Canadian Blind Sports.ca
Sports Aveugles Canada.ca

Goalball

Modèle de développement à long terme de l'athlète

Goalball
Modèle de développement à long terme de l'athlète

Remerciements

L'Association canadienne des sports pour aveugles remercie les collaborateurs ci-dessous pour leur travail dans l'élaboration de ce document :

Jane D Blaine, Alan Carlsson, Janice Dawson, Robert Deschênes, Dean Kozak, Matt Morrow, Annie Pouliot, Paul Jurbala (consultant)

Nous remercions les associations provinciales de sport membres de Sports Aveugles Canada pour leur collaboration.

Ce document a été préparé par Paul Jurbala ***communityactive***

Nous remercions Sport Canada, partie intégrante du ministère du Patrimoine canadien du gouvernement du Canada, pour son appui financier.

Copyright Association canadienne des sports pour aveugles, 2013

ISBN 978-8-9880329-2-7

Table des matières

Avant-propos : 4

Qu'est-ce que le développement à long terme? 7
- *Les 10 facteurs clés du DLTA* 8
- *Stades du DLTA* 10
- *Période sensible du développement* 11
- *Les 10 éléments* 13

Développer un joueur de goalball, un stade à la fois 15

DLTA de goalball : Stades de base 22

DLTA de goalball : Stades d'excellence 27

ÇA PREND UNE ÉQUIPE… 30

Au sport aveugle, comme dans tous les autres sports, les parents, les entraîneurs, les enseignants, les partenaires d'entraînement, les guides voyants et autres unissent leurs efforts afin d'aider l'athlète dans son développement. Cette section met en évidence les rôles clés aux différents stades. 30

Bâtir le système canadien de goalball 38

Bâtir le système canadien de goalball (suite) 39

Formation des entraîneurs et des animateurs 40

Ressources et personnes-ressources 43
- *Gros plan sur l'équilibre entre les facteurs physiques, moteurs et psychologiques* 45

Gros plan sur le développement des habiletés 46
- *Gros plan sur la capacité d'entraînement et les définitions au goalball* 49

Avant-propos :

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) créé par l'Association canadienne des sports pour aveugles (ACSA) se veut un plan directeur pour toutes les parties prenantes. Nous avons développé ce document avec l'appui de Sport Canada, notre partenaire financier, dans le cadre d'un programme national où tous les sports canadiens ont développé un modèle semblable. La mise en œuvre d'un modèle de développement à long terme de l'athlète est une étape importante pour le goalball, Sports Aveugles Canada et pour le sport au Canada. Pour la première fois, toutes les associations sportives développent leurs plans en respectant un cadre commun qui harmonise le système sportif et intègre la santé et l'éducation au sport et à l'activité physique. Les experts canadiens de goalball et de sport ont développé ce document avec l'assistance de l'équipe de direction du DLTA, à partir des expériences et des meilleures pratiques des autres sports.

Ce guide est destiné aux entraîneurs, aux athlètes, aux parents et aux dirigeants sportifs, et a pour but d'aider les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel à s'épanouir grâce au goalball. Il utilise le cadre Au Canada, le sport c'est pour la vie, un cadre de développement humain optimal grâce au sport et à l'activité physique, et son modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), en tant que pierre d'assise pour développer la participation et la compétition des athlètes de tous les handicaps au Canada. Le DTLA propose un parcours progressif qui permet à tous les athlètes d'optimiser leur développement en suivant des étapes et des processus reconnus de maturation humaine physique, psychologique, émotionnelle et cognitive.

Ce guide utilise le modèle de DLTA comme base, afin de répondre aux besoins précis des personnes ayant un handicap visuel. Il peut être utilisé avec les nombreux guides sportifs sur le DLTA, ainsi qu'avec la publication de DLTA *Devenir champion n'est pas une question de chance*, 2e édition. Les athlètes/participants classés légalement aveugles sont habituellement complètement aveugles ou ont un handicap visuel (faible vision). Les expressions aveugle et ayant un handicap visuel utilisées dans ce manuel offrent une expression globale réunissant toutes les appellations employées pour décrire la cécité légale.

Les personnes ayant une vision typique obtiennent 75 pour cent de leur information sensorielle par la vue. Privées de cette information, les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel éprouvent de la difficulté à développer des habiletés de mouvement de base et un savoir-faire physique. La recherche a révélé que les personnes ne possédant pas ces habiletés de base sont moins susceptibles de participer à des activités sportives et à faire de l'activité physique toute leur vie. Une activité physique suffisante dans les premières années de vie ouvre la porte à toute une gamme d'activités un peu plus tard dans la vie, ce qui est essentiel pour vivre une vie active. Selon le Comité paralympique canadien, moins de 3 pour cent des Canadiens ayant un handicap participent à un sport organisé de façon régulière, comparativement à 31 pour cent des Canadiens sans handicap. Le taux de participation des personnes ayant un handicap visuel est même évalué à un faible 1 pour cent. Ainsi, plusieurs personnes ayant un handicap visuel ne profitent pas des bienfaits du sport, à savoir une socialisation et une confiance accrues, une meilleure forme physique, une meilleure santé et une vie riche et bien remplie.

Outre la simple participation, les athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel visent l'excellence. Le goalball est « le » sport pour les aveugles. Il a été créé spécialement pour les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel. Il est pratiqué partout au monde, aux championnats du monde et aux Jeux paralympiques, et les joueurs canadiens connaissent beaucoup de succès dans ce sport et ont remporté des médailles d'or aux Jeux paralympiques de 2000 et de 2004, au Championnat mondial de goalball de 2006 et aux Jeux mondiaux de l'IBSA de 2011 pour les équipes féminines, et au Jeux mondiaux de l'IBSA de 2011 pour les équipes masculines.

Ce document présente les grandes lignes du modèle de DLTA de goalball. Nous avons bon espoir que l'application réussie du modèle de DLTA de goalball créera un bassin d'athlètes plus nombreux et plus habiles, et un sport en plein essor appuyé par des entraîneurs, des officiels et des bénévoles de qualité, à tous les niveaux.

Qu'est-ce que le développement à long terme de l'athlète?

Quel est le meilleur moyen de développer un athlète?

Le développement à long terme de l'athlète répond à cette question. Le DLTA est un nouveau mouvement dans le développement des athlètes, qui intègre la recherche en science du sport à l'expérience de travailler avec des athlètes et des entraîneurs afin de développer une série complète de principes de développement. Le DLTA élève le concept de la périodisation (l'intégration de la compétition, de l'entraînement, de la récupération, de la continuité et des autres éléments de la préparation visant à créer un plan d'entraînement à long terme) à un autre niveau en intégrant la préparation tout au long de la carrière ou de la vie, et en prenant en considération le développement global de la personne en tant qu'être humain et en tant qu'athlète. De nos jours, toutes les associations sportives utilisent le DLTA comme fondement pour leur planification à long terme. Vous trouverez plus d'information à ce sujet dans le document Au Canada, le sport c'est pour la vie et dans d'autres ressources sur le DLTA publiées par les centres sportifs canadiens et en vente sur le site www.canadiansportforlife.ca/fr.

Bien qu'il n'y ait pas d'âge pour commencer à faire du sport, un des principes clés du DLTA est que les participants ont plus de succès et sont en meilleure santé lorsqu'ils ***acquièrent du savoir-faire physique en bas âge***, à savoir un vaste éventail d'habiletés comprenant le mouvement, l'équilibre, lancer, attraper, frapper, etc. L'acquisition d'un bon savoir-faire physique, suivi d'un apprentissage et d'un entraînement permanents mis en place lors de « fenêtres de capacité d'entraînement propices » et axés sur un âge et des stades de développement précis, est essentielle afin que l'athlète développe son plein potentiel. Un stade raté ou encore l'application des cinq éléments (endurance, force, vitesse, habileté et souplesse) à un âge trop précoce ou tardif, limite le potentiel de l'athlète et rend l'atteinte des plus hauts niveaux de performance plus difficile. En maîtrisant les 10 facteurs du DLTA, les entraîneurs sont en mesure d'aider les athlètes de tout âge à participer et à atteindre leurs objectifs de manière plus efficace.

Les 10 facteurs clés du DLTA

Dix facteurs influencent le développement de l'athlète :

1. ***S'amuser grâce au sport :*** Le savoir-faire physique de base est le fondement de tout futur succès sportif. Tous les athlètes ont de meilleures chances de réussir lorsqu'ils ont développé un vaste éventail d'habiletés de mouvement, d'équilibre et de contrôle des objets tôt dans la vie, quel que soit le sport qu'ils pratiquent.

2. ***La spécialisation :*** Des habiletés et des compétences générales doivent être développées en premier. Une spécialisation prématurée peut contribuer à un développement d'habiletés limité, des blessures d'utilisation excessive, un épuisement précoce et une retraite hâtive du sport et de l'activité physique.

3. ***L'âge de développement :*** Les jeunes athlètes peuvent connaître une maturation hâtive, moyenne ou tardive dans différentes qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles. L'entraînement sportif doit être effectué en fonction de l'âge de développement et non de l'âge chronologique des athlètes. Les athlètes à maturation hâtive sont plus facilement repérés aux fins d'attention et de développement particuliers, mais ce sont les athlètes à maturation tardive qui ont le plus de potentiel pour devenir des athlètes de haut niveau. Il est également important de reconnaître que les athlètes à maturation hâtive peuvent ne pas être prêts mentalement et émotionnellement à relever les défis qu'ils semblent capables de surmonter.

4. ***La capacité d'entraînement :*** On appelle capacité d'entraînement la réactivité des personnes à l'entraînement aux différentes étapes de la croissance et de la maturation. Les fenêtres de capacité d'entraînement pour l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse se manifestent à différents moments. Par exemple, la capacité d'entraînement de l'endurance et de la vitesse est liée à l'âge de développement, tandis que la capacité d'entraînement de la vitesse, des habiletés et de la souplesse est liée à l'âge chronologique.

5. ***Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel :*** Une approche globale pour le développement de l'athlète, qui tient compte de tous ces facteurs, est essentielle afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. En plus des cinq facteurs du développement physique, il faut aussi tenir compte de cinq autres facteurs : la structure/stature (type de corps et croissance), la psychologie, la continuité (une bonne alimentation, l'hydratation et le repos), la scolarité (et le stress) et les facteurs socioculturels. Un accent trop prononcé sur l'entraînement physique et la victoire prépare mal l'athlète de tout âge à faire face aux difficultés de la haute performance ou de la vie à l'extérieur du sport. Tout programme doit avoir pour objectif de développer l'athlète dans son ensemble, y compris la force de caractère, l'éthique et autres attributs.

6. ***La périodisation :*** La périodisation, qui consiste à organiser le programme d'entraînement en manipulant la modalité, le volume et l'intensité, révèle que la durée du développement peut être réduite dans des conditions de DLTA optimales, mais qu'il n'y a pas de raccourcis. Il faut du temps et un effort dédié pendant plusieurs années pour atteindre l'excellence.

