



Fédération Québécoise
de Taekwondo

Modèle de développement des athlètes 2013 – 2017

T a e k w o n d o W T F

**Sport
Olympique**



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

- Taekwondo WTF Sport Olympique -



Fédération Québécoise de Taekwondo

© 2013



PRÉFACE 6

NOTRE HISTOIRE 13

MISSION 16

VALEURS 17

SECTION 1.

SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE EN TAEKWONDO. 19

SECTION 2.

EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU 23

SECTION 3-A.

RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION. 79

SECTION 3-B.

LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE 107

SECTION 4.

CADRE DE RÉFÉRENCE. 121

SECTION 5.

EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE 135

SECTION 6.

PROJETS SOUMIS AUX FINS DE SOUTIEN FINANCIER. 167

v.Public 20131220b — Information sans le détail financier

SECTION 7.

SOURCES & REMERCIEMENTS 197

ANNEXE A. 201

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES. 201

ANNEXE B. 207

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE - PROTOCOLE D'ENTENTE 207

ANNEXE C. 215

APPROBATION DU CA 215

ANNEXE D. 219

PLAN D'ORGANISATION DU COMITÉ DES OFFICIELS ET DE SES TÂCHES 219



C'est avec un grand sentiment de satisfaction et de fierté que nous vous présentons la deuxième édition du « *Modèle de développement des athlètes 2013-2017* ».

D'emblée, le dépôt au Ministère de l'éducation, du loisir et du sport un document de référence considéré comme un véritable plan stratégique dans lequel nous dressons, dans un premier temps, notre histoire, notre mission et nos valeurs.

Notre fédération porte bien sa mission qui est devenu le point de référence canadien concernant le développement du talent sportif visant le rayonnement non seulement au niveau national mais au niveau mondial.

D'ailleurs, l'apport de la partie des exigences du sport de haut niveau, avec un portrait très précis établi par notre entraîneur québécois, M. Alain Bernier suite à son expérience vécu aux Jeux olympiques de Londres avec Karine Sergerie, Sébastien Michaud et François Coulombe-Fortier.

Actuellement, la Fédération dispose d'un modèle de développement des athlètes qui traite plusieurs points importants entre autres, la place des programmes Sport-études au secondaire, la finale nationale des Jeux du Québec, les critères d'identification des athlètes, les exigences du sport de haut niveau, le schéma du cheminement idéal de l'athlète ...

Aujourd'hui, la Fédération Québécoise de Taekwondo, forte d'un conseil d'administration impliqué et d'employés engagés, a réalisé de nombreuses initiatives afin d'améliorer le service à ses membres. L'achat de tapis neufs et de plastrons électroniques approuvés WTF et la reprise vidéo a permis de préparer les athlètes aux compétitions internationales.

En effet, vu que Taekwondo Canada n'avait pas les ressources financières nécessaires pour subventionner nos athlètes prometteurs, la Fédération Québécoise de Taekwondo a aidé ses athlètes pour qu'ils puissent participer aux événements internationaux tels que :

- Championnat mondial senior en Mexique
- Championnat mondial junior en Égypte
- Championnat Panaméricain senior en Bolivie
- Championnat Panaméricain junior à Las-Vegas

En plus, la Fédération Québécoise de Taekwondo a mis en place un programme d'assurance responsabilité civile à tarif avantageux, pour assurer les entraîneurs et les clubs.



La Fédération Québécoise de Taekwondo a amélioré le service aux membres grâce au recrutement d'un directeur exécutif et d'une secrétaire. Dans ce sens, on est fière de vous annoncer que le nombre de ses membres atteint environ 7115 avec 126 clubs en date du 16 avril 2013 sans que la saison sportive achève. Ce chiffre magique laisse croire qu'on peut l'augmenter encore.

Avec le tout d'importants correctifs apportés à l'offre de service de Taekwondo, le bureau de la direction, les membres du CA et les ART sont à la tâche pour se concentrer sur le développement de Taekwondo et sa diffusion positive à travers la belle province, laissant certains difficultés politiques et divergences quant à la pratique de ce sport qui rayonnent d'une année à l'autre.

Le partage d'une vision commune nous amène à relever plusieurs défis. Dans ce sens, il est important de créer un sentiment d'appartenance et une fierté d'être membre de Taekwondo Québec. Également, il est important de diffuser nos messages à toutes les régions du Québec, changer l'image de Taekwondo Québec et rendre la pratique plus accessible.

La croissance actuelle de Taekwondo et sa popularité a non seulement bénéficié du travail de ses administrateurs, employés, bénévoles, ses différents comités mais elle a aussi pu compter sur l'image positive offerte par ses athlètes de point que ne cessent d'illustrer sur la scène mondiale. Ainsi, aux Jeux Olympiques de Londres, trois nos athlètes olympiens (Karine Sergerie, François Coulombe Fortier et Sébastien Michaud) et leur entraîneur Alain Bernier ont représenté non seulement le Québec mais le Canada. Cette réalisation a donné à notre Fédération Québécoise de Taekwondo une visibilité et ainsi que l'augmentation des affiliations pour les clubs puisque les performances mondiales sont le moyen le plus puissant pour défendre et valoriser notre discipline.

D'ailleurs, le 12 février dernier, à Lusanne, la commission exécutive du CIO a confirmé le Taekwondo parmi les 25 sports olympiques permanents. Ce vote constitue une belle reconnaissance pour le Taekwondo, dont la pratique répond parfaitement aux critères d'universalité, essentiels dans l'esprit de l'olympisme étape supplémentaire dans le développement de notre sport au Québec et au niveau canadien.

En effet, nous avons donc adhéré très fidèlement à l'ancien plan 2009-2013, et avons ainsi accompli des exploits et résultats remarquables dans diverses sphères de notre activité.



Ainsi, nous avons atteint ou surpassé les buts que nous nous étions fixés ces dernières années dans les domaines suivants :

- Mise sur pied et utilisation d'un système de classement des athlètes québécois réaliste et efficace
- Achats des plastrons électroniques Daedo et nouveaux tapis pour devenir la province la plus équipée en ressources matérielles au Canada;
- Réintégration du taekwondo au programme officiel de la Finale Provinciale des Jeux du Québec en 2013, et la tenue d'une finale provinciale intra-taekwondo (Coupe Jeunesse 2012) afin de stimuler la participation régionale;
- Accroissement de la visibilité de notre sport via le site de notre Fédération, affichages des nouvelles et des résultats rapidement sur la page Facebook de la Fédération Québécoise de Taekwondo et qui sont mises à jour quotidiennement;
- Augmentation de la base de données de nos officiels tant relève que national;
- Plusieurs athlètes ont réussi à avoir des bourses auprès de plusieurs fondations, entre autres, la fondation d'athlètes excellence et fondation nordique et tout récemment par l'entremise de la Banque Nationale en l'honneur de Maude Dufour. Également, Jade Taillon était récipiendaire d'une bourse donnée par Astral Radio. En plus, dernièrement, la fondation Nordique a annoncé les boursiers de plusieurs disciplines sportives, le Taekwondo a mérité des bourses pour les athlètes suivants : Vincent Foster, Marc André Bergeron, Charlotte Browon, François Coulombe-Fortier, Raphaël Giguier, Maxime Potvin.
Il est important de mentionner que chaque année plusieurs athlètes de notre sport se méritent des bourses.
- Stabilité des ressources humaines en recrutant un directeur exécutif et une nouvelle secrétaire administrative;
- Implication au Taekwondo Canada de M. Jean Faucher comme président de centre de haute performance ces dernières années confirme qu'on est le chef de fil pour le haut niveau et bien sûr pour veiller à l'intérêt et le bien être de nos athlètes.
- Résolution lors de notre assemblée générale du 25 septembre 2011 comme quoi l'assurance responsabilité civile est obligatoire pour tous les dojangs affiliés à notre Fédération;
- Consolidation des programmes de Sport-Études reconnus au secondaire.



Au cours des dernières années, nous avons innové pour assurer une relève de qualité en offrant une nouvelle catégorie ou niveau de compétition, la catégorie B. Cette catégorie se situe entre le niveau participatif (compétitions couleurs) et le niveau élite (les Sélections). Elle vise les athlètes en développement. Ce niveau de compétition a été mis en place pour éviter un passage trop brusque du niveau participatif, au niveau élite. Offert dans un premier temps comme une option facultative, ce niveau de compétition est devenu incontournable pour avoir accès au niveau élite.

L'année 2013 était une année riche et bien remplie de Taekwondo dans la province du Québec. Le fait marqué cette année là est le retour de notre discipline aux jeux du Québec en force à Saguenay après avoir été exclu des deux dernières éditions des Jeux du Québec d'hiver, notre sport revient avec une toute nouvelle approche technologique en utilisant les plastrons électroniques, reprise vidéo et avec l'intention de ne plus jamais revivre cette attente de quatre ans. Durant cet événement là, la Fédération Québécoise de Taekwondo a décidé d'innover pour repartir sur des nouvelles bases en fournissant l'occasion à ces jeunes athlètes de vivre les conditions de haut de niveau en utilisant les plastrons électroniques DADEO et la reprise video lors des Jeux Québec 2013, ce qui a constitué, un outil important pour conditionner cette jeune relève pour la haute performance et le développement de nos Espoirs. Lors la dernière journée pour les Jeux du Québec, il a eu une ambiance de feu en action, beaucoup de spectateurs, plusieurs journalistes, entre autres, Québécoir Médias, RDI, TVA etc sans oublier, l'esprit sportif qui a régné tant entre les entraîneurs que les athlètes de régions.

Au niveau international, huit athlètes québécois du Québec et Montréal; Jade Taillon, Jasmine Vokey, Jocelyn Addison, Marc-André Bergeron, Maxime Potvin, Olivier April-Lalonde, Olivier Pineau et Vincent Foster ont représenté le Canada au Championnat Panaméricain senior de taekwondo à Sucre en Bolivie du 10 au 14 octobre 2012.

Lors de cet événement, la performance était à l'heure, Maxime Potvin, Jade Taillon et Olivier Pineau ont raflé tous deux une médaille d'or et Marc-André Bergeron s'est mérité le bronze. Lors de cet événement, trois entraîneurs du Québec ont été sélectionnés pour faire partie de l'équipe d'encadrement. Messieurs Paul Germain, Raymond Mourad et Evangelos Ligeros.

Encore une fois, le 8 avril 2013, la Fédération Québécoise de Taekwondo a envoyé encore une équipe d'athlètes seniors en Europe pour participer à l'Open de Belgique à Gent, du 5 au 7 avril 2013. Ils ont été sélectionnés à partir des règles déjà établies.



Les athlètes sélectionnés sont : Christopher Iliesco, Nicolas Bertrand, Nathalie Iliesco, Vincent Foster, Charlotte Brown, Éloi Paradis-Deschênes, Audrée Giguère, Samuel Coutu, Pascal Laganière. Ils étaient accompagnés par les entraîneurs suivants : Raymond Mourad, Paul Germain.

Au niveau canadien, nous devons souligner la récolte québécoise en masse des médailles à l'Open Toronto 2012 qui s'est déroulé en Ontario. Ce tournoi a connu la participation de 11 clubs de la province québécoise. Cet événement sportif de grande envergure qui connaît une participation accrue d'une année à l'autre a réuni une cinquantaine d'athlètes du Québec, qui se sont mesurés à d'autres pairs d'autres provinces. Bravo à tous les athlètes et leurs entraîneurs !

Conscient de la difficulté et l'exigence de la tâche du président, M. Faucher veut vous dire qu'il compte sur l'appui et le soutien de toute la famille du Taekwondo.

« Je suis un homme de consensus. J'ai toujours travaillé de cette façon. Cela fait plus de huit ans que je suis dans le milieu. J'ai réussi à réunir tous les acteurs de Taekwondo sous le climat stable pour la mission qui m'a été confiée. »

Également, nous sommes très heureux de vous annoncer « la mise en place d'un comité déontologique composé de trois personnes expérimentés dans la résolution des litiges qui se penche actuellement sur les différentes plaintes reçues ».

Ce comité déontologique a établi et retracés des documents de références précieux en lien avec l'éthique et qui sont affichés sur le site de la Fédération, on trouve entre autres :

- Politique d'équité et d'accès de Taekwondo Québec;
- Code d'éthique de Taekwondo Québec;
- Codes de déontologiques pour les administrateurs, les entraîneurs, les officiels et pour les participants;
- Guide de conduite;
- Prévention de l'abus et du harcèlement;
- Guide de l'intervenant;
- Dépliant pour les parents;
- Prévention du dopage;
- Éducation Antidopage.

À moyen terme, l'un des problèmes les plus évidents auxquels fait face notre discipline sportive présentement, ce sont certaines lacunes et carences en ce qui a trait à l'administration des régions (quelques associations régionales qui manquent de bénévoles), en d'autres mots, on reçoit souvent des plaintes concernant l'ouverture des dojangs.



Autre projet palpitant qui nous stimule c'est la tenue des grands événements d'envergure (sanctionné par la Fédération Mondiale) en sol québécois, tels que l'automne 2013-2014 le championnat canadien junior ainsi que l'open du Canada en février 2014. C'est une occasion pour nos athlètes de combattre à peu de frais et de briller sur la scène locale, provinciale et même internationale.

Nous avons relevé plusieurs défis ces dernières années et nous avons la satisfaction et la conviction que nos athlètes vont progresser encore et pour conclure, il existe une foule d'autres projets plus excitants encore auxquels nous oeuvrons jours après jours sans relâche et dont nous vous reparlerons en temps et en lieu opportun....

On travaille beaucoup et fort au quotidien dans la belle province. La réussite est le fruit du travail réalisé au sein de notre fédération, sous la présidence de M. Jean Faucher avec le conseil d'administration et son directeur exécutif M. Abdel Ilah Es Sabbar.

Sans oublier, il ne faut pas oublier l'apport exceptionnel qui ne cesse de hausser le niveau de Taekwondo. Ce sont tous ces éléments qui font du Taekwondo un organisme dynamique.

Enfin, nous avons élaboré récemment un nouveau logo de notre Fédération, sens de rafraîchissement de notre évolution, croissante de notre province en suivant le dernier cri en technologie de Taekwondo olympique.

Nous vous souhaitons une bonne lecture à tous.



Jean Faucher
Président

Fédération Québécoise de Taekwondo



Abdel Ilah Es Sabbar
Directeur exécutif

Fédération Québécoise de Taekwondo

Origine et historique du taekwondo

La deuxième grande guerre se termine en 1945 et le Japon doit cesser l'occupation de la Corée mettant ainsi fin au moratoire, imposé par le Japon, sur la pratique des arts martiaux coréens au « pays du matin calme ».

En 1950, les principales écoles d'arts martiaux coréens, appelées kwan, s'unissent sous la bannière de l'Association coréenne de Kong Soo Do sous la présidence de Jo Young-joo et la direction de Ro Byung-jick. Le secrétaire général étant Lee Jong-woo. Un événement vient cependant annihiler ces efforts d'unification. En effet, la guerre de Corée éclate en juin 1950 pour se terminer en juillet 1953. En conséquence, il faudra attendre six ans pour la mise en place d'une nouvelle structure associative.

En 1959, le Major Général Choi Hong-hi propose les termes « tae kwon do » pour désigner l'art martial unifié des différents kwans. Le vocable taekwondo est issu des termes Tae Kyon désignant un très ancien art martial coréen. Les six premiers kwans à s'unir furent : Chung Do Kwan, Oh Do Kwan, Song Mu Kwan, Chang Mu Kwan, Ji Do Kwan et Moo Duk Kwan. Partant de ce fait, l'Association coréenne de tae kwon do est formée sous la présidence du Mjr. Gén. Choi (du Oh Do Kwan) et de la vice-présidence de Yoon Kwe-byung (du Ji Do Kwan).

Plus près de nous, le tae kwon do fait son apparition en Amérique en 1959 lorsque Rhee Jhoon-goo, mieux connu sous le nom de Jhoon Rhee, commence à enseigner cet art martial à Washington. Pour ce qui est du Canada, il faudra attendre en 1964 lorsque Lee Jong-soo, connu sous le nom de Chong Lee, ouvre à Montréal la première école de tae kwon do au pays. En conséquence la majorité des taekwondoistes du Québec sont liés au Ji Do Kwan car Maître Chong Lee est un élève du Grand Maître Lee Jong-woo et que tous deux sont issus du Ji Do Kwan. Signalons en passant que le tae kwon do n'a été introduit sur le vieux continent qu'en 1965, et ce, par le biais d'une tournée européenne organisée par le Mjr. Gén. Choi Hong-hi et Lee Jong-woo respectivement Président et Secrétaire Général de l'Association coréenne de tae kwon do.

En 1966, l'Association coréenne de tae kwon do est composée de neuf kwans et cette même année la Fédération internationale de taekwon-do (ITF) est créée sous l'égide du Mjr. Gén. Choi dans le but de promouvoir et répandre le taekwon-do à travers le monde. Peu de temps après le Mjr. Gén. Choi doit quitter la Corée en raison de facteurs politiques internes et, au début des années 70, il déménage le siège social de ITF à Toronto.

En 1971, le Dr. Kim Un-yong est élu président de l'Association coréenne de tae kwon do et considérant que le tae kwon do est un art martial d'origine coréenne, il est convaincu, à l'instar des 8 kwans demeurées unies, que le siège social de la fédération internationale (FI) de régie du tae kwon do doit être en Corée. Cette orientation marque la dissociation entre l'Association coréenne de tae kwon do et ITF. Conséquemment, sur les neuf kwans fondateurs du tae kwon do, 8 demeurent avec l'Association coréenne de tae kwon do.



En 1973 la Fédération mondiale de taekwondo (WTF) est créée avec la participation de 35 représentants à travers le monde et le Dr Kim est élu président.

Le premier championnat du monde a lieu la même année à Séoul en Corée du Sud.

En 1975 Montréal sera le théâtre d'une année charnière pour le taekwondo.

En effet l'Assemblée générale des fédérations internationales (AGFSI) y tient une assemblée générale. La WTF et l'ITF sont en lice afin d'obtenir le statut officiel fédération internationale de régie du taekwondo. L'AGFSI accorde ce statut à la WTF. Cette décision aura un impact majeur sur la reconnaissance future de la WTF et par le fait même, sur le développement du taekwondo tant à travers le monde que chez nous au Québec.

1976 :

- La WTF reçoit l'accréditation officielle du Conseil international du sport militaire (CISM) et voit le taekwondo inscrit à titre de sport militaire officiel. À noter que le taekwondo est un sport officiel des Forces armées canadiennes.

1978 :

- Création de l'Union Panaméricaine de taekwondo (PATU).
- L'association canadienne du taekwondo WTF est reconnue membre de PATU.

1980 :

- Le Comité international olympique (CIO) reconnaît officiellement la WTF.

1981 :

- La WTF s'affilie au Conseil international de la science du sport et de l'éducation physique.

1982 :

- Le taekwondo WTF est introduit à la finale régionale des Jeux du Québec du Sud-Ouest.

1983 :

- La WTF s'associe au Groupe pour la construction de complexes sportifs et de loisirs.
- L'Organisation Panaméricaine du sport reconnaît le taekwondo WTF à titre de sport continental officiel.
- L'Association de taekwondo du Québec est incorporée sous la partie III de la Loi sur les compagnies.

1985 :

- L'Association canadienne de taekwondo WTF est reconnue par l'Association olympique canadienne.
- Le taekwondo obtient le statut de sport olympique de démonstration en prévision des Jeux de 1988.

1986 :

- La WTF est reconnue par la Fédération internationale du sport universitaire (FISU).



1988:

- Le taekwondo figure aux Jeux olympiques de Séoul à titre de sport de démonstration.

1982 :

- À Barcelone, le taekwondo figure de nouveau aux Jeux olympiques à titre de sport de démonstration.

1995 :

- L'Association canadienne de taekwondo WTF est reconnue par Sport-Canada.

1997 :

- Le taekwondo WTF obtient le statut de sport de démonstration pour la finale provinciale des Jeux du Québec d'hiver qui s'est déroulée à Charny. (M.R.C. des-Chutes-de-la-Chaudière).
- L'Association de taekwondo du Québec inc. est reconnue par le Ministère des Affaires municipales, du Loisirs et du sport à titre de fédération officielle de régie du taekwondo.

2000 :

- Le taekwondo fait ses débuts à titre de sports de compétition dans le cadre des Jeux olympiques à Sydney.

2008 :

- Après une absence lors de Jeux d'Atlanta, le taekwondo revient à titre de sport de compétition aux Jeux olympiques de Beijing.

2012 :

- À Londres, le taekwondo en est à sa troisième apparition comme sport de compétition dans le cadre des Jeux olympique.

2012 :

- La WTF compte 204 fédérations nationales membres, dont l'Association canadienne de taekwondo WTF (Taekwondo-Canada).

La science du sport et la philosophie du taekwondo demeurent la pierre angulaire et la clé de voûte de cette discipline en constante évolution, et ce, pour le bien être des taekwondoïstes et de la population en général.



MISSION

Devenir le point de référence Canadien concernant le développement du talent sportif visant le niveau de rayonnement national/international. Être également le point de référence face à la formation/perfectionnement des personnes ressources qui encadrent le talent identifié.



Les valeurs de Taekwondo sont les suivantes :



COURTOISIE

Penser et faire attention aux autres.
Garder de bonnes manières et suivre une étiquette en tout temps.
Les étudiants en Taekwondo et ses instructeurs se doivent d'être poli et d'être respectueux envers les autres



INTÉGRITÉ

Être bon et honnête.
Connaître la différence entre le bon et le mauvais et s'efforcer de garder une conscience claire.
Les praticiens du Taekwondo doivent vivre suivant certaines valeurs et principes.



PERSÉVÉRANCE

Ne jamais abandonner la poursuite de ses rêves.
Essayer, essayer et essayer encore jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant.
Les étudiants doivent être ouverts aux efforts, car ce sont les efforts qui nous aident à nous améliorer et à grandir.



ESPRIT FORT

Être courageux dans l'adversité. Un étudiant en Taekwondo ne doit jamais se sentir dominé par un autre étudiant.
Avoir l'esprit ou le courage de défendre ce en quoi nous croyons même si un grand nombre y est opposé.
Plus spécialement dans l'entraînement physique; la volonté et l'attitude de pousser ses limites plus loin et en donnant 100 % de soi.

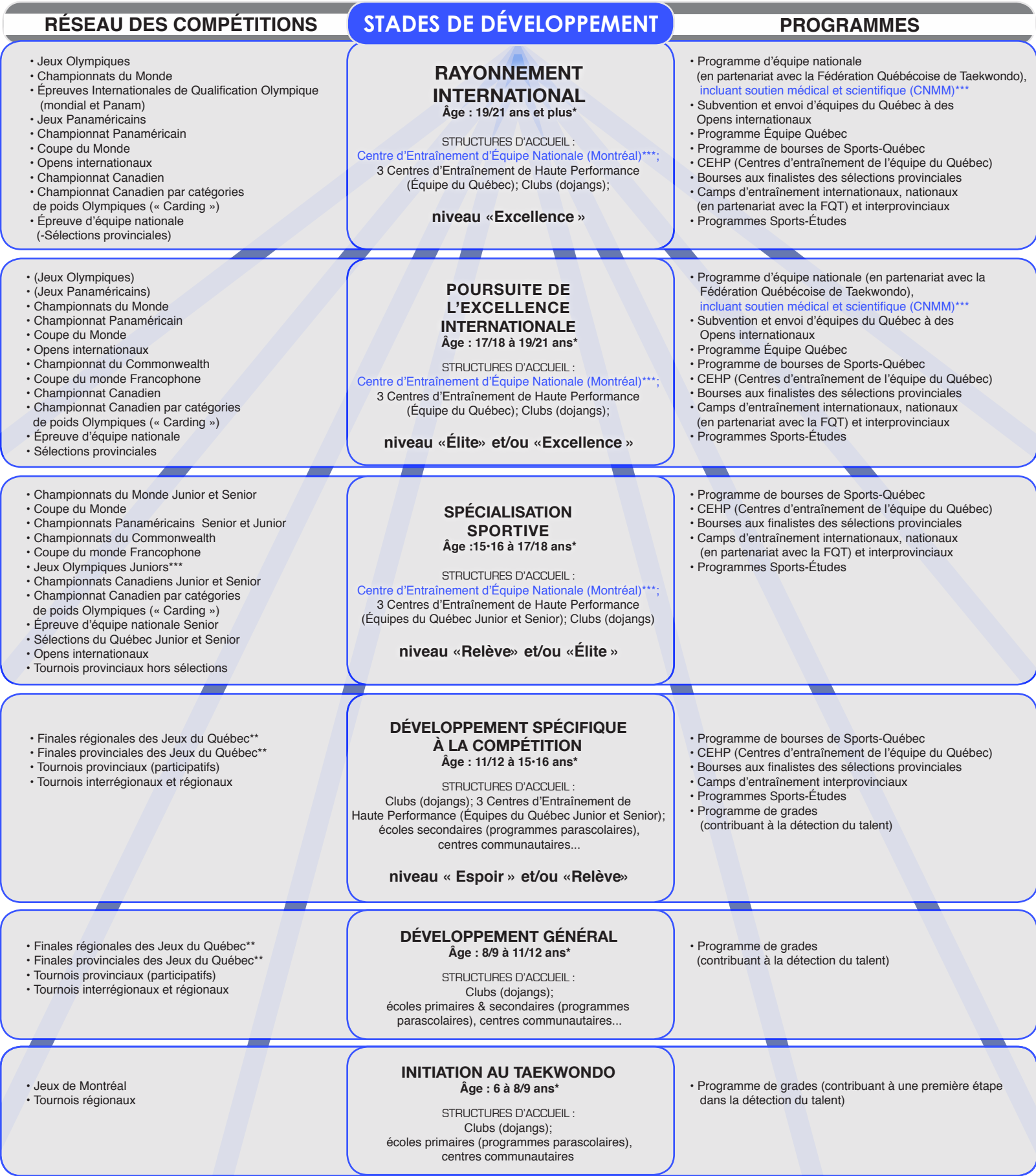


MAÎTRISE DE SOI

Garder le contrôle de soi.
Faire de son mieux pour contrôler ses pensées et ses actions en tout temps.
Un étudiant en Taekwondo doit apprendre à contrôler ses actions et réactions.



