CYCLISME CANADA

CyclingCANADACyclisme

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

VOLUME 1

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

Canada

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs et Cyclisme Canada. Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique toute photocopie ou tout accès à un système d'entreposage d'information.

CC développement à long terme de l'athlète - Volume 1
Février 2008
ISBN 978-0-9809082-1-3

Sommaire

Sommaire **1**

Synthèse **2**

Remerciements **5**

1 - Introduction **6**

Guide du programme DLTA 7

2 - Qu'est-ce-que le Développement à long terme de l'athlète ? **8**

Les 10 facteurs-clés du DLTA 8

Les dix éléments de base de l'entraînement et de la performance 10

Périodes-clés du développement 13

Disciplines au cyclisme complémentaires et activité physique pour la vie 14

Inter relations entre les disciplines cyclistes 15

3 - Âges et étapes du DLTA pour le cyclisme **16**

Développement à long terme du cycliste étape par étape 17

Modèle de développement de CC de l'athlète ayant un handicap - AH (paracyclisme ou handisport) 26

4 - Résumé **27**

5. Références **28**

Annexe 1 : Glossaire des termes et abbréviations **29**

Annexe 2 : Périodes critiques de développement **32**

Annexe 3 : Matrice des valeurs cyclistes **33**

Synthèse

Sommaire exécutif: Au début 2005, Cyclisme Canada (CC) a formé un groupe de travail afin d'étudier les différentes avenues pour améliorer le développement des cyclistes Canadiens de tous âges, de tous niveau avec ou sans handicap. CC a fait la révision de l'état du système sportif cycliste au Canada, en vue de faire la promotion de ce sport en général, et d'améliorer les performances cyclistes à long terme des athlètes élites en particulier. CC a également fait des recommandations pour améliorer ce système. Ce document DLTA est le fruit de ce processus.

Les discussions du Groupe de travail du DLTA ont révélé que le cyclisme canadien faisait face à un certain nombre de défis en ce qui concerne le développement de ses athlètes et la promotion du sport. Plusieurs points-clés sont ressortis de l'examen de l'organisation formelle du cyclisme dans notre pays (clubs cyclistes, organismes provinciaux, centres d'entraînement) :

- Le cyclisme canadien a besoin d'être reconnu et rationalisé pour que les cyclistes puissent s'engager dans une voie de développement progressive et logique.
- Les différents organismes ou tribunes cyclistes ne génèrent pas toujours les retombées optimales que partenariats et alliances entre eux pourraient avoir.
- Les limites imposées par les installations cyclistes au Canada inhibent la croissance de certaines disciplines cyclistes.
- Conséquence directe de ces facteurs, la menace pèse sur les cyclistes canadiens de perdre du terrain dans les compétitions internationales, et la participation des cyclistes ayant ou non un handicap, de tous âges et de tous niveaux, est à la baisse.

En réponse à ces inquiétudes et à d'autres défis qui y sont reliés, le Groupe de travail du DLTA encourage le programme du Développement à long terme de l'athlète (DLTA), qui, en posant les premiers jalons du processus, permettra de redonner toute sa vigueur au cyclisme canadien, à tous les niveaux de compétition et de participation. Le DLTA offre une possibilité de cheminement progressif aux athlètes désireux d'optimiser leur développement et de se perfectionner à des niveaux et stades reconnus de maturation humaine, physique, mentale, émotionnelle et cognitive. Dans le cadre plus large du développement sportif en général, le DLTA a également des conséquences sur la transformation d'aspects clés du système sportif cycliste, comme les organismes cyclistes, les compétitions, les installations, l'entraînement et le leadership.

Le cyclisme au Canada en chiffres

- Selon des statistiques récentes, la participation du nombre de cyclistes au Canada a décliné, passant de 608 000 en 1998 à 549 000 en 2005
- Entre 1970 et 2005, les cyclistes canadiens ont remporté 120 médailles au niveau international : 10 médailles olympiques, 34 médailles aux Jeux du Commonwealth, 30 médailles aux Jeux Panaméricains, et 46 médailles aux championnats du monde
- Le nombre de médailles remportées s'est accru de façon drastique au début des années 1990, mais connaît un certain déclin depuis le sommet atteint de 1999 à 2002
- Mises à part 5 médailles aux championnats du monde remportées par des équipes mixtes (relais par équipe en vélo de montagne), 56% des médailles (64 sur 115) ont été gagnées par des femmes
- Lors des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, la moyenne d'âge d'un médaillé était de 26,9 ans (moyenne d'âge d'une équipe masculine canadienne : 31,2 ans), et la moyenne d'âge d'une médaillée de 28,8 ans (moyenne d'âge d'une équipe féminine canadienne : 32,4)

Ceci a conduit CC à mettre en place 17 initiatives-clés pour le DLTA, en vue de faire progresser le cyclisme au Canada. En voici quelques points saillants :

- Il est nécessaire de définir le partage des responsabilités entre les divers intervenants cyclistes, qu'il s'agisse des clubs, organismes provinciaux et centres nationaux d'entraînement.

- Le format des compétitions doit correspondre aux exigences des différents stades de développement.

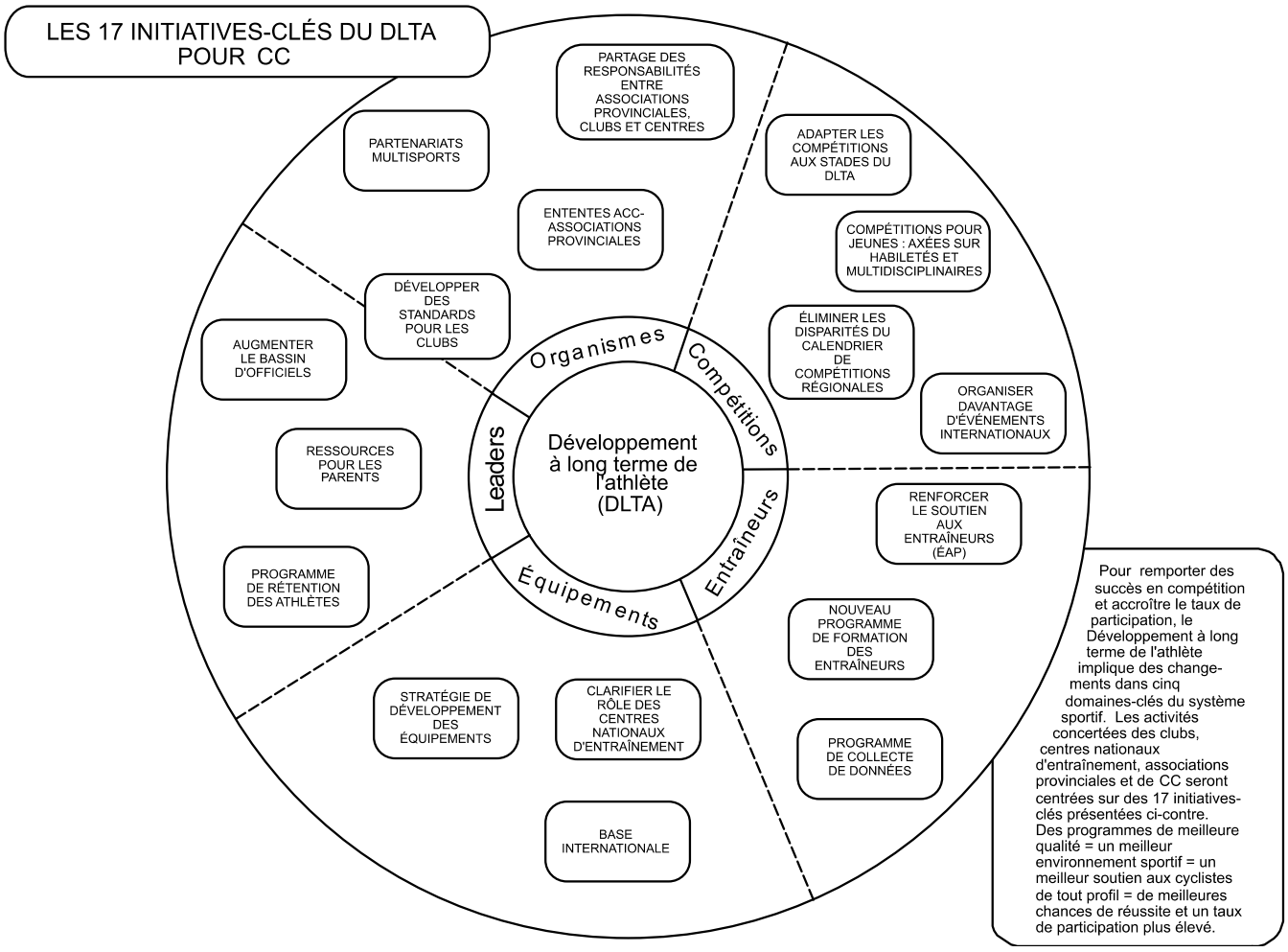
- Un lien doit être établi entre les courses pour les jeunes et la phase de développement de leurs habiletés correspondantes, dans une approche multidisciplinaire du cyclisme.

- La mise en place d'une stratégie de développement des équipements est nécessaire, afin d'améliorer les infrastructures cyclistes existantes.

- Le rôle des centres nationaux d'entraînement doit être clarifié.

- La mise en place d'un nouveau programme de formation des entraîneurs et d'un meilleur soutien aux entraîneurs améliorera l'entraînement cycliste au Canada de façon qualitative et quantitative.

- La création d'un système de ressources pour les parents, d'un plan de rétention des athlètes et de standards pour les clubs, assurera le soutien des cyclistes à tous les stades et niveaux de développement.



CyclingCANADACyclisme

Ces 17 initiatives-clés ont pour objectif de mettre en place les bases fondamentales du DLTA, qui sont centrées sur l'athlète, et d'en assurer la continuité. Tandis que le modèle d'origine du DLTA, tel qu'établi par le Groupe d'experts du DLTA dans les centres multisports canadiens, dénombre 7 stades fondamentaux du développement de l'athlète, le DLTA adapté au cyclisme, pour sa part, en compte 9, qui suivent la croissance et la maturité des cyclistes, de l'enfance à l'âge adulte.

Enfant actif : apprentissage du vélo
Age : 0-6 (H et F), l'âge d'entraînement 0

S'amuser grâce au sport : découverte du vélo
Age : 6-9 (H) et 6-8 (F), l'âge d'entraînement 0 à 3

Apprendre à s'entraîner : apprentissage des habiletés cyclistes
Age : 9-12 (H) et 8-11 (F), l'âge d'entraînement 1 à 5

S'entraîner à s'entraîner : préparation de la machine
Age : 12-16 (H) et 11-15 (F), l'âge d'entraînement 3 à 6

Apprendre à la compétition : initiation à la compétition
Age 16-18 (H) et 15-17 (F) +/-, l'âge d'entraînement 4 à 8

S'entraîner à la compétition : à l'avant du peloton
Age : 18-21 (H) et 17-21 (F) +/-, l'âge d'entraînement 6+

Apprendre à gagner : premier à la ligne d'arrivée
Age : 19-23 +/- (H et F), l'âge d'entraînement 8+

S'entraîner à gagner : toujours au top niveau
Age : 23-25 +/- et plus (H et F), l'âge d'entraînement 10+

Vie active : pratique du vélo pour la vie !
À tout âge

Pour les cyclistes ayant un handicap, le Groupe de travail du DLTA a ajouté deux stades de plus au début du programme de DLTA, afin de refléter les besoins particuliers en matière d'entraînement et de développement de ces athlètes. Il s'agit des stades Prise de conscience et Premier contact/Recrutement. La définition des exigences pour chacun des stades du DLTA pour le cyclisme permet aux entraîneurs, aux athlètes et aux administrateurs de mettre en place des programmes d'entraînement, de compétition, et de récupération qui sont en adéquation avec les besoins de développement de l'athlète, de façon à optimiser la croissance et le perfectionnement de chaque cycliste et ce, tout au long de sa vie.

CC et le Groupe de travail du DLTA ont bien conscience que la mise en œuvre du DLTA a des implications profondes sur le cyclisme canadien. La mise en œuvre du DLTA impliquera des ajustements et des changements au sein du système sportif cycliste. Il est tout à fait humain de ressentir une certaine appréhension face au changement. Toutefois, le Groupe de travail du DLTA est convaincu de la nécessité d'adopter ces changements, confiant qu'ils seront positifs pour tous les aspects du cyclisme au pays – y compris un plus grand nombre de médailles et de podiums remportés par les Canadiens à l'échelle internationale, et une vie active pour un plus grand nombre de Canadiens ayant ou non un handicap, de tous âges et de tous niveaux.

Ce tracé indique l'âge chronologique en plus de celui de l'âge sportif c'est-à-dire les années d'expérience dans le sport pour chaque étape. Les athlètes peuvent passer à travers les stages à des âges différents dépendant de leur introduction au sport mais tous les athlètes doivent nécessairement compléter chaque phase avant de procéder à la suivante. En BMX par exemple, les jeunes coureurs ayant le développement et la préparation appropriés peuvent progresser plus rapidement que les jeunes coureurs d'autres disciplines cyclistes ayant l'âge chronologique typique.