7. ***L'alignement et l'intégration du système :*** Les meilleurs résultats ne peuvent être atteints que lorsque toutes les associations et les personnes dans le milieu du sport travaillent ensemble de manière intégrée et coordonnée afin d'appuyer le développement et le succès de l'athlète. Les entraîneurs, les autres dirigeants du sport, les responsables d'installations, les associations et les organisateurs de compétitions doivent unir leurs efforts afin de créer un environnement propice au développement de l'athlète. Le modèle du DLTA doit devenir le point de mire de tous les dirigeants et toutes les associations,

8. ***L'amélioration continue :*** Le sport est en évolution constante. Nos plans et nos associations doivent continuellement s'adapter aux innovations, à la recherche et aux changements dans l'environnement sportif. Les nouvelles recherches et expériences pratiques enrichissent continuellement nos connaissances et notre façon d'appliquer le DLTA.

Stades du DLTA

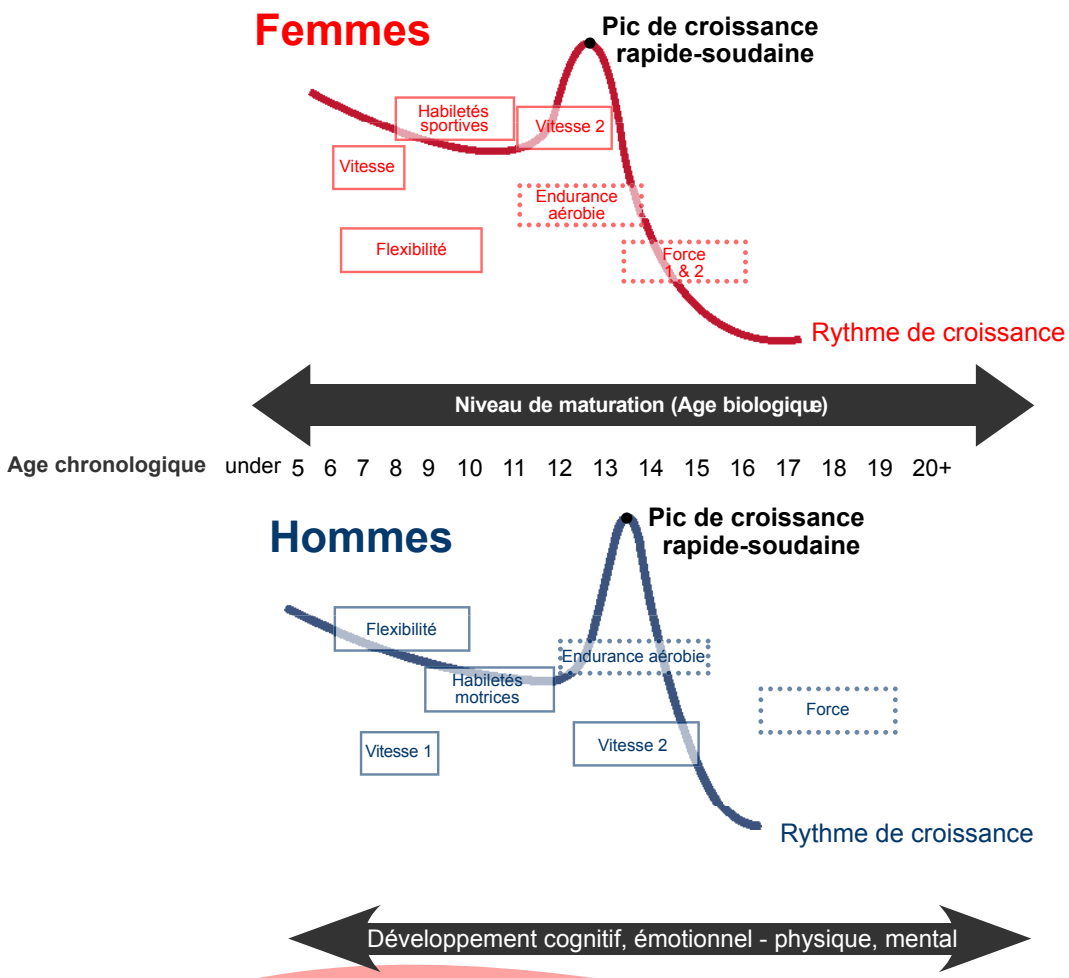
Le modèle de DLTA divise le développement de l'athlète en stades. Le développement correspondant au stade en particulier est important à tous les stades. L'athlète doit participer à des activités correspondant à son âge et solidifier les bases de chaque stade afin de réaliser des progrès optimaux en vue de la réalisation de ses objectifs. Deux stades supplémentaires sont ajoutés au modèle pour les athlètes ayant un handicap : la sensibilisation et le premier contact. Ces stades soulignent l'importance de faire connaître l'accès au sport aux personnes ayant un handicap et de faire en sorte que le milieu sportif et le premier contact sont accueillants et positifs. La publication de DLTA *Devenir champion n'est pas une question de chance*, 2e édition, fournit de l'information de base sur le DLTA des athlètes ayant un handicap et de l'information plus détaillée sur les athlètes aveugles et ayant un handicap visuel du programme d'initiation aux sports pour aveugles de l'Association des sports pour aveugles de l'Ontario.

Étapes du modèle de DTLA de goalball:

Période sensible du développement

Certains participants découvrent le goalball à un âge plus avancé et certains entreprennent le goalball après avoir acquis un savoir-faire physique et développé une forme physique dans d'autres activités. D'autres encore ont eu peu d'occasions de développer ces talents et ces habiletés. Les participants de tout âge doivent se développer progressivement depuis le stade Apprendre à s'entraîner jusqu'au stade S'entraîner à gagner afin de devenir des athlètes de haute performance. Le stade Vie active est ouvert à tous les athlètes ayant développé des habiletés de base.

Les stades de développement sont importants pour les jeunes athlètes. Le pic de croissance rapide soudaine, c'est-à-dire le taux de croissance maximum pendant la poussée de croissance à l'adolescence, est l'indicateur clé des périodes de sensibilité pour certains éléments du développement, à savoir l'endurance, la force, la vitesse, l'habileté et la souplesse. Il est important que l'introduction à l'entraînement de ces éléments soit fondée sur l'âge de développement et non l'âge chronologique. Le développement se fait à un rythme différent selon les athlètes. Les périodes ratées réduisent les chances d'atteindre le plein potentiel.



Ces faits soulignent l'importance du recrutement des jeunes, des programmes qui conviennent à leur âge, et des calendriers optimaux d'entraînement et de compétition pour les sports pour aveugles en général. Les entraîneurs, en particulier, doivent posséder l'expertise nécessaire pour reconnaître le stade de l'athlète, et connaître les programmes et les systèmes qui permettront à l'athlète de s'entraîner et de faire de la compétition selon son potentiel. ***Tous les systèmes comportent une capacité d'entraînement, même lorsque les occasions ont été ratées.***

Les 10 éléments

Le développement global de l'athlète exige un équilibre entre l'entraînement, la compétition et la récupération, qui établit de solides assises pour les stades subséquents. Les 5 éléments du développement physique, à savoir l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse, ont déjà été abordés. Le développement optimal de ces habiletés exige cinq autres éléments : la structure/stature (type de corps et croissance), la psychologie, la continuité (une bonne alimentation et du repos), la scolarité (ou stress) et les facteurs socioculturels

- ***Structure/stature :*** Le suivi de la stature (croissance) en tant que guide de l'âge de développement permet de planifier selon les périodes sensibles du développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et des habiletés. Les diagnostics permettant de repérer les forces et les faiblesses sont essentiels afin d'intégrer correctement la « structure » dans les plans d'entraînement.

- ***Psychologie :*** La planification, la mise en œuvre et la mise au point des stratégies mentales pour la compétition de haute performance auront d'importantes répercussions sur les performances méritant un podium. Ainsi, le programme d'entraînement mental est essentiel à tous les stades du DLTA, car la façon de faire face au succès et à la défaite déterminera si l'athlète continuera à faire du sport et de l'activité physique en général.

- ***Continuité :*** La continuité englobe tout un éventail d'éléments qui ont comme fil conducteur le ravitaillement du corps, notamment l'alimentation, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération, qui doivent tous être appliqués différemment dans les plans d'entraînement, selon le stade du DLTA. La continuité repose sur la nécessité de gérer la récupération de manière optimale : l'athlète adopte un modèle 24/7, qui accorde beaucoup d'importance aux activités individuelles de l'athlète à l'extérieur du terrain. L'entraîneur ou le parent doit assurer le suivi de la récupération en reconnaissant la fatigue, afin d'assurer une bonne continuité et une bonne récupération.

- ***Scolarité (ou stress) :*** Le temps à consacrer aux études doit entrer en ligne de compte dans le développement de programmes d'entraînement pour les jeunes athlètes. Il ne faut pas se limiter au temps à consacrer aux sports scolaires ou aux cours d'éducation physique, mais aussi à l'intégration des travaux scolaires, des responsabilités, des examens et autres sources de stress. Le même genre d'approche doit être appliqué aux athlètes plus âgés, en ce qui concerne le travail. Les stages d'entraînement et les circuits de compétition doivent tenir compte des événements scolaires ou de travail importants et ne pas créer de conflit. Le surmenage (le stress de la vie quotidienne, au-delà de l'entraînement sportif) doit faire l'objet d'un suivi rigoureux. La communication entre les entraîneurs responsables des programmes d'entraînement et de compétition des athlètes qui pratiquent plus d'un sport de compétition est essentielle.

- ***Facteurs socioculturels :*** La socialisation par la participation sportive peut élargir les horizons, notamment en sensibilisant aux autres cultures et à la diversité nationale. La récupération, lors des voyages, peut être l'occasion de fournir de l'information sur le lieu de la compétition, notamment son histoire, sa géographie, son architecture, sa cuisine, sa littérature, sa musique et ses arts visuels. Grâce à une bonne planification, le sport peut offrir beaucoup plus qu'un déplacement entre la chambre d'hôtel et le terrain de jeu.

La socialisation par le sport doit aussi aborder la sous-culture du sport afin que la participation favorise l'intégration des valeurs et des normes sociales positives. Les entraîneurs et les parents doivent éviter la dynamique de groupe propice à la création d'une culture d'abus et d'intimidation. L'éthique doit devenir partie intégrante des plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTA. Les activités socioculturelles ne nuisent pas aux activités de compétition, de façon générale. Elles offrent plutôt une contribution positive au développement de la personne et de l'athlète.

Développer un joueur de goalball, un stade à la fois

Tous les athlètes suivent un parcours, depuis leurs premiers pas de bébé jusqu'à l'activité physique pour la vie. Sur ce parcours, la plupart des Canadiens découvrent le sport et quelques-uns tentent même d'atteindre l'excellence en devenant un athlète de haute performance. Cette section donne un bref aperçu de ce parcours.