Section 1
SCHÉMA DU CHEMINEMENT
IDÉAL DE L'ATHLÈTE EN
TAEKWONDO



* = Les variations possibles quant aux limites d'âge inférieures et supérieures d'un stade de développement donné reflètent la différence quant à l'âge typique auquel athlètes masculins et féminins atteignent un degré de maturation similaire. Dans chacun des stades évoqués, l'âge le plus jeune s'applique généralement davantage aux filles qu'aux garçons, lesquelles tendent à atteindre leur apogée, en tant que compétitrices, plus tôt que leurs homologues masculins.

** = Le taekwondo figure actuellement au programme officiel des finales provinciales multisports des Jeux du Québec.

*** = Quoiqu'il n'en soit encore qu'au stade de projet, l'établissement d'un Centre d'Entraînement d'Équipe Nationale permanent au Québec est prévu pour un avenir très proche dans le Plan de Haute Performance soumis par l'Association Canadienne de Taekwondo WTF. Ce projet, dont la réalisation devrait être imminente, exige une étroite collaboration de notre association nationale avec la FQT, qui pourra ainsi en retirer des avantages considérables pour appuyer le développement de l'excellence québécoise à l'aide de programmes et services connexes.



Section 2

EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



SOMMAIRE de la matière de cette section

2.

INTRODUCTION.

25

2.1

CONTEXTE INTERNATIONAL DES ATHLÈTES EN TAEKWONDO

26

2.1.1

CONTEXTE DE L'ATHLÈTE QUÉBÉCOIS ET CANADIEN

27

2.1.2

CADRE DE COMPÉTITION POUR UN ATHLÈTE QUÉBÉCOIS EN TAEKWONDO

29

2.1.3

CADRE D'UNE COMPÉTITION DE CALIBRE INTERNATIONAL.

30

2.1.4

FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L'ACCÈS AU HAUT NIVEAU

32

2.2

PORTRAIT DE L'ATHLÈTE DE NIVEAU INTERNATIONAL

36

2.2.1

ZONE D'ÂGE OPTIMAL DE HAUT NIVEAU

36

2.2.2

EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU

38

2.2.3

EXIGENCES SUR LE PLAN MENTAL POUR LA RÉUSSITE DU HAUT NIVEAU

43

2.2.4

EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU

45

2.2.5

PORTAIT ACTUEL DES PRESTATIONS DES MEILLEURS ATHLÈTES CANADIENS
EN TAEKWONDO DANS LE RÉSEAU DE COMPÉTITION INTERNATIONAL

55

2.3

CONCLUSION

56

2.A

ANNEXES SPÉCIALES.

57

2. A. 1

ANNEXE SPÉCIALE
ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO

58

2. A. 2

2° ANNEXE SPÉCIALE
DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO

72

SOMMAIRE de la section 2



2. INTRODUCTION

Lorsqu'on parle de sport de haut niveau, on fait référence au niveau le plus élevé d'un sport. Si nous imaginons une pyramide, c'est au sommet de celle-ci que se trouvent les athlètes qui font partie de la très haute performance.

Pour parvenir à ce niveau, il est essentiel dans le développement de l'athlète, de suivre une orientation très précise afin de le prédisposer et de l'outiller dans sa poursuite de l'excellence.

Dans cette orientation, mis à part des facteurs relatifs à l'individu (les capacités physiques et mentales), il est nécessaire d'avoir une structure de support qui garantit le développement adéquat des futurs champions et leur accès à la compétition de haut niveau (Support médical et spécialistes, administratif, financier, académique, entraîneurs avec une formation solide, etc.).

Evidemment, une fois arrivé à la dernière étape de la pyramide, cette structure de support doit également pouvoir assurer le maintien des niveaux acquis pour espérer l'obtention de résultats de classe mondiale.

Dans cette portion du modèle de développement des athlètes, nous exposerons les différentes exigences dont nous devons tenir compte pour garantir l'accès et le maintien de la haute performance. Nous tenterons également de décrire le contexte dans lequel gravite l'athlète de haut niveau.

Finalement, il faut comprendre que l'atteinte de la haute performance nécessite, non seulement des athlètes dotés d'un grand potentiel et des entraîneurs ayant une formation solide, capable de développer les potentialités, mais également un contexte convenable qui garantit la progression permanente vers le haut niveau. C'est ce contexte que nous allons tenter de décrire dans cette prochaine étape du plan.

2. INTRODUCTION





2.1 CONTEXTE INTERNATIONAL DES ATHLÈTES EN TAEKWONDO

Historiquement, le Taekwondo était dominé par la Corée du sud, qui est le pays d’origine de ce sport. Environ 80% des enfants pratiquent le Taekwondo à l’école primaire et les enfants démontrant un potentiel sont encouragés à poursuivre dans des programmes compétitifs structurés au collège et à l’université, dans des équipes de haut niveau. Le grand nombre d’athlètes découlant de ce recrutement, comparé au faible nombre d’athlètes dans les autres pays, a permis à la Corée d’établir une domination dans ce sport pendant plusieurs années.

Depuis les huit dernières années, la croissance mondiale d’adeptes en taekwondo a été exponentielle, de telle sorte que la domination de l’Asie dans ce sport est maintenant chose du passé. Les différents pays dans le monde ont mis en place des programmes nationaux incluant la science du sport, la nutrition, la psychologie et la formation des entraîneurs.

Actuellement, les meilleurs pays outre la Corée sont l’Iran, l’Espagne, la Turquie et la Grande-Bretagne, qui ont engagé des entraîneurs à temps plein, supportés par des spécialistes en science du sport, travaillant à l’intérieur d’équipements sportifs à la fine pointe, dans lesquels sont regroupés les meilleurs athlètes au pays. Cette centralisation, a également permis de fournir aux athlètes tout le support médical et scientifique nécessaire.

Ces pays ont également implanté un programme de compétitions internationales dans lequel les athlètes participent à un nombre limité de compétitions, sélectionnant toutefois les compétitions de haut calibre; ce qui tranche avec le passé, où ces pays favorisaient la quantité à la qualité. Les athlètes actuels participent à 2 ou 3 événements par année, avec un régime d’entraînement beaucoup plus efficace, de manière à produire une meilleure constance dans les résultats internationaux. Ils disposent également d’un très bon système de détection de talent et de développement des athlètes de niveau junior.

La Grande Bretagne a également introduit un programme semblable, mais avec un centre national facultatif, dans lequel, les athlètes ciblés sont invités par la fédération nationale à venir s’entraîner sur une base journalière avec l’entraîneur national. Cette possibilité n’est pas obligatoire pour faire partie de l’équipe nationale, mais la possibilité est offerte. Ce n’est pas tous les athlètes qui décident de suivre ce parcours et malgré leur choix, ils ont la possibilité de participer aux compétitions mondiales et continentales.

Du côté féminin, la France a également développé un programme de niveau mondial durant le dernier cycle. Ce programme est dirigé par un entraîneur féminin, ancienne championne olympique et championne internationale durant plusieurs années. La fédération Française lui a donné, par l’entremise d’une équipe de spécialistes, une solide formation d’entraîneur pour lui permettre l’application de ses connaissances apprises durant sa carrière d’athlète et de les transposer dans sa nouvelle carrière d’entraîneur.

La force de ce programme est d’avoir mis l’accent sur le développement des athlètes, autant que sur le développement de l’entraîneur. Par ailleurs, la France favorise toujours

2.1 CONTEXTE INTERNATIONAL DES ATHLÈTES EN TAEKWONDO



2.1.1 CONTEXTE DE L'ATHLÈTE QUÉBÉCOIS ET CANADIEN

la participation à de nombreux événements internationaux comparativement à des pays comparables en résultats. De plus, leur approche est basée sur des objectifs à atteindre, plutôt que sur des résultats en terme de médailles. Autrefois, ce pays avait un fonctionnement comparable à celui du Canada avec un large nombre d’athlètes s’entraînant dans leur propre Club, et qui étaient regroupés pour les événements compétitifs. Maintenant, avec leur calendrier de compétitions très chargé, ils ont regroupé les athlètes en un plus petit nombre au même endroit et depuis, ils produisent des résultats à tous les événements.

En conclusion, le temps où la Corée du sud dominait est maintenant révolu, même si elle demeure un force mondiale et pourtant le taekwondo en est encore à son stade de développement comme sport olympique. Il n’y a que 3ou 4 pays comme l’Iran, l’Espagne, la Grande-Bretagne, la Turquie et la France qui sont capables de remporter plusieurs catégories. C’est en développant des programmes permettant la formation de leurs propres entraîneurs, plutôt que d’aller chercher des entraîneurs à l’étranger, et en entourant ceux-ci d’une équipe de spécialistes que ces pays ont réussi à développer des programmes permettant à leurs meilleurs athlètes de pouvoir être performant à l’échelle mondiale.

2.1.1 CONTEXTE DE L'ATHLÈTE QUÉBÉCOIS ET CANADIEN

Structure de club et classement

Pour l’athlète Canadien et Québécois, la réalité n’est pas celle des pays disposant de programmes nationaux, puisqu’ici, les athlètes s’entraînent dans une structure de club et sont regroupés pour participer aux événements internationaux, pour lesquels ils ont dû se classer. Ce classement résulte d’un cumul de points. Pour ce faire, des points liés au résultat du championnat Canadien auquel est additionné les points pour les deux meilleurs résultats lors de tournois « open » identifiés par Taekwondo-Canada (Ex. : Dutch Open, German Open, Belgium open, Canada open).

Ce total permet de choisir l’athlète qui aura le plus haut pointage dans chacune des catégories et ainsi de choisir le représentant du pays lors du tournoi officiel (Ex. : Championnat du monde, championnat panaméricain et autres).

L'apport des centres de haute performance

Puisque la structure de Club est encore à la base du développement de l’athlète, l’athlète est soumis à la compétence de son entraîneur et au nombre de partenaires d’entraînement dans son Club, ce qui a un impact direct sur la performance de l’athlète. Au Québec, la structure de Centres d’entraînement provinciaux, dont un pôle se situe à Montréal et l’autre à Québec, pallie en partie avec cette lacune, puisque les athlètes ayant un bon potentiel, ont l’opportunité de pouvoir s’entraîner sous la supervision d’un entraîneur de niveau international,





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

ainsi que de pouvoir s’entraîner avec des athlètes provenant de d’autres Clubs et de niveau supérieur, favorisant ainsi leur développement. De plus, les dix athlètes ayant le meilleur pointage au classement Québécois, basé sur les résultats aux tournois provinciaux, nationaux et internationaux auront l’opportunité d’aller participer à un tournoi international « open ». Le coût de cette compétition est alors défrayé par la fédération Québécoise et les athlètes sont supervisés par des entraîneurs qu’ils retrouvent dans les centres d’entraînements provinciaux. Ainsi l’athlète à l’occasion de pouvoir se mesurer à l’élite mondiale et parfaire son développement.

Performances des athlètes Québécois

Le programme Québécois et la qualité des entraîneurs du Québec fait d’ailleurs ses preuves puisque lors du dernier championnat Canadien en janvier 2013, 7 des 8 catégories masculines ont été remporté par des Québécois. Le Québec a terminé avec un total de médailles, chez les juniors et seniors de : 18 médailles d’or, 16 médailles d’argent et 6 de bronze, ce qui est un sommet pour le Québec dans un championnat national. De plus, la délégation canadienne lors du championnat mondial junior 2012 à Sharm El Sheik en Égypte, était composée de 6 Québécois sur un total de 20 athlètes. Également, la délégation canadienne au championnat panaméricain senior 2013 était composée de 8 athlètes Québécois sur un total de 16. De plus, ils sont revenus avec 4 médailles, dont 3 médailles d’or et une de bronze. On ne peut également pas passer sous silence, le fait que les trois athlètes du Canada aux Jeux Olympiques de Londres de même que l’entraîneur provenaient du Québec.

Calendrier de compétitions de l’athlète Québécois et Canadien

Le calendrier de compétition varie considérablement d’une année à l’autre, il est soumis aux aléas de la Fédération Mondiale de Taekwondo (WTF). Toutefois, au fil des années, il est possible de ressortir une certaine constante du calendrier qui est présenté aux athlètes.

D’abord, le championnat du monde est le plus prestigieux événement après les jeux olympiques. Il a lieu tous les deux ans, soit les années impaires (2013,2015, ...). Il en va de même pour les championnats mondiaux juniors, qui eux se déroulent les années paires (2014, 2016, ...). Les tournois officiels suivant, en ordre de priorité décroissante, sont : les Jeux Panaméricains (tous les 4 ans, l’année préolympique), le championnat panaméricain senior et junior (biannuel également), et la coupe du monde (tournoi par équipe sous invitation du pays).

L’année précédant les Jeux Olympiques, le calendrier s’articule autour des Qualifications olympiques mondiales et continentales, qui servent de moyen pour sélectionner les athlètes qui participeront aux grands Jeux.

Il faut également mentionner que la fédération mondiale est en période de restructuration de son calendrier international et système de classement mondial. Ces changements seront annoncés en 2014.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Calendrier de compétition pour la saison 2012-2013 :

Mois	Compétition
Octobre	1 ^{er} tournoi provincial (junior et senior)
Novembre	Championnat panaméricain senior
Décembre	2 ^{ième} tournoi provincial (junior et senior)
Janvier	Championnat Canadien (senior et junior)
Février	Open international - U.S Open (senior et junior)*
Mars	Open international – Dutch Open (senior et junior)*
Avril	Open international – Belgium Open (senior et junior)*
Mai	Open international – Canada Open (senior et junior)*
Juillet	Championnat du monde senior
Octobre	Championnat panaméricain junior

*Tournoi facultatif entrant dans un classement pour lequel les 2 meilleurs résultats de la saison lors tournois open seront retenus pour le cumul de points Canadien et Québécois.

2.1.2 CADRE DE COMPÉTITION POUR UN ATHLÈTE QUÉBÉCOIS EN TAEKWONDO

L’athlète de haut niveau, au cours d’une saison aura à prendre part à un ou deux championnats provinciaux, le rendant éligible à la participation au championnat canadien. De plus, afin de pouvoir être le représentant Canadien dans sa catégorie, l’athlète doit participer à un minimum de deux tournois internationaux Open (ciblés par Taekwondo-Canada) qui additionné au résultat Canadien permet à celui qui a le plus haut pointage d’être le représentant du canada lors du/des tournoi(s) international(aux) officiel(s).

Pour ce qui est du tournoi national, il se déroule selon la formule de double élimination, permettant ainsi de s’assurer de pouvoir identifier le meilleur athlète dans chacune des



2.1.1 CONTEXTE DE L'ATHLÈTE QUÉBÉCOIS ET CANADIEN

2.1.2 CADRE DE COMPÉTITION POUR UN ATHLÈTE QUÉBÉCOIS EN TAEKWONDO



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

catégories et de pouvoir lui donner un pointage selon le résultat obtenu et d’appliquer ce pointage au système de classement décrit préalablement.

Pour ce qui est des tournois provinciaux, ils se déroulent selon la formule gagnant-perdant, permettant ainsi de pouvoir à la fois sélectionner les meilleurs, tout en favorisant le développement des autres athlètes moins performants.

De plus, depuis cette année, l’intégration d’une nouvelle catégorie qu’on appelle “classe B”, chez les ceintures rouge et noire junior et senior, oblige les nouveaux arrivants dans ce niveau à devoir d’abord s’affronter dans un calibre moins élevé, avant d’accéder aux athlètes ceintures noires qui sont déjà dans les championnats provinciaux (Coupe Québec) et nationaux, de manière à éviter des combats où il y aurait un trop gros écart de calibre, pour ainsi favoriser une plus grande sécurité pour les athlètes moins expérimentés et aussi éviter le découragement possible suite à un match trop difficile.

2.1.3 CADRE D’UNE COMPÉTITION DE CALIBRE INTERNATIONAL

Pour un athlète, une compétition internationale de Taekwondo se déroule sur une seule journée et dépendant du niveau de la compétition, celle-ci aura une durée qui peut varier de deux à cinq jours, dans un système d’élimination simple. Par exemple, un championnat du monde a une durée de cinq jours à raison de trois catégorie de poids par jour chez les hommes et les femmes (Ex : Jour 1, Hommes (-54kg), (-58kg), (-63kg), Femmes (-46kg), (-49kg), (-57kg)). Chaque journée présente des catégories différentes chez les hommes et chez les femmes dans laquelle s’affrontent un représentant par pays par catégorie. Cette journée de compétition qui débute à 9h00 le matin, se termine le soir avec la demi-finale et la finale. Le gagnant ou la gagnante déterminera le champion du monde de chacune des catégories et ce durant les cinq jours. Au cours du tournoi, les seize catégories de poids auront l’occasion d’établir leur champion ou championne du monde, ce qui peut représenter entre 5 à 7 combats pour les finalistes. Les combats étant d’une durée de trois rounds de deux minutes comportant des actions intermittentes en explosivité et de très courte durée, avec une période de repos d’une minute entre chacun des rounds. Donc, dans la préparation physique de l’athlète, la filière anaérobie alactique est prépondérante de même que la filière anaérobie lactique dans une moindre importance. Il faut aussi souligner l’apport de la filière aérobie nécessaire à une bonne récupération entre les rounds et les combats. Dans la réalité, en début de journée, il peut y avoir deux heures entre le premier et le deuxième combat, ce délai allant en diminuant lorsque l’on s’approche des finales, ainsi, la filière aérobie prend toute son importance sans pour autant être prépondérante. En plus lors de la préparation, compte tenu de la courte durée des combats mais de la haute intensité, il est important de développer avec l’athlète des routines d’activation physique et mentale afin qu’il soit totalement prêt à livrer chacun de ses match durant la journée.

Puisqu’il peut y avoir de longues périodes d’attente entre les combats, pouvant être longue



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

au début de la journée, il faut développer avec l’athlète des routines de récupération active après chaque combat, de manière à favoriser l’élimination des déchets organiques, suite à un effort intense pour une récupération optimal, pour par la suite repasser par la routine d’activation pour le combat suivant, permettant ainsi à l’athlète de demeurer performant jusqu’à la fin de la journée.

De plus, il sera aussi nécessaire d’avoir des routines de relaxation et de visualisation entre les combats, pour favoriser une bonne récupération physique et mental, ainsi que pour maintenir un niveau d’activation adéquat durant cette longue journée.

Finalement, l’athlète devra s’assurer de refaire ses réserves en glucide et ce immédiatement après chacun des combats, tout en suivant son plan nutritionnel dépendant du temps dont il disposera entre ses combats.

S’il s’agit d’un championnat panaméricain, la compétition aura une durée de trois jours où toutes les catégories défilent en proclamant un champion ou une championne dans chacune des catégories. Un athlète pourra avoir à faire entre 3 et 5 combats en incluant la finale.

Pour ce qui est des jeux panaméricains et des jeux olympiques qui sont des événements où s’appliquent les divisions olympiques soit quatre divisions chez les hommes et quatre division chez les femmes le principe est le même mais la compétition est d’une durée de quatre jours à raison d’une catégorie par jour.

Contexte d’un combat

Les combats sont d’une durée de trois rounds de deux minutes avec une minute de repos entre les rounds. S’il y a égalité, il aura un round supplémentaire dans lequel le premier à marquer un point sera gagnant. S’il y a encore égalité à la fin du round supplémentaire, les arbitres décideront du gagnant à partir de critères tels que : l’agressivité, le plus grand nombre de frappes, le degré de difficulté des techniques utilisées et le dernier critère, la bonne attitude.

Le combat se déroule maintenant avec un plastron électronique de marque Daedo. Les pieds des athlètes eux sont recouverts de bas avec senseurs électroniques et lorsqu’il y a contact entre le pied et le plastron, un point est accordé à celui qui a porté la frappe. De plus, le plastron est calibré en fonction de la catégorie, du sexe et de l’âge du compétiteur. L’ajout du plastron électronique a eu un impact sur le type de frappes, de même que les qualités musculaires exigées, la puissance et la force étant devenue moins importante pour obtenir un point pour plutôt laisser place à la précision et à la vitesse.

S’il y a contact avec le pied à la tête (on parle maintenant d’une touche visible, sans nécessiter un impact), trois points seront accordés cette fois-ci par les juges qui pressent le

2.1.3 CADRE D’UNE COMPÉTITION DE CALIBRE INTERNATIONAL



2.1.3 CADRE D’UNE COMPÉTITION DE CALIBRE INTERNATIONAL





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

bouton d’une manette reliée au système. Si l’athlète a effectué une rotation arrière avant de marquer le point au corps ou à la tête (ex : coup de pied arrière), un point additionnel sera ajouté à celui qui a marqué le point, ce qui concrètement permet de marquer 4 points s’il a fait un coup de pied retourné à la tête et 2 points s’il a fait un coup de pied retourné au corps.

Finalement, les juges peuvent également octroyer un point si un des deux athlètes réussit à porter un coup de poing au corps (zone ventrale) et ce avec suffisamment de force, de distance et dans un bon timing.

Comme mentionné auparavant, le combat en Taekwondo est un effort plutôt orienté vers le système anaérobie, dû à l’intensité élevée des efforts, de la grande vitesse et de la courte durée des actions. Cependant, étant donné les repos courts entre les 3 rounds de 2 minutes, et du court délai entre les match à l’approche de la finale, l’implication du système aérobie n’est pas négligeable, pour ne pas dire essentiel.

Dépendant du style ou de la catégorie des combattants, il peut y avoir un nombre variable de frappes. Cependant on peut dire qu’en moyenne il y aura entre 35 à 60 frappes durant un match, en plus de nombreuses actions de feintes et de déplacements, ce qui implique les qualités musculaires de force-vitesse à dominante vitesse et à dominante force, explosivité, force de démarrage et accélération, de même l’endurance force-vitesse permettant la capacité à répéter des démarrages.

De plus, les compétitions en Taekwondo comportent, entre les combats des temps morts de durée variable pouvant varier de 2 heures à 20 minutes, dépendant du type de compétition et de l’évolution de la progression de l’athlète dans l’arbre de combat, puisque les temps de repos deviennent de plus en plus court au fur et à mesure que l’on s’approche des finales. Cela nécessite le développement de routines d’utilisation des temps morts permettant une préparation adéquate du match à suivre, de même que des routines de récupération et d’activation optimales, tant sur le plan physique que mental, ainsi qu’un plan nutritif qui doit être rigoureusement suivi.