Remerciements

Groupe de travail du DLTA

Merci à tous ceux qui ont contribués lors des réunions de planification du DLTA en 2004-2005 :

Houshang Amiri, entraîneur chef, Centre national de cyclisme de Victoria

Luc Arseneau, entraîneur chef, Centre national de cyclisme de l'Atlantique

Louis Barbeau, président, Comité de haute performance de CC

Aaron Hershoff, administrateur général, Conseil d'administration de CC

Kurt Innes, entraîneur chef, Centre national de cyclisme de Calgary

Paul Jurbala, consultant communityactive, coordonnateur DLTA

Michel Leblanc, entraîneur national de vélo de montagne de CC

Sean O'Donnell, gérant du programme de haute performance de CC

Francis Paradis, représentant route et piste, Comité de développement des athlètes et entraîneurs de CC

Chantale Philie, représentante du programme d'athlètes ayant un handicap, Comité haute performance de CC

Neil Ross, entraîneur chef, Centre national de cyclisme d'Hamilton

Stephen Norris, du Groupe d'experts du DLTA de Sport Canada

Richard Way, du Groupe d'experts du DLTA de Sport Canada et conseiller pour le DLTA

Kris Westwood, directeur haute performance de CC

Par ailleurs, des informations nous ont été fournies par :

Jamie Beblow, gérante des programmes de haute performance, Association cycliste de l'Ontario

Stephen Burke, entraîneur national de cyclisme paralympique de CC

Lister Farrar, présidente, Comité de développement des athlètes et entraîneurs de CC

Ian Hughes, entraîneur, Centre national de cyclisme de Bromont

Cyclisme Canada tient également à remercier le Groupe de travail du DLTA, Sport Canada, ainsi que les centres sportifs canadiens.

Ce document a été préparé par Paul Jurbala, de communityactive.

Conception graphique : McAllister Media

Photographie :www.CanadianCyclist.com Pages 2, 5, 6, 9, 27, 31
Page 28 Lister Farrar

CyclingCANADACyclisme

1. Introduction

Le cyclisme est l'une des activités les plus répandues dans le monde. Que ce soit comme mode de transport, comme activité récréative ou compétitive (le BMX, le cyclisme sur route ou sur piste, le vélo de montagne, le cyclisme pour personnes ayant ou non un handicap), il rejoint des millions de pratiquants et passionnés.

CC (Cyclisme Canada) a été créée depuis plus de 100 ans, pour promouvoir le cyclisme au Canada, et en particulier pour structurer le cyclisme de compétition au pays. Nous avons un riche héritage de succès compétitifs. En effet, tous les cyclistes savent qu'il y a de grands noms du cyclisme au Canada, et ce dans toutes les disciplines de compétition, pour ne citer que Torchy Peden, Jocelyn Lovell, Karen Strong, Steve Bauer, Curt Harnett, Clara Hughes, Alison Sydor, Lori-Ann Muenzer, Marie-Hélène Prémont, Jean Quévillon, Tanya Dubnicoff, Roland Green et bien d'autres. CC tient autant à célébrer ses succès en compétition que ses traditions et elle a en outre la responsabilité d'assurer la pérennité du cyclisme et d'aider les jeunes générations de Canadiens à réaliser leurs rêves - qu'il s'agisse de devenir champion ou bien simplement d'apprécier tous les plaisirs et les bienfaits qu'offre ce sport. Le cyclisme, un sport pour tous et un sport pour toute la vie.

Pour réaliser ce projet, CC, de concert avec ses membres et partenaires, doivent s'impliquer aussi intensément que les athlètes. Que nous soyons un participant ou un administrateur, un entraîneur ou un officiel, un employé ou un bénévole, ou que nous œuvrions au niveau local, provincial, territorial ou national, nous pourrons atteindre nos objectifs uniquement grâce à une planification méticuleuse, un travail acharné et un engagement total. Nous avons le devoir de donner à tout cycliste canadien les moyens de ses ambitions et de l'aider à atteindre son plein potentiel. Dans ce dessein, nous devons nous concentrer sur deux éléments : avoir à l'œil les meilleurs athlètes au monde et travailler en équipe afin d'atteindre et de surpasser ce plus haut niveau. C'est la raison d'être de ce document.

La mise en œuvre de la politique sportive canadienne a conduit les différents ministères du sport au palier fédéral, provincial et territorial à homologuer le Développement à long terme de l'athlète (DLTA), le reconnaissant ainsi comme modèle officiel au Canada. Le DLTA est, d'ailleurs, plus qu'un modèle : c'est aussi un système et une philosophie de développement sportif.

- Le DLTA tient compte des notions de continuité et de croissance dans la pratique du sport cycliste, et ce, des premiers stades du développement des habiletés physiques, en passant par la pratique de haut niveau, jusqu'à la participation à long terme.

- Pour les cyclistes de compétition, le DLTA représente un entraînement optimal, un programme de compétition et de récupération développé en fonction du développement biologique et du degré de maturité.

- Le DLTA est centré sur les intérêts des athlètes, dirigé par les entraîneurs et soutenu par les administrateurs.

- Étant donné que le développement des athlètes et des participants est au cœur de la mission de CC, le DLTA joue un rôle-clé dans tout ce que celle-ci entreprend, quel que soit le rôle des intervenants ou leur hiérarchie dans le système cycliste.

La vision du Groupe de travail en ce qui a trait au développement du DLTA pour le DLTA pour le cyclisme, est à la fois axée sur la performance et sur la participation :

- Vision performance : les cyclistes canadiens sur le podium !
- Vision participation : promotion d'événements et de programmes de qualité, permettant au plus grand nombre de Canadiens de pratiquer le cyclisme le plus longtemps possible.

Par ailleurs, nous sommes conscients que seules de sérieuses améliorations, portant sur cinq éléments-clés de notre environnement et structure sportifs, pourront nous permettre d'atteindre notre vision, qu'elle soit axée sur le développement de l'athlète ou du participant. Ces éléments-clés sont :

- Organismes
- Compétitions
- Installations/équipement
- Entraînement
- Leaders

Tout changement implique des difficultés. Avant d'initier ce processus de changement, il est essentiel de bien comprendre les principes et valeurs-clés qui guident ce changement. Les voici, tels que l'équipe de planification du DLTA les entend :

- Développement de partenariats au sein du système sportif et du cyclisme canadien
- Intégration des disciplines et structures cyclistes en vue d'atteindre les objectifs de développement d'ordre général
- Utilisation du DLTA comme guide de référence pour tous les partenaires, chacun endossant un rôle et des responsabilités bien déterminés
- Accent mis sur le développement holistique de l'athlète – une force au Canada
- Définition claire et précise des objectifs de haute performance et de l'obligation de rendre compte

Guide du programme DLTA

Ce document présente le modèle de DLTA pour le cyclisme au Canada. Il est né d'un long processus d'analyse. Nous avons mis nos succès sous la loupe et avons identifié les lacunes de notre système de soutien. Les pages suivantes illustrent où nous désirons nous rendre en tant que nation cycliste, nous proposons les changements nécessaires à nos infrastructures et programmes pour que nos athlètes mettent les meilleures chances de leur côté, quels que soient leurs objectifs ou leur stade de développement.

Ce document fait état de la nécessité de mettre en place des changements majeurs dans notre mode d'opération, et il est destiné aux associations, entraîneurs, clubs et athlètes. Nous espérons vivement que, grâce à ce modèle DLTA :

- Chacun comprendra où sa place se trouve et quel est son rôle
- Les parties prenantes prendront des décisions éclairées au profit du développement à long terme des athlètes
- Les entraîneurs auront sous la main un outil commun pour les guider dans l'élaboration de leur planification et de leur programmation annuelle.

Ce programme DLTA pour le cyclisme est conçu pour donner des informations importantes à des groupes-clés : les athlètes et leurs parents, les entraîneurs, ainsi que les clubs et associations provinciales. Il évoque la science sportive qui est au cœur des 10 facteurs-clés du DLTA et des 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance. Il porte aussi un regard sur les activités complémentaires au cyclisme et sur les activités « extra-cyclistes » qui favorisent le bon développement d'athlètes cyclistes tout en promouvant la pratique d'activités physiques pour la vie. Nous examinons aussi à travers ce programme la façon dont les disciplines cyclistes sont inter reliées, afin d'identifier les synergies existantes entre elles. Enfin, nous décrivons les tranches d'âges et les différentes étapes du modèle DLTA pour le cyclisme, le tout dans une série de tableaux avec des codes en couleurs, ce qui permet au lecteur d'avoir toutes les informations détaillées sur le cheminement du DLTA sous les yeux.

Note : Ce document est le volume 1 du DLTA pour le cyclisme. Un second volume est actuellement en préparation. Il porte sur les défis et les opportunités reliés à l'adoption du DLTA pour le cyclisme, en ce qui a trait aux organismes, à la compétition, aux équipements, à l'entraînement et au leadership.

2. Qu'est-ce que le Développement à long terme de l'athlète ?

Le modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) repose sur le travail du Groupe d'experts du DLTA qui oeuvrent au sein des Centres sportifs canadiens. Le DLTA est le fruit de la recherche en science sportive, combinée avec une expérience de travail avec des athlètes et entraîneurs, qui a permis d'établir les principes détaillés du développement efficace de l'athlète. Suite à cette brève introduction, un aperçu plus détaillé est présenté dans le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie », guide DLTA imprimé et publié par les Centres sportifs canadiens (www.DLTA.ca).

Le DLTA repose sur la notion de développement de l'athlète en fonction de l'âge, et sur la prémisse selon laquelle les participants deviendront non seulement de meilleurs sportifs, mais seront également en meilleure santé tout au long de leur vie, s'ils développent leur capacité de « s'éduquer physiquement » dès le plus jeune âge – l'éducation physique regroupant ici le mouvement, l'équilibre, la capacité de lancer, d'attraper, de frapper, etc. Le développement de solides habiletés physiques, la formation et l'entraînement continus, suivis au cours de « phases optimales d'adaptation à l'entraînement » reliées à l'âge et au stade de développement correspondants, représentent les conditions essentielles à l'atteinte du plein potentiel de l'athlète. Sauter une étape, ou encore instaurer trop hâtivement ou trop tardivement les 5 éléments de base (résistance, force, vitesse, habileté et souplesse), a pour conséquence de réduire le potentiel de l'athlète et nuit à sa capacité d'atteindre les plus hauts niveaux de performance.

Les 10 facteurs-clés du DLTA

Il a été identifié dix facteurs-clés ayant une influence sur le développement optimal de l'athlète :

- Règle des dix ans : Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux devait s'entraîner au minimum dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite, dans un cadre structuré et de façon délibérée.

- S'amuser grâce au sport : De bonnes bases en éducation physique sont le fondement du succès athlétique qui s'en suit. Chaque athlète, quelle que soit sa discipline sportive, a plus de chance de réussir si un bon éventail d'habiletés physiques ont été développées, comme le mouvement, l'équilibre, le contrôle des objets et ce, dès son jeune âge.

- Spécialisation : L'accent doit être mis sur le développement de compétences et habiletés générales en premier lieu. Une spécialisation prématurée (avant 10-14 ans pour le cyclisme) peut avoir pour conséquences de ralentir le développement des compétences de base, d'entraîner des blessures dues au surmenage, de favoriser un épuisement précoce et un arrêt hâtif de la pratique sportive. Cela implique, pour le cycliste, un engagement délibéré et continu envers diverses activités sportives extra-cyclistes, avant de pouvoir atteindre son pic de vélocité de croissance (PVC).

- Stade de développement : Les jeunes athlètes peuvent présenter un stade de maturité précoce, dans la moyenne ou tardif, relativement à leurs qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles. Il est essentiel d'axer l'entraînement cycliste sur le stade de développement et non pas sur l'âge chronologique. Trop souvent, on accorde à ceux qui ont une maturité précoce une attention spéciale et un développement particulier, et ce dans toutes les disciplines cyclistes, comme le privilège de participer à plus de courses, de voyager davantage, au détriment de leur développement à long terme (en raison d'une moins bonne concentration sur l'entraînement et sur le développement des habiletés). Bien souvent, ce sont les athlètes à développement tardif qui ont, en fin de compte, le meilleur potentiel de devenir des athlètes de haut niveau, et lorsqu'ils rattrapent le degré de maturité et de développement physique de leurs pairs et concurrents (à maturité plus hâtive), ils finissent par les dépasser. Il est également important de souligner que l'athlète qui connaît un développement précoce peut ne pas être bien préparé mentalement ou émotionnellement à affronter les défis qui se présentent à lui à ce moment-là.

- Capacité d'adaptation à l'entraînement : la capacité d'entraînement représente la capacité d'un individu de s'entraîner à différentes étapes de croissance et de maturation. Les phases optimales d'entraînement correspondant aux 5 éléments de base que sont la résistance, la force, la vitesse, l'habileté et la souplesse interviennent à des moments différents. Par exemple, pour la résistance et la force, la capacité d'entraînement est reliée au stade de développement, alors que pour la vitesse, l'habileté et la souplesse (flexibilité), elle est reliée à l'âge chronologique. Ainsi, on focalisera davantage sur le BMX et l'entraînement au cours de la première phase de développement (satisfaction aux exigences de fine motricité, de vitesse des jambes et de flexibilité) et l'on se concentrera sur l'entraînement sur route une fois que l'athlète a atteint (pour les femmes) ou dépassé (pour les hommes) son PVC et est en mesure de développer sa force et sa puissance aérobique.

- Développement physique, cognitif, mental et émotionnel : pour atteindre des résultats optimaux, il est nécessaire d'adopter une approche holistique du développement de l'athlète qui prend tous ces facteurs en considération. À chaque étape, le fait de mettre trop d'emphase sur l'entraînement physique et sur la victoire peut nuire à l'athlète et ne pas lui donner les outils nécessaires pour affronter les défis de la compétition à haut niveau ou ceux de la vie en dehors du sport. Le développement de l'athlète en général, en revanche, y compris sa personnalité, ses valeurs, ses principes d'éthique, devrait être l'objectif premier de tout programme.

- Périodisation : la périodisation est le fait de structurer un programme d'entraînement autour de la modalité, du volume, de l'intensité et de la fréquence d'entraînement sur une échelle de plusieurs années et selon un calendrier annuel qui comporte des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération. Le DLTA, axé sur un développement étalé sur toute une vie, constitue un bon cadre et donne la bonne orientation à l'élaboration d'un programme solide d'entraînement cycliste périodisé.