Le savoir-faire physique : Des assises essentielles

Le savoir-faire physique est un éventail complet d'habiletés de mouvement et des habiletés sportives de base qui favorisent une participation pleine et active au sport, à l'activité physique et à la vie, en toute confiance. Le savoir-faire physique est la « capacité de bouger avec élégance, économie et assurance dans toutes sortes de situations physiquement difficiles et de lire avec succès les différents aspects de l'environnement physique » (Higgs, 2010). Le savoir-faire physique est aussi important que savoir lire et écrire pour vivre une vie bien remplie.

Les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel n'obtiennent pas toujours l'appui dont elles ont besoin pour acquérir un savoir-faire physique. La vue est un excellent motivateur pour bouger, découvrir et imiter. Une personne qui ne voit pas a besoin de plus d'encouragement pour développer les habiletés de mouvement. L'absence de soutien pour développer de solides habiletés de mouvement peut donner lieu à des mouvements raides et défensifs, qui constituent la réaction naturelle à la crainte de tomber ou de heurter des objets. Ces comportements sont plus difficiles à changer afin de développer des mouvements fluides et assurés, lorsqu'ils sont bien ancrés. Les parents, les enseignants et les instructeurs doivent aider les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel à acquérir un savoir-faire physique dès les premiers mois de la vie. Cependant, il n'est jamais trop tard. Des améliorations sont possibles et les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel peuvent développer un savoir-faire physique au fil du temps.

L'acquisition du savoir-faire physique consiste à effectuer toute une gamme de mouvements tels que marcher, courir, sauter, lancer, frapper du pied, bouger avec rythme et équilibre, dans les quatre milieux – sur le sol, dans les airs, dans l'eau et sur la neige et la glace – afin de développer les mouvements de base. Ces habiletés sont ensuite transférées à de nouvelles situations exigeant des habiletés particulières et comportant des règles et des objectifs précis, en participant à différents jeux et sports. La recherche a révélé que les jeunes personnes possédant un bon savoir-faire physique sont plus susceptibles de continuer à faire du sport et de l'activité physique, et à avoir un taux d'activité plus élevé et un taux d'obésité plus faible. La participation à plusieurs sports est un excellent moyen de développer de la compétence et de la confiance : plusieurs grands athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel ont pratiqué plusieurs sports sur le chemin de l'excellence.

Les enfants et les jeunes aveugles ou ayant un handicap visuel doivent acquérir un savoir-faire physique. L'objectif primordial pour toute personne aveugle ou ayant un handicap visuel est « d'être active ». L'activité physique dès le jeune âge qui engage tous les sens dans diverses activités dans les quatre environnements de base aide à établir les assises d'un savoir-faire physique essentiel au développement. En dirigeant, en offrant des directions verbales et de l'information tactile, et en utilisant la musique et le rythme, en augmentant le contraste pour aider les personnes ayant une faible vision, et en favorisant la participation à diverses activités, il est possible d'aider les personnes aveugles et ayant un handicap visuel de développer un savoir-faire physique dans les quatre environnements. La publication Encouraging Physical Activity for Preschoolers with Visual Impairment: A Resource for Parents de BC Sports est un excellent guide.

La découverte : Sensibilisation et bienvenue (premier contact)

Nous poursuivons nos efforts pour créer un système qui offre aux enfants ayant un handicap visuel des occasions de participation équitables et un appui qui favorise la participation. Le développement du savoir-faire physique et les occasions de participer à des activités sportives peuvent être retardées pour le moment. Voilà pourquoi il faut déployer plus d'efforts afin de sensibiliser aux bienfaits du sport et aux occasions qu'il offre, et accueillir les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel dans les programmes de sport et d'activité physique.

Il existe deux stades importants du DLTA pour les athlètes ayant un handicap : sensibilisation et premiers contacts. Ces stades aident les personnes ayant un handicap visuel à se sensibiliser aux différentes occasions sportives qui leur sont offertes et aide les associations sportives et les entraîneurs à mieux comprendre les besoins des personnes aveugles ou ayant un handicap visuel. Sensibiliser signifie faire un effort spécial pour faire connaître les occasions excitantes qu'offre le sport. Plusieurs associations de sports pour aveugles offrent des programmes de sensibilisation.

L'étape de bienvenue ou premier contact a deux objectifs : faire savoir à l'athlète qu'il est le bienvenu et que le sport a quelque chose à lui offrir, et évaluer l'athlète et le diriger vers un point de départ qui lui convient. La détermination du point de départ est critique. Deux facteurs entrent en ligne de compte : la nature et le degré du handicap, et le moment dans la vie de l'athlète où il a acquis ce handicap. Une personne très autonome qui a perdu la vue après plusieurs années de préparation sportive peut entreprendre le DLTA presque au même endroit qu'une personne sans handicap. Une personne moins autonome qui a eu peu ou aucune préparation sportive et sans savoir-faire physique de base, comme c'est parfois le cas pour les personnes ayant un handicap visuel congénital, amorceront leur parcours du DLTA à un stade moins élevé. L'âge chronologique est beaucoup moins important pour déterminer l'endroit qui convient à l'athlète que le type de handicap et le niveau d'activité physique préalable. L'entraîneur joue un rôle déterminant dans l'évaluation de l'athlète et la place qui lui convient dans le programme de développement sportif.

Les premiers pas dans le sport organisé : Apprendre à s'entraîner

La personne aveugle ou ayant un handicap visuel prend les premiers pas pour devenir athlète avec l'assistance d'un entraîneur dans un contexte de sport adapté. Au stade Apprendre à s'entraîner, les athlètes commencent à participer à un sport organisé, y compris un entraînement progressif et la compétition. Ce contact se produit souvent dans des programmes de sport communautaire et scolaire.

Le stade Apprendre à s'entraîner met l'accent sur l'apprentissage des habiletés sportives. L'athlète doit poursuivre le développement multilatéral entrepris aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport. La participation à diverses activités physiques et sportives et jouer à différentes positions et dans différentes disciplines d'un sport améliorent l'apprentissage et le développement des habiletés tout en créant de solides assises pour l'avenir. Le développement des habiletés est l'objectif principal : au goalball, cela signifie des matchs en petites équipes (1 c. 1 ou 2 c. 2), où l'accent est mis sur le lancer, les passes, le blocage et les mouvements du corps dans un environnement de jeu et la connaissance des règles de base et des tactiques du goalball. Dès son entrée dans le sport organisé, l'athlète est « classé » à ce stade, même si les athlètes ayant différents degrés de vision (ou de handicap visuel) jouent ensemble. Les athlètes de goalball portent des lunettes protectrices car l'accent est mis sur l'écoute afin de suivre le ballon.

Habiletés fonctionnelles et classification

Les athlètes ayant un handicap doivent subir un processus de « classification » afin de participer au sport de façon équitable. Un handicap présent à la naissance est dit « congénital » et un handicap causé par une blessure ou une maladie survenue plus tard dans la vie est dit « acquis », L'athlète aveugle ou ayant un handicap visuel sera classé dès son arrivée au stade Apprendre à s'entraîner du sport de compétition.

Le système de classification regroupe les personnes selon leur handicap visuel. La première lettre identifie le groupe de handicap fonctionnel et le deuxième caractère indique la gravité du handicap, où le « 1 » est le handicap le plus grave. Dans les sports pour aveugles :

B1
Acuité visuelle inférieure à LogMAR 2.60

B2
Acuité visuelle variant de LogMAR 1.50 à 2.60 (inclusivement)
et/ou
Champ de vision limité à un diamètre de moins de 10 degrés

B3
Acuité visuelle variant de LogMAR 1.40 à 1 (inclusivement)
et/ou
Champ de vision limité à un diamètre inférieur à 40 degrés

Un personnel formé effectue le test d'évaluation afin de classer les athlètes. En ce qui concerne les compétitions nationales et internationales, la classification est effectuée par l'Association canadienne des sports pour aveugles ou la Fédération internationale de sports pour aveugles. Les associations provinciales/territoriales de sports pour aveugles peuvent accompagner l'athlète dans le processus de classification.

Vers l'excellence : De S'entraîner à s'entraîner à S'entraîner à gagner

Atteindre les sphères de la haute performance et peut-être même participer à un événement international tel que les Jeux paralympiques est un processus qui dure plusieurs années. Les athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel qui participent aux championnats du monde ou aux Jeux paralympiques sont aussi dédiés et s'entraînent aussi fort que les meilleurs athlètes sans handicap. Un athlète qui n'était pas un athlète de haut niveau au moment où le handicap est survenu doit compter de 5 à 7 ans et plus d'entraînement intensif et de compétition pour atteindre le stade S'entraîner à gagner. Pour réussir, l'athlète a besoin des meilleurs entraîneurs, d'un programme de compétition optimal offrant des occasions de compétition contre les athlètes du même niveau d'habileté et un encadrement solide comprenant des classificateurs, un soutien en science du sport et l'accès à de l'équipement et des installations de haut niveau. L'Association canadienne des sports pour aveugles et les associations provinciales et territoriales de sports pour aveugles sont des chefs de file dans l'organisation et le développement de systèmes sportifs pour les athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel.

Au stade S'entraîner à s'entraîner, l'athlète continue à développer son jeu et ses habiletés tactiques, alors que l'accent est mis sur le développement de la force, de la vitesse et de l'endurance. Le volume et l'intensité de l'entraînement augmentent. L'athlète doit donc s'assurer qu'il se repose, qu'il se nourrit bien et qu'il trouve un équilibre entre le sport et les autres aspects de sa vie. L'utilisation intentionnelle de la compétition en appui au développement, plutôt que pour la victoire en soi, est essentielle à ce stade.

Au state S'entraîner à la compétition, l'accent est mis sur le perfectionnement et le peaufinage des mouvements et des habiletés tactiques, ainsi que la maximisation de l'expérience en compétition nationale et des premières compétitions internationales. Le joueur de goalball au stade S'entraîner à la compétition est spécialisé dans une position de jeu, a atteint ou presque une condition physique optimale et possède des habiletés de jeu avancées. Ce stade a pour but de perfectionner les habiletés pour la compétition de haut niveau, notamment en tant que membre de l'équipe provinciale/territoriale ou de l'équipe nationale de développement. Le défi consiste à trouver suffisamment de compétitions de qualité, ce qui oblige l'athlète à adapter son mode de vie car il voyage souvent, quitte la maison pour de longues périodes et qu'il doit maintenir une condition physique de haut niveau.