2.1.4 FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L’ACCÈS AU HAUT NIVEAU

Tel que nous l’avons signalé dans l’introduction, il y a une quantité importante de facteurs relatifs à l’individu (les capacités physiques et mentales) ainsi que des facteurs externes qu’on peut identifier comme structure de support (support médical, administratif, financier, académique, entraîneurs avec une formation solide, etc.), nous allons mentionner par la suite les facteurs de la structure de support qu’on considère les plus importants.

2.1.4 FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L’ACCÈS AU HAUT NIVEAU



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Aspect financier

Étant donné le haut degré de professionnalisation dans le sport, la quantité de temps qu’on doit accorder au développement de la performance. La préparation d’un athlète de haut niveau demande beaucoup d’investissements financiers afin de pouvoir combler des besoins aussi importants que la préparation, la participation en compétitions et le matériel pour l’entraînement et pour les compétitions.

Choix de participation aux compétitions

De nos jours, la planification et la périodisation demandent un niveau très précis de choix de participation en compétitions. À ce sujet, il est important par rapport au niveau des athlètes, par rapport à la période de l’année, par rapport au moment du cycle olympique, choisir de façon adéquate, la quantité et le type de compétitions qui correspondent à chaque situation. En termes généraux, on peut identifier des compétitions de préparation, de contrôle, de sélection, de résultats. Ce facteur quantitatif et qualitatif bien choisi est un des éléments les plus importants pour garantir l’accès au haut niveau. Cependant, une modulation adéquate durant la saison ou dépendant où l’on se situe dans cycle olympique, peut faire une différence significative.

Système d’aménagement social et soutien académique et de vie professionnelle

La grande quantité d’heures de préparation sportive et la participation à un grand nombre de compétitions annuelles impliquent un besoin d’organisation très précise qui puisse garantir le développement d’un individu intégral dans les aspects social, sportif, académique et professionnel, besoins indispensables d’un sportif de haut niveau. Un système de support académique qui puisse permettre à l’athlète d’accorder le temps nécessaire à sa préparation sans détriment de leur développement académique est nécessaire. En ce sens, une progression a été faite durant les dernières années, mais il reste encore beaucoup à faire pour faire le pont entre étude et sport de haut niveau.

Importance de planifier entraînement, compétition et récupération

Il est absolument nécessaire de pouvoir compter sur des entraîneurs bien formés académiquement et professionnellement. L’actuel programme national de formation d’entraîneurs (PNCE) ou par le biais de l’INS est un bon point de départ pour garantir cette qualité d’enseignement. Il faut continuer dans cette démarche et améliorer en permanence la qualité de nos entraîneurs. Cela nous donnera des professionnels avec une préparation garantissant des programmes bien structurés.

2.1.4 FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L’ACCÈS AU HAUT NIVEAU





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

On ne peut pas concevoir le sport de haut niveau, sans une planification et une périodisation professionnelle. L'établissement de périodes de préparation par rapport à la participation en compétitions, en respectant la vie académique et professionnelle des athlètes, c'est un des facteurs qui aident à l'obtention de résultats à des moments précis de l'année, (macro cycle annuel de préparation) tels que les championnats du monde, les jeux Panaméricains ou d'autres événements de grande importance, tel les Jeux Olympiques.

Dans le domaine de la planification, un des facteurs les plus importants est celui de la compréhension de l'entourage et de la réalité du système sportif. En ce sens, le Canada, et plus précisément le Québec, applique une quantité importante de caractéristiques qui déterminent une différence significative avec d'autres régions (voir pays ou provinces); raison pour laquelle la compréhension de notre réalité est vraiment importante et non pas la mise en place de systèmes issus d'autres réalités qui peuvent mal s'appliquer à notre réalité et ainsi avoir des effets mitigés voir même nuisibles.

Système de détection, d'identification et de développement de talents sportifs

Nous croyons que notre actuel système de sport études peut être amélioré de façon significative. Actuellement, nous avons des athlètes dans ce type de programmes qui sont les meilleurs d'une région spécifique. Par contre, tel qu'il est conçu, le programme qui peut être le meilleur de la région peut ne pas être une garantie d'avoir un potentiel important qui favorise l'orientation vers le haut niveau. De la même façon que dans les autres spécialités, (musique, danse, etc.) réussir l'excellence n'est pas seulement un problème de préparation. Évidement, ce facteur est très important, mais la réussite de l'excellence implique l'intégration d'un individu avec un grand potentiel spécifique, un environnement favorable et une préparation de haut niveau.

C'est dans ce sens que nous préconisons comme système de soutien de la pyramide de haut niveau, un programme qui fonctionne parallèlement avec les clubs et un système qui puisse également garantir la détection, l'identification et le développement des athlètes de la génération relève. D'ailleurs, il existe déjà un programme « la concentration sport » qui peut justifier et permettre, d'une façon assez précise, le contrôle du développement de la génération relève de haut niveau par rapport à leur potentiel de base (anthropométrique, physique, mental). Il faut cependant s'assurer que le concept de concentration sportive ne vienne pas en compétition avec les Clubs mais font plutôt parti d'un modèle intégré pouvant permettre au jeune athlète démontrant un bon potentiel de pouvoir s'entraîner un plus grand nombre d'heures, sous la supervision d'un entraîneur compétant, tout en demeurant dans son Club pour ainsi assurer une continuité dans la structure de développement de la Fédération Provinciale.

2.1.4 FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L'ACCÈS AU HAUT NIVEAU



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Identification idéale des charges et contenus de travail et respect des étapes du DLTA

Il est important de comprendre que, dépendant de l'âge chronologique, du développement physique, de la maturation de l'individu, nous devons établir un dosage différent dans la planification des charges de travail et des contenus de la préparation. C'est pourquoi, les différents programmes mis en place doivent suivre la progression établie selon le DLTA de la Fédération de Taekwondo Canadienne qui détermine, les différents contenus qui doivent être développés, à chaque étape.

Facteur administratif

Un facteur important, dans la structure de support du haut niveau, est celui d'une équipe bien coordonnée qui garantit l'accomplissement administratif des différentes étapes de la préparation. À titre d'exemple, on prévoira des réservations de transports, de nourriture et de logements convenables, à l'occasion des compétitions internationales. Cela est de grande importance. Une compétition internationale doit se planifier et s'accomplir de façon à remplir tous les critères nécessaires qui garantissent la meilleure performance. C'est pourquoi, l'aspect financement est le point névralgique puisque c'est à partir des moyens financiers à la disposition des athlètes que les différents projets pourront être mis en places, de même que les conditions minimales, nécessaires aux athlètes lors des compétitions internationales.

Facteur de support médical et de l'équipe de spécialistes

L'importance du support médical et de l'équipe de spécialistes tels : Le préparateur physique, le physiothérapeute, Chiro-sportif, le médecin, le psychologue sportif, sont des rouages maintenant essentiel à la performance, à la prévention des blessures, de même que d'assurer la bonne santé de l'athlète. On peut maintenant qu'ils font partie du coffre à outil essentiel à la performance de l'athlète de haut niveau, au même titre que le matériel nécessaire à l'entraînement.

2.1.4 FACTEURS DÉTERMINANTS FAVORISANT L'ACCÈS AU HAUT NIVEAU





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

2.2 PORTRAIT DE L'ATHLÈTE DE NIVEAU INTERNATIONAL

2.2.1 ZONE D'ÂGE OPTIMAL DE HAUT NIVEAU

L'âge optimal de haut niveau en Taekwondo peut varier selon la catégorie de poids et le sexe. Habituellement, les athlètes provenant des catégories les plus basses peuvent performer plus tôt soit aux alentours des 20 ans et se terminer vers 30 ans. Les athlètes des catégories les plus lourdes auront un début plus tardif et souvent une carrière plus longue pouvant aller jusqu'au début trentaine. On peut cependant affirmer que de façon général l'âge de performance optimal pour la plupart des catégories est de 24 à 30 ans.

Voici un exemple des meilleurs athlètes au monde selon le classement mondial de la Fédération Mondial de Taekwondo en 2011 :

Catégorie Femmes (-67kg)

Classement mondial officiel des divisions olympiques en décembre 2011
(En vigueur aux Jeux Olympiques et Panaméricains)

Rank	Age	First name	Last name	Nation	Division	Total
1	26	Karine	Sergerie	Canada	-67kg	204.84
2	26	Kyungbeon	Hwang	Korea	-67kg	155.20
3	23	Seham	El Sawalhy	Egypt	-67kg	151.12
4	23	Yun Fei	Guo	China	-67kg	149.56

Catégorie Femmes (-62kg)

Classement mondial officiel à 8 divisions en décembre 2011
(En vigueur lors du championnat du monde)

Rank	Age	First name	Last name	Nation	Division	Total
1	26	Karine	Sergerie	Canada	-62kg	144.26
2	25	Estefania	Hernandez	Spain	-62kg	93.05
3	24	Hua	Zhang	China	-62kg	89.60
4	22	Sujeong	Lim	Korea	-62kg	85.00



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Catégorie Hommes (-80kg)

Classement mondial officiel des divisions olympiques en décembre 2011
(En vigueur aux Jeux Olympiques et Panaméricains).

Rank	Age	First name	Last name	Nation	Division	Total
1	24	Alireza	Nasr azadany	Iran	-74kg	210.26
2	25	Farzad	Abdolahi	Iran	-74kg/-80kg	192.56
3	25	Sébastien	Michaud	Canada	-80kg	142.56
4	26	Ramin	Azizof	Azerbaijan	-80kg	136.81
5	23	Aaron	Cook	Great Britain	-80kg	135.93
6	24	Issam	Tchernoubi	Morocco	-74kg/-80kg	125.38
7	26	Sebastian	Chrismanich	Argentina	-74kg/-80kg	123.18
8	25	Mauro	Sarmiento	Italy	-80kg	119.67

Catégorie Hommes (-80kg)

Classement mondial officiel à 8 divisions en décembre 2011
(En vigueur lors du championnat du monde)

Rank	Age	First name	Last name	Nation	Division	Total
1	25	Sébastien	Michaud	Canada	-80kg	142.56
2	24	Ramin	Azizof	Azerbaijan	-80kg	136.81
3	23	Aaron	Cook	Great Britain	-80kg	135.93
4	25	Issam	Tchernoubi	Morocco	-74kg/-80kg	125.38
5	29	Mauro	Sarmiento	Italy	-80kg	119.67
6	24	Abdelrahman	Osamatawfik	Egypt	-80kg	113.63
7	24	Nicolas	Garcia Hemme	Spain	-80kg	110.30
8	25	Farzad	Abdolahi	Iran	-74kg/-80kg	102.50



2.2.1 ZONE D'ÂGE OPTIMAL DE HAUT NIVEAU

2.2.1 ZONE D'ÂGE OPTIMAL DE HAUT NIVEAU



2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU

Évolution du sport

Depuis les derniers Jeux Olympiques, avec la pression du comité olympique international, la Fédération Mondiale de Taekwondo a été contrainte de faire des changements majeurs dans l’application des règles de compétition mais aussi face à l’obligation d’assurer une plus grande transparence dans l’application des différentes règles.

Les changements majeurs sont les suivants :

Utilisation du plastron électronique Daedo qui est plus sensible et fiable en présence d’humidité.
Utilisation de nouveaux bas (senseurs), modifiant les points de contact du pied avec le plastron.

- Modification de la définition de point à la tête, passant de la nécessité d’impact solide à simple touche.
- Modification des points accordés s’il y a touche à la tête (frappe direct 3 points, avec rotation 4 points)
- Utilisation de la reprise vidéo avec image publique, de manière à assurer la transparence des décisions.

Évidemment, ces changements ont eu un impact sur les méthodes d’entraînement mais surtout sur le type d’athlète pouvant aspirer au podium.

L’entraînement

Puisque maintenant, les points à la tête sont devenus très payants, le développement de la flexibilité de l’athlète a pris une place fondamentale dans l’entraînement, de même que le volume de frappes en amplitude et ce, autant sur cibles qu’en situation de combat. Également, le fait que la touche visible soit suffisante pour produire un point à la tête et qu’aucun impact réel n’est exigé, cela influence les entraîneurs à privilégier une touche en vitesse au visage, plutôt qu’une frappe en puissance. Cela a également amené le développement d’une nouvelle qualité musculaire appelée force-amplitude qui permet à l’athlète de frapper au visage plusieurs fois consécutives, sans même avoir déposé le pied au sol, ce qui aurait été impossible dans les anciennes règles puisqu’ un impact puissant était exigé pour pouvoir marquer un point.

Aussi, puisque le plastron électronique Daedo détermine maintenant la notion de point au corps et que la fédération désire un pointage plus élevé, rendant le sport plus spectaculaire, la WTF a fait le choix d’exiger une force de frappe moindre. Ce changement a eu pour effet de rendre plus facile la possibilité de marquer des points au corps, laissant place à un plus grand volume d’enchaînement de frappes au corps. Donc sur le plan tactique, on encourage

l’athlète à enchaîner avec vitesse et à frapper de façon répétitive afin de déjouer la garde de l’adversaire au corps et ce au détriment de la force.

Il est donc important de comprendre les différents aspects techniques et tactiques pouvant intervenir dans le développement fondamental de l’athlète en Taekwondo :

PLAN TECHNIQUE

Coordination et habiletés techniques

Dans un sport comme le taekwondo, la maîtrise de différents coups de pieds permet à l’athlète de pouvoir déjouer la défensive de l’adversaire par la variation de trajectoires propres à chacune des techniques de pieds. Évidemment, certaines techniques sont maîtrisées par tous mais la capacité d’utiliser un grand répertoire technique risque fort de faire la différence à la fin des trois rounds, puisqu’il est difficile de s’adapter à un adversaire qui présente des trajectoires variées. De plus, la capacité de l’athlète à frapper à grande vitesse et sans effort apparent ou prise d’élan, autant pour une frappe portée au corps qu’à la tête, permettra d’atteindre la cible tout en demeurant imprévisible.

Notion de distance

Il est difficile de parler de distance sans se référer à la notion de portée. La portée est directement reliée à la taille de l’athlète. Une longue portée permet de tirer avantage de la distance, puisqu’elle permet d’atteindre l’adversaire sans trop s’exposer. Cependant, la notion de portée en est une sur lequel on a peu d’influence, si ce n’est dans nos critères de sélection de l’athlète par le processus de détection de talent.

Lorsqu’on réfère à la notion de distance, on se réfère davantage à la capacité à porter les frappes dans la bonne distance car, chacune des actions a une distance propre permettant de toucher le plastron avec le senseur situé sur le pied et avec une extension suffisante à générer la pression nécessaire sur le plastron électronique pour produire un point. Il en va de même pour la touche du pied à la tête, qui est encore plus difficile à atteindre, ce qui explique le pointage plus élevé lorsque la frappe a atteint la cible.

C’est par le choix, la vitesse et la variation du déplacement que l’athlète pourra faire voir son habileté à influencer sur la distance et ce, autant pour marquer un point que point empêcher l’autre de le faire.

2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU

2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Notion de vitesse

La vitesse d'exécution est un autre élément majeur en taekwondo puisque c'est par la vitesse d'exécution que l'on arrive à déjouer la défensive de l'adversaire. De plus, c'est par la vitesse que l'on arrive parfois à combler un déficit en portée, ce qui explique parfois qu'un adversaire plus petit, ainsi désavantagé en distance, réussira à vaincre un adversaire de plus grande taille grâce à une vitesse d'exécution plus élevée. Les deux aspects, distance et vitesse, sont souvent les deux paramètres fondamentaux sur lesquels des adversaires de tailles différentes vont jouer pour essayer de tirer un avantage sur l'autre et cela va souvent dicter les bases du plan tactique, dont nous discuterons plus tard.

Notion de temps

De plus, on ne peut parler de vitesse sans parler de notion de temps. Comme il était mentionné précédemment, quand nous parlions de la distance nécessaire à la réalisation d'un point, on ne peut nier la nécessité de poser le geste dans le bon temps, ce qui aura aussi un impact sur la distance, puisqu'elle varie continuellement entre les deux combattants. Cela est nécessaire pour profiter d'une ouverture d'une durée très courte, ou de savoir créer cette fenêtre d'une fraction de seconde et de pouvoir toucher la cible. La notion de temps, est différente de la vitesse car, même si un geste est posé à une très grande vitesse, s'il est fait dans le mauvais temps et que l'ouverture n'est pas disponible ou que la distance n'est pas bonne, la cible ne sera pas atteinte et aucun point ne sera marqué.

Notion d'enchaînement

Si la vitesse de frappe et de déplacement sont essentiels pour déjouer la vigilance de l'adversaire, l'habileté à enchaîner plusieurs actions l'est tout autant. C'est par la vitesse à ajouter une deuxième et même une troisième frappe, dans la distance adéquate, qu'un athlète finira par trouver ou créer une ouverture afin d'atteindre la cible.

L'athlète, en plus d'avoir à enchaîner rapidement, aura également avantage à varier les différentes trajectoires et hauteurs (corps-tête) de frappes par le biais des différents coups de pied qu'il maîtrise, afin de surcharger l'opposant d'éléments à percevoir pour ainsi créer une ouverture et générer un point.

Notion de rythme

Le rythme à laquelle l'athlète porte ses actions est également très important, car avant de se porter à l'attaque, afin de ne pas être prévisible, l'athlète doit préparer son entrée par différents déplacements ou feintes, visant à mettre en doute l'adversaire sur le moment, l'intensité, la vitesse ou la trajectoire de l'attaque.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Le rythme va également se traduire dans l'enchaînement car, pour demeurer imprévisible, il est important d'éviter de reproduire des séquences constantes, par exemple, des enchaînements constants de trois frappes, qui aurait pour effet d'établir pour l'adversaire un pattern dont il tirera avantage une fois l'effet de surprise dissipé.

PLAN TACTIQUE

Fondements tactiques et choix du plan tactique

Les fondements du plan tactique, sont basés de façon générale sur un équilibre entre la compréhension des règles, l'habileté à les utiliser à son avantage, en plus de connaître sur lequel des points techniques précédemment énumérés, l'athlète aura avantage à miser pour dominer son adversaire.

Le plan tactique est plutôt général pour les athlètes de niveau novice, mais au fur et à mesure que l'on se rapproche du haut niveau, le plan et les choix tactiques vont différer d'athlète en athlète et d'adversaire en adversaire.

Tactique vs règles

L'évolution des règles fait partie de l'évolution d'un sport, afin de rendre le Taekwondo plus attrayant et spectaculaire pour les Jeux Olympiques de Londres, la Fédération Mondiale de Taekwondo a apporté des changements significatifs à ses règlements. Ces changements ont évidemment eu un impact sur les athlètes mais aussi sur l'aspect tactique du combat. Nous allons faire une brève description des principaux changements et de l'impact qui en découle :

► Intégration de la reprise vidéo.

Puisque le sport est devenu très rapide, la Fédération Mondiale a ajouté la reprise vidéo afin d'aider les arbitres dans leurs prises de décisions et également d'assurer une plus grande transparence en ce qui a trait aux décisions des arbitres. De plus, cela a également permis de favoriser une meilleure compréhension du sport de la part des spectateurs. Lorsqu'un entraîneur pense qu'il y a eu erreur de la part des arbitres en ce qui a trait à un point marqué ou un avertissement non mérité, il a droit de demander une reprise vidéo pour valider ou invalider la décision. Si l'entraîneur a raison, la décision sera renversée et il conserve son droit de pouvoir demander d'autres reprises vidéo durant le combat, s'il se trompe, il perd le droit de demander une autre reprise vidéo durant ce combat.

2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU



2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Ce changement dans la réglementation a eu un gros impact, surtout en ce qui a trait aux frappes à la tête, que l'on appelle maintenant "touche" qui sont plus difficile à percevoir puisque très légères, mais qui ont un impact majeur sur l'issue du combat. C'est pourquoi, maintenant, les entraîneurs vont revendiquer des points autrefois auraient passé inaperçus mais que s'ils sont visibles à la reprise vidéo, seront automatiquement accordé et sans nécessité aucun impact, seulement un contact visible.

Cela a évidemment eu un impact majeur sur la subjectivité des décisions, ayant pour effet de diminuer un peu le stress des athlètes face aux décisions des arbitres, mais mentalement, la gestion de l'arbitrage pour l'athlète, demeure un élément important dans sa préparation.

- 3 Points accordés par les arbitres pour une touche avec le pied à la tête.

Avec les règles actuelles, favorisant un plus haut pointage (3 points) pour les touches à la tête, il est évidemment avantageux pour l'athlète de chercher à atteindre cette zone plus payante. L'avènement de la reprise vidéo permettant de pouvoir constater s'il y a eu touche, même légère, a passablement modifié la notion de point, puisque la reprise vidéo rend visible et possible le point qui autrefois aurait passé inaperçu. C'est pourquoi lors des entraînements nous avons assisté à une grosse augmentation du volume de frappes à la tête en plus de voir le type de frappe être modifié puisque les athlètes privilégient maintenant des touches légères, moins prévisibles, à des frappes en puissance qui nécessitaient de plus grosses prises d'élan. Cela a aussi eu un impact sur le physique des athlètes, favorisant ceux plus longilignes, ayant de longues jambes et étant doté d'une grande flexibilité. De plus, les athlètes auront avantage à éviter de s'exposer à l'adversaire, c'est pourquoi ils auront tendance à utiliser leur jambe avant comme le boxeur utilise son "jab" pour marquer des points au corps et à la tête sans prendre de risques.

- 1 Point accordé pour un impact avec le pied (senseur) au corps, sur le nouveau plastron électronique de marque Daedo.

Depuis la reconnaissance de la marque de plastron Daedo comme plastron électronique lors des compétitions officielles, d'autres impacts sur le plan tactique se sont fait ressentir.

Le fait que le plastron soit plus sensible et par le fait même plus enclin à octroyer des points que la marque précédente (Lajust), le ratio de points au corps versus les points marqués à la tête, est devenu beaucoup plus équilibré. Par contre, pour pouvoir bénéficier de cet avantage, l'élément vitesse et surtout vitesse

2.2.2 EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNIQUE ET TACTIQUE DU HAUT NIVEAU



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

d'enchaînement, comme décrit précédemment au plan technique a pris une importance non négligeable. Cela veut dire que dans la préparation tactique, les entraîneurs vont accorder énormément d'importance sur la qualité des enchaînements et surtout sur la vitesse d'exécution, pouvant ainsi maximiser les chances de toucher le plastron et ainsi marquer un point. C'est sur cet aspect que les athlètes de plus petite taille mais dotés d'une grande vitesse auront leur chance de rivaliser avec les athlètes de plus grande portée, avec des segments plus longs, ce qui représente souvent un léger déficit en vitesse.

- 1 Point supplémentaire si la technique avec le pied a été précédé d'une rotation.

Un autre ajout aux règles visant à rendre le sport plus spectaculaire, est le fait que si l'athlète marque un point au corps ou à la tête avec une technique nécessitant une rotation arrière (ex : coup de pied arrière), un point supplémentaire sera accordé à l'athlète si le point est d'abord octroyé par le plastron dans le cas d'un point au corps ou par les arbitres qui sont chargés de juger les points à la tête. Cela veut dire concrètement qu'un athlète qui porte un coup au corps avec rotation arrière peut marquer deux points en une seule frappe et qu'un athlète qui marque à la tête avec une technique semblable pourra marquer quatre points en une seule frappe.

Évidemment, cela représente un intérêt pour les athlètes et entraîneurs à utiliser ces techniques à la fois spectaculaires et payantes, mais la vitesse et la précision nécessaire à l'application en combat de ce type de techniques, obligent ceux-ci à mettre un temps spécifiques à la maîtrise de ces techniques d'un niveau de difficulté supérieur. De plus, le fait que l'on tourne le dos à son adversaire, le perdant de vue une fraction de seconde, amène du même fait des risques qui font partie des choix tactiques de l'athlète et de son entraîneur.

2.2.3 EXIGENCES SUR LE PLAN MENTAL POUR LA RÉUSSITE DU HAUT NIVEAU

Un facteur fondamental mais relativement négligé, dans la préparation de nos athlètes, est celui de la préparation mentale. Le taekwondo est un sport complexe, dans lequel le contrôle d'une grande quantité de variantes, en situation d'incertitude, peut déterminer la réussite.

C'est pour cette raison qu'il est essentiel que le programme de préparation de l'athlète puisse garantir une forme de développement et de contrôle sur les critères de préparation mentale.