- Planification du calendrier d'entraînement : il est nécessaire de faire un calendrier de compétitions spécifique au cyclisme pour chaque stade du DLTA. Trop de compétition à un âge précoce peut nuire au développement de compétences de base et à la forme physique, puisque le temps alloué aux courses et aux voyages réduit le temps qui pourrait être consacré au développement des compétences et de la forme physique. Dans des stades ultérieurs, l'identification de la bonne méthode et du bon niveau de course devient critique pour le développement. Si cela peut poser un problème logistique, il est cependant essentiel dans le DLTA de modifier le calendrier de compétition en fonction des besoins de développement de l'athlète.

- Amélioration continue : le cyclisme est en perpétuelle évolution. Notre processus de planification et nos organismes doivent s'adapter constamment aux innovations, à la recherche et aux changements qui gouvernent l'environnement sportif. De nouvelles recherches et expériences pratiques viendront constamment enrichir notre façon de comprendre et d'aborder le DLTA.

Les cinq premiers éléments de base de l'entraînement et de la performance ont été définis dans le document intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie, grâce au développement à long terme de l'athlète ». Ces cinq éléments sont l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté (motrice et sportive) et la flexibilité (Dick, 1985). En s'appuyant sur ces aspects du développement physique, cinq nouveaux éléments de base ont permis la création d'un programme complet et holistique d'entraînement, de compétition et de récupération.

Ce sont donc désormais dix éléments de base dont il faut tenir compte lors de la mise au point de programmes annuels d'entraînement, de compétition et de récupération pour le cycliste. Le cycliste devra travailler ces différentes aptitudes tout au long de la vie, mais il est évident qu'il existe pour le développement de chacune de ces aptitudes des périodes critiques au cours desquelles l'entraînement s'avère le plus bénéfique.

Ces périodes critiques varient selon les individus, car la constitution génétique de chaque athlète est unique. Bien qu'il existe une corrélation entre ces périodes et les grandes étapes de la croissance et de la maturation du corps humain, des études scientifiques ont mis en évidence une grande diversité dans l'ampleur et le rythme des réponses aux différents stimuli d'entraînement, et ce à toutes les étapes. Certains cyclistes peuvent révéler un potentiel d'excellence dès 11 ans, alors que d'autres ne le feront pas avant l'âge de 15 ou 16 ans. Il est donc nécessaire d'adopter une approche à long terme du développement de l'athlète, afin d'éviter que ceux qui réagissent moins vite aux stimuli d'entraînement soient pénalisés dans leur développement.

Pour que le cycliste puisse atteindre son potentiel génétique, un entraînement approprié doit être suivi durant ce que l'on appelle « les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement ».

Les dix éléments de base de l'entraînement et de la performance

Endurance

Le moment le plus opportun pour le développement de l'endurance se situe au début du TCM, la période la plus intense et la plus soudaine de la croissance. Le cycliste doit alors se concentrer sur le développement de sa capacité aérobie (activités continues ou par intervalles aérobie) et il devrait progressivement aborder l'entraînement aérobie poussé (activités anaérobies par intervalles) lorsque sa croissance ralentit.

Force

Il existe chez les filles deux moments opportuns pour le développement de la force : juste après le TCM et après l'apparition des premières règles. Il n'y en a qu'une chez les garçons, 12 à 18 mois après le TCM. Afin de donner au cycliste les meilleures chances de succès dans ce sport, un entraînement à la force bien étudié et structuré, avec et sans vélo, peut – et devrait – être mené autour de ces périodes critiques.

Vitesse

Il existe chez l'enfant deux moments opportuns pour le développement de la vitesse. Chez les filles, une première période se situe entre 6 et 8 ans, et une seconde entre 11 et 13 ans. Chez les garçons, elles surviennent respectivement entre 7 et 9 ans et entre 13 et 16 ans. Au cours de la première période, l'entraînement devrait être concentré sur le développement de l'agilité et de la vivacité (intervalles de moins de 5 secondes, et par exemple poursuite de l'entraînement et de la compétition de BMX). Au cours de la seconde période, l'entraînement devrait être concentré sur le développement du système d'énergie anaérobie alactique (intervalles de 10 à 15 secondes, poursuite par exemple de l'entraînement et de la compétition de BMX, et entraînement sur route avec sprints courts).

Habileté

Les filles et les garçons disposent chacun d'un moment opportun pour le développement optimal de leur habilité. Pour les filles, il se situe entre 8 et 11 ans, alors qu'il est entre 9 et 12 ans chez les garçons. Durant cette période, les jeunes athlètes devraient parfaire leur savoir-faire physique en poursuivant la pratique d'autres sports complémentaires, ainsi que celle de plusieurs disciplines cyclistes (BMX, vélo de montagne, cyclisme sur route et sur piste). Le savoir-faire physique est le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives fondamentales qui permettent à l'enfant d'effectuer avec confiance et maîtrise une large gamme d'activités physiques et sportives. Il recouvre également la capacité à comprendre ce qui se passe autour d'eux lors d'une activité sportive spécifique (par exemple le cyclisme) ou d'une activité extra-sportive. Le savoir-faire physique constitue la base d'un engagement de toute une vie dans l'activité physique et aussi de l'atteinte d'un haut niveau de performance.

Flexibilité

Le moment le plus opportun pour le développement de la flexibilité est situé entre 6 et 10 ans tant pour les filles que pour les garçons. Cependant, en raison de la rapidité de la croissance, une attention particulière devrait être apportée à la flexibilité durant le TCM. La question de la flexibilité requiert de la part du cycliste une approche réfléchie et déterminée qui va bien au-delà de ces moments opportuns, et qui devra être poursuivie tout au long de l'adolescence et de l'âge adulte afin de conserver les bénéfices engrangés durant l'enfance.

Structure et stature

Cet élément concerne les sept étapes du développement du corps humain (étape 1 : croissance très rapide; étape 2 : décélération très rapide; étape 3 : croissance régulière; étape 4 : croissance rapide; étape 5 : décélération rapide; étape 6 : décélération lente ; étape 7 : fin de la croissance) et les relie aux moments opportuns de capacité d'entraînement. Un suivi de l'évolution de la stature avant, pendant et après chaque période de croissance permet aux entraîneurs et aux parents de déterminer l'âge de développement du jeune cycliste.

Suivre l'âge de développement facilite la planification de la gestion des périodes critiques ou sensibles du développement physique (endurance, force, vitesse et flexibilité) et de l'habileté.

Les diagnostics visant à identifier pour chaque athlète les moments opportuns les plus propices à un apprentissage accéléré constituent une phase essentielle dans la préparation et la mise en œuvre de programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération. En d'autres termes, l'évolution de la taille de l'athlète devrait être suivie en permanence tout au long de sa participation aux programmes cyclistes, depuis le stade fondamental jusqu'à la fin de la phase de forte croissance.

Psychologie

La pratique d'un sport représente un défi à la fois physique et mental. La capacité à conjuguer un haut niveau de concentration et de confiance en ses chances tout en restant détendu déborde du cadre sportif et améliore la vie quotidienne. Développer un mental de compétiteur de haut niveau nécessite de suivre des programmes d'entraînement conçus spécifiquement pour le sexe et le stade de DLTA de chaque athlète. Les programmes pour cyclistes devraient comporter les éléments-clés liés au mental identifiés par les psychologues du sport : concentration, confiance, motivation et résistance au stress. Au fur et à mesure de la progression de l'athlète dans les phases du DLTA, l'aspect mental de l'entraînement évolue : du plaisir du jeu et du respect de l'adversaire, il passe à la visualisation et à la connaissance de soi, à la fixation d'objectif, la relaxation et au discours intérieur positif. Pour parvenir à la maîtrise du défi mental proposé par le sport, ces compétences de bases sont ensuite mises à l'épreuve dans des environnements compétitifs toujours plus exigeants. Au bout du compte, la préparation, la mise en œuvre et le perfectionnement de ces stratégies mentales dans un contexte compétitif de haut niveau seront déterminants pour l'atteinte du podium. Le programme d'entraînement mental est une composante critique de chaque phase du DLTA. La gestion des succès et des échecs jouera un rôle capital dans la poursuite du sport et de l'activité physique, et aura donc une influence considérable sur le mode de vie de l'individu.

Alimentation

La notion d'alimentation recouvre tout un éventail d'éléments autour d'un thème central : le réapprovisionnement du corps. L'enjeu est de préparer l'athlète au volume et à l'intensité requises pour optimiser l'entraînement et la compétition, ou simplement pour vivre sa vie à fond.

Les domaines concernés sont la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération, chacun devant être abordé de façon différente dans le cadre d'un programme d'entraînement spécifique à chaque étape du DLTA.

L'alimentation sous-tend le besoin d'une gestion optimale de la récupération, pour laquelle l'athlète doit adopter le modèle 24/7, qui accorde une grande importance aux activités extra-sportives. Pour parvenir à une alimentation et à une gestion de la récupération appropriées, il est nécessaire que l'entraîneur ou les parents surveillent les signes de fatigue. La fatigue peut prendre différentes formes : métabolique, neurologique, psychologique ou environnementale. Elle peut aussi être liée au voyage. Le surentraînement ou l'excès de compétition peuvent provoquer un épuisement précoce, mais une gestion inadaptée de l'alimentation peut entraîner les mêmes conséquences à n'importe quelle étape du développement du cycliste.

Études

Les contraintes scolaires doivent être prises en compte lors de l'élaboration des programmes d'entraînement, à la fois celles liées aux activités sportives scolaires, mais aussi celles d'autres obligations scolaires, telles que les examens et autres sources de stress. Les camps d'entraînement et les déplacements sur les compétitions doivent pouvoir s'insérer sans conflit dans le calendrier scolaire.

Le surmenage est à surveiller attentivement. Il peut être provoqué par les sources potentielles de stress de la vie quotidienne telles que l'école, les examens, les relations affectives et familiales, ainsi que par le volume et l'intensité de l'entraînement.

Il est souhaitable de réduire au minimum, grâce à une bonne communication entre les différents entraîneurs, les interférences avec les activités sportives scolaires. Une collaboration entre entraîneurs et parents doit permettre de trouver un juste équilibre.

Contexte socioculturel

Les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être pris en compte dans la planification. À travers le sport, l'athlète sera initié aux valeurs et aux normes sociales. Ce processus débute au plan local, mais au cours de sa progression dans les étapes du DLTA, il se peut que l'athlète acquière une dimension internationale. Ainsi, la socialisation par le sport peut ouvrir à l'athlète de nouvelles perspectives socioculturelles, notamment en lui faisant prendre conscience des diversités ethniques et nationales. Afin d'accompagner l'athlète dans son développement, la planification des déplacements peut inclure la découverte du pays visité à travers son histoire, sa géographie, son architecture, sa cuisine, sa littérature, sa musique et ses arts visuels. Une planification annuelle adaptée permet ainsi au sport d'offrir bien plus qu'un trajet entre la chambre d'hôtel et le lieu de la compétition.

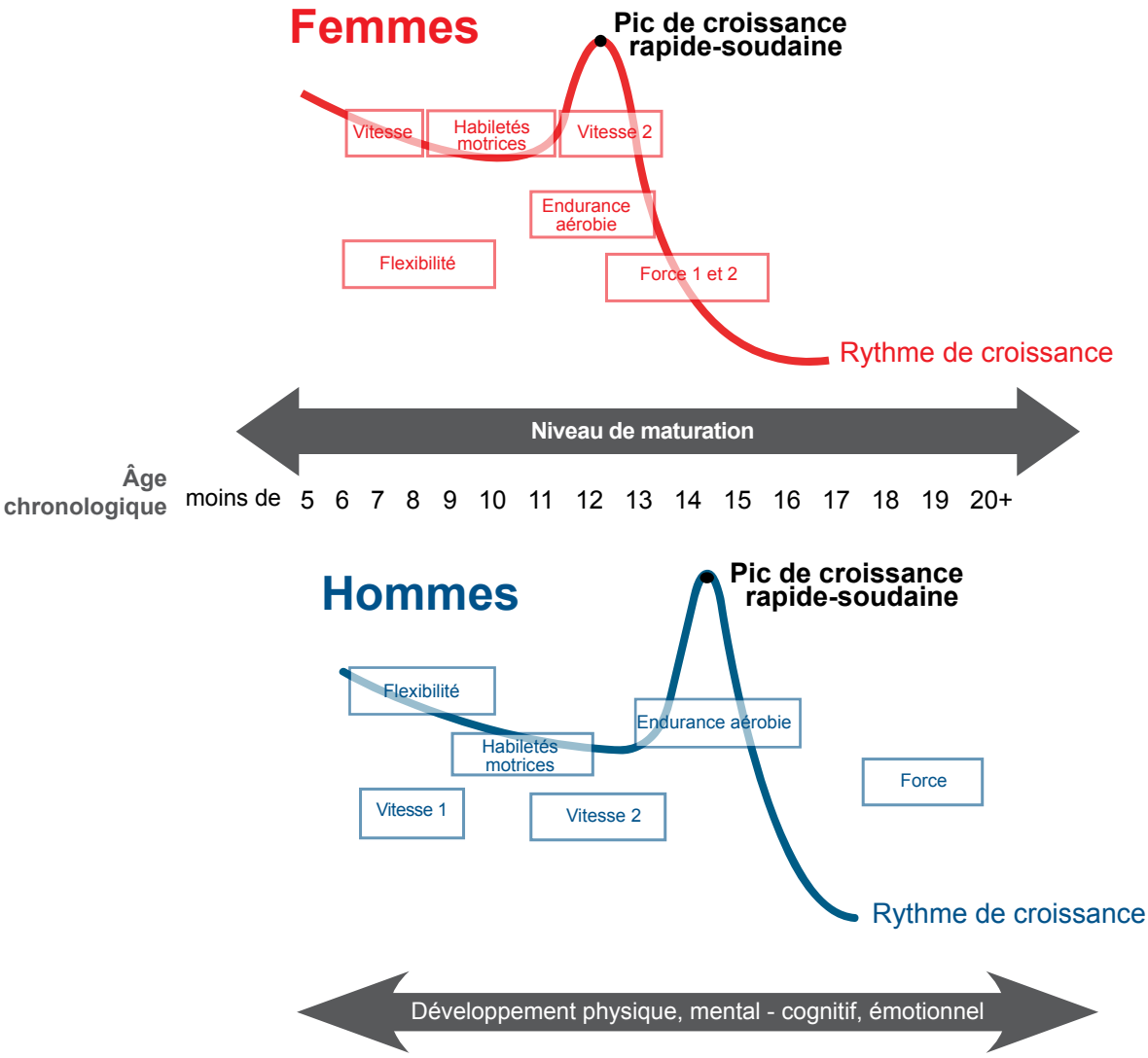
La socialisation par le sport doit aussi s'arrêter à la sous-culture sportive. Encore une fois, entraîneurs et parents doivent être vigilants par rapport à la dynamique de groupe, qui peut instaurer une culture d'abus ou d'intimidation. L'éducation à l'éthique est une discipline qui devrait être intégrée aux programmes d'entraînement et de compétition, à chacun des stades du DLTA.

