

NOTRE **SPORT.** NOTRE **PASSION.**

L'INTÉGRITÉ. LE RESPECT.
LA JUSTICE. L'EXCELLENCE.
LE DÉVOUEMENT
HUMANITAIRE. L'ESPRIT D'ÉQUIPE.
LE PLUS HAUT NIVEAU D'INTÉGRITÉ.



www.ringette.ca

201-5510 Chemin Canotek Rd. Ottawa, ON K1J 9J4
613-748-5655 | ltad@ringette.ca

DOCUMENT CADRE DU
[DEVELOPPEMENT
À LONG TERME DE
L'ATHLETE]





mon sport. ma passion.



RINGUETTE CANADA

DOCUMENT CADRE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

• AU SUJET DE LA RINGUETTE	2
• LETTRE DU PRÉSIDENT	3
• VALEURS FONDAMENTALES DE LA RINGUETTE	5

INTRODUCTION

• APERÇU DU DLTA	6
• RAISONS DE L'IMPORTANCE DU DLTA POUR RINGUETTE CANADA.....	8
• LIENS ENTRE LE DLTA ET LE PLAN STRATÉGIQUE DE RINGUETTE CANADA	8
• NOS ATOUTS ET NOS DÉFIS : LES SEPT PILIERS DU DLTA DE RINGUETTE	10

PRINCIPAUX FACTEURS INFLUANT SUR LE DLTA

• LE FAIT DE S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	14
• L'ÂGE BIOLOGIQUE PAR OPPOSITION À L'ÂGE CHRONOLOGIQUE	14
• L'APPROCHE HOLISTIQUE.....	16
• LA SPÉCIALISATION	16
• LA CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT	16
• LA PÉRIODISATION.....	17
• LA PLANIFICATION DU CALENDRIER DES COMPÉTITIONS.....	18
• LA RÈGLE DES 10 000 HEURES EN 10 ANS.....	18
• LE REMANIEMENT ET L'INTÉGRATION DU SYSTÈME	18
• L'AMÉLIORATION CONTINUE	18
• LES FACTEURS SUPPLÉMENTAIRES AFFECTANT LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP.....	20

LES STADES DU DLTA DE RINGUETTE CANADA

• JE DÉBUTE - ENFANT ACTIF	24
• JE PATINE - S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	26
• JE JOUE - APPRENDRE À S'ENTRAÎNER.....	28
• JE FAIS PARTIE DE L'ÉQUIPE- S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER.....	32
• JE COMPÉTITIONNE - S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION.....	36
• JE SURPASSE MES LIMITES – APPRENDRE À GAGNER	40
• JE SUIS CHAMPION(NE) - S'ENTRAÎNER À GAGNER.....	42
• LA RINGUETTE, C'EST MOI - VIE ACTIVE	44

RESSOURCES

• OUVRAGES DE RÉFÉRENCE	46
• GLOSSAIRE DE TERMES (TERMES DU DLTA ET DE LA RINGUETTE)	48
• PROTOCOLE DES MESURES DE LA TAILLE	50
• COMITÉ DE DIRECTION ET DES AUTRES COLLABORATEURS	52

Aperçu de la ringuette

La ringuette est une invention canadienne qui est devenue un sport d'équipe sur glace les plus rapides. C'est Sam Jacks, un fervent de sport, le directeur des loisirs de la région de North Bay en Ontario, qui a inventé le jeu de ringuette en 1963 car il avait constaté que les jeunes filles avaient besoin d'un sport d'équipe d'hiver.

Il est intéressant de noter que Sam Jacks avait également élaboré et lancé le hockey en salle en 1936. Depuis le début des années 1960, la ringuette a continué à grandir en tant que sport et elle compte aujourd'hui plus de 27 000 joueurs et joueuses inscrits évoluant au sein de plus de 2 000 équipes, ainsi que plus de 6 500 entraîneurs et de plus de 1 800 officiels. Même si c'est un sport principalement féminin, près de 600 garçons y jouent aussi dans tous les coins du pays.

Sur le plan international, on joue à la ringuette dans plusieurs pays de tous les coins du monde, y compris la Finlande, la Suède, les États-Unis, la France, la Slovaquie et la République tchèque. Depuis 1990, un Championnat du monde est organisé régulièrement, le Canada et la Finlande étant les deux principaux prétendants au titre. Les joueuses de ringuette canadiennes ont toujours été des ambassadrices de la ringuette, présentant notamment ce sport aussi loin qu'au Japon, en Australie, en Allemagne et en Nouvelle-Zélande.

Au fil des ans, la ringuette a connu de nombreuses réussites, et notamment l'établissement d'un Temple de la renommée qui reconnaît les réalisations exceptionnelles en ringuette et les contributions à son développement; le programme Initiation au patinage à l'intention des enfants de quatre à six ans; un programme de l'équipe nationale couronné de succès; le programme pour les moins de 19 ans; l'élaboration de programmes comme le Programme national de certification des entraîneurs et le Programme national de certification des officiels; l'élaboration et la mise en œuvre d'un modèle de développement à long terme de l'athlète ainsi que le système de recrutement Venez essayer la ringuette; et la mise en place de la Ligue nationale de ringuette, en constante expansion.



LA VISION DE RINGUETTE CANADA POUR 2020 EST LA SUIVANTE :

Des personnes de tout âge et de tout niveau d'habileté jouent à la ringuette sur toutes les patinoires du Canada.

Le présent cadre du développement à long terme de l'athlète est destiné à nous aider à réaliser notre vision et à continuer à transmettre le cadeau que nous avons reçu.





Le 21 mai 2009

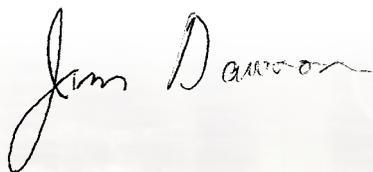
Je suis très heureux de vous transmettre le livre Développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Ringuette Canada. Ce livre détaillé servira de guide pour le modèle de développement de l'athlète de ringuette au Canada alors que nous irons de l'avant.

Une meilleure approche du développement des athlètes constitue un élément central de la Politique canadienne du sport, et une meilleure approche du recrutement et du développement des athlètes est un élément clé de la vision et de la stratégie à long terme de Ringuette Canada. Le modèle général de développement à long terme de l'athlète, élaboré par Sport Canada, est vraiment stimulant, car il est solidement fondé sur les sciences du développement humain, et ce non seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan psychologique et émotionnel. De plus, il est particulièrement important que ce modèle soit lié à la spécificité des stades du développement plutôt qu'à l'âge et qu'il détermine et préconise différentes périodes de développement pour les athlètes de sexe féminin et les athlètes de sexe masculin.

Alors que les gouvernements ont passé plusieurs années à élaborer un modèle général de développement à long terme de l'athlète, nous avons commencé à adapter le modèle général, pour un faire un modèle propre à la ringuette, dans le cadre d'une conférence sur le développement de l'athlète, tenue à l'automne 2006, qui a rassemblé un groupe représentatif de personnes actives dans la ringuette venues de tous les coins du Canada. À l'issue de cette conférence, on a confié à un comité de travail, coprésidé par Phyllis Sadoway, présidente du comité des entraîneurs de Ringuette Canada, et par Frances Losier, directrice du développement du sport à Ringuette Canada, la responsabilité d'effectuer les adaptations précises qui feraient du modèle général un modèle correspondant à la ringuette. À l'assemblée générale annuelle de 2008 de Ringuette Canada, les membres ont adopté à l'unanimité les principes du Développement à long terme de l'athlète pour la ringuette. Depuis, le personnel national, le personnel provincial et des bénévoles ont beaucoup travaillé sur les différents plans qu'exige la mise en œuvre de cette nouvelle approche du développement de l'athlète.

Au cours des prochaines années, vous verrez un certain nombre de changements se produire pendant que nous mettrons en œuvre le DLTA en commençant au niveau des participants les plus jeunes. Je comprends que le changement peut être une expérience stressante, mais il faudrait reconnaître que ces changements visent à donner à tous les athlètes le meilleur développement possible et à améliorer l'expérience globale du sport pour tous afin que la ringuette devienne un « sport pour la vie » pour un bien plus grand nombre de participants.

Sportivement vôtre,



Jim Dawson
Président

SPORT. PASSION.



VALEURS FONDAMENTALES DE RINGUETTE CANADA

NOS VALEURS FONDAMENTALES DÉFINISSENT NOTRE COLLECTIVITÉ ET NOTRE SPORT. CE SONT NOS VALEURS DEPUIS LE DÉBUT ET ELLES DEMEURERONT LES NÔTRES POUR TOUJOURS. CHAQUE ÉLÉMENT DE CE PLAN DÉCOULE DE CES VALEURS ET DE CE QU'ELLES REPRÉSENTENT À NOS YEUX.

L'INTÉGRITÉ

NOUS CROYONS :

- que l'intégrité nous oblige à être honnêtes les uns avec les autres et qu'elle nécessite que nous soyons francs et disions la vérité;
- que l'intégrité exige que nous soyons transparents dans nos actions et que nous produisions des programmes, des processus et des communications clairs;
- qu'agir avec intégrité, c'est tenir nos promesses, assumer la responsabilité de nos actions et admettre nos erreurs quand nous en faisons.

LE RESPECT

NOUS CROYONS :

- que tout le monde mérite d'être respecté : les bénévoles et les membres du personnel aux niveaux national, provincial et local;
- que les différences sont respectées – les expériences différentes et les points de vue différents – et qu'il est préférable d'atteindre un consensus;
- que la ringuette, son patrimoine et sa place parmi les sports au Canada sont respectés;
- au sujet des intervenants :
 - que tout le monde mérite d'être respecté : les coéquipiers, les adversaires, les arbitres, les membres du personnel des équipes et les bénévoles;
 - que les différences sont respectées – les capacités différentes, les différences culturelles et les différences géographiques – et conduisent à la recherche de moyens pour répondre aux différents besoins.

LA JUSTICE

NOUS CROYONS :

- que la justice exige de l'ouverture d'esprit, face aux actions et aux décisions, et la possibilité d'une rétroaction;
- que la justice nécessite de l'équité dans la prise des décisions et un environnement où les chances sont égales pour tous;
- à l'équité en matière de procédure et à la procédure établie.

L'EXCELLENCE

NOUS CROYONS :

- que l'excellence est une mentalité qui devrait être omniprésente dans nos politiques et pratiques;
- que l'excellence des programmes mène à l'excellence des expériences des membres de la ringuette;
- que la recherche de l'excellence mérite d'être reconnue et appuyée;
- au sujet des intervenants :
 - que l'excellence, c'est faire de son mieux, et que les membres font leur possible pour atteindre l'excellence en compétition ou sur le plan personnel dans l'exercice de leurs fonctions de joueur, d'entraîneur, d'arbitre ou d'intervenant;
 - que la recherche de l'excellence mérite d'être reconnue et appuyée.

LE DÉVELOPPEMENT HUMAIN

NOUS CROYONS :

- que l'on devrait être doté de politiques, de systèmes et de méthodes renforçant le développement humain des membres du personnel et des bénévoles;
- que nous devenons de meilleures personnes grâce à notre engagement dans la ringuette;
- au sujet des intervenants :
 - que la formation en dynamique de la vie, dans le cadre de la pratique de la ringuette, est impérative et non optionnelle;
 - que le fait de jouer à la ringuette apprend à aimer l'activité physique et des habitudes saines;
 - que le travail d'équipe, l'établissement d'objectifs, la discipline et les leçons sur la façon de gagner et de perdre qu'on enseigne la pratique de la ringuette sont des compétences utiles dans la vie en dehors du sport.



LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

NOUS CROYONS :

- que la responsabilité partagée des résultats attendus et des comportements est essentielle pour diriger le sport;
- que tous les rôles sont importants et que chacun contribue au bien commun en faisant part de ses idées, de ses échecs et de ses réussites;
- au sujet des intervenants :
 - que la responsabilité partagée des résultats attendus et des comportements constitue la base du jeu de la ringuette;
 - que le travail d'équipe engendre la compétition sur la patinoire et la collaboration en dehors de la patinoire.

LE PLAISIR

NOUS CROYONS :

- que le sport devrait être agréable et que chaque activité devrait comprendre un élément amusant;
- au sujet des intervenants :
 - que le plaisir revêt différentes formes à la ringuette : le plaisir de bouger, d'apprendre des habiletés, de se faire des amis, d'aimer le sport, de participer à des compétitions, d'atteindre des objectifs, de gagner et bien d'autres formes;
 - que le retour chez soi devrait toujours être agréable.

LA SÉCURITÉ

NOUS CROYONS :

- que la sécurité est une responsabilité personnelle et organisationnelle qui se manifeste dans la sensibilisation, le repérage de l'équipement et des pratiques présentant un risque, la prise de précautions et des plans de réaction;
- que même si des erreurs se produisent, il est de notre devoir de faire preuve de diligence pour protéger tous les participants contre les préjudices physiques, mentaux et émotionnels;
- qu'il faut de la sécurité partout et qu'il revient à chacun de s'en occuper.

INTRODUCTION



Le présent document porte sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) de ringuette. En respectant les principes du DLTA, nous assurerons que nos programmes et notre structure répondent aux besoins de développement des participants à chaque stade du DLTA.

Ce document présente le cadre de DLTA de ringuette, qui est renforcé par l'énoncé des Valeurs fondamentales de Ringuette Canada. Une fois entièrement mis en œuvre, ce cadre permettra à Ringuette Canada (RC) de réaliser complètement sa vision pour 2020 :

“DES PERSONNES DE TOUT ÂGE ET DE TOUT NIVEAU D'HABILITÉ JOUENT À LA RINGUETTE SUR TOUTES LES PATINOIRES DU CANADA”

LE CADRE DU DLTA INCLUT TOUTES LES PERSONNES QUI FONT PARTIE DU SYSTÈME DE LA RINGUETTE AU CANADA :

LES PARTICIPANTS – qui, à tous les stades et quels que soient leurs niveaux d'intérêt et d'habileté, bénéficient de l'excellence des programmes et de l'entraînement;

LES ENTRAÎNEURS – qui conçoivent et mettent en œuvre des programmes d'entraînement respectant les principes du DLTA et qui sont formés et évalués dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs;

LES PARENTS – qui comprennent et appuient les principes du DLTA, sont conscients de l'importance de ces principes dans le développement de l'enfant, comprennent les décisions de l'entraîneur et sont des partenaires qui coopèrent à la progression, à l'entraînement et aux compétitions des participants;

LES ASSOCIATIONS COMMUNAUTAIRES DE RINGUETTE – qui fournissent la structure organisationnelle et les programmes appuyant le DLTA et soutiennent le perfectionnement professionnel continu des entraîneurs convenant à chaque stade de développement de l'athlète;

LES ASSOCIATIONS PROVINCIALES ET TERRITORIALES – qui encouragent les associations communautaires, leur fournissent des ressources et s'assurent que les programmes de développement, la structure des compétitions et les principaux événements de leur province ou territoire respectent et soutiennent

les principes du DLTA. ; elles travaillent de concert avec Ringuette Canada pour intégrer et harmoniser leurs programmes selon les principes du DLTA;

RINGUETTE CANADA – qui exerce le leadership à l'échelle nationale et aide les associations provinciales et territoriales à intégrer et à harmoniser tous les programmes de façon qu'ils respectent les principes du DLTA;

LES ARBITRES ET LES INTERVENANTS ET LES BÉNÉVOLES DE LA RINGUETTE

– qui travaillent au sein de la structure, aux niveaux national, provincial et communautaire, et appuient et respectent les principes du DLTA dans toutes les décisions;

LES ÉQUIPES D'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE – qui travaillent avec les athlètes de compétition et leurs entraîneurs pour faire en sorte que les athlètes soient en forme, en bonne santé et obtiennent de bons résultats;

LES COMMANDITAIRES ET LES PARTENAIRES – qui travaillent avec Ringuette Canada pour soutenir les programmes et événements.





Le DLTA va dans le sens des quatre objectifs poursuivis par la Politique canadienne du sport :

- une participation accrue;
- une excellence accrue;
- des ressources accrues;
- une interaction accrue.

Le DLTA témoigne d'un engagement à l'égard de l'atteinte de ces objectifs. Il a été adopté avec succès par de nombreux organismes canadiens et internationaux de sport. Il est centré sur le participant, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires. Les athlètes qui progressent en suivant ce modèle bénéficient de programmes d'enseignement, d'entraînement et de compétition élaborés en fonction de leurs besoins biologiques et du développement adapté à leur âge.

LE MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE :

- tient compte du développement physique, psychologique, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents, chacun des stades du DLTA représentant un point différents dans le développement de l'athlète;
- permet d'acquérir un savoir-faire physique qui sert de fondement à la poursuite de l'excellence :

- *enrichit le répertoire de tous les jeunes, de la petite enfance à la fin de l'adolescence, en favorisant la pratique quotidienne d'activités physiques de qualité dans les écoles et en proposant une approche intégrée pour le développement des qualités physiques grâce à des programmes sportifs communautaires récréatifs et à des programmes de sports d'élite;*
- *reconnaît la nécessité d'intégrer toute la population canadienne dans le DLTA, y compris les athlètes qui ont un handicap;*
- contribue à bâtir une société saine, bien renseignée sur l'activité physique et dont les membres font de l'activité physique leur vie durant;
- assure que l'athlète bénéficie des meilleurs programmes d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière;
- offre une structure de compétition optimale adaptée aux différents stades de développement de l'athlète;
- a une incidence sur l'ensemble des éléments de l'échiquier sportif : les participants, les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes communautaires récréatifs, les organismes provinciaux de sport (OPS), les organismes nationaux de sport (ONS), les spécialistes des sciences du sport, les municipalités et plusieurs ministères

et services gouvernementaux (dont la santé et l'éducation) des ordres fédéral, provincial ou territorial et municipal;

- intègre le sport d'élite, le sport communautaire récréatif ainsi que le sport et l'éducation physique en milieu scolaire;
- est un produit entièrement canadien reconnaissant la valeur des pratiques exemplaires, de la recherche et des normes internationales.

PROGRAMMES DE RINGUETTE POUR LES ATHLÈTES QUI ONT UN HANDICAP

Le processus du DLTA est pertinent pour tous les athlètes, et Ringuette Canada s'est engagée à poursuivre le développement et la prestation de programmes pour les athlètes qui ont un handicap.

Tous les principes du DLTA s'appliquent aux athlètes qui ont un handicap, que celui-ci soit acquis ou congénital. Toutefois, la rapidité de la progression de ces athlètes, d'un stade à l'autre du DLTA, et l'âge auquel ils atteignent chaque stade varient selon la personne et la nature du handicap. Le DLTA constitue un point de départ pour TOUS les athlètes.