2.2.3 EXIGENCES SUR LE PLAN MENTAL POUR LA RÉUSSITE DU HAUT NIVEAU





Voici une brève analyse de M. Alain Vigneault, qui était le préparateur mental pour les athlètes qui ont représenté le Canada en Taekwondo aux Jeux Olympiques de Londres :

Taekwondo habiletés mentales et déterminants psychologiques

⇒ **Déterminantes psychologiques**

Parmi les déterminantes psychologiques nécessaires au développement d'un athlète en taekwondo, nous retrouvons l'approche mentale de la compétition (le sens qu'il donne à sa performance), la perception des événements (ses croyances, ses pensées, ses attributions causales), l'estime de soi et sa confiance en soi. Des interventions d'ordre « psycho-philosophique » sont prescrites et visent l'installation de piliers internes de la sécurité de l'athlète au sein de sa personnalité.

⇒ **Habiletés mentales**

Nous pouvons décrire simplement les habiletés mentales comme des outils de support à la performance favorisant le développement de facultés nécessaires à la pratique de haute performance en taekwondo. Nous considérons donc ici des activités d'intervention à caractère plutôt « psycho-physiologique » dans un cadre de préparation mentale de l'athlète. Voici les habiletés que nous croyons importantes et inhérentes à ce sport : la présence (demeurer dans le ici-maintenant-centré sur soi), la régulation de l'activation (capacité de mesurer le niveau d'activation et de l'ajuster par la relaxation ou des exercices d'activation étant donné les longues journées de compétition et les longues périodes d'attente entre les combats), la concentration, le contrôle du stress (élaboration de plans de résilience sur le plan cognitif et activités de régulation physiologique par la respiration), la gestion des émotions par la restructuration cognitive, le monologue interne positif, la fixation des objectifs, l'élaboration de stratégies de performance (amener l'athlète à développer sa capacité d'identifier rapidement des solutions à des situations problématiques et de choisir la plus appropriée).

⇒ **Londres 2012**

Aux Jeux de Londres, chaque athlète a démontré une bonne base dans l'ensemble des déterminantes psychologiques et habiletés mentales. Cependant, certains points seraient à améliorer notamment : la perception des événements, la confiance en soi, la présence, la régulation de l'activation et surtout le développement de stratégies de performance.

Alain Vigneault, éducateur en psychologie du sport



**2.2.4 EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE
DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU**

En ce qui a trait à la morphologie de l'athlète en Taekwondo, si on observe les athlètes qui sont montés sur le podium à Londres, on peut mettre en opposition deux types morphologies distinctes qui se dessinent et qui peuvent avoir du succès en raison de la capacité de ces deux types d'athlète de pouvoir tirer profit des règles et du contexte actuel de compétition. Évidemment sur ce continuum entre ces deux morphologies très distinctes, il peut y avoir plusieurs types d'athlètes pouvant se rapprocher plus ou moins d'un type que de l'autre, mais il est intéressant de s'y arrêter pour en tracer un portrait ainsi qu'aux avantages et désavantages pouvant s'y rattacher.

Morphologie de type 1

Athlète à tendance ectomorphe mais athlétique, doté d'une bonne flexibilité. Ce type d'athlète possède une longue portée en rapport avec son poids. Avec les nouvelles règles, si l'on se fie aux résultats de Londres, ce genre d'athlète aura beaucoup de succès, car une portée avantageuse, lui permet de pouvoir tirer avantage des touches (maintenant très légères) à la tête qui donnent le plus de points et ce, sans s'exposer à l'adversaire. Comme vous pouvez le constater dans les tableaux ci-dessous, qui regroupent les médaillés de six des huit catégories aux Jeux Olympiques de Londres, sont ceux qui ont la plus grande portée et qui ont en général le plus haut taux de points marqués au total, mais aussi le plus haut taux de points à la tête. L'athlète doit cependant disposer de plusieurs autres qualités essentielles pour connaître de succès, c'est ce portrait que nous tenteront de tracer dans la prochaine partie, avec l'aide de grilles d'analyse.

Morphologie de type 2

Nous retrouvons un athlète de taille moyenne pour sa catégorie, mais qui est doté d'une grande puissance musculaire, lui permettant de pouvoir surprendre l'adversaire en vitesse et en débit de frappes. Cet athlète est également doté d'une bonne flexibilité, lui permettant de pouvoir marquer des points à la tête, mais dans un ratio plus faible que l'athlète de type 1. Cet athlète se servira de sa grande vitesse de déplacement pour éviter de se faire marquer des points, lui permettant ainsi de remporter ses matchs mais avec des scores souvent plus bas. Ce type d'athlète doit également dépenser beaucoup d'énergie durant un match car il doit continuellement compenser sa petite taille par des déplacements lui permettant soit d'éviter un coup ou d'aller attaquer l'adversaire.

Évidemment, il peut y avoir une foule de types d'athlètes pouvant se situer entre ces deux morphologies, mais si l'on se fie aux médaillés des Jeux de Londres, ce sera ces deux types d'athlètes, ou des athlètes pouvant réunir le plus grands nombres d'avantages de ces deux types de morphologie, que nous retrouverons le plus souvent sur les podiums internationaux.



2.2.3 EXIGENCES SUR LE PLAN MENTAL POUR LA RÉUSSITE DU HAUT NIVEAU

2.2.4 EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Dans la grille suivante, nous allons faire l’analyse des médaillés d’or et d’argent dans la catégorie chez les (-80kg) et qui présentent les deux types de morphologie, ainsi que les caractéristiques qui s’y rattachent très souvent :

	TYPE 2	TYPE 1
Pays	Argentine	Espagne
Nom de l’athlète	Chrismanich	Garcia
Age	26	24
Grandeur	6’0”	6’2”
Poids	(-80kg)	(-80kg)
Portée (jambes)	3	5
Déplacements	5	4
Préparation d’entrée	5	4
Vitesse	5	3
Puissance (explosivité)	5	3
Flexibilité	4	5
Timing	5	5
Ring Management	5	5
Évite les avertissements	4	4
Faire prendre des avertissements (à l’adversaire)	4	4
Premier à marquer	5	5
Garder l’avance	4	5
Comblent un retard	5	5
Efficacité en longue distance	5	5
Poussée coup de pied de côté	3	5
Attaque en jambe avant	4	5
Contre-Attaque en jambe avant	5	5
Attaque en jambe arrière	5	4
Contre-Attaque en jambe arrière	5	5
Efficacité en courte distance	5	4
Corps à corps	5	3
Coup de Poing	5	4
Coups en rotation	5	3
Back Kick	5	3
360 circulaire	5	3
Coup de pied à la tête (circulaire)	4	5
Crocheté arrière	4	3
Coup pied marteau	4	4
Combinaison Coups de pied	5	4
Double Circulaires	5	4
Contrôle des émotions	5	4
Patience (sens défensif)	4	5
Aggressivité (sens offensif)	5	5
Aisance avec le système Deado (électronique)	5	5
Total points	160	140

Très faible = 1, Faible = 2, Moyen = 3, Bon = 4, Très bon = 5



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Comparaison entre les deux athlètes types:

Nicolas Garcia avec une taille de 6’2” qui est du **type 1** avec une portée de jambe très avantageuse, une musculature longiligne, ainsi qu’une très bonne flexibilité.

Avantages : Grâce à ses longues jambes, capable de garder l’adversaire à une distance plus éloignée. Flexible, il dispose d’une grande facilité à frapper à la tête, il est donc habile pour marquer dans cette zone qui est la zone la plus payante, ce qui de plus lui permet de créer des ouvertures pour marquer au corps. Sa longue portée est également favorable sur le plan défensif, permet un style plutôt économe et moins à risque sur le plan tactique. Il dispose de bons déplacements et fait une très bonne gestion de la surface de combat. Il affiche un style conservateur, en demeurant à l’intérieur des limites imposées par sa morphologie, donnant ainsi peu d’ouverture à ses adversaires.

Désavantages : Explosivité et vitesse moyenne, enchainements plus lents et plus laborieux, débit de frappes moins élevé, ce qui ne lui permet pas de créer des ouvertures par l’enchainement. Peu habile dans les techniques en rotation qui sont plus payantes avec un point supplémentaire lorsqu’un point est marqué. Moins efficace en courte distance et au corps à corps, plus enclin aux déséquilibres, plus vulnérable dans les après frappes, difficulté à suivre un rythme de combat plus élevé.

Sebastien Chrismanich qui a une taille de 6,00”, est du **type 2**, avec une portée de jambe moyenne pour sa catégorie, mais une musculature plus puissante et explosive et doté d’une flexibilité acceptable.

Avantages : Grâce à sa musculature puissante, il est capable de frappes très explosives et d’une grande vitesse d’enchainement, ce qui lui permet de surprendre et déjouer son adversaire autant au corps qu’à la tête. Il est également habile dans les techniques en rotation qui sont plus payantes avec un point supplémentaire lorsqu’un point est marqué, habile dans le travail à courte distance et au corps à corps, très stable, habile en déplacements, à l’aise dans un rythme de combat très élevé, bon sens tactique autant en offensive qu’en défensive.

Désavantages : Doit travailler en distance plus rapprochée, ce qui représente un risque de se faire atteindre, plus difficile d’atteindre la tête de l’adversaire, doit utiliser une grande vitesse et l’enchainement pour créer des ouvertures, ce qui est plus taxant en terme d’énergie, doit compenser sa plus courte portée par les déplacements autant en attaque qu’en contre-attaque, ce qui est également moins économe en énergie, doit maîtriser un plus grand bagages techniques pour déjouer ses adversaires.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Comparaison médailles Olympiques avec la répartition des points marqués au corps et à la tête en fonction du pointage total en fonction de la taille de l'athlète

Catégorie Femmes (-49kg)

Rang	Age	Taille	Prénom	Nom	Pays	Points corps	Points Tête	Points total
1	25	5'6"	Jingyu	Wu	Chine	6	42	48
2	31	5'4"	Brigitte	Yague	Espagne	11	6	17
3	21	5'5"	Chanatip	Sonkham	Thaïlande	6	27	33
3	25	5'7"	Lucija	Zaninovic	Croatie	12	24	36

Dans ce tableau, on est à même de constater l'importance des points marqué à la tête. La Chinoise étant une athlète de taille respectable pour son poids mais surtout doté d'une grande flexibilité, ce qui est également le cas de l'athlète de Thaïlande et de la Croatie. Cet avantage se répercute dans la proportion des points marqués à la tête.

Quand à l'athlète d'Espagne, elle fait partie du deuxième type d'athlète avec une taille moyenne, une grande vitesse et surtout l'habileté à jouer sur les autres paramètres plus tactiques du combat.

Catégorie Femme (-67kg)

Classement mondial officiel des divisions olympiques en décembre 2011
(En vigueur aux Jeux Olympiques et Panaméricains)

Rang	Age	Taille	Prénom	Nom	Pays	Points corps	Points Tête	Points total
1	26	5'9"	Kyung	Seong Hwan	Corée	10	21	31
2	20	5'8"	Nur	Tatar	Turquie	11	13	24
3	22	5'8"	Paige	Mcpherson	USA	13	15	28
3	25	5'9"	Helena	Fromm	Allemagne	11	12	23



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Grille d'analyse des 4 médailles à Londres
Catégorie Femmes (-67kg)

Pays	Corée	Turquie	USA	Allemagne
Nom de l'athlète	Seong	Tatar	Mcpherson	Fromm
Age	26	20	22	25
Grandeur	5'9"	5'8"	5'8"	5'9"
Poids	(-67kg)	(-67kg)	(-67kg)	(-67kg)
Portée	5	5	4	5
Déplacements	5	5	4	4
Préparation d'entrée	5	4	4	4
Vitesse	5	5	4	3
Puissance (explosivité)	5	5	4	3
Flexibilité	5	5	5	5
Timing	5	5	5	4
Ring Management	5	5	4	4
Éviter les avertissements	4	4	3	3
Faire prendre des avertissements	4	4	3	3
Premier à marquer	5	5	4	4
Garder l'avance	5	5	3	4
Comblant un retard	5	4	4	4
Frappes en longue Distance	5	5	5	5
Poussée coup de pied de côté	3	4	3	3
Attaque en jambe avant	5	5	5	4
Contre-Attaque en jambe av.	5	5	5	4
Attaque en jambe arrière	5	5	5	4
Contre-Attaque en jambe arr.	5	5	4	4
Frappes courte Distance	4	5	4	3
Corps à corps	4	4	4	4
Coup de Poing	4	3	3	3
Coups en rotation	5	5	3	3
Back Kick	5	5	4	4
360 circulaire	5	4	3	3
Coup de pied à la tête (circulaire)	5	5	5	5
Coup pied marteau	5	5	5	3
Crocheté arrière	4	5	3	3
Combinaison coups de pied	5	5	4	4
Double circulaire	4	4	3	3
Contrôle des émotions	5	4	3	4
Patience (sens défensif)	5	4	4	4
Agressivité (sens offensif)	5	5	4	4
Aisance Système Deado (électronique)	5	5	5	4
Total points	161	156	134	128

Très faible = 1, Faible = 2, Moyen = 3, Bon = 4, Très bon = 5

Dans cette catégorie, la règle de la taille en lien avec les points marqués à la tête s'est appliquée. La Coréenne était dans les plus grandes de sa catégorie, en plus d'avoir une très belle flexibilité, bonne vitesse et un très bel éventail technique. La Coréenne est dominante dans la majeure partie des points d'évaluation de la grille d'analyse. Vous pouvez constater dans la grille d'analyse ci-dessous ce qui explique la domination de la Coréenne et des trois autres médailles lors des Jeux Olympiques de Londres.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Catégorie Homme (-58kg)

Rang	Age	Taille	Prénom	Nom	Pays	Points corps	Points Tête	Points total
1	23	6'1"	Joel	Gonzales	Espagne	20	15	35
2	20	5'11"	Daehoon	Lee	Corée	23	9	32
3	19	5'11"	Alexei	Denisenko	Russie	16	6	25
3	19	5'11"	Oscar	Munoz Oviedo	Colombie	15	15	30

Dans cette catégorie, les mêmes paramètres s’appliquent puisque l’avantage physique en portée de l’Espagnol lui permet de pouvoir marquer un très grand nombre de points à la tête mais également d’utiliser sa longue portée et son habileté à marquer à la tête, pour créer des ouvertures et ainsi faire un grand nombre de points au corps, sans avoir à s’exposer aux frappes de ses adversaires. On remarque aussi, que les quatre gagnants sont dotés d’une taille avantageuse pour leur poids car la taille moyenne pour cette catégorie est de 5’7”.

Pour les autres médaillés de la catégorie, ils étaient à la fois dotés d’une taille supérieure à la moyenne, en plus d’être doués d’une grande vitesse d’exécution, ainsi que d’une très belle variété technique, ce qui est typique des athlètes de cette catégorie.

Catégorie Hommes (-80kg)

Rang	Age	Taille	Prénom	Nom	Pays	Points corps	Points Tête	Points total
1	26	6'0"	Sebastien	Chrismanich	Argentine	15	4	19
2	24	6'2"	Nicolas	Garcia	Espagne	6	9	15
3	21	6'2"	Mohamed	Diallo	GBR	9	18	27
3	29	6'6"	Mauro	Sarmiento	Italie	6	3	9



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Grille d’analyse des 4 médaillés à Londres
Catégorie Hommes (-80kg)

Pays	Argentine	Espagne	GBR	Italie
Nom de l’athlète	Chrismanich	Garcia	Diallo	Sarmiento
Âge	26	24	21	29
Grandeur	6'0"	6'2"	6'2"	6'6"
Poids	(-80kg)	(-80kg)	(-80kg)	(-80kg)
Portée	3	5	5	5
Déplacements	5	4	3	3
Préparation d’entrée	5	4	4	4
Vitesse	5	3	4	3
Puissance (explosivité)	5	3	4	3
Flexibilité	4	5	5	5
Timing	5	5	4	5
Ring Management	5	5	3	5
Éviter les avertissements	4	4	4	4
Faire prendre des avertissements	5	5	4	4
Premier à marquer	5	5	5	5
Garder l’avance	4	5	4	5
Comblant un retard	5	5	5	5
Frappes en longue Distance	5	5	5	5
Poussée coup de pied de côté	3	5	5	5
Attaque en jambe avant	4	5	5	5
Contre-Attaque en jambe av.	5	5	5	5
Attaque en jambe arrière	5	4	4	4
Contre-Attaque en jambe arr.	5	5	4	5
Frappes courte Distance	5	4	3	3
Corps à corps	5	3	3	3
Coup de Poing	5	4	4	4
Coups en rotation	5	3	3	3
Back Kick	5	3	4	3
360 circulaire	5	3	3	2
Coup de pied à la tête (circulaire)	4	5	5	5
Crocheté arrière	4	3	3	2
Coup pied marteau	4	4	5	3
Combinaison Coups de pied	5	4	4	3
Double Circulaire	5	4	4	3
Contrôle des émotions	5	4	4	3
Patience (sens défensif)	4	5	3	5
Aggressivité (sens offensif)	5	5	5	4
Aisance Système Deado (électronique)	5	5	4	4
Total points	160	140	139	135

Très faible = 1, Faible = 2, Moyen = 3, Bon = 4, Très bon = 5

Dans la catégorie es hommes (-80kg), le médaillé d’or était du deuxième type de morphologie, soit un athlète de taille moyenne soit 6’00” mais ayant comme qualité physique une explosivité et puissance de frappe exceptionnelle et une vitesse d’exécution hors normes dans cette catégorie. On peut d’ailleurs constater que contrairement aux autres

2.2.4 EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU



2.2.4 EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

catégories ou le gagnant affichait toujours la plus grande proportion de points marqués à la tête, dans cette catégorie, l'Argentin a plutôt un faible nombre de points à la tête mais une très haute efficacité au corps. De plus, en observant la grille d'analyse, l'athlète Argentin dispose d'une grande versatilité sur le plan technique en démontrant une habileté particulière pour les techniques en rotation, ce qui est moins commun dans cette catégorie où les hommes sont de gros gabarit. Par contre, on peut constater que le facteur taille et de points marqués à la tête, outre l'Argentin, demeure un facteur majeur pour atteindre le podium. Aussi, on constate également que la taille exceptionnelle (6'7") de l'Italien lui permet de pouvoir se tailler une place sur le podium, car il lui confère un net avantage sur le plan de la portée, lui permettant de pouvoir marquer des points, sans avoir à s'exposer et surtout l'avantage de la taille complique énormément la tâche d'un athlète plus petit pour atteindre la cible. Comme on peut le voir, l'athlète Italien n'est pas doté d'une grande habileté technique mais sa taille, une bonne gestion de la surface de combat et un bon sens défensif, lui permettent d'accorder peu de points à ses adversaires et de remporter des combats avec des pointages bas et serrés.

Catégorie Hommes (+80kg)

Rang	Age	Taille	Prénom	Nom	Pays	Points corps	Points Tête	Points total
1	28	6'0"	Carlo	Molfetta	Italie	20	3	23
2	24	6'3"	Anthony	Obame	Gabon	10	15	25
3	24	6'7"	Robelis	Despaignes	Cuba	10	9	19 *
3	28	6'7"	Xiabo	Liu	Chine	10	6	16

*L'athlète de Cuba n'a disputé que 3 combats en raison de la blessure de l'athlète du Mali qui n'a pu disputer son match pour la médaille de bronze, ce qui fausse un peu les données.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Grille d'analyse des 4 médaillés à Londres
Catégorie Hommes (+80kg)

Pays	Italie	Gabon	Cuba	Chine
Nom de l'athlète	Molfetta	Obame	Despaignes	Liu
Age	28	24	24	28
Grandeur	6'0"	6'3"	6'7"	6'7"
Poids	(+80kg)	(+80kg)	(+80kg)	(+80kg)
Portée	3	4	5	5
Déplacements	5	4	3	3
Préparation d'entrée	5	4	4	3
Vitesse	5	4	4	4
Puissance (explosivité)	5	5	5	4
Flexibilité	4	5	5	5
Timing	5	5	5	4
Ring Management	5	4	4	4
Éviter les avertissements	3	4	3	4
Faire prendre des avertissements	4	3	3	3
Premier à marquer	5	5	5	5
Garder l'avance	5	4	4	3
Comblant un retard	5	4	4	4
Frappes en longue Distance	4	5	5	5
Poussée coup de pied de côté	3	5	4	5
Attaque en jambe avant	3	5	5	5
Contre-Attaque en jambe av.	4	5	5	4
Attaque en jambe arrière	5	4	5	4
Contre-Attaque en jambe arr.	5	4	5	5
Frappes courte Distance	5	3	3	3
Corps à corps	5	3	3	3
Coup de Poing	5	3	4	4
Coups en rotation	5	3	4	3
Back Kick	5	4	4	3
360 circulaire	5	3	3	3
Coup de pied à la tête (circulaire)	4	5	5	5
Coup pied marteau	4	3	4	3
Crocheté arrière	4	3	4	3
Combinaison Coups de pied	5	3	4	3
Double circulaire	5	4	5	4
Contrôle des émotions	5	4	3	3
Patience (défensif)	5	4	3	4
Aggressivité (offensif)	5	4	5	4
Aisance système Deado (électronique)	5	4	3	3
Total points	151	136	139	130

Très faible = 1, Faible = 2, Moyen = 3, Bon = 4, Très bon = 5

Chez les poids lourds, comme dans la catégorie de (-80kg) le médaillé d'or (Carlo Molfetta) était du deuxième type de morphologie, soit un athlète présentant un léger désavantage en taille mais pourvu d'une grande vitesse, grande habileté en enchaînement et dans les techniques en rotation et d'une domination en ce qui a trait aux points au corps et en courte distance.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

C'est par son habileté à enchaîner avec une grande vitesse et aussi par ses habiletés dans ses déplacements que l'Italien a pu compenser sa petite taille. Pour ce qui est des autres athlètes sur le podium, la domination au niveau de la taille et de points marqués à la tête, ont suivi la règle des autres catégories, c'est-à-dire des athlètes qui tirent avantages des frappes en longue distance, leurs permettant de marquer sans s'exposer à l'adversaire et leur permettant d'afficher un style plutôt économe. De plus, ils étaient dotés d'une bonne flexibilité leur permettant de marquer plusieurs fois à la tête, ce qui leurs permettaient en plus de pouvoir bénéficier d'ouverture au corps.

Comme dans la plupart des athlètes de grande taille, dû à leurs longs segments, leur habileté dans les techniques en rotation est plutôt limitée, ce qui à ce niveau représente un certain désavantage.

En résumé, dans les qualités physiques fondamentales, il y a quelques éléments incontournables qu'il faut considérer pour optimiser les qualités physiques spécifiques au taekwondo :

- Flexibilité globale et spécifique aux membres inférieurs.
- Coordination complexe spécifique au Taekwondo.
- Puissance musculaire.
- Force-vitesse
- Endurance force-vitesse

2.2.4 EXIGENCES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIQUE DE L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

2.2.5 PORTAIT ACTUEL DES PRESTATIONS DES MEILLEURS ATHLÈTES CANADIENS EN TAEKWONDO DANS LE RÉSEAU DE COMPÉTITION INTERNATIONAL.

Pour débiter, il est important de noter que les trois athlètes sur un maximum de quatre par pays ayant participé aux Jeux Olympiques de Londres proviennent du Québec. De plus, il faut aussi noter que très peu de pays dans le monde ont réussi à aligner trois athlètes lors de ces Jeux en Taekwondo.

Les athlètes Canadiens, depuis les 2 derniers cycles olympiques, ont réussi à se classer, à différentes reprises, parmi le top 10 du monde, selon le classement mondial de la Fédération. De plus, les trois athlètes qui ont représenté le Canada aux Jeux Olympiques sont demeurés dans le top 5 durant tout le dernier cycle, en étant régulièrement dans le Top 3 mondial.

Chez les femmes, nos Canadiennes se classent actuellement dans le Top 10 dans quatre divisions de poids soit la moitié des divisions féminines. Chez les hommes, nos Canadiens sont dans le Top 10 dans trois divisions sur un total de huit. De plus trois de ces athlètes sont actuellement dans le Top 5 mondial.

Ces résultats, nous laissent croire que le futur s'annonce des plus positif en vue des Jeux de Rio, car ces athlètes seront dans la tranche d'âge idéal en 2016, alliant à la fois jeunesse et expérience. De plus le bassin d'athlète junior, assure une belle relève et ce tant au niveau féminin que masculin. Il reste encore quelques défis à relever par la Fédération Nationale, mais il semble que les choses vont dans la bonne direction. Si le contexte et le programme de la Fédération Canadienne se stabilise, nous somme en mesure de croire que les performances de nos athlètes iront dans la même direction.

