutive, ACQ5Q	Ontario
BOB LATHAM	Membre du comité de 5 quilles	Colombie Britannique
DEBBIE MASON	Membre du comité de 10 quilles	Ontario
STAN MAY	Directeur exécutif, FCDQ	Alberta
ROB M^cLEAN	5 et 10 quilles/Athlètes avec déficiences	Ontario
PAUL OLIVEIRA	Directeur exécutif, Quilles Canada	Ontario
DAVE POST	Membre du comité de 5 quilles	Ontario
KERRIE WATSON-DUCHARME	Directrice du DLTA	Manitoba
MARY BLUECHARDT	Conseillère au DLTA	Ontario
CAROLYN TRONO	Rédactrice du DLTA	Manitoba

Le comité directeur de la FQC aimerait remercier les personnes suivantes pour leur apport, contribution et soutien durant le travail sur ce projet CS4L.

FRAN CLARK	Membre du comité de 5 quilles
RHEAL CHAMPAGNE	Membre du comité de 5 quilles
WALTER HEENEY	Membre du comité de 5 quilles
ARNIE ROLLINS	Membre du comité de Quilles Canada
ALLEN RYAN	Ex-directeur du DLTA, 10 quilles
MARIA WOOD	Membre du comité de 5 quilles

Qu'est que le sport pour la vie au Canada et le

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE?

Le sport pour la vie au Canada (CS4L) est un cadre de travail qui englobe la participation d'une entière population dans un sport, soit des enfants jusqu'aux aînés. Le sport pour la vie au Canada peut être réparti en trois principaux domaines:

- **Savoir-faire physique**
- **Actif pour la vie**
- **Excellence**

Dans ce modèle, tous les enfants deviennent physiquement compétents, ce qui les prépare à une excellence future dans le sport ou à être actif pour la vie.

Le modèle CS4L démontre également que les athlètes poursuivant l'excellence passent à une activité pour la vie par l'entremise des sports compétitifs ou activités récréatives..

Ce modèle de DLTA met en évidence que le savoir-faire physique est le fondement pour:

- Être actif, en santé et engagé dans une activité pour la vie et/ou...
- Obtenir les meilleures performances personnelles à tous les niveaux de compétition.



Figure 1: Adaptée de "Sport canadien pour la vie", de Balyi et al, 2005.

Deux étapes additionnelles pour les nouveaux quilleurs

Ces étapes s'appliquent à tous les nouveaux quilleurs, incluant les personnes ayant une déficience, les nouveaux canadiens et les adultes qui n'ont jamais joués aux quilles.

Étape de sensibilisation

Les opportunités du jeu de quilles ne sont peut-être pas connues par plusieurs personnes. Les gens qui sont des nouveaux arrivants au Canada ou qui ont des déficiences, peuvent ne pas connaître les programmes de quilles qui sont accessibles et pertinents à leur participation. La Fédération de Quilles du Canada (FQC) doit développer un plan de promotion afin de faire connaître leurs programmes aux gens qui seraient intéressés par le jeu de quilles.

Premier contact/Étape de recrutement

La première impression au centre de quilles est essentielle à la création d'un environnement positif pour tous les quilleurs potentiels, incluant les personnes avec une incapacité. Les gens ayant une déficience doivent avoir une première impression positive. Des recherches ont démontré que si leur première expérience n'est pas positive, ils ne reviendront pas à ce sport et à un style de vie sain.

Athlètes ayant une déficience

Note: Le jeu de 5 et de dix quilles sont d'excellents sports pour les gens ayant une incapacité. Un certain nombre de documents ayant été rédigés spécifient la concentration requise par les athlètes avec des déficiences lors du développement de programmes adéquats.

On peut accéder à de plus amples renseignements sur les athlètes avec une incapacité en consultant les documents suivants :

Olympiques spéciales du Canada (2007) Développement à Long Terme des Athlètes avec une déficience intellectuelle. <http://www.specialolympics.ca> et utilisez les liens appropriés.

Centres de sports canadiens (2006) Pas des champions accidentels. Développement à Long Terme des Athlètes ayant une déficience. <http://www.canadiansportforlife.ca>

LE SPORT CANADIEN POUR LA VIE

- C'est une démarche "fabriquée au Canada" pour le développement des athlètes qui reconnaît l'importance de la culture sportive individuelle et également les facteurs politiques et sociaux qui influencent le développement d'un athlète. Elle dénote les meilleures pratiques pour le sport élite et ce que des données novatrices et la recherche nous confirment en ce qui a trait au développement à long terme de l'athlète.
- Il contribue à la promotion d'une nation en santé et avec un savoir-faire physique dont les citoyens participent à une activité physique pour la vie.
- Il reconnaît le besoin d'impliquer tous les Canadiens dans le processus du DLTA, incluant les athlètes avec une incapacité.
- Dans un modèle de huit stades basé sur le développement physique, technique, mental et cognitif des participants aux sports. La principale prémisse du DLTA est le stade 'Actif pour la vie' qui incite à l'activité physique pour la vie.
- Procurer dix facteurs importants qui caractérisent le modèle spécifique au sport du DLTA et une approche saine au développement de l'athlète.
- Une démarche étape par étape décrivant le développement du quilleur dans des domaines technique, physique et de préparation psychologique.
- Ce modèle reconnaît que les éléments d'assemblage fondamentaux sont essentiels au développement d'un quilleur et pour le plaisir de jouer aux quilles, que ce soit à un jeune âge ou pour une participation plus tardive.
- Inciter tous les partenaires sportifs à regrouper toutes leurs infrastructures et ressources afin de répondre aux besoins des participants à travers tout le continuum sportif.
- Est un concept inclusif qui reconnaît l'importance des athlètes, des entraîneurs, des officiels, des administrateurs, des scientifiques du sport, des clubs, des écoles et de tous les niveaux de gouvernement.





Figure 2:

Quilleurs de 5 et de dix quilles

PROFITER DE LA COMPÉTITION POUR LA VIE

(Adaptée et modifiée de Way et Balyi, 2007)

La figure 2 illustre le fait que pas tous les individus vont cheminer vers l'excellence, mais ils veulent quand même participer dans une compétition. Il est important de noter que la majorité des quilleurs n'atteignent pas le niveau national ou international. Toutefois, procurer du plaisir, une compétition significative et adéquate pour chacun des stades du DLTA est essentiel au maintien d'une organisation viable.

POURQUOI LES QUILLES ONT-ELLES BESOIN D'UN PLAN CS4L?

Allez à n'importe quel centre de quilles et les gens en place ont habituellement du plaisir à participer à une activité physique, tout en ayant l'occasion de socialiser avec leurs amis. Ce sport peut être hautement compétitif à divers niveaux ou peut être entièrement social, puisque l'on peut apercevoir des jeunes qui jouent aux quilles lors de la célébration d'une fête d'anniversaire. En consultant les statistiques de notre population canadienne, le CS4L permet à la FQC de capitaliser sur quatre tendances importantes au Canada.

- 1) À cause du baby boom, il existe une population vieillissante dans laquelle un nombre de personnes de 55 à 64 ans n'a jamais été aussi élevé, soit près de 3,7 millions en 2006. Du fait que ce groupe prend de l'âge, il y a ici une opportunité d'attirer les baby boomers dans le sport des quilles pour la santé, la condition physique et le plaisir.
- 2) Au Canada, il y a une préoccupation croissante concernant le niveau d'inactivité de nos enfants, nos jeunes et les adultes. Avec l'augmentation du taux d'obésité et le niveau décroissant d'activité physique, des programmes sains de jeu de quilles peuvent procurer une façon plaisante et sociable de demeurer actif.
- 3) Selon Statistiques Canada (2006), 16,2% de la population canadienne provient d'un groupe de la minorité visible. En 1991, 9,4% de la population canadienne était représentée par des groupes de la minorité visible. Ces nouveaux canadiens sont nés dans des régions autres que l'Europe.
<http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/080402/dq080402a-eung.htm>
- 4) Les populations autochtones représentent maintenant 3,8% de la population canadienne ; indienne, métis et inuit. Quarante-quatre pourcent de ce groupe réside actuellement en dehors d'une réserve et celui qui démontre une croissance démographique la plus rapide au Canada.
<http://www.cbc.ca/canada/story/2008/01/15/aboriginal-stats.html>

En conséquence de ces dites tendances, comment la FQC et le CS4L peuvent-ils fournir des programmes adéquats afin d'inciter et de maintenir un groupe de personnes diverses à participer à des activités saines associées au jeu de quilles ?

NOS CARENCES ACTUELLES ET LES CONSÉQUENCES POUR LES QUILLES

CARENCES

Le développement continu des quilleurs vers la compétition, même durant les pratiques; fait augmenter le ratio des parties versus la pratique.

Les calendriers des compétitions des adultes sont imposés aux jeunes quilleurs en développement.

L'accès aux installations pour la pratique et l'entraînement est un défi lorsque l'on procède au développement de compétences.

On accorde peut d'intérêt pour la condition physique et le développement physique de capacités requises pour le jeu de quilles.

Il n'y a pas assez de temps accordé, durant la période de sensibilisation des jeunes, pour le développement des habiletés fondamentales.

Il existe un accueil minimal envers l'importance d'un entraînement de qualité. De plus les meilleurs entraîneurs, les plus compétents, interviennent auprès des quilleurs élités.

Très peu d'entraîneurs connaissent les habiletés de jeu et les besoins des athlètes ayant une déficience.

Un système d'identification de talent et de sélection n'identifie pas nécessairement les meilleurs quilleurs et le meilleur programme.

Certains athlètes peuvent commencer à jouer avant l'adolescence et se spécialiser trop tôt.

Plusieurs parties prenantes impliquées dans les quilles ne comprennent aucunement le DLTA.

CONSÉQUENCES

On ne développe pas les compétences nécessaires aux quilleurs pour améliorer leur performance dans les tournois.

Les enfants pourraient ne pas avoir autant de plaisir en participant dans des programmes d'adultes, autant que si la compétition serait basée sur des caractéristiques s'adressant aux enfants et aux adolescents.

Les quilleurs ont de la difficulté à investir un nombre suffisant d'heures afin de devenir des joueurs hautement performants.

Les quilleurs, à tous les niveaux, ne développent pas les habiletés requises non seulement pour devenir un bon quilleur, mais également pour demeurer en forme.

Les quilleurs progressent sans l'agilité, l'équilibre et la coordination essentiels pour la réussite des quilleurs.

Les quilleurs peuvent commencer à jouer aux quilles avec un superviseur qui n'a pas toutes les connaissances techniques de ce sport. Les débutants peuvent alors développer de mauvaises habitudes qui brimeront leur progression et leur succès.

Les quilleurs ayant une incapacité sont défavorisés, puisqu'on ne leur enseigne pas les modifications requises afin de répondre à leurs besoins.

Il se peut que le talent ne soit pas dépisté et qu'il y ait des variations de performance aux niveaux national et international.

Ces quilleurs pourraient manquer leur période cruciale de conscientisation, incluant les compétences motrices et de mouvement, de force, d'endurance, de vitesse et de flexibilité.

Sans la compréhension du DLTA, le changement des programmes sera difficile.

CARACTÉRISTIQUES SPÉCIFIQUES DES QUILLEURS DE 5 ET DE 10 QUILLES

En 2008, l'Association Canadienne des Quilleurs de 5 quilles (ACQ5Q) et la Fédération Canadienne de Dix quilles (FCDQ) ont consultés leurs membres, afin d'examiner les différentes tendances parmi ceux-ci qui pourraient fournir des recommandations pour l'implantation d'initiatives concernant le DLTA.

LA PARTICIPATION - DIFFÉRENCES SELON LE SEXE

Il semble qu'il y ait une différence entre les quilleurs et les quilleuses concernant les raisons pour lesquelles ils participent aux quilles que ce soit au niveau de la performance ou récréationnel. 20% des femmes accordent une valeur particulièrement sociale aux quilles, a comparé aux hommes qui attribuent plus d'importance à l'aspect compétitif, soit un taux de 12% supérieur à celui des femmes.

L'ENTRAÎNEMENT AMÉLIORE LES RÉSULTATS

Un large pourcentage des quilleurs de 5 et de 10 quilles apprécieraient l'assistance d'un entraîneur qualifié: soit 67% aux dix quilles et 56% aux 5 quilles. Dans les six quilleurs de dix quilles qui se sont classés dans les six premiers aux nationales, 88% avaient obtenu de l'entraînement d'entraîneurs formés par le PNCE; a comparé aux quilleurs qui n'ont pas atteint le niveau de performance élevé dont seulement 27% avaient obtenu un entraînement. Parmi des quilleurs de 5 quilles qui s'étaient classés dans les trois positions de tête aux championnats nationaux, 73% avaient obtenu de l'entraînement à comparé à 48% de ceux qui n'ont pas obtenu d'excellents résultats à ces championnats nationaux.



Dix facteurs clés

qui influencent le développement optimal de l'athlète

Les dix facteurs clés qui influencent le développement sportif global de l'athlète donnent un aperçu aux organisations sportives pour l'évaluation de leurs programmes. Est-ce que ce que nous faisons est cohérent avec ces facteurs? En considérant ces dix facteurs, quels changements la FQC doit elle faire à ses programmes actuels, afin d'attirer et d'accaparer les quilleurs?

Principes de base

La maîtrise des principes de base est la fondation du savoir-faire physique et de la participation au sport pour la santé ou pour l'excellence sportive.