Au stade S'entraîner à gagner, l'athlète perfectionne tous les aspects tout en visant le succès international, notamment aux jeux d'envergure tels que les Jeux paralympiques. L'athlète au stade S'entraîner à gagner perfectionne ses habiletés sur le terrain et ses compétences de vie dans sa recherche de l'excellence. Cette quête peut entraîner une réduction du volume d'entraînement et de la fréquence de compétition comparativement au stade précédent, si nécessaire, pour que l'athlète atteigne sa condition optimale. Le défi pour l'athlète consiste à maintenir un haut degré de préparation, à récupérer rapidement de la fatigue et des blessures et à maintenir un équilibre entre le sport et la vie. La préparation psychologique et la compétition, ainsi que l'établissement d'un réseau et le soutien de celui-ci, sont essentiels au stade S'entraîner à gagner.

DLTA de goalball : Stades de base

Cette section porte sur les éléments de développement des participants ayant un handicap visuel. Chacune des colonnes propose des moyens d'appuyer le développement dans les différents stades du DLTA. *À quoi ressemble le participant? Quelles sont les habiletés à développer en priorité à ce stade? Comment peut-on modifier les activités afin d'offrir le meilleur soutien possible aux participants aveugles ou ayant un handicap visuel? Quels types de sport et de compétition conviennent le mieux à ce stade?* Il est bon de savoir que le développement physique et cognitif de certains athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel peut varier considérablement, ce qui explique pourquoi l'âge et les années d'expérience dans le sport sont indiqués. Les stades sont divisés dans ce tableau. La première section présente les stades de base génériques comprenant un appui particulier aux athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel, depuis Enfant actif jusqu'à Apprendre à s'entraîner, plus Vie active. La section suivante porte sur les stades d'excellence, de S'entraîner à s'entraîner à s'entraîner à gagner.

	ENFANT ACTIF ***Âge : 0-6 ans*** ***ou de 0 à 3 ans d'activité physique***	***S'AMUSER GRÂCE AU SPORT*** ***Âge : 6 à 9 ans*** ***ou 3 à 6 ans d'activité physique***	***APPRENDRE À S'ENTRAÎNER*** ***Âge : 9-11 ans (F)/12 (G)*** ***0 à 3 ans de sport***	***VIE ACTIVE*** ***Participants de tout âge après l'adolescence***
Profil du participant *À quoi ressemble le participant?*	• Peut être un enfant de 0 à 6 ans ou un enfant plus âgé qui rattrape du retard dans le développement des mouvements. • Il est curieux et bouge tout le temps. Les communications avec le cerveau se font bien et le corps grandit rapidement. • Courtes périodes d'attention. Il a besoin de beaucoup de variété et de pauses fréquentes. • L'interaction sociale se développe graduellement. Il aime imiter et jouer avec ses parents. • Capacité limitée à	•Un enfant actif ou un enfant plus âgé qui rattrape du retard en savoir-faire physique. •De 6 à 9 ans, l'enfant apprend à participer à des activités de groupe. Il s'attend à être encadré par ses parents, ses professeurs et ses entraîneurs, et il aime suivre, mais il devient rapidement frustré et désintéressé. •Il aime montrer ses habiletés et être le centre d'intérêt. La participation au sport peut être une source de fierté, tant que son succès est louangé et souligné.	• Il pratique un sport organisé pour la première fois. • Participants de tout âge, mais de 9 à 12 ans, la fenêtre de capacité d'entraînement est importante : habiletés et vitesse. • Avoir ou se faire des amis dans le sport est important. • Peut être appréhensif, curieux de voir « comment il se débrouille »... il a besoin d'encouragement et de renforcement par le succès. • Le participant peut ne pas être intéressé à la compétition. L'accent est mis sur l'adaptation au sport	• Bien adapté. Il entreprend le sport avec confiance. • Il aime plusieurs sports. • Il peut être de tout âge, après l'adolescence (le savoir-faire physique de base est bien développé). • La participation au sport est importante au bien-être physique et émotionnel, et est au cœur de sa vie sociale.

	ENFANT ACTIF Âge : 0-6 ans ou de 0 à 3 ans d'activité physique	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge : 6 à 9 ans ou 3 à 6 ans d'activité physique	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge : 9-11 ans (F)/12 (G) 0 à 3 ans de sport	VIE ACTIVE Participants de tout âge après l'adolescence
	comprendre les concepts tels que les règlements du sport, mais a beaucoup d'imagination pour créer ses propres jeux.		et le développement du premier contact.	
Objectifs généraux du stade *Quelles sont les habiletés à développer en priorité?*	• Activité quotidienne : minimum de 30 minutes par jour pour les bambins et 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire. • Activités amusantes sur le sol, dans l'eau et dans les airs, et glisser sur la neige et la glace. • Encourager les mouvements d'agilité, les jeux de lancers et d'attrapés de toutes sortes de balles et d'objets mous de tailles différentes. • Équilibre, sauts, ramper comme un serpent, et se dandiner comme une quille. Utilisation des mains, des pieds et des autres parties du corps pour demeurer en équilibre, pour pousser et sauter. • Culbutes non agressives et lutte amicale, en autant que l'enfant sourit et rit.	•Activité quotidienne : jeu non structuré tous les jours, et une activité structurée, dont l'éducation physique scolaire pendant au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. •Différentes activités sportives amusantes sur le sol, dans l'eau et dans les airs, glissades sur la neige et la glace. •Sports et équipements modifiés afin que l'enfant contrôle le jeu. •Regroupement des habiletés de mouvement de base qui commencent à être utilisées dans un contexte sportif. L'accent est mis sur le lancer, l'attrapé, la course et les jeux. •Premières expériences des concepts de l'équilibre, du centre de gravité, de l'effet de levier et de la force dans	• Adaptation aux routines d'entraînement sportif. • Activité quotidienne : activité structurée, dont l'éducation physique scolaire pendant au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. • Pratique plusieurs sports : 3-4 activités sportives amusantes sur le sol, dans l'eau et dans les airs, glissades sur la glace et la neige. • Perfectionnement des habiletés de mouvement de base et application de ces habiletés dans un contexte sportif. Développement des habiletés sportives de base : connaissance des règlements, stratégies et tactiques fondamentales du sport, jeu individuel et sport d'équipe • Introduction à la	• Maintien d'une activité physique régulière et d'une bonne forme physique. • Essai de nouvelles activités physiques et sportives. • Peut faire de la compétition, si désiré. • Trouver des moyens de contribuer au sport, en tant qu'entraîneur, officiel ou chef d'équipe.

	ENFANT ACTIF Âge : 0-6 ans ou de 0 à 3 ans d'activité physique	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge : 6 à 9 ans ou 3 à 6 ans d'activité physique	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge : 9-11 ans (F)/12 (G) 0 à 3 ans de sport	VIE ACTIVE Participants de tout âge après l'adolescence
		les jeux. Culbutes non agressives et lutte amicale.	compétition en utilisant la compétition comme source d'apprentissage et de développement.	
Soutien précis pour les participants aveugles et ayant un handicap visuel *Comment peut-on modifier les activités afin d'offrir le meilleur soutien possible aux participants aveugles ou ayant un handicap visuel?*	• Décrire continuellement à l'enfant ce qui se passe lorsqu'il bouge. • Développer la familiarité de l'enfant avec les parties de son corps, le nom des mouvements et les instructions : « Frappe avec ton pied droit ». • Utiliser des sons (clochette, crécelle, voix) pour attirer l'enfant vers des objets. • Tenir, diriger ou transporter l'enfant pendant l'explication du mouvement. • Utiliser une balançoire, un porte-vélo, etc., pour offrir une sensation, une orientation et des guides pour l'équilibre. • Si l'enfant possède une certaine vision, augmenter l'intensité ou changer la couleur ou le contraste visuel ou encore les conditions d'éclairage.	• Poursuivre le développement des différentes habiletés de mouvement dans les quatre environnements : le sol, l'air, l'eau et les glissades sur la neige et la glace. • Inclure des mouvements de danse et de rythme à la musique et des jeux tactiles en groupe, lorsque c'est de mise. • Utiliser différents équipements pour développer les habiletés avec les objets : des cordes à tenir et pour sauter, des balles avec clochettes, des coups roulés au golf, etc. • Expliquer l'équipement et aider les enfants à le découvrir par le toucher. • Participer à des activités communautaires et des programmes de sport. Commencer en orientant	• Utiliser l'expertise des associations compétentes de sports pour aveugles. • Utiliser des méthodes amusantes pour enseigner de nouvelles habiletés et développer la forme physique. • Présenter le sport guidé, c.-à-d., appuyé par une personne voyante, une personne qui tape, etc. • Classification informelle (p. ex., ophtalmologiste) pour l'introduction aux premières compétitions. • Les activités sportives doivent être adaptées aux personnes en se fondant sur le niveau d'habiletés, la coordination et le handicap visuel. • Aider l'athlète à surmonter les obstacles artificiels (programmes sportifs non accessibles, accès à	• Accès équitable aux activités, à l'information et aux installations. • Accès à un entraîneur, si désiré. • Accès à des programmes sportifs convenables.

	ENFANT ACTIF Âge : 0-6 ans ou de 0 à 3 ans d'activité physique	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge : 6 à 9 ans ou 3 à 6 ans d'activité physique	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge : 9-11 ans (F)/12 (G) 0 à 3 ans de sport	VIE ACTIVE Participants de tout âge après l'adolescence
	• Utiliser des aides tels qu'une marchette, un jouet à pousser ou tenir la main de l'enfant pour l'aider à marcher. • Aider à développer une marche coordonnée et la course, égale d'un côté à l'autre, le balancement des bras coordonné aux pas. • Essayer d'avancer dans l'eau, sur le sable, sur le gazon pour développer l'équilibre. • Toujours choisir des espaces ouverts sécuritaires afin de réduire la crainte de heurter quelque chose ou de tomber.	l'enfant vers le site, l'instructeur ou la classe et diriger l'enfant pendant l'activité, selon le besoin. • Présenter les sports tactiles/guidés tels que les arts martiaux (p. ex., lutte, judo), l'équitation, etc. • Donner beaucoup de rétroaction et de félicitations!	l'information dans un autre format, etc.). • Un environnement sportif intégré facilite le développement général. • S'assurer que le participant possède un équipement de base de qualité, p. ex., les bonnes chaussures pour le sport, etc. • S'assurer que le participant a du transport et qu'il peut se rendre aux activités de manière régulière.	
Cadre de compétition et de sport *Quels types de sport et de compétition conviennent le mieux à ce stade?*	▪ Pas de compétition à ce stade. ▪Beaucoup de jeux spontanés, amusants et éducatifs!	▪Compétitions fondées sur les jeux amusants et informels. ▪Introduction à la compétition sportive un peu plus formelle à la fin du stade, notamment au niveau communautaire (p. ex., école, communauté).	• Événements scolaires/locaux en vue des stages et des équipes de sport provinciales ou territoriales. • De 6 à 9 séances d'entraînement par semaine, pour un total de 10-16 heures par semaine (comprend d'autres sports, force et coordination, et goalball). • Accent mis sur le goalball,	▪Compétition si l'athlète le désire seulement et que cela convient à l'athlète. ▪Participation en tant que chef d'équipe, d'entraîneur, d'aide ou d'organisateur.