RAISONS DE L'IMPORTANCE DU **DLTA** POUR LA RINGUETTE AU CANADA



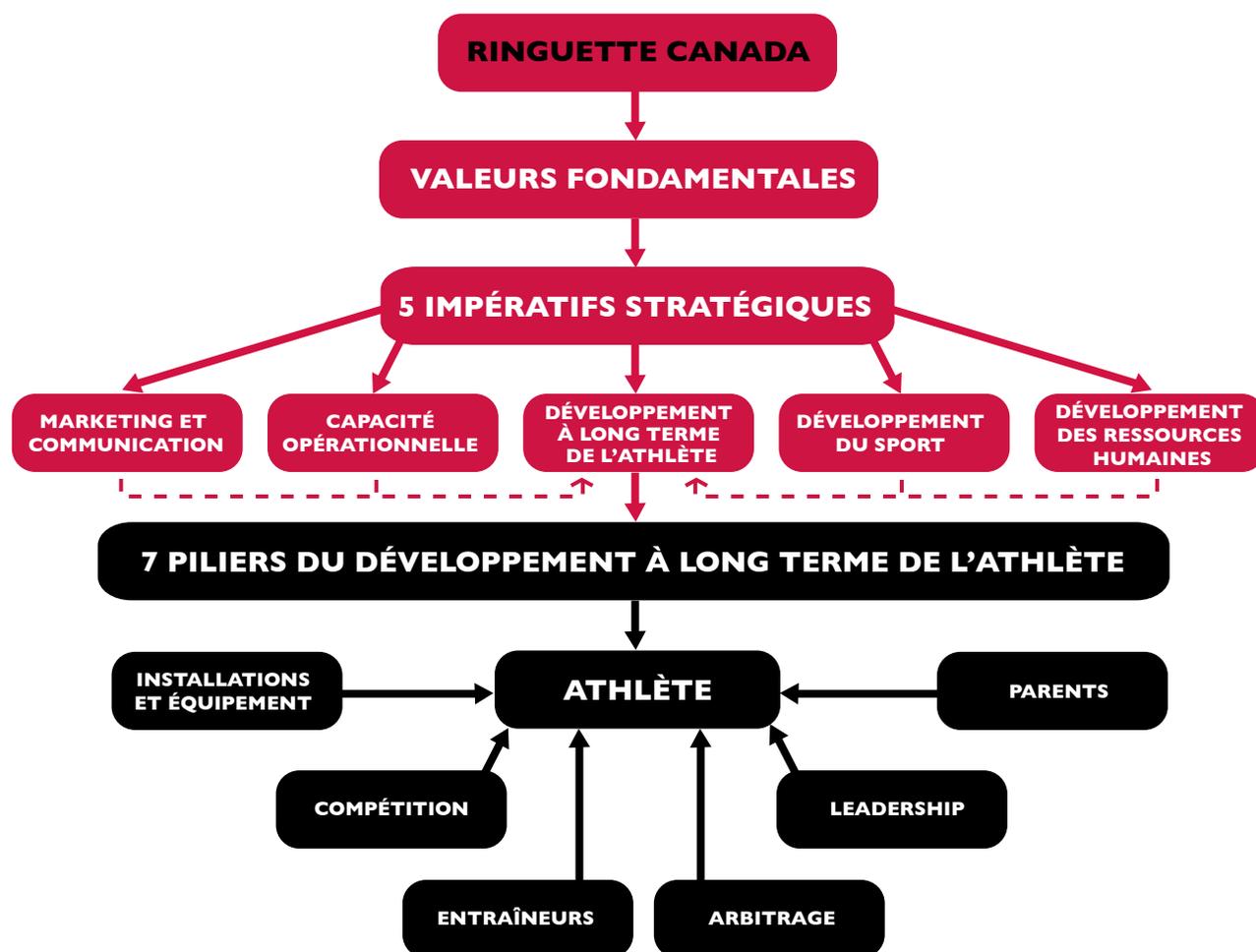
Le DLTA est un cadre de développement optimal pour les athlètes de tout âge, aux centres d'intérêt et aux capacités variées.

- Il donne une structure aux programmes et à leur conception, tant au niveau national qu'aux niveaux provincial, communautaire et des clubs.
- Le cadre du DLTA indiquant les besoins précis des athlètes, il influe sur les programmes de formation des entraîneurs.
- Il assure que tous les participants ont la possibilité de réaliser leur potentiel et que le Canada est toujours représenté sur les podiums mondiaux.

Le DLTA est un moteur de changement dans notre organisation.

- En comprenant et en respectant ses principes, nous sommes mieux à même de prendre des décisions éclairées sur les futures orientations de notre sport.
- Il nous permet d'établir des objectifs clairs et réalisables, de planifier des programmes pour atteindre ces objectifs et de détecter et de combler les lacunes de notre système.

LIENS ENTRE LE DLTA ET LE PLAN STRATÉGIQUE **DE RINGUETTE CANADA**





mon sport. ma passion.

LES SEPT PILIERS DU DLTA :

NOS ATOUTS ET NOS DÉFIS



LES ATHLÈTES

NOS ATOUTS :

- La ringuette est un sport d'équipe pour les filles et les femmes.
- La ringuette favorise chez les athlètes un sentiment d'amusement, une interaction sociale et un développement holistique, quels que soient leur âge et leur niveau.
- Les programmes englobent tous les groupes d'âge et tous les niveaux d'habileté.
- Des athlètes doués et dévoués jouent à la ringuette dans tout le Canada.
- Les athlètes sont disposés à servir de mentors aux athlètes plus jeunes.
- De grands groupes motivés d'athlètes jouent à la ringuette en gymnase et au hockey en salle d'Olympiques spéciaux.
- La ringuette offre de nombreuses possibilités d'être actif pendant toute la vie – en tant qu'entraîneur, arbitre, bénévole et joueur.

NOTRE VISION:

- Créer un cheminement logique de développement de l'athlète.
- Surveiller la croissance et le développement de toutes les athlètes.
- Enseigner les habiletés de patinage et les règlements du sport aux athlètes qui ont une déficience intellectuelle, afin qu'ils puissent passer du hockey en salle et de la ringuette en gymnase à la ringuette sur glace.
- Explorer le programme Pond to Podium pour examiner l'enseignement multisport des habiletés de base du patinage.
- Changer notre système pour éviter que les athlètes en développement participent à trop de compétitions et soient sous-entraînés.
- Posséder un système intégré de repérage des talents, fondé sur le DLTA.
- Nous attaquer au taux élevé d'abandon du sport entre les âges de 14 et 17 ans.

- Recruter davantage d'athlètes de sexe masculin, de tous les âges et de tous les niveaux.
- Sensibiliser nos athlètes à la nature intégratrice des programmes de Ringuette Canada.
- ages and levels
- To educate our athletes on the inclusivity of Ringuette Canada programs



LES ENTRAÎNEURS

NOS ATOUTS :

- Un grand nombre d'entraîneurs dévoués aident les athlètes à s'efforcer d'atteindre leurs objectifs.
- La ringuette est un chef de file reconnu dans le domaine de la formation des entraîneurs.
- L'élaboration de la transition du PNCE se poursuit. Ringuette Canada a terminé avec succès le processus d'approbation de contexte pour les contextes Sport Communautaire – Initiation et Compétition – Introduction.
- Le PNCE de ringuette est mis en œuvre à tous les niveaux du système sportif canadien, selon les normes de l'Association canadienne des entraîneurs.
- Il existe des partenariats avec Olympiques spéciaux Canada (OSC) pour la formation des entraîneurs de ringuette en gymnase et de hockey en salle.
- Il existe un PNCE de hockey en salle pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle (grâce à OSC).
- La sécurité et un plan d'action d'urgence font partie de la formation de base des entraîneurs.
- Nombre d'entraîneurs sont aussi des athlètes en activité.

NOTRE VISION:

- Recruter et former davantage d'entraîneurs, notamment des femmes.
- Faire en sorte que les entraîneurs les plus expérimentés travaillent auprès des jeunes athlètes en développement et non pas seulement au niveau

de l'élite.

- Faire bien connaître aux entraîneurs les périodes d'adaptation accélérée de l'entraînement et leur donner la capacité de modifier les programmes d'entraînement pour intégrer ces périodes.
- Faire en sorte que les entraîneurs, les athlètes et les parents connaissent mieux les changements de l'adolescence, en particulier chez les athlètes.
- Sensibiliser les entraîneurs à l'intégration d'une plus grande flexibilité dans leurs stratégies d'enseignement et d'entraînement.
- Sensibiliser les entraîneurs aux besoins en matière d'entraînement qui sont propres aux athlètes de sexe féminin.
- Développer chez les entraîneurs la mentalité, les connaissances et la capacité de créer des programmes plus intégrateurs.
- Reconnaître les entraîneurs des athlètes de tous les stades du DLTA.
- Encourager les entraîneurs d'OSC qui possèdent des habiletés de patinage à passer aux fonctions d'entraîneurs de ringuette.
- Développer les habiletés de base de patinage et de déplacement de l'anneau avant les rudiments des tactiques.
- Nous assurer que tous les entraîneurs connaissent mieux les règlements de la ringuette.



LES ARBITRES

NOS ATOUTS :

- Un grand nombre d'arbitres dévoués aident les athlètes à s'efforcer d'atteindre leurs objectifs.
- Le développement et la mise en œuvre du Programme national de certification des arbitres sont continus et continus.
- De nombreux arbitres sont aussi des athlètes.
- Un arbitre d'un autre sport a une grande possibilité de devenir arbitre de ringuette.

NOTRE VISION:

- Recruter et former davantage d'arbitres, notamment des femmes.
- Faire en sorte que les arbitres les plus expérimentés travaillent à tous et niveaux et non pas seulement au niveau de l'élite.
- Structurer les programmes de formation et d'évaluation des arbitres en fonction du cadre du DLTA.
- Offrir des possibilités de mentorat aux jeunes arbitres.
- Améliorer la reconnaissance des arbitres à tous les niveaux.
- Nous assurer que tous les arbitres ont de bonnes habiletés et techniques de base du patinage, ainsi qu'une condition physique minimale.
- Veiller à ce que la formation des arbitres sensibilise ces derniers à répondre aux besoins des athlètes (par exemple, en cas de blessure ou d'une autre situation d'urgence).



LES COMPÉTITIONS

NOS ATOUTS :

- Il existe des compétitions pour tous les âges et tous les niveaux d'habileté et de jeu.
- Ringuette Canada est un chef de file en matière d'accueil d'événements internationaux.
- Il existe un calendrier et une structure de tournois de hockey en salle d'Olympiques spéciaux.

NOTRE VISION:

- Faire en sorte que les athlètes ne participent pas à trop de compétitions aux premiers stades du DLTA.
- Offrir davantage de possibilités de compétitions aux stades ultérieurs du DLTA (compétitions de l'équipe nationale, de la LNR et des moins de 19 ans).
- Améliorer les performances à l'échelle internationale en offrant de meilleurs programmes de développement.
- Promouvoir la philosophie de l'utilisation des compétitions en tant qu'occasions d'entraînement.

- Modifier les règlements de la ringuette et l'espace de jeu afin de mieux répondre aux besoins des jeunes joueurs.
- Veiller à ce que le calendrier annuel des activités de ringuette tienne compte des besoins des athlètes de tous les niveaux et soit un effort de coopération entre tous les partenaires de la ringuette (à l'échelle nationale, provinciale et locale).
- Examiner la structure des compétitions pour faire en sorte que les divisions surviennent au moment optimal et n'éliminent pas de talents potentiels.
- Encourager les athlètes de hockey en salle d'OSC à effectuer la transition de la salle à la patinoire et à essayer la ringuette.



LE LEADERSHIP

NOS ATOUTS :

- Ringuette Canada (RC) s'est engagée à faire face au changement quand il s'avère nécessaire, et possède une structure organisationnelle qui facilite le processus du changement.
- RC s'est engagée à fournir des services à tous les groupes d'âge et niveaux d'habileté.
- Un groupe solide de bénévoles est engagé dans la ringuette.
- De nombreux intervenants ont un vif désir de réussir.
- Il existe un sentiment de collaboration, de partage et de communication entre RC et les associations provinciales qui lui sont affiliées.
- Grâce à sa structure d'adhésion, RC a directement accès à ses athlètes, entraîneurs et arbitres.
- RC a des dispositions bien établies en matière d'exigences de certification en entraînement.
- Les changements à apporter aux règlements administratifs et techniques peuvent être effectués efficacement.

NOTRE VISION:

- Recruter des bénévoles et des administrateurs et fidéliser et reconnaître les personnes qui occupent ces fonctions.
- Continuer à accroître la communication entre les partenaires.
- Nous assurer que le cadre du DLTA de RC obtient l'appui des gouvernements provinciaux et territoriaux qui prendront des mesures pour inciter les associations provinciales et territoriales de ringuette à mettre en œuvre le cadre national.
- Promouvoir les programmes de RC et faire mieux connaître la ringuette et RC.
- Utiliser les données sur les membres pour créer un ensemble plus efficace de données sur les membres.
- Continuer à améliorer la communication.
- Améliorer la formation et le mentorat destinés aux bénévoles.
- Coopérer avec les autres utilisateurs des installations (par exemple, pour les lignes sur la patinoire).
- Améliorer et augmenter les ressources mises à la disposition de nos membres.
- Promouvoir Essayez la ringuette dans tout le Canada.
- Explorer le programme Pond to Podium en vue de l'élaboration d'habiletés de patinage pour tous les membres de la collectivité.



LES INSTALLATIONS ET L'ÉQUIPEMENT

NOS ATOUTS :

- Il y a des installations disponibles dans tout le pays.
- La majorité des participantes peuvent se procurer facilement l'équipement.

NOTRE VISION:

- Travailler avec les autres sports de glace en vue de l'affectation équitable des installations.
- Nous assurer que les gérants des installations sont au courant des



besoins propres à la ringuette (par exemple, le chronomètre de décompte et l'emplacement du préposé, et les lignes sur la patinoire).

- Encourager les installations polyvalentes à répondre aux besoins de différents sports.
- Faire en sorte que tous les participants puissent avoir accès facilement à l'équipement.
- Veiller à ce qu'il soit facile de se procurer de l'équipement adapté, afin de répondre aux besoins spécifiques de tous les participants (c'est-à-dire les besoins liés à l'âge et au niveau d'habileté).
- Assurer la liaison avec le programme Pond to Podium en ce qui concerne les nouvelles installations.
- Travailler en vue de l'établissement d'Installations toutes-saisons.



LES PARENTS

NOS ATOUTS :

- Les parents sont les personnes clés qui appuient les objectifs de leurs enfants dans les activités liées à la ringuette.
- Un grand nombre de parents enthousiastes et coopératifs sont engagés dans la ringuette et apportent leur concours en remplissant différents rôles.

NOS DÉFIS :

- Sensibiliser les parents au DLTA.
- Sensibiliser les parents aux règlements de base de la ringuette.
- Sensibiliser les parents à l'importance de l'entraînement et du développement des habiletés de base en tant qu'éléments préalables à la compétition.
- Veiller à ce que les parents soient informés du coût de l'équipement, des voyages et de l'utilisation des installations.
- Sensibiliser les parents aux valeurs fondamentales de Ringuette Canada.
- Sensibiliser les parents à la nature intégratrice des programmes de ringuette.



LES DIX FACTEURS INFLUANT SUR LE DLTA



1. LES FONDEMENTS

Les habiletés fondamentales du mouvement (courir, sauter, lancer, attraper, etc.), les habiletés motrices fondamentales (l'agilité, l'équilibre et la coordination) et les habiletés sportives fondamentales (par exemple, patiner, skier et nager) forment la base de la pratique de tous les sports et constituent ensemble le savoir-faire physique.

Les enfants devraient acquérir leur savoir-faire physique avant le début de la poussée de croissance. Trois activités sont d'une importance extrême dans le développement du savoir-faire physique :

L'ATHLÉTISME :

- pour apprendre à courir, à rouler, à sauter et à lancer;

LA GYMNASTIQUE :

- pour apprendre les éléments de base du sport (agilité, équilibre, coordination et vitesse) et les fondements des mouvements de l'atterrissage, de la statique, de la locomotion, des rotations, du balancement, de l'élan et de la manipulation d'objets;

LA NATATION :

- pour la sécurité aquatique, pour la découverte de l'équilibre dans l'eau et en tant que fondement pour tous les autres sports aquatiques.

D'autres activités, comme pédaler, skier, patiner et faire la roue, font acquérir l'équilibre en mouvement.

Sans ces habiletés fondamentales du mouvement, un enfant aura non seulement de la difficulté à pratiquer n'importe quel sport, mais aussi moins de possibilités de réussir dans le sport et de connaître le plaisir de l'activité physique pendant toute sa vie.



2. L'ÂGE BIOLOGIQUE PAR OPPOSITION À L'ÂGE CHRONOLOGIQUE

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. Chez des enfants du même âge chronologique, l'âge biologique et la maturité des caractéristiques physiques, motrices, cognitives et émotionnelles diffèrent de plusieurs années.

Le DLTA est fondé sur la maturité et non sur l'âge chronologique. Toutes les personnes mûrissent en passant par les mêmes stades, mais le déroulement, le degré et l'ampleur de la maturité de diverses caractéristiques diffèrent d'une personne à l'autre. Dans le modèle du DLTA, il faut déterminer le rythme de maturation du participant (maturation précoce, moyenne ou tardive) pour concevoir les programmes d'enseignement, d'entraînement et de compétition selon l'état de préparation du participant.

De plus, la rapidité ou la lenteur du processus de la puberté peut être un facteur important. Une personne connaît une puberté rapide si elle a une poussée de croissance rapide (en 1 an et demi), en comparaison d'une autre personne chez qui l'atteinte de la maturité peut prendre 4 ou 5 ans (puberté lente). La puberté rapide peut avoir un effet nuisible, mais pas toujours permanent, sur les habiletés, la vitesse, la force, la puissance et la souplesse, en raison de la croissance considérable des membres et du corps. Les entraîneurs, les parents et les athlètes doivent être informés des effets d'une puberté rapide. Dans certains sports, on a pris la décision de ne pas faire participer les athlètes aux compétitions pendant leur poussée de croissance ou de faire très attention au nombre et au type de compétitions auxquels ils prennent part pendant cette période, ainsi qu'aux objectifs de performance fixés pour ces athlètes.