En résumé, les activités socioculturelles ne représentent pas une distraction négative ou une interférence avec l'entraînement et la compétition. Elles contribuent au contraire au développement de l'individu et de l'athlète.

Périodes-clés du développement

Les stades de développement sont critiques dans la vie de chaque athlète. Le moment du taux de croissance maximum (TCM) durant la poussée de croissance de l'adolescence représente une phase optimale d'entraînement pour quelques-uns des cinq éléments de base que sont l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la flexibilité (voir diagramme). Il est donc essentiel de commencer l'entraînement – qui cible au préalable ces capacités – en fonction de l'âge du développement, et non pas de l'âge chronologique. Le développement se déroule en effet à des moments différents pour chaque jeune athlète. Si l'on passe à côté de cette phase précise, l'athlète peut ne pas se développer à son plein potentiel. Cette constatation souligne l'importance du recrutement hâtif, ainsi que de la mise en place de programmes établis en fonction de l'âge et de calendriers cyclistes optimaux d'entraînement et de compétition. Les entraîneurs, en particulier, doivent posséder l'expertise leur permettant d'identifier le stade de maturité de l'athlète, les programmes et systèmes qui vont permettre à celui-ci de s'entraîner et de faire de la compétition de façon appropriée, selon son potentiel. Malgré tout, même si l'on passe à côté d'une phase optimale, tout système d'entraînement est quand même à considérer.

Étant donné que la phase optimale d'adaptation à la capacité d'entraînement pour l'endurance et la vitesse se situe entre 11 et 13 ans pour les filles et entre 12 et 14 pour les garçons, il est indispensable d'utiliser des programmes d'entraînement et de compétition adéquats pour assurer le développement de jeunes cyclistes canadiens. Le recrutement et l'entraînement de jeunes cyclistes constitue tout un défi, étant donné que les cyclistes canadiens ont pour habitude de commencer sur le tard.

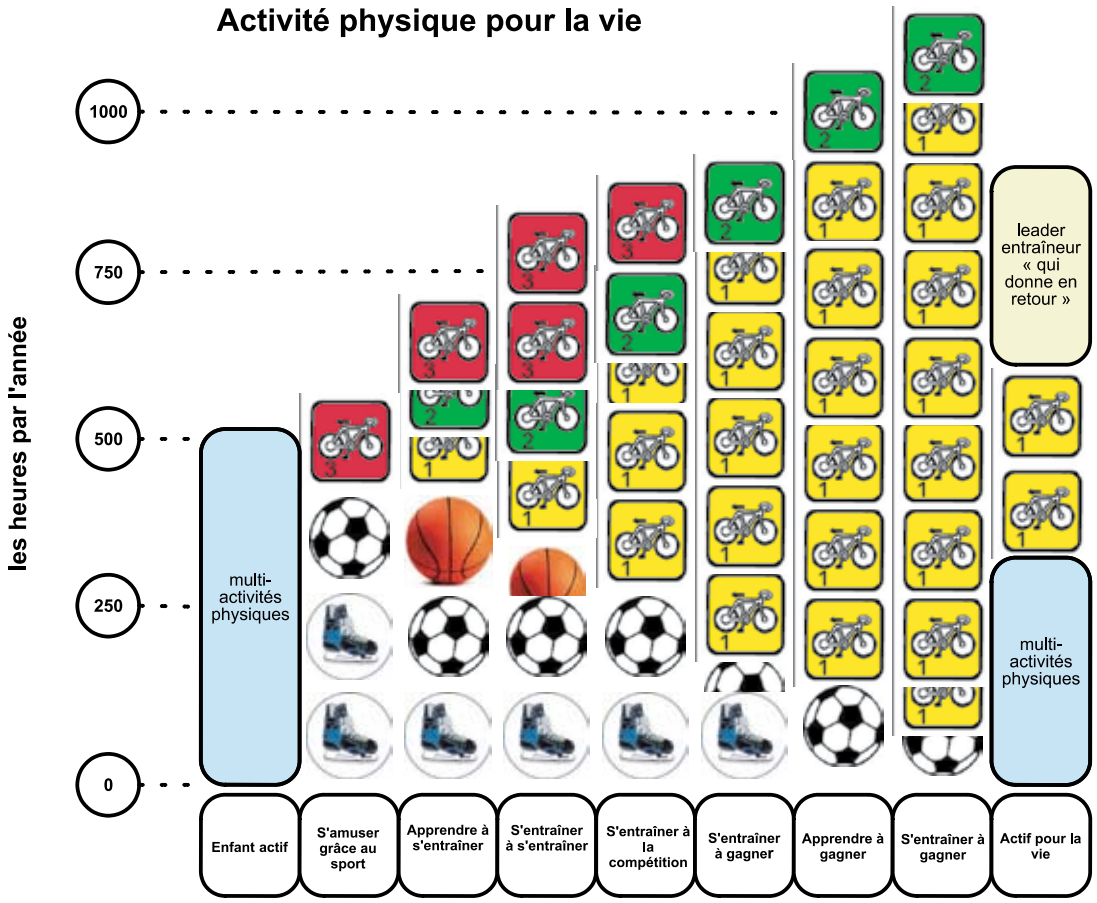


Disciplines complémentaires au cyclisme et activité physique pour la vie

L'objectif premier du DLTA est de donner aux participants les orientations pour poursuivre des activités physiques tout au long de leur vie, leur procurant ainsi des avantages sur le plan social et sur celui de la santé. Les bonnes bases et une préparation adéquate aidant, les participants seront même conduits à devenir des athlètes de haute performance. L'éducation physique pratiquée au cours des stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport (voir Ages et stades du DLTA pour le cyclisme dans les pages suivantes) est une condition préalable pour atteindre le plus haut niveau. Elle sera mieux ancrée grâce à la participation à plusieurs activités sportives qui l'aideront à développer les 5 éléments de base endurance, force, vitesse, habileté et flexibilité.

Le schéma au-dessous illustre la façon dont un individu progresse grâce à la pratique de multiples activités sportives, ainsi qu'à la pratique de plusieurs disciplines au sein d'un même sport. « Heures par année » correspond à l'estimation du nombre total d'heures passées dans la pratique de diverses activités physiques. Après avoir profité d'un éventail d'activités non sctructurées à l'étape Enfant actif, l'individu participe à plusieurs programmes sportifs organisés, y compris le cyclisme, lorsqu'il passe à S'amuser grâce au sport. Dans l'étape suivante, Apprendre à s'entraîner, de nouvelles disciplines cyclistes sont ajoutées, afin de mettre en évidence le développement des habiletés et d'encourager le choix de la discipline. Bien que le choix de la discipline cycliste (Cyclisme 3) est privilégié à l'étape S'entraîner à s'entraîner, elle est finalement laissée de côté pour encourager la spécialisation à l'étape S'entraîner à la compétition (Cyclisme 1). À noter également, d'autres disciplines sportives extr-cyclistes mais complémentaires sont ajoutées au fur et à mesure. Par exemple, le patinage de vitesse ou le ski de fond sont des activités complémentaires à la route, aux disciplines d'endurance sur piste, ou au vélo de montagne cross-country. Finalement, l'étape Actif pour la vie privilégie le fait pour l'entraîneur ou le leader de « donner en retour ».

La leçon à en tirer pour le cyclisme est d'encourager la pratique multi-sportive et multi-disciplinaire, surtout au cours des premières étapes, lorsque l'éducation physique au sens large et le développement des habiletés auront établi les fondements de l'activité haute performance. Passer d'une discipline cycliste complémentaire à une autre, comme illustré ci-contre, devrait également être fortement encouragé.

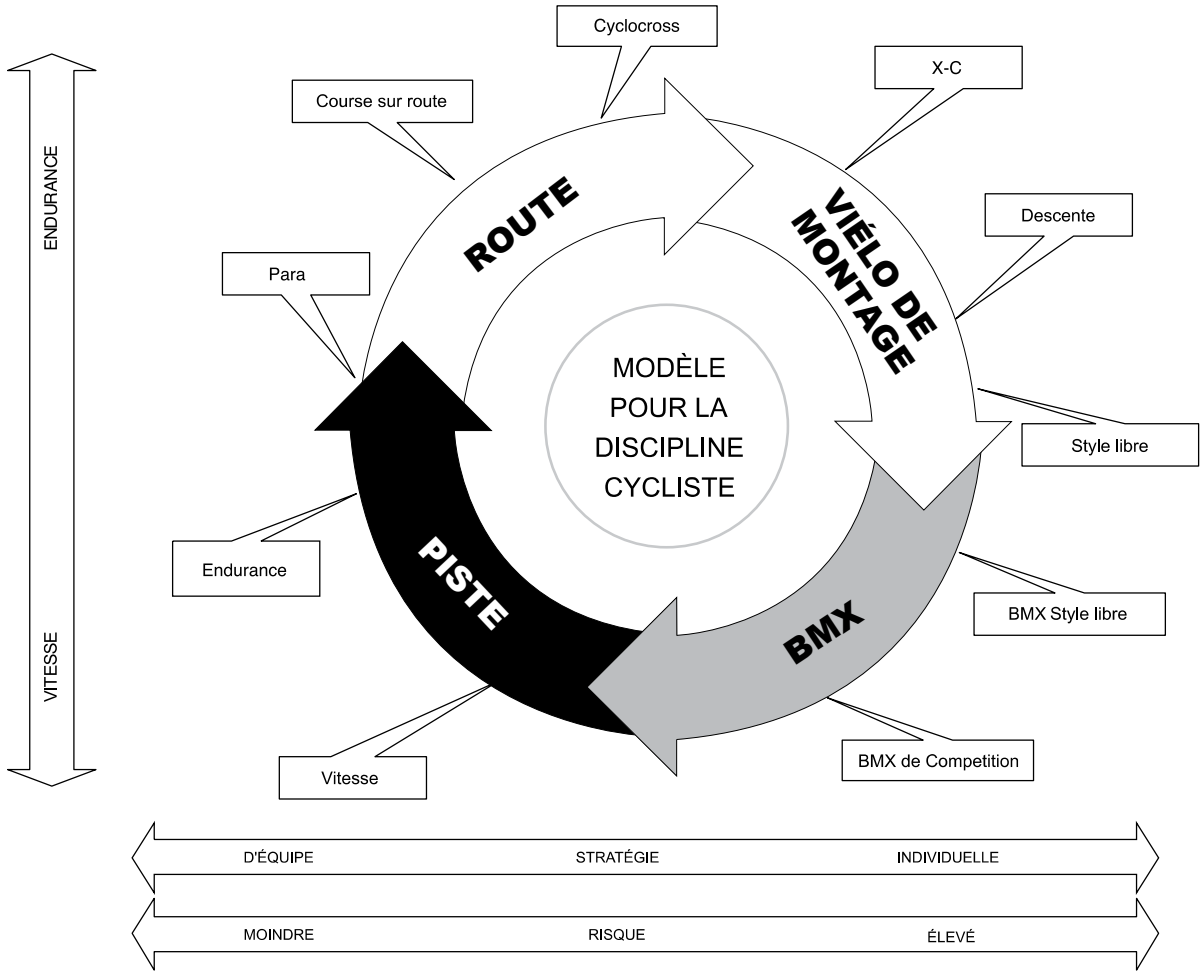


Inter relations entre disciplines cyclistes

Lorsqu'un athlète est prêt à adopter le cyclisme, il est important pour lui de pratiquer plusieurs disciplines cyclistes et ce, pour la même raison : afin de favoriser le développement d'un éventail d'habiletés cyclistes et pour pouvoir faire son choix. Participer à des événements dans différentes disciplines qui ont un profil similaire peut aussi permettre au cycliste de maximiser ses chances de réussite, puisque la participation à des événements de profils variés peut l'aider à développer ses habiletés.

Le diagramme au-dessous illustre la façon dont les disciplines se complètent. Les disciplines et événements représentés sur le côté droit présentent un risque plus élevé (exigent davantage d'habiletés motrices techniques, perception spatiale, etc.) et reposent plutôt sur des tactiques et stratégies individuelles. En contrepartie, les disciplines présentées à gauche exigent plutôt des tactiques et stratégies d'équipe (ou à plusieurs coureurs). Les disciplines qui figurent dans la partie supérieure reposent davantage sur l'endurance (puissance aérobique maximale), tandis que celles situées dans la partie inférieure exigent de la vitesse (puissance et capacité anaérobique).

Au cours des stades Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner, le cycliste a tout intérêt à s'entraîner et à faire de la compétition dans plusieurs disciplines lorsqu'un degré de spécialisation plus élevé est requis. Les entraîneurs, clubs, et parents devraient encourager cette approche multi-disciplinaire, afin de favoriser l'équilibre du développement des habiletés tactiques, techniques et physiques des jeunes athlètes (particulièrement au cours des stades Apprendre à s'entraîner and S'entraîner à s'entraîner). L'athlète devrait aussi passer de sa discipline de prédilection à une autre au fur et à mesure qu'il atteind sa maturité.