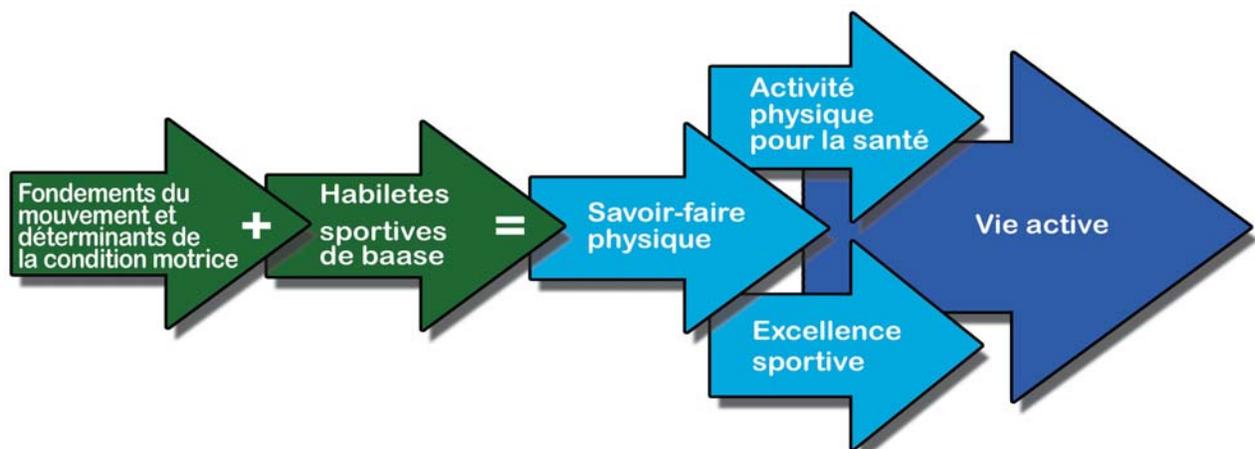


Figure 3.0 Le savoir-faire physique mène à une vie active (Higgs, Balyi et Way 2008)

Le schéma ci-dessus démontre que sans une solide fondation de fondements des compétences de mouvement, un participant sportif aura des choix limités pour une réussite athlétique sportive et aux quilles. Le sport des quilles requiert de l'équilibre, de la coordination (main-œil) et la flexibilité. Un individu qui ne possède pas ces fondements de compétences de mouvement aura de la difficulté à atteindre son potentiel.

Les mouvements et les compétences fondamentales devraient être introduits par l'entremise du plaisir et du jeu. Les fondements des compétences sportives devraient suivre et incluent globalement les compétences sportives de base. Les compétences fondamentales de mouvement devraient être développées par la participation à diverses activités sportives.

Les compétences fondamentales de mouvement et les compétences fondamentales sportives = le savoir-faire physique.

Le savoir-faire physique fait allusion à la compétence dans les habiletés de mouvement et dans le sport et qui est mieux développée avant le début de la poussée de croissance des adolescents ; toutefois, il peut être amélioré tout au long de la vie.

Les programmes s'adressant aux adultes devraient se concentrer sur le maintien de l'équilibre, la coordination et la flexibilité. Tous les programmes devraient travailler sur le mouvement fondamental et les habiletés sportives afin de s'assurer que tous et chacun procèdent au renforcement des fondements afin d'augmenter leur plaisir au jeu de quilles.

Les quilleurs ayant une déficience physique pourraient devoir réapprendre certaines habiletés fondamentales de mouvement. Les quilleurs ayant une déficience intellectuelle pourraient prendre plus de temps pour apprendre certaines compétences de quilles ou on devra leur enseigner à nouveau au début de chaque semaine, mois ou saison. Dans certains cas, il est possible qu'ils n'acquiescent jamais certaines habiletés.

Spécialisation

Les sports peuvent être classés comme étant de spécialisation hâtive ou tardive. La spécialisation hâtive est perçue dans les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le patinage artistique et la plongée. Ceux-ci sont différents des sports de spécialisation tardive à cause de leur nature complexe concernant les habiletés motrices requises. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser si elles sont enseignées après la maturité.

Le jeu de quilles est un sport de spécialisation tardive. Les meilleurs quilleurs de ce pays et dans le monde ont habituellement de 35 à 40 ans. Dans les championnats nationaux de 5 quilles, de 25 à 50 ans. Une spécialisation trop hâtive peut mener à une blessure ou un épuisement.

Les enfants devraient participer à une variété de sports afin d'établir un savoir-faire physique qui ne se préoccupe pas trop rapidement à une spécialisation tardive. Les réseaux de soutien du quilleur, les entraîneurs, les parents, et ainsi de suite devraient encourager la participation à un large éventail de sports.



Parmi les répondants au sondage de l'ACQ5Q et de la FCDQ de 2008, 64 pourcent des quilleurs de 5 quilles commençait à jouer avant l'âge de 10 ans. Parmi les quilleurs performants ayant obtenu les trois meilleures positions aux finales nationales, 66 pourcent ont commencé à jouer avant l'âge de 10 ans. Ce groupe a également participé à une multitude de sports, soit 80 pourcent en gymnastique et plus de 60 pourcent au hockey, au soccer ou à la balle molle.

Parmi les 10 meilleurs athlètes de dix quilles ayant participé aux événements nationaux et internationaux, 50 pourcent ont débuté avant l'âge de cinq ans. En plus, ils ont pratiqué d'autres sports avant l'âge de dix ans, leur permettant de développer les fondements du mouvement et des compétences sportives avant leur spécialisation aux quilles.

Il semble que plusieurs jeunes quilleurs ont participé à une variété de sports avant l'âge de dix ans, comprenant la balle molle, la gymnastique, le ballon panier, le hockey et piste et pelouse. Même si les quilles peuvent être promues comme étant un excellent sport à être expérimenté par les enfants, toute personne peut devenir compétente peu importe l'âge ou la déficience.



3 Une approche holiste de développement de l'athlète

Les entraîneurs, les enseignants, les propriétaires et les parents doivent toujours développer des programmes entièrement consacrés à l'athlète. Un objectif majeur du processus de DLTA est d'utiliser l'approche holiste pour le développement du quilleur. Des observations concernant l'état physique, mental, cognitif et émotionnel doivent être faites dans le développement de l'entraînement, de la compétition et dans le plan de récupération. L'habileté technique d'un quilleur qui obtient un pointage élevé ne signifie pas nécessairement que l'athlète sera capable de gérer la pression lors d'une compétition nationale ou internationale. Des attentes destinées aux adultes que l'on exige auprès de jeunes quilleurs, peuvent pousser de jeunes athlètes à compétitionner dans des situations présentant un stress pour lequel ils ne sont pas mentalement prêts.

Pour un quilleur juvénile, cette pression élevée pourrait représenter l'école (examens) ou une pression de ses pairs. Pour les personnes de 25 à 35 ans, cela pourrait représenter un stress familial ou provenant du travail. Pour les quilleurs âgés, on doit considérer les besoins physiques de vieillissement afin d'ajuster globalement le programme.

4 L'entraînement pour maximiser la performance et le plaisir

On doit considérer et intégrer les dix éléments de l'entraînement lors du développement de l'entraînement annuel, de la compétition et du plan de récupération d'un athlète. Habituellement, il y a cinq compétences physiques à être traitées, soit l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la flexibilité (Dick, 1985). Ces capacités physiques peuvent être améliorées tout au long de la vie de l'athlète, mais il y a des périodes critiques durant lesquelles l'entraînement produit les plus grands avantages pour le développement à long terme de l'athlète. En d'autres termes, les athlètes doivent réaliser un entraînement adéquat au bon moment, selon le moment auquel il atteindra la puberté. Si ces capacités physiques ne sont pas enseignées au bon moment, l'athlète sera probablement bon, mais n'atteindra jamais son plein potentiel. Tandis que les périodes critiques suivent les étapes générales du développement de la croissance et de la maturité humaine, des preuves scientifiques démontrent que les humains varient considérablement concernant l'ampleur et le taux de réaction à divers stimuli et à toutes les étapes.

★ Endurance

Le Pic de Vitesse de la Croissance (PVC) - est le taux maximum de croissance du corps durant la poussée de croissance. L'âge de vitesse maximale de croissance est appelé l'âge du PVC.

L'endurance n'est pas nécessairement requise pour le jeu de quilles, mais elle est indispensable dans un tournoi. Une période fragile d'entraînement à l'endurance se produit à l'apparition du PVC. Un entraînement aérobic est recommandé avant que les athlètes atteignent leur PVC et il est déterminé par leur âge de développement. La puissance en aérobic devrait être introduite progressivement après la décélération du taux de croissance.

★ Force

La période fragile de facilité d'apprentissage pour la force est déterminée par l'âge de développement et pour les filles immédiatement suivant leur PVC ou à l'apparition des règles; pour les garçons, de 12 à 18 mois après leur PVC. La force pour la vitesse et pour l'endurance peuvent être développées avant la puberté en utilisant le poids corporel, des charges plus légères et des ballons d'exercice.

Les adultes et les jeunes peuvent procéder à un entraînement de puissance (force) au centre de quilles ou en dehors de la pratique des quilles. Ce permettra une amélioration de force fondamentale, d'équilibre et d'endurance afin de réduire la sédentarité, prévenir les blessures et améliorer la performance.

★ Vitesse

La vitesse n'est pas importante pour les quilles; toutefois, il est important de l'inclure dans l'entraînement des enfants ou des jeunes pour leur développement global.

Pour les garçons, la première fenêtre d'entraînement sur la vitesse se produit entre 7 et 9 ans et la deuxième fenêtre entre 13 et 16 ans. Pour les filles, la première se produit se présente entre 6 et 8 ans et la deuxième entre 11 et 13 ans.

★ Habileté

La fenêtre pour l'entraînement optimal de l'habileté pour les garçons se situe entre 9 et 12 ans et pour les filles entre 8 et 11 ans.

★ Souplesse (flexibilité)

L'intervalle optimale d'entraînement pour la souplesse se produit pour les deux sexes entre 6 et 10 ans. On devrait apporter une attention spéciale à la souplesse durant la période du PVC. Les quilleurs ont identifié la souplesse comme étant l'une des capacités physiques les plus importantes à développer durant l'entraînement.

Note: Les activités servant à améliorer l'agilité, la coordination et la souplesse devraient être intégrées dans tous les programmes et devraient être adaptées à l'âge et au stade du quilleur.

Éléments additionnels importants

★ Subsistance

Comporte l'alimentation, l'hydratation, le repos, le sommeil et la récupération; lesquelles devraient être intégrés au plan d'entraînement et de style de vie selon le stade de l'athlète. Une mauvaise gestion de la subsistance peut mener à une hausse de poids ou à une incapacité à s'entraîner et à participer efficacement à une compétition.

★ Psychologie

L'habileté qu'a le quilleur à maintenir une concentration élevée tout en demeurant détendu et confiant est une compétence requise pour le jeu de quilles et elle améliore la vie en

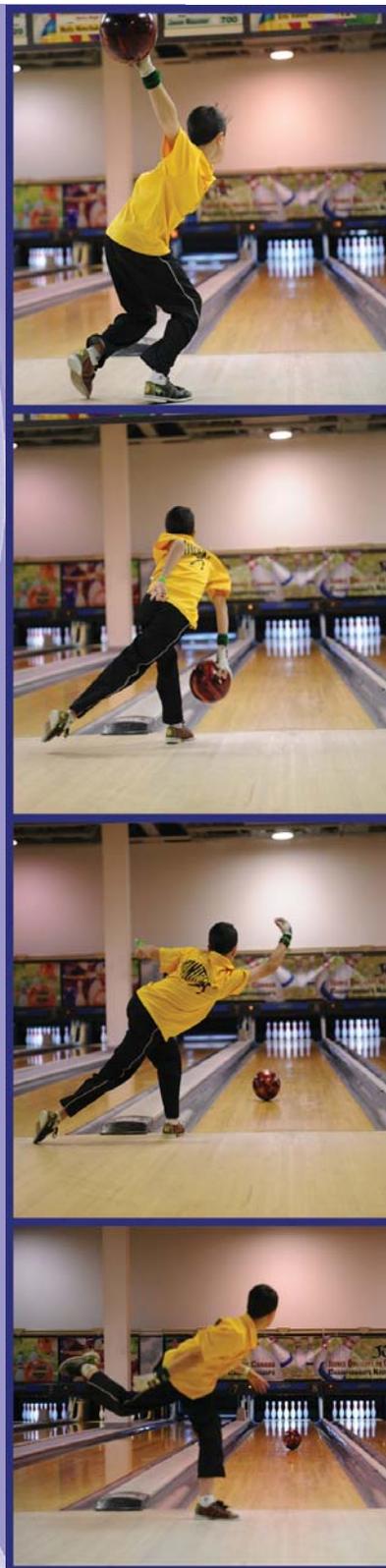
général. L'entraînement mental est essentiel à tous les stades, puisque la réussite ou l'échec influencera l'habileté qu'aura le quilleur à se concentrer ou à s'accomplir.

★ Études

Les horaires d'entraînement ou pour la compétition doivent être réalisés en fonction des besoins scolaires des joueurs; tels que les examens, les responsabilités académiques et les autres activités sociales de l'école. Un bon programme verra à équilibrer les besoins scolaires et ceux du sport, tout en soutenant l'approche holistique du développement du quilleur.

★ Taille/Ossature

En suivant à la trace la taille et le développement selon l'âge, un entraîneur peut cerner les cinq éléments spécifiques dans le programme sportif.



★ **Socio-culturel** – Le sport procure aux athlètes une opportunité d’élargir leur compréhension de l’univers en apprenant des éléments de diverses cultures, de géographie, de l’art culinaire et de l’architecture lorsqu’ils voyagent pour aller participer à des tournois. Les quilleurs devraient en profiter en explorant des lieux en dehors du site de l’hôtel et du lieu de compétition.

5

Maturité précoce et maturité tardive

L’âge du développement comporte le niveau de maturité physique, mental, cognitif et émotionnel d’un individu.

Chaque enfant vieillit à un taux et un âge différents et en prenant diverses périodes de temps afin de compléter le processus. Ce processus débute approximativement à l’âge de 10 ou 11 ans pour les filles et environ deux ans plus tard pour les garçons et prend généralement de 3 à 4 ans pour se finaliser. Toutefois, il peut y avoir un écart de 2 à 4 ans, selon la personne. Cette différence d’âge de développement peut créer des avantages ou des désavantages pour chaque athlète, donnant lieu à des défis et des opportunités pour le système sportif.

