

Rugby Canada Développement à long terme du rugby 2008









Contents

- 4 Avant-propos
- 5 Déclaration d'adoptionn
- 7 Introduction
- 9 Avantages pour Rugby Canada
- 10 Fondement
- 11 Quel est le programme du Développement à long-term du rugby DLTR
- 12 Aperçu du modèle du DLTR de Rugby Canada
- 13 Plan de développement à long terne du rugby
- 14 Principaux objectifs du DLTR
- 16 Autres points à considérer pour le développement de rugby
- 18 Stratégie de mise en oeuvre
- 19 Les facteurs clés qui influencent le DLTR
- 25 Les étapes du DLTR
- 34 Le DLTR et les joueuses de rugby
- 36 Matrice du DLTR
- 39 Glossaire
- 41 Remerciements
- 42 Bibliographie du DLTR



Avant-propos

Il me fait plaisir de présenter le nouveau cadre stratégique de Rugby Canada qui contribuera à l'essor du rugby partout au Canada au cours des dix prochaines années. En fait, nous ne sommes pas la première fédération du monde du rugby à s'engager sur cette voie; la plupart des principales fédérations en Europe et dans l'hémisphère Sud ont adopté une voie de développement stratégique semblable. Il s'agit d'une approche visionnaire qui peut changer de façon radicale le rugby au Canada.

Le monde du rugby s'est transformé définitivement en 1996 lorsque le sport est devenu professionnel. Ainsi, le jeu est devenu plus intéressant pour le joueur et le spectateur. C'est en partie pour cette raison que Rugby Canada n'a pas été en mesure d'être un adversaire de taille pour les principales nations comme il l'a déjà été; le DLTR peut contribuer et contribuera grandement au cours des vingt prochaines années à combler cet écart grandissant.

Sport Canada appuie fortement le rugby; l'organisme finance les joueurs et les joueuses de haut niveau (PAA) ainsi que la Fédération nationale en ce qui a trait à la gestion du développement. Nos fédérations provinciales sont aidées par divers ministères provinciaux liés de façon intégrale aux programmes nationaux gouvernementaux de développement sportif et aux voies de financement en santé et en éducation pour le bien-être des jeunes joueurs et pour la santé et le bien-être des adultes. Le développement à long terme du joueur fera partie intégrante, à l'avenir, de toutes les demandes de financement des fédérations provinciales de rugby. Par conséquent, il est important que l'on adopte et incorpore la direction amorcée par Sport Canada.

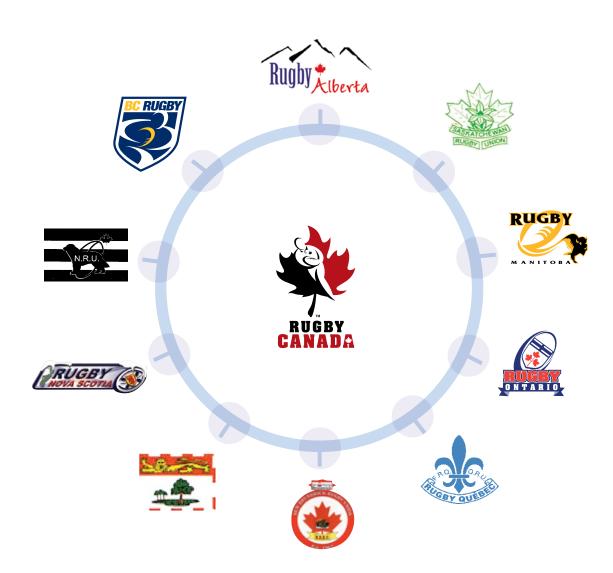
Nous apprécions que Rugby Canada soit dirigé par le groupe de travail du DLTA propre au sport; indéniablement, son savoir est utilisé par beaucoup d'organismes nationaux de sport (ONS), non seulement au Canada, mais partout dans le monde du sport. Le groupe nous guide dans ce climat de changement et, pour ma part, j'attends avec impatience de voir ce que l'avenir nous réserve ainsi que les résultats que ce projet produira. Nous sommes reconnaissants de l'appui et de l'aide que nous avons reçu de nos collègues de la Rugby Football Union (RFU), de la Irish Rugby Football Union (IRFU) et de la New Zealand Rugby Football Union (NZRFU). Finalement, je veux aussi remercier le groupe du DLTR de Rugby Canada pour son travail et son engagement lors de l'élaboration du modèle effectuée sous la direction de Istvan Balyi.

Graham Brown

Président-directeur général



Déclaration d'adoption









A New Long Term Framework For Developing Rugby In Canada Introduction du programme DLTR

RUGBY CANADA LANCE SA STRATÉGIE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU RUGBY (DLTR) comme plan détaillé à l'intention de tous les intervenants auprès des joueurs de rugby de tous âges et de toutes capacités. Il s'agit d'un projet conjoint avec Sport Canada et nous croyons que cette politique constituera une étape marquante pour le rugby au Canada.

Le modèle de Sport Canada pour le développement à long terme des athlètes se veut une démarche visionnaire d'harmonisation complète du système sportif au Canada par l'intégration des aspects santé et éducation avec le sport et l'activité physique. Il sert de cadre pour l'entraînement, la compétition et la récupération de toute personne à toutes les étapes de leur vie.

Ce document a été élaboré par le comité d'experts de Rugby Canada en consultation avec le personnel de Rugby Canada, des entraîneurs, des bénévoles et d'autres intervenants dans le monde du rugby canadien. Rugby Canada n'est pas le seul organisme à avoir élaboré une telle politique. Chaque sport au Canada s'est livré à un exercice semblable et nous avons travaillé conjointement avec chacun et également avec les fédérations internationales de rugby dans le but de mettre en commun de l'information et les meilleures pratiques possibles. Dès sa mise en œuvre, le DLTR deviendra le cadre stratégique qui contribuera à l'essor du rugby partout au Canada en partenariat avec nos fédérations, nos clubs et nos joueurs membres.

Le présent document décrit les principes clés du modèle du DLTR de Rugby Canada. Les détails sur la façon dont le DLTR sera mis en oeuvre et sur les ressources techniques requises pour présenter le nouveau modèle, former les officiels, les entraîneurs et les joueurs et leur offrir un soutien, seront établis au cours de la prochaine phase, soit DLTR 202.

La réussite de la mise en œuvre du modèle du DLTR se traduira par de meilleurs et de plus habiles joueurs et par un sport prospère appuyé par des entraîneurs, des officiels et des bénévoles de qualité à tous les niveaux du sport au Canada.

Une nouvelle direction pour Rugby Canada

Le rugby au Canada est unique puisqu'il possède plusieurs qualités qui concernent également d'autres sports, mais qui, lorsqu'elles sont réunies, créent un environnement social et culturel propre à la croissance et à l'essor du sport sur le plan national.

Compte tenu de la géographie et du climat qui varient d'un bout à l'autre de notre pays, le sport se joue en été dans la plupart des provinces, mais toute l'année en Colombie-Britannique. Le rugby attire une vaste catégorie de participants et de participantes de tous les âges, qu'ils soient de jeunes enfants ou des groupes maîtres. De plus, le sport a traditionnellement attiré des immigrants des pays où se joue le rugby ainsi que des Canadiens qui s'étaient d'abord adonnés à d'autres sports, mais qui ont été attirés par le rugby au cours de leur adolescence ou plus tard. Plus récemment, de nouveaux programmes destinés aux enfants et aux adolescents en milieu scolaire et communautaire ont été présentés pour faire connaître le sport aux plus jeunes.

L'International Rugby Board (Conseil international de rugby), l'instance dirigeante sur le plan mondial, a classé le Canada comme un pays de rugby de division 2. L'IRB travaille avec Rugby Canada afin d'améliorer notre classement mondial et s'est engagé à réaliser un important programme d'investissement à cet effet au cours des huit prochaines années. Le rugby est en plein essor et le sport entre dans une nouvelle ère au Canada. Nous avons accueilli la Coupe du monde de rugby féminin en 2006, organisé les séries NA4 avec USA Rugby, accueilli la Coupe Churchill et fondons présentement des alliances avec des pays de division 1 tels que l'Angleterre, l'Irlande et la Nouvelle-Zélande.













Maintien de la compétitivité du rugby canadien

Rugby Canada se trouve à une étape charnière. Les changements et les défis à relever pour demeurer compétitif au rugby sur le plan mondial et être considéré comme un sport important au Canada exigent une nouvelle façon de gérer et de développer le rugby à tous les niveaux. Ceci étant dit, la perspective pour le rugby canadien est la suivante :

 Équipe nationale masculine = parmi les dix meilleures au monde, équipe nationale féminine = parmi les quatre meilleures au monde, équipes nationales à 7 masculines et féminines = parmi les 10 et les 2 meilleures respectivement

2. Augmentation du nombre et de la qualité des joueurs, des entraîneurs, des arbitres et des bénévoles

Pour y arriver, la communauté du rugby doit, à tous les niveaux, s'engager à atteindre les objectifs de développement du rugby à son plein potentiel au Canada avec l'aide de ses 10 fédérations provinciales et à optimiser les occasions qui sont offertes à Rugby Canada d'engendrer des revenus et d'obtenir des ressources, à l'échelle nationale et internationale. Rugby Canada a lancé un nouveau plan stratégique en 2005 dont les principaux objectifs étaient les suivants :

- demander au Conseil d'administration de Rugby Canada de faire une nouvelle analyse de la direction stratégique;
- établir un service de développement entièrement fonctionnel sous la direction du directeur du développement afin de coordonner tous les aspects de l'essor, de la planification et du développement du rugby;
- former une équipe de haut niveau sous la direction du directeur de la haute performance pour gérer l'entraînement, les préparatifs et le développement des joueurs et des équipes;
- mettre la priorité sur le développement de joueurs d'élite dans le groupe d'âge 16-21 ans;
- restructurer le programme international des équipes nationales grâce à des propositions visant à offrir un minimum de 20 matchs compétitifs pour l'équipe nationale masculine et, tout particulièrement, tenter d'organiser de nouvelles séries Coupe des Amériques avec les É.-U. et l'Argentine en vue des championnats mondiaux de rugby de 2007 et de 2011;
- mettre un réel accent sur l'entraînement et le développement des habiletés;
- raviver la compétition dans le monde du rugby au Canada en créant 2 nouvelles équipes régionales (initialement est et ouest) qui joueraient de l'autre côté de la frontière et dans un championnat national canadien;
- établir un réseau de centres de développement de la haute performance partout au Canada afin de mettre en œuvre des programmes de développement de joueurs de haut niveau et de joueurs d'élite en partenariat avec les centres canadiens pour l'excellence dans le sport;
- établir de nouveaux partenariats avec les 10 fédérations provinciales pour élaborer conjointement et mettre en œuvre des programmes de développement du rugby afin de former et d'appuyer plus d'entraîneurs, d'arbitres, de bénévoles et de clubs;
- investir dans de nouveaux systèmes informatisés pour optimiser la communication, la gestion des ressources et le traitement des inscriptions.

Le DLTR couvre tous les aspects du rugby (à 15 et à 7) et offre un cadre technique sur la façon dont le sport doit être joué et développé. Ce modèle représente donc un morceau crucial du casse-tête et exige un engagement de la part des entraîneurs, des administrateurs, des bénévoles, des officiels, des dirigeants et des joueurs afin de mettre le plan d'action à exécution pour l'avenir.



Avantages pour Rugby Canada

Il existe nombre d'avantages à la mise en oeuvre par Rugby Canada de cette approche du DLTR.

- 1. Établissement d'un cheminement clair pour les joueurs de rugby.
- 2. Soutien du perfectionnement afin d'améliorer les joueurs et d'optimiser leur performance à tous les niveaux grâce à des programmes et à des plans bien structurés.
- 3. Mise en œuvre des programmes révisés et intégrés pour perfectionner les joueurs de rugby et développer le rugby au Canada.
- 4. Création d'un outil de planification basé sur des recherches scientifiques et sur des expériences empiriques propres au sport et à l'intention des entraîneurs et des administrateurs.
- 5. Création d'une plate-forme visant à rendre le jeu meilleur, plus agréable et viable.
- 6. Facilitation de nouveaux partenariats avec les ministères du sport, de la santé et de l'éducation qui vont être bénéfiques au rugby.