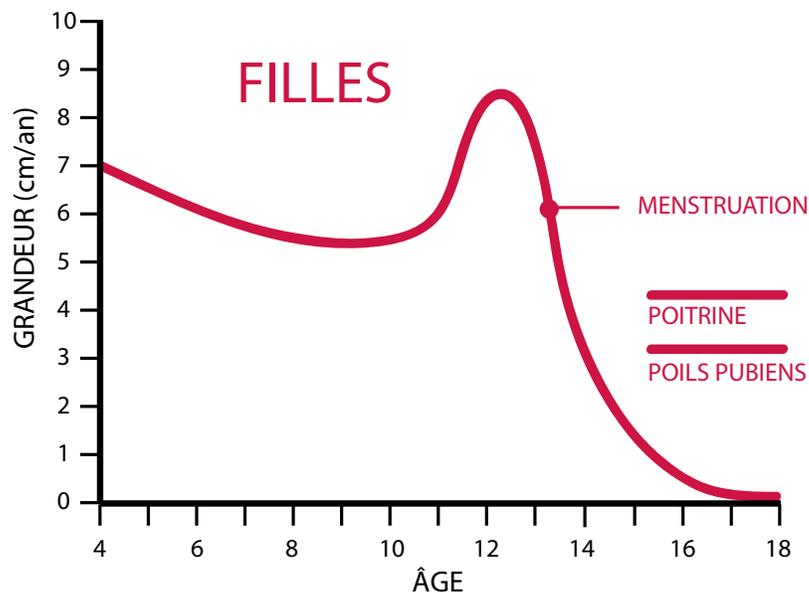
Le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) est la phase de croissance la plus rapide pendant la poussée de croissance. L'âge auquel se produit cette phase s'appelle l'âge du PCRS. Les tableaux suivants montrent le processus général de croissance des filles et des garçons (courbes rouges et bleues). Le point le plus élevé de la courbe représente la phase de croissance la plus rapide ou le PCRS. La forte ascension de la courbe, qui précède le PCRS, est la poussée de croissance.

Pendant la puberté, les athlètes ont besoin d'un programme d'entraînement personnalisé. Il est donc important de mesurer régulièrement la taille des athlètes pour détecter le début de leur poussée de croissance et déterminer la courbe du PCRS de chaque athlète.

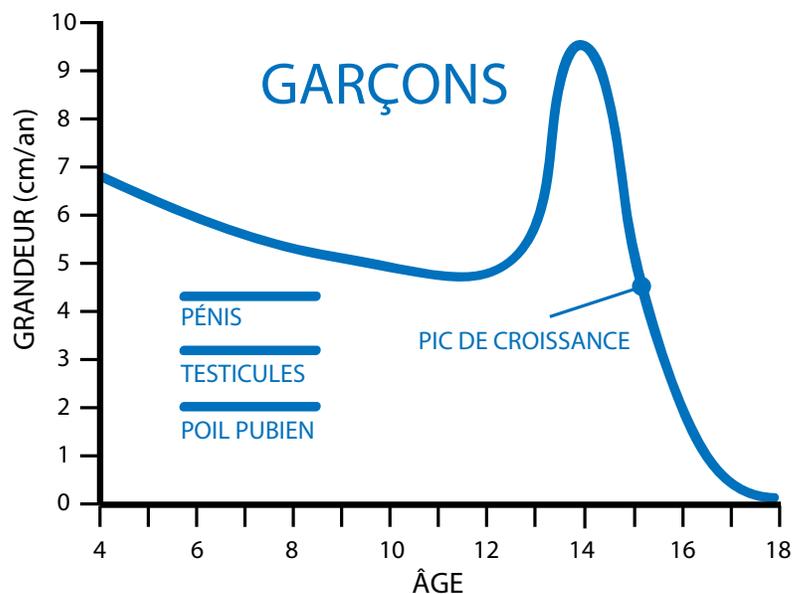




Chez les filles, l'âge moyen du pic de croissance rapide-soudaine se situe aux alentours de 12 ans, mais l'enchaînement normal des changements qui caractérisent cette phase peut se produire 2 ans ou davantage avant ou après l'âge moyen. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui se produit peu après le début de la poussée de croissance et est suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, a lieu assez tard pendant la poussée de croissance, après la fin du pic de croissance rapide-soudaine.



Chez les garçons, le pic de croissance rapide-soudaine est plus intense que chez les filles et se produit en moyenne deux ans plus tard. Comme chez les filles, l'enchaînement normal des changements qui caractérisent cette phase chez les athlètes de sexe masculin peut avoir lieu 2 ans ou davantage avant ou après l'âge moyen. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an ou plus après le PCRS. Chez l'athlète de sexe masculin, la force s'accroît donc nettement à la fin du processus. Les garçons qui ont une maturation précoce peuvent bénéficier d'une avance physiologique allant jusqu'à quatre ans, par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers combleront l'écart quand ils auront leur poussée de croissance.



LES DIX FACTEURS INFLUANT SUR LE DLTA



3. L'APPROCHE HOLISTIQUE

L'entraîneur doit comprendre que les caractéristiques physiques, psychologiques, motrices et émotionnelles mûrissent à des rythmes différents. Il doit considérer l'athlète comme un tout et non pas se concentrer uniquement sur les aspects techniques et physiques de la ringuette.

Les éléments cognitifs, mentaux et émotionnels (affectifs) sont essentiels à la performance de l'athlète et doivent être classés par ordre de priorité dans son développement à long terme. En plus de ces éléments, l'entraîneur devrait aussi prendre en considération l'équipement et les facteurs environnementaux qui influent sur la performance et la sécurité. Un comportement éthique, l'esprit sportif, le respect et la persévérance sont des qualités qu'il faudrait encourager à tous les stades du développement à long terme de l'athlète.



4. LA SPÉCIALISATION

Nombre des athlètes canadiens qui ont obtenu les meilleurs résultats ont pratiqué un large éventail de sports et d'activités physiques pendant leur enfance. Les habiletés du mouvement et les habiletés motrices et sportives qu'ils ont ainsi acquises les ont aidés à atteindre les plus hauts niveaux dans leur sport.

Bien que l'on commence à s'adonner à la ringuette un jeune âge, c'est un sport à spécialisation tardive. Cela signifie que les enfants commencent très tôt à apprendre à patiner et à acquérir les habiletés de base de la ringuette et joueront probablement chaque hiver dans des parties de ringuette organisées. Toutefois, ils devraient se livrer à différents sports, dont la natation et la gymnastique ainsi que d'autres sports d'équipe, pour acquérir un savoir-faire physique.

La spécialisation précoce dans un sport à spécialisation tardive peut entraîner :

- une préparation exclusive à la position occupée ou à la discipline sportive retenue;
- une carence dans le développement des fondements des habiletés du mouvement et des habiletés sportives;
- des blessures dues à l'usure provoquée par un trop grand nombre de répétitions;
- un épuisement rapide;
- l'abandon de l'entraînement et de la compétition.

5. LA CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT

La capacité d'entraînement est la réceptivité ou l'adaptation des personnes aux stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Les composantes physiologiques peuvent toujours être entraînées à tout âge, mais il existe des périodes cruciales dans le développement, pendant lesquelles le corps est plus réceptif à une composante spécifique d'entraînement.

L'entraîneur doit connaître ces périodes cruciales de capacité d'entraînement et en tirer le meilleur parti possible lors de la planification des programmes. Le DLTA tient compte de ces périodes clés dans la croissance et le développement des jeunes athlètes pendant lesquelles l'entraînement doit être planifié soigneusement pour obtenir une adaptation optimale. Selon le DLTA, les cinq éléments physiologiques de base de l'entraînement et de la performance sont les suivants (Frank Dick, 1985) :

L'ENDURANCE

La période cruciale pour la capacité d'entraînement de l'endurance se situe au début du PCRS. L'entraînement de la capacité aérobie, déterminé par le niveau de maturation, est recommandé avant que les athlètes atteignent le PCRS. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après le ralentissement du rythme de croissance.

LA FORCE

La période cruciale pour la capacité d'entraînement de la force est déterminée par le niveau de maturation. Chez les filles, la période cruciale se situe immédiatement après le PCRS ou au début de la ménarche, tandis que chez les garçons, elle a lieu de 12 à 18 mois après le PCRS. La force-vitesse et l'endurance-vitesse peuvent être développées avant la puberté, à l'aide du poids du corps, de poids et haltères légers, de ballons lestés et de ballons d'exercice.

LA VITESSE

Chez les garçons, la première période cruciale pour l'entraînement de la vitesse a lieu les âges de 7 et de 9 ans, et la deuxième, entre ceux de 13 et de 16 ans. Chez les filles, la première période se produit entre les âges de 6 et de 8 ans, et la deuxième, entre ceux de 11 et 13 ans. La durée du stimulus atteint jusqu'à 5 ou 6 secondes pendant la première fenêtre de capacité d'entraînement et s'étend à 20 secondes pendant la deuxième fenêtre.

LES HABILITÉS (MOTRICES ET SPORTIVES)

Chez les garçons, la période cruciale pour la capacité d'entraînement des habiletés a lieu entre les âges de 9 et de 12 ans, alors que chez les filles, elle se situe entre les âges de 8 et de 11 ans. Cela présuppose l'acquisition, avant ces âges, des fondements des habiletés du mouvement et des habiletés motrices qui aideront à augmenter la capacité d'entraînement de nouvelles habiletés sportives.

LA SOUPLESSE (FLEXIBILITÉ)

La période cruciale d'entraînement de la souplesse se produit entre les âges de 6 et de 10 ans chez les garçons et les filles. Il faudrait prêter une attention particulière à la souplesse pendant le PCRS, car la croissance rapide des membres peut entraîner une diminution temporaire de la souplesse.

6. LA PÉRIODISATION (PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT, DE COMPÉTITIONS ET DE RÉCUPÉRATION)

La périodisation est le cadre qui permet d'organiser l'entraînement, les compétitions et la récupération dans un ordre séquentiel logique et scientifique en vue d'obtenir une performance optimale au moment voulu. Un plan annuel périodisé tiendra compte de la croissance, de la maturation et des principes de la capacité d'entraînement.

La conception d'un plan annuel périodisé, c'est tout simplement de la gestion du temps. Cela consiste à planifier, dans le bon ordre, de bonnes activités d'un niveau de difficulté adéquat pour atteindre les objectifs d'entraînement et de compétition recherchés.

Le plan doit être divisé en unités réalisables. Il est crucial que ces unités soient dans le bon ordre séquentiel pour conduire à de bons résultats. Afin d'atteindre la performance optimale dans l'environnement d'une compétition, les unités d'entraînement doivent être

agencées dans l'ordre suivant :

- Développer la capacité de performance de l'athlète. Les facteurs de la performance sont : les habiletés, les tactiques et les stratégies propres au sport, les composantes physiques et les habiletés psychologiques.
- Intégrer les facteurs de performance dans un ensemble complexe harmonieux.
- Préparer l'athlète à obtenir de bons résultats aux compétitions déterminées.

Que doit savoir l'entraîneur pour concevoir un plan annuel?

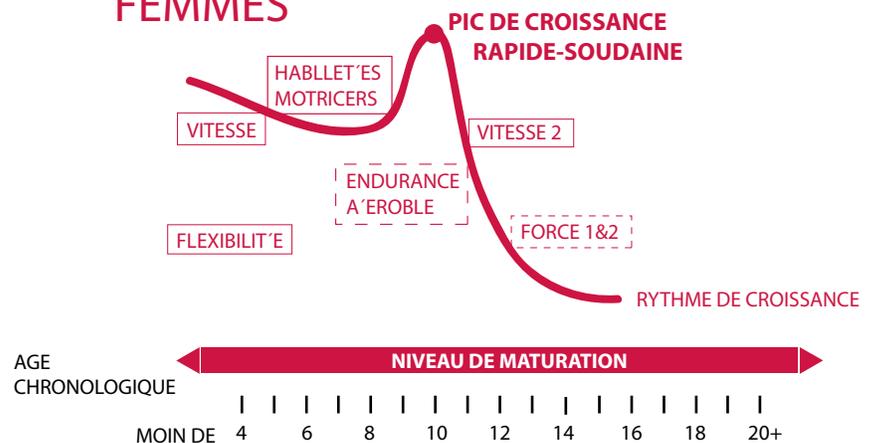
- La façon de développer la forme sportive propre à la discipline.
- Les exigences (besoins) du sport dans

le cadre des compétitions.

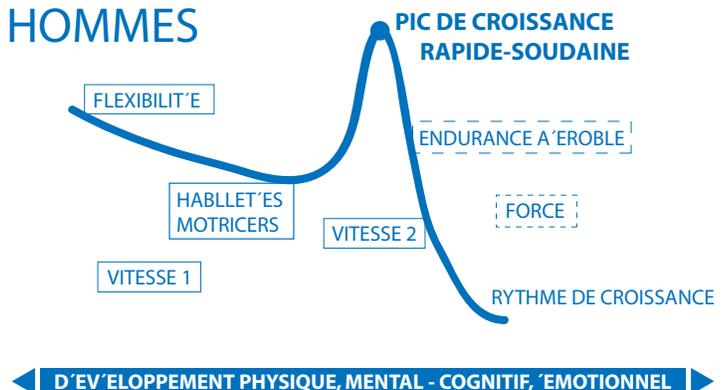
- Le calendrier des compétitions et l'importance ou l'utilité relative de chaque compétition.
- L'état d'entraînement réel de l'athlète au début d'un plan annuel.
- La réalité contextuelle à laquelle l'entraîneur et l'athlète doivent s'adapter.
- Le modèle du DLTA propre à la discipline sportive.

La planification adéquate de l'entraînement, des compétitions et de la récupération sont l'avant-projet essentiel du succès.

FEMMES



HOMMES



LES DIX FACTEURS INFLUANT SUR LE DLTA



7. LA PLANIFICATION DU CALENDRIER DES COMPÉTITIONS

Le calendrier des compétitions et des événements qui se déroulent au Canada doit concorder avec le DLTA. Différents stades de développement et différents niveaux de participation exigent un type, une fréquence et un niveau de compétition différents. À certains stades de développement, l'entraînement et le développement priment sur les compétitions et le succès à court terme. Aux stades ultérieurs, il devient plus important pour les athlètes de découvrir différentes situations de compétition et d'obtenir de bons résultats aux compétitions internationales et à d'autres événements de haut niveau.

À tous les stades, une structure de compétitions optimale doit favoriser le développement de l'athlète et non lui nuire. La structure des compétitions de ringuette a des incidences sur la sélection, le repérage des talents, la sécurité, le coût, et la périodisation de l'athlète. Pour les adolescents, il est particulièrement important que la structure des compétitions tienne compte du niveau de maturation et de la santé de l'athlète.

Il faut coordonner les calendriers de compétitions et d'événements régionaux, provinciaux et nationaux et choisir les tournois selon les priorités du stade précis de développement des participants ou des athlètes.

8. LA RÈGLE DES DIX ANS

Selon les résultats d'études scientifiques, un athlète talentueux doit s'entraîner délibérément pendant au moins 10 ans ou 10 000 heures pour atteindre le niveau de l'élite. Cela donne en moyenne plus de trois heures d'entraînement quotidien pendant 10 ans. Il n'existe pas de raccourci; le développement de l'athlète est un processus à long terme. Il ne faut jamais laisser les objectifs de performance à court terme nuire au développement à long terme de l'athlète.

9. LE REMANIEMENT ET L'INTÉGRATION DU SYSTÈME SPORTIF

Dans le DLTA, on considère l'éducation physique, les sports en milieu scolaire, les activités récréatives et les sports de compétition comme étant interdépendants. On reconnaît que le fait de prendre plaisir à faire de l'activité physique pendant toute sa vie et celui d'atteindre l'excellence dans un sport sont basés sur le savoir-faire et la condition physiques.

“LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE D'UNE NATION ET LE NOMBRE DE MÉDAILLES QU'ELLE REMPORTE AUX GRANDS JEUX SONT SIMPLEMENT LES CONSÉQUENCES D'UN SYSTÈME SPORTIF EFFICACE.”

Les intervenants de la ringuette comprennent les participants ou athlètes, les entraîneurs, les parents, les administrateurs, les spectateurs, les commanditaires et les organismes multisports nationaux et provinciaux. Avec un si grand nombre de partenaires dans un pays si vaste où la répartition démographique varie, le remaniement et l'intégration du système constituent un défi majeur.

Tout comme l'ensemble des éléments du système sportif devraient être intégrés et remaniés, toutes les composantes de la collectivité canadienne de la ringuette doivent être intégrées et adhérer. Chaque élément du système joue un rôle déterminant dans le développement de l'athlète. Le système doit être clair, homogène et fondé sur un ensemble de principes uniforme.

10. L'AMÉLIORATION CONTINUE

Le DLTA est un cadre dynamique qui nécessite continuellement des ajustements basés sur les principes clés.

L'amélioration continue permet de s'assurer que le DLTA :

- tient compte des innovations et des nouvelles observations de l'univers scientifique et propre au sport, et fait l'objet de recherches continues sous tous ses aspects;
- en tant que vecteur de changement en constante évolution, représente toutes les avancées les plus récentes en matière d'éducation physique et de sport et de loisirs afin de garantir une application systématique et logique des programmes aux personnes de tout âge;
- préconise la sensibilisation permanente de tous les partenaires au lien d'interdépendance qui existe entre l'éducation physique, les sports en milieu scolaire, les loisirs communautaires, l'activité physique la vie durant et le sport de haute performance.





LES DIX FACTEURS INFLUANT SUR LE DLTA



LES FACTEURS SUPPLÉMENTAIRES CONCERNANT LES ATHLÈTES QUI ONT UN HANDICAP

Bien que les informations qui suivent portent sur les athlètes qui ont une déficience intellectuelle, nous n'avons pas l'intention d'exclure les athlètes qui ont un handicap physique. Nous sommes fiers d'être un organisme de sport intégrateur qui offre une gamme de possibilités dans ses programmes pour les participants de tout âge et de tout niveau d'habileté.

Il est important que les enfants qui ont un handicap puissent acquérir les fondements des habiletés du mouvement, des habiletés motrices et des habiletés sportives. Cela leur donnera des chances de réussite dans le domaine des loisirs et du sport. Malgré ce grand besoin, les enfants qui ont un handicap ont de la difficulté à obtenir ces fondements pour les raisons suivantes :

- la surprotection de leurs parents, enseignants et entraîneurs leur évite les bosses et les bleus des jeux d'enfant;
- l'éducation physique adaptée n'est pas bien développée dans tous les systèmes scolaires;
- certains entraîneurs ne font pas bon accueil dans leurs activités aux enfants qui ont un handicap, car ils ne savent pas comment les intégrer;
- il faut de la créativité pour intégrer un enfant qui a un handicap dans des activités de groupe qui mettent en pratique les habiletés fondamentales et développent le savoir-faire physique.

Les programmes de ringuette pour les athlètes qui ont une déficience intellectuelle varient selon le type et le niveau de participation. Ringuette Canada est affiliée depuis longtemps à Olympiques spéciaux Canada (OSC) dans le cadre de la formation des entraîneurs, en particulier pour le hockey en salle d'Olympiques spéciaux Canada. OSC est le principal organisme de promotion des

programmes de sports communautaires et de compétition pour les personnes qui ont une déficience intellectuelle.