Ceux qui se développent tardivement, ont une période de temps plus longue pour développer leur savoir-faire physique et leurs compétences motrices et sportives fondamentales. Avant la puberté, l’enfant a une fenêtre de développement qui est parfaitement conçue pour l’acquisition et le perfectionnement des habiletés sportives. Toutefois, le système sportif favorise souvent les individus à maturité précoce puisqu’ils sont plus grands, plus forts, plus rapides et plus compétents. Dans plusieurs cas, l’enfant à maturité précoce possède plus et de meilleures opportunités sportives que ses pairs ayant une maturité tardive. De ce fait, il est essentiel que les entraîneurs, les administrateurs et les programmeurs s’assurent que l’on donne aux enfants toutes les possibilités de pratiquer et de jouer avec des défis adéquats considérant l’âge de développement de l’athlète.

Est-ce que le domaine des quilles se reçoit des athlètes qui ont abandonné d’autres sports à cause de ce fait? Est-ce que les quilleurs de maturation précoce ont des avantages concernant l’entraînement ou dans les tournois sur leurs pairs ayant une maturation tardive?

Cela comporte des implications pour des programmes adéquats d’entraînement et de compétition. Cela peut signifier que des quilleurs d’un même âge chronologique aient de différents besoins de développement. Ceci peut influencer l’aspect social et de plaisir au jeu.

Les entraîneurs oeuvrant auprès des quilleurs qui ont ou qui n’ont pas de déficiences, doivent évaluer la maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle de chaque individu lorsqu’ils développent des programmes et quand ils forment des équipes, afin d’assurer une expérience plaisante et valable du jeu de quilles.



6 Périodisation

La périodisation est essentiellement un plan stratégique pour aider l'athlète à atteindre ses objectifs de performance. Le plan décrit et organise l'entraînement (ampleur, intensité, fréquence), la compétition et la récupération en un horaire ou calendrier logique et bien supervisé. Ce plan est destiné à aider l'athlète à réussir sa performance optimale au bon moment. Un plan adéquatement périodisé démontre des caractéristiques d'un athlète incluant l'étape de développement, la facilité d'apprendre, l'âge pour ce sport, l'âge pour l'entraînement et les écarts de performance en lien avec les exigences de ce sport.

7 Structure de la compétition et planification

“Le système de compétition favorise ou freine l'épanouissement de l'athlète ” (Balyi et al, 2005)

La structure et la fréquence de compétition est essentielle au développement de l'athlète. En utilisant la démarche étape par étape du DLTA, l'organisation de la compétition devrait souligner l'habileté, les compétences tactiques et physiques basées sur les besoins de développement de l'athlète, ainsi que des exigences pour bien jouer aux quilles.

À certaines étapes, le développement des habiletés sont plus importantes que la compétition, le pointage et les compétitions officielles. **Le pointage durant la pratique peut être contre-productif pour le développement des habiletés du quilleur.**

Tel que spécifié dans la section précédente sur les carences, les quilleurs ont tendance à excéder en compétition et à ne pas s'entraîner suffisamment. Cela cause un apprentissage qui n'est pas efficace en ce qui a trait aux habiletés fondamentales sportives.

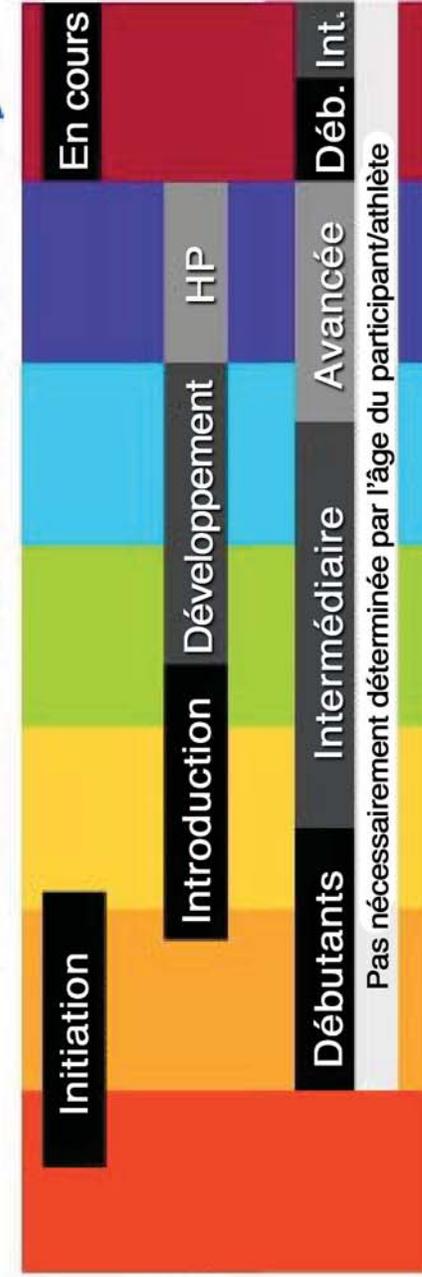
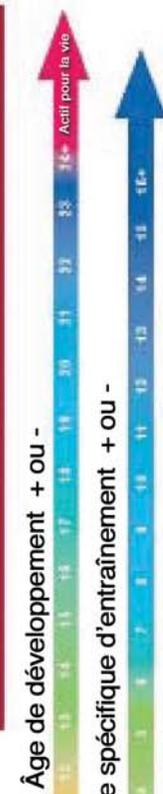
8 Remaniement du système

Le concept du DLTA est un cadre de travail de remaniement global du système sportif en accord. Parce qu'il y a plusieurs organisations, niveaux gouvernementaux et personnes dans le développement et la réalisation des programmes sportifs; le DLTA recommande que les parents, enseignants, écoles, entraîneurs, clubs, centres récréatifs et les gouvernements de coordonner leurs efforts. Même pour la FQC, Quilles Canada, la FCDQ et L'ACQ5Q, il sera nécessaire de remanier tous les aspects de la programmation, incluant les programmes de développement du quilleur, les structures de compétitions, les calendriers ou horaires des compétitions et le Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE).

Est-ce que l'une des structures administratives actuelles entrave le progrès de développement du quilleur? Est-ce que les programmes éducationnels d'entraînement ont été remaniés de façon à ce l'entraîneur soit préparé à rencontrer les besoins des athlètes selon les stades du DLTA? Est-ce que le système fournit un chemin d'accès cohérent de développement de l'athlète avec des structures bien remaniées de compétition? Est-ce que la sélection d'un quilleur pour une équipe internationale adhère aux concepts spécifiés dans le modèle du DLTA?



Développement à Long Terme de l'Athlète



Sport Communautaire
 Compétition
 Instruction

Pas nécessairement déterminée par l'âge du participant/athlète

C. Fleet, Directeur, PNCE

There's More to Coaching
L'entraînement, c'est plus qu'on l'imagine

Programme national de certification des entraîneurs
 National Coaching Certification Program
 Coaching Association of Canada
 Association canadienne des entraîneurs

9

Règle de dix ans

La recherche dans plusieurs secteurs identifie une règle de dix ans ou 10,000 heures de pratique sérieuse ou d'entraînement afin de devenir un expert dans un sport, en musique ou dans n'importe quel activité qui requiert une expertise significative (Gladwell, 2008). Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur d'un centre de quilles, les programmes efficaces peuvent contribuer à l'accumulation des "10,000 heures". Quel est le nombre d'heures approprié pour chacun des stades du DLTA? Quelles habiletés devraient être pratiquées et maîtrisées dans chacun de ces stades ou étapes? Il est reconnu qu'il y a des coûts associés au développement d'athlètes de classe mondiale. Par conséquent, les partenaires impliqués dans le "processus de développement du quilleur" devraient considérer les défis associés avec ces "10,000 heures".

Imaginez que vous vous spécialiseriez très tôt dans le jeu de quilles et que vous deviez assimiler ces 10,000 heures d'entraînement avant que vous ayez atteint l'âge adulte. Cela ne devrait pas être fait et pourrait mener à l'abandon de ce sport.

Pour être le meilleur, la qualité et la quantité d'entraînement et de compétition doit être planifiée. Il n'existe pas de raccourci pour devenir un champion national et un compétiteur de classe mondiale. Tous les partenaires de la performance d'un quilleur doivent être disposés à soutenir le type d'entraînement requis.

10

Amélioration continue

Le concept d'amélioration continue qui s'inscrit dans le DLTA nous viens de la philosophie industriel japonaise estimée et connue sous l'appellation de Kaizen. Le DLTA répond et réagit aux sciences nouvelles, aux innovations spécifiques aux sports, aux observations et est dédié à la recherche continue dans tous les aspects. Il reconnaît le fait qu'il ya plusieurs façons de s'améliorer, telles que l'utilisation de systèmes et de structures existantes, l'utilisation des partenariats, la pensée créatrice et la collaboration avec des groupes dans le système sportif.



Nous devons être implacable dans notre poursuite de l'atteinte du développement à long terme de l'athlète. Cela signifie que nous ne pouvons pas accepter de statut-quo, même si cela représente l'issue la plus facile. Nous devons servir sans relâche les membres qui cheminent dans le profil "les quilles pour la vie" pourvu qu'il y ait des programmes appropriés pouvant être utilisés pour les diverses populations dans les centres de quilles.

Pour ceux qui évoluent dans le profil compétiteur, nous devons fournir le meilleur entraînement afin de faire progresser les performances des quilleurs. Cela signifie l'évaluation des progrès dans l'entraînement et dans le développement de l'équipement.

Notre objectif est donc d'améliorer continuellement tous les aspects de notre sport et adopter une philosophie "**Peut être réalisé, doit être réalisé**".

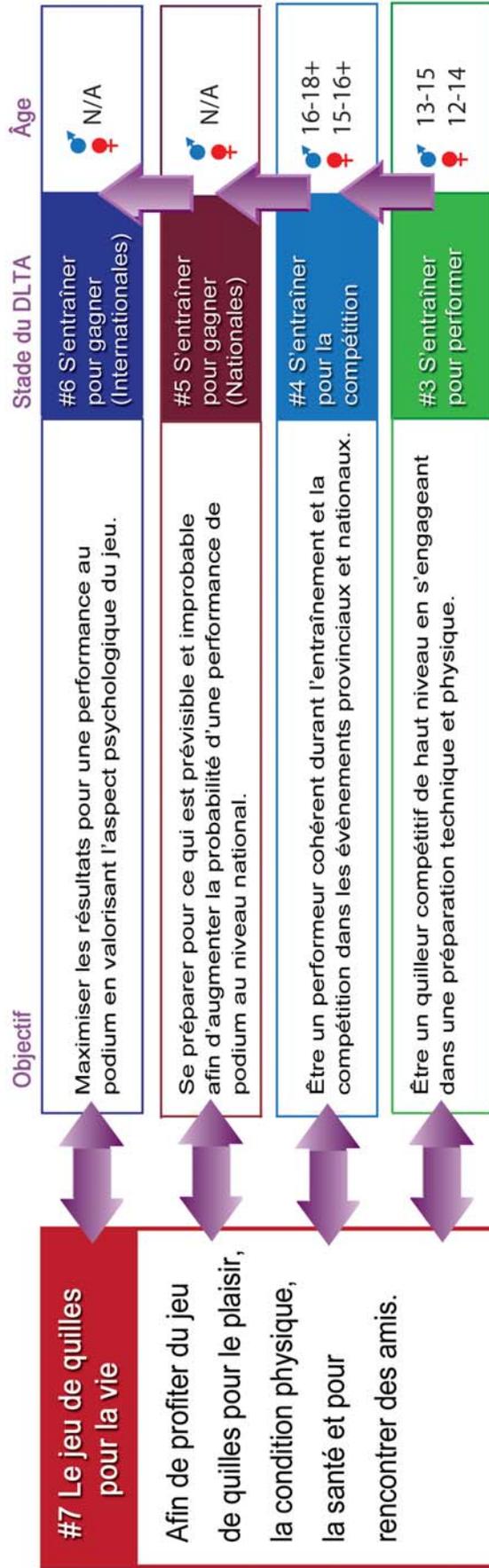
STADES du DLTA POUR LES QUILLES

Le comité de DLTA de la FQC a établi une approche par phase pour le jeu de quilles. La progression est basée sur l'habileté qu'a le quilleur de constamment réaliser certaines compétences et de progresser vers les "indicateurs d'étapes" identifiés.