De plus, le modèle du DLTR est présenté à la communauté canadienne de rugby à un moment où le potentiel important d'augmentation de la popularité du rugby est reconnu tant au Canada qu'à l'étranger. Il en résulte que cette période de croissance et de développement présente une occasion unique de changement positif.

Le DLTR constitue un cadre de changement :

- il est fondé sur l'interdépendance mutuelle de l'éducation physique, des sports scolaires, des sports compétitifs et des activités récréatives;
- il a des effets positifs sur la qualité de l'entraînement et de la compétition parce qu'il tient compte de l'âge de développement et de la capacité optimale d'entraînement;
- c'est un modèle inclusif qui incite les gens à participer à vie à une activité physique.



le DLTR offre la chance de faire un impact et un changement positif



Fondement

D'importants changements se produisent au sein du système sportif canadien. L'adoption et le développement de ce modèle du DLTR par Rugby Canada surviennent surtout en réponse à des lignes directrices en matière de financement qu'impose Sport Canada et qui sont conditionnelles au développement, par chaque ONS, d'une approche à long terme, systématique et stratégique de développement des joueurs. En second lieu, le besoin d'une nouvelle approche provient, en partie, du déclin de la performance des joueurs canadiens sur le plan international dans certains sports et de la difficulté qu'ont d'autres sports à trouver la relève des joueurs d'élites internationaux. De plus, il y a un déclin de participation aux sports récréatifs et aux activités physiques et les programmes d'éducation physiques à l'école sont marginalisés.

Les organisations sportives au Canada et partout dans le monde se servent d'un modèle de développement à long terme des joueurs pour revoir le développement de leur sport. Le développement et la mise en oeuvre d'un modèle de développement à long terme du rugby permettront à Rugby Canada d'offrir aux participants une expérience positive tout au long d'un cheminement durable.

Les lacunes qui existent actuellement sont :

- Les joueurs qui se développent participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment.
- Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont trop imposés aux joueurs en développement.
- · Les méthodes d'entraînement et les programmes de compétition conçus pour les garçons sont trop imposés aux joueuses.
- La préparation est axée sur le résultat à court terme de gagner et non sur le processus.
- L'âge chronologique plutôt que l'âge de développement (maturité) compte dans la planification de l'entraînement et de la compétition.
- Les entraîneurs négligent beaucoup les périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Les mouvements fondamentaux et les capacités sportives ne sont pas enseignés adéquatement.
- · Les meilleurs entraîneurs travaillent avec les joueurs d'élite et les entraîneurs bénévoles travaillent avec les joueurs en développement, là où des entraîneurs formés et de qualité sont essentiels.
- Les parents ne sont pas renseignés sur le DLTR.
- · Les besoins en entraînement et en développement des joueurs ayant un handicap ne sont pas bien compris.
- Le système de compétition nuit au développement des joueurs.
- Il n'existe pas de système de repérage des joueurs talentueux.
- Il y a un manque d'intégration entre les programmes d'éducation physique dans les écoles, les communautés et les clubs de loisirs et les programmes de compétition au haut niveau.

« La santé et le bien-être de la nation et les médailles gagnées à des Jeux importants ne sont que de simples produits dérivés d'un système sportif efficace. » Istvan Balyi





Quel est le programme du Développement à long-term du rugby DLTR?





Aperçu du modèle du DLTR de Rugby Canada

Le modèle du DLTR de Rugby Canada consiste en un cheminement de développement du joueur en huit étapes, d'une initiation à l'activité physique et au sport jusqu'à la participation élite au rugby. Le modèle est structuré en tenant compte de l'âge chronologique; cependant, ses principes et son contenu particulier sont fondés sur le stage de développement du joueur.

Plus particulièrement, les trois premières étapes encouragent la littératie physique et le sport pour tous. Les habiletés de base particulières au rugby sont présentées à l'étape 2 et développées davantage à l'étape 3 dans un environnement avant tout récréatif.

Les quatre étapes suivantes (4, 5, 6, et 7) se concentrent sur l'excellence en mettant davantage l'accent sur le développement et l'optimisation des habiletés particulières au rugby dans un environnement compétitif bien structuré. L'étape 8 encourage la pratique à vie d'une activité physique et la participation au monde du rugby. Les joueurs peuvent arriver à cette étape à n'importe quel moment. Remarque : Une explication plus détaillée de chaque étape se trouve à l'Appendice 2.

ÉTAPE 1 ENFANT ACTIF	ÉTAPE 2 S'AMUSER GRÂCE AU SPORT INITIATION au rugby	ÉTAPE 3 APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Le DÉVELOPPE- MENT des rudiments	ÉTAPE 4 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER RENFORCER les principes du rugby	ÉTAPE 5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION OPTIMISER le potentiel en rugby	ÉTAPE 6 S'ENTRAÎNER À PERFORMER MAXIMISER la performance en rugby	ÉTAPE 7 PERFORMANCE ULTIME Performance OPTIMALE en rugby	ÉTAPE 8 VIE ACTIVE Rugby pour la vie
Promouvoir le plasir et la participation, développement des capacités de mouvement	BUT L'accent est mis sur I e développe- ment des habilités dans le sport	Améliorer globalement les habilités sportives générales et inclure des principes	Promouvoir le deeveloppe- ment des habilités particulières au rugby	BUT Perfectionner la spécialisation en rugby et les habilités liées à une position précise	BUT Perfectionner les habiletés générales et celles liées à une position précise	BUT Atteindre la performance optimale	Favoriser une participation active dans le rugby ou un mode de vie sair pour toute la vie
ÂGES Garçons : 0-6 Filles : 0-6	ÂGES Garçons : 6-9 Filles : 6-8	fondementaux de rugby	ÂGES Garçons : 12-16 Filles : 11-15	ÂGES Garçons : 6-19+/- Filles : 5-18+/-	ÂGES Garçons : 19-23+/- Filles : 18-21+/-	ÂGES Garçons : 23+/- Filles : 21+/-	ÂGES Tous
		ÂGES Garçons: 9-12 Filles: 8-11					



Plan de développement à long terne du rugby

Figure 1. Modèle sommaire du plan du DLTR de Rugby Canada

					STADE DE DÉVELOPPEMENT +/-)PPEMENT +/-		
ÂGE CHRONOLOGIQUE	Under 5	6 8 2 9	10 11 12	13 14 15 16	17 18 19	20 21 22 23	24	Reste de la vie
					STADE D'ENTRAÎN	STADE D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE +/-		
ÂGE D'ENTRAÎNEMENT			1 2 3	4 5 6 7	8 9 10	11 12 13 14		
			HABILETÉS GÉNÉRALES	ÉRALES		HABILETÉS PRÉCISES		
					DÉVELOPPEMENT	DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF, ÉMOTIONNEL	aNITIF, ÉMOTIONNEL	
	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à performer	Performance ultime	Vie active
			RÉCRÉATIF					
						ÉLTTE		
	Mini Rugby	Mini Rugby	Mini Rugby	Mini rugby et rugby par catégorie d'âge	Rugby junior par catégorie d'âge	Rugby junior élite	Rugby national senior élite	Vie active
GARÇON FILLE	Âges 0-6 Âges 0-6	Âges 6-9 Âges 6-8	Âges 9-12 Âges 8-11 Périodisation simple	Âges 12-16 Âges 11-15 Périodisation simple	Âges 16-19 Âges 15-18 Périodisation double	Âges 19-23 Âges 18-21 Périodisation double	Âges 23+/- Âges 21+/- Périodisation double	Âges 35+ Âges 35+ À n'importe quel âge
Organisme	Clubs	Clubs /écoles	Clubs /écoles	Clubs/écoles	Clubs/écoles	Clubs/écoles	Clubs/université	Clubs
				0PS	OPS/ONS	Université / collège OPS/ONS	OPS/ONS	
				Centres régionaux de développement de l'athlète	Académie régionale et nationale de développement du joueur		Centres nationaux de développement du joueur	
Coach Education	SPORT COI	SPORT COMMUNAUTAIRE - INITIATION COMPÉ	INITIATION COMPÉTITIO	COMPÉTITION - INTRODUCTION 1	COMPÉTITION -	COMPÉTITION - DEVELOPPEMENT	COMPÉTITION - HAUTE PERFORMANCE	COMPÉTITION - INTRODUCTION 1 ET 2

COMPÉTITION - INTRODUCTION 2

Composantes de base de l'entrainement (endurance, force, vitesse, habileté, souplesse) Planification, quantification et implantation Pourcentage de distribution entre les 5 composantes de l'entrainement et de la performance



Principaux objectifs du DLTR

Le processus du DLTR a cerné les questions, les défis et les principaux objectifs de la mise en place d'un environnement idéal de rugby pour le développement de l'athlète dans les huit étapes du DLTR. Voici un résumé de ces principaux objectifs qui doivent être atteints par Rugby Canada conjointement avec les fédérations membres et les intervenants.

Enfant actif

1. Rugby Canada examinera des méthodes novatrices visant à établir des liens solides avec les organismes existants et nouveaux offrant du rugby mineur afin d'améliorer la croissance du rugby au Canada.

S'amuser grâce au sport

- 2. Rugby Canada aura un rôle de chef de file en ce qui a trait à la coordination de la mise en place d'un programme national de rugby sans contact
- 3. Le DLTR et les documents connexes seront conçus de façon conviviale afin de pouvoir être utilisés par tous, que les personnes connaissent ou NON le rugby.
- 4. Les ressources à l'appui (feuillets d'information, outils Web, ressources d'entraînement, etc.) seront formulées de façon à compléter et à expliquer davantage les aspects du DLTR.
- 5. Un consensus national sera établi et documenté concernant les points suivants :
 - a. les composantes de base du rugby à enseigner
 - b. les règles du flag rugby
 - c. la version du flag rugby qui sera jouée
 - d. l'âge/moment où le plaquage sera ajouté à la version du rugby et la façon d'intégrer l'enseignement du plaquage dans le jeu sans mettre l'accent sur la compétition.
- Rugby Canada produira des ressources d'entraînement offrant des idées de progression des habiletés/ jeu pour les entraîneurs communautaires.
- 7. Des ressources d'information pour les parents et les entraîneurs seront créées par Rugby Canada.
- 8. Les efforts conjugués de Rugby Canada et des provinces membres seront consacrés à l'implantation du flag rugby dans les dix provinces. Des ressources seront élaborées et une aide administrative sera offerte afin d'accroître le nombre de festivals de flag rugby partout au pays organisés par les écoles, les communautés et les clubs. Les festivals provinciaux déboucheront sur des championnats nationaux de flag rugby.

Apprendre à s'entraîner

 Le format du jeu correspondra aux règles du flag rugby mineur ou du rugby mineur avec plaquage SEULEMENT en conformité avec les règles du jeu.

S'entraîner à s'entraîner

- 10. Des compétitions plus intenses par catégorie d'âge seront organisées partout au pays par les clubs avec l'aide d'efforts administratifs conjoints entre Rugby Canada et les fédérations provinciales membres.
- 11. Un protocole national de récupération sera conçu et mis en place pour le rugby et distribué aux athlètes et aux entraîneurs.



S'entraîner à la compétition

- 12. Le développement de la personne dans son ensemble (sport, étude, vie sociale) sera encouragé.
- 13. Une aptitude sportive dans diverses situations de rugby sera l'objectif général d'entraînement.
- 14. La créativité et la prise de décision seront développées.
- 15. La structure des séances sera fondée sur des résultats multiples.
- 16. Une attention spéciale sera apportée à la vitesse technique des joueurs canadiens de rugby.
- 17. Les technologies de l'information seront utilisées pour tous les athlètes nationaux et par catégories d'âge à des fins de suivi et d'évaluation.
- 18. Des points repères nationaux seront instaurés pour les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les administrateurs.

