

## VUE D'ENSEMBLE DES STADES DE DÉVELOPPEMENT DES PARTICIPANTS ET DES ATHLÈTES

Le tableau suivant présente ce que les experts en développement des athlètes ont défini comme l'équilibre optimal de performance et de compétition pour les divers stades de développement. Ce document constituera le fondement de l'examen de la structure de compétition, deuxième phase du processus de développement à long terme de l'athlète élaboré par Patinage Canada.

	Apprendre à patiner	Apprendre à s'entraîner	Apprendre à être compétitif	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner / Vivre pour gagner	Vie active
<b>Profil des patineurs</b>	Filles : 3-8 ans Garçons : 3-9 ans	Filles : 7-11 ans Garçons : 8-12 ans	Filles : 9-13 ans Garçons : 10-14 ans	Filles : 10-16 ans Garçons : 11-17 ans	Filles : 13-19 ans Garçons : 14-21 ans Vivre pour gagner : 15 ans et plus	Tous les âges
<b>Système actuel</b>	Patinage Plus	Patinage STAR Débutant – élémentaire	Juvenile – pré-novice	Novice – senior	International Jr. / Sr. Grand Prix de l'UIP Championnats du monde et Jeux olympiques	Patinage pour adultes
<b>Temps d'entraînement</b> (toutes les séances comprennent au moins 15 min hors glace)	1 séance de 30 à 60 min 1 à 4 jours par semaine 10 à 40 semaines par année	1 à 2 : séances de 45 à 60 min 2 à 5 jours par semaine 20 à 44 semaines par année	2 séances de 45 à 60 min 4 à 5 jours par semaine 44 à 46 semaines par année	2 à 3 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	3 à 4 séances de 45 à 60 min 5 jours par semaine 44 à 48 semaines par année	1 à 3 séances de 45 à 60 min 1 à 6 jours par semaine 25 à 40 semaines par année
<b>Périodes critiques d'entraînement</b> (vitesse, endurance, force, habiletés sportives, flexibilité). Voir ci-dessous.	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans, F – 6 à 8 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 7 à 9 ans F – 6 à 8 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Habiletés : G-F – 8 à 12 ans Flexibilité : G-F – 6 à 10 ans Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans Endurance : G – 12 à 13 ans F – 10 à 11 ans	Vitesse : G – 13 à 16 ans F – 11 à 13 ans	Il est toujours possible de s'entraîner pour les 5 éléments
<b>Compétitions des éléments et habiletés</b>	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Aucune compétition, mais présentation de l'habileté exécutée isolément, conformément à la norme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme	Oui	Compétitions – habiletés techniques et composantes de programme
<b>Performance ciblée</b>	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles de réussite : bronze, argent, or	Normes personnelles et établies de réussite	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Maximiser les points pour obtenir un bon classement	Selon le niveau de l'athlète
<b>Programme (en solo)</b>	Non	Oui, mais vers la fin du stade	Oui (libre seulement)	Oui (court ou libre ou les deux)	Oui (court et libre)	Oui, selon le niveau et les habiletés
<b>Évaluation</b>	Entraîneur	Entraîneur Officiels	Entraîneur Officiels	Officiels	Officiels	Entraîneur Officiels
<b>Niveau de compétition</b>	Épreuves en équipe au niveau du club	Club, interclubs, invitation	Régional et provincial	Régional, provincial et national	Régional, provincial national et international	Du club au niveau international
<b>Participation aux compétitions</b>	1 par session	2 à 3 par année à la fin du stage	6 compétitions au maximum par année	3 à 5 compétitions des habiletés 2 à 3 compétitions de composantes de programme 3 à 7 compétitions (en solo)	5 à 7 compétitions (Apprendre à gagner) 5 à 10 compétitions (Vivre pour gagner)	Selon le niveau de l'athlète
<b>Changements suggérés aux programmes</b>	Légers changements aux habiletés à chaque stade, ajouter les cinq éléments au programme, changements à la prestation des programmes du club	Nouveau programme d'habiletés qui remplacera les habiletés de patinage, changements aux tests de style libre Danse sur glace – légers changements	Changements à l'inscription aux compétitions (tests/norme) et au niveau de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Pas de changement important Catégories de compétition selon l'âge et le niveau d'habileté	Déterminés par le calendrier et les critères de l'UIP	Changements à adapter après les révisions de Patinage Plus, de Patinage STAR et de la structure des compétitions

- ENDURANCE : commence au début de la poussée de croissance, à l'âge de 10 – 11 ans pour les filles et de 12 - 13 ans pour les garçons pic de croissance rapide-soudaine (poussée de croissance)
- FORCE : filles : première période – immédiatement après la poussée de croissance, deuxième période au début des menstruations, de 12 à 18 mois après la poussée de croissance des garçons
- FLEXIBILITÉ (souplesse)