Cette démarche étape par étape incite les quilleurs à se concentrer sur la maîtrise des compétences identifiées et les entraîneurs à le faire également. Les circonstances qui affecteront la progression des quilleurs sont les suivantes:

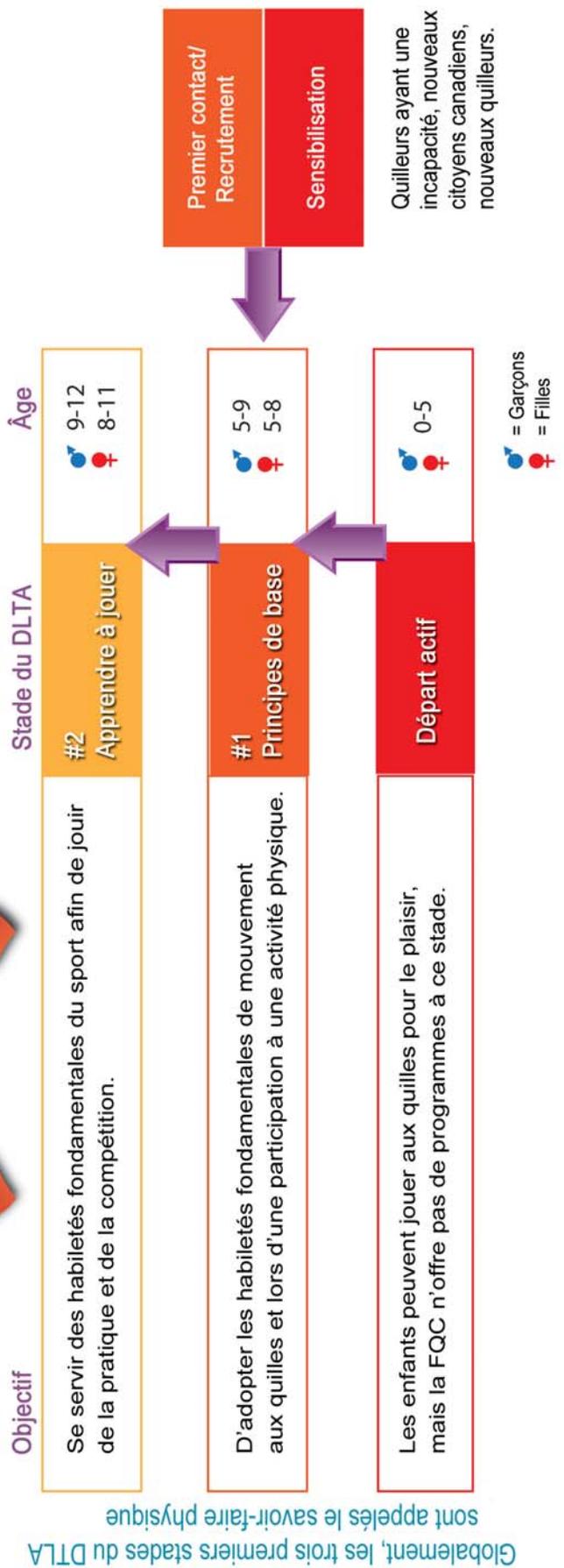
- 1** Le degré de maîtrise des habiletés motrices fondamentales qui s'appliquent aux quilles, tels que l'équilibre, la coordination, l'agilité et la coordination de la main et de l'oeil.
- 2** Participation dans des sports complémentaires ; un individu qui a déjà participé dans des sports qui requièrent de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination peut progresser plus rapidement que les autres.
- 3** Entraînement - Un entraîneur qui développe des pratiques efficaces et qui donne un bon entraînement technique, tactique et psychologique peut aider le quilleur d'une façon significative.
- 4** Équipement adapté - Un quilleur doit posséder un équipement approprié basé sur sa taille et son niveau d'habileté. Un équipement trop grand ou trop lourd limitera le quilleur dans son habileté à exécuter ses compétences correctement.
- 5** Temps de pratique - Un individu qui est capable de pratiquer plus souvent dans des conditions idéales progressera plus rapidement.





Profil récréatif de quilles

Profil compétitif de quilles





Continuum d'apprentissage et de développement

Le document matriciel qui suit expose les compétences et les habiletés qui sont dans la mire de chaque stade du DLTA. On devrait se référer aux compétences du jeu de quilles comme étant un continuum d'apprentissage séquentiel qui comprend l'introduction, le développement, le raffinement, le perfectionnement et le maintien ou entretien des compétences. Chaque compétence et habileté possède un stade spécifié qui indentifie une période donnée pour son intégration dans le programme d'entraînement global, selon le stade de développement du quilleur. Les pages qui suivent procurent une matrice des compétences et habiletés techniques, tactiques, physiques et psychologiques. Il est important que les athlètes et les entraîneurs examinent ces compétences, tout en se rappelant qu'un plan d'entraînement intégré est le meilleur moyen pour assurer que ces compétences soient assimilées durant la pratique et dans des situations durant la compétition.

Compréhension de la terminologie

Introduction Les quilleurs comprennent les mouvements fondamentaux requis pour exécuter la compétence ou la tactique. Il est présumé que cette compétence ou tactique continuera d'être développée dans les stades ultérieurs.

Développement C'est par l'entremise d'une pratique de performance adéquate de la compétence qui assurera une exécution qui deviendra constante. Une application dans une variété de paramètres avec le feedback d'un entraîneur aidera le joueur à développer cette compétence.

Raffinement Le quilleur est capable de combiner cette compétence avec d'autres compétences et de l'intégrer dans les divers aspects du jeu. Le quilleur commence à incorporer son propre "style" à l'intérieur des compétences et peut faire le lien d'une compétence avec une autre durant l'entraînement et sous la pression dans une situation compétitive.

Perfectionnement Un athlète qui devient à l'aise avec son style et qui a adapté ses compétences à ses propres capacités techniques, tactiques et psychologiques. Maintenant le quilleur peut maintenir une technique adéquate sous la pression dans un événement compétitif de haut niveau.

Maintien Le quilleur maintient ses habiletés techniques, tactiques et physiques en s'entraînant et en participant au jeu de quilles pour la vie.

*Adapté à partir de
L'Association Canadienne de Soccer,
du Bien-être à la Coupe du Monde*

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner les nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
	Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5	Stade 6	Stade 7
Objectifs du programme	Plaisir Habilités de base des quilles	Plaisir Introduction de la condition physique aux quilles	Établir la condition physique Habilités avancés aux quilles	Établir la condition physique Optimisez les habiletés avancées	Performance aux tournois nationaux Maximiser la condition physique	Performance aux tournois internationaux	Plaisir Condition physique et santé pour la vie par l'entremise des quilles
MOTEUR/TECHNIQUE							
Choix de la boule							
• Perçage – 10 quilles		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Poids/dimension	Introduire	Entretenir	Entretenir	Entretenir	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Matériel		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Sélection	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Adaptation	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
Relâche/Relâché							
• Relâche à 2 mains*	Introduire *	Réduire afin d'éliminer					
		Développer*					
• Relâche à 1 main	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Boule avec crochet		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Boule droite	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Boule courbée		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Boule renversée		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Soulèvement		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Virage (dix quilles)		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Rotation (5 quilles)		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Soulever et tourner		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	N/D	Développer/Raffiner
• Tourner et soulever		Introduire	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Développer/Raffiner
• Position main/doigts et prise		Introduire	Développer	Développer	Raffiner	Perfectionner	Développer/Raffiner
• Mouvement de pendule	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Poursuite du mouvement	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner les nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
Moteur/ Technique							
Positionnement							
• Position de départ à la ligne de faute	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Position de départ avec syst. de cibles	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Équilibre	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Position de la boule	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
Approche							
• Position à ligne de faute	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Approche à 1 pas	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Approche à 3 pas (5 quilles)	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Approche à 4 pas	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner
• Approche à 5 pas (dix quilles)		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Développer/Raffiner
• Synchronisation	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Entretenir	Entretenir	Développer/Raffiner

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner les nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
	Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5	Stade 6	Stade 7
PRÉPARATION PHYSIQUE							
• Endurance	2 fois/semaine	3 fois par semaine Introduire 2X/semaine	4 fois par semaine Développer 3X/semaine	5 à 6 fois par semaine Entretenir 3X/semaine	5 à 6 fois par semaine Entretenir 3X/semaine	5 à 6 fois par semaine Entretenir 3X/semaine	À chaque jour 2 X/semaine
• Force							
• Souplesse (flexibilité)	Introduire 3 à 4 fois/sem.	Développer 3 à 4 fois par semaine	Entretenir À chaque jour	Entretenir À chaque jour	Entretenir À chaque jour	Entretenir À chaque jour	À chaque jour
• Agilité/Équilibre/Coordination	Introduire	Développer	Raffiner	Raffiner	Perfectionner	Perfectionner	Entretenir

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner les nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
	Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5	Stade 6	Stade 7
RÈGLEMENTS							
• Règl. ACQ5Q	Introduire	Comprendre	Appliquer	Appliquer	Appliquer	N/D	Appliquer
• Règl. FCDQ	Introduire	Comprendre	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
• Règl. de tournoi	Introduire	Comprendre	Appliquer	Appliquer	Appliquer	N/D	Appliquer
• Internationaux				Introduire	Comprendre	Appliquer	Appliquer
ÉTIQUETTE							
• Courtoisie, allées	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
• Esprit sportif	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
SÉCURITÉ							
• Boule	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
• Souliers	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
• Allée	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer
• Habillement	Introduire	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer	Appliquer

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner les nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
	Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5	Stade 6	Stade 7
Objectifs du programme	Plaisir Habilités de base des quilles	Plaisir Introduction de la condition physique aux quilles	Établir la condition physique Habilités avancées aux quilles	Établir la condition physique Optimisez les habiletés avancées	Performance aux tournois nationaux Maximiser la condition physique	Performance aux tournois internationaux	Plaisir Condition physique et santé pour la vie par l'entremise des quilles
TACTIQUE							
• Sensibilisation à l'allée et l'approche	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Maintain	Maintain	Pratiquer
• Faire des abats	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer
• Cibler	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer
• Conversion des réserves	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer
• Ajustements de la portée		Introduire	Développer	Perfectionner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer
• Conditions des allées			Introduire	Raffiner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE							
• Établir des objectifs	Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Optimiser	Pratiquer
• Performance de pointe			Introduire	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer
• Imagerie (mentale)		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer
• Concentrer/Reconcentrer	Introduire	Développer	Raffiner	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer
• Gestion du stress			Introduire	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer
• Maîtrise des distractions			Introduire	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer
• Relaxation/Stimuli		Introduire	Développer	Raffiner	Perfectionner	Optimiser	Pratiquer

	Principes de base	Apprendre les quilles	S'entraîner pour performer	S'entraîner pour la compétition	S'entraîner pour gagner nationales	S'entraîner pour gagner l'internationale	Jouer aux quilles pour la vie
COMPÉTITION							
Entraînement: Ratio de compétitions							
Jeu en ligue: Ratio de tournois							
Types de tournois							

DÉPART ACTIF

GARÇONS ET FILLES ÂGE 0 - 6

L'objectif global de l'étape du début actif sert à promouvoir la passion de la condition physique par une implication dans une diversité d'activités. L'objectif primaire est d'apprendre les mouvements fondamentaux et de les associer à un environnement de jeu. Un jeu actif journalier planifié autant dans les leçons que les parties, ainsi que des activités non planifiées à la maison, à l'école, à la garderie et ainsi de suite, seront des moyens pour que les enfants demeurent physiquement actif.

★ 30 minutes (minimum) par jour d'activité planifiée pour les tous petits.

★ 60 minutes (minimum) par jour d'activité planifiée pour la maternelle.

★ 60 minutes à quelques heures par jour d'activités non structurées.

Habilités motrices fondamentales:

Participer dans une variété d'activités qui comportent:

**agilité
équilibre
coordination
marche
courrir
sauter
lancer
attraper
rouler
sur roues**

Bien que cette portion ne fasse pas partie du modèle du DLTA de la FCQ, il est essentielle pour les jeunes afin d'ammorcer un style de vie actif. On pourrait initier les jeunes enfants au jeu de quilles pour le plaisir à travers les fêtes d'anniversaires ou pour des sorties en famille. Toutefois, la participation à un programme structuré de quilles n'est pas recommandée avant l'étape 1: Principes de base.

STADE 1

PRINCIPES DE BASE

Introduction des habiletés fondamentales de mouvement du jeu de quilles et pour d'autres activités physiques



Pour un enfant ou un jeune quilleur, le principal objectif demeure le PLAISIR et la condition physique, tout en maîtrisant les habiletés motrices fondamentales qui sont essentiels au succès dans un sport. L'enfant ou le jeune quilleur est encore dans la fleur de l'âge pour acquérir des habiletés motrices et c'est pourquoi il devrait participer à une variété d'activités sportives.

Un quilleur adulte débutant dans le sport des quilles peut possiblement participer de trois à quatre fois par semaine à d'autres activités physiques, mais ne désire jouer aux quilles qu'une fois ou deux durant la semaine. Les personnes s'impliquant dans leur première année de quilles apprendront les habiletés fondamentales qui sont requises pour avoir du plaisir et pour jouer à ce jeu.

Un **quilleur avec une incapacité physique ou intellectuelle** pourrait avoir besoin de plus de temps pour apprendre certaines compétences techniques et pourrait exiger plus d'opportunités afin de pratiquer ces habiletés spécifiques. En considérant que l'IMC pour les quilleurs possédant une incapacité se situe dans la catégorie "obésité", il est important d'ajouter des éléments de condition physique à réaliser sur ou en dehors des allées.



Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>INTRODUIRE</p> <p>CHOIX DE LA BOULE</p> <ul style="list-style-type: none">• poids/dimension,• sélection et adaptation <p>RELÂCHE/RELÂCHÉ</p> <ul style="list-style-type: none">• relâché à deux mains• relâché à une main• boule droite• mouvement de pendule• poursuite du mouvement <p>POSITIONNEMENT</p> <ul style="list-style-type: none">• position de départ à partir de la ligne de faute• position de départ avec un système de cibles• équilibre• positionnement de la boule <p>APPROCHE</p> <ul style="list-style-type: none">• position/ligne de faute• approche à 1 pas• approche à 3 pas• approche à 4 pas• synchronisation	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• allée et approche sensibilisation• abat• cible• réserve	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 fois/semaine <p>SOUPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 à 4 fois/sem. <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE/COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduire	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• établir ses objectifs• se concentrer/reconcentrer
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• règlements ACQ5Q• règlements FCDQ• règlements de tournois	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• courtoisie sur l'allée• esprit sportif	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• boules, souliers allées, vêtements	

Les entraîneurs devraient:

- S'assurer que la boule est correctement ajustée ou adaptée pour le quilleur.
- Participer à la formation d'initiation communautaire d'entraîneur de 5 ou de dix quilles faisant partie du programme de certification nationale des entraîneurs.
- Introduire des exercices et des méthodes d'apprentissage si le quilleur éprouve des difficultés dans la réalisation d'une habileté

Les parents/réseau de soutien devraient:

- Respecter le rôle de l'entraîneur concernant le développement et le progrès de votre enfant pour le jeu de quilles
- Soutenir la participation de votre enfant dans le programme de quilles en respectant les paramètres du programme

Les quilleurs devraient:

- Avoir du plaisir et apprécier le jeu
- Demander une aide supplémentaire d'un entraîneur qualifié par l'entremise du centre de quilles

Le personnel du centre de quilles devrait:

- Participer à la sélection de l'équipement pour s'assurer d'une adaptation convenable
- Offrir aux clients des programmes adéquats et des directives pertinentes pour augmenter la participation
- Être impliqué dans la promotion globale des quilles pour l'avenir en étant professionnel, sérieux et d'un grand soutien auprès des quilleurs et des entraîneurs
- Fournir des choix alimentaires sains au casse-croûte, tels que des fruits, des légumes ou du yogourt faible en gras
 - S'assurer que toutes les allées sient conformes aux spécifications de certification et de sanction

Indicateurs démontrant que le quilleur est prêt à passer au stade d'apprentissage du jeu de quilles:

- Frappe la quille de tête à 30%
- La boule demeure sur l'allée à 30%
- Réalise 3 parties complètes
- Réussit 5 à 10% des réserves

Initiatives de l'Organisation Sportive Nationale (OSN)/Organisation Sportive Provinciale (OSP)/Organisation Sportive Territoriale(OST) :

- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles pour promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Une approche équilibrée est très importante à ce stade où on encourage le quilleur à participer dans plusieurs activités pour développer ses habiletés de mouvement et motrices fondamentales qui contribueront à son savoir-faire physique global.