S'entraîner à performer

- 19. Les joueurs seront entraînés de façon à atteindre le sommet de leur performance aux compétitions importantes.
- 20. L'entraînement sera caractérisé par une intensité et un volume élevés.
- 21. Des pauses fréquentes seront incorporées à l'horaire d'entraînement pour éviter l'épuisement.
- 22. Une périodisation simple et double sera utilisée comme cadre optimal de préparation.
- 23. Le rapport entraînement-compétition sera de 25:75, le pourcentage de compétition comprenant les activités d'entraînement particulières à la compétition.
- 24. Utilisation du rugby à 7 comme programme de développement.

Performance ultime

- 25. (Tous les objectifs de S'entraîner à performer, plus...)
- 26. La structure nationale de compétition sera examinée, révisée afin d'accroître le bassin de joueurs potentiels pour les équipes nationales.
- 27. Des initiatives seront mises en œuvre pour offrir à plus de joueurs l'occasion de jouer au rugby professionnel.

Vie active

- 28. Rugby Canada et les provinces membres feront en sorte qu'à toutes les étapes de l'expérience du joueur de rugby, un effort sera déployé pour créer une expérience sportive positive.
- 29. Rugby Canada créera des ressources d'appui pour fournir aux parents, aux entraîneurs, aux officiels, aux bénévoles et aux athlètes un cheminement de participation au rugby mettant l'accent sur diverses options possibles pour participer activement au rugby à tout âge.
- 30. Rugby Canada fera en sorte qu'un processus d'orientation des athlètes de niveau national vers la prochaine étape dans les sports à la fin d'une carrière compétitive au rugby se distingue dans ses programmes d'équipes nationales et de catégories d'âge.
- 31. Rugby Canada mettra constamment à jour ses politiques, ses programmes et ses actions et les harmonisera aux initiatives générales de mode de vie sain des organismes gouvernementaux comme Sport Canada et Santé Canada.



Autres points à considérer pour le développement de rugby

Le rugby dans les écoles

Le rugby à l'école secondaire

Le rugby au secondaire comporte un élément essentiel à considérer en ce qui concerne les occasions de développement du rugby dans le but de renforcer le sport dans son ensemble. Il a été estimé qu'environ 60 000 élèves au secondaire faisaient partie d'une équipe de rugby scolaire au pays. Actuellement, le rugby au secondaire fonctionne indépendamment de Rugby Canada, ce qui se traduit par environ 60 000 joueurs de rugby non inscrits au Canada. Les taux de participation actuels combinés à l'essor exponentiel du sport au cours des cinq dernières années font en sorte qu'il est impératif pour Rugby Canada et ses fédérations provinciales de concevoir des initiatives stratégiques visant à mettre en place de nouveaux partenariats avec cette communauté afin de promouvoir et de faire croître le rugby au Canada. Les principaux objectifs de mise en place de nouveaux partenariats dans ce domaine comprennent les éléments suivants:

- 1. Rugby Canada examinera des paramètres visant à établir une compétition de championnat national pour les écoles secondaires
- 2. Rugby Canada travaillera en collaboration avec les fédérations provinciales pour rencontrer les directeurs de programmes d'éducation physique partout au pays afin de discuter du rugby dans les écoles
- 3. Rugby Canada fera connaître davantage le sport du rugby au moyen d'initiatives de marketing régionales

Figure 4. Nombre estimé de programmes de rugby au secondaire au Canada, par province, en décembre 2006

PROVINCE	GARÇONS	FILLES
Colombie-Britannique	180	90
Alberta	44	29
Saskatchewan	3	35
Manitoba	-	53
Ontario	400	230
Québec	55	60
Nouveau-Brunswick	8	8
Nouvelle-Écosse	30	30
Terre-Neuve	8	8



Au Canada, environ 60,000 élèves au secondaire font partie d'une équipe scolaire de rugby.

Elementary School Rugby



Les enfants gagnent d'énormes avantages en eetant exposés au jeu plus tôt.

Le DLTR met l'accent sur l'initiation très jeune aux habiletés du rugby comparativement à l'initiation tardive du sport même qui se produit en général au Canada présentement. Même si le rugby peut être classé comme un sport à spécialisation tardive, il existe d'énormes avantages à faire connaître plus tôt le sport à l'enfant, particulièrement ceux associés à l'augmentation du nombre de participants au rugby dans le système de club et aux possibilités connexes d'obtenir de plus grandes ressources financières pour développer le sport. La croissance du nombre de participants et du financement est centrale lorsque l'on considère les principaux objectifs des étapes 1, 2 et 3 du DLTR, comme l'élaboration de ressources



supplémentaires pour les parents/enseignants afin d'appliquer le DLTR dans le système scolaire. De plus, la récente attention nationale portée à la santé et au mieux-être a mis en évidence l'éducation physique et a initié une réaction importante en ce qui a trait au type et à la qualité de l'éducation physique qui touche les jeunes Canadiens. En tenant compte de l'essor potentiel du rugby dans les écoles primaires, plusieurs considérations clés doivent être examinées.

- Premièrement, le rugby doit être présenté comme ayant un lien logique avec le programme d'enseignement primaire de l'éducation physique et de la santé partout au pays. Par conséquent, Rugby Canada doit élaborer une unité particulière au rugby composée de matériel approprié concernant les progressions et l'âge que les enseignants peuvent facilement appliquer dans leur classe d'éducation physique. Cette unité spécifique au rugby doit harmoniser les principaux aspects de l'étape correspondant du DLTR au programme d'enseignement pour les élèves de la première année jusqu'à la 8e année.
- Deuxièmement, le programme d'enseignement de l'éducation physique et de la santé varie d'une province à l'autre; ainsi, pour que tout matériel de rugby puisse être adopté dans le système d'école primaire, des unités précises de rugby pour chaque province doivent être conçues en conformité aux diverses normes provinciales (p. ex., l'unité de rugby pour la province du Manitoba sera différente de celle proposée pour l'Ontario).

Remarque: Des renseignements sur le programme des écoles primaires se trouvent à l'adresse www.Activ8.org

Le DLTR pour les arbitres, les entraîneurs, les administrateurs et les parents

Alors que les éléments de base de tout plan de développement du joueur se fondent sur les besoins des joueurs lors de leur développement dans le temps, ces joueurs doivent nécessairement être soutenus par des structures professionnelles et volontaires appropriées. La proposition de Rugby Canada aborde cette question en déterminant les besoins progressifs de développement et puis en définissant une matrice connexe pour les arbitres, les entraîneurs, les administrateurs et les parents qui se modifie au fur et à mesure que les profils particuliers des joueurs se développent au fil du temps. Les personnes apportent une variété de compétences, de connaissances et d'expériences dans leur rôle. Alors que ces expériences varient grandement, les compétences, les connaissances et les expériences spécifiques que les joueurs doivent tirer de leur structure de soutien varient au fur et à mesure que ces joueurs progressent en s'améliorant continuellement.

Les cheminements de soutien à l'Appendice 4 sont fondés sur l'hypothèse que tous les parents, les administrateurs, les entraîneurs et les officiels arrivent dans le rugby avec des connaissances et de l'expérience limitées ou manquantes à propos du sport. En général, ils commencent tous à participer au sport comme bénévoles, mais d'autres parcours s'offrent à eux au fur et à mesure qu'ils progressent dans cette voie. Dans le modèle du DLTR, un cheminement pour les entraîneurs et les officiels a été élaboré afin de suggérer des conditions d'accréditation minimales à chaque étape. D'autre part, les cheminements pour les parents et les administrateurs mettent l'accent sur le recrutement, la conservation et l'éducation sur place.



Le rugby féminin marque la plus forte croissance

Le DLTR et les joueuses de rugby

Pour que des changements soient apportés, les valeurs de Rugby Canada doivent exiger le meilleur comportement des membres. Faisons du succès de nos joueuses un fait inévitable, et non une surprise.

Indéniablement, le plus grand essor du sport du rugby au Canada s'est produit du côté des filles. Actuellement, Rugby Canada gère quatre programmes de niveau national pour

les filles, notamment les moins de 19 ans, les moins de 23 ans, les femmes seniors et le rugby féminin de 7. La croissance du rugby féminin a été synonyme de succès



au niveau international; cependant, des aspects comme l'administration, le financement de programme, le marketing, la formation des entraîneurs et une programmation et des possibilités équitables pour les filles dans les clubs n'ont pas suivi. Pour continuer d'améliorer le sport et d'atteindre un succès accru sur la scène mondiale, Rugby Canada doit reconnaître en premier le profil croissant du rugby féminin au Canada, puis appuyer les occasions associées à son développement. Dans le modèle du DLTR, plusieurs objectifs clés favorisant un investissement dans le changement dans le but de rehausser le profil du sport féminin ont été cernés particulièrement au sein des domaines de l'administration, de la prise de décision, du marketing, du financement et de la formation des entraîneurs.



Stratégie de mise en oeuvre

La mise en œuvre de la politique du DLTR de Rugby Canada se fera en deux phases principales :

Phase 1 - DLTR 101

LE CADRE STRATÉGIQUE ET LES PRINCIPES CLÉS

- Le DLTR 101 sera discuté et présenté à des fins d'adoption lors de l'assemblée générale d'hiver en janvier 2007.
- Le rapport final destiné à la publication sera ensuite préparé et approuvé par le Conseil d'administration de Rugby Canada.
- Les modèles opérationnels et de gouvernance de Rugby Canada seront harmonisés afin que le cadre du DLTR puisse être réalisé.
- Des plans opérationnels, d'affaires et de communication détaillés visant à mettre en oeuvre le DLTR seront élaborés en consultation avec Sport Canada, l'Association canadienne des entraîneurs et d'autres organismes nationaux/provinciaux.

Phase 2 - DLTR 202

L'ÉLABORATION DES RESSOURCES TECHNIQUES, DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT ET DES OUTILS **DE MISE EN OEUVRE**

- Des ressources et du matériel technique pour mettre en œuvre le DLTR seront produits en 2007 et mis en œuvre en 2008.
- L'harmonisation du modèle de compétition nationale commencera en 2007 avec une mise en œuvre en 2008/2009 au plus tôt.
- Des ressources concernant le DLTR seront conçues spécialement pour les parents, les entraîneurs et les administrateurs.
- Des normes de qualité et un programme de mise en œuvre pour le rugby de club seront présentés.
- Un examen de tous les programmes de rugby locaux/provinciaux sera effectué et ces programmes seront harmonisés au modèle du DLTR.
- Des stratégies technologiques et de collecte de données seront élaborées afin de surveiller la mise en œuvre du DLTR.
- Une stratégie de vérification des installations sera créée afin d'étudier les besoins pour la mise en œuvre du modèle du DLTR
- Des partenariats seront formés avec les gouvernements provinciaux et d'autres ministères gouvernementaux comme ceux du domaine de la santé et de l'éducation.
- Des révisions annuelles de la politique et de la mise en œuvre du cadre stratégique seront effectuées par Rugby Canada.



Une stratégie gagnante produira des résultats positifs pour la communauté et le pays.





Les facteurs suivants découlent de recherches, de principes et d'outils sur lesquels le DLTR est fondé.

1. Les fondements

Les mouvements fondamentaux devraient être abordés par le jeu et le divertissement.

Les habiletés sportives fondamentales devraient être intégrées au même moment ou après le développement des habiletés sportives générales.