	ENFANT ACTIF Âge : 0-6 ans ou de 0 à 3 ans d'activité physique	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT Âge : 6 à 9 ans ou 3 à 6 ans d'activité physique	APPRENDRE À S'ENTRAÎNER Âge : 9-11 ans (F)/12 (G) 0 à 3 ans de sport	VIE ACTIVE Participants de tout âge après l'adolescence
			en saison. ▪ L'accent est surtout mis sur les habiletés et le développement de base du jeu et tactique; et ensuite sur la forme physique. ▪ Pas de spécialisation dans un seul sport ou une seule position. Poursuivre les activités diversifiées. ▪ Événements de club, régionaux, provinciaux menant aux championnats et jeux provinciaux.	

Légende : CIP : Comité international paralympique, FISA : Fédération internationale de sports pour aveugles, ACSA : Association canadienne des sports pour aveugles, CPC : Comité paralympique canadien, OPS : Organisme provincial de sport.

DLTA de goalball : Stades d'excellence

Cette section jette un coup d'œil aux besoins de développement des athlètes de goalball, aux stades d'excellence, c'est-à-dire de S'entraîner à s'entraîner jusqu'à S'entraîner à gagner. En plus des titres généraux, les colonnes offrent de l'information précise sur les besoins en entraînement et en compétition : *Quels types d'entraînement et de compétition conviennent à ce stade? ?* Il est bon de savoir que le développement physique et cognitif de certains athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel peut varier considérablement, ce qui explique que les années d'expérience dans le sport sont indiquées au lieu de l'âge chronologique des participants. *(Remarque : L'information détaillée sur les habiletés, l'entraînement et la compétition est fournie en annexe.)*

	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER ***1-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION*** ***3-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À GAGNER*** ***5-7 ans dans le sport***
Profil du participant *À quoi ressemble le participant?*	• Il est bien adapté et de plus en plus assuré face au sport. • Il est de plus en plus sérieux au sujet d'un ou de deux sports. Il veut se développer et réussir. • Participants de tout âge, mais à 13-15 ans, la fenêtre de capacité d'entraînement est critique. • Le participant veut essayer la compétition. Les premières expériences doivent être positives.	• Il est sérieux au sujet du goalball et engagé envers l'excellence. • Il recherche activement de l'appui : financier, d'entraînement, d'équipement et des occasions de compétition. • Peut connaître du stress en tentant de concilier le travail/les études et la famille, et la participation au sport.	• Engagé à part entière envers l'excellence. L'accent est mis sur la compétition du plus haut niveau : les championnats du monde et les jeux d'envergure. • S'est constitué un réseau de soutien : financier, entraînement, équipement et compétition. • Est en voie de maîtriser le maintien d'une performance optimale tout en conciliant le travail, les études et la famille.

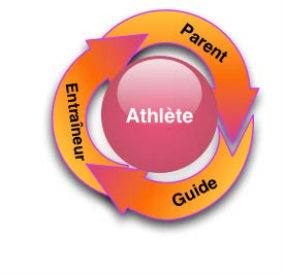
	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER ***1-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION*** ***3-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À GAGNER*** ***5-7 ans dans le sport***
Objectifs généraux du stade *Quelles sont les habiletés à développer en priorité?*	• Regrouper les habiletés de base du sport et développer les habiletés plus avancées. • « Développer le moteur » : Mettre l'accent sur le développement de la vitesse et de l'endurance dans un contexte sportif. • Travailler avec un bon entraîneur afin de s'adapter à une routine d'entraînement sportif particulière. • Mettre au point les habiletés de mouvement; travailler à la réalisation de mouvements fluides et efficaces. • Participer à des compétitions, du niveau local jusqu'au niveau provincial. • Poursuivre le développement de la forme physique par la participation à des sports complémentaires.	• L'accent est mis sur la compétition : développement d'habiletés techniques et tactiques supérieures. Introduction à la compétition internationale. • Augmentation du nombre de compétitions afin de perfectionner les habiletés à la compétition dans un environnement de haute performance. • Perfectionnement des habiletés techniques de goalball et maintien de la forme physique. • Travailler avec un bon entraîneur afin de suivre le parcours menant à la haute performance. •Développer un réseau de soutien afin d'améliorer la performance, et les besoins de concilier le sport et la famille.	• L'accent est mis sur l'excellence, maintien d'un environnement et d'une perspective de haute performance toute l'année. • Mise au point et perfectionnement des habiletés et de la forme physique afin d'atteindre un niveau de maîtrise maximum. • Développement en tant que chef d'équipe et de modèle au sein de l'équipe; professionnalisme dans tous les aspects de la préparation, du jeu et de l'éthique. • Compter sur le réseau de soutien afin de faciliter la capacité de se concentrer sur le sport de haute performance.
Cadre d'entraînement *Quel type et quelle quantité d'entraînement conviennent à ce participant, à ce stade?*	• Stages et équipes provinciales et territoriales en développement pour accéder à l'équipe nationale de développement. • De 6 à 10 séances d'entraînement par semaine, jusqu'à concurrence de 20 heures par semaine (comprend d'autres sports, force et conditionnement, et goalball). • Le goalball est un aspect d'un programme annuel périodisé (12 mois). • L'accent est surtout mis sur le	• Équipes provinciales et territoriales et équipe nationale de développement, en vue de l'équipe nationale. • De 9 à 12 séances d'entraînement par semaine, jusqu'à concurrence de 25 heures par semaine (comprend la force, le conditionnement et le goalball). • Le goalball est l'aspect principal d'un programme annuel périodisé (12 mois). • L'accent est surtout mis sur le développement des habiletés de	• Équipe nationale, dans le but d'obtenir de bons résultats internationaux, notamment aux jeux d'envergure. • Maximum de 12 séances d'entraînement par semaine, jusqu'à concurrence de 30 heures par semaine (comprend la force, le conditionnement et le goalball). • Le goalball est l'aspect principal d'un programme annuel périodisé (12 mois). • L'accent est surtout mis sur le

	S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER ***1-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION*** ***3-5 ans dans le sport***	***S'ENTRAÎNER À GAGNER*** ***5-7 ans dans le sport***
	développement de la forme physique tout en perfectionnant les habiletés de goalball et en développant le sens du jeu/tactique.	jeu/tactiques en compétition tout en perfectionnant les habiletés physiques et la forme physique.	développement des habiletés de jeu/tactiques en compétition tout en maintenant des habiletés physiques et une forme physique optimales.
Cadre de compétition *Quel type et quelle quantité d'entraînement conviennent à ce participant, à ce stade?*	• Compétitions de niveau local jusqu'aux compétitions provinciales et territoriales. • Événements d'envergure provinciale, introduction aux compétitions et championnats de niveau national. • Peut participer à des compétitions dans plusieurs sports, début de la spécialisation en goalball et à sa position préférée, mais maintien du développement dans différentes positions. • Compétitions de tous les types reconnues par l'ACSA, le CPC, la FISA et le CIP.	• Compétitions de l'équipe nationale. • Événements et championnats nationaux, introduction aux événements internationaux. • Spécialisation en goalball et dans sa position préférée. • Compétitions de tous les types reconnues par l'ACSA, le CPC, la FISA et le CIP.	• Compétitions de l'équipe nationale (Jeux paralympiques et championnats du monde). • Événements et championnats internationaux, jeux d'envergure et événements nationaux. • Spécialisation en goalball et dans sa position préférée. • Compétitions de tous les types reconnues par l'ACSA, le CPC, la FISA et le CIP.
Cadre d'habiletés *Quelles habiletés et compétences faut-il pour réussir au goalball?*	• Développement des techniques de base du lancer • Développement des techniques de base du blocage • Bonnes connaissances des règlements • Apprendre les tactiques et la façon de suivre un plan de match • Apprendre l'importance d'une bonne alimentation	• Bonnes communications sur le terrain • Apprendre à faire face aux situations qui créent de la pression • Alimentation avant et pendant l'entraînement et la compétition • Utilisation de diètes pour « brûler le gras » • Utiliser les plans de voyage afin de minimiser les effets du décalage • Comprendre les rôles au sein d'une équipe : partants, deuxième ligne, etc.	• Maîtriser divers lancers (droit, rebondi, courbé) pouvant être utilisés efficacement pour exploiter les faiblesses de l'adversaire • Bonne position défensive • Maîtrise des règlements • Contribue aux tactiques et peut modifier le plan de match au besoin • Excellentes communications sur le terrain et à l'extérieur du terrain • Excellente capacité à faire face • aux situations de pression

Légende : CIP : Comité international paralympique, FISA : Fédération internationale de sports pour aveugles, ACSA : Association canadienne des sports pour aveugles, CPC : Comité paralympique canadien, OPS : Organisme provincial de sport.

ÇA PREND UNE ÉQUIPE…

Au sport aveugle, comme dans tous les autres sports, les parents, les entraîneurs, les enseignants, les partenaires d'entraînement, les guides voyants et autres unissent leurs efforts afin d'aider l'athlète dans son développement. Cette section met en évidence les rôles clés aux différents stades.



Stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport :
Enfants de 0 à 9 ans ou les 6 premières années d'activité et de sport

Les instructeurs, les entraîneurs et les enseignants aident en …

- comprenant les principes du savoir-faire physique et du programme Au Canada, le sport c'est pour la vie;
- comprenant le handicap visuel et en travaillant en étroite collaboration avec les parents afin de connaître les besoins particuliers de chaque enfant;
- offrant des programmes qui encouragent les jeunes apprenants à utiliser toute la gamme de mouvements en utilisant les habiletés locomotrices, avec les objets et les habiletés du corps sur le sol, dans les airs, dans l'eau et sur la glace et la neige;
- adaptant ces programmes en améliorant les communications et stimuli non visuels et en obtenant de l'aide des partenaires d'entraînement et d'apprentissage de l'enfant;
- consultant l'expertise et l'information sur les programmes fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles.

Stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport :

Enfants de 0 à 9 ans ou les 6 premières années de sport et d'activité physique

Les parents aident en…

- reconnaissant que le savoir-faire physique est un besoin essentiel pour vivre une vie enrichissante;
- offrant un environnement riche en stimulation verbale et tactile au cours des premières années et en encourageant le développement des habiletés locomotrices, avec les objets et les habiletés du corps;
- s'assurant que leur enfant a accès à des programmes, des instructeurs, des installations et de l'équipement pour développer le savoir-faire physique et le goût de bouger;
- appuyant les animateurs de programmes d'activités en y accompagnant leurs enfants régulièrement;
- aidant les dirigeants à comprendre le mode d'apprentissage de leur enfant et en aidant à la prestation du programme, lorsque c'est possible;
- encourageant leur enfant à découvrir toute une gamme d'activités et de mouvements;
- utilisant l'expertise et l'information sur le programme fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles.