S'assurer qu'une formation technique compétente soit accessible à tous les nouveaux quilleurs pour leur sécurité, plaisir, condition physique et succès.

STADE 2

APPRENDRE À JOUER AUX QUILLES

Utilisation du mouvement et des habiletés sportives pour le plaisir de participer et pour la compétition

Le quilleur qui **Apprend à jouer aux quilles** pourrait être un enfant, un jeune ou un adulte, dépendant quand l'individu commence à jouer aux quilles. À ce stade, le principal objectif est de développer les compétences de base apprises dans l'étape **précédente** et d'apprendre des techniques et des tactiques plus complexes à mesure que le quilleur s'améliore. Les quilleurs adultes peuvent également participer à des tournois. Les quilleurs, à ce stade, peuvent posséder leur propre équipement et devenir plus compétent dans la sélection d'un bon équipement confortable et qui leur permet d'améliorer leur jeu.

Les jeunes quilleurs n'ayant pas atteint la puberté sont encore favorisés dans l'acquisition d'habiletés sportives. Alors ces quilleurs devraient participer à une diversité de sports et ne pas s'attarder ou se spécialiser trop rapidement au jeu de quilles.



Les quilleurs adultes devraient participer au jeu en ligue et à d'autres activités physiques comprenant, l'aérobic et l'entraînement pour la force et la flexibilité ou à d'autres sports.

À la fin de cette étape, les quilleurs prendront une décision concernant le cheminement ou niveau dans lequel ils se dirigeront: le niveau compétitif ou **le jeu de quilles pour la vie**.

Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>-- CHOIX DE LA BOULE INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • matériel • perçage (dix quilles) Entretien • poids/dimension Développer • sélection et adaptation <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • crochet (boule) • courbe (dix quilles) • effet renversé • levée • virage • rotation (5 quilles) • position main/doigts (prise) <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • relâche à une main • boule droite • mouvement de pendule • poursuite du mouvement • diminuer afin d'éliminer relâche à deux mains <p>-- POSTIONNEMENT DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • position de départ à partir de la ligne de faute • position de départ avec un système de cibles • Équilibre • Positionnement de la boule <p>-- APPROCHE INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • approche à 5 pas (10 quil.) <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • position à la ligne de faute • approche à 1 pas • approche à 3 pas(5 quilles) • approche à 4 pas • synchronisation 	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ajustements de relâché <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilisation à l'allée/approche • Réalisation d'abats • Utilisation d'une cible • Conversion des réserves 	<p>Endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 fois/semaine <p>Force</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 fois/semaine <p>Souplesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 fois/semaine <p>Agilité, équilibre / coordination</p> <ul style="list-style-type: none"> • DÉVELOPPER 	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • imagerie • relaxation/stimulis <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • établissement des objectifs • concentration/reconcentration
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>CONNAÎTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • règlements de l'ACQ5Q • règlements de la FCDQ • règlements de tournois 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • courtoisie sur les allées • Esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • boules, souliers, allées, vêtements 	

Les entraîneurs devraient:

- Participer à la formation d'initiation communautaire pour les 5 et 10 quilles faisant partie du PNCE.
- Continuer à promouvoir des exercices pour le développement d'habiletés afin d'augmenter la consistance et la compétence servant à améliorer le pointage des indicateurs de performance.
- Conduire un entraînement impliquant la force, la flexibilité et l'endurance qui peut être réalisé au centre de quilles.
- Conseiller les quilleurs sur leurs achats personnels d'équipement (boules, souliers).
- Inciter les quilleurs à pratiquer trois parties (pour le développement de compétences) sans réaliser le même pointage que dans leur jeu de trois parties en ligue (six parties par semaine).
- Favoriser l'entraînement croisé et une participation à d'autres activités physiques ou sportives.
- Prioriser le processus de développement et non le pointage du quilleur.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- Respecter le rôle de l'entraîneur dans le développement et le progrès de l'enfant au jeu de quilles.
- Rechercher des programmes ayant des entraîneurs compétents.
- Soutenir la participation de votre enfant à l'intérieur du programme de quilles en respectant les paramètres de ce programme.
- Garder une perspective à long terme concernant le développement de votre enfant pour les quilles.
- Prioriser le processus de développement et non le pointage du quilleur.

Les quilleurs devraient:

- S'engager à améliorer leurs compétences techniques.
- Pratiquer l'imagerie dans le jeu en pratique et en ligue.
- Réaliser la pratique de trois parties (pour le développement de compétences) sans réaliser le même pointage que dans leur jeu de trois parties en ligue (six parties par semaine).
- Participer à des activités d'entraînement croisé pour le développement de la force, de l'endurance et de la flexibilité sur une base annuelle.
- Prioriser le processus de développement et non votre pointage.

Pratique:

Spécifiquement pour les quilles: L'entraînement pour la compétence et la pratique devrait avoir un ratio d'une pratique sur une allée pour une série de partie en ligue.

Autres activités physiques ou sportives: de 4 à 6 heures par semaine, de 30 à 60 minutes par séance.

Le personnel du centre de quilles devrait:

- Participer à la sélection de l'équipement pour s'assurer d'une adaptation convenable
- Offrir aux clients des programmes adéquats et des directives pertinentes pour augmenter la participation
- Être impliqué dans la promotion globale des quilles pour l'avenir en étant professionnel, sérieux et d'un grand soutien auprès des quilleurs et des entraîneurs
- Offrir une alimentation saine au casse-croûte, tels que fruits, des légumes ou du yogourt faible en gras
- S'assurer que les allées soient conformes aux spécifications de certification et de sanction

Indicateurs démontrant que le quilleur est prêt à passer au stade d'entraînement de performance:

- Frappe la quille de tête à 40%
- La boule demeure sur l'allée à 60%
- Réaliser 6 parties complètes
- Réaliser 15 à 20% des réserves
- Abats: 10%

Initiatives de l'OSN/OSP/OST:

- Promouvoir le projet (objectif) de programme du jeu de quilles dans les écoles.
- Identifier, établir et mettre en application les standards ou exigences minimums pour des entraîneurs actifs dans les ligues et aux tournois.
- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles afin de promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

S'assurer que les objectifs et les attentes de performance de l'athlète soient réalistes et cohérents avec leur développement actuel. La participation à la compétition devrait être planifiée adéquatement selon leur niveau de performance.



STADE 3

S'ENTRAÎNER POUR PERFORMER

Aspire devenir un quilleur de haut niveau en s'impliquant dans une préparation technique et physique nécessaire

Le quilleur qui **s'entraîne pour performer** a décidé de poursuivre vers l'excellence et de participer au type d'entraînement requis afin d'être éventuellement compétitif dans les niveaux provincial, national, international ou professionnel. À cette étape le quilleur est impliqué et motivé à participer au jeu en ligue et dans des tournois locaux. Le quilleur s'entraîne sur et en dehors des allées pour être physiquement et mentalement prêt afin d'être parfait dans son jeu. À ce stade, un quilleur reçoit une formation technique plus approfondie d'un entraîneur qualifié.

Le quilleur est plus cohérent dans l'exécution des habiletés de quilles identifiées. L'entraînement et la pratique sont toujours importants pour le développement du quilleur. Bien que la compétition et le



pointage fassent également partie de ce développement, le principal objectif est de démontrer une exécution consistante des éléments techniques, tactiques, psychologiques et physiques nécessaires de ce sport.

Encore une fois, à ce stade l'amour du jeu et tout ce qui en dépend représentent la principale priorité pour les quilleurs de 5 et de dix quilles.

Éléments à analyser

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>-- CHOIX DE LA BOULE DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • matériel • perçage (dix quilles) <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • sélection et adaptation <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • poids/dimension <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • levée et virage • tourner et soulever <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • crochet (boule) • courbe (dix quilles) • boule renversée • soulever • virer • rotation (5 quilles) • position main/doigts (prise) <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • relâche à une main • boule droite • mouvement de pendule • poursuite du mouvement <p>-- POSITIONNEMENT RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • position de départ, ligne de faute • position de départ avec système de cibles • équilibre • positionnement de la boule <p>-- APPROCHE DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • approche à 5 pas (10 quil.) <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • position à la ligne de faute • approche à 1 pas • approche à 3 pas (5 quil.) • approche à 4 pas • synchronisation 	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • états des allées <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • ajustements de relâché <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilisation à l'allée et l'approch • réalisation d'abats • utilisation d'une cible • conversion des réserves 	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 fois/semaine <p>FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 fois/semaine <p>SOUPPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • à chaque jour <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE/COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raffiner 	<p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • performance de pointe • gestion du stress • maîtrise des distractions <p>DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> • imagerie • relaxation/stimulis <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • établissement des objectifs • concentration/reconcentration
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCUTITÉ	COMPÉTITION
<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • règlements ACQ5Q • règlements FCDQ • règlements de tournoi 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • courtoisie sur les allées • esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • boule, souliers, allées, habillement 	

Les entraîneurs devraient:

- Participer à la formation d'introduction à la compétition de 5 et dix quilles faisant partie de la formation des entraîneurs du PNCE.
- Continuer à utiliser des exercices d'appoint pour développer et raffiner les compétences afin d'améliorer la cohérence et la capacité pour hausser les indices de performance.
- Implanter des compétences et des exercices avancés et identifiés sur la matrice du jeu de quilles.
- Développer, conserver et améliorer les habitudes d'entraînement concernant la force, la flexibilité et l'endurance qui peuvent être réalisées au centre de quilles ou en dehors de la pratique des quilles.
- Conseiller le quilleur sur l'achat d'équipement personnel supplémentaire (boule, souliers, etc.).
- Inciter le quilleur à pratiquer individuellement de 3 à 5 parties (pour son développement d'habiletés) sans tenir compte du pointage et ainsi que trois parties en ligue, soit de 6 à 8 parties par semaine.
- Favoriser l'entraînement croisé et une participation à d'autres activités physiques ou sportives.
- Continuer à se concentrer sur le processus de développement et non pas sur le pointage du quilleur.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- Respecter le rôle de l'entraîneur dans le développement et le processus du jeu de quilles.
- Rechercher des programmes ayant des entraîneurs qualifiés.
- Soutenir la participation de votre enfant dans le programme de quilles en respectant les paramètres de celui-ci.
- Maintenir une perspective à long terme concernant le développement de votre enfant dans le jeu de quilles.
- Se concentrer sur le processus de développement et non sur le pointage du quilleur.

Les quilleurs devraient:

- S'engager à améliorer leurs compétences techniques.
- Pratiquer l'imagerie en pratique et en ligue.
- Pratiquer individuellement de 3 à 5 parties (développement d'habiletés) sans s'occuper du pointage et également trois parties en ligue (6 à 8 parties par semaine).
- Participer à des activités d'entraînement croisé pour le développement de la force, de l'endurance et de flexibilité durant toute l'année.
- Se concentrer sur le processus de développement et non sur son pointage.
- S'assurer que sa santé et son bien-être fassent partie du programme global (alimentation, sommeil, etc.).

Pratique:

Spécifique aux quilles: L'entraînement des compétences et la pratique devraient être réalisés à un ratio de 2 parties sur les allées sans pointage pour 1 série de parties en ligue.

Autres activités sportives ou physiques: 4 à 6 fois par semaine, 45 à 60 minutes par séance.

Le personnel d'un centre de quilles devraient:

- Servir ces clients en leur offrant des programmes et de l'information adéquats afin de conserver leur participation et de d'améliorer les aptitudes des quilleurs.
- Être impliqué dans la promotion globale des quilles pour l'avenir en étant professionnel, entreprenant et d'un grand soutien pour les quilleurs et les entraîneurs.
- Offrir une alimentation saine dans le casse-croûte, tels que des fruits, des légumes et du yogourt faible en gras, etc.
- Collaborer avec l'ONS/OPS/OST afin d'offrir des séances de travail éducationnelles.
- S'assurer que les allées soient conformes aux spécifications de certification et de sanction.

Indicateurs démontrant que le quilleur est prêt à passer au stade d'entraînement pour la compétition:

- Frappe la quille de tête à 50%
- La boule demeure sur l'allée à 90%
- Réalise de 6 à 8 parties complètes
- Réussit 50% des réserves
- Abats: 20 à 30%

Note: Il se peut que les quilleurs ayant une incapacité puissent accéder à des étapes plus avancées du DLTA, mais qu'ils ne soient pas capables d'atteindre les indicateurs de ces étapes". Cela peut varier selon l'athlète, le genre d'entraînement reçu, l'incapacité, la structure de la compétition et les paramètres déterminés de sélection et de performance.

Initiatives de l'OSN/OSP/OST:

- Identifier, établir et appliquer les standards minimums d'entraînement ou exigences pour les entraîneurs de ligues actifs.
- Fournir des possibilités de tournois locaux et régionaux.
- Offrir et promouvoir des séances de formation pour les entraîneurs.
- Offrir des cliniques de développement de compétences pour les athlètes.
- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles pour promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Les quilleurs ont maintenant fait le choix de devenir compétitifs en poursuivant le "cheminement d'excellence". Tous les programmes et le soutien doivent faire rejaillir cela. Par conséquent, un entraînement sérieux et des opportunités de compétition doivent soutenir les athlètes dans leurs tentatives dans la poursuite de l'excellence.