La déficience intellectuelle est le handicap à vie qui prédomine dans le monde. Comme il en existe plus de 500 formes, les personnes qui ont une déficience intellectuelle sont très différentes les unes des autres (sur le plan des capacités, des besoins et des centres d'intérêt), mais on peut les regrouper en deux groupes principaux – les personnes qui sont atteintes du syndrome de Down et celles qui ont une autre forme de déficience intellectuelle – définis essentiellement comme présentant une déficience d'origine biologique par opposition à une déficience d'origine inconnue. Un défi supplémentaire comme le syndrome d'alcoolisation fœtale, l'autisme et une



déficience visuelle ou une déficience en matière d'apprentissage est appelé une déficience associée. De 10 à 15 p. 100 des personnes qui présentent une déficience intellectuelle ont une déficience associée.

- Les personnes qui ont une déficience intellectuelle s'engagent généralement dans les programmes d'activité physique à un âge plus avancé que les personnes sans déficience. Nombre d'entre elles ne s'inscrivent pas à des programmes sportifs avant l'âge adulte. Par conséquent, le développement des habiletés du mouvement et des habiletés sportives ne correspond pas toujours à l'âge chronologique et au développement physique. Peu de recherches ont été effectuées pour indiquer si la puberté est plus rapide, plus lente, plus précoce ou plus tardive chez les personnes qui ont une déficience intellectuelle que chez les personnes sans déficience. Chaque personne se développe à un rythme différent, selon la nature et la gravité de sa déficience intellectuelle et de ses déficiences associées.

- Même si les 10 principaux facteurs du DLTA s'appliquent à tous les participants de la ringuette, des modifications sont requises pour les personnes qui ont une déficience intellectuelle. La description complète de ces modifications figure dans le document sur le DLTA d'Olympiques spéciaux Canada.

- Les personnes qui ont une déficience intellectuelle semblent s'engager dans les activités physiques et les sports plus tard que l'ensemble de la population. Les sports d'Olympiques spéciaux sont presque tous des sports à spécialisation tardive. Les compétitions d'Olympiques spéciaux ne commencent pas avant l'âge de 8 ans, même si les enfants qui ont une déficience intellectuelle peuvent participer soit aux programmes d'Olympiques spéciaux, soit aux programmes de sports pour tout le monde jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus suivre le rythme des autres participants et peuvent alors s'inscrire à la section d'Olympiques spéciaux de leur région. Bien conçus, les programmes intégrateurs de ringuette



pour les jeunes enfants permettent de participer tôt à un programme de mouvements enrichissant.

- Il est possible que la maturation physique ne soit pas un aspect à considérer pour le développement continu dans le sport. La conception des programmes et l'entraînement doivent tenir compte de la maturation cognitive et émotionnelle dans la création de groupes d'entraînement et dans le choix des compétitions auxquelles les athlètes prendront part.
- Chez les enfants atteints du syndrome de Down, la poussée de croissance précédant la puberté se produit plus tôt (à l'âge de 9 ou 10 ans) et est moins spectaculaire que chez les autres enfants, et la maturité sexuelle peut survenir plus tôt que la normale chez les garçons et plus tard chez les filles. Chez les enfants qui ont une autre forme de déficience intellectuelle, le rythme de croissance correspond souvent à celui des enfants sans déficience.
- La capacité d'entraînement de l'endurance, de la force, de la puissance et de la souplesse diffère entre les personnes atteintes du syndrome de Down et celles qui ont une autre forme de déficience intellectuelle. Certains de ces athlètes peuvent atteindre des niveaux comparables à ceux des athlètes sans déficience.
 - *Chez les enfants atteints du syndrome de Down, le développement des habiletés se fait généralement plus tard que chez la moyenne des enfants, et le taux d'acquisition des habiletés ainsi que la qualité des habiletés varient énormément, certains de ces enfants atteignant des niveaux comparables à ceux des enfants sans déficience. Il se peut que chez les personnes atteintes du syndrome de Down, le développement de l'endurance et de la force n'atteigne pas les niveaux qu'obtiennent les personnes sans déficience, alors que la souplesse peut être plus grande que la moyenne, en raison du faible tonus musculaire ou de la laxité excessive des ligaments.*
 - *Chez les enfants qui ont une autre forme de déficience intellectuelle, le développement des habiletés est très*

variable et peut atteindre des niveaux se rapprochant de ceux des enfants sans déficience. De façon semblable, les niveaux d'endurance peuvent avoisiner ceux des enfants sans déficience, alors qu'il semble que la force musculaire de pointe soit moins élevée que celle des enfants sans déficience. Des recherches plus approfondies sont nécessaires.

- Il existe peu d'informations sur la périodisation pour les athlètes qui ont une déficience intellectuelle.
- Les athlètes devraient être mis au défi de donner le meilleur d'eux-mêmes dans un système de compétitions juste et valable.
- Les entraîneurs des athlètes qui ont une déficience intellectuelle doivent comprendre qu'il peut s'avérer nécessaire de transférer un athlète d'un programme intégrateur de ringuette (un programme auquel participent des athlètes sans déficience) à un autre programme plus approprié qui répond aux besoins de l'athlète et lui permet de s'épanouir. Cela pourrait comprendre, sans toutefois s'y limiter, un programme de ringuette pour les athlètes qui ont une déficience intellectuelle, un programme de ringuette en gymnase ou un programme de hockey en salle d'Olympiques spéciaux. Une autre solution peut consister à transférer l'athlète à un autre sport sur glace (un programme d'Olympiques spéciaux ou un autre programme sportif pour tout le monde).
- Ringuette Canada et Olympiques spéciaux Canada doivent travailler en collaboration pour créer des possibilités optimales de développement et de compétitions et déterminer quelles sont les meilleures pratiques qui améliorent la capacité des entraîneurs de ringuette de « connaître » leurs athlètes qui ont une déficience intellectuelle.

POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS PLUS DÉTAILLÉS, CONSULTER OLYMPIQUES SPÉCIAUX CANADA ET SE RÉPORTER AU DOCUMENT D'OLYMPIQUES SPÉCIAUX CANADA, INTITULÉ DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE POUR LES ATHLÈTES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE.



LES STADES DE DLTA POUR LA RINGUETTE



JE DÉBUTE
- ENFANT ACTIF



JE PATINE
- S'AMUSER GRÂCE AU SPORT



JE JOUE
- APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



JE FAIS PARTIE DE L'ÉQUIPE
- S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER





JE COMPÉTITIONNE
- *S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION*



JE SURPASSE MES LIMITES
- *APPRENDRE À GAGNER*



JE SUIS CHAMPION(NE)
- *S'ENTRAÎNER À GAGNER*



LA RINGUETTE, C'EST MOI
- *VIE ACTIVE*

JE DÉBUTE

ENFANT ACTIF



ÂGE DE 0 À 6 ANS (FILLES ET GARÇONS)
DE 0 À 18 MOIS : BÉBÉ (AVEC UN PARENT
OU UN ACCOMPAGNATEUR)
DE 18 MOIS À 3 ANS : TOUT-PETIT OU
TROTTEUR (AVEC UN PARENT OU UN
ACCOMPAGNATEUR)
DE 3 À 6 ANS : ENFANT INDÉPENDANT
D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (PEUT NÉCESSITER
UN PARENT OU UN ACCOMPAGNATEUR)

LES PARTICIPANTS QUI ONT UNE
DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
PEUVENT COMMENCER À N'IMPORTE
QUEL ÂGE (AVEC UN PARENT OU UN
ACCOMPAGNATEUR).
AU STADE ENFANT ACTIF, LES
PARTICIPANTS SONT IDENTIFIÉS SELON
LE STADE DE DÉVELOPPEMENT (ET NON
L'ÂGE). À CHAQUE STADE, ON PREND
EN COMPTE UNE VARIANTE MINIMALE
ATTENDUE DE PLUS OU MOINS QUATRE
MOIS PAR RAPPORT À LA LISTE DES ÂGES
PRÉSENTÉE CI-DESSUS. IL PEUT EXISTER
UN CHEVAUCHEMENT CONSIDÉRABLE
ENTRE LES STADES ENFANT ACTIF ET
S'AMUSER GRÂCE AU SPORT.

GENERAL OBJECTIVES

Initier les participants aux fondements du mouvement en les leur enseignant dans la pratique générale du sport.

- Faire connaître la ringuette à tous les participants et leur créer un environnement accueillant.
- Inculquer les habiletés motrices générales, comme l'équilibre, la coordination et l'agilité, dans un environnement amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi sur les patins.
- Initier les participants à toutes les habiletés fondamentales du mouvement, dont le patinage.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Programmes communautaires d'initiation au patinage bien organisés et bien structurés.
- Apprentissage, par le « jeu », des fondements des habiletés du mouvement, des habiletés motrices et des habiletés de patinage.
- Environnement d'apprentissage positif stimulé par des jeux actifs, créatifs et ingénieux.
- Activités continues amusantes pour tous.
- Participation des parents ou des accompagnateurs sur la patinoire.
- Encouragement de la pratique d'autres activités supervisées non structurées, dont le patinage avec des membres de la famille et des amis
- Encouragement de la pratique quotidienne de différentes activités physiques, dont au moins 60 minutes quotidiennes d'activités supervisées non structurées.
- Habiletés du mouvement (adaptation à la glace, à la neige, à l'eau, au sol et à l'air) – patiner, faire des passes, recevoir, courir, sauter, glisser, lancer, attraper, faire la roue, grimper, etc.
- Habiletés motrices – agilité, équilibre, coordination, vitesse, orientation spatiotemporelle, etc.
- Commentaires sur les habiletés : réduits au minimum, simples et formulés en termes enfantins.
- Ratio de 1 adulte pour 5 participants (ou l'abaisser à 1 adulte par participant) pour obtenir une bonne supervision. Avec les enfants de moins de 4 ans, le ratio devrait être de 1 adulte par participant.

UN PROGRAM ENFANT ACTIF RESSEMBLE À QUOI?

- Le programme est centré sur le PLAISIR sur la patinoire.
- La participation est maximale : tout le monde participe et est toujours actif.
- Modifier l'équipement en fonction de la taille des participants (par exemple, filets et surface de la patinoire plus petits).
- Demander aux entraîneurs

ainsi qu'aux parents ou aux accompagnateurs d'être sur la patinoire avec les participants.

- Avoir plusieurs groupes sur la patinoire en même temps.
- Développe les habiletés de base du patinage (position de base, tomber et se relever, carres, équilibre sur les patins, départ, arrêt, marcher dans toutes les directions, et poussée-élan et glissé avant et arrière).
- Introduire le bâton et l'anneau, passer, recevoir et manier l'anneau.
- Initiation des enfants les plus âgés au concept de la ringuette par l'imitation.
- La compétition n'a pas sa place dans un programme Enfant actif. Les activités devraient encourager les participants :
 - à acquérir des habiletés sociales de groupe (interagir, partager, faire quelque chose à tour de rôle et aider);
 - à montrer ce qu'ils peuvent faire;
 - à acquérir de la confiance en soi.
- Pour les enfants de moins de 4 ans : leçons d'initiation au patinage de 30 minutes, une fois par semaine pendant 6 à 24 semaines (une ou deux sessions de 6 à 12 semaines).
- De 4 à 6 ans : leçons d'initiation au patinage de 45 à 60 minutes, une fois par semaine pendant 6 à 24 semaines (une ou deux sessions de 6 à 12 semaines).
- Pour les participants qui ont une déficience intellectuelle : commencer avec des leçons d'initiation au patinage de 30 à 40 minutes et passer progressivement à 60 minutes une ou deux fois par semaine.

RÔLE DES PARENTS

- Faire connaître aux participants un éventail d'activités.
- Favoriser et partager un esprit de participation et la joie d'apprendre de nouvelles habiletés.

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

- Contexte Sport communautaire – Initiation.
- Entraîneur communautaire d'OSC.



JE PATINE

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT



De 6 à 8 ans (garçons et filles)
Pour les athlètes qui ont un handicap : à n'importe quel âge, avec ou sans parent ou accompagnateur.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX – DESCRIPTION DU STADE

- Développer les fondements des habiletés du mouvement et des habiletés motrices.
- Inculquer les habiletés fondamentales de la ringuette dans un environnement amusant et sécuritaire qui favorise la confiance en soi.
- Faire connaître la ringuette à tous les participants et leur créer un environnement accueillant.
- Initier les participants au sport de la ringuette à l'aide de programmes et d'initiatives structurés propres à la ringuette.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Programmes communautaires pour le groupe d'âge des moins de 9 ans (filles et garçons).
- Aucun programme de compétitions et pas d'équipes structurées pour les joueurs à ce stade.
- Séances d'entraînement combinées et parties modifiées.
- Accent sur l'interaction sociale.
- Séances d'entraînement permettant de faire faire aux participants des répétitions dans du « jeu » actif et de leur fournir un environnement structuré et varié.
- Nombre plus élevé de périodes d'activité que de périodes d'inactivité.
- Ratio de 1 adulte pour 5 participants ou plus faible, au besoin, pour obtenir une supervision de qualité.



POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

PATINAGE

- (position de base, tomber et se relever, carres, équilibre sur les patins, départ, arrêt, marcher dans toutes les directions, et poussée-élan et glissé avant et arrière).

MANIEMENT DE L'ANNEAU

- (habiletés de base, prise du bâton, déplacement de l'anneau, passe, réception, interception et tir – le tout dans un environnement contrôlé).

GARDIEN DE BUT

- (initier les participants au concept et les faire jouer à tour de rôle à cette position, prise de base du bâton, position, bâton sur la glace et équipement modifié).

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE

(initiation aux concepts des habiletés et des tactiques d'attaque, aux concepts des habiletés d'attaque à 1 contre 1 avec travail d'équipe, aux habiletés d'attaque individuelle à 1 contre 1, et aux tactiques d'équipe).

DÉFENSE

(initiation aux concepts des habiletés et des tactiques de défense, aux habiletés individuelles de défense à 1 contre 1 sans contact et aux tactiques de base d'équipe).

UN PROGRAMME S'AMUSER GRÂCE AU SPORT RESSEMBLE À QUOI?

- Accent sur le PLAISIR, beaucoup de mouvement et répétitions.
- Participation maximale : tout le monde participe et tout le monde gagne (personne ne reste assis sur le banc).
- Dynamique de groupe – encourager le travail d'équipe, l'esprit sportif

et l'éthique.

- Toutes les séances sont bien planifiées et bien structurées; centré sur le développement progressif des habiletés et l'apprentissage progressif du jeu dans un environnement amusant axé sur la réussite.
- Dynamique de groupe – encourager le travail d'équipe, l'esprit sportif et l'éthique.
- Habiletés motrices – agilité, équilibre, coordination, vitesse, orientation spatiotemporelle, etc.
- Première période cruciale pour la vitesse : chez les filles – de 6 à 8 ans et chez les garçons – de 7 à 9 ans.
- Période cruciale pour la souplesse (flexibilité).
- Initiation aux habiletés de base de la ringuette; inclure dans période de réchauffement et jeux.
- Concentration sur le plaisir, les habiletés de base de patinage et de maniement de l'anneau et le savoir-faire physique.
- Équipement et patinoire modifiés pour que de nombreux groupes puissent être simultanément sur la patinoire.
- 1 ou 2 séances de ringuette par semaine, dont la durée de chacune est de 60 minutes. Program actif d'octobre à mars, séparé en deux sessions de 6-12 semaines. Il n'existe pas de programme de compétitions à ce stade; parties modifiées ont lieu pendant toute l'année.

MODIFICATIONS DU JEU

- Introduction des règlements de base du jeu.
- Bien qu'il n'existe pas de compétitions officielles à ce stade, plusieurs activités de type compétitif peuvent être introduites dans les séances d'entraînement. On est centré sur le processus d'initiation à la compétition et non sur le fait de gagner. Les festivals de ringuette sont un bon moyen de développer les habiletés du sport dans un environnement amusant.
- Variation des situations de jeu : 1 contre 1, 2 contre 2, etc. avec et sans gardien de but.

- Faire jouer les participants à toutes les positions; incluant gardien de but.
- Entraîneur sur la surface de jeu en tout temps.
- Règlements modifiés
 - Buts marqués non comptés,
 - Mise au jeu modifiée,
 - Anneau au gardien de but modifié,
 - Passe sur les lignes bleues, et
 - Petite surface de jeu.

SURVEILLANCE

Croissance – mesurer la taille des participants le jour de leur anniversaire (ou de la première séance d'entraînement de la saison) et la consigner pour pouvoir s'y référer ultérieurement.

RÔLE DES PARENTS

- Faire connaître aux participants un éventail d'activités, les encourager et manifester de l'intérêt pour la pratique de sports et d'activités physiques.
- Encourager la participation aux activités physique quelconque.
- Encourager le développement d'excellentes habiletés de base.
- Veiller au maintien d'un équilibre entre l'école, les autres sports et les activités non sportives.
- Comprendre la nécessité d'assumer le transport des participants aux activités, de payer ces activités et d'acheter l'équipement nécessaire pour celles-ci (par exemple, les patins et le casque).

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

- Entraîneur du contexte Sport communautaire – Initiation.
- Entraîneur communautaire d'OSC.
- Tous les entraîneurs doivent connaître les règlements de la ringuette.



JE JOUE

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



DÉBUT DU STADE –

Filles - 8 à 9 ans, Garçons 9 à 10 ans.

FIN DU STADE -

Filles - 10 à 11 ans, Garçons - 11 à 12 ans.

POUR LES ATHLÈTES QUI ONT

UN HANDICAP -

à n'importe quel âge, avec ou sans parent ou accompagnateur.