2.2.5 PORTAIT ACTUEL DES PRESTATIONS DES MEILLEURS ATHLÈTES CANADIENS EN TAEKWONDO DANS LE RÉSEAU DE COMPÉTITION INTERNATIONAL





2.3 CONCLUSION

Dans notre exposé, nous avons essayé de présenter portrait des éléments qui peuvent faciliter l'accès à la performance de haut niveau en Taekwondo. De nos jours, le sport de haut niveau est devenu très professionnel et spécialisé. Il n'y a plus de place pour l'improvisation si nous voulons vraiment réussir les plus hauts degrés de performance. Il est impératif de comprendre l'importance de facteurs relatifs à l'individu (les capacités physiques et mentales), mais surtout des facteurs liés à la structure de support (facteurs médicaux, académiques, financiers, etc.) qui favorise le développement des athlètes vers la haute performance.

Indépendamment de la hiérarchisation qu'on puisse faire sur les différents types de facteurs nécessaires, on peut signaler surtout que les facteurs relatifs à la structure de support sont de grande importance. Les pays les plus développés, dans le monde sportif, l'ont ainsi démontré. Des pays tels que la Corée, la Chine, l'Espagne, la France, la Grande-Bretagne parmi d'autres, possèdent tous une structure de support de haut niveau qui garantit la qualité et surtout la quantité de travail nécessaire pour le développement de toutes les variables nécessaires pour la réussite de l'excellence.

par Alain Bernier

2.3 CONCLUSION



2.A ANNEXES SPÉCIALES

Liste des annexes spéciales liées à cette section 2 :

- 2. A. 1 Évaluations et tests physiques en Taekwondo
- 2. A. 2 Dépistage des blessures appliqué au Taekwondo

2.A ANNEXES SPÉCIALES





2.A ANNEXES

2. A. 1 ANNEXE SPÉCIALE
ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO

Par Charles Castonguay
Préparateur physique
B.sc.Kinésiologie

Dans les prochaines pages, nous ferons l'énumération et descriptions des différents tests physiques mis en place par Charles Castonguay, préparateur physique de l'équipe de l'équipe Olympique de Taekwondo pour les Jeux de Londres.

Il est important de faire une évaluation des différentes qualités reliées au sport, mais pourquoi évaluer ?

Pour mettre à la disposition du préparateur physique et de l'entraîneur des outils d'évaluation accompagnés des résultats qu'il peut utiliser :

- pour contribuer à détecter les jeunes talents
- pour déterminer l'état physique/profil de ses athlètes (forces/faiblesses)
- pour pouvoir planifier et individualiser les programmes d'entraînement
- pour comparer l'athlète aux autres du même groupe/même sport (normes)

La réalisation d'une batterie complète de tests au niveau national permettra :

1. De se comparer au haut niveau international, la plupart des tests étant communs
2. De disposer d'une grille commune aux clubs et aux équipes qui servirait de référentiel
3. D'augmenter ainsi la motivation des athlètes. C'est probablement l'intérêt le plus immédiat en ce qui concerne les jeunes athlètes.
4. D'être en mesure de fixer des objectifs de travail précis (amélioration des faiblesses)
5. De pouvoir contrôler l'efficacité du travail proposé
6. De mettre en place le suivi détaillé d'une équipe au groupe d'intervenants
7. De permettre l'élaboration d'une progression de l'entraînement conçue autour de deux principes :
 - 1- mise en place d'un entraînement adapté: ciblé sur les points faibles constatés à l'évaluation (principe d'individualisation),
 - 2- quantification de la charge ou volume pour optimiser la progression de chacun (principe de surcharge)

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Filières énergétiques et qualités musculaires requises en Taekwondo :

Le Taekwondo se déroule sur 3 rounds de 2 min, entrecoupés de repos incomplets passifs de 1min. Durant les rounds, les efforts sont intermittents; haute intensité de 1 à 5 s en moyenne, suivi de 1 à X secondes de sautilllements (repos actif). Le système anaérobie est donc le principal déterminant ici. Cependant, étant donné les repos courts entre les 3 rounds de 2 minutes, l'implication du système aérobie devient un facteur non-négligeable.

Système d'énergie et qualités requises :

1. **Anaérobie alactique** : 0 à 15 s (le plus utilisé)
Qualités : puissance anaérobie (force-vitesse, à dominante vitesse et à dominante force), détente (explosivité), force de démarrage et accélération, force maximale du bas du corps
2. **Anaérobie lactique** : 15 s à 2 min
Qualités : capacité et endurance anaérobie, capacité à répéter des démarrages
3. **Aérobie** : 2 à X minutes
Qualités : puissance et endurance aérobie (servant à maintenir une haute intensité pendant un combat)

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #1 : **Indice de masse corporelle (IMC)**
Type : **Anthropométrie**
Instrument : **Pèse personne et stadiomètre/ruban à mesurer**



- Méthode**
- Peser l’athlète à jeun (le matin de préférence) avec le pèse personne
 - Mesurer la taille de l’athlète à l’aide du stadiomètre
 - Équation : Masse corporelle (kg) / Taille² = IMC

Description : Calculer son indice de masse corporelle (IMC) permet de chiffrer un excès ou une insuffisance de poids. Il s’agit d’un outil incomplet puisqu’il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l’ossature et de la répartition des graisses. Toutefois, combiné à la bioimpédance, ce test peut être intéressant pour déceler une maigreur extrême (ou un embonpoint), chose fréquente chez les athlètes de Taekwondo. Consulter un médecin et un nutritionniste en l’occurrence. Le tableau suivant classifie les types d’IMC (kg/m²).

Classification	IMC (kg/m 2)
Maigreur extrême	Moins de 16
Maigreur	16 à 18,5
Poids normal	18,5 à 24,9
Embonpoint	25 à 29,9
Obésité	30 et plus

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Nom du test #2 : **Analyse de la composition corporelle par bio-impédance**
Type : **Anthropométrie**
Instrument : **Impédancemètre (bio-impédancemètre)**



- Méthode**
- L’athlète doit être à jeun (le matin de préférence)
 - Suivre les directives du spécialiste présent (obligatoire)

Description : La bio-impédance est connue pour mesurer la composition corporelle de manière non-invasive et indolore. Elle consiste la résistance des tissus corporels au passage d’un courant alternatif de faible intensité. Le corps humain est composé de différents tissus n’ayant pas la même conductivité électrique. Par exemple, le tissu adipeux n’est pas un conducteur d’électrique, ce qui peut ralentir la progression du courant dans le corps.

Pourquoi analyser de la composition corporelle par bio-impédance?
Cette analyse permet d’évaluer la masse maigre, la masse grasse (adiposité) et la quantité d’eau dans le corps. Ces mesures peuvent être comparées aux normes établies; elles permettent d’apprécier le bon état nutritionnel de l’athlète et de surveiller sa progression vers une meilleure santé et une performance optimale.

Classification	Femme	Homme
Gras essentiel	10 à 13 %	2 à 5 %
Athlètes	14 à 20 %	6 à 13 %
Sportif	21 à 24 %	14 à 17 %
Moyenne	25 à 31 %	18 à 24 %
Obésité	Plus de 32 %	Plus de 25 %

Il est important de ne pas franchir la limite inférieure d’adiposité pour un athlète, sous peine de s’exposer à des problèmes de santé, et à une perte de performance. Les conclusions de l’étude de Jackson et al. suggèrent des normes pour les athlètes, présentées dans le tableau ci-haut.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

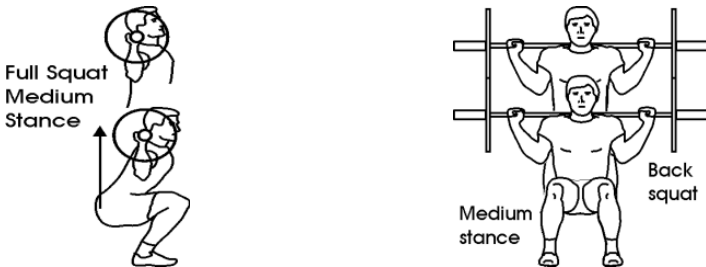


Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #3 : **Squat 3RM**
Type : **Force maximale (RM)**
Instrument : **Cage à squat, barre olympique**

Méthode

- Posture de départ : Placer la barre sur les trapèzes. Saisir la barre plus large que les épaules, dégager les coudes vers l'arrière. Les pieds écartés dans l'axe des genoux.
- Exécution : Décoller la barre. Inspirer et gagner. S'accroupir en inclinant le tronc vers l'avant (dos droit) et le bassin vers l'arrière (jusqu'à 90° de flexion aux genoux). Expirer et faire l'extension des genoux et des hanches. Retour à la posture de départ. Répéter jusqu'à épuisement.
- Test : Effectuer un échauffement avec une charge représentant 75 à 80% du 1RM (extrapoler selon l'historique des charges utilisés par l'athlète). Prendre 5 min de pause. Effectuer le test avec une charge extrapolée de 3RM. Prendre 5 min de pause. Recommencer jusqu'à un maximum de 4 essais tant que le 3RM n'est pas effectué. Effectuer sous la supervision d'un spécialiste : kinésologue, préparateur physique ou entraîneur.



Description : Le test de Squat 3RM est un excellent test pour juger la force maximale du bas du corps. Pour les athlètes en taekwondo, ce test peut être un bon indicateur de la typologie des fibres musculaires. Les fibres sollicitées dans ce type de test sont celles de Type II, qui sont caractérisées par une grande vitesse de contraction et par une production force très élevée; qualités primordiales en Taekwondo.

Ce test indique donc la capacité du système neuromusculaire à recruter rapidement les fibres musculaires, et en grand nombre, pour produire une force maximale.

Les jeunes athlètes pré-pubères ne devraient pas exécuter des tests de 3RM; le risque de blessures étant trop élevé due à leur immaturité corporelle et un manque d'expérience en salle de musculation. Les tableaux suivant (en page suivante) permettent d'extrapoler une charge de 3RM avec une charge plus légère permettant 9,10 ou 15RM.

La charge obtenue à l'aide de ce test représente la force absolue; on peut également l'exprimer en force relative (poids corporel / charge soulevée) afin de comparer des athlètes de différentes catégories de poids entre eux.

% du 1RM	Nombres de répétitions
100	1
95	2-3
90	3-4
85	5-6
80	7-9
75	10-12
70	15
65	20-25
60	25+
50	40-50
40	80-100
30	100-150

Exemple :

Mon athlète a soulevé une charge de 50kg lors d'un exercice de squat, pour un total de 10 répétitions (épuisement).

10 réps = 50kg = 75% (du 1RM)

3RM = 95%

Règle de 3 : 50 X 95 / 75 = 63,3 kg

Donc, la charge du 3RM (95%) = 63,3 kg



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #4 (a) : **Test de détente verticale**
Type : **Test de puissance**
Instrument : **GymAware ou Tendo-Power et barre**



Méthode

- Fixé le système de corde « enrouleur » à la barre, placé à la nuque. En position de squat isométrique, genoux fêchis à 90°, l'athlète doit exécuter un saut le plus haut et rapide possible, quand il se sent prêt. La puissance et la vitesse maximales sont enregistrées.
- Répéter à deux autres reprises avec un repos de 30 secondes entre les essais.
- Conserver le meilleur résultat.

Description : Le test de détente verticale mesurer la détente « sèche » non- pliométrique, qualité fondamentale en Taekwondo. Une frappe circulaire au corps, par exemple, demande une détente extrêmement rapide et puissante pour marquer. De ce fait, le test de détente est d'une bonne validité dans l'évaluation du métabolisme anaérobie. La répétition de ce test lui confère sa pertinence dans la progression de la préparation physique, afin d'apprécier les améliorations de ces qualités chez l'athlète. Il est possible d'exécuter ce test sans appareils électroniques ;

Nom du test #4 (b) : **Test de détente verticale**
Type : **Test de puissance**
Instrument : **Ruban à mesurer fixé au mur, caméra**

Méthode

- Fixé le ruban à mesurer au mur et déterminer la grandeur de l'athlète. En position de squat isométrique, genoux fêchis à 90°, mains sur les hanches, l'athlète doit exécuter un saut le plus haut et rapide possible, quand il se sent prêt. La hauteur atteinte avec l'extrémité de la tête est enregistré par vidéo ou à l'œil (déconseillé).
- Soustraire la grandeur de l'athlète à la hauteur atteinte. Répéter à deux autres reprises avec un repos de 30 secondes entre les essais.
- Conserver le meilleur résultat.

Nom du test #5 : **20m accéléré**
Type : **Test d'accélération, anaérobie**
Instrument : **Deux cônes, « timing gates »**



Méthode

- Échauffement : 400m de course très légère / Étirements balistiques bas du corps / Circuit chevilles / 3 accélérations à 70-75% de l'effort maximal sur 20m / Pause 2 minutes / 3 accélérations à 85-90% de l'effort maximal sur 20m / Pause 2 minutes / Test.
- Test : L'athlète prend place sur la ligne de départ, position sprint, immobile. Ce dernier doit réaliser la distance de 20m le plus rapidement possible. Le temps pour parcourir la distance de 20m est enregistré par les « timing gates ». 2 à 3 essais, 3 minutes de repos entre les essais.

Description : Ce test permet de mesurer la capacité d'accélération, la vitesse maximale et de PAA (puissance anaérobie alactique). Ce test permet également d'évaluer la force de démarrage (démarrage à résistance faible; poids d'une jambe par exemple) des athlètes en Taekwondo.

L'accélération, la vitesse maximale et la force de démarrage sont des facteurs de performance très important en Taekwondo. En effet, ces derniers sont un bon indicateur pour déterminer la capacité de votre athlète à accélérer subitement (démarrer) et à maintenir une haute vélocité d'exécution pendant quelques secondes, ce qui peut représenter, par exemple, une échange de haute intensité pendant un combat! Un 20m accéléré rapide équivaut à environ 2,8 s.

Historiquement, peu de données existent sur le test pour établir des normes. La répétition du test est intéressante pour apprécier la progression de vos athlètes.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #6 : **Test de cadence maximale**
Type : **Test d'accélération, anaérobie**
Instrument : **Vélo stationnaire, caméra haute fréquence ou ordinateur à vélo Cyclus2**

Méthode

- Échauffement : 3 min de vélo stationnaire à basse intensité incluant trois courtes intervalles de 6 s en formule sprint, pour s'assurer que l'athlète est à l'aise avec une vitesse de pédalage plus élevée et que la tension est assez élevée. Le test débute.
- Test : Un décompte de 5 s doit être fait à voix haute avant le début du test. Pendant ce décompte, l'athlète ne pédale pas mais doit se préparer à pédaler le plus rapidement possible. À la fin du décompte, l'athlète démarre et accélère jusqu'à la cadence maximale (à l'intérieur de 6 secondes). Ensuite, pendant 30 secondes à 1 minute, l'athlète peut pédaler à faible intensité, en augmentant légèrement la résistance pour le prochain test. 3 essais au total. Le nombre de révolutions exécutées à l'intérieur des 6 secondes doit être enregistré. Multiplier le résultat par 10 pour obtenir le RPM (révolution par minute). Le test pourrait également être exécuté sur 10 secondes, et le résultat multiplié par 10. Un retour au calme de 2 à 5 minutes de faible intensité est suggéré comme retour au calme.

Description : Ce test permet de mesurer la capacité d'accélération, la vitesse maximale et de la puissance anaérobie alactique. Ce test permet également d'évaluer la force de démarrage (démarrage à résistance faible; poids d'une jambe par exemple) des athlètes en Taekwondo. L'accélération, la vitesse maximale et la force de démarrage sont des facteurs de performance très important en Taekwondo. La répétition du test est intéressante pour apprécier la progression de vos athlètes.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #7 : **Test de Wingate**
Type : **Test sur vélo, anaérobie**
Instrument : **Vélo ergomètre électronique**



Méthode

- Échauffement : 5 min de vélo stationnaire à basse intensité incluant deux courtes intervalles de 15 s en formule sprint, pour s'assurer que l'athlète est à l'aise avec une vitesse de pédalage plus élevée. Après 1 min de repos complet, le test débute.
- Test : Un décompte de 5 s doit être fait à voix haute avant le début du test. Pendant ce décompte, l'athlète doit pédaler le plus rapidement possible. À la fin du décompte, la résistance doit être augmentée jusqu'à la puissance maximale (à l'intérieur de 5 secondes de préférence). Pendant 30 secondes, l'athlète doit pédaler le plus rapidement possible avec cette résistance. Le nombre de révolutions exécutées, le pic de puissance et la puissance moyenne doivent être enregistrés pendant le test. Un retour au calme de 2 à 5 minutes de faible intensité est suggéré.

Description : Le test de Wingate permet de mesurer la puissance anaérobie (maximale) dans les premières 5 secondes du test. En mesurant la quantité de travail exécuté durant le test (puissance moyenne), il est possible de déterminer la capacité anaérobie développé par l'athlète. La baisse de puissance au cours du test correspond à l'endurance anaérobie, ou l'indice de fatigue, qui inclut certaines composantes lactique.

Ces données sont très intéressantes pour un athlète en Taekwondo; les durées d'effort intense étant très courtes mais rapprochées dans le temps, il est intéressant d'observer la capacité de l'athlète à maintenir un haut pourcentage de sa puissance maximale pendant 30 secondes. Les filières énergétiques anaérobiques évaluées pendant ce test sont cruciales à la performance.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #8 : **Navette Léger-Lambert**
Type : **Test de course, aérobie**
Instrument : **Deux cônes, enregistrement Léger-Lambert**

- Méthode**
- Échauffement : 400m à 1km de course très légère, ou marche / Circuit chevilles / Test.
 - Test : L'athlète prend place sur la ligne de départ, immobile. Ce dernier doit réaliser la distance de 20m (entre les deux cônes) à la course selon le temps alloué par l'enregistrement. Effectuer un arrêt plus ou moins brusque au cône suivant et se retourner. Les virages en courbe ne sont pas acceptés. Courir vers le cône de départ. Répéter les aller-retours. Plus le test progresse, plus la vitesse de course augmente. Le test prend fin lorsque l'athlète ne peut réaliser la distance de 20m avec le temps alloué, 2 fois consécutive. Le palier exécuté à ce moment est le résultat final.

Formule pour déterminer la **VAM**

= 1,82 X (vitesse du palier km/h)

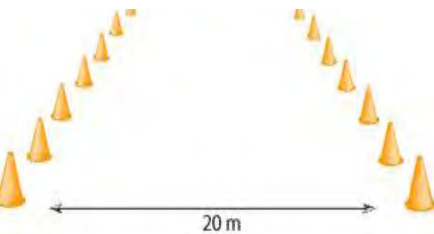
- 8,18 (11 km/h < vitesse du palier < 21 km/h)

Formule pour déterminer le **VO₂max**

= 31,025 + 3,238 X (vitesse du palier km/h)

- 3,248 X (âge) + 0,1536 (âge X vitesse du palier km/h)

Normes de VO ₂ max en Mets (Mets = VO ₂ max / 3,5)				
Catégories	Hommes		Femmes	
	17-19 ans	20-29 ans	10-19 ans	20-29 ans
Athlète + (d'endurance)	20,0 et +	19,6 et +	17,0 et +	17,0 et +
Athlète	17,7 et +	17,3 et +	14,7 et +	14,7 et +
Sportif	15,9-17,6	15,1-17,2	12,6-14,6	12,2-14,6
Excellent	14,8-15,8	14,2-15,0	11,9-12,5	11,4-12,1
Au-dessus de la moy	13,9-14,7	13,5-14,1	11,1-11,8	10,6-11,3
Moyenne	12,8-13,8	12,6-13,4	10,3-11,0	9,6-10,5
En-dessus de la moy	11,8-12,7	11,6-12,5	9,4-10,2	8,5-9,5
Faible	11,7 et -	10,4 et -	9,3 et -	9,4 et -



Description : Ce test de course permet de déterminer la vitesse aérobie maximale (VAM), et, par le fait même, d'extrapoler le VO₂max (aptitude aérobie). Il est un bon indicateur de l'endurance et de la puissance aérobie. La VAM, c'est la vitesse à laquelle l'athlète se déplace en faisant un exercice où le VO₂ devient tout juste égale au VO₂max.

On définit le VO₂ comme la consommation d'oxygène du système cardio-respiratoire lors d'un exercice donné par unité de temps, exprimé en mL/kg/min; le VO₂max étant donc la consommation maximale d'oxygène lors d'un exercice de haute intensité. La VAM est un paramètre dépendant des plusieurs paramètres biomécaniques et physiologiques : le VO₂max, le rendement énergétique et l'économie de travail (efficacité des mouvements, technique), et...la motivation, bien sûr! Les athlètes doivent démontrer une certaine force de caractère pour persévérer jusqu'à l'épuisement.

Pourquoi évaluer ce test en Taekwondo? Le test Navette Léger-Lambert est un bon moyen d'évaluer l'endurance de base des athlètes, nécessaire à l'exécution de combat de plusieurs rounds avec repos incomplet. La distance à courir (20m) et les arrêts brusques sont intéressants, car ils reflètent davantage la réalité du sport qu'un test aérobie continu.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Nom du test #9 : **Big 7**
Type : **Mouvements fonctionnels**
Instrument : **N/A**

Méthode
• Voir la section sur l'analyse du mouvement. (Voir page suivante)

Tests à développer :

- 1- Test spécifique – Capacité à répéter des démarrages** (détentes)
Exemple : Il pourrait s'agir d'un test de frappes (cadence maximale), répété plusieurs fois sur 2min (temps de un round).
Protocole : 5 s de frappes à cadence maximale, 10 s de pause, répéter sur environ 2 min.
- 2- Test non-spécifique – Capacité à répéter des démarrages** (détentes)
Exemple : Test de cadence maximale sur vélo, similaire au Test#6, mais répéter plusieurs fois à l'intérieur de 2 à 6 min.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Références

ACE (2009) What are the guidelines for percentage of body fat loss? American Council on Exercise (ACE). Ask the Expert Blog. December 2, 2009.

Chouinard R, Décloître N et Veillette R. Notes de cours : Performance et préparation physique : Entraînement de la vitesse et de l'accélération. Université Laval, Ste-Foy

Chouinard R, Décloître N et Veillette R. Notes de cours : Performance et préparation physique : Tests et Profil d'athlète. Université Laval, Ste-Foy

Fahey, Thomas; Insel, Paul; Roth, Walton (2010). «Body Composition». Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-352379-8.

Inbar, O., Bar-Or, O., Skinner, J.S.: The Wingate Anaerobic Test; Human Kinetics, Champaign, IL (1996)

Jackson, AS; Stanforth, PR; Gagnon, J; Rankinen, T; Leon, AS; Rao, DC; Skinner, JS; Bouchard, C et al. (2002). «True». International Journal of Obesity 26 (6): 789–96.

Le Gallais D, Millet G (2007); La préparation physique : Optimisation et limites de la performance sportive.Coll STAPS, Ed Masson. 390 pages.

Passeportsanté.net

Rapport de validation du Inbody 720 par la DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) Sanggye Paik Hospital, YoungDong Severance Hospital, Yongin Severance Hospital

Salmi, Jukka A. (2003) Body Composition Assessment with Segmental Multifrequency Bioimpedance Method. Journal of Sports Science and Medicine 2, Suppl. 3, 1-29.

ÉVALUATION ET TESTS PHYSIQUES EN TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

2.A ANNEXES

2. A. 2 2^e ANNEXE SPÉCIALE DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO

Par Dr. Nadia Richer
DC, M.Sc.

Dans les prochaines pages, nous ferons l'analyse de l'approche de prévention de blessures mis en place par Mme Nadia Richer au cours de son suivi des athlètes en Taekwondo en préparation des Jeux de Londres.

La pratique du taekwondo peut entraîner deux types de blessures : de surutilisation et traumatiques.

Le dépistage nous permet de prévenir les blessures de surutilisation en détectant les déficits de souplesse ou de stabilité, asymétries et patrons moteurs inefficaces. La détection de ces manques et la correction de ces derniers, lorsque possible, permet également de façon indirecte d'améliorer la qualité des gestes technique.

L'épreuve de dépistage comprend l'analyse de la posture, l'exécution de mouvements globaux, des tâches d'équilibre spécifiques, l'analyse vidéo de frappes sur cibles et une évaluation orthopédique spécifique du membre inférieur et de la colonne vertébrale.

DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Analyse posturale

Déjà, avant même de faire un mouvement, la prise de points de repères posturaux nous donne des renseignements. À titre d'exemple : la position de la tête par rapport aux épaules, la position des mains par rapport au hanches ou même la position des pieds au sol. Il existe souvent une différence entre la gauche et la droite sur ces simples points de repères.

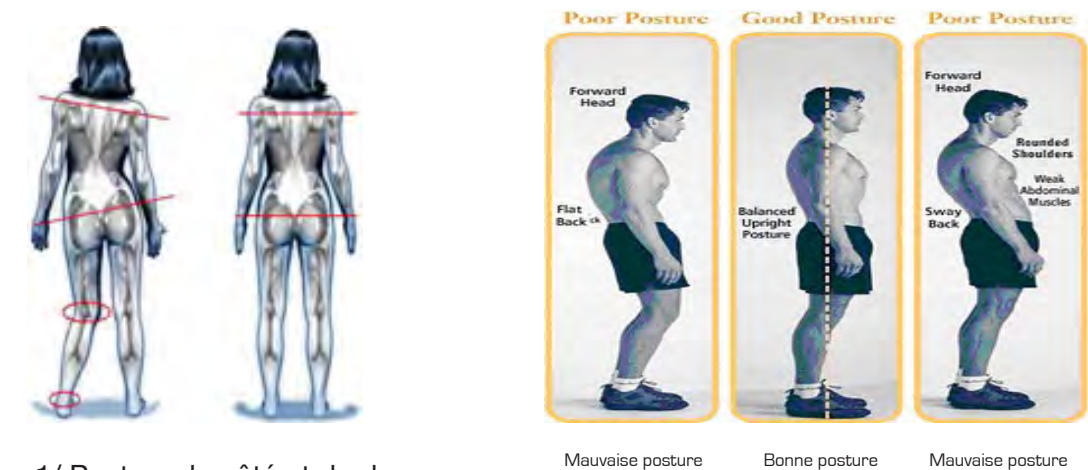


Figure 1/ Posture de côté et de dos

Mouvement globaux

Ces mouvements sont tirés de l'approche développée par Gray Cook, «l'analyse des mouvements fonctionnels». L'exécution de gestes simples comme par exemple se pencher vers l'avant permet de voir à la fois la souplesse du dos, du bassin et de l'arrière des jambes. De plus, l'observation de l'exécution du geste permet de voir si l'athlète s'est penché en ligne droite, s'il y a eu des mouvements latéraux pour arriver à la position finale. Les mouvements choisis incluent entre autre la flexion multisegmentaire, l'extension multisegmentaire, la rotation du tronc, le squat, l'équilibre unipodal, circumduction des épaules.

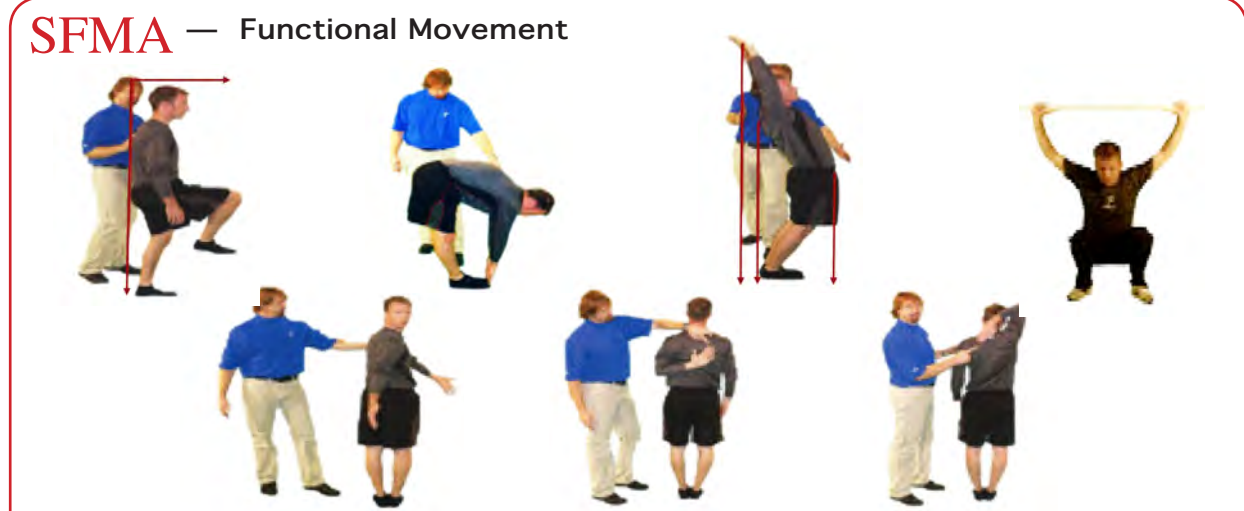


Figure 2/Exemples de mouvements globaux

DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)





Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique



Figure 3/ Squat sans charge

Tâches d'équilibre spécifiques

L'efficacité fonctionnelle du membre inférieur est évaluée par l'épreuve du «**lunge en étoile**» (voir figure 4).

Dans cette tâche, la jambe d'appui doit faire preuve d'une bonne stabilité au niveau de la cheville, d'une flexibilité du genou, d'un contrôle postural des abducteurs de la hanche en synergie avec les adducteurs, d'un mécanisme de flexion de la hanche permettant de maintenir la lordose lombaire au cours du mouvement ⁽¹⁾.

La jambe déplaçant le curseur doit créer un mouvement harmonieux sans appuyer sur le curseur mais plutôt en le poussant d'un geste continu et contrôlé.

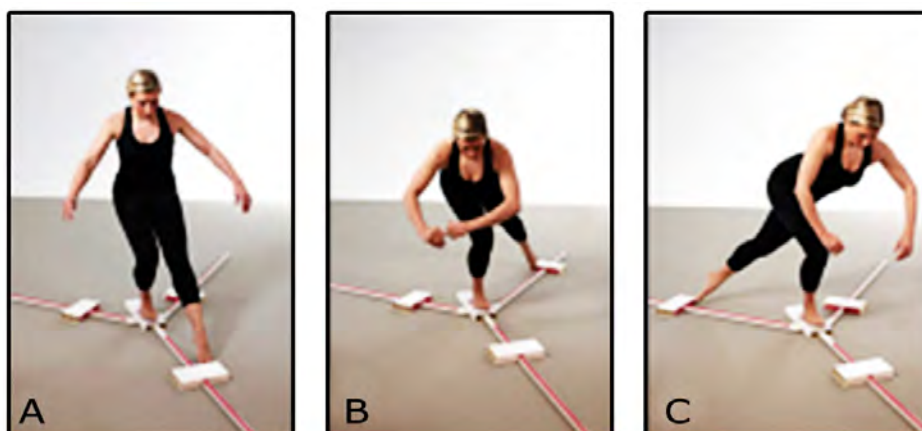


Figure 4/ Lunge en étoile ou «Y balance test»

DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

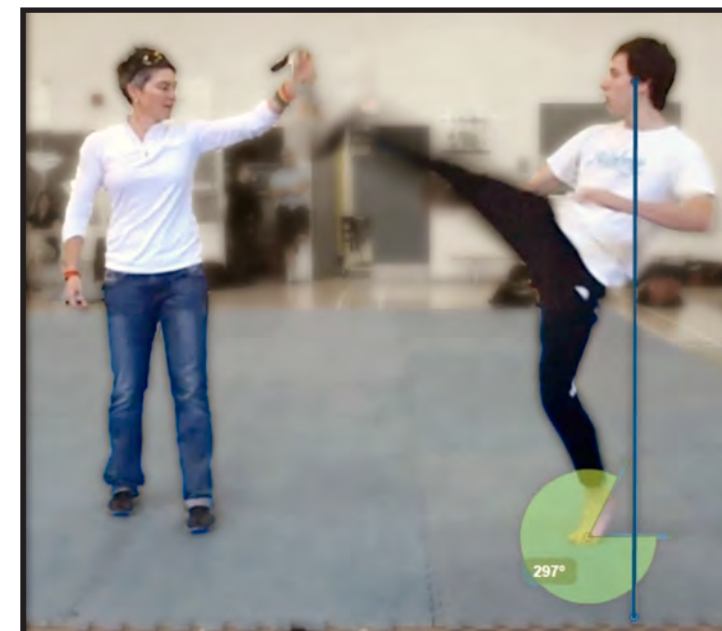
Analyse vidéo de frappes sur cibles

L'analyse bilatérale de frappes spécifiques (marteau, roundhouse et back kick) permet de lier les observations des tâches précédentes à la spécificité du geste technique. Le marteau est analysé de côté puis de dos : la souplesse de la chaîne postérieure de la jambe au sol et de la jambe de frappe est étudiée de côté puis l'analyse de dos permet de voir les compensations dans le plan frontal.

Les roundhouse et back kick sont analysés à la fois de face et de côté ; la nature du coup de pied impliquant la rotation du corps. Ces analyses permettent de visualiser les déficits d'équilibre unipodal de la jambe au sol et le recrutement de la chaîne musculaire latérale de la hanche en synergie avec la stabilité lombaire requise pour l'abduction de la hanche.



Figure 5 et 6 / Frappes/analyses vidéo



DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO (ANNEXE SPÉCIALE)





Évaluation orthopédique spécifique

Les tests choisis permettent d’évaluer la stabilité et la flexibilité de la cheville, la stabilité ligamentaire du genou, l’amplitude de mouvement de la hanche et la stabilité lombaire ⁽¹⁾ .

Nous cherchons également à éliminer les possibilités d’accrochage de la hanche. Lorsque requis, suite à l’évaluation orthopédique, l’imagerie radiologique des hanches permet de d’analyser la congruence des surfaces articulaires, les malformations congénitales ou autre problématique structurelle pouvant limiter la pratique du taekwondo.

Suivi performance

Afin d’assurer un développement optimal, il est important de mesurer la progression de la force musculaire, particulièrement la symétrie de cette dernière.

Nous mesurons les ratios entre les groupes musculaires suivants : abducteurs/adducteurs (hanche), abducteur con/abducteurcc (hanche), fléchisseurs/extenseurs (genou) ainsi que la différence entre les valeurs de la jambe dominante vs non-dominante. De nombreuses études nous permettent de nous appuyer sur ces mesures afin d’assurer un développement harmonieux ^(2,3,4) .



Figure 7 / jauge de force manuelle/force des extenseurs genou

DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO [ANNEXE SPÉCIALE]



Références

1 :
J Man & Manip Ther, 2010, vol 18(1), Lumbar instability: an evolving and challenging concept James R. Beazell1, Melise Mullins1, Terry L. Grindstaff2

2:
Man Ther. 2012 Apr;17(2):145-9. doi: 10.1016/j.math.2011.12.003. Epub 2012 Feb 3.
Coronal plane hip muscle activation in football code athletes with chronic adductor groin strain injury during standing hip flexion. Morrissey D, Graham J, Screen H, Sinha A, Small C, Twycross-Lewis R, Woledge R

3:
J Sci Med Sport. 2010 Mar;13(2):202-4. doi: 10.1016/j.jsams.2009.03.007. Epub 2009 Jul 9.
Hip adductor muscle strength is reduced preceding and during the onset of groin pain in elite junior Australian football players. Crow JF, Pearce AJ, Veale JP, VanderWesthuizen D, Coburn PT, Pizzari T.

4 :
J Strength Cond Res. 2009 Aug;23(5):1514-7. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181a3c6c4.
Hip adductors’ strength, flexibility, and injury risk. Hrysomallis C

DÉPISTAGE DE BLESSURES APPLIQUÉ AU TAEKWONDO [ANNEXE SPÉCIALE]





Section 3-A

RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



3- RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX
DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Quoique nous ne disposions pas d'études portant spécifiquement sur les répercussions des principes fondamentaux de croissance et de développement sur la conception de programmes d'entraînement ou le développement athlétique de taekwondoïstes en particulier, nous avons la chance, au Québec et au Canada, de disposer de ressources et de littérature précises et abondantes à ce sujet. Aussi nous sommes-nous permis de puiser parmi ces ressources pour compléter cette section du Modèle de développement des athlètes.

Vous trouverez donc, dans les pages suivantes, soit la transcription intégrale de certains documents (comme un document intitulé « Croissance et Développement », tiré de l'ACE, Contexte Introduction à la compétition « Partie A »), ou encore une transcription quasi-intégrale d'un document préparé par M. Charles Cardinal (avec son aimable autorisation, bien sûr) et destiné à résumer certains aspects de la croissance et son lien au développement des facteurs influençant la performance (document lui-même largement inspiré du document DLTA de l'ACE, semble-t-il). En effet, il semble qu'il n'y aie pas de meilleure façon pour nous d'exposer ces facteurs que d'autres, beaucoup plus experts, ont déjà si bien su décrire.

Une parenthèse préalable s'impose, cependant :

En dépit du fait que plusieurs de nos participants soient introduits à la pratique du taekwondo à un très jeune âge (parfois aussi pas que 3 ou 4 ans!), le taekwondo est une discipline à développement progressif, certes, mais c'est aussi, indubitablement, une **discipline à spécialisation tardive**.

En effet, les sommets sportifs de notre discipline (**Or aux Jeux Olympiques**) sont en moyenne atteints, si l'on se fie aux données obtenues suite aux Jeux Olympiques de la dernière décennie, **à la mi-vingtaine, soit vers 25 ans chez les hommes, et vers 22 ou 23 ans chez les femmes**. Bien que ces dernières atteignent leur maturité et leur apogée en termes de performance plus tôt que les hommes, il demeure clair que nous sommes loin de disciplines comme la gymnastique, par exemple, où l'âge moyen des médaillés d'or Olympique est nettement inférieur. Gardons de plus à l'esprit que le nombre d'années que la plupart des experts estiment être requis pour atteindre le plus haut niveau dans un sport est d'environ 10 à 12 ans, ce qui situe encore le début du parcours de l'athlète en taekwondo relativement tard par rapport à d'autres sports.

Ayant établi ce préambule, voici donc, au cours des prochaines pages, un bref rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation des athlètes.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

(Tiré du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE),
Contexte Introduction à la compétition « Partie A »)

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 3-5 ans (p.1 de2)

Généralités

- Ne distingue pas ce qui est réel de ce qui est irréel.
- Vit dans un monde où l’imaginaire et l’imitation prédominent.
- Très grande dépendance envers les parents.
- A besoin d’une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.

Psycho-social

- Très individualiste et même égocentrique.
- Craint les personnes inconnues.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème.
- Se compare constamment aux autres.
- La reconnaissance et l’appréciation de tout ce qui est fait par les parents et les proches est importante.

Apprentissage

- Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l’acquisition de connaissances, de l’intelligence, du langage et de l’apprentissage.
- Utilise les notions d’âge, de temps, d’espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.
- Très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes (faible capacité de raisonnement).
- Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l’environnement.

Physique

- La croissance se fait à un rythme régulier, et connaît un léger ralentissement comparativement aux 2 premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.
- Fréquence cardiaque de repos et à l’effort plus élevée que chez l’adulte.
- Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75% à 3 ans, et à environ 90% vers 6 ans.
- La coordination œil-main s’améliore, de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements mais ceux-ci demeurent saccadés.
- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisés et peuvent être intégrés dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec environ à la course.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 3-5 ans (p.2 de2)

Préférences

- Préfère les activités qui excitent les différents sens et l’imagination.
- Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre.
- Démontre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu.

Contre-indications

- Tout ce qui est structuré ou demande de l’attention.
- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Efforts à haute intensité.
- Activités répétitives.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Mettre l’accent sur l’atteinte de résultats ou d’une quelconque performance.
- Comparer les enfants les uns aux autres.

Suggestions

- Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l’accent est mis sur le sens kinesthésique (ex.: connaissance du corps et de ses parties, leur emplacement dans l’espace).
- Encouragez l’enfant à utiliser les deux côtés de son corps lors de l’exécution de nouveaux mouvements.
- Explications simples accompagnées d’assistance manuelle à l’enfant lors de l’exécution du mouvement.
- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux, et être courtes et variées.
- L’instruction, l’enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l’atteinte d’un objectif très clair.
- On peut constituer des petits groupes où l’accent est mis sur des activités jouées favorisant l’acquisition des habiletés motrices de base nécessaires au développement psychomoteur (p. ex. : équilibre, coordination, déplacements dans toutes les directions et de diverses formes). Encourager la participation des parents afin de créer une occasion propice à l’établissement de relations étroites entre eux et leur(s) enfant(s).
- Encourager généreusement les efforts de l’enfant, et le complimenter régulièrement.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 6-7 ans (p.1 de2)

Généralités

- À cet âge, l’enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. A besoin de beaucoup d’attention et doit être en compagnie d’un(e) adulte et/ou en petit groupe.
- Grande dépendance envers les parents.
- Reconnaît l’animateur/trice ou l’entraîneur(e) comme chef.
- A besoin d’une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Vécu athlétique inexistant.
- L’intérêt pour le sport peut commencer à se manifester.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu’un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Plutôt individualiste; essaie quand même d’élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe.
- Parfois gêné et timide.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu’il ou elle désire.
- L’estime de soi est fortement liée à la perception d’avoir du succès.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. Durée d’attention courte (quelques minutes).
- Attention relativement courte.
- Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable.
- A peur de l’inconnu.
- Est porté à imiter et à faire preuve d’imagination; est curieux et avide de savoir.
- Peut tenir compte de certains stimuli de l’environnement.
- Le côté dominant est établi pour ce qui est de la dextérité manuelle.

Physique

- Le développement du système nerveux est presque terminé.
- La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.
- Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité.
- Ne supporte pas bien l’effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n’est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L’enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Fréquence cardiaque de repos et à l’effort plus élevée que chez l’adulte.
- Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d’âge : 6-7 ans (p.2 de2)

Préférences

- Préfère l’activité individuelle avec une certaine interaction du groupe (ex.: tag et la traverse). Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper, etc.
- Apprécie toutes les activités requérant de l’imagination ou encore l’imitation de l’adulte.
- Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (ex.: sauter, courir).

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d’engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l’enfant pour l’apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Mettre l’accent sur l’atteinte de résultats ou d’une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications; critiques négatives.

Suggestions

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Utiliser de l’équipement adapté à la taille et à la force de l’enfant. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d’interaction et d’implication des participants, et augmenter les probabilité de succès lors de la pratique de l’activité.
- L’instruction, l’enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l’atteinte d’un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Encourager généreusement les efforts de l’enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l’attention que sur un seul point: le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier le développement des habiletés motrices de base par des activités jouées; présenter les techniques en faisant appel à l’imaginaire afin de faciliter la mémorisation. (p. ex. référer à une image du vécu de l’enfant telle qu’une situation cocasse de la vie ou une relation avec un personnage de bande dessinée ou d’une émission de télévision).
- Lors d’activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s’assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d’âge : 8-9 ans (p.1 de2)

Généralités

- Grande imagination;, l’activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser.
- A encore besoin d’une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Veut agir de sa propre initiative; déteste le conformisme, mais les instructions de l’animateur sont néanmoins acceptées si l’enfant sent qu’il ou elle participe à l’établissement des règlements et des modalités.
- Vécu athlétique très faible ou inexistant.
- L’intérêt pour le sport se précise à cet âge.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu’un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Toujours individualiste mais s’intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté(e) par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe.
- A besoin de renforcement positif et d’encouragements.
- L’estime de soi est fortement liée à la perception d’avoir du succès.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu’il ou elle désire.
- Cherche l’approbation d’autrui et rejette souvent les interactions avec l’autre sexe.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre, et réagit favorablement aux félicitations. A une assez bonne capacité d’attention. Peut faire certaines généralisations.
- On doit mettre l’accent sur l’apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- L’apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux sont possibles.
- Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (ex. balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.
- Raisonnement limité à ce qui est évident et observable.

Physique

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l’enfant de 6-7 ans, mais la coordination et l’endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet une plus grande indépendance motrice. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires (i.e. jambes) sont plus développées que les plus petites (i.e. mains).
- Très faible capacité d’accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d’une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque de repos et à l’effort plus élevée que chez l’adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l’effort; faible capacité anaérobie.
- Ne supporte pas bien l’effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n’est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L’enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 8-9 ans (p.2 de2)

Préférences

- Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.).
- Aime prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.
- Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Longues explications.
- Critiques négatives.

Suggestions

- En tant que responsable, établir clairement les limites; agir de façon constante et prévisible. Accepter l'enfant de façon inconconditionnelle.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectif de favoriser la coordination, l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects. Encourager la participation à plusieurs sports/activités. Favoriser le développement de l'ambitextrité dans les mouvements des mains et des pieds afin de favoriser un meilleur répertoire moteur et d'améliorer la coordination. Âge propice à l'inclusion de jeux de vitesse.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Favoriser les jeux d'opposition, les simulations de compétition et les démonstrations d'habileté qui ont de grandes possibilités de se conclure sur une note positive et où le niveau des participant(e)s est semblable.
- Donner l'occasion de prendre certaines responsabilités et d'évaluer le résultat de ses activités.. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants, et augmenter les probabilité de succès lors de la pratique de l'activité.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant bon goût.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 10-11 ans (p.1 de2)

Généralités

- L'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeurs (bien et mal).
- L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il ou elle veut améliorer son style, et avoir l'air compétent(e).
- Des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âges.
- Cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie.
- Le vécu athlétique peut être très variable selon les participant(e)s. La pratique sportive se fait souvent sur une base saisonnière, et dans des programmes sportifs souvent de courte durée, p. ex. quelques semaines.
- Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée de même qu'à la participation à des compétitions.

Psycho-social

- S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades
- Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance, et cherche à se rendre utile.
- Est très loyal(e) au groupe.
- Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.
- Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.)
- Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (concepts), mais préfère les exemples concrets.
- On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- La fine motricité se développe.
- On peut amorcer l'apprentissage des techniques plus spécifiques, ainsi que de certaines notions tactiques fondamentales; les règles du jeu devraient être bien comprises à cet âge.
- La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes)

Physique

- L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance.
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains en force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. Les temps de réaction sont relativement lents.
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles lancer ou attraper.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ 3 ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines filles.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 10-11 ans (p.2 de2)

Préférences

- Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer; comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.

Suggestions

- Participation à plusieurs sports/activités.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participant(e)s, et augmenter les probabilité de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 12-15 ans (p.1 de2)

Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de maturation physique.
- L'enfant acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent s'intégrer et de fonctionner en société.
- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur(e); l'enfant désire toujours avoir l'air compétent(e).
- Pour l'enfant, c'est une période de bouleversements, ce qui l'amène à tout remettre en question, à être plus critique et à demander beaucoup de justifications. Il est important qu'il y ait des modèles positifs à qui l'enfant puisse s'identifier.
- Durant cette période, il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles, celles-ci l'étant davantage.
- La compétition devient plus importante chez certains individus, de même que le résultat. Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée, de même qu'à la compétition.

Psycho-social

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

Physique

- Filles: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5-12 ans, et premières menstruations vers 12,5 ans en moyenne. Durant cette période, on observe une hausse progressive de la masse adipeuse, et l'élargissement du bassin.
- Garçons: En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débiter vers la fin de cette période.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 12-15 ans (p.2 de2)

Préférences

- Apprécie avoir l’opportunité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Réalisation d’actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Les activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d’équipe et la compétition.

Contre-indications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts d’endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulation (p. ex. course sur l’asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c’est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d’entraînement.
- Pression de performer.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l’adolescent(e) en public.
- Donner la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent)

Suggestions

- Temps d’engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l’exécution d’un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible.
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes;
- Musculation avec charges sous-maximales et poids du corps; mettre l’accent sur l’exécution correcte des mouvements.
- La supervision des activités d’entraînement est importante afin d’éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l’adolescent(e).
- Jeux d’habileté et de dextérité.
- Opportunités de rencontrer ou d’interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l’adolescent(e) dans des fonctions d’officiel technique ou d’arbitre, ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.).
- Adapter la charge de travail à chaque participant(e).



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 16-17 ans (p.1 de2)

Généralités

- Stade intermédiaire pendant lequel l’individu n’est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui parfois engendrer une crise d’identité.
- L’individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l’autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entraînement sur une base annuelle, mais il demeure tout à fait acceptable d’aborder la pratique sportive de façon saisonnière, surtout au début de cette période.
- Le volume de travail augmente progressivement d’une année à l’autre, et peut représenter jusqu’à 15 heures par semaines, ou plus, à la fin de cette période.
- Chez les participant(e)s sérieux, le temps consacré à l’entraînement général et celui qui est consacré à une préparation spécialisée ainsi qu’à la participation à des compétitions est à peu près le même.