STADE 4

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Un performeur cohérent en entraînement et en compétition lors d'événements provinciaux et nationaux

Les quilleurs procédant à l'**entraînement pour la compétition** se classent dans les trois premières positions lors des championnats provinciaux. Ces quilleurs sont méticuleux dans leur préparation et suivent un programme périodique unique concernant les championnats provinciaux, celui-ci étant le plus important tournoi de l'année.

Ces athlètes participent à un entraînement annuel qui est spécialement planifié pour de plus hautes performances dans les compétitions concernées. Durant la progression évolutive de cette étape, ils deviennent plus cohérents et ils sont capables de faire face à un tournoi ayant un haut niveau de pression. Autant les entraîneurs que les quilleurs devraient consulter les équipes de soutien intégré (ÉSI) afin de s'assurer que des psychologues, des nutritionnistes et des psychologues sportifs donnant des conseils en général sur la planification et la supervision du programme.

Ces quilleurs sont capables de s'entraîner et de participer aux compétitions sous une variété de conditions, en devenant de plus en plus cohérents. À ce moment-ci, les programmes commencent à devenir individuels et basés sur l'analyse de performance et des écarts identifiés. Tous les quilleurs ont désormais dépassé le stade de leur "pic de croissance" et l'entraînement physique est basé sur la supervision et l'évaluation de la condition physique. Les quilleurs démontrent constamment des compétences techniques élevées et les résultats obtenus aux tournois confirment leur classement dans les trois meilleures positions au niveau provincial.

À ce stade, les quilleurs reçoivent des entraîneurs compétents une formation technique avancée.

À ce point, un système d'identification de talent devrait être développé et implanté afin de dépister et de s'assurer que des quilleurs potentiels de classe mondiale soient supportés avec un programme d'entraînement sensé et complet.



Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>-- CHOIX DE LA BOULE RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> matériel perçage (dix quilles) <p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> sélection et adaptation <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> poids/dimension <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ DÉVELOPPER</p> <ul style="list-style-type: none"> levée et virage tourner et soulever <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> crochet (boule) courbe (dix quilles) boule renversée soulever • virer rotation (5 quilles) position main/doigts (prise) <p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> relâche à une main boule droite mouvement de pendule poursuite du mouvement <p>-- POSITIONNEMENT PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> position de départ, ligne de faute position de départ avec système de cibles équilibre positionnement de la boule <p>-- APPROCHE RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> approche à 5 pas (10 quil.) <p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> position à la ligne de faute approche à 1 pas approche à 3 pas (5 quil.) approche à 4 pas synchronisation 	<p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> états des allées <p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> sensibilisation à l'allée et l'approch réalisation d'abats utilisation d'une cible conversion des réserves 	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 à 6 fois/semaine <p>FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 fois/semaine <p>SOUPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> à chaque jour <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE /COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> Raffiner 	<p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> performance de pointe gestion du stress maîtrise des distractions imagerie relaxation/stimulis concentration/reconcentration <p>RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> établissement des objectifs
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> règles ACQ5Q et FCDQ règlements de tournois <p>INTRODUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> internationaux (dix quilles) 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> courtoisie sur les allées esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> boule, souliers, allées, habillement 	

Les entraîneurs doivent:

- Avoir été formé en développement de la compétition de dix quilles faisant partie de la formation des entraîneurs du PNCE.
- Être certifiés en introduction à la compétition de 5 quilles faisant partie du programme de formation des entraîneurs du PNCE.
- Raffiner et perfectionner des exercices d'appoint pour développer et raffiner les compétences afin d'améliorer la cohérence et la capacité pour hausser les indicateurs de performance.
- Développer et améliorer les habiletés et les exercices avancées qui ont été identifiés dans la matrice de jeu de quilles.
- Maintenir et améliorer des compétences et des exercices avancées identifiés dans la matrice du jeu de quilles.
- Continuer à analyser l'équipement personnel à mesure que les produits deviennent disponibles et que l'athlète devient plus compétent et plus compétitif.
- Inciter le quilleur à pratiquer individuellement de 10 à 12 parties (pour son développement d'habiletés) sans tenir compte du pointage et ainsi que trois parties en ligue, soit de 10 à 15 parties par semaine.
- Favoriser l'entraînement croisé et une participation à d'autres activités physiques ou sportives.
- Continuer à se concentrer sur le processus de développement et non pas sur le pointage du quilleur.
- Préparer un programme périodique sensé qui identifie des compétences clés en plus du jeu en ligue.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- S'assurer que le programme fournit des entraîneurs qualifiés.
- Respecter le rôle de l'entraîneur en ce qui a trait au développement et au progrès de votre enfant dans le jeu de quilles.
- Inciter l'athlète à avoir d'autres intérêts en dehors des quilles afin de maintenir un style de vie équilibré.
- Dialoguer avec le quilleur afin de vous assurer si le jeu de quilles lui plaît encore.
- Soutenir la participation de votre athlète à un programme de quilles en respectant les paramètres et le développement à long terme de l'athlète.
- Toujours conserver une maîtrise de soi en démontrant un langage corporel neutre lorsque le quilleur participe à une compétition.

Les quilleurs devraient:

- Pratiquer seul de 10 à 12 parties (développement d'habiletés) sans s'occuper du pointage et également trois parties en ligue (10 à 15 parties par semaine).
- Profiter de d'autres activités en dehors du jeu de quilles.

Pratique:

Spécifique aux quilles: L'entraînement des compétences et la pratique devraient être réalisés à un ratio de quatre parties sur les allées sans pointage pour une série de parties en ligue.

Autres activités sportives ou physiques: 3 à 5 fois par semaine, de 45 à 90 minutes par séance.



Le volume, la fréquence et l'intensité de tous les entraînements et des compétitions varieront selon les priorités du programme global. Durant la phase de régénération d'entraînement la participation dans d'autres activités physiques augmentera afin de procurer une pause mentale au quilleur.

Le personnel d'un centre de quilles devrait:

- Servir ces clients en leur offrant des programmes et de l'information adéquats afin de conserver leur participation et de d'améliorer les aptitudes des quilleurs.
- Offrir des prix incitatifs aux athlètes nécessitant un volume élevé de temps de pratique.
- Assurer des choix alimentaires sains au case-croûte.
- Collaborer avec l'ONS/OPS/OST afin d'offrir des séances de travail éducationnelles.
- S'assurer que les allées soient conformes aux spécifications de certification et de sanction.

Initiatives de l'OSN/OSPI/OST:

- Appliquer les standards minimums d'entraînement ou exigences pour le jeu de ligue et pour les entraîneurs des tournois
- Fournir des possibilités de tournois locaux, régionaux et provinciaux.
- Continuer à offrir et à promouvoir un développement professionnel pour les entraîneurs.
- Offrir des cliniques de développement de compétences pour les athlètes.
- Appliquer les normes et les exigences des spécifications pour les compétitions nationales.

Indicateurs démontrant que le quilleur est prêt pour le stade de s'entraîner pour gagner:

- Frappe la quille de tête 70%
- La boule demeure sur l'allée à 90%
- Réalise de 10 à 15 parties par semaine
- Réussit 60 à 70% des réserves
- Abats: 30 à 40%

Note: Il se peut que les quilleurs ayant une incapacité puissent accéder à des étapes plus avancées du DLTA, mais qu'ils ne soient pas capables d'atteindre les "indicateurs des étapes". Cela peut varier selon l'athlète, le genre d'entraînement reçu, l'incapacité, la structure de la compétition et les paramètres déterminés de sélection et de performance.



RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Les quilleurs ont maintenant fait le choix de devenir compétitifs poursuivant le "cheminement d'excellence". Tous les programmes et le soutien doivent faire rejaillir cela. Par conséquent, un entraînement sérieux et des opportunités de compétition doivent soutenir les athlètes dans leurs tentatives de poursuite de l'excellence.

Un système d'identification de talent doit être développé et implanter. Cela ne veut pas dire que les athlètes rapidement dépistés soient destinés à participer à des tournois qui sont au-delà de leur stade de développement; cela signifie que des opportunités adéquates de développement et d'entraînement sont offertes pour maximiser leur potentiel.

STADE 5

S'ENTRAÎNER À GAGNER (NATIONAL)

Se préparer pour le prévisible et l'imprévisible afin d'augmenter les probabilités d'une performance digne d'un podium au niveau national

Les quilleurs qui **s'entraînent pour gagner** se classent constamment dans les trois meilleurs positions aux championnats nationaux. Ces athlètes se préparent méticuleusement et suivent un programme périodique individuel avec les championnats nationaux qui représentent le tournoi ultime de l'année. Ces quilleurs participent à un entraînement physique durant toute l'année qui est spécialement planifié pour des meilleures performances dans les compétitions concernées. Lors de la progression des quilleurs durant ce stade, ils deviennent plus cohérents et ils sont capables de gérer la pression des tournois de haut niveau. Ces athlètes reçoivent une formation technique avancée provenant d'entraîneurs qualifiés.

À cette étape, les athlètes sont capables de s'entraîner et de compétitionner dans une variété de circonstances, en devenant de plus en plus cohérent. À ce moment les programmes doivent être individualisés sur l'analyse de la performance et sur les anomalies identifiées. L'entraînement physique est basé sur une évaluation et la supervision de la condition physique.



La majorité des habiletés et des aptitudes techniques, tactiques, physiques et psychologiques des quilleurs sont maintenant totalement définies. La priorité est donc sur la performance cohérente et optimale sous des situations intenses de compétition.

Les athlètes de 5 quilles se sont entraînés afin d'être performant lors des tournois nationaux. Tous les aspects de la préparation ont été réalisés pour une meilleure performance. Pour les dix quilles, les athlètes démontrent des indices de talent de quilleurs de classe mondiale et certains pourraient faire partie de l'équipe nationale dans quelques années.

Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>-- CHOIX DE LA BOULE PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> • matériel • perçage (dix quilles) <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • sélection et adaptation • poids/dimension <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • soulever et tourner • tourner et soulever <p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> • crochet (boule) • courbe (dix quilles) • boule renversée • soulever • virer • rotation (5 quilles) • position main/doigts(prise) <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • relâche à une main • boule droite • mouvement de pendule • poursuite du mouvement <p>-- POSITIONNEMENT ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • position de départ, ligne de faute • position de départ avec système de cibles • équilibre • positionnement de la boule <p>-- APPROCHE PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> • approche à 5 pas (10 quil.) <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • position à la ligne de faute • approche à 1 pas • approche à 3 pas (5 quil.) • approche à 4 pas • synchronisation 	<p>OPTIMISER</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilisation à l'allée et l'approch • réalisation d'abats • utilisation d'une cible • conversion des réserves <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilisation aux allées et à l'approche 	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 à 6 fois/semaine <p>FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 fois/semaine <p>SOUPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • à chaque jour <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE/COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner 	<p>PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> • performance de pointe • gestion du stress • maîtrise des distractions • imagerie • relaxation/stimulis • concentration/reconcentration <p>OPTIMISER</p> <ul style="list-style-type: none"> • établissement des objectifs
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • règles ACQ5Q • règles de la FCDQ • règlements des tournois <p>CONNAÎTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • internationaux (dix quilles) 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • courtoisie sur les allées • esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • boule, souliers, allées, habillement 	

Les entraîneurs doivent:

- Pour les dix quilles, être certifiés par la formation d'entraîneur en développement de la compétence faisant partie du PNCE.
- Pour les 5 quilles, être certifié par la formation d'entraîneur en introduction à la compétence faisant partie du PNCE.
- Perfectionner et entretenir les habiletés afin d'améliorer la cohérence et la capacité pour hausser les indicateurs de performance.
- Maintenir et raffiner les compétences et les exercices avancés identifiés sur la matrice du jeu de quilles.
- Perfectionner et entretenir la force, la flexibilité et l'endurance dans les routines d'exercices qui peuvent être réalisées au centre de quilles et en dehors de la pratique de quilles.
- Continuer à analyser l'équipement personnel des quilleurs à mesure que les produits deviennent disponibles et que l'athlète devient plus compétent et plus compétitif.
- Inciter le quilleur à pratiquer individuellement de 20 à 40 parties (pour son développement d'habiletés) sans tenir compte du pointage et ainsi que trois parties en ligue, soit de 20 à 40 parties par semaine.
- Favoriser l'entraînement croisé et une participation à d'autres activités physiques ou sportives afin d'augmenter le programme d'entraînement spécifique au jeu de quilles.
- Continuer à se concentrer sur le processus de développement et non pas sur le pointage du quilleur.
- Préparer un programme périodique sensé qui identifie des compétences clés en plus du jeu en ligue.
- Promouvoir et soutenir tous les aspects de la préparation psychologique pour une performance avancée en entraînement et en compétition.
- Être disponible pour répondre aux préoccupations des athlètes et des parents.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- S'assurer que le programme dans lequel participe l'athlète fournisse des entraîneurs qualifiés.
- Respecter le rôle de l'entraîneur en ce qui a trait au développement et au progrès de de l'athlète dans le jeu de quilles.
- Inciter l'athlète à avoir d'autres intérêts en dehors des quilles afin de maintenir un style de vie équilibré.
- Dialoguer avec le quilleur afin de vous assurer si le jeu de quilles lui plaît encore.
- Soutenir la participation de l'athlète à un programme de quilles en respectant les paramètres et le développement à long terme de l'athlète.
- Toujours conserver une maîtrise de soi en démontrant un langage corporel neutre lorsque le quilleur participe à une compétition.

Les quilleurs devraient:

- Être un modèle pour les nouveaux jeunes aspirants.
- Promouvoir les quilles en tant que sport.
- Être diligent en ce qui a trait à être physiquement et mentalement préparé à l'entraînement et à la compétition.



- Être conscient comment les activités externes tels que le sommeil, l'alimentation et les autres stress de la vie courante peuvent avoir un impact sur l'entraînement et la compétition.
- Travailler avec les entraîneurs afin de consulter d'autres experts dans le domaine de la préparation sportive, tels que des psychologues et des nutritionnistes.
- Rechercher des conditions d'entraînement et de compétition qui simulent les exigences d'un tournoi national.
- Se préparer et se comporter en tant que des représentants de leurs clubs et provinces. Toutes les préparations et les actions devraient refléter des comportements associés à des champions.