Il s'agit d'une phase importante, au cours de laquelle les participants apprennent les habiletés de base de la ringuette, mais aussi pendant laquelle elles commencent à disputer des parties officielles. À ce stade, beaucoup de participants entrent dans la période de puberté, et il est important qu'on surveille régulièrement l'évolution de leur taille afin de déterminer à quel moment ils commencent leur poussée rapide de croissance. Vers la fin de cette phase, les taux individuels de croissance et de développement deviennent relativement évidents. Chaque athlète ayant un taux de développement différent, il est important d'avoir des programmes d'entraînement souples et adaptables pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins des joueuses qui ont une croissance rapide et qu'ils leur propose des défis qui leur conviennent.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Développement des habiletés fondamentales de ringuette (exécution adéquate des habiletés) dans un environnement amusant axé sur la participation.
- Poursuite du développement des capacités physiques et motrices.
- Initiation au conditionnement physique général et aux habiletés psychologiques.
- Initiation aux tactiques simples.
- Initiation au jeu de ringuette en mettant l'accent sur l'application des habiletés apprises à l'entraînement.
- Initiation aux habiletés de prise de décisions dans des conditions normales contrôlées.
- Encourager les joueurs à s'efforcer de réussir et à faire de leur mieux.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Programmes communautaires pour les moins de 10 ans (filles) et les moins de 11 ans (garçons).
- Le fait de jouer à la ringuette crée un environnement de compétition, mais il n'existe pas de programme de « compétitions ».
- Constitution des équipes fondée sur une répartition équilibrée des capacités – il n'y a pas de divisions.
- Séances d'entraînement bien organisées et variées, qui ressemblent à des parties de ringuette et où tous les participants sont actifs.
- Concentration sur le développement des habiletés motrices, l'enseignement des habiletés techniques et le jeu d'équipe.
- Apprentissage regroupé en tranches de temps et apprentissage impromptu.
- Développe la souplesse lors des échauffements.
- Initiation au jeu de ringuette – les règlements sont modifiés.
- Les participants jouent à toutes les positions et vers la fin du stade repérage des athlètes qui démontre capacités et intérêt pour la position de gardien de but.
- Maintien d'une fréquence élevée d'entraînement et de nombre de répétitions : il faut obtenir un taux de réussite de 70 p. 100 pour que l'apprentissage se produise.
- Ratio de 1 adulte pour 6 participants



ou plus faible, au besoin, pour obtenir une supervision de qualité.

- Encourage la participation dans une variété d'activité scolaire et de sports d'été.
- Vers la fin du stade :
 - *Initiation à la façon d'utiliser des habiletés pour résoudre des problèmes tactiques.*
 - *Apprentissage regroupé en tranches de temps et apprentissage impromptu.*
 - *Introduction de l'équilibre de la préparation individuelle et d'équipe de l'attaque et de la défense.*
 - *Faire des situations de jeu des occasions d'apprentissage.*
 - *Commentaires techniques précis correspondant au niveau de développement.*

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

DÉBUT DU STADE :

développe une bonne technique

FIN DU STADE :

développe une constance dans les habiletés

PATINAGE

DÉBUT DU STADE :

(position de base, tomber et se relever, carres, équilibre sur les patins, départs, arrêts, et poussée-élan et glissé avant et arrière).

FIN DU STADE :

(départs, arrêts, patinage avant et arrière, poussée-élan, glissé, accélération, croisés, virage serré, double godille, slalom sur deux pieds et transitions).

MANIEMENT DE L'ANNEAU

- Début du stade : (habiletés de base, prise du bâton, déplacement et protection de l'anneau, passe, réception et récupération de l'anneau, interception et tir – le tout dans un environnement contrôlé).
- Fin du stade : (prise du bâton, déplacement et protection de l'anneau, passe et réception de l'anneau, interception, tir et feinte – le tout dans un environnement contrôlé).



GARDIEN DE BUT

DÉBUT DU STADE :

(initier les participants au concept et les faire jouer à tour de rôle à cette position, prise de base du bâton, position, bâton sur la glace, habiletés de patinage et de maniement de l'anneau, mobilité et maniement du bâton, positionnement et dégagement de l'anneau).

FIN DU STADE :

(repérer et développer le maximum de joueurs intéressés – ne pas les faire jouer plus de la moitié du temps à la position de gardien de but, prise de base du bâton, position et style, bâton sur la glace, habiletés de patinage et de maniement de l'anneau,



POINTS DE RÉFÉRENCE - POUR LES HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE

DÉBUT DU STADE :

(acquisition des habiletés et des tactiques de base pour l'attaque, des habiletés d'attaque individuelle à 1 contre 1 et des habiletés d'attaque en équipe, des habiletés individuelles pour les porteurs de l'anneau et les joueurs qui ne portent pas l'anneau, des tactiques de base d'équipe, du mouvement et de la création de champs libres).

FIN DU STADE :

acquisition des habiletés et des tactiques de base pour l'attaque (habiletés et tactiques d'attaque à 1 contre 1, habiletés d'attaque à 2 contre 1, et isoler un défenseur et faire une passe ou tirer).

DÉFENSE

DÉBUT DU STADE :

(acquisition des habiletés et des tactiques de base pour la défense, des habiletés individuelles de défense à 1 contre 1 et du maintien du positionnement du côté de l'enceinte du but, et initiation aux tactiques de base d'équipe).

FIN DU STADE :

acquisition des habiletés et des tactiques de base du jeu défensif, des habiletés et des tactiques de défense, des habiletés individuelles de défense à 1 contre 1, du maintien du positionnement du côté de l'enceinte du but, et des tactiques d'équipe

UN PROGRAMME APPRENDRE A S'ENTRAÎNER RESSEMBLE À QUOI?

- Il devrait y avoir au moins 2 saisons dont chacune dure de 6 à 12 semaines. La première saison s'étend de septembre ou d'octobre à décembre, et la deuxième, de janvier à mars.
- Entraînement précédant la saison : de 2 à 4 semaines pour les évaluations et la formation des équipes.
- Faire partie d'une ligue amicale.

- Ratio entre les séances d'entraînement et les parties : 70/30. Chaque semaine, il devrait y avoir 2 ou 3 séances d'entraînement, dont chacune dure 60 minutes, pour 1 séance de jeu.
- Développement de la force à l'aide d'activités utilisant le poids du corps, des ballons lestés, des ballons d'exercice ou une légère résistance.
- Commencement de la période cruciale pour l'entraînement de l'endurance : au début du PCRS.
- Souplesse – prêter une attention particulière au maintien de la souplesse pendant le PCRS.
- Période cruciale pour le développement de la vitesse chez les filles : entre les âges de 11 et 13 ans.
- Développement continu des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination et vitesse).
- Les joueurs doivent jouer à toutes les positions.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe
- Initiation à la préparation psychologique
 - Décisions – initiation à la prise de décisions.
 - Établissement d'objectifs d'équipe.
 - Conscience de soi – esprit positif et attitude.
 - Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif et sens des valeurs.
 - Plus tard dans le stade
 - Décisions – commencer à mettre en application la prise de décisions dans des situations de compétition.



JE JOUE

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme – processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – stratégies de visualisation (répétition mentale de situations de jeu).
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu
- Pratique d'autres sports 3 fois par semaine; encourager les participants à jouer ou à se livrer quotidiennement à une autre activité non structurée pendant au moins 60 minutes.
- Les activités sociales d'équipe sont axées sur le plaisir et l'amitié.
- Pendant toute l'année, encourager les joueurs à s'adonner à différents sports scolaires et d'été; les inciter à prendre part à des camps de ringuette par plaisir pendant l'été et à un camp de 4 à 6 séances qui précède la saison.
- Vers la fin du stade
 - Périodisation simple (dont le sommet de performance est au tournoi de fin de saison de la ligue).
 - Période de préparation : de 7 à 15 semaines; période de compétitions : de 7 à 20 semaines; période de transition : 1 ou 2 semaines.
 - Ratio entre l'entraînement et les compétitions : 70/30.
 - Deux séances d'entraînement par semaine et 1 compétition (partie).
 - Vingt jours de compétition au plus pendant la saison.
 - Camp précédant la saison (de 4 à 6 séances) pour l'échauffement.
 - Entraînement propre à la ringuette : 3 fois par semaine – 2 ou 3 séances d'entraînement, dont chacune dure de 60 à 90 minutes.

- d'apprentissage pour tous les participants.
- Concentration sur le plaisir et les habiletés de base de patinage et de maniement de l'anneau.
- Initiation à la formule du jeu en utilisant des règlements modifiés.
- Deux minutes d'échauffement et 50% du format de jeu international.
- Entraîneurs sur la patinoire au début de la saison.
- Aucune statistique ni classement et aucune importance n'est attribuée au

fait de perdre ou de gagner.

- Jusqu'à 20 jours de compétition dans l'année (les deux saisons combinées). Ces jours de compétition peuvent comprendre des parties organisées d'une ligue ou des parties amicales et au plus 2 tournois locaux ou régionaux (dont un tournoi à la fin de l'année).

LATER IN THE STAGE:

- Début des parties de formule courante.
- Accent sur l'acquisition des habiletés de base du jeu – concentration sur



MODIFICATIONS DU JEU

DÉBUT DU STADE

- Organisation du jeu de manière à maximiser les occasions

le plaisir et les habiletés de base de jeu, de patinage et de maniement de l'anneau.

- Règlements de la ringuette : mise en application de tous les règlements de base ordinaires, sauf le chronomètre de décompte; consignation des buts, à moins qu'il n'y ait une victoire écrasante; deux arbitres par partie, que l'on encourage à donner des conseils sur le jeu à tous les joueurs.
- Six joueurs de chaque côté de la patinoire pleine grandeur, 4 minutes d'échauffement et 50% du format de jeu international.
- Organisation des parties de manière à privilégier et à maximiser les occasions d'apprentissage pour tous les participants.
- Parties organisées d'une ligue et parties amicales; participation aux parties amicales jusqu'en décembre, puis aux parties régulières de la ligue de janvier à mars.
- Participation à au plus 3 tournois locaux ou régionaux, dont le tournoi à la fin de l'année

SURVEILLANCE

- Développement des habiletés.
- Mesure de la taille des participants tous les 3 mois (taille en position debout, taille en position assise et envergure des membres supérieurs).
- Alignement du corps et développement symétrique de la flexibilité et de la force (c'est-à-dire surveiller si la flexibilité et la force sont égales des deux côtés du corps).

RÔLE DES PARENTS

- Continuer à familiariser les participants avec un éventail d'activités, les encourager et manifester de l'intérêt pour la pratique de sports et d'activités physiques.
- Continuer à encourager le développement de bonnes habiletés de base plus que la participation à des parties et à des tournois.
- Écouter les participants pour les aider à déterminer leurs préférences en matière de sports.

- Veiller à un équilibre entre l'école, les autres sports et les activités non sportives.
- Comprendre la nécessité d'assumer le transport des participants aux activités, de payer ces activités et d'acheter l'équipement nécessaire.
- L'engagement des parents augmente vers la fin du stade et ils portent un intérêt croissant à la ringuette. Il est possible que certains parents suivent des cours pour les entraîneurs ou les arbitres. On peut leur demander

d'apporter bénévolement leur aide à des activités ou d'aider les collectes de fonds.

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

- Entraîneur du contexte Sport communautaire – Initiation.
- Entraîneur communautaire d'OSC.



JE FAIS PARTIE DE L'ÉQUIPE

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



DÉBUT DU STADE –

Filles – 12-13 ans, Garçons 13-14 ans.

FIN DU STADE –

Filles – 14-15 ans, Garçons – 15-16 ans.

Pour les athlètes qui ont un handicap : à n'importe quel âge, avec ou sans parent ou accompagnateur.

Il s'agit d'une phase importante, au cours de laquelle on propose aux participantes des occasions de jouer au niveau communautaire et au niveau compétitif. Celles qui veulent et peuvent progresser vers un niveau de ringuette plus élevé évolueront dans des programmes échelonnés, alors que les joueuses qui ne souhaitent pas s'engager à ce point pourront continuer à améliorer leurs habiletés tout en appréciant la ringuette dans le cadre de programmes communautaires. Pour toutes les joueuses, cette période est propice à la consolidation d'une bonne technique, à l'acquisition d'une bonne préparation physique et mentale, et à l'apprentissage du jeu de ringuette.

Pendant cette période, la plupart des joueuses passeront par leur poussée rapide de croissance, si bien qu'il est important d'avoir des programmes d'entraînement souples et adaptables pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins des joueuses qui ont une croissance rapide et qu'ils leur propose des défis qui leur conviennent. Il est également important de placer les athlètes dans des programmes échelonnés, afin d'assurer qu'elles évoluent avec d'autres joueuses qui ont à peu près la même taille qu'elles, et qui en sont à peu près au même stade de développement. On doit faire preuve de discernement pour placer dans des programmes adéquats les joueuses qui ont un développement précoce ou tardif. Cela est particulièrement important en ce qui concerne les programmes compétitifs, et il peut s'avérer nécessaire d'avoir des recoupements des catégories d'âge dans certains niveaux de compétition.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Renforcement des habiletés fondamentales de ringuette dans des conditions contrôlées ou à demi contrôlées.
Développement des tactiques simples de manière plus approfondie.
Développement du conditionnement physique général et des habiletés psychologiques de manière plus approfondie.
Initiation à des habiletés de ringuette plus avancées.
Initiation aux stratégies (plan de jeu).
Initiation aux habiletés de prise de décisions dans des situations variées.
Apprentissage de l'adaptation aux défis de la compétition et les joueurs s'efforcent de réussir et de faire de leur mieux.

FIN DU STADE :

- Initiation aux habiletés propres aux positions.

PRINCIPES DIRECTEURS

PROGRAMMES DE RINGUETTE COMMUNAUTAIRE

- Plaisir (motivé par l'aspect social) et équilibre entre la participation et la compétition.
- Assurer la pratique du sport pendant toute la vie.
- Divisions limitées.
- Renforcement des habiletés dans des situations de jeu réelles.

PROGRAMMES DE RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Plaisir (motivé par la compétition), et équilibre entre la participation et la compétition.
- Début des divisions.
- Autonomisation des athlètes par l'entraîneur qui les inclut dans le processus de prise de décisions.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

SKATING:

EARLY IN THE STAGE:

PATINAGE

DÉBUT DU STADE :

départs, arrêts, patinage avant et arrière (poussée-élan, accélération, croisés, virage serré, double godille, slalom sur 1 ou 2 pieds) et transitions.

FIN DU STADE :

départs et arrêts, patinage avant et arrière (poussée-élan, accélération, croisés, virage serré, double godille, slalom sur 1 ou 2 pieds, changements rapides de direction) et transitions (pivot Mohawk sur 1 ou 2 pieds).

MANIEMENT DE L'ANNEAU

DÉBUT DU STADE :

renforcement des habiletés de maniement de l'anneau, acquisition des habiletés propres aux positions, déplacement et protection de l'anneau, passe, réception, interception, tir et feinte dans un environnement varié.

FIN DU STADE : renforcement des habiletés de maniement de l'anneau, renforcement des habiletés propres aux positions, déplacement et protection de l'anneau, passe, réception, interception, tir et feinte dans un environnement varié.

GARDIEN DE BUT

DÉBUT DU STADE :

renforcement des habiletés; les gardiens de but se spécialisent, mais peuvent encore jouer à d'autres positions; éducatifs généraux de la technique du gardien de but, mobilité (latérale, vers l'avant et vers l'arrière), maniement du bâton, habiletés de patinage et de maniement de l'anneau, positionnement, dégagement de l'anneau, communication et interaction, et style.



FIN DU STADE :

renforcement des habiletés; les gardiens de but se spécialisent; éducatifs et entraînement propres au gardien de but, mobilité (latérale, vers l'avant et vers l'arrière), maniement du bâton, habiletés de patinage et de maniement de l'anneau, positionnement, dégagement de l'anneau, communication et interaction, et style.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE

Renforcement des habiletés de jeu d'attaque.

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE

- Renforcement des habiletés pour qu'elles puissent être exécutées avec des mouvements séquentiels et fluides.
- Compréhension des concepts, et leur mise en application de temps à autre.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Renforcement des habiletés pour qu'elles puissent être exécutées avec des mouvements rapides et concis.
- Compréhension des concepts, et leur mise en application de manière fiable et constante.
- Compréhension des concepts d'attaque avec le champ libre, apprentissage de la lecture et de la réaction dans la zone d'attaque pendant le jeu, exécution de lancers du poignet, chronomètre de décompte, renversement du jeu, sorties de zone, communication, appui, création d'occasions et maintien de la possession de l'anneau.
- Habiletés individuelles et tactiques d'équipe.

DÉFENSE

Renforcement des habiletés de jeu défensif. On se concentre principalement sur le plaisir et l'exécution des habiletés de base de maniement de l'anneau, de patinage et de jeu.

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE

- Renforcement des habiletés pour qu'elles puissent être exécutées avec des mouvements séquentiels et fluides.

- Compréhension des concepts, et leur mise en application de temps à autre.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Renforcement des habiletés pour qu'elles puissent être exécutées avec des mouvements rapides et concis.
- Compréhension des concepts des habiletés et des tactiques individuelles de défense, et leur mise en application de manière fiable et constante.
- Compréhension des concepts des tactiques d'équipe, et leur mise en application de manière fiable et constante.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

DÉBUT DU STADE

ACQUISITION DE :

- Contrôle des émotions et de méthode de détente.
- Préparation pour faire face à la réussite et à l'échec.
- Possibilités de partage du leadership.

RENFORCEMENT DE :

- Décisions – mettre en application la prise de décisions dans certaines situations de compétition.



- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme – processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – stratégies de visualisation (répétition mentale de situations de jeu).
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu.
- Conscience de soi – esprit positif, et attitude et ajustement.
- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif et éthique.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.

FIN DU STADE

ACQUISITION DE :

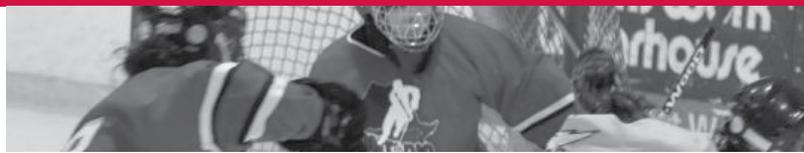
- Stratégies de stimulation
- Autonomie, et atouts et faiblesses personnels
- Stratégies de communication efficace, compréhension des rôles dans l'équipe et détermination de leurs places

RENFORCEMENT DE :

- Décisions – prise de décisions dans certaines situations de compétition.
- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme – processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – visualisation (répétition mentale de situations de jeu), détente.
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu précises.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, préparation pour faire face à la réussite et à l'échec.
- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif, et éthique, possibilités de partage du leadership.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.

JE FAIS PARTIE DE L'ÉQUIPE

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



UN PROGRAM S'ENTRAÎNER A S'ENTRAÎNER RESSEMBLE À QUOI?

- Activités de développement d'habilités techniques, tactiques et physiques spécifique à la ringuette 6-9 fois par semaine (incluant activités de sport complémentaire)
- Conditionnement physique général
- Entraînement de l'endurance, de la force, de la vitesse et de la souplesse :
 - Commencement de la période pour l'endurance – au début du PCRS
 - Période pour la vitesse (chez les filles de 11 à 13 ans et chez les garçons de 13 à 16 ans).
 - Première période pour la force – immédiatement après le PCRS.