3. Âges et étapes du DLTA pour le cyclisme

Enfant actif : apprentissage du vélo
Age : 0-6 (H et F), l'âge d'entraînement 0

S'amuser grâce au sport : découverte du vélo
Age : 6-9 (H) et 6-8 (F), l'âge d'entraînement 0 à 3

Apprendre à s'entraîner : apprentissage des habiletés cyclistes
Age : 9-12 (H) et 8-11 (F), l'âge d'entraînement 1 à 5

S'entraîner à s'entraîner : préparation de la machine
Age : 12-16 (H) et 11-15 (F), l'âge d'entraînement 3 à 6

Apprendre à la compétition : initiation à la compétition
Age 16-18 (H) et 15-17 (F) +/-, l'âge d'entraînement 4 à 8

S'entraîner à la compétition : à l'avant du peloton
Age : 18-21 (H) et 17-21 (F) +/-, l'âge d'entraînement 6+

Apprendre à gagner : premier à la ligne d'arrivée
Age : 19-23 +/- (H et F), l'âge d'entraînement 8+

S'entraîner à gagner : toujours au top niveau
Age : 23-25 +/- et plus (H et F), l'âge d'entraînement 10+

Vie active : pratique du vélo pour la vie !
À tout âge

Le modèle DLTA divise le développement de l'athlète en une série de stades suivant sa croissance. Pour chacun de ces stades, on identifie l'entraînement et la compétition qui sont appropriés en fonction des exigences liées au développement. C'est en suivant une progression adaptée à son âge que l'athlète pourra bâtir, d'une étape à l'autre, de solides fondements et envisager une progression optimale vers ses objectifs.

Le modèle DLTA d'origine, mis en place par le Groupe d'experts du DLTA Expert dans les centres canadiens mutlisports, comprenait 7 stades élémentaires (voir page 5). Le modèle adapté au cyclisme en compte 9, avec les phases additionnelles S'entraîner à la compétition et Apprendre à gagner. Les âges et les stades du modèle DLTA pour le cyclisme sont comme suit :

Pour les athlètes ayant un handicap, deux stades ont été ajoutés au début du programme. Il s'agit des stades Prise de conscience et Premier contact/Recrutement (voir tableau p 20). Ces deux stades mettent l'accent sur la nécessité de rendre le sport accessible aux personnes ayant un handicap, et de tout mettre en œuvre pour que l'environnement sportif et le premier contact avec le sport s'avèrent une expérience positive et invitante.

Étape : **enfant actif** Age : 0 à 6 (F et G)
l'âge d'entraînement 0 Objectif-clé : **Apprentissage de la motricité**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Apprentissage de la motricité
- Accent mis sur l'apprentisage des habiletés motrices, càd courir, sauter, rouler, tourner, donner un coup de pied, jeter et attrapper
- Développement des habiletés motrices de base
- Developpement de la motricite (ACE: Agilité, Coordination, Équilibre; CSL: Courir, Sauter, Lancer)
- Vitesse, puissance et endurance à travers le PLAISIR de jouer
- Puissance anaérobie : capacité limitée des enfants
- Puissance aérobie : développement accessoire, à travers le plaisir de jouer

Moteur et mental
- Apprentissage des habiletés motrices par le jeu
- Accent mis sur la motivation et les activités LUDIQUES
- Accent mis sur l'essai de nouvelles activités

Habiletés tactiques
- Pas de tactique à ce stade

Habiletés techniques
- Exploration des risques et limites dans un environnement sécuritaire
- Environnement actif, combiné à un programme d'entraînement bien structuré en gymnastique et natation, de la mi-étape à la fin de l'étape
- Habituellement, l'enfant commence à faire du vélo vers la fin de cette étape-là (voir Sprockids, Can-Bike et autres programmes de développement des habiletés et de la sécurité)

Autre
- Activité physique quotidienne
- Pas de sédentarité pendant plus de 60 minutes, sauf pour dormir
- Respect des autres et esprit sportif
- Soutien parental et engagement personnel : accent mis sur un développement sain

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- Entraîneur local (initiation)
- Parent ou responsable récréologue

Qui ?
- École
- Parent
- Programme récréatif
- Club de BMX (fin de l'étape)

Cadre de compétition :
- Initiation très limitée à la compétition : accent mis sur le développement des habiletés de base
- Activités ludiques autour des compétences et habiletés
- Observation de courses

PARTICIPATION SPORTIVE

- Pratique du plus grand nombre d'activités physiques possible
- Activité physique plus organisée à la fin de l'étape
- Compétition : aucune ou très peu à ce stade (BMX à la fin de l'étape seulement).

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Test & détection de talent :
- Aucun à ce stade

Étape : **s'amuser grâce au sport** Age : 6 à 8 (F), 6 à 9 (G), l'âge d'entraînement 0 à 3 Objectif-clé : **Développement habiletés motrices**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Habiletés motrices
- Développement des habiletés motrices de base
- Développement de la motricité
- Developpement de la motricite (ACE: Agilité, Coordination, Équilibre; CSL: Courir, Sauter, Lancer)
- Vitesse, puissance et endurance à travers le PLAISIR de jouer
- Force : initiation à la force musculaire de base et à la stabilité par le jeu
- Initiation aux concepts de réchauffement/période de repos
- Puissance anaérobie : capacité limitée de l'athlète
- Puissance aérobie : développement accessoire, à travers le plaisir de jouer

Moteur et mental
- Intégration de l'apprentissage des habiletés motrices dans la pratique
- Accent mis sur la motivation et les activités LUDIQUES
- Accent mis sur l'effort, faire de son mieux, aller jusqu'au bout

Habiletés tactiques
- Tactiques de base en BMX
- Compétition - concepts de base : depart en masse, contre-la-montre, etc.
- Initiation aux règlements sportifs, tactiques, et questions d'éthique de base

Habiletés techniques
- Initiation et développement d'habiletés cyclistes de base (Sprockids)
- Initiation aux habiletés de course en BMX
- Position et coup de pédale, changement de vitesse, habiletés de base dans les virages, montées et descentes, freinage, accélération, contournement d'obstacles.

Autre
- Information de base sur la nutrition, le repos et la récupération
- Respect des autres, esprit sportif
- Soutien et implication des parents : accent mis sur le développement de la personnalité via la pratique sportive

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- Instructeur Sprockids (initiation dans sa localité)
- Entraîneur BMX 1 (Initiation à la compétition)
- Parent ou récréologue

Qui ?
- École
- Programme récréatif

Cadre de compétition :
- Initiation limitée à la compétition : accent mis sur le développement des habiletés de base
- Courses de BMX
- Courses pour enfants (défi Timbits, etc.)
- Activités ludiques autour des compétences et habiletés
- Observation de courses séniors

PARTICIPATION SPORTIVE

- Jusqu'à 160 hres de vélo par année
- Moins de 4 hres/semaine
- Jusqu'à 5 sessions/semaine
- Plus longue session : 1 hre
- Jusqu'à 12 événements par année ou 3 courses par mois
- Aucune périodisation
- Possibilité de courir dans une seule discipline
- Possibilité de pratiquer 4 autres sports max.

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Détection de talent :
(Note : le but est de motiver l'enfant et de collecter des données-repères)
- Circuit d'habiletés cyclistes chronométré
- Anthropométrie de base

Étape : **apprendre à s'entraîner** Age : 8 à 11 (F), 9 à 12 (G) , l'âge d'entraînement 1 à 5 Objectif-clé : **Développement des habiletés cyclistes**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Habiletés sportives de base
- Pic au niveau du développement de la motricité (ACE : Courir, Sauter, Lancer, etc.)
- Vitesse, puissance et endurance à travers le PLAISIR de jouer
- Force : poursuivre avec force musculaire de base et stabilité, initier stabilité cheville et genou par le jeu, ballon d'exercice et avec son propre poids
- Initiation aux notions d'échauffement/phase de repos
- Puissance anaérobie : capacité limitée des athlètes, développement accessoire seulement.
- Puissance aérobie : développement accessoire par le jeu. Développement

Moteur et mental
- Apprentissage des habiletés motrices par la pratique
- Accent mis sur la motivation et les activités LUDIQUES
- Accent mis sur l'effort, faire de son mieux, aller jusqu'au bout

Habiletés tactiques
- Tactiques spécifiques au BMX
- Initiation à la compétition (autres disciplines)
- Initiation aux règlements sportifs, principes d'éthique

Habiletés techniques
- Rafiner les habiletés cyclistes de base (Sprockids)
- Initier aux habiletés de course (BMX, vélo de montagne, route, piste)
- Rafiner position et coup de pédale, changement de vitesses, habiletés de base dans les virages, montées et descentes, freinage, accélération, contournement d'obstacles.

Autre
- Initiation : habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / régénération
- Développement d'habiletés extra-cyclistes au cours des sessions d'entraînement

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- Sprockids Instructeur (Community Initiation)
- BMX, vélo de montagne, route: Entraîneur 1 (Introduction to Comp)
- Parent or recreation leader

Qui ?
- École
- Programme récréatif
- BMX Club cycliste
- Club cycliste

Cadre de compétition :
- Accent mis sur le développement des habiletés
- Courses régionales
- Circuits provinciaux et régionaux (régions à l'int de la province, ex. Québec)
- Championnats scolaires
- Sprockids
- BMX seulement : Championnats provinciaux
- Observation de courses séniors

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- Jusqu'à 240 hres d'entraînement par an
- Moins de 6 hres/semaine
- Jusqu'à 6 sessions/semaine
- Plus longue session 1 h 45
- Jusqu'à 15 événements par an, ou 4 courses par mois
- Possibilité de courir dans 2 disciplines
- Possibilité de pratiquer jusqu'à 3 autres sports
- Périodisation simple – suivre le calendrier de la saison

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Détection de talent : (hors-compétition)
- Circuit d'habiletés cyclistes chronométré
- Anthropométrie de base

Si fait de la compétition :
Test semi-annuel
- Anthropométrie
- Extension
- Performance : test adapté à la discipline spécifique

Test annuel :
- Bilan médical

Étape : **s'entraîner à s'entraîner** Age : 11 à 15 (F), 12 à 16 (H)
l'âge d'entraînement 3 à 6 Objectif-clé : **Dévpt habiletés physiques : opportunités**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Consolider la machine - Développement important de la condition physique
- Exercices avancés spécifiques au cyclisme
- Vitesse, puissance : initiation à la pliométrie
- Force : phase-clé de développement pour les femmes à l'apparition des 1ères règles. Poursuivre poursuivre avec force musculaire de base et stabilité, diagnostiquer stablibité cheville et genou. Initier poids et haltères.
- Échauffement/phase de repos – routine propre à l'athlète
- Puissance anaérobie : accent mis sur la phase de compétition seulement
- Puissance aérobie : mettre l'emphase via entraînement et activités complémentaires

Moteur et mental
- Apprentissage des habiletés motrices par la pratique
- Préparation mentale; attitude adaptée à la compétition, faire de son mieux, croire dans le processus
- Profiler les qualités mentales (BMX, vélo de montagne, route, piste)
- Introduire l'entraînement multi-disciplinaire

Habiletés tactiques
- Tactiques spécifiques au BMX
- Initiation à la compétition (autres disciplines)
- Initiation aux règlements sportifs, principes d'éthique

Habiletés techniques
- Développement d'habiletés cyclistes avancées (Skills Academy)
- Initier à la pratique du vélo en groupe, technique du sillage, accompagnement d'un concurrent, etc.
- Règlements et principes d'éthique

Autre
- Initiation : habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / regeneration / ralentissement et vitesse de pointe
- Éducation par les parents, impliqués dans la gestion du mode de vie
- Initier à la planification de carrière, utiliser un agenda d'entraînement
- Sélection de compétitions – prioriser les sports de compétition vers la fin de l'étape

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- BMX, vélo de montagne, route : Entraîneur 1 (initiation à la compétition)

Qui ?
- Club cycliste/équipe
- Sport-études (lien avec centre national)

Cadre de compétition :
- Championnats provinciaux & jeux provinciaux et régionaux
- Circuit provincial et régional
- Pour le BMX seulement : Championnats canadiens
- Approche multi-disciplinaire

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- 120-400 heures d'entraînement / an (H), 100-320 (F)
- 6-12 hres/semaine
- 3-7 sessions/semaine
- Sessions 2 h à 3 h 30
- 10 à 25 événements / an ou 3-6 courses par mois
- Possibilité de courir dans 3 disciplines max.
- Possibilité de pratiquer jusqu'à 2 autres sports
- Périodisation simple – suivre calendrier de la saison

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Détection de talent :
- Test anaérobie 0.4 mi de CC (post-puberté)

Test semi-annuel :
- Anthropométrie
- PAM
- Test anaérobie 0.4 mi de CC (post-puberté)

Test annuel :
- Bilan médical

Test standard :
- Performance : contre-la-montre spécifique à la discipline

Étape : **s'entraîner à la compétition** Age : 15 à 17 +/- (F), 16 à 18 +/- (H) l'âge d'entraînement 4 à 8 Objectif-clé : **Rendement de la machine**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Consolider la machine
- Exercices avancés spécifiques au cyclisme
- Vitesse, puissance : développement de la pliométrie, entraînement spécifique à la vitesse (sprint)
- Force musculaire de base et stabilité spécifique à l'athlète, stablibité cheville et genou, poids et haltères. Travail de puissance spécifique à la discipline, phase de préparation
- Échauffement/phase de repos intégral, spécifique à l'entraînement et à la compétition
- Puissance anaérobie : préparation spécifique et phases de compétition, développement ciblé
- Puissance aérobie : entraînement spécifique et activités d'entraînement complémentaires

Mental
- Prise de décision
- Rafiner préparation mentale
- Aspect socio-psychologique et dynamique d'équipe

Habiletés tactiques
- Rafiner habiletés de compétition et tester différentes stratégies
- Développer des tactiques d'équipe
- Poursuivre l'apprentissage des règlements sportifs, tactiques et principes d'éthique

Habiletés techniques
- Rafiner les habiletés cyclistes avancées (Skills Academy)
- Expérimenter les techniques : virage à angle droit, single track, rouler en groupe, technique du sillage, accompagnement d'un concurrent, etc.