- Les mouvements fondamentaux et les habiletés sportives fondamentales constituent la littératie physique.
- La littératie physique renvoie à la capacité des habiletés motrices et sportives et à la compréhension du jeu
- La littératie physique doit être développée avant la poussée croissance à l'adolescence

Les habiletés de mouvements fondamentaux servent de base à tous les sports et sont principalement développées dans le cadre de trois activités :

- athlétisme : courir, sauter, lancer ou rouler, pour les sports en chaise roulante;
- gymnastique : éléments de base : agilité, équilibre, coordination et vitesse;
- natation : pour des raisons de sécurité aquatique, pour découvrir l'équilibre et la flottabilité dans un tel environnement et aussi comme fondement pour tous les autres sports aquatiques

Sans ces habiletés fondamentales du mouvement, les enfants éprouveront des difficultés à participer à plusieurs sports. Par exemple, le base-ball, le basket-ball, le cricket, le football, le netball, le handball, le rugby et le softball requièrent l'exécution d'une habileté élémentaire comme lancer et attraper.

2. La spécialisation

Les sports peuvent être divisés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation terminé. Si les joueurs ont acquis une littératie physique avant leur maturité, ils peuvent choisir un sport à spécialisation tardive comme le rugby entre l'âge de 12 et 15 ans et avoir ainsi les préalables nécessaires pour amorcer la poursuite de l'excellence de rayonnement international. Pour les sports à spécialisation tardive, la spécialisation avant l'âge de 10 ans entraîne :

- une préparation exclusive et spécifique au poste occupé, à la discipline retenue;
- une préparation du conditionnement physique incomplète;
- une carence dans les habiletés motrices et sportives fondamentales;
- des blessures dues à l'usure provoquée par un trop grand nombre de répétitions;
- un épuisement prématuré;
- un abandon précoce de l'entraînement et de la compétition.

La participation précoce dans l'étape de l'Enfant actif est essentiel pour les sports à spécialisation tardive. De nombreux sports doivent offrir des programmes de rattrapage pour tenter de corriger les lacunes.

3. La règle des dix ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un joueur talentueux doit s'entraîner environ dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite, ce qui représente en moyenne pour les joueurs et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années.



Cette hypothèse est corroborée par l'ouvrage The Path to Excellence, qui analyse de façon exhaustive le développement d'athlètes olympiques américains ayant participé à des compétitions entre 1984 et 1998. L'ouvrage révèle que :

- en moyenne, les athlètes olympiques américains avaient commencé à pratiquer le sport vers l'âge de 12 ans pour les garçons et de 11,5 ans pour les filles;
- la plupart des athlètes olympiques ont mentionné avoir vécu une période de développement du talent d'une durée de 12 à 13 ans entre le moment où ils avaient commencé à pratiquer le sport et le moment où ils étaient devenus membres de l'équipe olympique;
- lors de leur cheminement au cours des cinq premières étapes de développement, les médaillés olympiques étaient plus jeunes entre 1,3 et 3,6 ans que les athlètes qui n'avaient pas remporté de médailles, ce qui donne à penser que les athlètes médaillés avaient développé leurs habiletés motrices et amorcé l'entraînement à un plus jeune âge.
 Il faut cependant éviter que les athlètes ne se spécialisent trop tôt dans un sport où le sommet de performance en carrière arrive à la fin de la vingtaine.

4. Le stade de développement

Le DLTR nécessite que l'on fasse la distinction entre le stade de développement et l'âge chronologique lors de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques. Le début et le sommet de la poussée de croissance sont des indicateurs clés pour les applications du DLTR (voir la Figure 5 Processus de maturation chez les filles et les garçons).

Les termes « **croissance** » et « maturation » sont souvent utilisés conjointement et parfois comme synonymes. Toutefois, chacun réfère à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements observables, graduels et mesurables du corps quant à la taille, au poids et au pourcentage de graisse. La **maturation**, quant à elle, désigne les changements qualitatifs du système, tant de nature structurelle que fonctionnelle, lorsque l'organisme évolue vers la maturité; par exemple, la transformation en os du cartilage du squelette.

Le **développement** représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement touche également l'aspect social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant (Malina et Bouchard, 1991).

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. Cependant, le degré de maturation biologique d'enfants du même âge chronologique peut varier de plusieurs années.

Le **stade de développement** se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

La plupart des programmes actuels d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des joueurs âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les joueurs commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors du stade « S'entraîner à s'entraîner ». Toutefois, lorsque tous les joueurs ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des joueurs de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.



Le développement des capacités de mouvement deurcuient être introduit dans un environnement où l'accent est mise sur le plaisir et par mogen de jeux.



5. La capacité d'entraînement

Les termes « adaptation » et « capacité d'entraînement » sont souvent utilisés de façon interchangeable mais désignent des concepts différents. L'adaptation se rapporte à la façon dont le corps répond à un stimuli qui entraîne des changements fonctionnels et morphologiques de l'organisme. Le degré d'adaptation dépend du patrimoine génétique de la personne. Toutefois, des recherches en physiologie ont démontré des tendances générales ou modèles de l'adaptation. Ainsi, des lignes directrices sur divers processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et la force maximale ont été clairement définies.

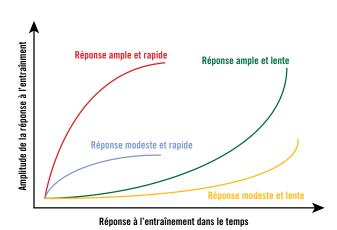


Figure 6. Variation dans les composantes entraînables (adapté du document Au Canada le sport c'est pour la vie, 2005)

La capacité d'entraînement se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli ainsi qu'au patrimoine génétique des joueurs lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimuli donné et qu'ils s'y adaptent. Elle est définie comme la réactivité des personnes qui se développent, à différents stades de croissance et de maturation, à l'égard des stimuli d'entraînement. Il existe une période cruciale de développement qui désigne l'occasion idéale de solliciter une composante physique en vue d'obtenir un gain optimal. D'autres facteurs importants sont la réceptivité et les moments opportuns de capacité d'entraînement lors de la croissance et du développement des jeunes joueurs. Durant ces périodes, les stimuli doivent être prévus de façon à obtenir l'adaptation optimale concernant les déterminants de la condition motrice, la puissance musculaire et la capacité aérobique.

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité (souplesse). (Dick, 1985)

Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la période de vitesse maximale de croissance (VMC). Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte de la VMC. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance ait commencé à diminuer.

Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après la VMC ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte de la VMC.

Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.

Habiletés (motrices et sportives)

Les possibilités optimales de développement des habiletés sont entre 9 et 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.



5

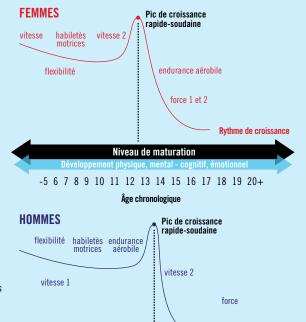
Flexibilité (souplesse)

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les garçons et les filles. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité durant la période du PCR-S.

La figure 7 illustre les périodes critiques d'entraînement des composantes physiques pour les filles et les garçons. Deux éléments – l'endurance et la force – varient selon le moment où s'amorce la poussée de croissance et le PCR-S. Les trois autres éléments – la vitesse, les habiletés motrices et sportives et la flexibilité – sont fondés sur l'âge chronologique.

Figure 7. Périodes critiques d'entraînement des composantes physiques pour les filles et les garçons (adapté du document Au Canada le sport c'est pour la vie, 2005).

Le pic de croissance rapide - soudaine (PCR-S) correspond à la phase de croissance et de développement la plus rapide de la personne durant l'adolescence.



Pour de plus de détails sur les périodes de capacité d'entraînement optimale, voir Bar-Or et Rowland (2005); Kobayashi, (1978); Rushall, (1998); Stafford, (2005); Viru (1995); et Viru et coll., (1998)

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Un des principaux objectifs du DLTR est d'offrir une approche favorisant le développement complet et global du joueur. Les programmes d'entraînement et de compétition ainsi que les programmes de récupération devraient tenir compte du développement mental, cognitif et émotionnel de chaque joueur. De plus, le processus devrait comprendre des volets sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère lors des différentes étapes du cheminement.

7. La périodisation

La périodisation est tout simplement la gestion du temps. En tant que technique de planification, la périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance.

La périodisation répartit les composantes de l'entraînement en semaines, jours et séances. La périodisation est spécifique à la situation du moment selon les priorités d'entraînement et le temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. De plus, la périodisation permet d'organiser et de manipuler les aspects tels les modalités, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement, grâce à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à long terme (répartis sur plusieurs années) et à court terme (répartis sur une année). Ces programmes ont pour but l'atteinte de la performance maximale à un moment déterminé dans le temps.

Dans le contexte du DLTR, la périodisation établit un lien entre le stade actuel de développement du joueur et les exigences propres à cette étape. Simple ou double, la périodisation respecte les mêmes principes et comprend des pauses fréquentes permettant la récupération, c'est-à-dire des éléments de récupération et de régénération priorisés et planifiés. Les programmes de rugby à toute étape du développement du joueur doivent, dans l'intérêt du joueur, respecter les perspectives logiques et scientifiques.

Rythme de croissance



Ci-dessous sont illustrés les phases d'un plan annuel à simple ou à double périodisation.

LES CINQ PHASES D'UN PLAN DE PÉRIODISATION SIMPLE

- 1 Phase de préparation générale (PPG)
- 2 Phase de préparation spécifique (PPS)
- 3 Phase de pré-compétition (PPC)
- 4 Phase de compétition (PC) sommet de performance
- 5 Phase de transition (PT)

LES HUIT PHASES D'UN PLAN DE PÉRIODISATION DOUBLE

- 1 Phase de préparation générale (PPG)
- 2 Phase de préparation spécifique (PPS) 1
- 3 Phase de pré-compétition (PPC) 1
- 4 Phase de compétition (PC) 1 sommet de performance
- 5 Phase de préparation spécifique (PPS) 2
- 6 Phase de pré-compétition (PPC) 2
- 7 Phase de compétition (PC) 2 sommet de performance
- 8 Phase de transition (PT)

8. La planification du calendrier des compétitions

Le système de compétition freine ou favorise l'épanouissement des joueurs. Par conséquent, il doit être harmonisé au modèle du DLTR puisque la planification judicieuse du calendrier des compétitions est vitale au développement du joueur. À certaines étapes, le développement des capacités physiques prévaut sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan. Dans le cadre du DLTR, des recommandations générales sur les ratios entraînement-compétition et sur l'entraînement particulier à la compétition ont été formulées pour les diverses étapes du développement.

Il est important de se rappeler que les objectifs à long terme en matière de développement ne doivent pas être compromis par le succès à court terme!

9. L'harmonisation et l'intégration du système

Le DLTR permet de créer et de développer un système sportif intégré qui harmonise les besoins en matière de développement des jeunes aux éléments du système qui sont fournis (p. ex., entraînement, compétition, structures de clubs, etc.). Par conséquent, les éléments clés du système de rugby qui font partie intégrante de l'offre du sport doivent être discutés, adaptés et développés en se fondant sur le modèle du DLTR, tout en conservant les besoins du joueur au centre de toutes les discussions. Il est impératif pour le développement du joueur que les différents éléments et groupes concernés par le rugby s'appuient mutuellement, et intègrent et possèdent des rôles et des responsabilités clairement définis. De plus, le rugby nécessite une structure logique bien définie fondée sur des principes généraux cohérents. Tous les membres de la communauté du rugby devraient être en mesure de cerner facilement les cheminements et les possibilités qui s'offrent à eux et qui respectent leurs objectifs dans le sport au fur et à mesure qu'ils franchissent les diverses étapes du DLTR.

10. L'amélioration continue

Le DLTR se fonde sur des données scientifiques et la meilleure pratique. Il reflétera les nouvelles recherches et les innovations particulières au rugby pour faire en sorte qu'il constitue un modèle en constante évolution. L'éducation continue, la promotion et la recommandation du développement du joueur seront préconisées auprès du gouvernement, des médias, des éducateurs, des parents, des entraîneurs, des administrateurs et des chercheurs dans le domaine du sport au moyen du DLTR.