Les guides et les partenaires d'entraînement aident en ...

- travaillant avec les instructeurs et les entraîneurs afin de comprendre les habiletés particulières que le participant est en voie de développer, et en y contribuant;
- demandant l'aide des associations de sports pour aveugles afin de comprendre les particularités du handicap visuel du partenaire et la meilleure façon de contribuer en qualité de guide voyant ou d'aidant;
- utilisant l'expertise et l'information sur le programme fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles;
- étant capable d'exécuter l'activité à un niveau supérieur à celui de l'apprenant, dans certains cas ;
- comprenant que l'impatience, la frustration ou la volonté d'abandonner sont réelles et en les surmontant avec patience;
- donnant son encouragement et son appui en tout temps.

Stade Apprendre à s'entraîner :
De 9 à 11 ans (F) ou 12 ans (G) ou 3 premières années de sport organisé après le développement des habiletés de mouvement de base

Les instructeurs, les entraîneurs et les enseignants aident en …

- comprenant les principes du savoir-faire physique et du programme Au Canada, le sport c'est pour la vie;
- comprenant le handicap visuel et en travaillant en étroite collaboration avec les parents afin de connaître les besoins particuliers de chaque enfant;
- offrant des programmes qui encouragent les jeunes apprenants à utiliser toute la gamme de mouvements en utilisant les habiletés locomotrices, avec les objets et les habiletés du corps sur le sol, dans les airs, dans l'eau et sur la glace et la neige;
- commençant au niveau du participant : en évaluant les habiletés de mouvement des nouveaux participants et en créant des programmes multilatéraux qui corrigent les déséquilibres ou les faiblesses dans les éléments de base;
- (entraîneurs) en obtenant la certification dans le contexte de l'initiation ou introduction au sport communautaire du PNCE;
- consultant l'expertise et l'information sur les programmes fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles;
- aidant à recruter des partenaires d'entraînement (p. ex., des guides), en trouvant de l'équipement et en appuyant le participant.

Stade Apprendre à s'entraîner :
De 9 à 11 ans (F) ou 12 ans (G) ou 3 premières années de sport organisé après le développement des habiletés de mouvement de base

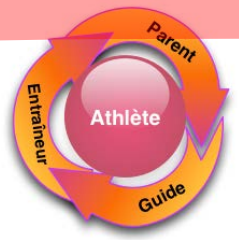
Les parents aident en …

- encourageant la participation à toutes sortes d'activités afin de favoriser le développement de toute la gamme d'habiletés locomotrices, avec les objets et les habiletés du corps;
- s'assurant que leur enfant a accès à des programmes, des instructeurs, des installations et de l'équipement de haute qualité afin qu'ils développent l'amour du sport et de l'activité physique;
- appuyant les animateurs de programmes d'activités en emmenant leurs enfants régulièrement et en donnant un coup de main, si possible;
- aidant les animateurs à comprendre le mode d'apprentissage de l'enfant;
- encourageant l'entraîneur/instructeur à aider leur enfant à découvrir le sport;
- encourageant la participation initiale à la compétition et en devenant un amateur;
- utilisant l'expertise et l'information sur le programme fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles.

Les guides et les partenaires d'entraînement aident en …

- travaillant avec les instructeurs et les entraîneurs afin de comprendre les habiletés particulières que le participant est en voie de développer, et en y contribuant;
- comprenant les particularités du handicap visuel de leur partenaire et la meilleure façon de travailler en équipe;
- suivant une formation spécialisée, p. ex., cours de guide voyant;
- étant capable d'exécuter une habileté ou une activité à 10-15 pour cent de mieux que l'athlète aveugle ou ayant un handicap visuel, dans certains cas, et en étant honnête et en aidant à trouver un autre partenaire d'entraînement, le cas échéant;
- donnant son encouragement et son appui en tout temps.

Stade S'entraîner à s'entraîner :
1-5 ans de sport organisé après le développement des habiletés de mouvement de base de base

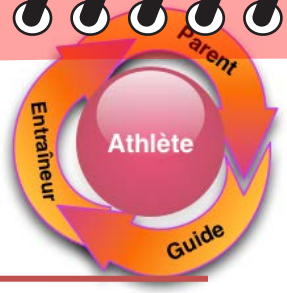


Les instructeurs, les entraîneurs et les enseignants aident en …

- comprenant les principes du savoir-faire physique et du programme Au Canada, le sport c'est pour la vie;
- comprenant le handicap visuel et en travaillant en étroite collaboration avec les parents afin de connaître les besoins particuliers de chaque enfant;
- encourageant la participation à divers sports afin de développer toute la gamme de mouvements et d'habiletés pour le sport;
- évaluant régulièrement les habiletés de tous les participants et en créant des programmes multilatéraux pour corriger les déséquilibres et les faiblesses;
- (entraîneurs) en obtenant la certification dans le contexte de l'introduction à la compétition du PNCE;
- obtenant l'expertise propre au sport auprès d'associations nationales et provinciales de sport et d'associations sportives multidisciplinaires;
- consultant l'expertise et l'information sur les programmes fournies par les associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles;
- évaluant les partenaires d'entraînement actuels (p. ex., guides) et en encourageant leur développement, en aidant à recruter des partenaires d'entraînement, si nécessaire, et en aidant à trouver de l'équipement et un appui supplémentaire pour le participant.

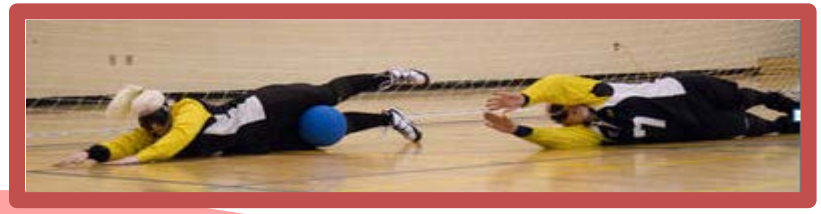
Les instructeurs, les entraîneurs et les enseignants aident en …

- reconnaissant les différents objectifs de la compétition sportive aux fins du développement et en utilisant la compétition en tant qu'outil de développement à ce stade;
- créant des entraînements positifs et difficiles afin de maximiser l'apprentissage;
- offrant une rétroaction constructive et un encouragement positif;
- encourageant l'expression personnelle et l'expérimentation;
- dirigeant par l'exemple et en servant de modèle.



Les parents aident en …

- encourageant la participation à toutes sortes d'activités sportives afin de favoriser le développement de toute la gamme d'habiletés;
- facilitant la participation de leur enfant en s'assurant que leur enfant a accès à des programmes, des instructeurs, des installations et de l'équipement de haute qualité;
- en appuyant les animateurs de programmes d'activités en emmenant leurs enfants régulièrement et en donnant un coup de main, si possible;
- reconnaissant que l'entraîneur est l'animateur du programme et en appuyant ses décisions, s'il y a lieu;
- en aidant les entraîneurs à comprendre le mode d'apprentissage de l'enfant.

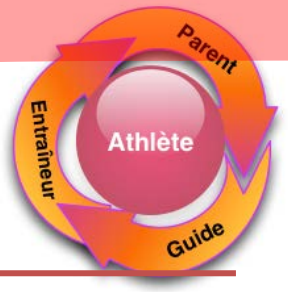


Les guides et les partenaires d'entraînement aident en …

- travaillant en étroite collaboration avec les instructeurs et les entraîneurs afin de comprendre les habiletés particulières que le participant est en voie de développer, et en contribuant à ce développement;
- comprenant les particularités du handicap visuel de leur partenaire et la meilleure façon de travailler en équipe;
- suivant une formation spécialisée, p. ex., un cours de guide voyant, et en essayant différentes techniques de guidage afin d'améliorer la prestation;
- étant capable d'exécuter une habileté ou une activité à 10-15 pour cent de mieux que l'athlète aveugle ou ayant un handicap visuel, dans certains sports, et en étant honnête et en aidant à trouver un autre partenaire d'entraînement, le cas échéant;
- donnant son encouragement et son appui en tout temps;
- utilisant l'expertise et l'information sur le programme fournies par les associations telles que les associations canadienne et provinciales de sports pour aveugles.

Stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner :

3-7 ans et plus de sport organisé après le développement des habiletés de mouvement de base



Les entraîneurs et les instructeurs aident en …

- comprenant les principes du savoir-faire physique et du programme Au Canada, le sport c'est pour la vie;
- comprenant le handicap visuel et en travaillant en étroite collaboration avec les parents afin de connaître les besoins particuliers de chaque enfant;
- évaluant régulièrement les habiletés de tous les participants et en créant des programmes multilatéraux pour corriger les déséquilibres et les faiblesses;
- (entraîneurs) en obtenant la certification dans le contexte de développement pour la compétition du PNCE;
- obtenant l'expertise propre au sport auprès d'associations nationales et provinciales de sport et d'associations sportives multidisciplinaires;
- obtenant de l'expertise propre au handicap et de l'information sur le programme auprès d'associations telles que les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles.
- évaluant les partenaires d'entraînement actuels (p. ex., guides) et en encourageant leur développement, en aidant à recruter des partenaires d'entraînement, si nécessaire, et en aidant à trouver de l'équipement et un appui supplémentaire pour le participant.

Les parents aident en …

- encourageant la participation à toutes sortes d'activités sportives afin de favoriser le développement de toute la gamme d'habiletés;
- facilitant la participation de leur enfant en s'assurant que leur enfant a accès à des programmes, des instructeurs, des installations et de l'équipement de haute qualité;
- appuyant les animateurs de programmes d'activités en emmenant leurs enfants régulièrement et en donnant un coup de main, si possible;
- reconnaissant que l'entraîneur est l'animateur du programme et en appuyant ses décisions, s'il y a lieu;
- aidant les entraîneurs à comprendre le mode d'apprentissage de l'enfant;
- obtenant des conseils et de l'appui auprès des associations de sports pour aveugles.

Les guides et les partenaires aident en ...

- travaillant en étroite collaboration avec les instructeurs et les entraîneurs afin de comprendre les habiletés particulières que le participant est en voie de développer, et en contribuant à ce développement;
- comprenant les particularités du handicap visuel de leur partenaire et la meilleure façon de travailler en équipe;
- en suivant une formation spécialisée, p. ex., un cours de guide voyant, et en essayant différentes techniques de guidage afin d'améliorer la prestation;
- étant capable d'exécuter une habileté ou une activité à 10-15 pour cent de mieux que l'athlète aveugle ou ayant un handicap visuel, dans certains sports, et en étant honnête et en aidant à trouver un autre partenaire d'entraînement, le cas échéant;
- donnant son encouragement et son appui en tout temps.