Autre
- Optimisation des habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / regeneration / ralentissement et vitesse de pointe
- Éducation par les parents, impliqués dans la gestion du mode de vie
- Planification de carrière
- Initiation aux stratégies de déplacement (voyage) en fin d'étape
- Rafiner utilisation de l'agenda d'entraînement
- Spécialisation dans une discipline vers la fin del'étape
- Sélection de compétitions - prioriser les sports de compétition

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- BMX, BMX, vélo de montagne, route : Entraîneur 2 (développement de la compétition)

Qui ?
- Équipe/club cycliste
- Équipe provinciale

Cadre de compétition :
- Championnats canadiens
- Circuits nationaux
- Séries régionales Est-Ouest
- Championnats provinciaux, Coupes provinciales, jeux provinciaux
- Compétitions collégiales / de club / régionales
- Toucher à quelques compétitions nationales
- Jusqu'à 4 disciplines, pas de spécialisation

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- 300-640 heures d'entraînement par an (H), 240-500 (F)
- 10 – 14 hres/semaine
- 4 - 9 sessions/semaine
- Sessions 3 h à 4 h 15
- 20 à 45 événements par an ou 4-8 courses par mois
- Possibilité de courir dans 4 disciplines max
- Possibilité de pratiquer jusqu'à 2 autres sports
- Périodisation simple - 1 compétition majeure avec quelques autres périodes

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Détection de talent :
- Test anaérobie 0.4 mi de CC

Test semi-annuel :
- Anthropométrie
- Sanguin - Hct, HB, fer
- PAM
- Test anaérobie 0.4 mi de CC

Test standard :
- Performance : contre-la-montre spécifique à la discipline

Étape : **s'entraîner à la compétition** Age : 17 à 21 +/- (F), 18 à 23 +/- (H) l'âge d'entraînement 6+ Objectif-clé : **Rendement de la machine**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Optimiser la machine
- Exercices avancés spécifiques au cyclisme
- Vitesse, puissance : développement de la pliométrie, entraînement spécifique à la vitesse (sprint), puissance max
- Force musculaire de base et stabilité spécifique à l'athlète, stablibité cheville et genou, poids et haltères. Développer le travail de puissance spécifique à la discipline
- Échauffement/phase de repos intégral, spécifique à l'entraînement et à la compétition
- Puissance anaérobie : développement périodisé et ciblé
- Puissance aérobie : développement en pré-saison, consolidation durant la saison

Mental
- Prise de décision
- Rafiner préparation mentale
- Gestion des facteurs de distraction
- Aspect socio-psychologique et dynamique d'équipe

Habiletés tactiques
- Optimiser les habiletés de compétition et tester différentes stratégies de compétition
- Développer des tactiques d'équipe; sélectionner les compétitions en fonction des objectifs de développement
- Poursuivre l'apprentissage des règlements sportifs, tactiques et principes d'éthique

Habiletés techniques
- Rafiner habiletés avancées
- Maîtriser les techniques : virage à angle droit, single track, rouler en groupe, sillage, accompagnement d'un concurrent, etc.

Autre
- Optimisation des habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / régénération / ralentissement et vitesse de pointe
- Gestion de carrière
- Stratégies de déplacement (voyage)
- Formation en relations avec les médias
- Contrôle et test standard
- Spécialisation dans une discipline
- Savoir conjuguer les autres objectifs de sa vie avec la competition de haut niveau
- Introduire l'entraînement multi-disciplinaire

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- BMX, vélo de montagne, route: Entraîneur 2 (développement de la compétition)

Qui ?
- Club cycliste / Équipe professionnelle
- Équipe provinciale
- Équipe de centre national

Cadre de compétition :
- Championnats du monde Jr/U23, compétitions nationales et internationales : championnats canadiens, Coupe Canada et Jeux du Canada
- Compétitions provinciales : Championnats prov., coupes prov. et jeux régionaux
- Toucher à quelques compétitions nationales
- 2 disciplines cyclistes de prédilection

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- Route : 450-700 hres d'entraînement/an (H), 400-600 (F)
- Vélo de montagne : 400-600 hres/an (H). 350-550 (F)
- 11–17 hres/semaine
- 4-9 sessions/semaine
- Sessions de 3 h 30 à 5 h
- 20 à 50 événements par an ou 5-10 courses par mois
- Possibilité de courir dans 3 disciplines max
- Possibilité de pratiquer jusqu'à 2 autres sports
- Périodisation simple - 1 compétition majeure avec quelques autres périodes de pointe sous-jacentes

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Test trimestriel :
- Anthropométrie
- Sanguin - Hct, HB, fer
- PAM
- Efficacité : HR/mesure de la puissance en watts/HLa

Test standard :
- Performance : contre-la-montre spécifique à la discipline

Étape : **apprendre à gagner** Ages: 18 to 23 +/- et plus (F), 19 to 23 +/- et plus (H) l'âge d'entraînement 8+ Objectif-clé : **Rendement de la machine**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Maximiser la machine
- Vitesse, puissance : développement de la pliométrie, entraînement spécifique à la vitesse (sprint), puissance max
- Force musculaire de base et stabilité spécifique à l'athlète, stablibité cheville et genou, poids et haltères. Développer le travail de puissance spécifique à la discipline et la puissance max
- Échauffement/phase de repos intégral, spécifique à l'entraînement et à la compétition
- Puissance anaérobie : développement périodisé et ciblé
- Puissance aérobie : développement en pré-saison, consolidation durant la saison

Mental
- Focaliser sur l'atteinte des résultats
- Rafiner la prise de décision
- Préparation mentale avancée
- Gestion des facteurs de distraction
- Aspect socio-psychologique et dynamique d'équipe

Habiletés tactiques
- Rafiner les tactiques
- Optimiser les habiletés de compétition et tester différentes stratégies de compétition
- Optimiser les tactiques d'équipe en compétition
- Intégration optimale des elements techniques et tactiques
- Poursuivre l'apprentissage des règlements sportifs et principes d'éthique

Habiletés techniques
- Maîtrise des habiletés cyclistes avancées
- Optimisation des techniques – corriger les aspects qui ne vont pas

Autre
- Maximiser les habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / régénération / ralentissement et vitesse de pointe
- Gestion de carrière
- Rafiner les stratégies de déplacement (voyage)
- Formation en relations avec les médias
- Contrôle et test standard
- Spécialisation dans une discipline : savoir conjuguer les autres objectifs de sa vie avec la compétition de haut niveau
- Introduire l'entraînement multi-disciplinaire

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- BMX, vélo de montagne, route : Entraîneur 3 (compétition haute performance)

Qui ?
- Équipe professionnelle
- Équipe de centre national
- Équipe nationale de développement

Cadre de compétition :
- Championnats et Coupes du monde
- Coupes continentales
- Championnats internationaux et nationaux
- Circuits nationaux
- Jusqu'à 2 disciplines cyclistes

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- Route : 550-700 hres d'entraînement/an (H), 450-650 (F)
- Vélo de montagne : 450-650 hres/an (H), 400-600 (F)
- 15-22 hres/semaine
- 4-9 sessions/semaine
- Sessions 5-6 hres
- 40 à 60 événements par an ou 5-14 courses par mois
- Possibilité de courir dans 3 disciplines max.
- Pratique d'un seul sport
- Périodisation simple ou multiple, avec plusieurs périodes de pointe

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

- Anthropométrie
- Sanguin - Hct, HB, fer
- PAM
- Efficacité : HR/mesure puissance en watts/HLa; utilisation de moniteur SRM
- Performance : contre-la-montre spécifique à la discipline

Étape : **s'entraîner à gagner** Age : 23-25+/- et plus (F), 23-25+/- et plus (H) l'âge d'entraînement 10+ Objectif-clé : **Rendement de la machine**

DÉVELOPPEMENT

Physique
- Maximiser la machine
- Vitesse, puissance : développement de la pliométrie, entraînement spécifique à la vitesse (sprint), puissance max
- Force musculaire de base et stabilité spécifique à l'athlète, stablibité cheville et genou, poids et haltères. Développer le travail de puissance spécifique à la discipline et la puissance max.
- Méthodes sur mesure en fonction de l'individu
- Échauffement/phase de repos intégral, spécifique à l'entraînement et à la compétition
- Puissance anaérobie et aérobie : entretien et développement selon planification quadriennale

Mental
- Focaliser sur les résultats
- Rafiner la prise de décision
- Préparation mentale avancée
- Gestion des facteurs de distraction
- Aspect socio-psychologique et dynamique d'équipe

Habiletés tactiques
- Tactiques innovatrices
- Optimiser les habiletés de compétition et tester différentes stratégies de compétition
- Optimiser les tactiques d'équipe en compétition
- Intégration optimale des elements techniques et tactiques
- Poursuivre l'apprentissage des règlements sportifs et principes d'éthique

Habiletés techniques
- Maîtrise des habiletés cyclistes avancées
- Optimisation des techniques – focaliser sur ses forces

Autre
- Maximiser les habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / régénération / ralentissement et vitesse de pointe
- Gestion de carrière
- Rafiner les stratégies de déplacement (voyage)
- Formation en relations avec les médias
- Contrôle et test standard
- Prioriser les événements; savoir conjuguer les autres objectifs de sa vie avec la compétition de haut niveau
- entraînement multi-disciplinaire

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- BMX, vélo de montagne, route : Entraîneur 3 (Compétition de haute performance)

Qui ?
- Équipe professionnelle
- Équipe nationale

Cadre de compétition :
- Jeux olympiques, jeux majeurs
- Championnats et coupes du monde
- Événements avec équipe professionnelle
- Jusqu'à 2 disciplines cyclistes

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

- Route : 600-1200 hres d'entraînement/an (H), 500-1000 (F)
- Vélo de montagne : 500-1000 hres/an (H), 450-900 (F)
- 16-30 hres/semaine
- 4-9 sessions/semaine
- Sessions de 5 h à 7 h
- 40 à 120 événements par an ou 6-20 courses par mois
- Possibilité de courir dans 2 disciplines
- Pratique d'un seul sport
- Périodisation simple ou multiple, avec plusieurs périodes de pointe

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

Test standard :
- Anthropométrie
- Sanguin - Hct, HB, Iron Hct, HB, fer
- PAM
- Efficacité : HR/mesure puissance en watts/HLa; utilisation de moniteur SRM
- Performance : contre-la-montre spécifique à la discipline

Étape : **actif pour la vie** Age : à tout âge
Objectif-clé : **Demeurer actif, redistribuer**

DÉVELOPPEMENT

(Si en compétition)

Physique
- Exercices avancés dans une discipline spécialisée
- Vitesse, puissance : développement via entraînement spécifique en vitesse (sprint)
- Force de base et stabilité spécifique à l'athlète, stablibité cheville et genou, poids et haltères.
- Développement de puissance spécifique au sport.
- Échauffement/phase de repos intégral, spécifique à l'entraînement et à la compétition
- Puissance anaérobie : développement périodisé et ciblé
- Puissance aérobie : développement en pré-saison, consolidation durant la saison

Mental
- Prise de décision
- Rafiner la réparation mentale
- Gestion des facteurs de distraction

Habiletés tactiques
- Optimiser les habiletés de compétition et tester différentes stratégies de compétition
- Faire preuve de leadership dans la diffusion des règlements sportifs et principes d'éthique

Habiletés techniques
- Rafiner les habiletés cyclistes avancées
- Techniques : virage à angle droit, single track, rouler en groupe, sillage, accompagnement d'un concurrent, etc.

Autre
- Optimisation des habitudes culturelles / mode de vie; nutrition / hydratation; récupération / régénération / ralentissement et vitesse de pointe
- Utilisation d'un agenda d'entraînement

ENVIRONNEMENT SPORTIF

Entraînement
- Continu, au sein de la collectivité

Qui ?
- Programme récréatif
- Club cycliste

Cadre de compétition :
- Compétition si desiré : club de compétition, catégorie maître

SPORT PARTICIPATION

Générale
- Activité physique modérée : minimum de 60 minutes / jour ou 30 minutes d'activité intense pour l'adulte
- Transfert d'une discipline sportive à une autre
- Passer d'une pratique sportive très compétitive à des activités récréatives
- Donner en retour en s'impliquant comme entraîneur, officiel ou leader

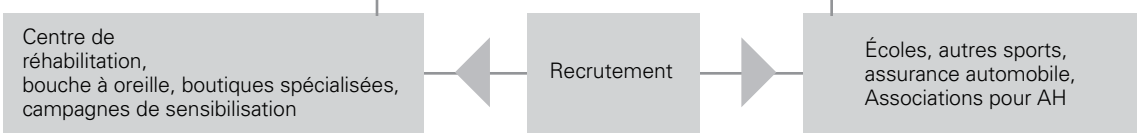
Compétition (si désiré)
- 300-640 heures d'entraînement par an
- 10-14 hres/semaine
- 4-9 sessions/semaine

TEST ET DÉTECTION DE TALENT

- Test selon le niveau de compétition, si désiré
- Anthropométrie
- Sanguin - Hct, HB, fer
- PAM

Modèle de développement de CC de l'athlète ayant un handicap - AH (paracyclisme ou handisport)