Formule des compétitions :

- Compétitions entre des équipes féminines seulement ou bien entre des équipes masculines seulement;
- Parties organisées de ligue, basées sur le niveau d'âge ou les capacités (le classement est consigné);
- Parties hebdomadaires avec des tournois;
- La formule des tournois et des championnats provincial et de ligue devrait être un tournoi à la ronde modifié ou une autre formule permettant à chaque équipe de jouer un nombre maximal de parties pendant une fin de semaine;
- On met l'accent sur l'apprentissage et le fait de rester en bonne santé.
- Encourager les joueurs à faire quotidiennement du sport ou de l'activité physique pendant au moins 60 minutes.
- Encourager les joueurs à faire quotidiennement du sport ou de l'activité physique pendant au moins 60 minutes.
- Les activités sociales d'équipe sont axées sur le plaisir et le renforcement d'équipe.
- Les athlètes sont encouragés de devenir entraîneur ou officiel.

COMMUNAUTAIRE

- Saison de 20 à 32 semaines, avec périodisation simple.

- Jeu à différentes positions; temps de jeu égal pour tous les joueurs.
 - Entraînement précédant la saison : de 3 à 6 semaines pour les évaluations, la formation des équipes, et des séances d'entraînement en équipe.
 - Période de préparation : de 10 à 12 semaines; période de compétitions : de 8 à 12 semaines; période de transition : 3 ou 4 semaines.
 - Ratio entre l'entraînement et les compétitions : 60/40; 2 séances d'entraînement et 1 compétition par semaine.
 - 2 ou 3 séances par semaine, dont chacune dure de 60 à 90 minutes.
 - Vingt et un jours de compétition.
- Événements : – parties amicales, parties de ligue, tournois, parties éliminatoires, et championnat provincial (par classification).

En dehors de la saison :

- Pratique de différents sports scolaires et d'été;
- Participation à des camps de ringuette pendant l'été;
- Maintien d'éléments de condition physique (endurance et force);
- Participation à un camp précédant la saison pour l'échauffement.

COMPÉTITION

- Saison de 24 ou 25 semaines.
- Développement des points forts à 1 ou 2 positions; temps de jeu juste et raisonnable; établir au moins 2 gardiens de but.
- Périodisation simple ou double, sommet de performance pour championnat provincial ou national.
- Avant la saison : de 2 à 4 semaines pour l'entraînement précédant la saison, les évaluations, la formation des équipes, et des séances d'entraînement en équipe.
- Période de préparation : de 7 à 15 semaines; période de compétitions : de 8 à 14 semaines; période de transition : 1 ou 2 semaines.
- Ratio entre l'entraînement et les compétitions : 60/40; 3 séances d'entraînement et 2 compétition par semaine.
- 3 ou 4 séances par semaine, dont chacune dure de 60 à 90 minutes.
- Une ou 2 séances d'entraînement hebdomadaires en équipe et



2 ou 3 séances d'entraînement hebdomadaires où les joueurs s'entraînent seuls.

- Au moins 60 minutes de sport et d'éducation physique tous les jours.

ÉVÉNEMENTS :

parties amicales, parties de ligue, tournois, parties éliminatoires, et championnat provincial (par classification)

FIN DU STADE :

Compétition provinciale de qualification pour le Championnat de l'Est ou de l'Ouest et le Championnat canadien de ringuette (CCR) pour les calibres A et AA; le Championnat (régional) de l'Est ou de l'Ouest pour le calibre A et le CCR pour le calibre AA.

- En dehors de la saison :

- On encourage les joueurs à s'adonner à une activité qui contribuera à leur développement et à se préparer pour le début de la saison à l'automne (c'est-à-dire la course à pied pour l'entraînement cardiovasculaire et des séances de lancer sur une surface asphaltée ou une session de patinage intensif pendant l'été, et l'entraînement musculaire** sous supervision);
 - On les encourage à pratiquer d'autres sports ou activités;
 - Les joueurs peuvent pratiquer des sports dans des équipes de représentation ou de haut calibre, mais sans se spécialiser dans un sport particulier;
- Les joueurs doivent maintenir leur programme d'entraînement physique.

MODIFICATIONS DU JEU

- Ringuette communautaire et de compétition
- Échauffement de 7 minutes (Début du

- stade); 10 minutes (Fin du stade)
- Chronomètre de décompte
- Six joueurs de chaque côté de la patinoire pleine grandeur
- Début du stade = 60% du format de jeu international
- Fin du stade = 75% du format de jeu international

SURVEILLANCE

TOUS LES ATHLÈTES :

Prêter une attention particulière au PCRS; surveiller trimestriellement la taille des joueurs en position debout et en position assise, ainsi que l'envergure des membres supérieurs.

Vérifier les capacités physiques des joueurs; la souplesse est particulièrement importante pendant le PCRS.

Surveiller les habiletés et la technique.

Surveiller le développement émotionnel.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

L'intensité et la quantité de l'entraînement augmentant, il faut surveiller régulièrement la santé générale des joueurs.

L'examen continu de l'alignement des hanches et des genoux et la détection de déséquilibres de force et de souplesse aideront à réduire les risques de blessure. Surveillez annuellement les niveaux de fer chez les filles.

À la fin de se stade, commencer à renseigner les athlètes sur le contrôle antidopage.

RÔLE DES PARENTS

DÉBUT DU STADE :

- Continuer à s'assurer que les joueurs mènent une vie équilibrée entre le sport, l'école et leurs autres activités, et se nourrissent et se reposent adéquatement.
- Appuyer les joueurs de façon positive, sans exercer de pression.
- S'assurer qu'il existe une communication continue entre eux, l'entraîneur et le joueur; faire confiance à l'entraîneur, parler au joueur, et intervenir seulement quand cela s'avère nécessaire.

- L'engagement des parents augmente et ils portent un intérêt croissant à la ringuette. Il est possible que certains parents suivent des cours pour les entraîneurs ou les arbitres. On peut leur demander d'apporter bénévolement leur aide à des activités ou d'aider les collectes de fonds. Selon le degré de leur engagement, des parents peuvent consacrer beaucoup de temps de loisir à des activités bénévoles.
- Comprendre la nécessité d'assumer le transport des participants aux activités, de payer ces activités et d'acheter l'équipement nécessaire; le degré d'engagement des parents des athlètes de compétition est plus élevé que celui des parents des autres athlètes.

FIN DU STADE :

- Les parents tendent à passer à l'arrière-plan et à jouer un rôle moins direct, mais ils donnent encore aux joueurs un soutien affectif réel.
- À mesure que les joueurs assument davantage la prise de décisions, les parents continuent à leur fournir leur appui, tout en leur permettant d'être plus indépendants.
- Les parents continuent à appuyer les joueurs de façon positive et demeurent disponibles quand ceux-ci ont besoin de conseils.
- Ils continuent à exercer des activités bénévoles.
- Ils s'assurent que l'emploi du temps

des joueurs est organisé et que ces derniers mènent une vie équilibrée entre le sport, l'école, sa vie sociale et leurs activités familiales.

- Ils veillent à ce que les frères et sœurs des joueurs aient leur propre créneau, que ce soit dans la ringuette ou dans un autre sport ou domaine d'intérêt.
- Le degré d'engagement des joueurs augmentant, les parents consacrent plus de temps et d'argent à ces derniers (par exemple, en les conduisant aux séances d'entraînement et aux parties et en assumant les frais de voyage aux tournois à l'extérieur de la ville).

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE :

- Un entraîneur du contexte Sport communautaire – Développement, qui s'est soumis avec succès à l'évaluation en ligne pour le module Prise de décisions éthiques.

RINGUETTE DE COMPÉTITION :

- Un entraîneur détenant une certification pour le contexte Compétition – Introduction (comprend l'évaluation en ligne pour le module Prise de décisions éthiques).
- Un entraîneur détenant une certification pour la gradation de Compétition – Introduction.



JE COMPÉTITIONNE S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



Filles – 16-18 ans, Garçons 17-18 ans.
Pour les athlètes qui ont un handicap : à n'importe quel âge, avec ou sans parent ou accompagnateur.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Continuer à renforcer toutes les habiletés et tactiques de ringuette dans des conditions à demi contrôlées et aléatoires.
- Optimiser le conditionnement physique général.
- Développer davantage les habiletés de prise de décisions.
- Renforcer les stratégies (plan de jeu).
- Développer les habiletés propres aux positions.
- Débuter et développer l'entraînement physique et psychologique propre aux positions.
- Obtenir une performance régulière aux compétitions et s'efforcer de réussir et de faire de son mieux.

PRINCIPES DIRECTEURS

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE

- Plaisir (motivé par l'aspect social) et équilibre entre la participation et la compétition.
- Assurer la pratique du sport pendant toute la vie.
- Divisions limitées.
- Renforcement des habiletés dans des situations de jeu réelles.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Développement des habiletés dans des conditions de compétition.
- Les actions individuelles doivent être axées sur l'équipe (le mieux pour l'équipe).
- La responsabilité individuelle dans le jeu d'équipe devient un élément central.
- Le plan de partie et le jeu individuel doivent être adaptés à l'adversaire.
- L'enseignement personnalisé est basé sur les besoins de chaque athlète.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

- Perfectionner les habiletés de patinage – départ et arrêt, patinage avant et arrière, et transitions.
- Perfectionner les habiletés de maniement de l'anneau et les habiletés propres aux positions – déplacement et protection de l'anneau, passe, réception, interception, tir et feinte dans un environnement varié.
- Perfectionner les habiletés de gardien de but – mobilité générale, latérale, vers l'avant et vers l'arrière, maniement du bâton, habiletés de patinage et de maniement de l'anneau, positionnement, dégagement de l'anneau, communication et interaction, et style.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE

Renforcer les habiletés de jeu d'attaque :

- Renforcer davantage les habiletés techniques.
- Renforcer la perception des indices fournis par la défense, et la réaction à ces indices.
- Utiliser la surcharge, l'isolement, la communication, le mouvement, le choix du moment et l'espace pour créer des occasions de marquer.
- Perfectionner les possibilités.
- Prêter davantage attention aux stratégies et aux tactiques.
- Perfectionner les habiletés et tactiques individuelles et d'équipe.

DÉFENSE

Perfectionner les habiletés de jeu défensif :

- Renforcer davantage les habiletés de patinage et d'interception - patinage arrière, vitesse et pivotement. Renforcer la perception des indices fournis par le porteur de l'anneau et par les joueurs non porteurs de l'anneau, et la réaction à ces indices.
- Perfectionner le positionnement, le contrôle des ouvertures, ainsi que la canalisation et l'échelonnement des obstacles autour du porteur de l'anneau.

- Prêter davantage attention à la stratégie et aux tactiques individuelles et d'équipe.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES PERFECTIONNEMENT DE LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE AVANÇÉE :

Gérer le stress.

Autonomie, atouts et faiblesses personnels, attribution, et auto-entraînement.

Compréhension des rôles dans l'équipe et détermination de leurs place.

RENFORCEMENT DES HABILITÉS :

- Décisions – prise de bonnes décisions dans toutes les situations de compétition, buts à court et à long terme, et processus et résultats .
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration et d'adaptation.
- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – visualisation (répétition mentale de situations de jeu) et





détente; stratégies de stimulation.

- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu précises.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, et préparation pour faire face à la réussite et à l'échec ;
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.
- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif, éthique et possibilités de partage du leadership

UN PROGRAM S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION RESSEMBLE À QUOI?

- Entraînement technique, tactique et physique propre à la ringuette, de 9 à 12 fois par semaine.
- Améliorer le conditionnement physique général et l'entraînement spécifique (endurance, force, vitesse et souplesse).
- Période pour la force chez les athlètes de sexe masculin - de 12 à 18 mois après le PCRS
- Format de compétition :
- Parties organisées de ligue, basées sur le niveau d'âge ou les capacités (le classement peut être consigné);
- Parties hebdomadaires avec des tournois;
- La formule des tournois et des championnats régionaux, provincial et de ligue devrait être un tournoi à la ronde modifié ou une autre formule permettant à chaque équipe de jouer un nombre maximal de parties pendant une fin de semaine.
- Encourager les joueurs à faire quotidiennement du sport ou de l'activité physique pendant au moins 60 minutes.
- Encourager les joueurs à continuer à pratiquer un seul sport scolaire.
- Participation ou travail à un camp de ringuette pendant l'été.
- Les activités sociales d'équipe sont axées sur le plaisir et le renforcement d'équipe.

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE

- Saison de 20 à 26 semaines (préparation : de 7 à 15 semaines;

compétitions : de 7 à 20 semaines; transition : 3 ou 4 semaines).

- Périodisation simple, dont le sommet de performance est le championnat régional ou provincial.
- Ratio entre l'entraînement et les compétitions : 40 :60.
- De 20 à 30 jours de compétition par saison.
- Une séance d'entraînement pour 2 compétitions par semaine.
- Deux ou 3 séances hebdomadaires de ringuette, dont chacune dure de 60 à 90 minutes.
- Jeu à différentes positions.
 - Événements :
 - Parties amicales;
 - Parties de ligue;
 - Parties éliminatoires;
 - Championnat provincial (par classification)
- Développement en dehors de la saison :
 - sports de printemps et d'été qui aident les jours sur le plan de l'entraînement cardiovasculaire, de l'équilibre et de la coordination main-œil (par exemple, crosse, soccer, entraînement aérobique de base et entraînement de la force);
 - développement continu de l'entraînement physique et des habiletés;
 - participation à un camp précédant la saison pour l'échauffement.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Saison : de 35 à 45 semaines (préparation : de 7 à 15 semaines; compétitions : de 7 à 20 semaines; transition : 3 ou 4 semaines).
- Périodisation double, dont les sommets de performance sont au championnat provincial et au championnat national.
- Ratio entre l'entraînement et les compétitions = 40 :60.
- De 30 à 40 jours de compétition par saison.
- 2 séances d'entraînement pour 3 compétitions par semaine.
- 4 ou 5 séances hebdomadaires de ringuette, dont chacune dure de 60 à 90 minutes.

- 2 ou 3 séances d'entraînement hebdomadaires avec l'équipe, qui ne comportent pas de ringuette.
- 3 ou 4 séances d'entraînement hebdomadaires, qui ne comportent pas de ringuette et où les joueurs s'entraînent seuls.
- Les événements régionaux, nationaux et multisports devraient être structurés de façon à encourager ou à exiger une performance optimale à chaque partie pour que l'équipe progresse avec succès (c'est-à-dire jeu en poules et formules d'élimination directe ou de double élimination).
- Événements :
 - Championnat provincial (par classification);



JE COMPÉTITIONNE

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



- Championnat (régional) de l'Est ou de l'Ouest pour le calibre A;
- Championnat canadien de ringuette pour le calibre AA.

DÉVELOPPEMENT EN DEHORS DE

LA SAISON :

- encourager les joueurs à s'adonner à une activité qui contribuera à leur développement et à se préparer pour le début de la saison à l'automne (c'est-à-dire la course à pied pour



L'entraînement cardiovasculaire et des séances de lancer sur une surface asphaltée ou une session de patinage intensif pendant l'été, et l'entraînement musculaire avec des poids et haltères légers sous supervision);

- les joueurs peuvent pratiquer des sports dans des équipes de représentation ou de haut calibre en se spécialisant dans un sport particulier;
- Travail sur les bases de l'entraînement et de la performance – endurance, force, vitesse, habileté et souplesse.

MODIFICATIONS DU JEU

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE ET DE COMPÉTITION

- Échauffement de 10 minutes.
- Chronomètre de décompte.
- Six joueurs de chaque côté de la patinoire pleine grandeur.
- Format de jeu international.

SURVEILLANCE

POUR LA RINGUETTE COMMUNAUTAIRE ET DE COMPÉTITION

- Il faudrait surveiller trimestriellement la taille et le poids des athlètes par rapport aux mesures de base.
- Vérifier les capacités physiques.
- Surveiller les habiletés et la technique.
- Continuer à surveiller le développement émotionnel.

RINGUETTE DE COMPÉTITION

- L'intensité et la quantité de l'entraînement augmentant, il faut surveiller régulièrement la santé générale des joueurs.
- Veiller à surveiller la récupération et la régénération de chaque athlète.
- L'examen continu de l'alignement des hanches et des genoux et la détection de déséquilibres musculaires et de la souplesse aideront à réduire les risques de blessure.
- Surveillez les niveaux de fer des athlètes de sexe féminin.

RÔLE DES PARENT

- Les parents sont les principales personnes de soutien pour la gestion de l'emploi du temps des joueurs, surtout parmi les joueurs de compétition.
- Ils continuent à appuyer les joueurs de façon positive et à leur fournir un soutien absolu.
- Le degré d'engagement des joueurs augmentant, les parents consacrent plus de temps et d'argent à ces derniers (par exemple, en les conduisant aux séances d'entraînement et aux parties et en assumant les frais de voyage aux tournois à l'extérieur de la ville).
- Les parents peuvent encourager les joueurs à apprendre à conduire afin de consacrer moins de temps à les conduire aux séances d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

RINGUETTE COMMUNAUTAIRE :

- Un entraîneur du contexte Sport communautaire – Développement, qui s'est soumis avec succès à l'évaluation en ligne pour le module Prise de décisions éthiques.

RINGUETTE DE COMPÉTITION :

- Un entraîneur détenant une certification pour le contexte Compétition – Introduction (comprend l'évaluation en ligne pour le module Prise de décisions éthiques).
- Un entraîneur détenant une certification pour la gradation de Compétition – Introduction.
- Une équipe d'amélioration de la performance pour l'entraînement spécialisé (jeu du gardien de but, de défense, d'attaque, etc.).





JE SURPASSE MES LIMITES

APPRENDRE À GAGNER



Filles – 18 -19 ans et plus, Garçons 19-20 ans et plus.

Pour les athlètes qui ont un handicap : à n'importe quel âge, avec ou sans parent ou accompagnateur.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Maintien des habiletés fondamentales, des tactiques, de l'entraînement psychologique et du conditionnement physique général.

Perfectionnement des habiletés et tactiques avancées.

Perfectionnement des stratégies (plan du jeu).

Renforcement des habiletés de prise de décisions.

Renforcement des habiletés propres aux positions.

Renforcement de l'entraînement psychologique et physique propre aux positions.

Obtention d'une performance régulière aux grandes compétitions et les joueurs s'efforcent de réussir et de faire de leur mieux.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Familiarisation avec la compétition de haut niveau.
- Les résultats de la performance sont très importants.
- Les joueurs sont des athlètes 24 heures sur 24 (s'assurer que tous les éléments de l'entraînement sont examinés et surveillés).
- Capacité d'adaptation à un environnement nouveau ou différent, comprenant les coéquipiers, les voyages, l'entraînement, les entraîneurs, les stratégies et le mode de vie.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

- Perfectionner toutes les habiletés de patinage.
- Perfectionner toutes les habiletés de

maniement de l'anneau et habiletés propres aux positions.

- Perfectionner toutes les habiletés de gardien de but.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE

- Continuer à perfectionner les habiletés individuelles et tactiques d'équipe pour qu'elles soient exécutées plus rapidement et avec plus de puissance et de précision.