Bâtir le système canadien de goalball

Dans le sport, les parents, les enseignants, les entraîneurs, les autres collaborateurs et les associations doivent unir leurs efforts et travailler en équipe afin d'encourager les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel à faire de l'activité physique et les aider à atteindre leurs objectifs. Établir une culture de collaboration à l'échelle du système est essentiel afin de bâtir le système canadien de goalball.

Les parents, les instructeurs/entraîneurs et les collaborateurs/partenaires d'entraînement et de sport jouent un rôle important dans l'appui donné aux athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel qui font leurs débuts dans le sport. Leurs tâches changent alors que le participant passe du stade Enfant actif au stade S'amuser grâce au sport, de la sensibilisation au premier contact et ensuite au sport organisé, mais la collaboration et la reconnaissance du rôle de chacun demeurent importantes à tous ces stades. Les athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel ont des besoins supplémentaires et il faut un travail d'équipe afin de combler ces besoins :

- ***Personnes :*** Les entraîneurs, officiels, classificateurs et « guides voyants » formés sont nécessaires à tous les niveaux.

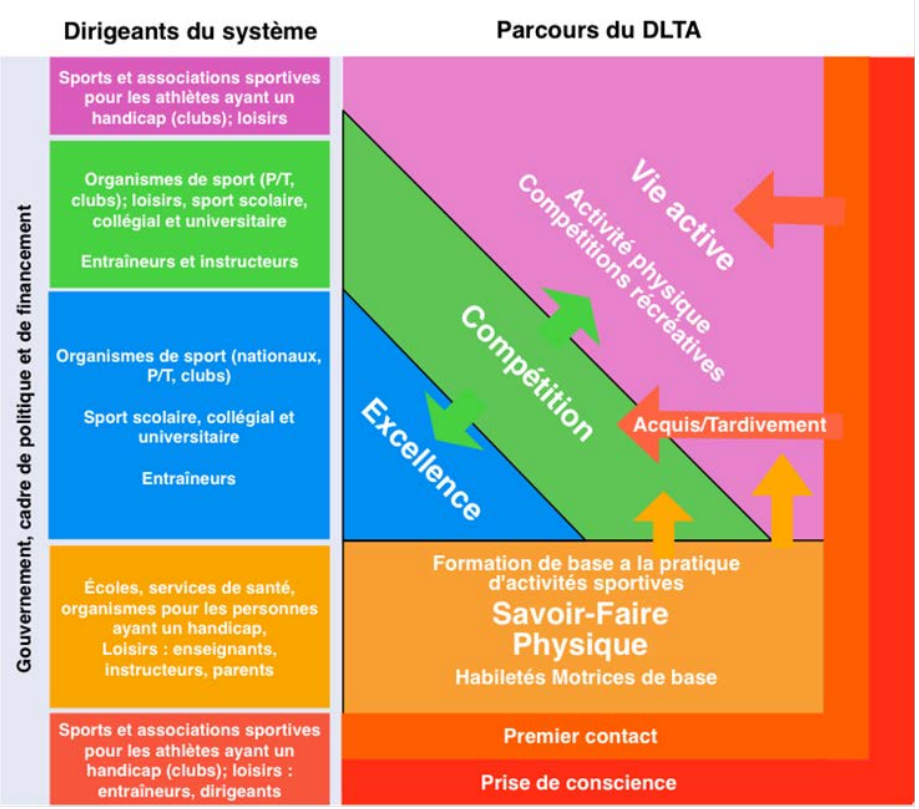
- ***Partenariat :*** L'expertise et l'appui peuvent être obtenus auprès des associations travaillant avec les personnes ayant un handicap ou des associations de sport pour les personnes ayant un handicap telles que l'Association canadienne des sports pour aveugles et autres. Il faut étendre les partenariats productifs qui appuient les athlètes aveugles ou ayant un handicap visuel.

Bâtir le système canadien de goalball (suite)

- ***Transport :*** Les athlètes étant moins nombreux, ils doivent parcourir de plus longues distances pour former des groupes d'entraînement de taille adéquate et avoir accès à des installations et de l'équipement spécialisés. Un soutien supplémentaire est nécessaire. L'accès facile aux transports publics est un atout pour les programmes (les personnes aveugles ou ayant un handicap visuel peuvent compter sur les autres pour les accompagner ou prendre les transports publics).

- ***Équipement :*** Plusieurs équipements, tels que les lunettes noires, ne coûtent pas cher, mais certains autres équipements spécialisés peuvent être onéreux et difficiles à trouver.

- ***Compétitions :*** Selon les sports, certaines compétitions sont ouvertes aux athlètes aveugles seulement (goalball) et organisées par les associations de sports pour aveugles, tandis que d'autres sont intégrées aux compétitions pour les athlètes sans handicap présentées au même endroit (p. ex. athlétisme). Il faut parfois mettre un peu plus de temps et d'effort pour se retrouver dans les systèmes et les associations. Les associations canadiennes et provinciales de sports pour aveugles existent pour aider les athlètes aveugles à naviguer dans ces systèmes.



Le sport pour la vie

Le DLTA n'est pas uniquement axé sur l'excellence. Les athlètes pratiquent souvent d'autres sports avant de se tourner vers le goalball, et ils prendront leur retraite, un jour. Un des objectifs du DLTA est d'établir le parcours optimal vers l'excellence et les améliorations qui doivent d'abord être apportées au système pour favoriser l'excellence, mais il est tout aussi important d'établir le parcours d'une activité physique pour la vie. Les athlètes peuvent en tout temps passer du goalball de compétition à un sport à long terme semi-compétitif ou non compétitif. Les athlètes doivent être encouragés à demeurer dans le milieu sportif, quel que soit le sport, et à contribuer au goalball, soit en qualité d'animateur, d'entraîneur ou d'officiel, si possible, ou en jouant un autre rôle pour bâtir et appuyer le sport.

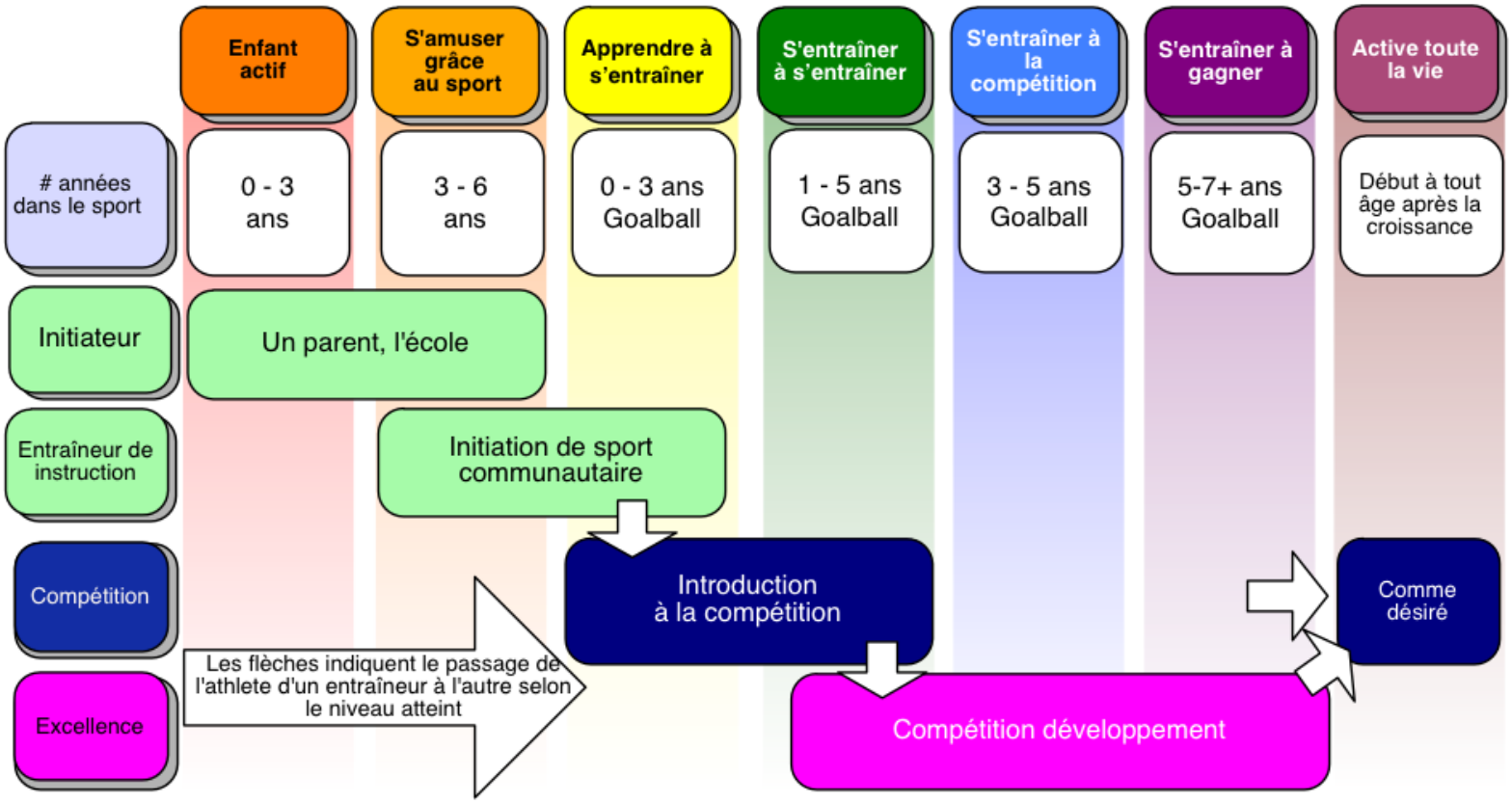
Formation des entraîneurs et des animateurs

Le stade Vie active est plus qu'une occasion de pratiquer le goalball récréatif ou de compétition. C'est une occasion de faire sa part pour un sport en y jouant le rôle d'entraîneur, d'officiel ou de dirigeant. Le bénévolat est essentiel à la croissance continue du goalball au Canada.

Les entraîneurs sont à la base du système sportif. Essentiels au développement des athlètes à tous les niveaux, ils sont les dirigeants et les organisateurs du sport communautaire (d'Enfant actif à S'amuser grâce au sport) et les experts techniques aux niveaux national et provincial (de S'entraîner à la compétition à S'entraîner à gagner). Les entraîneurs doivent posséder l'expertise nécessaire pour identifier l'étape de maturation de l'athlète, ainsi que les programmes et les systèmes qui lui permettront de s'entraîner et de faire de la compétition selon son potentiel. Nous avons besoin d'un plus grand nombre de bons entraîneurs à tous les stades, et tous les entraîneurs doivent bien comprendre les principes du DLTA. Obtenir plus d'entraîneurs et plus d'entraîneurs mieux formés pour aider les athlètes canadiens est une tâche monumentale pour les dirigeants sportifs.