ENTITÉ RESPONSABLE	DURÉE REQUISE	ÉTAPE DU DLTA	OBJECTIFS-CLÉS
CPI/UCI ISMWSF1, IBSA2 CP-ISRA3, CC, CPC	650-900 hres/an + 2 à 3 camps d'entraînement nationaux 5 ans + d'expérience	Stade 6 : « S'entraîner à gagner » PERFORMANCE Équipe nationale Niveau entraîneur 3 ou 4	- Jeux paralympiques, Jeux parapanaméricains. - Championnats du monde paracyclistes - Jeux du Commonwealth - Jeux mondiaux pour personnes ayant un handicap spécifique, Coupes du monde - Championnats européens - Circuit européen de cyclisme à main (EHC)
Association sportive provinciale pour AH & CPC	350-700 hres/an 4 camps d'entraînement « Équipe provinciale » 3 à 5 ans d'expérience	Stade 5 : « S'entraîner à la compétition, Apprendre à gagner » DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL *1 Équipe provinciale Niveau entraîneur 3	- Événements régionaux (ex. Défi sportif) - Championnats canadiens - Championnats provinciaux - Circuit provincial intégré - Jeux canadiens pour AH (à venir)
Club local, club sportif pour AH, Association sportive provinciale pour AH	100-400 hres/an 1 à 3 ans d'expérience	Stade 4: « S'entraîner à s'entraîner, S'en traîner à la compétition » DÉVELOPPEMENT *2 Entraînement personnel et dans un club local Niveau entraîneur 2 : compétences cyclistes pour AH	- Championnats provinciaux intégrés - Circuit provincial intégré - Jeux provinciaux - Événements au Canada et aux USA (marathon, festival, etc.)
Association sportive provinciale pour AH, club cycliste local, club sportif pour AH	Jusqu'à 200 hres/an 0 à 2 ans d'expérience	Stade 3 : « Apprendre à s'entraîner » INITIATION Entraînement personnel et dans un club local Niveau entraîneur 1, compétences d'instructeur (athlète actif ou qui s'est retiré de la compétition)	Initiation à la compétition suite à l'observation d'athlètes de haut niveau, et participation à des cliniques organisées par les associations provinciales
Association sportive provinciale pour AH, Association pour AH, centre de	Jusqu'à 100 hres/an Réhabilitation 0 à 1 année d'expérience	Stade 2 : « S'amuser grâce au sport » INTRODUCTION Initiation au sport par d'autres athlètes, centre de réhabilitation, associations pour AH et autresactivités spéciales Entraîneur, professeur d'éducation physique, physiothérapeute, leader d'une fédération.	Pas de compétition à ce niveau, seulement de l'information donnée sur les étapes du développement, autres sports
Famille, amis, friends, centre de réhabilitation	Environnement sportif ou connaissances sportives de base Aucune expérience	Stage 1 : « Prise de conscience et Premier contact » PRÉSENTATION Démonstration et initiation au sport via un centre de réhabilitation, de la publicité, associations spécifiques pour AH et activités spéciales Professeur d'éducation physique, physiothérapeute, famille, amis, bénévole, ...	Faire connaître l'accessibilité à la pratique sportive. Établir un environnement positif et initier à de nombreux sports



*1 : Lien manquant ou faible *2 : Une personne ayant déjà une formation sportive peut y accéder directement

4. Résumé

Le DLTA représente une occasion en or de transformer le cyclisme canadien. Nous devons saisir cette opportunité, au nom de notre sport et de nos athlètes. La communauté cycliste canadienne a, aujourd'hui plus que jamais, le pouvoir de faire un bond en avant en adpotant ce système de développement rationnel de l'athlète qui permettra à nos cyclistes de donner le meilleur d'eux-mêmes, tout en favorisant le bien-être à long terme et le développement de notre sport en général.

À travers ce processus de planification du DLTA,Cyclisme Canada a été en mesure de dénombrer aussi bien ses acquis que les défis qui lui restent à affronter, d'identifier les opportunités et de proposer de nouvelles initiatives. En conclusion, le développement optimal de l'athlète, en ce qui concerne le cyclisme au Canada, ne peut se faire qu'à la condition d'améliorer l'environment sportif du cycliste dans cinq domaines-clés : organismes, compétitions, entraînement, équipement, et leaders. La mise en place d'un système de développement et de soutien plus solide permettra aux cyclistes canadiens de concrétiser nos visions : « les cyclistes canadiens sur le podium », et « des événements et programmes de qualité permettant au plus grand nombre de canadiens de pratiquer le cyclisme pour la vie. »

Notre réussite est à présent tributaire des liens entre les partenaires et du travail d'équipe. Nous possédons, au Canada, une riche expérience et une grande expertise dans toutes les disciplines cyclistes - BMX, route, piste, vélo de montagne et paracyclisme -, qu'elles se manifestent via nos organismes affiliés, CC, les centres nationaux d'entraînement cycliste, les associations cyclistes provinciales, les clubs, ou via nos installations – et nous nourrissons également une grande passion pour le cyclisme. Il nous faut exploiter cette expertise de façon encore plus efficace afin d'atteindre nos objectifs. Il nous faut une meilleure coopération inter discipline et des programmes plus inter reliés, ainsi qu'une meilleure coordination entre les différents paliers - communautaire, provincial/territorial et national. Il nous faut nous mettre d'accord sur les rôles et responsabilités de chacun, et il nous faut utiliser les ressources dont nous disposons de la façon la plus efficace possible pour pouvoir assumer ces responsabilités. Il nous faut communiquer plus efficacement afin de redistribuer ce que nous avons appris, et collaborer davantage, puisque l'union fait la force. Il nous faut mettre en place des standards plus élevés, être plus exigeants avec nous-mêmes. Il nous faut tirer le maximum de ce que nous avons.

Le DLTA est le cheminement suivant lequel nous démontrons notre engagement à perfectionner nos athlètes et à améliorer le développement du cyclisme en général. Que nous soyons cycliste, administrateur, entraîneur ou officiel, membre du personnel ou bénévole, nous avons conscience d'être partie intégrante d'un système cycliste rassembleur qui va de l'avant. Grâce au DLTA, CC, ses membres et partenaires, nous serons en mesure d'unir nos responsabilités envers notre sport et notre nation.

Allons-y !

5. Références

Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. and Higgs, C. (2005). Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centre – Vancouver.

Higgs, C., Balyi, I., Cardinal, C., Norris, S. and Way, R. (2005). No Accidental Champions. Canadian Sport Cenre – Vancouver.

Dick, F.W. Sports Entraînement Principles, London, Lepus Books, 1985.

Coaching Athlètes with a Disability: Coaching Association of Canada, 2005

Thibault, G. Modèle de développement de l'athlète : Association cycliste canadienne, 2002

Annexe 1 : Glossaire des termes et abréviations

ACE : Agilité, Équilibre, Coordination (apprentissage des mouvements).

Adaptation : réponse à un stimulus ou à une série de stimuli impliquant des modifications de l'organisme de type fonctionnel et/ou morphologique. Naturellement, le niveau ou degré d'adaptation dépend du capital génétique d'un individu. Cependant, la recherche physiologique permet d'identifier les grandes tendances ou modèles d'adaptation, et les différents processus d'adaptation permettent de définir clairement des normes, telles que l'adaptation à l'endurance musculaire ou la puissance maximale.

Il est difficile de définir l'adolescence en termes de début et de fin. Au cours de cette période, le corps devient adulte, dans la majorité des cas, subissant des transformations à la fois structurelles et fonctionnelles. Structurellement, l'adolescence se manifeste d'abord par une accélération du taux de croissance de la stature, marquant le début de la poussée de croissance de l'adolescence. Cette croissance de la stature atteint son pic, entame une phase plus lente ou de décélération, pour finir par atteindre la stature adulte. Fonctionnellement, l'adolescence est plutôt vue sous l'angle de la maturité sexuelle, qui commence avec les modifications du système neuroendocrinien, précédant des changements physiques visibles et se termine par l'acquisition de fonctions reproductives matures.

Age chronologique : « nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». Croissance, développement et maturité interviennent sur une échelle de temps, qui est l'âge chronologique de l'enfant. Des enfants du même âge peuvent présenter des différences de plusieurs années quant à leur niveau de maturité biologique. L'intégration de la croissance et de la maturité se fait par l'interaction entre les gênes, les hormones, les substances nutritives, ainsi que l'environnement physique et psychosocial de l'individu. C'est cette interaction complexe qui, au cours des deux premières décades de sa vie, régule la croissance de l'enfant, sa maturité neuromusculaire et sexuelle, ainsi que sa métamorphose physique.

Age osseux : se réfère à la maturité du squelette, elle-même déterminée par le degré de l'ossification de la structure osseuse. Cette mesure donne de l'information sur le stade d'évolution des os, non pas en termes de grandeur, mais plutôt selon leur forme et leur positionnement les uns par rapport aux autres.

Agilité : aptitude à se déplacer rapidement dans l'espace, tout en gardant le contrôle de ses mouvements.

Anthropométrie : mesure des dimensions physiques de l'homme et de l'amplitude des mouvements de ses articulations et de ses forces qu'il peut mettre en oeuvre. Au début de la croissance, il convient de mesurer la taille et le poids régulièrement, pour pouvoir déterminer le pic de croissance rapide soudaine (PCRS, PHV en anglais), moment où le taux de croissance est à son maximum. Ensuite, il est recommandé de mesurer aussi le taux de graisse corporelle.

Capacité d'adaptation à l'entraînement : se réfère au capital génétique de l'athlète, à sa capacité de répondre à des stimuli spécifiques et à s'y adapter. Malina et Bouchard (1991) ont défini la capacité d'adaptation à l'entraînement comme étant « la rapidité de réaction d'un individu en développement au stimulus de l'entraînement, et ce, à différentes étapes de sa croissance et de sa maturité ».

Capacités auxiliaires : se réfère aux connaissances et à l'expérience de base d'un athlète, et comprend les pratiques courantes d'échauffement et de retour au calme, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la restauration, la régénération, la préparation mentale, ainsi que les phases de creux et de pic de la performance.

Plus l'athlète possède des connaissances sur ces facteurs de l'entraînement et de la performance, et plus leur niveau d'entraînement et de performance sera optimisé. Lorsqu'un athlète atteint son plein potentiel génétique mais qu'il ne peut plus se perfectionner physiologiquement, il peut améliorer sa performance grâce à ses capacités auxiliaires, qui lui permettront de faire la différence.

Capacité opérationnelle : se réfère au taux de croissance de l'enfant, à son degré de maturité et de développement, lui permettant d'effectuer des tâches et de faire face à des situations en période d'entraînement ou de compétition. Au cours de la croissance et du développement des jeunes athlètes, on fait aussi mention de l'état de capacité opérationnelle et des périodes critiques d'adaptation à l'entraînement, comme le moment opportun pour programmer certains stimuli favorisant une adaptation optimale aux habiletés motrices, musculaires et/ou à la puissance aérobie.

Coordination : le fait de mouvoir plusieurs parties de son corps en même temps ou de façon simultanée.

Croissance post-natale : on la divise habituellement (quoi que parfois de façon arbitraire) en 3 ou 4 périodes, qui sont la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

CSL : Courir, Sauter, Lancer (habiletés motrices).

Développement : inter relation entre croissance et maturité, en fonction du passage du temps. Ce concept de développement englobe l'environnement social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant.

Les termes **croissance** et **maturité** sont souvent utilisés ensemble ou comme synonymes. Cependant, chacun correspond à une activité biologique spécifique.

La croissance se réfère aux « modifications visibles, progressives et mesurables de la taille du corps humain, comme la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. »
La maturité, elle, correspond aux « modifications qualitatives de l'organisme et de sa progression dans le temps, que ces changements soient de nature structurels ou fonctionnels, Par exemple, le passage du squelette du cartilage à l'ossature. »

Endurance aérobie : faculté d'effectuer, pendant une durée prolongée, un effort dynamique faisant appel au système d'aérobie. La Puissance aérobie maximale (PAM, voir ci-dessous) est l'indice d'endurance aérobie.

Enfance : s'étend habituellement du premier anniversaire de naissance au début de l'adolescence, et se caractérise par un taux de croissance relativement régulier, une maturation et un développement rapide des capacités neuromusculaires ou motrices. On distingue souvent la petite enfance, qui représente l'enfant d'âge préscolaire de 1 à 5 ans, de la préadolescence, qui représente l'enfant fréquentant l'école élémentaire, soit de 6 ans au début de l'adolescence.

Équilibre : aptitude à rester stable tout en bougeant. On distingue l'équilibre dans une position statique et l'équilibre en étant mobile ou en glissant.

Fer : taux de stockage du fer (ou ferritine) qu'il est important de tester pour déceler d'éventuels problèmes d'anémie, en particulier chez les femmes.

Fixation d'objectifs : aptitude à se fixer des objectifs pour corriger des comportements ou des situations à venir.

Habiletés motrices : aptitudes démontrées par un athlète dans un éventail d'activités physiques; fondement de tout bon développement sportif.

Habiletés de motricité fine : mouvements contrôlés par de petits muscles, comme les mouvements de la main ou du doigt.

Habiletés de motricité globale : mouvements d'amplitude, qui mettent à contribution de nombreux muscles et articulations.

Habiletés physiques : se réfère à l'aptitude à maîtriser les habiletés motrices et sportives de base.

Hb : Hémoglobine, dans le sang.

Hct : Hématocrite (% de globules rouges dans le sang).

HLa : concentration en acide lactique.

Identification de talent : série de tests de repérage des habiletés, utilisés pour orienter les athlètes vers des activités à la mesure de leur potentiel. L'identification de talent ne doit PAS être utilisée pour faire des comparaisons entre athlètes (par ex. pour la sélection).

Initiation à la compétition : Programme de certification nationale d'entraîneur qui décrit le premier stade d'entraînement à la compétition de jeunes athlètes.

Initiation communautaire : se réfère au Programme de certification nationale pour les entraîneurs, dans lequel est décrit l'entraînement d'athlètes de premier niveau et avant la pratique de la compétition.

Mémoire : aptitude à retenir et à se souvenir des instructions, de l'information et des expériences vécues.

Modèles mentaux : aptitude à comprendre et à reproduire des modèles mentaux dans la réalité.

PAM : puissance aérobie maximale.

Pensée abstraite : réflexion sur les processus, objets et événements qui ont ou n'ont pas de représentation dans la réalité.