DÉFENSE

- Continuer à perfectionner les habiletés individuelles et tactiques d'équipe pour qu'elles soient exécutées plus rapidement et avec plus de puissance et de précision.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE AVANÇÉE PERFECTIONNEMENT DE TOUTES LES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

- Décisions – prise de bonnes décisions dans toutes les situations de compétition.
- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme, et processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration et d'adaptation et gestion du stress.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – visualisation (répétition mentale de situations de jeu), détente et stratégies de stimulation.
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu précises.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, préparation pour faire face à la réussite et à l'échec, autonomie, atouts et faiblesses personnels, attribution et auto-entraînement.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, préparation pour faire face à la réussite et à l'échec, autonomie, atouts et faiblesses personnels, attribution et

auto-entraînement.

- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif, éthique, possibilités de partage du leadership, stratégies de communication efficace, compréhension des rôles dans l'équipe et détermination de leurs place.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.

UN PROGRAMME APPRENDRE À GAGNER RESSEMBLE À QUOI?

Entraînement technique, tactique et physique propre à la ringuette, de 9 à 15 fois par semaine.

- Saison : de 35 à 45 semaines (préparation : de 7 à 15 semaines; compétitions : de 7 à 20 semaines; transition : 3 ou 4 semaines).
- Ratio entre l'entraînement et les compétitions – 25 :75.
- De 40 à 50 jours de compétition par saison.
- Double périodisation.
- 1 séance d'entraînement pour 3 compétitions par semaine.
- 4 ou 5 séances hebdomadaires d'entraînement propre à la ringuette, dont chacune dure de 90 à 120 minutes.
- 2 ou 3 séances d'entraînement hebdomadaires avec l'équipe, qui ne comportent pas de ringuette.
- 3 ou 4 séances d'entraînement hebdomadaires, qui ne comportent pas de ringuette et où les joueurs s'entraînent seuls.
- Spécialisation d'une position; connaissances de 1 ou de 2 positions; temps de jeu raisonnable.
- Spécialisation de gardien de but.
- Développer davantage le conditionnement physique général et l'entraînement de l'endurance, de la force, de la vitesse et de la souplesse selon la position.
- Au moins 60 minutes d'activité physique ou sportive tous les jours.
- Formule des compétitions :
 - *compétitions entre des équipes féminines seulement et compétitions entre des équipes masculine seulement;*



- parties organisées de ligue, basées sur le niveau d'âge (les statistiques individuelles et des équipes sont consignées);
- deux ou 3 parties par fin de semaine;
- calendrier des éliminatoires;
- structure de poules au championnat national pour s'assurer que les parties opposent des équipes semblables.
- Événements :
 - Jeux du Canada (pour les athlètes de sexe féminin de moins de 20 ans);
 - Championnat canadien de ringuette;
 - Championnat du monde « junior » de ringuette;
 - Championnat mondial de clubs;
- Les activités sociales d'équipe sont axées sur le plaisir et le renforcement d'équipe.
- En dehors de la saison :
 - encourager les joueurs à s'adonner à une activité qui contribuera à leur développement et à se préparer pour le début de la saison à l'automne (c'est-à-dire la course à pied pour l'entraînement cardiovasculaire et des séances de lancer sur une surface asphaltée ou une session de patinage intensif pendant l'été, et l'entraînement musculaire avec des poids et haltères légers sous supervision); trois jours par semaine, ils s'entraînent en dehors de la patinoire ou effectuent de l'entraînement croisé en pratiquant d'autres sports;
 - entraînement aérobie de base et entraînement de la force pour conserver leur niveau de condition physique pendant toute l'année;
 - accorder une place plus importante à l'entraînement lié à la ringuette;
 - entraînement de ringuette sur la patinoire – de minimal à modéré : ligue récréative ou 3 contre 3, sans équipes régulières; l'important, c'est de rester sur la patinoire et d'avoir du plaisir.

MODIFICATIONS DU JEU

Ringuette de compétition

- Règlements et format de jeu international.
- Échauffement de 15 minutes, suivi d'un arrosage de la patinoire.
- Arrosage de la patinoire entre les périodes

SURVEILLANCE

Ringuette communautaire et de compétition

- Il faudrait surveiller mensuellement la taille et le poids des athlètes par rapport aux mesures de base.
- L'intensité et la quantité de l'entraînement augmentant, il faut surveiller régulièrement la santé générale des joueurs; surveillez les niveaux de fer des athlètes de sexe féminin.
- Vérifier les capacités physiques; surveiller les habiletés et la technique.
- S'assurer de surveiller la récupération et la régénération de chaque athlète.
- L'examen continu de l'alignement des hanches et des genoux et la détection de déséquilibres musculaires et de la souplesse aideront à réduire les risques de blessure.

RÔLE DES PARENTS

- Les parents sont les principales personnes de soutien pour la gestion du calendrier du joueur, surtout parmi les joueurs de compétition.
- Ils continuent à appuyer les joueurs de façon positive et à lui fournir un soutien absolu.
- Le degré d'engagement des joueurs augmentant, les parents consacrent plus de temps et d'argent à ces derniers (par exemple, en les conduisant aux séances d'entraînement et aux parties et en assumant les frais de voyage aux tournois à l'extérieur de la ville).

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS) RINGUETTE DE COMPÉTITION

- Un entraîneur détenant une certification pour le contexte Compétition – Développement.
- Une équipe d'amélioration de la performance pour l'entraînement spécialisé – jeu du gardien de but, de défense, d'attaque, etc.
- Des possibilités de formation continue et d'apprentissage pour les entraîneurs d'athlètes de haute performance.

PROGRAMMES ET CONNAISSANCES COMPLÉMENTAIRES

- Accès aux spécialistes en alimentation saine pour la performance, préparation mentale, prévention des blessures, méthodes de récupération et de régénération.
- Conseils en mode de vie (gestion du temps, transition après la compétition du niveau de l'équipe nationale, gestion financière, voyages, argent, et famille)
- Respect de l'esprit sportif et des principes de Sport pur
- Compréhension et mise en application des avantages de l'entraînement propre à un sport
- Accès à des habiletés, à des éducatifs, à des systèmes et à du jeu de ringuette
- Connaissance des règlements de la ringuette – formation dans le domaine des règlements ou formation d'arbitre
- Formation en relations avec les médias



JE SUIS CHAMPION(NE) S'ENTRAÎNER À GAGNER



Filles –
18 ans et plus, Garçons 19 ans et plus.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Développer des athlètes de haute performance en but d'atteindre le succès sur le plateau international au sein de l'équipe nationale.

Perfectionner les habiletés, les tactiques, et l'entraînement psychologique et physique général de base.

Obtenir une performance de pointe aux grandes compétitions.

PRINCIPES DIRECTEURS

- C'est le plus haut niveau des programmes de compétitions de rinkette
- Établir et conserver un programme qui conduira au succès au niveau international.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

- Perfectionner toutes les habiletés de patinage.
- Perfectionner toutes les habiletés de maniement de l'anneau et habiletés propres aux positions.
- Perfectionner toutes les habiletés de gardien de but.



POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

ATTAQUE ET DÉFENSE :

- Perfectionner les habiletés, les tactiques et les stratégies de l'équipe, selon les rapports d'analyse en temps réel.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE AVANÇÉE PERFECTIONNEMENT DE TOUTES LES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

- Décisions – prise de bonnes décisions dans toutes les situations de compétition.
- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme, et processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – stratégies de concentration et d'adaptation et gestion du stress.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – visualisation (répétition mentale de situations de jeu), détente et stratégies de stimulation.
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu précises.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, préparation pour faire face à la réussite et à l'échec, autonomie, atouts et faiblesses personnels, attribution et auto-entraînement.
- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif, éthique, possibilités de partage du leadership, stratégies de communication efficace, compréhension des rôles dans l'équipe et détermination de leurs place.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.

UN PROGRAMME S'ENTRAÎNER À GAGNER RESSEMBLE À QUOI?

- Entraînement technique, tactique et physique propre à la rinkette,

exécuté de façon continue de 9 à 15 fois par semaine.

- Participation aux camps d'entraînement réguliers, prévus d'avance et se déroulant à des moments constants d'une année à l'autre pour l'équipe nationale.
- Saison : de 40 à 50 semaines (préparation : de 7 à 15 semaines; compétitions : de 7 à 20 semaines; transition : 3 ou 4 semaines), selon qu'il s'agit d'une année de Championnat du monde.
- Programme d'entraînement de double périodisation – Championnat canadien de rinkette et Championnat du monde.
- Ratio entre l'entraînement et les compétitions : 25/75.
- Une séance d'entraînement pour 3 compétitions par semaine.
- De 40 à 50 jours de compétition par saison.
- 5 ou 6 séances hebdomadaires, dont chacune dure de 90 à 120 minutes.
- 2 ou 3 séances d'entraînement hebdomadaires avec l'équipe, qui ne comportent pas de rinkette.
- 3 ou 4 séances d'entraînement hebdomadaires, qui ne comportent pas de rinkette et où les joueurs s'entraînent seuls.
- Surveiller la fatigue et le processus de récupération
- Au moins 60 minutes d'activité physique ou sportive tous les jours.
- Formule des compétitions :
 - compétition annuelle selon la formule de la « Coupe défi »;
 - compétition triennale du Championnat du monde;
 - deux équipes aux tournois de la Coupe défi, programmés suivant un cycle régulier et à des moments constants.
- Événements :
 - Ligue nationale de rinkette
 - Championnat du monde (équipe du Canada)

MODIFICATIONS DU JEU

- Règlements et format de jeu international.

- Avant la partie, échauffement de 15 minutes, suivi d'un arrosage de la patinoire
- Arrosage de la patinoire entre les périodes

SURVEILLANCE

- Il faudrait surveiller mensuellement la taille et le poids des athlètes par rapport aux mesures de base.
- Vérifier les capacités physiques; surveiller les habiletés et la technique.
- L'intensité et la quantité de l'entraînement augmentant, il faut surveiller régulièrement la santé générale des joueurs.
- S'assurer de surveiller la récupération et la régénération de chaque athlète.
- L'examen continu de l'alignement des hanches et des genoux et la détection de déséquilibres musculaires et de la souplesse aideront à réduire les risques de blessure.
- Surveillez les niveaux de fer des athlètes de sexe féminin.

RÔLE DES PARENTS

- Les parents aident les joueurs à prendre des décisions au sujet de leurs études universitaires, de leur cadre de vie et de leur vie après le sport.
- Le rôle des parents dans la gestion de l'emploi du temps des joueurs diminue à mesure que ceux-ci vieillissent et deviennent plus indépendants.
- Les parents continuent à fournir aux joueurs un soutien absolu et à les appuyer de façon positive.

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

- Entraîneur détenant une certification pour le contexte Compétition – Développement.
- Équipe d'amélioration de la performance pour l'entraînement spécialisé – jeu du gardien de but, de défense, d'attaque, etc.
- Possibilités de mentorat aux camps et aux compétitions.



RÉSEAU DE SOUTIEN

- Centres canadiens multisports pour les tests et l'établissement des normes.
- Ligue nationale de ringuette
- Ringuette Canada
- Représentation des joueurs au sein de l'association

PROGRAMMES ET CONNAISSANCES COMPLÉMENTAIRES

- Accès aux spécialistes en alimentation saine pour la performance, préparation mental, prévention des blessures, méthodes

de récupération et de régénération.

- Conseils en mode de vie (gestion du temps, transition après la compétition du niveau de l'équipe nationale, gestion financière, voyages, argent, et famille)
- Capacités des athlètes de fournir des rapports ou des commentaires pendant toute la saison.
- Capacités des entraîneurs et des arbitres de recevoir un appui ou des évaluations.
- Respect de l'esprit sportif et des principes de Sport pur
- Formation en relations avec les médias

LA RINGUETTE, C'EST MOI



VIE ACTIVE

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Fournir un environnement positif qui encourage les gens à faire de l'activité physique ou à y apporter leur contribution la vie durant.
- Avoir une approche flexible pour aider tous les joueurs.
- Fournir des programmes intégrés pour les athlètes qui ont un handicap.
- Fournir, dans la mesure du possible, des programmes pour les athlètes qui ont un handicap.

PRINCIPES DIRECTEURS

- Programmes communautaires continus pour tous les âges et niveaux de capacité.
- Plaisir (motivé par l'aspect social) et équilibre entre la participation et la compétition.
- Assurer la pratique du sport pendant toute la vie.
- Divisions tenant compte des capacités et des expériences différentes.
- Renforcement des habiletés dans des situations de jeu réelles.
- Développement des habiletés dans des conditions de compétition.
- La responsabilité individuelle dans le jeu d'équipe devient un élément central.
- Le plan de partie et le jeu individuel doivent être adaptés à l'adversaire.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TECHNIQUES

Possibilités pour les joueurs de développer, de conserver et de perfectionner leurs habiletés, selon leur propre niveau.

POINTS DE RÉFÉRENCE - HABILITÉS TACTIQUES

Possibilité pour les joueurs de développer, de conserver et de perfectionner leurs habiletés, selon leur propre niveau.

DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

- Décisions – prise de bonnes décisions.
- Établissement d'objectifs individuels et d'équipe, à court et à long terme, et processus et résultats.
- Gestion ou contrôle de l'attention – concentration, stratégies d'adaptation et gestion du stress.
- Gestion de l'anxiété ou contrôle des émotions – visualisation (répétition mentale de situations de jeu), détente et stratégies de stimulation.
- Préparation de la partie et routine – stratégies de jeu précises.
- Conscience de soi – esprit positif, attitude et ajustement, préparation pour faire face à la réussite et à l'échec, autonomie, atouts et faiblesses personnels, attribution et auto-entraînement.
- Dynamique d'équipe – travail d'équipe, esprit sportif, éthique, possibilités de partage du leadership, stratégies de communication efficace, compréhension des rôles dans l'équipe et détermination de leurs place.
- Activités de développement social et de renforcement d'équipe.

UN PROGRAMME VIE ACTIVE RESSEMBLE À QUOI?

- Encourager les joueurs à faire quotidiennement du sport ou à de l'activité physique.
- Encourager les joueurs adultes à se livrer à une activité modérée pendant au moins 60 minutes ou à une activité intense pendant au moins 30 minutes.
- Encourager les joueurs à s'adonner à différents sports d'été.
- Encourager la pratique d'activités physiques et sociales.
- Saison de 20 à 30 semaines (préparation : de 4 à 8 semaines; compétitions : de 7 à 20 semaines; transition : 3 ou 4 semaines).
- De 20 à 30 jours de compétition par saison.
- Périodisation simple (dont le sommet

est le championnat régional ou de ligue) ou pas de périodisation, selon le niveau.

- Les joueurs devraient avoir la possibilité de jouer à la position de leur choix et ne sont pas tenus de se spécialiser.
- Temps de jeu égal et équitable.
- Formule des compétitions :
 - des parties organisées de ligue, basées sur le niveau d'âge ou les capacités (le classement peut être consigné);
 - parties hebdomadaires avec des tournois.
 - la formule des tournois et des championnats régionaux, provincial et de ligue devrait être un tournoi à la ronde modifié ou une autre formule permettant à chaque équipe de jouer un nombre maximal de parties pendant une fin de semaine.
- Développement en dehors de la saison :
 - Pratique de sports de printemps et d'été qui aident les joueurs sur le plan de l'entraînement cardiovasculaire, de l'équilibre et de la coordination main-œil (par exemple, crosse, soccer, entraînement aérobie de base et entraînement de la force);
 - Participation à un camp de ringette pendant l'été;
 - Participation à un camp précédant la saison pour l'échauffement.





- Surveillance
- Santé et condition physique générales
- Niveaux des habiletés et de la condition physique générale

RÔLE DES PARENTS

- Les joueurs adultes peuvent être autonomes et indépendants.
- La famille joue encore un rôle important en apportant son soutien à l'athlète et aux entraîneurs et en prenant plaisir à le regarder jouer.

ENTRAÎNEMENT (TYPE D'ENTRAÎNEURS)

Le type d'entraîneur dépend du niveau de jeu des athlètes.

PROGRAMMES ET CONNAISSANCES COMPLÉMENTAIRES

- Alimentation saine et alimentation pour la performance
- Respect de l'esprit sportif
- Accès à des habiletés, à des éducatifs, à des systèmes et à du jeu de ringuette
- Connaissance des règlements de la ringuette – formation dans le domaine des règlements ou formation d'arbitre



OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

British Diving. Talent Identification for British Diving: Physiological et Anthropometrical tests (CD non daté).

Centres canadiens multisports. Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap : Devenir champion n'est pas une question de chance, Centre canadien multisport – Vancouver, 2005.

Centres canadiens multisports. Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap : Au Canada, le sport c'est pour la vie, Centre canadien multisport – Vancouver, 2005.

Gymnastics Canada Gymnastique. Développement à long terme de l'athlète, Document cadre, 2008.

Rushall, B. « The Growth of Physical Characteristics in Male et Female Children », Sports Coach, Vol. 20, Été, 1998, p. 25 à 27.

Olympiques spéciaux Canada. Développement à long terme de l'athlète, Document donnant un aperçu, 2007.

Stein, N. W. Strength et Conditioning for Youth, Communication présentée au séminaire annuel du Hong Kong Sports Institute, 2002

Synchro Canada. Développement à long terme de l'athlète, 2006.

Viru, A. Adaptation in Sports Training, CRC Press, Boca Raton, 1995. 310 p.

Viru, A, Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K et Viru, M. « Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years », Biology of Sport, Warsaw, V., 15 (4), 1998, p. 211 à 227.

Whitehead, M . « The concept of physical literacy ». European Journal of Physical Education (6), 2001, p. 12 à 138.

OUVRAGES DE RÉFÉRENCE ADDITIONNELS

Cadre du DLTA de GCG, 2007

Cadre du DLTA de SNPC, 2007

Document Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2006

Document cadre du DLTA d'OSC

Plan stratégique de Ringuette Canada pour 2007 à 2013



GLOSSAIRES DE TERMES

ADAPTATION

La réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de la personne. Toutefois, des recherches de physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale, ont été clairement définis.

ÂGE CHRONOLOGIQUE

Le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de la personne. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale qui se produit pendant cours durant les vingt premières années de la vie.

ÂGE SQUELETTIQUE

La maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la structure osseuse. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non en fonction de leur taille mais en fonction de leur forme et de leur position les uns par rapport aux autres.

AXÉ SUR L'ENFANT

Centré sur les besoins, les styles d'apprentissage et l'individualité de l'enfant.

CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT

Le potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent individuellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme étant « la réactivité aux stimuli d'entraînement chez les personnes à différents stades de croissance et de maturation ».