Etape 1 - Enfant actif



Âge chronologique : Garçons : 0-6 / Filles : 0-6

Objectifs:

- Apprentissage des mouvements fondamentaux par des jeux et en ayant du plaisir (jeu délibéré)
- L'activité physique est amusante et devient une partie de la routine quotidienne
- · Une famille active

Résumé:

- Promouvoir une activité physique non structurée quotidienne, peu importe le temps qu'il fait, d'une durée minimale de 30 minutes par jour pour les tout-petits et d'une durée minimale de 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient en aucun cas demeurer inactifs pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil.
- · Faire place quotidiennement à des activités physiques mettant l'accent sur le plaisir et favorisant le développement physique, mental et émotionnel, dès la petite enfance (nourrissons, tout-petits et enfants d'âge préscolaire).
- Fournir aux parents et aux prestataires de soins des renseignements adaptés à l'âge de l'enfant.
- Veiller à ce que les enfants acquièrent les habiletés motrices menant à l'exécution de mouvements plus complexes en guise de base à la pratique de l'activité physique pendant toute la vie.
- Encourager l'apprentissage des fondements du mouvement, notamment courir, sauter, tourner, rouler, frapper, lancer et attraper. Le développement de ces habiletés motrices dépend de l'hérédité de l'enfant, de ses expériences d'activités et de l'environnement.
- Élaborer des activités qui suscitent un sentiment de compétence et d'aisance chez les enfants qui participent à une variété d'activités physiques amusantes et stimulantes.
- Veiller à ce que les jeux présentés aux jeunes enfants ne soient pas axés sur la compétition, mais plutôt sur la participation.
- Prévoir des activités non discriminatoires et inclusives afin que tous les enfants aient une même appréciation de la vie active.

Enfant actif au rugby:

- Le mini rugby offre aux enfants une forme d'activité saine organisée axée sur le développement physique, mental, cognitif et émotionnel et sur les habiletés particulières comme courir, sauter, tourner, rouler, frapper, lancer et attraper.
- Il est essentiel que les entraîneurs de mini rugby tiennent compte des capacités d'apprentissage des enfants lors de l'élaboration de programmes. En particulier, les caractéristiques générales physiques et visuelles suivantes doivent être considérées : CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES :
 - Les garçons sont souvent plus énergiques que les filles, mais ne bougent pas aussi bien
 - Capacité de passer le ballon avec un transfert de poids approprié
 - Meilleur équilibre, mais ne peuvent pas effectuer des gestes d'équilibre complexes

PERCEPTION VISUELLE:

- Tendance à surestimer la vitesse des objets et des mouvements
- Difficulté conséquente d'attraper les objets en mouvement. Vers l'âge de 6 ans, les enfants sont en mesure d'attraper deux ballons sur cinq qui leur sont lancés lors qu'ils sont debout sans bouger

Les points à considérer pour une structure idéale de séance d'entraînement au mini rugby sont les suivants :

Les participants Certains enfants deviennent fatigués, ne peuvent pas se concentrer pendant de longues périodes, ont tendance à

jouer seul et ne s'intègrent pas bien au groupe. Ils ont de la difficulté à attraper les ballons qui sont bottés.

L'équipement Il devrait y avoir suffisamment d'équipement de façon à ce que chaque participant ait un ballon de la bonne taille.

La séance La séance ne devrait pas dépasser 20 à 35 minutes, chaque pratique d'une habileté précise ayant une durée

d'environ 5 minutes.

Le but général L'entraînement des habiletés individuelles comme passer, attraper et courir pour aider au développement de

l'équilibre, de la coordination et de la vitesse.

Chaque séance devrait être AMUSANTE! L'entraîneur

Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape de développement S'amuser grâce au sport.

Tactique (individuelle/ équipe)Forme physique

TechniqueJeu de match/simulé



Étape 2 - L'INITIATION au rugby!



Âge chronologique : Garçons : 6-9 / Filles : 6-8

Objectifs:

- Apprentissage de tous les mouvements fondamentaux agilité, équilibre, coordination, vitesse, courir, frapper, lancer, sauter, rouler
 - dans un environnement bien structuré, positif et amusant!

uler

Résumé:

- Amusant, qui inclus tout le monde (axé sur les enfants).
- · Le but est l'initiation au rugby!
- Vise le recrutement et la conservation des participants et des bénévoles pour construire une structure appuyant la croissance.
- Développement tactique au moyen de jeux amusants/modifiés. Les jeux modifiés doivent être conçus de façon à ce qu'il y ait un apprentissage de la part du participant.
- Les entraı̂neurs et des parents informés sont la solution.
- Introduction aux règles simples du jeu ainsi qu'à l'éthique et à l'esprit sportif.
- Les habiletés de base du rugby devraient être entraînées, c'est-à-dire botter, courir, lancer, sauter, tomber, manipuler le ballon, contourner.
- Le concept de « confiance dans les contacts » devrait être accentué.
- Toutes les activités physiques effectuées pour le développement aérobie général et anaérobie alactique, que ce soit à l'école, dans les clubs ou les centres communautaires, doivent avoir lieu dans un milieu sécuritaire et amusant.
- · Les activités devraient comprendre tous les enfants, sans compétition officielle ni périodisation à cette étape.
- · Cinq heures d'activité physique par semaine dans différentes activités sportives.

Problèmes actuels :

- Il n'existe par de programme normalisé dans toutes les provinces
- Seules certaines provinces ont réussi à instaurer le flag rugby dans les écoles et les clubs
- · L'accent n'est pas mis sur les principales habiletés du rugby
- Aucun consensus n'existe sur l'âge auquel le plaquage devrait être intégré dans le jeu
- · Le rugby est un sport de rechange
- Les conséquences négatives/positives de la participation lorsque le plaquage est intégré

Solution idéale :

- Le programme de FLAG RUGBY de Rugby Canada devient la version acceptée du rugby sans contact
- Mis en œuvre dans les écoles et les clubs d'un système de rugby en se fondant sur le critère unique de chaque système scolaire pour être davantage accepté
- Participation, recrutement et conservation des participants dans le sport
- Mettre moins l'accent sur la compétition et davantage sur le développement des habiletés et la participation
- Établir une infrastructure de rugby de club qui appuie le rugby avec et sans contact
- Programmes conçus pour la participation des parents avec les enfants, développer les habiletés de base ensemble = recrutement d'athlètes et de parents/volontaires pour l'avenir
- · Jouer le jeu, la marque ne compte pas!

- Rugby Canada aura un rôle de chef de file quant à la coordination de la mise en place d'un programme national de rugby sans contact
- Le DLTR et les documents connexes seront conçus de façon conviviale afin de pouvoir être utilisés par tous, que les personnes connaissent ou NON le rugby.
- Les ressources à l'appui (feuillets d'information, outils Web, ressources d'entraînement, etc.) seront formulées de façon à compléter et à expliquer davantage les aspects du DLTR.
- Un consensus national sera établi et documenté concernant les points suivants:
 - les composantes de base du rugby à enseigner

- les règles du flag rugby
- l'âge/moment où le plaquage sera ajouté à la version du rugby et la façon d'intégrer l'enseignement du plaquage dans le jeu sans mettre l'accent sur la compétition
- la version du flag rugby qui sera jouée
- Rugby Canada produira des ressources d'entraînement offrant des idées de progression des habiletés/ jeu pour les entraîneurs communautaires.
- Des ressources d'information pour les parents et les entraîneurs seront créées par Rugby Canada.



Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape de développement Apprendre à s'entraîner.

 Tactique (individuelle/ équipe) Forme physique

Technique Jeu de match/simulé

Étape 3 – Apprendre à s'entraîner



Âge chronologique : Garçons : 9-12

Filles: 8-11



Objectifs:

- Améliorer et développer les éléments de base et les habiletés sportives générales
- Développer les habiletés principales du rugby.
- Intégrer les éléments de développement physique, mental, cognitif et émotionnel dans un programme bien structuré
- Développer la littératie physique

Résumé:

- · L'accent est mis sur l'amélioration et la conservation des capacités physiques des joueurs, des mouvements fondamentaux et l'acquisition des habiletés principales du rugby
- On encourage les joueurs à participer à d'autres sports et activités
- Une compréhension et une appréciation des règles du jeu sont développées
- Les écoles et les clubs représentent les principaux organismes offrant le sport à cette étape

Problèmes actuels :

- Une offre très limitée de programmes de rugby
- · Les programmes de flag rugby sont peu utilisés et seulement dans certaines provinces
- Le rugby de club n'est pas offert aux participants à cette étape
- Différentes règles de jeu sont enseignées en raison de variations dans le rugby mineur
- Rapport 2:1 compétition entraînement aux endroits où le rugby est offert

Solution idéale :

- Améliorer les habiletés motrices fondamentales
- Développer des habiletés sportives générales, incluant les habilités en rugby
- · Développer une confiance dans le contact
- Mettre l'accent sur la participation, le plaisir et la satisfaction
- Développer une compréhension et une appréciation des règles et de la charte de jeu du rugby
- Encourager la participation dans d'autres sports complémentaires
- Jouer un temps égal de jeu et à diverses positions pour le développement du joueur
- Les séances de développement des capacités devraient être répétitives, intéressantes, stimulantes et plaisantes!

Principaux objectifs:

Le format du jeu devrait correspondre aux règles du flag rugby mineur ou du rugby mineur avec le plaquage en conformité avec les règles du jeu.

Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape de développement S'entraîner à s'entraîner.

 Tactique (individuelle/ équipe) Forme physique



Étape 4 – S'entraîner à s'entraîner



Âge chronologique : Garçons : 12-16 / Filles : 11-15 Objectifs:

- Développer l'endurance, la force et la vitesse
- Développer et consolider les habiletés, la condition physique et les tactiques particulières au rugby
- Repérer les joueurs de rugby talentueux



- · L'étape la plus cruciale du DLTR puisqu'elle comprend une possibilité et une vulnérabilité en ce qui a trait à la croissance et au développement
- Période d'entraînement essentielle pour le développement des joueurs et des joueuses de rugby
- Occasion importante d'accélérer l'amélioration de la vitesse et de l'endurance
- · L'accent est mis sur l'âge de développement, au lieu de l'âge chronologique, pour l'élaboration de programmes d'entraînement
- La différence de sexe est également importante lors de l'élaboration de programme
- Les responsabilités générales en matière de développement comprennent l'entraînement et la compétition pour les joueurs de rugby, l'accent étant d'abord mis sur l'apprentissage des éléments de base par opposition à la compétition.
- L'éducation sur l'amélioration de la performance est fournie aux joueurs de rugby à cette étape au moyen de rugby représentatif au niveau régional, provincial et national.
- Les centres nationaux de la haute performance en rugby fourniront des programmes structurés pour surveiller et suivre les joueurs élites
- La capacité optimale d'entraînement aérobie commence au début de la période de VMC (principale poussée de croissance lors de la maturation); par conséquent, la VMC doit être surveillée régulièrement et les besoins en entraînement doivent être définis en conséquence.
- Une plus grande intégration de l'entraînement physique, mental, cognitif et émotionnel doit avoir lieu.
- De 10 à 12 heures par semaine d'entraînement à l'intérieur de programmes plus structurés comprenant des évaluations fréquentes, des modifications et de la récupération.

Les éléments d'entraînement suivants devraient être considérés pour les joueurs de rugby à l'étape S'entraîner à s'entraîner :

- 1. Avantage important du développement des habiletés aérobie et de la vitesse;
- 2. Développement continu des habilités principales pour lutter contre les changements importants de la structure osseuse, des muscles et du tissu adipeux;
- 3. Entraînement de la force vers la fin de l'étape;
- 4. Conservation de la stabilité et de la force générale;
- 5. Entraînement spécifique de souplesse lors de la période de VMC
- 6. Conservation des programmes d'entraînement personnalisés (surtout pour les joueurs considérés comme joueurs élites).