Performance CLT : Test portant sur la performance cycliste effective, habituellement un contre-la-montre (CLT) sur une distance établie en fonction de la discipline.

Période-clé du développement : moment stratégique du développement au cours duquel l'expérience ou l'entraînement ont un effet optimal. La même expérience, vécue soit plus tôt soit plus tard, n'aura pas de répercussions (positives ou négatives) sur l'acquisition de compétences par la suite.

Périodisation : programme d'entraînement qui comporte plusieurs phases (périodes) favorisant un développement progressif.

Pic de croissance pondérale (PCP) : taux maximal de croissance du poids au cours de la poussée de croissance. On appelle « âge PCP » l'âge de l'individu ayant atteint son PCP.

Pic de croissance rapide soudaine (PCRS) : taux maximal de croissance de la stature au cours de la poussée de croissance. On appelle « âge PCRS » l'âge de l'individu ayant atteint son PCRS.

Puberté : se réfère au moment où un individu a atteint sa maturité sexuelle et est apte à la reproduction.

Puissance 1 : Augmentation de la puissance grâce à une amélioration de la coordination neuromusculaire avant tout, et non en raison de la croissance.

Puissance 2 : Augmentation de la puissance grâce, en premier lieu, au renforcement d'une faible masse musculaire (hypertrophie).

Puissance maximale aérobie (PMA) : pic de croissance de la puissance au cours de la poussée de croissance. On appelle « âge PMA » l'âge de l'individu ayant atteint son PMA.

Test anaérobie 0.4 mi de CC : test cycliste effectué sur une distance de 0.4 miles (env. 650 mètres), simulée sur un Compu-Trainer (les tests sont jaugés en miles seulement).

Viser/frapper : toucher une cible avec un objet.

Vitesse 1 : Augmentation de la vitesse grâce au perfectionnement de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2 : Augmentation de la vitesse grâce au perfectionnement des capacités énergétiques, anaérobie alactique et lactique.

Annexe 2 – Périodes critiques de développement

La mise en place et le développement d'un code de valeurs et d'éthiques est indispensable pour chaque sport et le cyclisme innove avec l'implantation de nouveaux programmes dont celui de la FQSC « Roulez gagnants au Naturel ». Ce tableau démontre comment les qualités physiques et mentales ont leur propre phase optimale d'adaptation à l'entraînement, sur une échelle de 1 « capacité limitée d'adaptation à l'entraînement » à 4 « capacité maximale d'adaptation à l'entraînement ». Pour les définitions des qualités physiques et mentales, se référer au Glossaire.

Stade du DLTA	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner
Stade de développement approximatif	Jeune enfant	Enfant	Fin de l'enfance	Début de la puberté	Milieu de puberté	Fin de la puberté	Début de l'âge adulte	Adulte
Établir des objectifs					2	3	4	3
Force 2					2	3	4	3
Vitesse 2					2	4	3	2
Pensée abstraite					3	4	3	2
Endurance aérobie		2	3	4	4	3	2	1
Modèles mentaux		1	3	4	3	2	2	1
Vitesse 1	1	2	3	4	2	1	1	1
Force 1	1	2	3	4	3	2	1	1
Fine motricité	1	2	3	4	2	1	1	1
Viser et frapper	1	2	3	4	3	2	1	1
Acuité visuelle	2	3	4	1	1	1	1	1
Mémoire	2	3	4	3	2	1	1	1
Coordination	2	3	4	3	2	1	1	1
Équilibre	2	3	4	3	2	1	1	1
Agilité	2	3	4	3	2	1	1	1
Motricité grossière	4	4	3	3	2	2	1	1

Développement des compétences et habiletés en fonction des stades du DLTA, tiré du modèle DLTA de Biathlon Canada, 2006

Annexe 3 : Matrice des valeurs cyclistes

Ce tableau met en évidence les valeurs et principes d'éthique de l'entraînement qui correspondent à chaque stade du DLTA pour le cyclisme. Le contenu repose sur le travail de Sport pur, mouvement canadien pour l'éthique dans le sport, et il en suit les principes, qui sont : Relève le défi !, Fais preuve d'esprit sportif !, Respecte les autres !, Amuse-toi !, Reste en bonne santé, et Donne en retour !

Savoir-faire éthique et sport pour tous	Stade	Relève le défi !	Fais preuve d'esprit sportif !	Respecte les autres !
	Enfant actif	• Emphase mise sur la participation • Tenir son engagement • Enthousiasme envers la découverte de nouvelles activités physiques • Reconnaissance et récompense de l'effort •Reconnaître et récompenser les efforts – Bon travail!	• Participation de chacun de façon égale • Éducation sur les notions de partage (attention envers les autres) • Développement des habiletés d'écoute durant les activités • Initiation aux règles • Initiation à l'esprit sportif (se serrer la main)	• Encouragement de la cooperation • Rangement du matériel
	S'amuser grâce au sport	• Emphase mise sur la participation • Définition des notions de gagner/perdre • Terminer ce que l'on a commencé • Diriger ses efforts vers un objectif = amusant • Découvrir de nouvelles activités physiques • Développer ses habiletés à résoudre des problèmes (jeux complexes)		• Respect des installations et de l'équipement • Initiation à l'esprit d'équipe et à la cooperation • Différentiation entre les notions d'équité et de justice • Initiation à la communication avec coéquipiers et entraîneurs • Légitimiser ses sentiments et défis • Gagner avec dignité et perdre avec grâce
	Apprendre à s'entraîner	• Développement des habiletés à focaliser et à se concentrer • Définir la notion d'excellence, comprendre que gagner = faire de son mieux • Articuler ses objectifs, se fixer des objectifs • Comprendre la notion d'excellence personnelle • Fomenter les responsabilités de l'athlète • Envisager l'échec comme une étape vers la réussite	• Participation de chacun – saisir les opportunités de faire de la compétition • Jouer selon les règles – encourager les discussions morales • Faire preuve d'esprit sportif (actualisé)	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Développer son esprit d'équipe • Comprendre les conséquences de ses actions • Encourager l'expression de ses opinions (débat sur questions morales) • Respecter les installations et l'équipement • Gagner avec dignité et perdre avec grâce

	Stade	Relève le défi !	Fais preuve d'esprit sportif !	Respecte les autres !
	S'entraîner à s'entraîner	• Définition de l'excellence • Documentation sur les objectifs • Maîtrise des compétences • Acquisitions d'habiletés mentales	• Jouer selon les règles – réflechir sur les actions posées • Jouer selon les règles – contrôler ses émotions	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Encourager le débat autour des stratégies sportives • Gagner avec dignité et perdre avec grâce

Savoir-faire éthique et sport pour tous	Stade	Amuse-toi !	Reste en bonne santé !	Donne en retour !
	Enfant actif	• S'amuser, jeux non structurés • Apprécier les mouvements et activités physiques • Initiation à des activités de coopération • Développement interpersonnel – nouvelles amitiés	• Rester actif chaque jour • Utilisation du bon matériel et enseignement de méthodes spécifiques aux enfants	• Aide aux entraîneurs (rassembler le matériel, etc) • Présentation d'athlètes juniors comme modèles à suivre
	S'amuser grâce au sport	• Attitude positive • Encourager l'intérêt pour des activités spécifiques • Encourager l'implication dans plusieurs sports • Coordination de jeux et activités structurés	• Rester actif chaque jour • Initiation aux compétences • Initiation à une bonne alimentation et à de bonnes habitudes de repos	• Aide aux entraîneurs (rassembler le matériel, etc) • Présentation d'athlètes juniors et entraîneurs comme des modèles à suivre • Provoquer les occasions de donner, et de prendre soin des autres et du matériel
	Apprendre à s'entraîner	• Habilité à définir la notion de «s'amuser» et de l'exprimer • Apprendre les valeurs d'éthique, connaître la satisfaction après l'effort	• Identifier ses états d'esprit, savoir gérer ses émotions • Identifier les messages donnés par l'image que donne notre corps • Notions de base sur la nutrition et la récupération	• Activités de levée de fonds • Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement
	S'entraîner à s'entraîner	• Encourager l'implication sociale • Développer l'interaction entre membres d'une équipe, la connection	• Initiation aux concepts d'entraînement et de mise en forme • Utilisation du sport comme moyen de réduction du stress • Formation sur les changements afférents au développement corporel et sur le dopage • Discussion sur les composantes essentielles de la nutrition sportive, la récupération • Développement de l'estime de soi, d'une image positive • Utilisation de techniques d'entraînement appropriées (spécifiques)	• Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement

Excellence et valeurs

Stade	Relève le défi !	Fais preuve d'esprit d'équipe !	Respecte les autres !
S'entraîner à la compétition	• Entraînement et compétition compenant des objectifs précis • Raffinement des habiletés mentales • Acquisition de compétences en prise de décision	• Jouer selon les règles – réflechir sur ses actions • Jouer selon les règles – contrôler ses émotions • Savoir identifier l'esprit sportif chez les autres	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Encourager le débat sur les méthodes d'entraînement • Gagner avec dignité et perdre avec grâce
S'entraîner à gagner	• Encourager des méthodes d' entraînement rationnelles et raisonnées • Raffinement des capacités de prise de décision • Maîtrise d'éléments sur le mental et les émotions • Utilisation de tactiques d'équipe	• Jouer selon les règles – rationaliser son comportement • Jouer selon les règles - utiliser son énergie émotionnelle pour canaliser ses émotions • Savoir identifier l'esprit sportif chez les autres	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Savoir être auto-critique (utiliser son énergie de façon positive) • Gagner avec dignité et perdre avec grâce
Apprendre à gagner	• Entraînement raisonné, basé sur la connaissance de soi • Maîtrise de la prise de décision • Maîtrise d'éléments sur le mental et les émotions • Raffinement des tactiques d'équipe	• Jouer selon les règles – savoir rationaliser son comportement • Jouer selon les règles – utiliser son énergie émotionnelle pour canaliser ses émotions • Modelage de l'esprit sportif	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Se montrer coopératif envers les médias, organisateurs, commanditaires • Savoir être auto-critique (utiliser son énergie de façon positive) • Encourager le débat sur le système sportif • Gagner avec dignité et perdre avec grâce
S'entraîner à gagner	• Entraînement raisonné, basé sur la connaissance de soi • Mise en place d'objectifs finaux • Maîtrise des tactiques d'équipe • Engagement à développer ses habilités globales ses habilités globales	• Jouer selon les règles – rationaliser son comportement • Jouer selon les règles - utiliser son énergie émotionnelle pour canaliser ses émotions • Modelage de l'esprit sportif	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents • Se montrer coopératif envers les médias, organisateurs, commanditaires • Gagner avec dignité et perdre avec grâce
Actif pour la vie	• Définition claire de l'expérience sportive	• Enseigner aux autres les leçons positives données par le sport • Se montrer tolérant envers les habiletés multiples de chacun • Jouer selon les règles – les appliquer invariablement (de façon individuelle) • Jouer selon les règles – les enseigner aux autres (de façon collective)	• Respecter les officiels, athlètes, entraîneurs et parents

Excellence et valeurs

Stade	Amuse-toi !	Reste en bonne santé !	Donne en retour !
S'entraîner à la compétition	• Relations sociales (dans et à l'extérieur du sport) - équilibre • Plaisir de relever des défis et d'atteindre ses objectifs • Développement de moyens permettant d'affronter les défis • Ressentir les frissons de la compétition	• Pratiquer le sport pour réduire le stress • Formation sur les changements afférents au développement corporel et sur le dopage • Discussion sur les composantes essentielles de la nutrition sportive, la récupération • Développement de l'estime de soi, d'une image positive • Maîtrise de techniques d'entraînement appropriées (spécifiques)	• Exprimer ses opinions (esprit critique) • Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement
S'entraîner à gagner	• Relations sociales (dans et à l'extérieur du sport) – équilibre • Plaisir de relever des défis et d'atteindre ses objectifs • Développement de moyens permettant d'affronter les défis • Ressentir les frissons de la compétition	• Pratiquer le sport pour réduire le stress • Formation sur les changements afférents au développement corporel et sur le dopage • Bonne connaissance de la nutrition sportive et de la récupération • Responsabiliser l'athlète quant à l'estime de soi, l'image positive	• Exprimer ses opinions (esprit critique) • Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement
Apprendre à gagner	• Relations sociales (dans et à l'extérieur du sport) - équilibre • Plaisir de relever des défis et d'atteindre ses objectifs • Développement de moyens permettant d'affronter les défis • Ressentir les frissons de la compétition	• Penser à son avenir sportif (planification de carrière) • Mettre en application de façon optimale ses connaissances sur la nutrition sportive et la récupération • Savoir gérer ses déplacements • Compréhension approfondie de la politique anti-dopage : importance, processus • Conscience du message livré par l'image corporelle, utilisation adéquate de l'équipement	• Opportunité d'être un modèle en tant qu'athlète • Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement
S'entraîner à gagner	• Plaisir de prendre part à un événement • Appréciation du soutien de l'équipe et de l'atmosphère d'équipe • Appréciation des avantages socio-culturels que procurent la pratique du sport et les voyages	• Penser à son avenir sportif (saisir et créer des opportunités) • Mettre en application de façon optimale ses connaissances sur la nutrition sportive et la récupération • Savoir gérer ses déplacements • Compréhension approfondie de la politique anti-dopage : importance, processus • Conscience du message livré par l'image corporelle	• Opportunité d'être un modèle en tant qu'athlète • Activités de bénévolat • Respect des installations et de l'équipement
Actif pour la vie	• Participation pour le plaisir ! • Réseau social	• Équilibre entre travail-vie sociale-loisirs • Adoption d'un mode de vie actif pour les bienfaits de la santé • Alimentation saine	• Respecter les installations et l'équipement • Savoir redistribuer aux collectivités • Agir en tant que mentor, entraîneur, leader sportif dans une collectivité, modèle

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

VOLUME 1

CyclingCANADACyclisme