CROISSANCE ET MATURATION

Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne « les changements progressifs, observables et mesurables du corps comme la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle ». La maturation, quant à elle, désigne « les changements qualitatifs structuraux et fonctionnels du système qui se produisent pendant la progression de l'organisme vers la maturité, par exemple, lorsque des cartilages du squelette se transforment en os ».

DÉVELOPPEMENT

Il représente le passage à la maturation ou le degré de maturation de différentes caractéristiques, dont les caractéristiques sociales, émotionnelles, intellectuelles, physiques et motrices.

DIRECTIONS DANS L'ESPACE

Caractéristiques du mouvement se rapportant à la direction dans l'espace, selon les principes du mouvement définis par Laban, c'est-à-dire vers le haut ou vers le bas, vers l'avant ou l'arrière, et sur le côté.

ENFANCE

Elle s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de la puberté. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et par la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de la puberté).

ÉTAT DE PRÉPARATION

Les niveaux de croissance, de maturité et de développement d'un enfant lui permettant d'exécuter des tâches et de répondre à des exigences au moyen de l'entraînement et de compétitions. L'état de préparation et les périodes optimales de capacité d'entraînement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont aussi appelés les moments adéquats pour la programmation de certains stimuli en vue d'obtenir une adaptation optimale sur le plan des habiletés motrices et de la puissance musculaire ou aérobie.

FACTEURS D'ENTRAÎNEMENT ET DE PERFORMANCE

La base de connaissances et d'expériences d'un athlète, se rapportant, entre autres, aux techniques d'échauffement et de récupération, aux exercices d'étirement, à la nutrition, à l'hydratation, au repos, à la récupération, au rétablissement, à la régénération, à la préparation psychologique, et à la diminution progressive de l'entraînement pour l'obtention d'un sommet de performance. Mieux les athlètes connaissent ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils peuvent améliorer leurs niveaux d'entraînement et de performance.

GAIN RAPIDE DE LA MASSE (GRM)

Le taux maximal d'accroissement de la masse corporelle pendant la poussée de croissance. L'âge où ce gain se produit s'appelle l'âge du GRM.

JOUR DE COMPÉTITION

Un jour de compétition est un jour où une équipe joue une partie ou davantage contre une autre équipe.

LATÉRALITÉ

Chez l'être humain, un élément de la conscience de son corps grâce auquel il perçoit et développe distinctement les deux côtés de son corps en pouvant leur faire faire des mouvements indépendants.

MALADIE D'OSGOOD-SCHLATTER

Une cause courante de douleur au genou chez les jeunes athlètes qui grandissent. Elle se caractérise par une enflure, un endolorissement et une douleur juste au-dessous du genou et sur le tibia.

PÉRIODISATION

La structuration des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération à court et à long terme pour obtenir des performances optimales à un moment précis.

- Périodisation simple : une période préparatoire et de compétition dans l'année
- Périodisation double : deux périodes préparatoires et de compétition dans l'année.
- Périodisation multiple : participation à des compétitions pendant toute l'année, tout en conservant ses habiletés physiques et techniques.

PIC DE CROISSANCE RAPIDE-SOUDAINE (PCRS)

Le taux maximal de croissance de la taille pendant la poussée de croissance. L'âge où ce pic se produit s'appelle l'âge du PCRS.

PIC DE CROISSANCE SIGNIFICATIVE DE LA FORCE(PCSF)

Le taux maximal d'augmentation de la force pendant la poussée de croissance. L'âge où ce pic se produit s'appelle l'âge du PCSF.

PUBERTÉ

Le stade de la croissance qui commence par le déclenchement de changements hormonaux dans l'appareil génital et se termine par la maturité sexuelle.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

La combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives. « Une personne qui possède un savoir-faire physique bouge avec calme, pondération et assurance dans de nombreuses situations différentes comportant des difficultés, perçoit tous les aspects du milieu physique, prévoit les mouvements nécessaires ou possibles et réagit adéquatement avec intelligence et imagination »(Margaret Whitehead, 2001).

PROTCOLE DES MESURES DE LA TAILLE

TIRÉ DE : TALENT IDENTIFICATION FOR BRITISH DIVING

TAILLE EN POSITION DEBOUT (EN CM)

- L'athlète se tient debout, les pieds nus, en appuyant les talons, les fesses et les épaules contre le stadiomètre.
- Les talons sont joints, et les bras, ballants sur les côtés (les paumes face aux cuisses).
- Le mesureur exerce doucement une traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles.
- On demande à l'athlète de regarder droit devant lui, de prendre une profonde inspiration et de se tenir le plus droit possible.
- Abaisser la barre de mesure sur jusqu'au sommet de la tête de l'athlète et consigner, au 0,1 cm près, la taille de l'athlète en position debout.

TAILLE EN POSITION ASSISE (EN CM)

- L'athlète s'assoit à la base du stadiomètre, les genoux légèrement fléchis et les mains posées sur les genoux.
- L'athlète appuie légèrement les fesses et les épaules contre le stadiomètre, qui se trouve à la verticale derrière lui. Vérifier qu'il n'y a pas d'espace entre les fesses et le stadiomètre.
- Le mesureur exerce doucement une traction vers le haut sur le crâne, derrière les oreilles, pour s'assurer que le tronc est complètement étiré.
- Abaisser la barre de mesure sur jusqu'au sommet de la tête de l'athlète et consigner la taille de l'athlète en position assise au 0,1 cm près.
- Abaisser la barre de mesure sur jusqu'au sommet de la tête de l'athlète et consigner, au 0,1 cm près, la taille de l'athlète en position assise.

ENVERGURE DES MEMBRES SUPÉRIEURS (EN CM)

- Installer un ruban à mesurer sur le mur, environ à la hauteur des épaules de l'athlète qui va être mesuré. Veiller à ce que le début du ruban à mesurer se trouve à l'angle du mur. C'est là que l'athlète posera les doigts.
- L'athlète se tient debout, l'estomac et les orteils face au mur, les pieds joints et la tête tournée vers la droite.
- L'athlète tend les bras latéralement, à l'horizontale, à la hauteur des épaules, les paumes vers l'avant. Il tend les doigts.
- L'extrémité d'un majeur de l'athlète est alignée avec le début du ruban à mesurer (à l'angle du mur) et les bras sont tendus le long du ruban à mesurer.
- En utilisant une règle tenue verticalement, mesurer l'envergure totale des membres supérieurs au 0,1 cm près et la consigner.



BIOGRAPHIES DES MEMBRES DU COMITÉ DE DIRECTION DU DLTA

MEMBRES DU COMITÉ DE DIRECTION DU DLTA

CARRIE-LEE CHARD

Carrie fait partie de l'Association de ringuette de la Colombie-britannique depuis l'an 2000. En plus de jouer dans la division senior, elle aime entraîner des équipes de tous les niveaux sur le plan local. Carrie est personne-ressource pour Ringuette CB, et pour le sport de hockey d'intérieur des Jeux olympiques spéciaux. Carrie est entraîneure pour les Jeux olympiques spéciaux depuis 1992, pour de nombreux sports différents. Elle a été entraîneure au niveau international, et continue de s'efforcer d'intégrer chaque fois que c'est possible les sports des Jeux olympiques spéciaux aux autres sports qu'elle participe. Carrie détient sa certification d'entraîneure de niveau 2 à la ringuette. Elle continue à propager sa philosophie de l'entraînement et du sport à tous les athlètes qu'elle entraîne pour qu'ils et elles atteignent tous leur plein potentiel et l'en qu'équipe, l'esprit sportif prévale pour remporter la victoire.

JOHN FRANCIS

Actuellement lié par contrat pour aider à planifier et à gérer les Jeux du Canada de 2009, John Francis a pris sa retraite après une longue carrière réussie au gouvernement et dans le secteur privé, et une période où il a exercé les fonctions de gestionnaire des Jeux olympiques spéciaux d'hiver du Canada de 2004 et beaucoup appris sur le respect des besoins des personnes qui ont un handicap. En 40 ans, il a pris part à de nombreuses activités sportives récréatives, en remplissant des fonctions dans les domaines de l'entraînement, de l'arbitrage et de l'administration pour de nombreuses organisations, ce qui a conduit à la reconnaissance nationale de ses contributions communautaires dans trois provinces. En débutant en Ontario avant de déménager à l'Île-du-Prince Édouard, il a été engagé dans la ringuette pendant près de 25 ans, à titre d'entraîneur (dans toutes les catégories d'âge de novice à ouverte, ainsi qu'à deux Jeux du Canada et à six championnats nationaux), d'arbitre (certification de niveau 3A) et d'administrateur (postes de direction dans des associations locales et provinciales et fonctions de titulaire de cours d'entraîneurs et d'arbitres). Dans la collectivité de la ringuette, il exerce maintenant les fonctions de président du comité hôte du Championnat canadien de ringuette de 2009 à Charlottetown et de président sortant de l'Association des entraîneurs de l'Île-du-Prince-Édouard. John Francis détient un baccalauréat de l'Université McMaster et une maîtrise en administration des affaires de l'Université Dalhousie.

CAROLYN MOUNTJOY

Carolyn Mountjoy est engagée dans la ringuette depuis 1991. Elle a entraîné des équipes dans toutes les catégories d'âge de moustique à cadette et des équipes aux Jeux d'hiver de l'Ontario. Elle a été joueuse et entraîneure de ringuette au niveau adulte. Elle a aussi participé à l'aspect administratif de ce sport au niveau local et régional, et au niveau provincial avec Ringuette Ontario. Elle a pris part à l'organisation de tournois

d'associations locales et du championnat provincial de Ringuette Ontario. Carolyn Mountjoy est une personne-ressource des contextes Sport communautaire – Initiation et Compétition – Introduction. Elle détient un baccalauréat de l'Université Western Ontario.

LAURA PITT, EPA

Laura Pitt a été membre de conseils d'administration, aux niveaux national et provincial. Elle est directrice technique à Ringuette Colombie-Britannique. Elle détient un diplôme en sciences de l'activité physique de l'Université de Colombie-Britannique ainsi qu'un diplôme en sciences du sport et un diplôme en entraînement du Collège Douglas. Elle est formatrice de personnes-ressources, consultante en entraînement et copropriétaire du Target Performance Education Group (TPEG), qui fournit des ateliers éducatifs pour les entraîneurs et le développement des athlètes. Elle détient une certification de niveau 3 en entraînement et le titre d'entraîneure professionnelle agréée (EPA) d'Entraîneurs du Canada. Laura Pitt joue encore à la ringuette en Colombie-Britannique.

DONNELL SCHOENHOFEN

Donnell oeuvre dans le milieu de la ringuette depuis plus de 25 ans, et elle y a joué divers rôles : joueuse, arbitre, entraîneure, instructrice, membre bénévole de comités et de conseils d'administration aux niveaux national, provincial et local, et aussi à titre de membre du personnel du bureau national. Elle a participé à titre de joueuse et d'entraîneure à tous les niveaux de jeu, de «B» à «AA», remportant deux médailles d'argent et deux médailles de bronze à divers championnats canadiens de ringuette, et participé aux Jeux d'hiver du Canada de 2003 comme membre du personnel de l'équipe de la Saskatchewan. Elle a décroché son baccalauréat en Activité physique de l'Université de Regina, et elle est actuellement maître personne-ressource et évaluatrice de la Saskatchewan pour le Programme national de certification des entraîneurs. Donnell est mère de trois enfants, et elle est récemment retournée sur la patinoire pour jouer dans la division senior.

PRÉSIDENTE DU COMITÉ DE DIRECTION DU DLTA

PHYLLIS SADOWAY

La famille Sadoway est active dans le monde de la ringuette depuis 27 ans. Phyllis a décroché son baccalauréat en Éducation physique de l'Université de Toronto, et elle a enseigné cette discipline pendant plus de 30 ans en Ontario et en Alberta. Elle a commencé à pratiquer la ringuette pour passer du temps avec ses filles et leurs amies. Elle a été entraîneure de ringuette dans toutes les catégories d'âge, sauf senior. À titre d'entraîneure, elle a eu la chance d'entraîner beaucoup d'athlètes exceptionnelles, depuis des débutantes jusqu'à des joueuses d'élite qui ont disputé des championnats canadiens et des championnats du monde, et même plusieurs qui ont remporté ces compétitions de haut niveau. Être derrière le banc et aider ces joueuses à

atteindre leurs objectifs l'a toujours enthousiasmée, notamment les aider à jouer en équipe, à se montrer créatives en attaque, à être solide en défense, à marquer le premier but ou faire la passe décisive, à arrêter les attaques adverses, à faire des arrêts fantastiques contre des excellents tirs, ou même à marquer le but vainqueur au Championnat du monde. Phyllis est toujours une entraîneure très active, elle a eu le privilège d'entraîner le WAM!, l'équipe de la LNR basée à Edmonton. Elle aime tellement la ringuette qu'elle a également commencé à entraîner des équipes d'adultes et contribué à mettre sur pied une ligue féminine, afin notamment de pouvoir jouer elle-même, ce qu'elle espère pouvoir faire pendant 20 autres années. Parmi ses souvenirs préférés de ringuette, elle se rappelle avoir joué pendant onze heures d'affilée une fois et neuf heures une autre fois dans des marathons de ringuette organisés pour recueillir des fonds pour la recherche sur le cancer. Depuis 1994, Phyllis a formé des entraîneurs, tout d'abord à titre de directrice de stages techniques de ringuette du PNCE, puis à titre de maître directrice de cours, et maintenant comme maître personne-ressource de nos nouveaux ateliers de formation d'entraîneurs du PNCE. Phyllis a siégé au conseil d'administration de Ringuette Alberta et au comité de développement des entraîneurs de Ringuette Canada, dont elle est actuellement la présidente. Elle a fièrement reçu en 2005 le Alberta Centennial Salute for Sport and Recreation pour lequel elle a représenté la ringuette parmi la centaine de lauréats sportifs de l'Alberta.

DIRECTRICE DU PROJET DE DLTA

FRANCES LOSIER

Frances apporte à ce dossier plus de 14 ans d'expérience en ringuette, ainsi qu'un baccalauréat spécialisé en Administration du sport de l'Université Laurentienne. Actuellement, elle est directrice du développement du sport pour Ringuette Canada, poste qu'elle a assumé après avoir été directrice technique de cette association pendant deux ans. Au fil des ans, Frances a chaussé les patins pour diverses équipes du nord de l'Ontario, avant de rejoindre une formation d'Ottawa. Elle a largement renvoyé l'ascenseur à son sport, non seulement à titre d'entraîneur et d'officielle, mais aussi d'administratrice. Entre autres, Frances a été représentante des athlètes au conseil d'administration de l'Association de ringuette de l'Ontario. En plus de sa grande expérience de la ringuette, Frances apporte au dossier les connaissances et l'expérience qu'elle a acquises à titre de directrice adjointe des sports au collègue Athol Murray de Notre Dame à Wilcox, SK, comme adjointe au marketing pour la société d'organisation des Jeux du Canada de Regina en 2005, et à titre de directrice du marketing et des activités des journées de compétition pour le club de hockey junior A les Northern Wolves de Sudbury.

GROUPE D'EXPERTS DU DLTA

CHARLES CARDINAL

Charles Cardinal

Charles, maintenant à la retraite, était professeur du département d'éducation physique de l'Université de Montréal. Il est spécialiste de la planification et de la périodisation, ainsi que des méthodes et principes d'entraînement, et du volleyball. Charles a été entraîneur et bénévole dans divers sports amateur. Il a notamment évolué avec Volleyball Canada, le CSC de Montréal, l'INE de Montréal, Sports Québec et Volleyball Québec. Actuellement, il est consultant auprès de divers organismes nationaux et provinciaux de sport dans le domaine du DLTA. Charles a reçu en 2005 le prix Geoff Gowan pour sa contribution en carrière à la formation des entraîneurs.

MARY BLUECHARDT

Mary Bluehardt, Ph. D., est membre du comité d'experts du DLTA, où elle centre son attention sur les athlètes qui ont une déficience intellectuelle. Elle détient un diplôme en éducation physique et à la santé et une maîtrise en sciences de l'entraînement de l'Université Lakehead, ainsi qu'un doctorat en sciences de l'exercice de l'Université de Toronto. Elle dirige la Faculté des sciences de l'activité physique et des loisirs à l'Université Memorial (Terre-Neuve-et-Labrador). Elle était auparavant directrice du développement des entraîneurs à Olympiques spéciaux Canada (OSC), dont elle a mené l'élaboration du nouveau PNCE. Avant de se joindre à OSC, elle a été professeure et chef de programme aux Facultés des sciences de l'activité physique et de l'éducation à l'Université de Regina. Elle travaille avec des personnes qui ont un handicap depuis 1976, du niveau local au niveau international. Elle est formatrice de personnes-ressources, possède de l'expérience à l'échelle internationale dans le cadre du Programme de développement des sports du Commonwealth à la Barbade, au Guyana et à Saint-Kitts-et-Nevis et a effectué du travail de développement en Chine et en Thaïlande. Mary Bluehardt a reçu de nombreux prix pour ses réalisations, dont l'Award of Excellence in Public Service de l'Université de Regina et le Prix Femmes de mérite du YWCA dans la catégorie santé et bien-être.

BIOGRAPHIES DES MEMBRES DU COMITÉ DE DIRECTION DU DLTA

RÉDACTRICE TECHNIQUE

CATHY HAINES

Cathy Haines est consultante en sport, spécialisée dans le développement à long terme de l'athlète et la formation en entraînement. Elle possède plus de 30 ans d'expérience en gymnastique artistique et rythmique, en qualité d'athlète, d'entraîneuse, d'administratrice, de parent et de bénévole. De 1987 à 2000, elle a occupé le poste de coordonnatrice du développement des entraîneurs à Gymnastique Canada, où elle était responsable de la conception et la mise en œuvre continues du PNCE. Elle a aussi rempli les fonctions de directrice technique à de nombreuses compétitions provinciales de gymnastique rythmique et reçu en 2001 le Prix de reconnaissance des bénévoles de Gymnastique Ontario. Depuis 2000, elle est consultante en sport à Ottawa. Cathy Haines a travaillé en tant que consultante avec l'Association canadienne des entraîneurs et travaille maintenant avec différents sports à la conception et à l'élaboration de leurs DLTA et PNCE.

CONCEPTION & DISPOSITION

XACTLY DESIGN & ADVERTISING



Xactly Design & Advertising, un studio spécialisant en conception d'idées et publicité, existe dans la région d'Ottawa depuis plus de six ans. Xactly a travaillé en collaboration avec Ringuette Canada depuis l'été de 2008. Durant cette période de temps, le studio a modifié le logo spécifique d'événement, a développé des matériaux d'impression, et a organisé la publication assistée par ordinateur. Xactly contribue à la croissance des jeunes athlètes d'aujourd'hui en les maintenant visuellement reliés. www.xactlydesign.com