Psycho-social

- À cet âge, l’éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu’ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L’individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d’amis a une importance très grande.
- L’individu désire être traité(e) en adulte.
- L’individu s’identifie souvent à l’entraîneur(e), et rejette fréquemment l’autorité parentale.
- L’individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l’individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

Apprentissage

- L’adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquière et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d’acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. On observe une augmentation significative de la force et de l’endurance vitesse, particulièrement chez les garçons. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 16-17 ans (p.2 de2)

Préférences

- Pratiquer l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la « version adulte ».
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence, ou à donner un statut particulier face aux individus du même âge, ou aux autres en général (ex. sport, art...).
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse).

Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant les charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires.
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 18 ans et plus (p.1 de2)

Généralités

- Self-assured; chooses own path and goes out on his/her own
- Resists involvement in situations which may question self-image as a independent person
- The need to achieve may lead the participant to strive for improved performance
- General training time may be reduced as the serious participant concentrates on specialization and preparation for competition

Psycho-social

- Professional and family obligations lead to much less free time
- Intimate relationships are very important
- Financial independence provides greater opportunity for choice
- May become a member of a group of close friends

Apprentissage

- Adults over 25 years of age often have experience in a broad range of activities (e.g. sport, work, education) which can greatly improve learning and the transfer of knowledge and experience from one area to another.

Physique

- Young men stop growing at around 20 years of age
- The individual may expend significant energy and time raising children and working
- Strength, speed, and power are at their peak in the early 20s, and may be maintained through to the early 30s
- Endurance reaches its peak towards the late 20s; after the age of 30, physical capacities begin to decline progressively

NOTE: Version française non disponible pour l'instant, désolés...

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 18 ans et plus (p.2 de2)

Préférences

- Activities that help relieve stress

Contre-indications

- **Nothing; all abilities can be trained**

Suggestions

- Interaction with others is important and may take the form of participation in seminars, workshops, or sport training camps
- Individuals may seek roles and responsibilities in the management, organization or promotion of activities and events
- Becoming a coach, official, or referee is one way of keeping this group engaged and committed, and also offers the opportunity for social interaction
- Engage in competitive activities and events in practices

NOTE: Version française non disponible pour l'instant, désolés...



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

LA CROISSANCE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT RELIÉES AU DÉVELOPPEMENT DES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE

L'information qui suit est tirée du cahier « Au Canada le sport c'est pour la vie » et de diaporamas présentés par les auteurs sur le développement à long terme du participant / athlète.

L'introduction

La littérature à ce jour sur la planification de l'entraînement chez les jeunes repose sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). A la puberté, un écart de 4 à 5 ans, en termes de maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes du même âge (Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005). L'entraîneur doit tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel des jeunes qu'il encadre quand il planifie l'entraînement / récupération.

La croissance

Croissance veut dire volume, proportion, physique. En moyenne, les enfants grandissent de 2.5 pouces ou 5 cm. par année, gagnent environ 5 livres ou 2.3 kg jusqu'à la poussée de croissance rapide/soudaine. Lors de cette évolution, les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc. Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet. A l'adolescence, chez les garçons, on constate en moyenne, une croissance de 7 cm la première année d'accélération brusques et soudaines; 9 cm la deuxième; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante; et environ 2 cm par après. A la puberté, les épaules (largeur) et les muscles ont une croissance plus rapide chez les garçons. Ce développement survient 12-18 mois après le sommet de croissance rapide/soudaine et coïncide avec le sommet de croissance du tronc. Pour les filles, on constate en moyenne, une croissance de 6 cm la première année d'accélération brusque et soudaine; 8 cm la deuxième; 6 cm la troisième année. En moyenne, le développement des seins pour atteindre le stage 3 est une année et pour atteindre le stage adulte, 4 ans. Dans le processus de maturation précoce, une fille peut franchir les 5 stades en 1 an et demi et, à l'opposé, dans le processus de maturation progressive et tardive, une fille peut prendre jusqu'à 5 ans pour franchir les 5 stades. Les hanches ont un développement plus ample (largeur) chez les filles.

Cependant, l'amorce de la poussée de croissance rapide et soudaine et le sommet sont différents chez les filles et chez les garçons. En moyenne les filles amorcent cette courbe de croissance rapide et soudaine vers 10/11 ans, et les garçons vers 12/13 ans. De plus, la croissance physique peut-être précoce, normale ou tardive.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

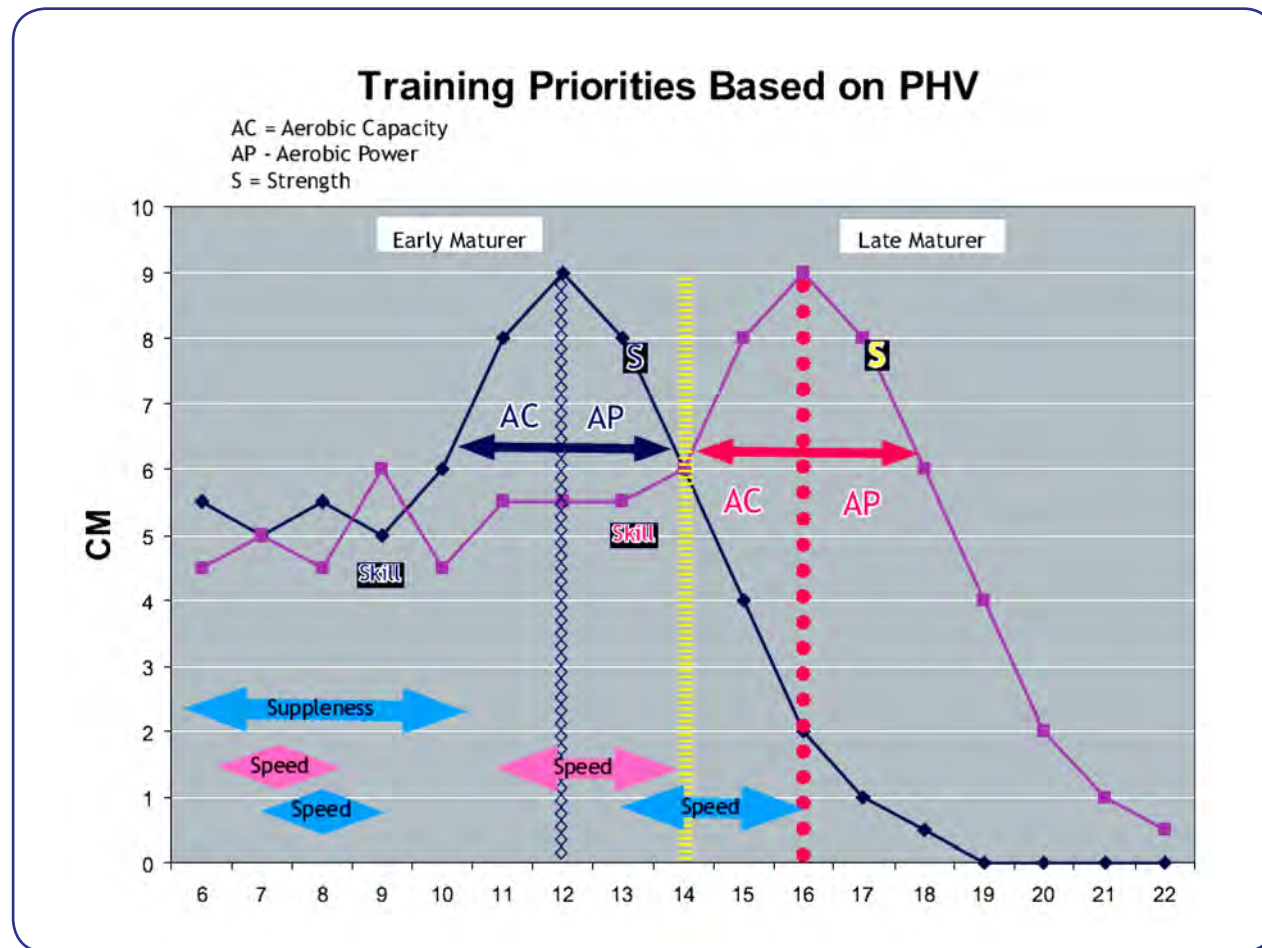
3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Les indicateurs pour évaluer le processus de croissance rapide/soudaine

L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet sont des points de repère clés pour l'ajustement des plans d'entraînement taillés sur mesure pour l'adolescent. Les indicateurs révélant que ce processus est enclenché sont, chez les filles, le poil pubien et les seins. Chez les garçons, les indicateurs sont le poil pubien, les testicules et le pénis. Comment l'entraîneur peut-il s'y prendre pour déceler le processus de croissance accéléré? Il faut commencer à cueillir de l'information sur la croissance dès l'enfance. Voici quelques suggestions visant à évaluer le développement physique du jeune.

- À chaque anniversaire, prenez en note le poids et la croissance en cm. afin de pouvoir comparer avec l'année précédente.
- À l'âge de 9 ou 10 ans = mesurer tous les 3 mois (Malina)
 - le matin après une journée de repos complet
 - mesures plus fiables.
- **Mesurer le jeune debout, assis et bras étendus horizontalement.**

Ces mesures sur le rythme de croissance sont essentielles afin d'assurer un suivi méthodique et systématique du développement physique de l'enfant et de l'adolescent. Cette prise de données et leur analyse permettent ainsi à l'intervenant d'ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération sur l'âge réel de développement et non sur l'âge chronologique.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Les moments opportuns lors de la croissance pour obtenir une adaptation accélérée d'un facteur de performance

Les qualités physiques et motrices sont entraînables en tout temps. Cependant il y a certains moments, au cours de l'enfance et de l'adolescence, qui favorisent l'obtention d'un gain significatif au niveau d'une qualité physique ou motrice. Les moments opportuns pour obtenir une adaptation accélérée d'une qualité physique ou motrice sont reliés aux périodes sensibles de croissance des jeunes pratiquants.

L'endurance

- L'endurance est toujours entraînable.
- Le moment opportun pour stimuler l'endurance aérobie survient avant l'atteinte du sommet de croissance rapide :
 - filles : 10 à 11 ans;
 - garçons : 12 à 13 ans.
- Supervision du développement pour identifier le début de la croissance accélérée.

La force

- La force est toujours entraînable.
- Le moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la force :
 - 1er moment opportun pour les filles: immédiatement après le sommet de croissance rapide-soudaine;
 - 2e moment opportun pour les filles: à l'apparition des premières règles;
 - 12 à 18 mois après le sommet de croissance rapide-soudaine pour les garçons.

L'entraînement de la force avant la maturation permet de développer le système nerveux central (SNC) et améliore la coordination motrice.

Les moyens :

- Ballons médicaux;
- Ballons stabilisateurs;
- Le poids corporel comme résistance.

La vitesse

- La vitesse est toujours entraînable, mais régresse avec l'âge.
- Moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la vitesse :
 - Pour les garçons,
 - 1er moment opportun: entre 7 et 9 ans;
 - 2e moment opportun: entre 13 et 16 ans.
 - Pour les filles,
 - 1er moment opportun: entre 6 et 8 ans;
 - 2e moment opportun: entre 11 et 13 ans.

L'entraîneur peut se fier à l'âge chronologique du pratiquant.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Voici les composantes d’entraînement au 1er moment et la durée idéale du stimulus :

- Agilité;
- Temps de reaction;
- Changement de direction;
- Vitesse linéaire, latérale et multi-directionnelle;
- Vitesse segmentaire;
- Durée des efforts inférieurs à 5 - 6”.

Voici les composantes d’entraînement au 2ème moment et la durée idéale du stimulus :

- Puissance anaérobie alactique;
- Capacité anaérobie alactique;
- Vitesse linéaire, latérale, multi-directionnelle et aléatoire;
- Durée des intervalles 5” – 20”.

Les savoir-faire moteurs spécifiques à la discipline sportive

- Les habiletés sportives sont toujours entraînable mais régressent sensiblement avec l’âge.
- Moment opportun d’adaptation accélérée des habiletés motrices :
 - Filles: 8 à 11 ans;
 - Garçons: 9 à 12 ans.

- “Bon nombre d’auteurs confirment que le moment privilégié pour l’apprentissage des habiletés sportives se trouvent entre 9 et 12 ans.” Rushall, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In: Sports Coach, Australia. Vol.20. No 64, Summer, 1998. pp. 25 – 27.

Cet énoncé est confirmé par les auteurs suivants :

- L’âge d’or pour le développement des habiletés sportives est entre 8-12 ans pour les filles et 8-13 ans pour les garçons (Adams, 1981; Nadori, 1985))
- Jusqu’à 10 ans, les habiletés sportives acquises sont instables et les enfants sont inaptes à utiliser les éléments de la coordination motrice déjà développés pour apprendre/acquérir de nouvelles habiletés sportives (Farfel, 1959)
- La période propice au développement d’habiletés motrices variées se situe entre 10 et 12 ans. (Korobkov et al., 1962)
- Après cette période privilégiée (8-12), le développement des déterminants de la condition motrice est plus compliqué pendant la croissance rapide et soudaine, et après la puberté. (Viru, 1995)
- Une étude de Moore et all sur les athlètes d’élite anglais révèle que “les entraîneurs sont d’avis que si un enfant n’a pas développé les savoir-faire moteurs de base essentiels à la pratique de l’activité avant 12-13 ans, le succès dans ce sport est inatteignable”.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

La flexibilité

- La flexibilité, toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l’âge.
- Capacité optimale d’entraînement :
 - 6 à 10 ans (Dr. K. Russel).
- Attention spéciale durant le sommet de croissance rapide.

De façon sommaire, la capacité d’entraînement - récupération est basée sur l’âge chronologique pour :

- La vitesse;
- Les habiletés (motrices et sportives);
- La flexibilité.

et la capacité d’entraînement - récupération est basée sur le moment de croissance rapide pour :

- L’endurance;
- La force.

Conclusion

L’entraîneur doit être conscient que « L’enfant n’est pas un adulte en miniature ».

Lors de la période de croissance rapide et soudaine, l’entraîneur doit utiliser la périodisation réactive. Cet énoncé peut se traduire par ---

- Ajuster le programme d’entraînement, de compétition et de récupération au rythme individuel de croissance;
- Assurez-vous qu’une phase de maintien des habiletés sportives soit introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance.

3.A RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT DES QUALITES ATHLETIQUES SUR LA BASE DE CONSIDÉRATIONS LIÉES À LA CROISSANCE (valables pour la majorité des sports)

Le tableau de la page suivante montre les qualités athlétiques qui devraient être entraînées, ou encore que l'on devrait éviter d'entraîner, selon l'âge des participant(e)s. Des recommandations particulières sont faites pour les garçons et les filles. Bien qu'elles soient relativement générales, ces lignes directrices sont valables pour la plupart des sports.

La légende ci-dessous s'applique au tableau de la page suivante :

LÉGENDE Filles (F) Garçons (G)

L'entraînement de la qualité doit être évité à cet âge

L'entraînement de la qualité peut être amorcé, mais ne devrait pas constituer une priorité à cet âge

L'entraînement de la qualité peut être fait avec modération à cet âge

L'entraînement de la qualité peut être fait de façon systématique à cet âge

L'entraînement de la qualité doit se faire en fonction des exigences du sport à cet âge

Tiré de l'ACE, « Introduction à la compétition » (document de travail), janvier 2003.



Qualité athlétique		Age (années)														
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Endurance aérobie (efforts de courte durée)	F							😊	😊	😊	😊	😊	😊			
	G									😊	😊	😊	😊	😊	😊	
Endurance aérobie (efforts prolongés)	F	😞	😞	😞	😞	😞	😞						😊	😊	😊	
	G	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞						😊	😊	
Endurance-vitesse	F	😞	😞	😞	😞	😞										
	G	😞	😞	😞	😞	😞										
Force-endurance	F	😞	😞	😞							😊	😊	😊	😊		
	G	😞	😞	😞							😊	😊	😊	😊	😊	
Force maximale	F	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞			😊	😊	😊	
	G	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞			😊	😊	
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞			😊	😊	😊		
	G	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞			😊	😊	😊	
Flexibilité	F							😊	😊	😊	😊	😊	😊			
	G							😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
Vitesse (efforts de quelques secondes)	F									😊	😊	😊	😊			
	G										😊	😊	😊	😊		
Coordination/ Agilité/Équilibre	F	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊					
	G	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊				
Techniques de base	F			😊	😊	😊	😊	😊	😊							
	G			😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊						
Techniques plus avancées	F									😊	😊	😊	😊			
	G										😊	😊				
Tactique	F	😞	😞	😞												
	G	😞	😞	😞												



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Qualités athlétiques : définitions et points clés

Pour avoir du succès dans son sport, l'athlète doit posséder et chercher à améliorer certaines qualités athlétiques. Ces qualités, parfois aussi appelées déterminants de la performance, peuvent être regroupées en quatre catégories : physiques, motrices, tactiques et mentales. Le tableau suivant présente une brève définition et quelques informations importantes se rapportant aux différentes qualités athlétiques.

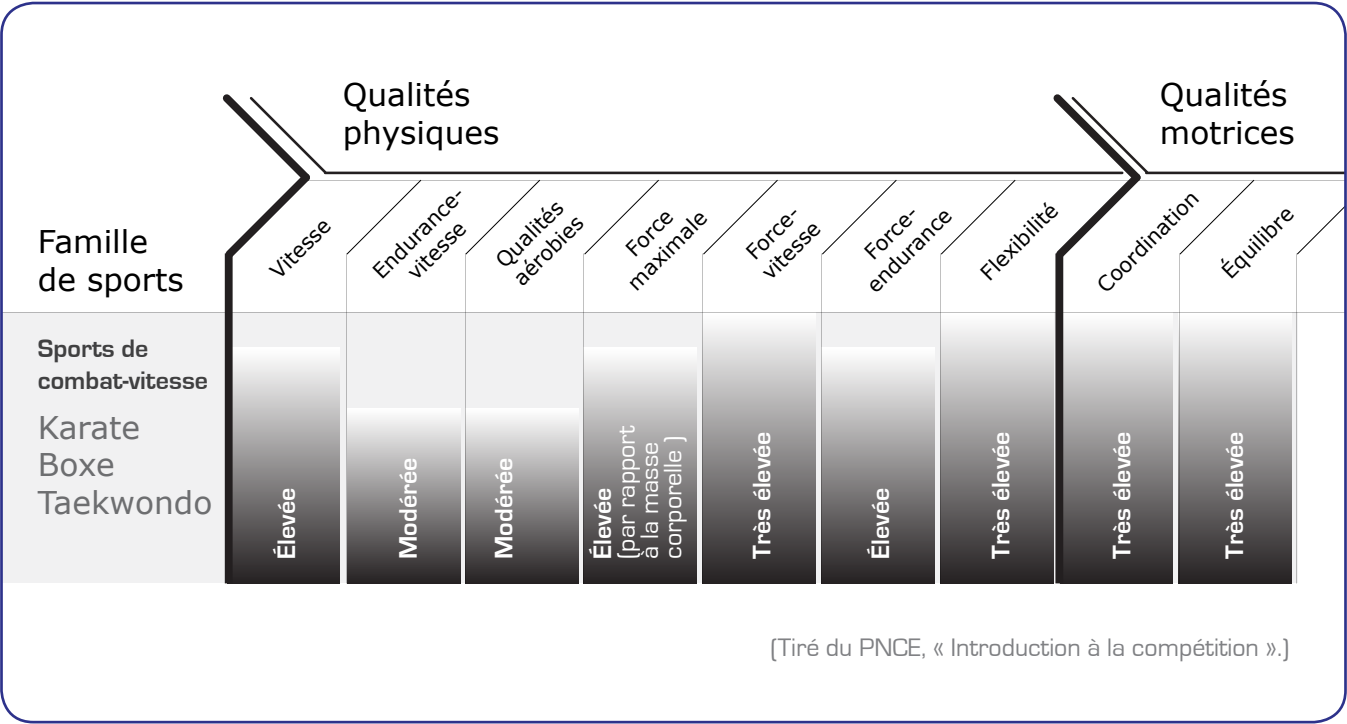
Catégories d'habilités	Qualités athlétiques mises en jeu dans la plupart des sports
Les habiletés physiques sont celles qui se rapportent à la force et à la quantité d'énergie que les muscles peuvent produire, ou encore à l'amplitude des mouvements effectués.	Vitesse maximale : La fréquence la plus élevée à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés; ou encore, l'aptitude à couvrir une distance donnée dans le temps le plus court possible lors d'un effort maximal de très courte durée (8 secondes ou moins). Endurance-vitesse : L'aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (habituellement, les efforts durent entre 8 et 60 secondes). Endurance aérobie : L'aptitude à maintenir un effort dynamique pendant une longue période de temps (habituellement, les efforts durent plusieurs minutes ou même plusieurs heures). Note : Des efforts intenses dont la durée est comprise entre 2 et 10 minutes environ font appel à une qualité appelée « puissance aérobie maximale ». Force maximale : Le niveau de tension le plus élevé produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale, et ce, peu importe la durée de la contraction. Force vitesse (ou puissance musculaire) : L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible (habituellement, les efforts sont très courts, soit de 1 à 2 secondes). Endurance musculaire : L'aptitude à effectuer des contractions musculaires d'intensités sous-maximales de façon répétée (habituellement, 15 à 30 répétitions, ou même plus). Flexibilité (ou souplesse articulaire) : L'aptitude que possède une articulation d'effectuer des mouvements de grande amplitude, et ce, sans blessure.
Les habiletés motrices assurent une exécution précise et contrôlée des mouvements.	Coordination : L'aptitude à effectuer des mouvements de façon rapide, précise et dans le bon ordre. Équilibre : L'aptitude d'atteindre et de conserver une certaine stabilité. Il existe trois types d'équilibre, soit (1) l'équilibre statique : qui consiste à adopter une position corporelle contrôlée dans un environnement stable; (2) l'équilibre dynamique : qui consiste à maintenir le contrôle du corps durant un mouvement, ou à le stabiliser grâce à des contractions musculaires qui annulent l'effet d'une force extérieure; (3) l'aptitude à garder le contrôle d'un objet ou d'un autre corps de façon statique ou dynamique.
Les habiletés tactiques permettent de prendre les bonnes décisions.	L'aptitude à analyser une situation et à produire une réponse adéquate, c'est-à-dire une réponse qui donne un avantage compétitif ou qui augmente la probabilité d'une bonne performance.
Les habiletés mentales permettent à l'athlète d'être dans le bon état d'esprit pour réaliser avec succès sa performance.	Établissements de buts : Concentration : L'aptitude à faire porter son attention sur ce qui est important dans une situation particulière, et d'éviter ainsi les distractions ou les influences négatives. Contrôle des émotions : L'aptitude à maintenir de façon consciente un bon niveau de contrôle de ses émotions en situation de stress.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport





Section 3-B

LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE

L'entraîneur sportif est l'architecte et l'artisan responsable de planifier, d'implanter et d'évaluer un programme d'entraînement, de compétition et de récupération pour les athlètes qu'il encadre. L'âge du participant est un paramètre important à considérer dans l'équation. La littérature disponible à ce jour sur la planification de l'entraînement chez les jeunes s'appuie sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). Mais on remarque qu'une même catégorie d'âge à la puberté englobe des populations hétérogènes d'enfants aux maturations différentes. Un écart de 4 à 5 ans, sur le plan de la maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes d'un même âge chronologique (Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005).

Voici une photo montrant trois garçons de 14 ans et deux filles de 13 ans. Voyez la différence de gabarit pour un même âge chronologique. Si le rythme de croissance est différent d'un adolescent à l'autre, comment pouvons-nous envisager d'avoir un programme d'entraînement commun?



La croissance

La croissance désigne différents changements observables, mesurables et progressifs qui touchent la morphologie notamment la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux. La littérature révèle que les enfants grandissent en moyenne de 5 cm par année et gagnent environ 2.3 kg jusqu'à la poussée de croissance rapide et soudaine. Lors de cette évolution, les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc. Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet.

La puberté désigne l'ensemble des phénomènes physiques et psychiques qui définissent le passage de l'état d'enfant à l'état d'adulte aboutissant à l'acquisition de la taille définitive et de la fonction de reproduction. Cette période, qui dure environ 4 ans, se caractérise par une accélération de la vitesse de croissance jumelée à l'apparition des caractères sexuels secondaires. L'âge de début de ces changements et la vitesse de passage d'un stade de développement au suivant varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Mais une fois initiés, les changements progressent de façon constante. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Il faut toujours avoir en mémoire que la croissance puisse être précoce, normale ou tardive et que, dans un groupe d'athlètes, on risque d'avoir des écarts importants dont il faudra tenir compte.