Pratique:

Le volume, la fréquence et l'intensité de l'entraînement et de la compétition varieront selon les priorités d'entraînement comprises dans le programme global. Durant la phase de régénération de l'entraînement, d'autres activités physiques et la participation à d'autres sports devraient être augmentées afin de procurer une pause mentale aux quilleurs.

Le personnel d'un centre de quilles devrait:

- Être impliqué dans la promotion globale des quilles pour l'avenir en étant professionnel, sérieux et d'un grand soutien pour les quilleurs et les entraîneurs.
- Assurer des choix alimentaires sains au case-croûte.
- Fournir un environnement sécuritaire et propre.
- S'assurer que les allées sont conformes aux spécifications de certification et de sanction.

Initiatives de l'OSN/OSP/OST:

- Identifier et appliquer des normes minimales d'entraînement pour les championnats nationaux.
- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles pour promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.
- Offrir et promouvoir des séances de formation pour les entraîneurs.
- Appliquer les normes et les exigences de spécification pour les compétitions nationales.

Indices indiquant que le quilleur est prêt à passer au stade d'entraînement pour gagner (International)

- Frappe la quille de tête de 90 à 95%
- La boule demeure sur l'allée à 100%
- Réalise de 20 à 40 parties par semaine
- Réussit 90% des réserves
- Abats: 50%

Note: Il se peut que les quilleurs ayant une incapacité puissent accéder à des étapes plus avancées du DLTA, mais qu'ils ne soient pas capables d'atteindre les indicateurs des étapes. Cela peut varier selon l'athlète, le genre d'entraînement reçu, l'incapacité, la structure de la compétition et les paramètres déterminés de sélection et de performance.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Le quilleur qui s'entraîne pour gagner (finales nationales) doivent être soumis à un entraînement annuel, des compétitions et un plan de récupération qui visent les performances vers un podium.

Les sessions de pratique sans pointages doivent l'emporter sur les activités basées sur les résultats numériques et les compétitions dont les priorités sont identifiées dans le plan annuel.



Les quilleurs de dix quilles internationaux se préparent afin de maximiser toutes les compétences et capacités nécessaires pour les performances vers le podium aux Championnats du Monde ou aux Jeux Pan Américains. Ces athlètes sont mobilisés dans la réalisation de performances cohérentes sur demande. Ils peuvent réussir le coup, frapper une quille et s'adapter aux patrons de huilage sur les allées et à d'autres conditions stimulantes.

La préparation doit comprendre un entraînement mentale et psychologique pour des environnements ayant un stress élevé et intense, en reconnaissant que les jeux multi-sports tels que les Jeux Pan Américains sont manifestement plus mentalement exigeants que des compétitions sportives individuelles. Les quilleurs de ce niveau doivent pratiquer des routines pour une préparation mentale bien avant un tournoi de cette importance, afin de s'assurer qu'ils puissent réaliser une performance idéale sur demande.

Ces quilleurs et tout le personnel de soutien doivent voir à la création d'un programme de compétition et de récupération ou régénération qui s'adresse aux anomalies de performance des athlètes. Une équipe de soutien intégrée devrait être identifiée afin de s'assurer qu'un haut niveau d'expertise soit utilisé afin d'optimiser les aspects de la préparation.

Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
<p>-- CHOIX DE LA BOULE ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • matériel • perçage (dix quilles) • sélection et adaptation • poids/dimension <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ PERFECTIONNER</p> <ul style="list-style-type: none"> • soulever et tourner • tourner et soulever <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • crochet (boule) • courbe (dix quilles) • boule renversée • soulever • virer • relâche à une main • boule droite • mouvement de pendule • poursuite du mouvement • position main/doigts(prise) <p>-- POSITIONNEMENT</p> <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • position de départ, ligne de faute • position de départ avec système de cibles • équilibre • positionnement de la boule <p>-- APPROCHE ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • approche à 5 pas (10 quil.) • position à la ligne de faute • approche à 1 pas • approche à 4 pas • synchronisation 	<p>OPTIMISER</p> <ul style="list-style-type: none"> • conditions des allées • réalisation des réglages • utilisation d'une cible • conversion des réserves <p>ENTRETENIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilisation aux allées et à l'approche 	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 à 6 fois/semaine <p>FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 fois/semaine <p>SOUPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • à chaque jour <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE/ COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner 	<p>OPTIMISER</p> <ul style="list-style-type: none"> • performance de pointe • gestion du stress • maîtrise des distractions • imagerie • relaxation/stimulis • concentration/reconcentration
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • règlements de la FCDQ • règl. internationaux 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • courtoisie sur les allées • esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • boule, souliers, allées, habillement 	

Les entraîneurs doivent:

- Superviser tous les aspects de l'entraînement afin de maximiser tous les gains et les objectifs de performance.
- Impliquer les athlètes dans tous les composants de la planification pour assurer l'assimilation, la participation, la compréhension, ainsi que la responsabilité des athlètes de leur responsabilité.
- Poursuivre agressivement un développement professionnel de situations formelles et informelles afin d'assurer une conscientisation aux nouveaux développements dans le sport.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- Respecter l'athlète et l'entraîneur national en reconnaissant que le plan d'entraînement, de compétition et de rétablissement doivent être soutenu pour une réussite à long terme de l'athlète.
- Encourager la communication et la collaboration entre l'entraîneur local et l'entraîneur national pour le bénéfice du quilleur qui s'entraîne pour gagner. |
- Comprendre que dans les événements internationaux that at international events the bowlerle quilleur a la responsabilité de se conformer au code de conduite de l'athlète en suivant toutes les directives ou règles de l'entraîneur national et du gérant durant toute la compétition.

Les quilleurs doivent:

- Être responsable de leurs performances en pratique et en compétition.
- Identifier des objectifs de performance et s'efforcer d'atteindre ces objectifs.
- Gérer les distractions afin d'assurer de solides performances tandis que l'environnement du tournoi devient intense et complexe.
- Continuer à être les ambassadeurs et des modèles à suivre pour la Fédération Canadienne de Dix Quilles dans les centres de quilles et sur la scène internationale.
- être de bons communicateurs avec tous les groupes impliqués dans la planification incluant les entraîneurs, les groupes médicaux, les gérants, la ou les fédérations nationales et ainsi de suite.
- Poursuivre les activités externes qui sont plaisantes et qui procurent une relaxation en dehors du jeu de quilles.



Les indicateurs démontrant que le quilleur sera compétitif sur la scène internationale:

- Frappe la quille de tête à 95%
- La boule demeure sur l'allée à 100%
- Réalise 6 parties
- Réussit 90% à 95% des réserves
- Abats: 50 à 60%

Initiatives de l'OSN/OSPI/OST:

- Les entraîneurs nationaux devraient offrir des programmes de qualité à travers le Canada afin de développer une des fondements plus solides pour les quilleurs de tous les niveaux. Également développer un regroupement plus cohérent d'entraîneurs avec un système de compagnonnage.
- Augmenter le nombre de camps d'entraînement pour les membres de l'équipe nationale.
- Sensibiliser le personnel des centres de quilles et l'OSP qu'il possède un athlète national dans la communauté. On devrait donner à ces athlètes l'opportunité de pratiquer leur jeu pour à des frais minimes puisqu'ils représentent l'Équipe du Canada.
- Les entraîneurs de l'équipe nationale devraient être entraînés et certifiés en rapport avec ce contexte élevé de performance.
- Les membres de l'équipe canadienne devrait être présenté et mis en marché efficacement, afin d'éduquer le public, soit que le jeu de quilles représente plus qu'une "fête d'anniversaire" ou les "quilles cosmiques".
- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles pour promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Le quilleur qui s'entraîne pour gagner doit suivre un plan annuel d'entraînement de compétition et de rétablissement concerté sur les performances dignes d'un podium.

Les sessions de pratique sans pointage doivent l'emporter sur les activités basées sur le pointage et la compétitions dans les priorités identifiées dans le plan annuel.





Améliorer votre performance technique et condition physique en participant dans des ligues sociales de quilles

Après avoir appris les habiletés de base du jeu de quilles, un quilleur peut faire le choix de poursuivre le jeu de quilles en tant qu'activité hautement récréationnelle et sociale ou de continuer à participer en progressant vers des tournois et des ligues de hauts niveaux. Cette démarche à long terme de développement du quilleur favorise un succès personnel dans le jeu de quilles qui consolide chez les quilleurs une rémanence d'enthousiasme pour ce jeu. Le stade de **jeu de quilles pour la vie** est accessible pour tous les âges. Les jeunes et les adultes peuvent choisir de participer dans un contexte moins compétitif, soit de participer au jeu dans une ligue ou un tournoi de niveau moins intense. Le principal objectif est donc le bien-être et la santé en participant dans un environnement social et plaisant de jeu de quilles.

Du fait que plusieurs stress de la vie peuvent intervenir dans l'habileté du quilleur de se rendre régulièrement au centre de quilles, les programmes devraient être adaptés aux besoins individuels des quilleurs.

Un entraînement physique correspondant à l'âge approprié est essentiel dans le stade du **jeu de quilles pour la vie**, puisque les quilleurs plus âgés recherchent en général à maintenir une bonne santé. Cela devrait comprendre la flexibilité, un entraînement pour une force ou puissance adaptée, des exercices pour l'équilibre et la coordination.

Éléments à analyser...

TECHNIQUES	TACTIQUES	PHYSIQUE	PSYCHOLOGIQUES
<p>--- CHOIX DE LA BOULE DÉVELOPPER ET RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • matériel • perçage (dix quilles) • sélection et ADAPTATION • poids/dimension <p>-- RELÂCHE/RELÂCHÉ DÉVELOPPER ET RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • soulever et tourner • tourner et soulever • crochet (boule) • courbe (dix quilles) • boule renversée • soulever • virer • position main/doigts(prise) • relâche à une main • boule droite • mouvement de pendule • poursuite du mouvement • rotation (5 quilles) <p>-- POSITIONNEMENT DÉVELOPPER ET RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • position de départ, ligne de faute • position de départ avec système de cibles • équilibre • positionnement de la boule <p>-- APPROCHE DÉVELOPPER ET RAFFINER</p> <ul style="list-style-type: none"> • approche à 5 pas (10 quil.) • position à la ligne de faute • approche à 1 pas • approche à 3 pas (5 quil.) • approche à 4 pas • synchronisation 	<p>PRATIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • conditions des allées • réalisation des réglages • réalisation d'abats • utilisation d'une cible • conversion des réserves • sensibilisation aux allées et à l'approche 	<p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • à chaque jour <p>FORCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 fois/semaine <p>SOUPLESSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • à chaque jour <p>AGILITÉ, ÉQUILIBRE/ COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entretenir 	<p>PRATIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • performance de pointe • gestion du stress • maîtrise des distractions • imagerie • relaxation/stimulis • concentration/reconcentration • établissement des objectifs
RÈGLEMENTS	ÉTIQUETTE	SÉCURITÉ	COMPÉTITION
<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • règlements de la FCDQ • règl. internationaux 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • courtoisie sur les allées • esprit sportif 	<p>APPLIQUER</p> <ul style="list-style-type: none"> • boule, souliers, allées, habillement 	

Le quilleur devrait:

- Continuer de pratiquer le jeu de quilles en s'assurant que l'activité physique à une durée de 60 minutes par jour pendant 4 à 6 jours par semaine.
- Continuer à faire des choix alimentaires sains autant à la maison qu'au centre de quilles.
- Jouir de tous les aspects des quilles - participation, compétition et socialisation.
- Rechercher des conseils d'entraînement et de pratique provenant d'un entraîneur qualifié.

Les entraîneurs devraient:

- Conseiller les quilleurs lors de l'achat de souliers et de boules de quilles.
- Participer à la formation d'entraînement communautaire et poursuivre dans son développement professionnel.
- Inciter les quilleurs à participer à des tournois amusants.
- Communiquer avec le personnel du centre de quilles afin d'améliorer les programmes et créer des opportunités d'un développement continu pour les quilleurs.
- Bénéficier des opportunités éducationnelles et développementales offertes par l'OSP ou l'OSN.

Les parents/réseau de soutien devraient:

- Respecter le rôle de l'entraîneur ou instructeur.
- Entretenir une perspective à long terme du développement du quilleur en tant qu'athlète.
- Se concentrer à avoir du plaisir et de participer à un sport amusant.
- Comprendre que la pratique (sans pointage) et un ratio de 2 pratiques pour 1 participation en ligue ou à un tournoi est idéal.
- Encourager l'entraînement croisé pour la force, le conditionnement et la variété.

Le personnel d'un centre de quilles devrait:

- Être impliqué dans la promotion globale des quilles pour l'avenir en étant professionnel, sérieux et d'un grand soutien pour les quilleurs et les entraîneurs.
- Être impliqué dans la sécurité pour tous les quilleurs et entraîneurs.
- Assurer des choix alimentaires sains au casse-croûte.
- Aider les quilleurs dans leur achats de souliers et de boules.
- S'assurer que les entraîneurs possèdent l'entraînement nécessaire et adéquat pour intervenir auprès des quilleurs.
- Donner à tous les quilleurs, peu importe leur âge ou stade, l'opportunité d'obtenir de l'entraînement.

- Considérer offrir aux quilleurs désirant pratiquer en dehors des ligues et des tournois des possibilités pécuniaires abordables.
- S'assurer que les allées soient conformes aux spécifications de certification et de sanction.

Indicateurs démontrant que le quilleur est prêt à jouer!