MODÈLE DU PNCE POUR LE GOALBALL

Toutes les associations sportives canadiennes participent à la planification du DLTA. Elles participent aussi au développement du nouveau Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Voici une représentation graphique du PNCE par rapport au modèle de DLTA :



Au même titre, le recrutement et la formation des officiels et des dirigeants du sport sont essentiels à la culture du goalball. L'ACSA prévoit accroître les efforts pour recruter, former et conserver les athlètes du stade Vie active afin qu'ils contribuent à bâtir un système intégré de goalball au Canada.

L'athlète peut atteindre les plus hauts niveaux de performance, selon ses propres limites, lorsque le système lui fournit un soutien convenable et que l'athlète maîtrise les compétences et les principes des différents stades. Tout le monde – l'athlète, l'entraîneur, les parents, le club ou l'association – doit faire le nécessaire pour que l'athlète atteigne son plein potentiel. Nous pouvons créer un système qui permet à l'athlète d'atteindre son plein potentiel, grâce au modèle de DLTA et à notre participation, en tant qu'athlète et de bâtisseur.

Ressources et personnes-ressources

Le site www.canadianblindsports.ca. propose d'autres ressources et personnes-ressources en plus de ce qui suit

Ressources

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, 2005. Centres canadiens multisports, Vancouver, C.-B. ISBN 0-9738274-0-8.

Blaine, J., et Lonergan, M. *Encouraging Physical Activity for Preschoolers with Visual Impairment: A Resource for Parents*, 2009. British Columbia Blind Sports and Recreation Association, Vancouver, C.-B. ISBN 978-0-9865066-4-0.

Entraîner des athlètes ayant un handicap, 2005. Association canadienne des entraîneurs, Ottawa, ON.

Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., et Bluechardt, M. *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12,* 2008. Centres canadiens multisports, Vancouver, C.-B. ISBN 0-9738274-5-3.

Jurbala, P. *Getting Started in Blind Sports*. 2011. Ontario Blind Sports Association, Toronto, ON. ISBN

Personnes-ressources

Il existe plusieurs associations au service des athlètes ayant un handicap visuel. Votre association nationale de sport est votre première source d'information propre au sport et sur les guides du DLTA.

Sport Canada conserve une liste de tous les ***organismes nationaux de sport,*** sur le site : www.pch.gc.ca/sportcanada/fed/index-fra.cfm

Les associations nationales et provinciales de sport pour les personnes ayant un handicap sont une importante source d'information. Elles peuvent diriger vos questions vers les associations affiliées des autres provinces et territoires. Communiquez avec :

Association canadienne des sports pour aveugles
5055, rue Joyce, pièce 325, Vancouver, BC V5R 6B2
Tel: (604) 419-0480, Fax: (604) 419-0481
www.canadianblindsports.ca

Le site Web de l'ACSA offre des liens à d'autres associations provinciales/territoriales de sports pour aveugles.

Comité paralympique canadien
225, rue Metcalfe
Bureau 310
Ottawa, ON K2P 1P9
Tel: 613-569-4333
Fax: 613-569-2777
http://www.paralympic.ca/en/Paralympic/Contact.html

Fédération internationale des sports pour aveugles
www.ibsa-sports.org

Gros plan sur l'équilibre entre les facteurs physiques, moteurs et psychologiques

Au goalball, la performance exige des compétences physiques, motrices et psychologiques. Ces facteurs sont de plus en plus étroitement liés au fil du développement de l'athlète. Il est donc essentiel de comprendre les fondements et de savoir comment les intégrer progressivement et les entraîner. Ce tableau présente les éléments constitutifs de ces facteurs et le pourcentage recommandé de l'entraînement à y consacrer aux différents stades du DLTA. Remarque : Ces renseignements ne sont que des lignes directrices. Prévoyez du temps supplémentaire pour les mesures correctives si le développement a été incomplet aux stades précédents.

Pourcentage du temps d'entraînement à consacrer aux principaux facteurs d'entraînement, par stade du DLTA

	…comprenant …	***S'amuser grâce au sport***	***Apprendre à s'entrai-ner***	***S'entraîner à s'entraîner***	***S'entraîner à la compétition***	***S'entraîner à gagner***
Plaisir	Interaction sociale Sensations Variété et créativité Équilibre entre le défi et le niveau d'habileté	60 %	30 %	20 %	15 %	10 %
Acquisition des habiletés	Lancer Bloquer Orientation Équilibre Coordination Souplesse	40 %	40 %	30 %	25 %	15 %
Condition physique : force et endurance	Force Systèmes énergétiques : puissance aérobique et anaérobique	Intro	20 %	30 %	20 %	30 %
Préparation psychologique : concentration	Habiletés individuelles : mots clés Excitation Engagement envers la haute performance Habiletés d'équipe : communications Sens du jeu		Intro	20 %	25 %	25 %
Intégration	Expérience Habiletés de tournoi Stratégie Intégration des habiletés			Intro	15 %	20 %

Gros plan sur le développement des habiletés

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS AU GOALBALL						
Stade		S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner
Années dans le sport		Avant le sport	0 – 3 ans	1 – 5 ans	3 – 5 ans	5 – 7 ans et +
Développement des habiletés		ACQUISITION (A) Introduction de l'habileté (modélisation des habiletés)		CONSOLIDATION (C) Stabilité de l'habileté par l'entraînement (exécution exacte dans des conditions variables)	PERFECTIONNEMENT (P) Mise au point des habiletés (améliorations mineures et solutions innovatrices dans toutes les conditions)	
Profil d'entraînement du PNCE		Instructeur – Débutant		Instructeur – Intermédiaire	Développement pour la compétition	Compétition, haute performance
Savoir-faire physique : Fondements (appliqué dans quatre environne-ments : sol, airs, eau, glace/ neige)	*Habiletés corporelles :*					
	Agilité	**A, C**	**P**			
	Équilibre	**A, C**	**P**			
	Coordination	**A, C**	**P**			
	Rythme	**A, C**	**P**			
	Expression	**A, C**	**P**			
	Habiletés de mouvement/agilité :					
	Marcher	**A, C**	**P**			
	Courir	**A, C**	**P**			
	Bondir/sautiller : avant/arrière/latéral	**A, C**	**P**			
	Sauter	**A, C**	**P**			
	Rouler, culbuter	**A, C**	**P**			
	Patiner, skier	**A, C**	**P**			
	Nager	**A, C**	**P**			
	Habileté avec les objets :					
	Attraper	**A, C**	**P**			
	Coincer	**A, C**	**P**			
	Passer	**A, C**	**P**			
	Recevoir	**A, C**	**P**			
	Lancer	**A, C**	**P**			
	Frapper	**A, C**	**P**			
	Pousser	**A, C**	**P**			
	Frapper du pied	**A, C**	**P**			

Passer et lancer	Lancer droit		**A, C**	**P**		
	Lancer avec bond		**A, C**	**P**		
	Lancer avec saut		**A, C**	**P**		
	Lancer courbé (gauche, droite)		**A**	**C, P**		
	Lancer à retour rapide		**A**	**C, P**		
	Passer et lancer en bougeant		**A**	**C, P**		
	Passe avec bond Passe de main à main Fausse passe					

DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS AU GOALBALL						
Stade		Stade	Stade	Stade	Stade	Stade
Années dans le sport		Années dans le sport	Années dans le sport	Années dans le sport	Années dans le sport	Années dans le sport
Développement des habiletés		Développement des habiletés	Développement des habiletés		Développement des habiletés	
Profil d'entraînement du PNCE		Profil d'entraînement du PNCE	Profil d'entraînement du PNCE		Profil d'entraînement du PNCE	Profil d'entraînement du PNCE
Blocage	Ailiers : les mains sur les côtés Centre : domination gauche/droite		A, C	P		
			A, C	P		
	À genoux		A	C, P		
	Debout (blocage de pénalité)		A	C, P		
	Position (en haut et vers l'intérieur)					
Mouvements et tactiques	Offensive de base		A	C, P		
	Se déplacer avec le ballon		A	C	P	
	Déplacement du ballon, passe		A	C	P	
	Jeu de positions		A	C	P	
	Couvrir la défensive		A	C	P	
	Défense de zone			A	C, P	
	Prise et défense des pénalités			A	C, P	
	« Sens du jeu »					
Préparation psychologique						
	Mots clés			A	C	P
	Répétition mentale		A	C	P	
	Techniques de relaxation		A	C	P	
	Entraînement en situation de stress			A	C	P
	Établissement d'objectifs			A	C	P
	Cohésion de l'équipe			A	C	P

Gros plan sur la capacité d'entraînement et les définitions au goalball

Voici la définition des principales habiletés et des compétences nécessaires au goalball.

Définitions

Pensée abstraite : Penser aux processus, aux objets et aux événements qui pourraient ou non exister dans le monde réel.

Endurance aérobique : Capacité de faire de l'exercice pendant de longues périodes en utilisant l'énergie aérobique.

Viser/atteindre : Frapper une cible avec un objet.

Agilité : La capacité de bouger rapidement sur trois plans tout en contrôlant le mouvement.

Équilibre : La capacité de demeurer en position verticale tout en bougeant. Comprend l'équilibre statique et l'équilibre pendant un mouvement ou une glissade.

Coordination : Déplacer plusieurs parties du corps en série ou simultanément afin d'exécuter un mouvement.

Force et stabilité de base : Force des muscles profonds du tronc, y compris la poitrine, le dos et l'abdomen, qui offre un point d'ancrage pour une utilisation efficace des muscles des bras et des jambes.

Habiletés motrices fines : Mouvements contrôlés par de petits muscles, p. ex., les mouvements des mains et des doigts.

Établissement d'objectifs : La capacité de fixer des objectifs pour les futurs comportements et résultats.

Motricité globale : Grands mouvements des membres et du corps utilisant plusieurs articulations et groupes de muscles.

Définitions

Mémoire : La capacité à retenir et à se rappeler des instructions, des informations et des expériences.

Modèles mentaux : Capacité de comprendre et de manipuler des modèles abstraits de processus réels.

Vitesse 1 : Augmentations de la vitesse découlant d'une amélioration de la coordination neuromusculaire.

Vitesse 2 : Augmentations de la vitesse découlant d'améliorations dans les systèmes énergétiques, anaérobiques, lactiques et indépendants de la production d'acide lactique.

Force 1 : Augmentations de la force découlant surtout de l'amélioration de la coordination neuromusculaire et non de la croissance de la fibre musculaire.

Force 2 : Augmentations de la force découlant surtout d'augmentations de la masse musculaire maigre-hypertrophie.

Force-endurance : Force et endurance musculaires permettant des coordinations musculaires dynamiques ou statiques répétées avec un niveau de fatigue réduit.

Acuité visuelle : Acuité ou précision de la vision.

Champ visuel : Surface totale sur laquelle les objets peuvent être vus par la vision périphérique (sur le côté) tout en concentrant le regard sur un point central.