Problèmes actuels :

- Des programmes d'adultes sont imposés aux jeunes joueurs
- Les garçons et les filles sont soumis aux mêmes formules d'entraînement
- Les garçons et les filles commencent le rugby tard à cette étape
- joueurs de cette catégorie d'âge
- Le système du club sert principalement d'organisme d'offre de services

Solution idéale :

- Des programmes d'entraînement harmonisés selon les moments opportuns de capacités d'entraînement et différents pour les garçons et les filles
- Accent principal de l'entraînement mis sur l'apprentissage des habiletés de base du rugby et non sur la compétition
- Les compétences mentales et physiques sont développées chez le joueur
- Entraînement
- Le rugby est le sport principal, mais la participation à un autre sport complémentaire est acceptée
- Des organismes de services multiples

- Des compétitions par catégories d'âge appropriées et de qualité seront organisées partout au pays par les clubs au moyen d'efforts administratifs conjoints entre Rugby Canada et les fédérations provinciales membres.
- Un protocole national de récupération sera concu et mis en place dans tout le rugby et distribué aux athlètes et aux entraîneurs.
- Des ressources supplémentaires sur le DLTR destinées aux entraîneurs et aux parents seront élaborées pour permettre l'offre adéquate du DLTR au premier niveau du rugby



Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape de développement S'entraîner à la compétition.

 Tactique (individuelle/ équipe) Forme physique

Technique Jeu de match/simulé



Âge chronologique: Garçons: 16-19 +/-

Étape 5 – S'entraîner à la compétition

Filles: 15-18 +/-

Objectifs:

- Position particulière et spécialisation du rugby
- Optimiser la machine et apprendre la compétition
- Définir les habiletés particulières à une position et la préparation individuelle pour cerner les forces et les faiblesses
- Intégration du développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Résumé:

- Tous les objectifs de l'étape S'entraîner à s'entraîner doivent être réalisés avant d'entreprendre ceux de l'étape S'entraîner à la compétition.
- Les joueurs doivent se concentrer uniquement sur le rugby à cette étape.
- Davantage de spécialisation et de compétition ont lieu à cette étape. Les joueurs devraient être orientés vers des positions précises.
- · La simple et la double périodisation sont habituellement utilisées; cependant, les entraîneurs devraient les évaluer et les modifier au besoin.

Problèmes actuels :

- Le rugby est un sport secondaire et non le sport choisi, surtout au début de l'étape
- La créativité et la prise de décisions, habiletés nécessaires à la compétition de haut niveau à l'international ne sont pas développées
- · Moins d'accent mis sur le jeu d'appui
- Les caractéristiques physiques au-dessus de la moyenne pour les joueurs canadiens
- · Grande fierté nationale

Solution idéale :

- · Le rugby est le sport de choix des joueurs
- · Vitesse accrue du jeu et de l'exécution
- Habiletés individuelles renforcées dans un environnement d'esprit d'équipe
- · Tactiques variables des joueurs
- TI/outils d'autogestion utilisés, plus perfectionnés, dont l'accès est facile
- Recyclage de l'information associée à l'apprentissage et aux expériences

- · Le développement de la personne dans son ensemble (sport, étude, vie sociale) sera encouragé.
- Une aptitude sportive dans diverses situations de rugby sera l'objectif général d'entraînement.
- · La créativité et la prise de décision seront développées.
- La structure des séances sera fondée sur des résultats multiples.
- Une attention spéciale sera apportée à la vitesse technique des joueurs canadiens de rugby.
- · Les technologies de l'information seront utilisées pour tous les athlètes nationaux et par catégories d'âge à des fins de suivi et d'évaluation.
- Des points repères nationaux seront instaurés pour les joueurs, les entraîneurs, les officiels, les administrateurs

Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape de développement S'entraîner à performer.



Étape 6 – Sèntraîner à performer





Âge chronologique : Garçons : 19-23 +/-Filles: 18-21 +/-

Objectifs:

- Une amélioration poussée de la forme physique
- Habiletés générales
- Habiletés liées à une position
- · L'accent mis sur la vitesse, la force et l'agilité
- Niveau approprié de compétition



- Expérience tactique et analytique
- Contrats élites à plein temps (professionnel)
- · Application intense/ de haut niveau des habilités
- Gestion de l'environnement
- Habiletés et programmes à vie (éducation)

Résumé:

- Il s'agit d'une étape préparatoire à la performance ultime (étape 7)
- · L'entraînement (saison, séances, heures, durée) devrait presque refléter celui d'un athlète national senior
- Maximiser les capacités du joueur, les habilités spécifiques au rugby et aux positions, et la performance
- Les habiletés devraient être utilisées dans diverses situations de compétition
- Les joueurs sont dans un environnement de rugby à plein temps
- Les programmes de forme physique, de récupération, de développement mental et technique sont personnalisés afin de développer les forces individuelles et travailler sur les faiblesses
- · Les athlètes devraient être entourés d'officiels, d'administrateurs et d'entraîneurs bien formés

Problèmes actuels :

- Pas d'environnement élite approprié
- Manque de compétition élite
- Lacune d'entraînement (général et spécial)
- Manque à gagner financier important
- · Mangue d'installations
- Manque de volume de joueurs pour jouer à ce niveau
- · Culture du rugby et exposition aux médias manquantes
- · Manque d'officiels

Solution idéale :

- Compétition internationale (catégories d'âge approuvées par l'IRB)
- Les joueurs canadiens dans un environnement de rugby à plein temps
- Compétition élite appropriée
- Possibilités appropriées de développement intégré et séquentiel de la haute performance
- Possibilités appropriées de formation d'entraîneurs/arbitres de haut niveau
- Contrats de fédération centralisés et programme géré personnalisé
- Accès garanti aux installations
- Un établissement spécifique au rugby (centre national d'entraînement pour le rugby)
- Recherche et développement, ressources de TI
- Le rugby à 7 fournit une bonne occasion de développement
- Le financement nécessaire pour appuyer la structure de compétition de haut niveau (installations, matchs, environnement d'entraînement, ligues professionnelles)
- Intégrer une meilleure connaissance du rugby dans la culture canadienne
- Personnel de soutien bien formé, comme les entraîneurs, les officiels, les bénévoles, les administrateurs

- Les joueurs seront entraînés de facon à atteindre le sommet de leur performance aux compétitions importantes.
- L'entraînement sera caractérisé par une intensité et un volume élevés.
- Des pauses préventives fréquentes seront incorporées à l'horaire d'entraînement pour éviter l'épuisement.
- Une périodisation simple et double sera utilisée comme cadre optimal de préparation.
- Le rapport entraînement compétition sera de 25:75, le pourcentage de compétition comprenant les activités d'entraînement particulières à la compétition.





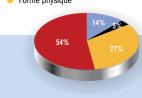
de développement Performance ultime.

Temps recommandé alloué aux éléments d'entraînement à l'étape

 Tactique (individuelle/ équipe) Forme physique

 Technique Jeu de match/simulé





Objectifs:

- Conserver, maintenir, appliquer, récupérer
- Adaptabilité technique et physique au fur et à mesure que le jeu change
- Habiletés techniques renforcées
- Maximiser les capacités auxiliaires
- Gestion du corps
- Maximiser les sciences appliquées en matière de sport
- · Compréhension du rugby

- Étape d'entraînement pour les joueurs de rugby de niveau national participant aux compétitions internationales
- Rapport entraînement- compétition 25:75
- La double périodisation est le cadre optimal de préparation
- Préparation ultime de la condition physique, habiletés sportives, individuelles et spécifiques à la position, et performance
- Capacités des joueurs pleinement établies (physiques, mentales, techniques, tactiques, décisionnelles, personnelles et de mode de vie)
- Grand bassin d'entraîneurs et d'officiels accrédités
- Des structures administratives et opérationnelles très développées pour appuyer les succès des athlètes
- Environnement très commercial pour maximiser la production de revenu

Problèmes actuels :

- Pas d'environnement élite approprié
- Manque de compétition élite
- Lacune d'entraînement (général et spécial)
- Manque à gagner financier important
- Mangue d'installations
- Manque de volume de joueurs pour jouer à ce niveau
- Culture du rugby et exposition aux médias manquantes
- Manque d'officiels

Solution idéale :

- Compétition internationale (approuvée par l'IRB)
- 500 à 600 joueurs de rugby à plein temps du Canada jouant partout au monde
 - 120 jouant dans 4, 6 ou 8 équipes de ligue professionnelle en Amérique du Nord
- 12 à 15 matchs préliminaires de l'IRB par année
- 15 matchs élites par année
- Accès garanti aux installations
- Un établissement spécifique au rugby (centre national d'entraînement pour le rugby)
- Recherche et développement, ressources de TI
- 15 à 20 entraîneurs à plein temps
- 5 à 10 arbitres à plein temps
- · Contrats de fédération centralisés
- Environnement très commercial
- Obtenir le financement nécessaire pour appuyer la structure de compétition de haut niveau (installations, matchs, environnement d'entraînement, ligues professionnelles)
- Intégrer une meilleure connaissance du rugby dans la culture sportive canadienne
- Personnel de soutien bien formé, comme les entraîneurs, les officiels, les bénévoles, les administrateurs
- Le rugby à 7 fournit une bonne occasion de développement

- Les joueurs seront entraînés de façon à atteindre le sommet de leur performance aux compétitions importantes.
- L'entraînement sera caractérisé par une intensité et un volume élevés.
- Des pauses préventives fréquentes seront incorporées à l'horaire d'entraînement pour éviter l'épuisement.
- Une périodisation simple et double sera utilisée comme cadre optimal de préparation.
- Le rapport entraînement- compétition sera de 25:75, le pourcentage de compétition comprenant les activités d'entraînement particulières
- La structure nationale de compétition sera examinée et révisée afin d'accroître le bassin de joueurs potentiels pour les équipes nationales
- On considérera sérieusement diverses options pour offrir à plus de joueurs la possibilité de participer à des compétitions professionnelles au moyen de ligues professionnelles



Étape 8 - Vie active



Âge chronologique: Tout âge

Objectifs:

- Transition en douceur de la carrière compétitive du joueur vers une activité physique pour le reste de la vie et une participation au sport
- · Conservation des joueurs dans d'autres rôles
- Préparation de la SORTIE du joueur du sport compétitif
- Réorienter les joueurs vers d'autres sports ou activités au besoin

Résumé:

- · Se produit à tout âge
- Les joueurs devraient être encouragés à passer d'un sport à l'autre ou d'un aspect du sport à un autre, du sport compétitif vers des activités récréatives, du sport compétitif de haut niveau vers une compétition de groupe d'âge comme les Jeux des Maîtres
- Lors de la retraite, les joueurs devraient être encouragés à rester impliqués dans le sport, soit professionnellement ou volontairement, par l'entraînement, l'arbitrage, l'administration sportive, les petites entreprises, les médias
- Une expérience positive dans le sport est la clé de la conservation des joueurs
- Dans le rugby, les entraîneurs devraient tout tenter, lorsque possible, pour réorienter les joueurs vers des sports où ils sont prédisposés à l'entraînement et à bien performer

Principaux objectifs:

- Rugby Canada et les provinces membres feront en sorte qu'à toutes les étapes de participation, l'expérience de l'athlète est positive.
- Rugby Canada créera des ressources d'appui pour fournir aux parents, aux entraîneurs, aux officiels, aux bénévoles et aux joueurs un cheminement de participation au rugby mettant l'accent sur diverses options possibles pour participer activement au rugby à tout âge.
- Rugby Canada fera en sorte qu'un processus d'orientation des joueurs de niveau national vers la prochaine étape dans les sports
 à la fin d'une carrière compétitive au rugby se distingue dans ses programmes d'équipes nationales et de catégories d'âge.
 Rugby Canada mettra constamment à jour ses politiques, ses programmes et ses actions et les harmonisera aux initiatives
 générales de mode de vie sain des organismes gouvernementaux comme Sport Canada et Santé Canada
- Rugby Canada étudiera la possibilité de développer du rugby de niveau maître afin d'agrandir le cheminement récréatif des joueurs seniors

Récréatif:

- comprends ine structure de compétition à niveaux de qualité
- 18-25 matches par saison
- entraîneures, officiels et administrateurs/trices qui possèdent de l'expérience
- la garantie d'accès aux établissements sportifs
- · programmes de rugby et championats du SIC/ACSC





Résumé:

- Les filles sont perçues comme des joueurs en premier lieu, puis comme des filles, et les administrateurs/entraîneurs utilisent le comportement approprié pour permettre aux joueuses de réussir.
- Déterminer les conditions sous lesquelles les filles réussissent dans les sports d'équipe, et analyser les comportements nécessaires à la création de conditions optimales afin que les joueuses et les équipes performent à des niveaux optimaux
- Une infrastructure et des ressources supplémentaires sont nécessaires pour appuyer l'essor et le succès du rugby féminin à tous les niveaux

Actuel:

- Une initiation tardive au sport (étape S'entraîner à la compétition) pour tous les aspects, physiques, mentaux, émotionnels, récupération
- Le rugby est un sport de deuxième choix
- 10 différentes provinces = 10 différents modèles utilisés
- · Nombre relativement faible de programmes scolaires au secondaire qui offrent du rugby aux filles
- Le système de club manque de structure/programmes pour les filles
- Le système universitaire est mieux structuré pour le rugby féminin
- Les programmes nationaux ont un engagement/structure de haut niveau
- · Les joueuses ne sont pas prêtes physiquement à jouer au niveau élite
- Beaucoup de ressources pour le SIC, le rugby de niveau national
- Bons entraîneurs, mais pas excellents
- Aucun cheminement clair de la joueuse pour le rugby élite
- · Les joueuses ne sont pas suffisamment préparées pour faire leur promotion, et pour leur SORTIE du monde du sport de compétition
- Coupe du monde 2006 pas en mesure d'exécuter un jeu, de créer un jeu contre une compétition plus forte, manque d'habiletés décisionnelles, le meilleur atout étant la présence physique
- Développement tactique pauvre trop peu d'exposition au rugby pour jouer et observer
- L'accent n'est pas assez mis sur les aspects du développement mental
- Programmes de périodisation et d'entraînement nationaux faibles
- Pas assez d'insistance sur le recrutement et la formation des entraîneurs, offre insuffisante de cours d'accréditation en entraînement au-delà du niveau 3
- Le système scolaire est indépendant du système plus large du rugby
- Un système de mini rugby pour les filles n'existe pas

Solution idéale :

- Suffisamment de ressources disponibles pour appuyer le rugby féminin avec succès au niveau national (finance, structure, entraîneurs)
- Intégrer une meilleure connaissance du rugby féminin dans la culture canadienne et sportive
- Une infrastructure et une administration du rugby féminin établies au service de tous les niveaux de rugby
- Accroître la qualité et la quantité des entraîneurs, des administrateurs, des officiels (femmes et hommes)
- Cheminement clair de la joueuse
- Une ligue féminine nationale fonctionnant pleinement comme base d'entraînement et de recrutement des athlètes pour les équipes nationales
- Les méthodes d'entraînement incluent les modèles d'apprentissage des filles qui appuient l'esprit critique indépendant et à la recherche de solutions créatives
- Une vision nationale établie pour les joueuses dans les groupes d'âge
- Modèle axé sur les joueuses, dirigé par un entraîneur
- Communications qui intègrent les entraîneurs nationaux, provinciaux et inter organismes

- Rugby Canada élaborera une infrastructure en appui à l'essor du rugby féminin
- Rugby Canada concevra des ressources relatives aux cadres d'apprentissage afin de tenir compte des différences uniques en matière de styles de communication et de coopération entre les filles et les garçons
- Rugby Canada organisera des ateliers nationaux sur l'entraînement des joueuses (entraîneurs/entraîneures qui entraînent les joueuses)
- Rugby Canada élaborera un programme national de mentorat pour les entraîneurs afin de recruter davantage de femmes dans l'entraînement du rugby
- Rugby Canada conclura des partenariats stratégiques avec les fédérations provinciales et les clubs de rugby afin d'encourager et d'appuyer l'essor du rugby féminin au moyen de la création de structures durables et de nouvelles initiatives
- Une analyse technique des 4 à 6 premières équipes de la Coupe du monde de rugby féminin 2006 sera effectuée pour examiner les forces de ces équipes afin d'améliorer les compétences
- Davantage de marketing et de promotion du jeu féminin le rugby du SIC comprend actuellement la promotion du rugby féminin
- Une version du rugby pour les parents et les enfants
- Davantage d'influence féminine dans les processus décisionnels
- Initiation précoce au rugby
- Amélioration du site Web pour inclure plus de renseignements sur la façon de participer, les programmes offerts, les possibilités, le cheminement de la joueuse



Matrice du DLTR

	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT INITIATION au rugby	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Le DÉVELOPPEMENT des rudiments	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER RENFORCER les principes du rugby	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION OPTIMISER le potentiel en rugby	S'ENTRAÎNER À PERFORMER MAXIMISER la performance en rugby	PERFORMANCE ULTIME Performance OPTIMALE en rugby	VIE ACTIVE Rugby pour la vie
ORGANISME	Parents, garderie, maternelle, programmes communautaires	EP à l'école et clubs de rugby = programmes communautaires mini et mineurs	EP à l'école et clubs de rugby = programmes communautaires mini et mineurs	EP à l'école, programme de rugby, programmes par âge du club de rugby, connais- sance des équi- pes représent- antes, intro à la performance de haut niveau	EP à l'école, programme de rugby, programmes par âge du club de rugby, programmes universitaires/ collégiales, équipes représentantes, programmes de performance de haut niveau mois de 16 ans – moins de 21 ans, SLRC/LNF	Club de rugby, SLRC, Universi- tés/collèges, OPS, ONS, CCG, Sport Canada	RCSL/NWL PSO's, NSO, CCG, Sport Canada, Professional League, National Program	All
AGE	Garçons : 0-6 Filles : 0-6	Garçons : 6-9 Filles : 6-8	Garçons : 9-12 Filles : 8-11	Garçons: 12-16 Filles: 11-15	Garçons: 16-19 Filles: 15-18	Garçons : 19-23 Filles : 18-21	Males: 23 +/- Females: 21 +/-	All ages
BUT	Plaisir, participation, développement des capacités de mouvement	Initiation au rugby! Développement des habiletés dans le sport en général	Améliorer les habiletés sportives générales et inclure les principes fonda- mentaux du rugby	Développement des habiletés particulières au sport	Spécialisation en rugby et habi- letés liées à une position précise	Habiletés générales et celles liées à une position précise	Achieve optimal performance	
PHYSIQUE	Continuellement actif, sans être inactif pendant plus de 60 minutes; initiation aux éléments fondamentaux	Développement des mouvements fondametaux dans un environnement de rugby, déterminants de la condition motrice : l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse	Améliorer les mouvements fondamentaux et élaborer les principes fondamentaux du sport, y compris ceux du rugby	Période d'entrainement aérobie et de vitesse, force vers la fin de l'étape, principes fonda- mentaux, stabilité de base, exercices de souplesse particuliers pendant la poussée de crois- sance, programme personnalisé	Récréatif - programme de conditionnement physique généralisé pour une forme physique de match Performance - améliorer la condition physique et le programme d'entraînement de chaque joueur Fondés sur l'évaluation		Further refinement of individualized fitness and condition- ing program Based on diagnostic	Healthy lifestyle for life, Active involvement in rugby (retention)
		1ere période de vitesse	Période d'apprentissage des principales habiletés		Période de force			



Matrice du DLTR

2	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT INITIATION au rugby	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Le DÉVELOPPEMENT des rudiments	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER RENFORCER les principes du rugby	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION OPTIMISER le potentiel en rugby	S'ENTRAÎNER À PERFORMER MAXIMISER la performance en rugby	PERFORMANCE ULTIME Performance OPTIMALE en rugby	VIE ACTIVE Rugby pour la vie
RÉCUPÉRATION	« Principe de la bouteille d'eau », une bouteille d'eau pleine en tout temps	Sommeil, nutrition/ hydratation	Sommeil, nutrition/ hydratation	Introduction aux méthodes de récupération	Protocoles de récupération individualisés	Protocoles de récupération individualisés	Protocoles de récupération individualisés	Protocoles de récupération individualisés
TECHNIQUE	s/o	Initiation aux habiletés : passer, recevoir, contourner, porter et botter	Développer les habiletés principales, intégrer les habiletés de contact et de groupe vers la fin de l'étape	Récréatif /performance Développer plus en profondeur les habiletés princi- pales, de contact, et de groupe/ sous-groupe Apprentissage de multiples posi- tions et entraîne- ment spécifique	Récréatif /performance Améliorer les habiletés principales, de contact, et de sous-groupe Améliorer les habiletés de position individuelle particulière		Conserver et améliorer les habiletés principales, de contact, de groupe et de sous-groupe Programme de perfectionnement des habiletés de position individuelle particulière	
TACTIQUE	Aucune initiation à l'entraînement; Certaines activités physiques organisées	Jeux amusants pour développer la perception spatiale et les habiletés de contournement Jeux modifiés	Introduction à la structure organisationnelle – attaque et défense	Compréhension et application des principes du jeu et développement du sens du jeu	Compréhension et application des rôles et des responsabilités individuelles dans toutes les situations de jeu Compréhension et application tactiques avancées des principes et de la planification du jeu		Degré accru de compréhension tactique, de leadership, de responsabilité Degré accru de connaissance et de l'application d'un processus décisionnel tactique	
PRÉPARATION DE L'ÉQUIPE	s/o	Participation et plaisir, p. ex., suivi du nombre d'essais réussis comparé aux parties gagnées/ perdues	Une séance d'entraînement en équipe par semaine	Récréatif - 2 séances par semaine + match Performance - 3/4 séances spécifiques au rugby par semaine + 3 entraînements physiques individuale suitifia	Récréatif - 2 séances par semaine + match Performance - 6 séances spéci- fiques au rugby + 3 entraîne- ments physiques individuels suivis		Dépend de la distribution de la saison/ pro- gramme périodisé 10-12 séances par semaine	
7	9			duels suivis		8		