- Frappe la quille de tête de 40 à 80%
- La boule demeure sur l'allée de 50 à 90%%
- Réalise de 3 à 12 parties
- Réussit de 20 à 80% des réserves
- Abats: 10 à 50%

Initiatives de l'OSN/OSPI/OST:

- Promouvoir le plaisir et la participation pour tous.
- Mettre en application les normes et les spécifications pour tous les centres de quilles.
- Faire la promotion de l'adhésion des associations locales pour la participation à des tournois et également aux programmes individuels de récompenses.
- Offrir de courtes séances de formation pour tous les quilleurs à ce stade.
- Promouvoir des opportunités de jeu de quilles et éducationnelles pour tous les membres.
- Collaborer avec les propriétaires des centres de quilles pour promouvoir l'utilisation d'entraîneurs certifiés et compétents.

RECOMMANDATIONS PRIMORDIALES:

Tous les quilleurs, peu importe le stade qu'ils choisissent , devraient avoir les mêmes opportunités de développer leur jeu comme ils le souhaitent.

Initiatives stratégiques:

1. Instituer des prérequis d'entraînement pour les divers programmes et compétitions afin d'assurer que les compétences et les habiletés de chacun des stades soient transmises efficacement.
2. Promouvoir les pratiques qui sont sans pointage afin de favoriser le développement des compétences selon les objectifs de stade.
3. Développer et implanter les éléments appropriés de condition physique devant être intégrés dans tous les programmes de quilles au centre de quilles et en dehors de ce site.
4. Examiner les programmes et collaborer aux changements à faire afin d'assurer que les athlètes ayant une incapacité puissent être accommodés et intégrés aux initiatives du DLTA.
5. Établir une révision de la compétition afin de favoriser une correspondance avec les buts et les objectifs du DLTA.
6. Développer un plan de communication et d'éducation afin de s'associer et collaborer avec toutes les instances de la Fédération de Quilles du Canada.
7. Reconnaître que c'est le stade du jeu de quilles pour la vie qui possède le plus de participants. Une programmation de qualité et appropriée est essentielle à la promotion de la participation à vie dans un sport amusant et sain.
8. Introduire progressivement une recommandation à l'effet que les quilleurs dans le stade d'entraînement pour gagner suivent un plan périodisé d'entraînement annuel.
9. Introduire progressivement des prérequis spécifiant que les quilleurs qui représentent le Canada doivent suivre un plan périodisé d'entraînement annuel.

Conclusion:

La Fédération de Quilles du Canada - comportant des organisations nationales, provinciales, et territoriales de dix quilles et de 5 quilles, ainsi que l'APBC et les Jeunes Quilleurs du Canada - a l'énorme opportunité de façonner un cheminement passionnant qui perçoit des tendances démographiques et qui implique la réalisation de changements basés sur la recherche de la santé, la condition physique et le sport. La première étape importante fut complétée en articulant une vision pour notre sport. Les étapes subséquentes sont aussi importantes et elles requièrent un travail collectif de la communauté et une collaboration continue pour une implantation efficace de stratégies à tous les niveaux de notre sport. Ces changements ne se propagent pas rapidement. Toutefois, nous devons commencer maintenant à nous assurer que notre sport demeure accessible, pertinent et plaisant.

LEXIQUE

ADAPTATION correspond à une réaction à un stimuli ou à une série de stimuli qui provoquent des changements fonctionnels et morphologiques dans un organisme. Naturellement, le niveau ou le degré d'adaptation dépend de la dotation génétique d'un individu. Toutefois, les tendances ou habitudes générales de l'adaptation sont établies par des recherches psychologiques et les lignes directrices sont clairement délimitées concernant les différents processus d'adaptation, tel que l'endurance musculaire ou la force maximale.

ADOLESCENCE est une période difficile à définir en ce qui a trait à sa durée (commencement et fin). Durant cette période, la plupart des systèmes corporels deviennent structurellement et fonctionnellement adultes. Structurellement, l'adolescence débute avec une taux accéléré de croissance de stature qui identifie le début de la poussée de croissance de l'adolescent. Le taux de croissance de la taille atteint un sommet(pic), démontre une phase de décélération et finalement se termine avec la réalisation de la stature d'un adulte. De façon fonctionnelle, l'adolescence est habituellement considérée en tant que maturité sexuelle qui débute avec des changements du système neuroendocrinien précédant les changements physiques et se terminant par l'atteinte de la fonction de reproduction adulte.

ÂGE CHRONOLOGIQUE correspond au "nombre d'années et de jours qui se sont écoulés depuis la naissance". La croissance, le développement et la maturité se déroule dans un cadre temporel, c'est-à-dire, l'âge chronologique d'un enfant. Des enfants de même âge chronologique peuvent être différents, d'un certain nombre d'années, dans leur maturité biologique. La nature intégrée de la croissance et de la maturité est réalisée par l'interaction des gènes, des hormones et des substances nutritives et des environnements physiques et psychologiques dans lesquels une personne évolue. Cette interaction complexe détermine la croissance de l'enfant, sa maturité neuromusculaire, sa maturité sexuelle et sa métamorphose physique générale durant les deux premières décennies de la vie.

APTITUDE À correspond au taux de croissance de l'enfant, sa maturité et son développement qui le ou la rend capable d'exécuter des tâches et de répondre aux exigences durant l'entraînement ou en compétition. Cette aptitude et des périodes critiques d'entraînement durant la croissance et le développement de jeunes athlètes sont également identifiées comme étant le moment adéquat pour le planification de certains stimuli pour atteindre une adaptation maximale en ce qui a trait aux habiletés motrices, musculaires et à la puissance en aérobie.

CAPACITÉS AUXILLIAIRES correspondent à la connaissance et l'expérience de base d'un athlète et comprennent les procédures de réchauffement et d'accalmie, d'étirement, d'alimentation, d'hydratation, de repos, de récupération, de restauration, de régénération, de préparation mentale, d'effilement et de pointe.

Plus les athlètes sont bien informés de ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils peuvent améliorer leurs niveaux d'entraînement et de performance. Lorsque les athlètes atteignent leur potentiel génétique et physique, ils ne peuvent plus s'améliorer, la performance ne peut être raffinée que par l'utilisation maximale des capacités auxilliaires.

CROISSANCE correspond aux changements "observables, étape par étape, mesurables de la taille du corps tels que la grandeur, le poids et le taux de graisse corporelle."

CROISSANCE POST-NATALE est communément, par contre quelques fois arbitrairement répartie en trois ou quatre périodes d'âges; incluant la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

DÉVELOPPEMENT signifie "l'interrelation entre la croissance et la maturité en relation avec le temps écoulé. Le concept de développement comprend également les domaines social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant." Les termes "croissance" et "maturité" sont souvent utilisés ensembles et quelquefois comme des synonymes. Toutefois, chacun correspond à des activités biologiques spécifiques.

ENFANCE déterminée ordinairement par la fin de la petite enfance — le premier anniversaire de naissance— jusqu’au début de l’adolescence et qui est caractérisée par une croissance et une maturité relativement progressives du développement musculaire et moteur. Elle est souvent répartie comme suit, soit la petite enfance comportant des enfants d’âge préscolaire de 1 à 5 ans et l’enfance tardive qui comprend les enfants de l’école primaire de 6 ans jusqu’au début de l’adolescence.

FACILITÉ D’APPRENTISSAGE correspond à la capacité génétique des athlètes à réagir individuellement aux stimuli et à s’y adapté en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la facilité d’apprentissage ou à l’entraînement comme étant la “réaction au développement de personnes à différents stades de croissance et de maturité, aux stimuli d’entraînement .”

MATURITÉ correspond aux “changements du système qualitatif, naturellement structurel et fonctionnel dans la progression de l’organisme vers la maturité - par exemple, la modification du cartilage de l’os dans le squelette”.

PÉRIODES CRITIQUES DE DÉVELOPPEMENT correspond à un moment dans le développement d’un comportement spécifique lorsque qu’une expérimentation ou l’entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, introduite avant ou plus tard, n’a aucun effet ou retarde l’acquisition des habiletés.

PIC DE VÉLOCITÉ DE LA CROISSANCE(PVC) est le taux maximum de croissance en stature durant la poussée de croissance. L’âge maximum du pic de vélocité de la croissance est appelé âge au PVC.

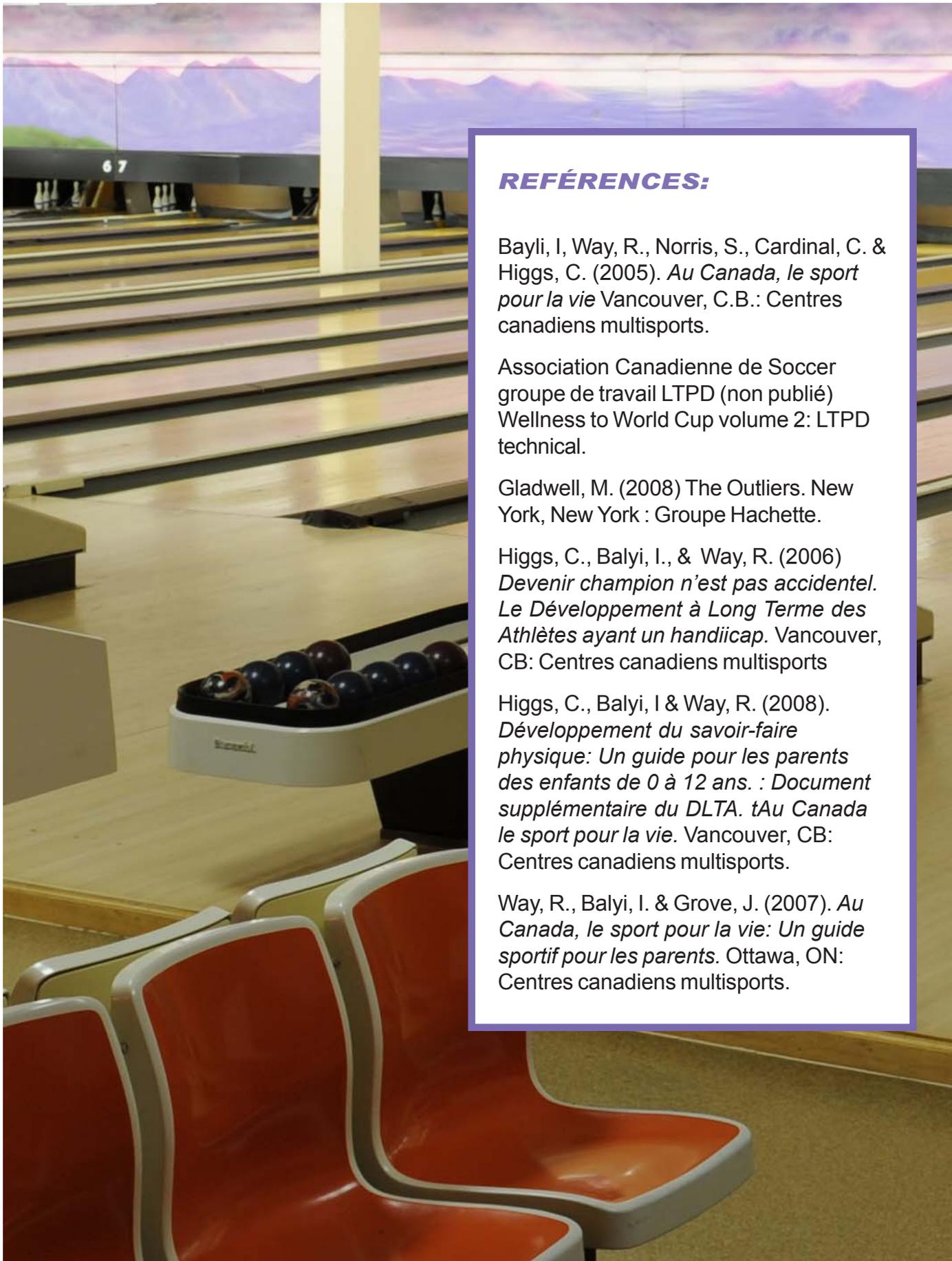
PIC DE VÉLOCITÉ DE LA FORCE (PVF) est le taux maximum de l’augmentation de la force durant la poussée de croissance. L’âge auquel la force croît à son maximum s’appelle l’âge au PVF.

PIC DE VÉLOCITÉ DU POIDS (PVP) est le taux maximum de l’augmentation de poids durant la poussée de croissance. L’âge auquel le poids croît à son maximum s’appelle l’âge au PVP.

PUBERTÉ correspond au moment auquel une personne atteint une maturité sexuelle et est capable de se reproduire.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE correspond à la maîtrise des habiletés motrices fondamentales et des compétences sportives fondamentales.

SKELETTAGE correspond à la maturité du squelette déterminée par le degré d’ossification de la structure osseuse. C’est par le constat de l’âge que l’on prend en considération la progression des os vers la maturité, non pas en grandeur, mais bien selon la forme et la position l’un à l’autre.



REFÉRENCES:

Bayli, I, Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Au Canada, le sport pour la vie* Vancouver, C.B.: Centres canadiens multisports.

Association Canadienne de Soccer groupe de travail LTPD (non publié)
Wellness to World Cup volume 2: LTPD technical.

Gladwell, M. (2008) *The Outliers*. New York, New York : Groupe Hachette.

Higgs, C., Balyi, I., & Way, R. (2006) *Devenir champion n'est pas accidentel. Le Développement à Long Terme des Athlètes ayant un handicap*. Vancouver, CB: Centres canadiens multisports

Higgs, C., Balyi, I & Way, R. (2008). *Développement du savoir-faire physique: Un guide pour les parents des enfants de 0 à 12 ans. : Document supplémentaire du DLTA. tAu Canada le sport pour la vie*. Vancouver, CB: Centres canadiens multisports.

Way, R., Balyi, I. & Grove, J. (2007). *Au Canada, le sport pour la vie: Un guide sportif pour les parents*. Ottawa, ON: Centres canadiens multisports.

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

Canada 



Tous droits réservés. Aucune portion de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme pour des fins commerciales ou par tout autre moyen, électronique ou mécanique, incluant la photocopie et l'enregistrement ou par l'entremise de tout système de récupération de renseignements, sans la permission de la FQC.

Toutes les photos sont une courtoisie des Jeunes Quilleurs du Canada et Quilles Canada.

ISBN# 978-0-9865862-1-7