Matrice du DLTR

ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT INITIATION au rugby	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Le DÉVELOPPEMENT des rudiments	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER RENFORCER les principes du rugby	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION OPTIMISER le potentiel en rugby	S'ENTRAÎNER À PERFORMER MAXIMISER la performance en rugby	PERFORMANCE ULTIME Performance OPTIMALE en rugby	VIE ACTIVE Rugby pour la vie
s/o	Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport	Développement de la connaissance des règles et de l'éthique du sport	Introduction à la préparation mentale Novice au début, spécialiste vers la fin de l'étape	Récréatif – ca- pacités mentales individuelles pour la participation Performance - ca- pacités mentales individuelles pour des performances maximales avec des spécialistes		Perfectionnement des capacités mentales individuelles avec les spécialistes Dynamique de groupe	
Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports	Compétitions amusantes illimit- ées et expérience dans différents sports	Rapport 2:1 entraînement et compétition Participation dans d'autres sports	Un match par semaine en saison Durée de la période récréative de la saison 12-15 semaines, rapport 2:1 entraînement - compétition Participation dans d'autres sports Performance 21-24 semaines, rapport 5:1 entraînement - compétition	Un match par semaine en saison Durée de la période récréative de la saison 12-15 semaines (catégories d'âge) 15-22 semaines senior, rapport 2:1 entraînement - compétition Performance 30 à 40 semaines	22-28 matchs élites par saison Programme de 52 semaines avec deux semaines de transition	22-28 matchs élites par saison Programme de 52 semaines avec deux semaines de transition	
Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour	Activité physique quotidienne, 1 heure de partici- pation au rugby	Activité physique quotidienne, 2-3 heures d'entraînement au rugby/jour, 3 fois semaine	Récréatif - 4/5 Performance - 10/12	Récréatif - 4/5 Performance 15-21	23-25 heures Périodisation double selon le calendrier international	23-25 heures Périodisation double selon le calendrier international	
Environnement de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation bien structurés	Aucune périodisation – programmes bien structurés	Périodisation simple ou double; programmes bien structurés dans une saison définie Participation à des sports complémentaires	Récréatif BC Double/repos Périodisation simple Performance - Double BC/repos Périodisation simple	Récréatif BC Double/repos Périodisation simple Performance - Double BC/repos Périodisation simple Équipes nationales – double ou triple	8		Périodisation double
	s/o Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Environnement de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation	S/O Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Environnement de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation GRÂCE AU SPORT INITIATION au rugby Compétitions amusantes illimitées et è a l'éthique du sport Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Activité physique quotidienne, 1 heure de participation au rugby Aucune périodisation – programmes bien structurés	S/O Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Environnement de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation bien structurés Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Rapport 2:1 entraînement et compétition Participation dans d'autres sports Activité physique quotidienne, 1 heure de participation au rugby Activité physique quotidienne, 2-3 heures d'entraînement au rugby/jour, 3 fois semaine Périodisation simple ou double; programmes bien structurés dans une saison définie Participation à des sports	S/O Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Compétitions addifférents sports Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Ne pas être inactifs pendant plus de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation bien structurés Environnement de mouvement actif combiné à des programmes de gymnastique et de natation bien structurés Introduction aux règles si de la connaissance de s'expérience dans différents sports Périodisation aux règles et de l'éthique du sport Durée de la périodic récréative de la saison 12-15 semaines, rapport 2:1 entraînement - compétition Participation dans d'autres sports Performance 21-24 semaines, rapport 5:1 entraînement - compétition Participation aux rugby/jour, 3 fois semaine Activité physique quotidienne, 2-3 heures d'entraînement au rugby/jour, 3 fois semaine Environnement de mouvement actif combiné à des programmes bien structurés dans une saison définie performance - Double BC/repos Périodisation simple via de sports	Sylo Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport Compétitions amusantes amusantes illimitées et expérience dans différents sports Compétitions armusantes sillimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Ne pas être inactifs pendant plus de 60 minutes/jour Environnement de mouvement actif combine à ess programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien structurés Environnement de mouvement actif combine à des programmes bien struct	SPORT NIMITION au rugby s/o Introduction aux règles simples et à l'éthique du sport Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Compétitions amusantes illimitées et expérience dans différents sports Ne pas être inactifs pendant plus de flominutes/jour flominutes/jour de mouvement actif combine à de gymnastique et de natation bien structurés el gymnastique et de natation bien structurés en la compétition service de natation bien structurés en la compétition service de la contrainement de la companie de participation dans d'autres sports Développement de la préparation des préparation emetale la préparation emetale la préparation des programmes bien structurés de la saison programmes de 52 de préparation de la compétition pation au rugby Activité physique quotidienne, 1 pation au rugby Activité physique quotidienne, 1 pation au rugby Environnement aut graphy/jour, 3 fois semaine de gymnastique et de natation bien structurés de mouvement actif combine à des programmes bien structurés de mouvement actif combine à des programmes bien structurés en la compétition au rugby Activité physique quotidienne, 1 pation au rugby Acti	Syo Introduction aux references during the simples et a l'éthique du sport l'éthique du sport des règles et de l'éthique du sport 2:1 amusantes amusantes amusantes d'aux services et expérience dans différents aports d'inférents sports d'inférents sports d'inférents sports d'inférents sports d'inférents aports d'inférents sports d'inférents d'inférents aports d'inférents aports d'inférents sports d'inférents d'inférents aports d'inférents apo

^{*} Periodisation will be re-evaluated * Competion model to be finalized and produced separately



Glossaire

ADAPTATION: réponse à un stimuli ou à une série de stimuli qui entraîne des changements fonctionnels et morphologiques de l'organisme. Naturellement, le degré d'adaptation dépend du patrimoine génétique de la personne. Toutefois, des recherches en physiologie ont démontré des tendances ou des modèles généraux d'adaptation. Ainsi, des lignes directrices sur divers processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et la force maximale ont été clairement définies. (Adaptation)

ADOLESCENCE: période dont le début et la fin sont difficiles à déterminer. Au cours de cette période, la plupart des systèmes de l'organisme atteignent le stade adulte tant sur le plan structurel que fonctionnel. Sur le plan structurel, l'adolescence commence par l'accélération du taux de croissance de la taille, ce qui marque le début de la poussée de croissance de l'adolescent. Le taux de la croissance structurelle atteint un point culminant, puis amorce une phase plus lente ou décélération jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence s'observe habituellement du point de vue de la maturation sexuelle, laquelle débute par des changements dans le système neuroendocrinien qui se manifestent par des changements physiques, et se termine par la maturation des fonctions reproductives. (Adolescence)

ÂGE CHRONOLOGIQUE: nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se font sur une certaine période, c'est-à-dire l'âge chronologique de l'enfant. Toutefois, le degré de maturation biologique d'enfants du même âge chronologique peut varier de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés de par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et de l'environnement physique et psychosocial de la personne. Cette interaction complexe assure la croissance de l'enfant, sa maturation neuromusculaire et sexuelle et sa métamorphose physique en général au cours des deux premières décennies de sa vie. (Chronological Age)

AGE SQUELETTIQUE: maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la structure osseuse. Il s'agit d'une mesure de l'âge qui détermine à quel point les os se sont développés jusqu'à maturité, non en ce qui a trait à leur taille, mais en ce qui a trait à leur position par rapport aux autres. (Skeletal Age)

CAPACITÉS AUXILIAIRES: connaissances et expérience d'un athlète sur les méthodes d'échauffement et de récupération, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, le rétablissement, la restitution, la régénération, la préparation mentale, le ralentissement du volume d'entraînement et la préparation avant le sommet de performance. Plus les athlètes sont bien renseignés sur ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils pourront améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes atteignent leur potentiel génétique et que, sur le plan physiologique, ils ne peuvent plus s'améliorer, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux capacités auxiliaires. (Ancillary Capacities)

CAPACITÉ D'ENTRAÎNEMENT: patrimoine génétique d'un athlète qui fait en sorte qu'il répond de façon particulière à certains stimuli et s'y adapte. Malina et Bouchard (1991) ont défini la capacité d'entraînement comme la réactivité des personnes qui se développent, à différents stades de croissance et de maturation, à l'égard des stimuli d'entraînement. (Trainability)

DÉVELOPPEMENT : interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps qui s'écoule. Le concept de développement touche également l'aspect social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant. Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent utilisés conjointement et parfois comme synonymes. Toutefois, chacun réfère à des activités biologiques précises. La croissance désigne les changements observables, graduels et mesurables du corps quant à la taille, au poids et au pourcentage de graisse. La maturation, quant à elle, désigne les changements qualitatifs du système, tant de nature structurelle que fonctionnelle, lorsque l'organisme évolue vers la maturité; par exemple, la transformation en os du cartilage du squelette. (Development)



ENFANCE : période qui commence normalement à la fin de la toute petite enfance, ou premier anniversaire de naissance, et dure jusqu'au début de l'adolescence. Elle se caractérise par une croissance et une maturation relativement stables et par une accélération du développement neuromusculaire et moteur. On la divise souvent en deux périodes, soit la première enfance, qui inclut les enfants d'âge préscolaire de 1 à 5 ans, et la seconde enfance, qui inclut les enfants de niveau scolaire primaire âgés de 6 ans jusqu'au début de leur adolescence. (Childhood)

ETAT DE PRÉPARATION : niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant qui lui permet d'effectuer des tâches et répondre à des demandes particulières au moment d'un entraînement ou d'une compétition. L'état de préparation et les périodes cruciales de capacité d'entraînement au cours de la croissance et du développement des jeunes athlètes correspondent au moment opportun pour programmer certains stimuli afin d'optimiser l'adaptation en ce qui a trait aux habiletés motrices et à la force musculaire et aérobique. (Readiness)

LITTERATIE PHYSIQUE: faculté de maîtriser les habiletés motrices et les habiletés sportives fondamentales. (Physical Literacy)

PÉRIODES CRUCIALES DE DÉVELOPPEMENT : stade de développement d'un comportement particulier lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement. La même expérience, si elle est acquise plus tôt ou plus tard, n'a pas d'effet sur l'acquisition des compétences ou encore, la retarde. (Critical Periods of Development)

PUBERTE: moment auquel une personne atteint sa maturité sexuelle et devient capable de se reproduire. (Puberty)

VITESSE MAXIMALE DE CROISSANCE (VMC) : taux maximal de croissance de la taille au cours de la poussée de croissance. L'âge auquel se produit la croissance à vitesse maximale est appelé âge à la VMC. (Peak Height Velocity- PHV)



Les athlètes élites répondent individuellement aux stimulus de vitesse.



Remerciements

Rugby Canada aimerait souligner la contribution des membres du groupe de travail du DLTR pour la réalisation de la présente stratégie de développement à long terme du rugby.

Trevor Arnold Directeur du développement de l'arbitre, Rugby Canada
Dave Brown Directeur du développement, British Columbia Rugby Union
Tanya Donaldson Membre du comité exécutif, Super Ligue de Rugby Canada

Pearse Higgins Président du développement, Conseil d'administration de Rugby Canada

Geraint John Directeur de la haute performance, Rugby Canada
Glenn Johnston Directeur exécutif, Nova Scotia Rugby Union
Jean-Phillipe Lavoie Directeur exécutif, Fédération de Rugby du Québec

Guy McKim Comité d'entraîneurs, Rugby Canada Allen Piggott Directeur exécutif, Ontario Rugby Union

Conseiller sur le DLTA Istvan Balyi

coordonnatrice de projet Eva Havaris, directrice du développement du rugby national
Conseillère Morgan Buckley, Atlantic Sports Management & Training (ASMT)

Conseiller Brent Anderson, New Zealand Rugby Union
Conseiller Martin Gallagher, Irish Rugby Football Union

Nous aimerions également remercier les personnes qui ont fourni des idées et des commentaires clés lors des premières étapes du processus.

David Docherty Membre du personnel de l'équipe nationale masculine senior, Rugby Canada

Dustin Hopkins Directeur du développement du rugby, Alberta Rugby Union

John Coumbe-Lilley Entraîneur-chef de l'équipe nationale féminine des moins de 19 ans, Rugby Canada

Drew MacPherson Directeur du développement du rugby, Ontario Rugby Union

Troy Meyers Président, Nova Scotia Rugby Union

Natascha Wesch Entraîneure-chef de l'équipe nationale féminine de 7, Rugby Canada

Phil White Président du Comité d'entraîneurs, Rugby Canada

De plus, le groupe de travail du DLTR aimerait remercier la RFU et la IRFU pour les renseignements partagés ainsi que la documentation sur le développement de l'athlète qui ont aidé à produire le modèle de DLTR de Rugby Canada.

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





LTRD Bibliography

Bar-Or, O and Rowland, T. W.: Pediatric Exercise Medicine. Human Kinetics, Champaign, IL. 2004. 501 p.

Broms, J The child and exercise: an overview. Journal of Sports Sciences, 1986, 4, 3-20

Dick, F. "From Senior to Superstar" Ottawa: CAC, SPORTS, May, 1985.

Kobayasji, K., Kitamura, K., Miura, M., Sodeyama, H., Murase, Y., Miyashita, M., and Matsui, H.: Aerobic power as related body growth and training in Japanese boys: a longitudinal study. Journal of Applied Physiology, Issue 5, 666-672, 1978

Long Term Athlete Development. Canadian Sport for Life, Canadian Sport Centres, Canada 2005.

Malina, R.M. and Bouchard, C. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1991.

Rushall, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In Sports Coach, Vol.20, Summer, 1998. pp. 25 - 27.

Stafford, I.: Coaching for Long-term Athlete Development. Coachwise, Leeds, 2005. 94 p.

Van Praagh, E. ed., Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign, IL., 1998, 369 p.

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

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



Oh Canada, terre de nos aîeux.