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

La première phase de la puberté représente un moment opportun pour obtenir un gain significatif d'un bon nombre de déterminants de la condition physique, mais on observe également une moins grande capacité de résistance à la fatigue, une diminution du contrôle gestuel et l'apparition de mouvements parasites dans l'exécution. La seconde phase de la puberté qui suit de deux ans la première se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de la croissance. On y observe une harmonisation des proportions corporelles, une augmentation de la masse musculaire et une plus grande capacité à assimiler des schémas moteurs avancés.

Garçons

Le premier signe de la puberté est l'augmentation du volume testiculaire. Il se produit en moyenne vers l'âge de 12-13 ans. Le démarrage de la croissance pubertaire est retardé d'environ un an par rapport aux premiers signes pubertaires. Il se situe vers 13 ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm par année avant la puberté à un maximum de 10 cm par année vers l'âge de 14 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 25-28 cm. La taille finale est atteinte autour de 18 ans.

Filles

Le développement des seins fait partie des premières manifestations de la poussée de croissance rapide et soudaine vers 10-11 ans, suivi de l'apparition des poils pubiens. Leur développement est continu tout au long de la croissance pubertaire pour atteindre le stage adulte au bout de quatre ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm par année avant la puberté à un maximum de 8 cm par année vers l'âge de 12 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 23-25 cm. La taille finale est atteinte autour de 16 ans. Les premières règles apparaissent après le pic de croissance pubertaire, durant la phase de décélération de la vitesse de croissance en moyenne autour de 13 ans.

Phases de croissance

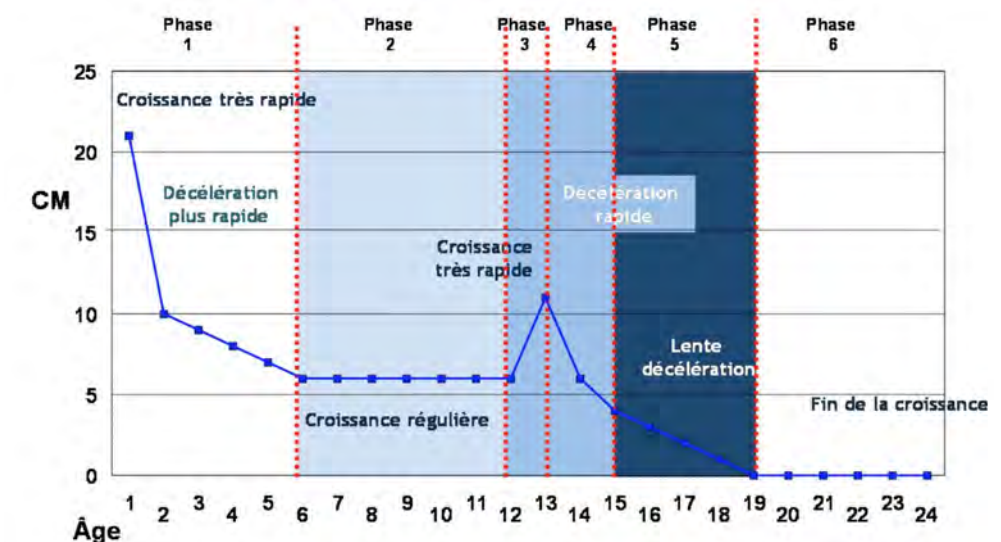


Figure 1. Les phases de croissance
(Tiré de : Au Canada le sport, c'est pour la vie, 2005)

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Figure 2.
Processus de maturation
chez les filles
[adapté de Ross et al, 1977]

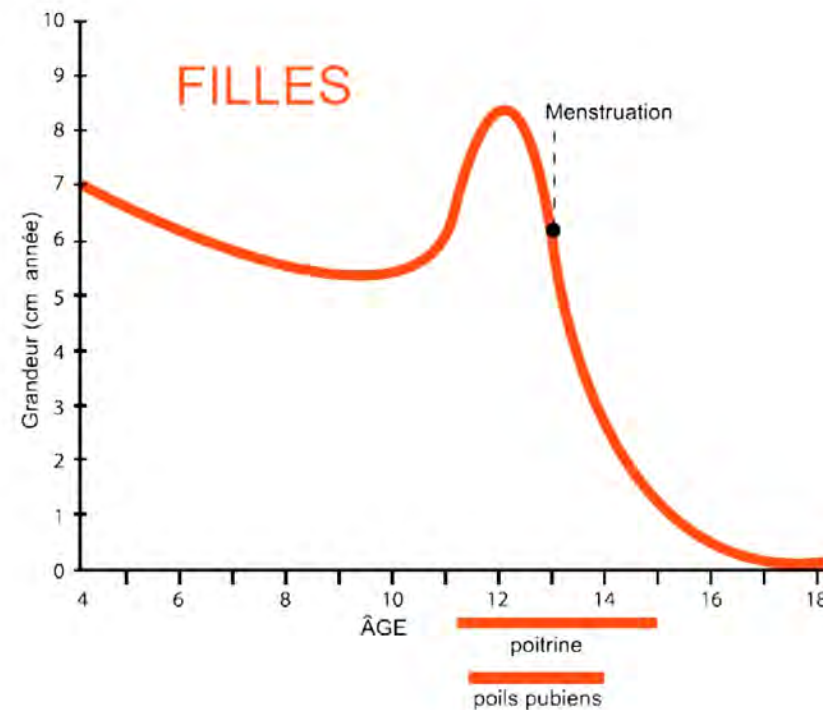
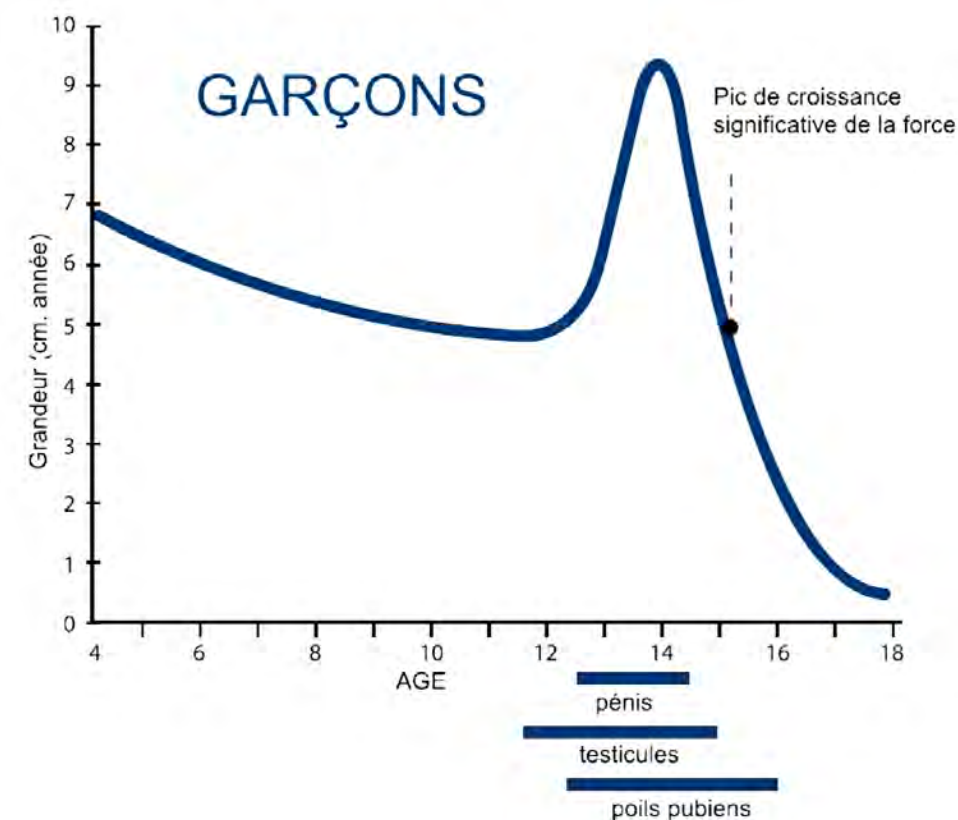


Figure 3.
Processus de maturation
chez les garçons
[adapté de Ross et al, 1977]



3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE

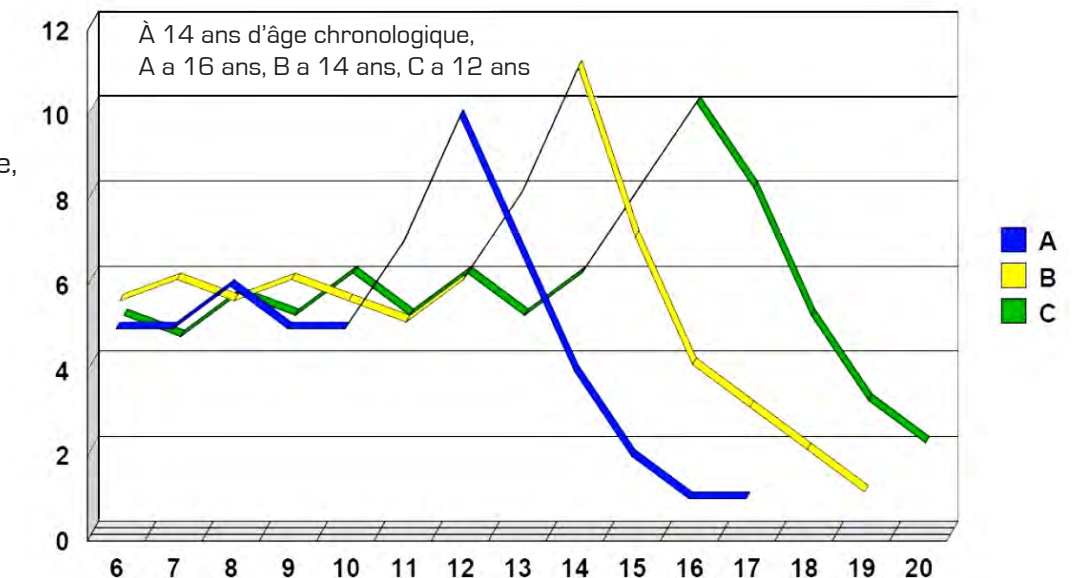


Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Pour ajouter à l'équation, un entraîneur encadrant une équipe d'adolescents du même groupe d'âge chronologique peut avoir des jeunes reflétant une courbe de croissance normale et d'autres qui sont à développement précoce ou tardif. La figure suivante nous illustre des profils de croissance différents pour trois athlètes qui ont leur sommet de croissance rapide et soudaine à des moments différents.

Figure 4.
Maturation précoce,
normale et tardive
(Balyi, 2009)



Les athlètes qui ont une maturité tardive ont une progression plus lente dans l'apprentissage parce que leurs qualités physiques sont moindres que leurs pairs. Connaissant moins de succès, ces athlètes peuvent quitter le sport prématurément. Il faut donc que l'entraîneur soit vigilant à cela pour les aider et les encourager à poursuivre. Car plus tard ces athlètes vont rattraper et même dépasser plusieurs athlètes à développement normal ou précoce.

Les athlètes à maturité précoce sont physiquement avantagés par rapport à leurs pairs et connaissent beaucoup de succès au début de leur apprentissage. L'entraîneur doit s'assurer que, malgré ces petits succès, ils ne négligent pas le développement de leurs habiletés technico-tactiques et de leur condition physique, car c'est sûr qu'un jour les autres athlètes vont les rattraper. Si l'entraîneur a négligé leur développement complet, ces athlètes risquent même d'être dépassés par leurs pairs. (Balyi et Way, 2009)

Les indicateurs d'évaluation de la croissance

Le sommet de croissance rapide et soudaine est caractérisé par une accélération du rythme de la croissance à la puberté. L'amorce et le sommet de cette croissance rapide et soudaine sont des points de repères clés pour l'adaptation des plans d'entraînement aux changements vécus durant cette période. On a vu précédemment les premières manifestations du début de la puberté chez les filles et les garçons. Comment l'entraîneur peut-il s'y prendre pour déceler cette accélération du rythme de la croissance?

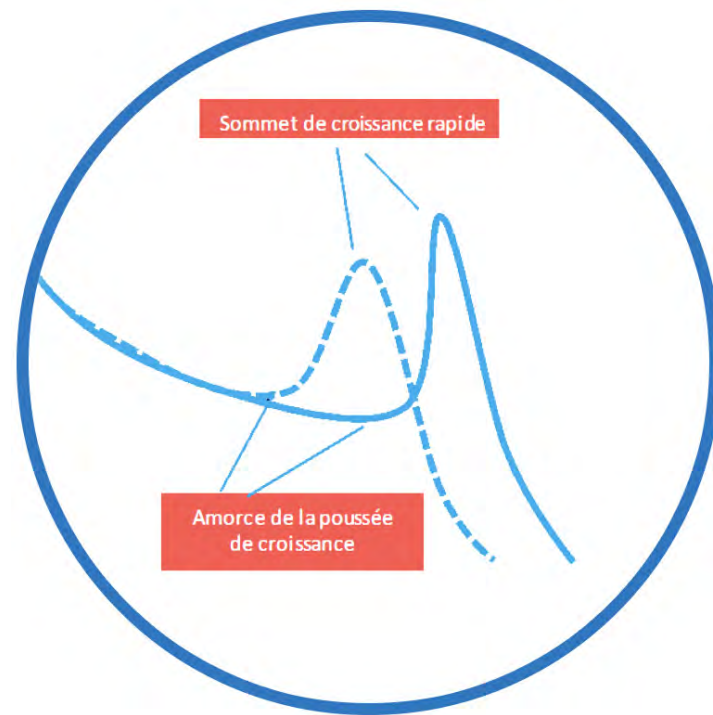
3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Figure 5.
Amorce et sommet de la croissance
rapide et soudaine.
(Inspiré de Tanner, tiré de Malina et Bouchard, 2004)



Voici quelques suggestions visant à évaluer le développement physique du jeune.

- À chaque anniversaire, prendre note du poids en kilos et de la taille en centimètres afin de pouvoir comparer d'une année à l'autre. L'orientation de la tête est importante dans la mesure de la taille. L'utilisation du plan horizontal de Francfort constitue un bon élément de référence. Ce plan passe par le bord inférieur de l'orbite oculaire et le bord supérieur du conduit auditif. Placer la tête à l'aide des mains comme on le voit sur les photographies ci-après (page suivante).

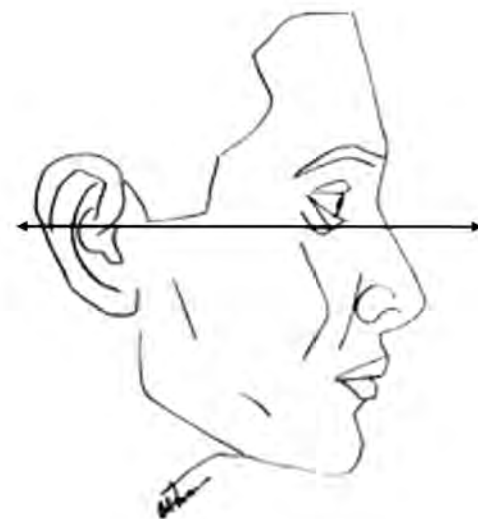


Figure 6.
Illustration du plan horizontal de Francfort
(Powers, 2005)

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

- Vers l'âge de 10-11 ans, mesurer tous les 3 mois le jeune en position debout et en position assise ainsi que l'envergure des bras en position face au mur. Toujours s'assurer de prendre deux mesures pour valider la première.



Ces mesures sont essentielles afin d'assurer un suivi méthodique et systématique du développement physique de l'enfant et de l'adolescent. Il est essentiel que les entraîneurs qui encadrent des adolescents déterminent méthodiquement les courbes illustrant le rythme de la croissance et les moments de poussée soudaine des jeunes. Assurer un suivi méthodique de la croissance et tracer le graphique illustrant le cheminement du rythme de la croissance de chaque athlète, permettent aux entraîneurs d'apporter les ajustements nécessaires aux programmes individuels d'entraînement, de compétition et de récupération (Balyi & Way, 2009).

Exemple de courbe obtenue à la suite de mesures de la taille
prises d'une année à l'autre.

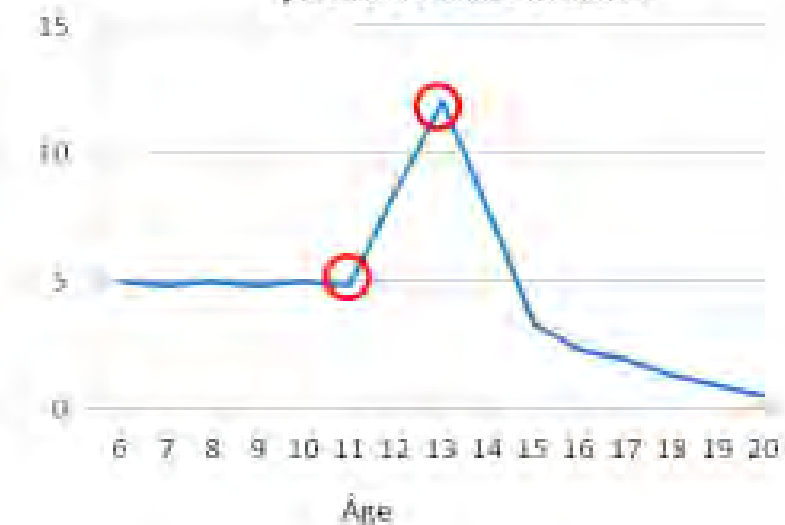


Figure 7.
Courbe de croissance
identifiant l'amorce de la
poussée de croissance
et son sommet chez un
garçon de 6 à 20 ans.
(Tiré de Balyi et Way, 2009)

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Les moments opportuns d'entraînement des facteurs de performance

Les qualités physiques et motrices sont entraînables en tout temps. Cependant lors de l'enfance et l'adolescence, il y a certains moments qui favorisent l'obtention d'un gain significatif pour une qualité physique ou motrice. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques. Ces périodes critiques de développement désignent le moment idéal d'obtenir un gain optimal.

Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide et soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet de croissance rapide et soudaine. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance a commencé à diminuer.

Force

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

Vitesse

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

Habiletés motrices et sportives

Les possibilités optimales de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives peuvent être mises à profit entre 9 et 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.

Flexibilité

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité durant la période de croissance rapide et soudaine.

Tiré de : Au Canada le sport, c'est pour la vie, 2008 v.2

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

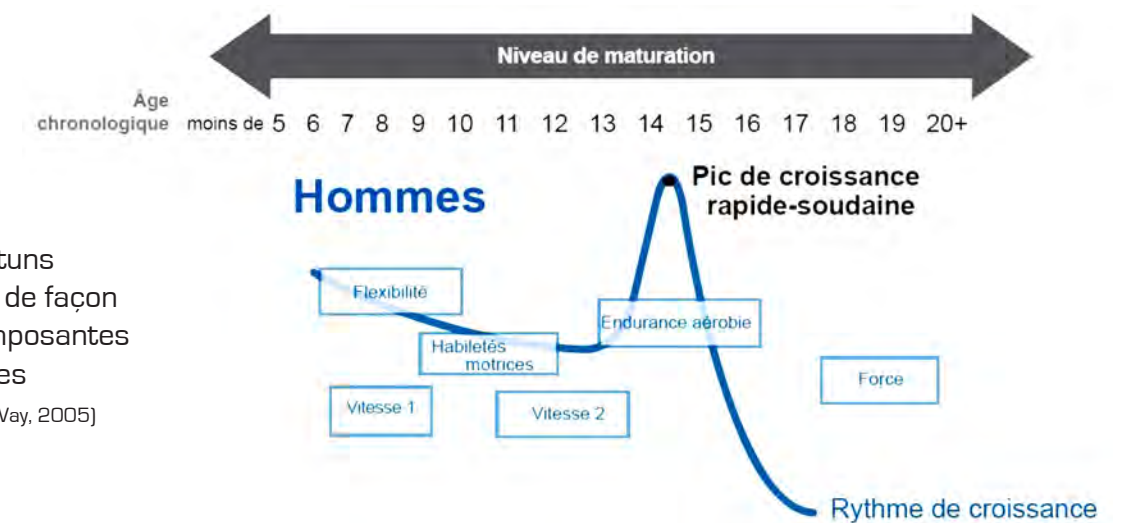


Figure 8.

Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques chez les hommes. (Balyi et Way, 2005)

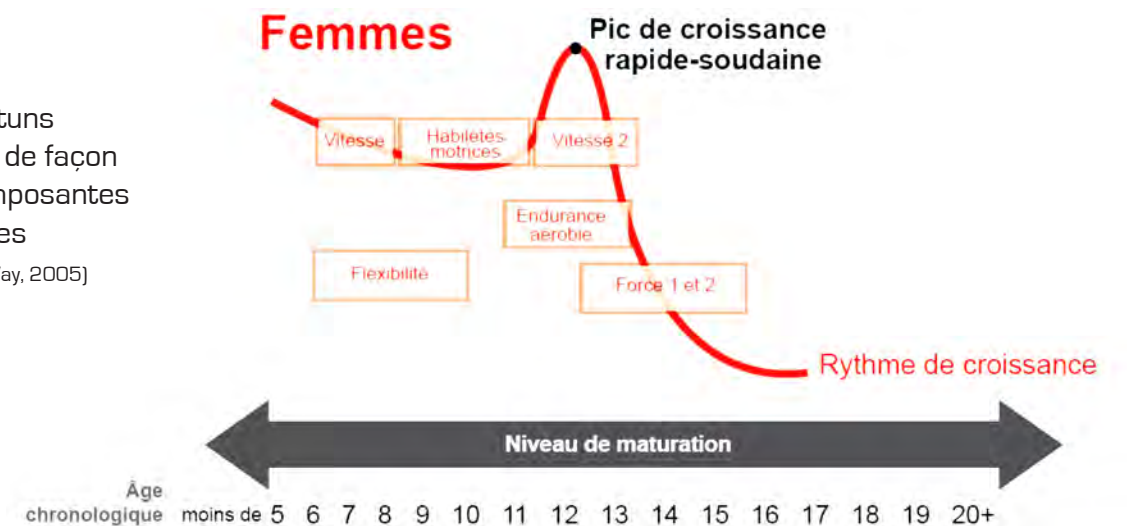


Figure 9.

Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques chez les femmes. (Balyi et Way, 2005)

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Lors de la croissance du pratiquant, que doit savoir l'entraîneur encadrant des enfants ou des adolescents? Sports Québec est l'organisme responsable d'offrir aux entraîneurs une formation générique sous le volet Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE), de l'Association Canadienne des entraîneurs. Dans le contexte « Introduction à la compétition Partie A »), le document de référence remis à l'entraîneur contient de l'information vitale sur la croissance et le développement de l'enfant. Voici les thématiques abordées en fonction de l'âge chronologique du jeune.

- ▶ Généralités;
- ▶ Psycho-social;
- ▶ Apprentissage;
- ▶ Physique;
- ▶ Préférences;
- ▶ Contre-indications
- ▶ Suggestions.

Addendum

Le taekwondo est-il un sport à développement précoce ou progressif. Le Taekwondo doit être considéré comme sport à développement progressif. Le sommet de performance en carrière se situe environ à 25 ans. Cependant, une étude longitudinale est nécessaire afin de cumuler des données sur une période prolongée lors des compétitions majeures sur la scène internationale afin d'avoir une base d'information concrète. La spécialisation sportive caractérisée par l'amorce d'un entraînement méthodique et systématique de la poursuite de l'excellence devrait donc être vers 15/16 ans. Cependant cet entraînement doit être complété par des compétitions APPROPRIÉES favorisant le développement du talent.

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Conclusion

L'entraîneur doit être conscient que « L'enfant n'est pas un adulte en miniature ».

Lors de la période de croissance rapide et soudaine, l'entraîneur doit utiliser la périodisation réactive. Une périodisation réactive requiert :

- D'ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération au rythme individuel de la croissance afin de favoriser le développement accéléré de facteurs influençant la performance chez chaque athlète;
- De vous assurer qu'une phase de maintien des habiletés sportives de base est introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance à cause de l'adaptation requise par l'athlète à son nouveau corps.

par **Charles Cardinal**

Avril 2013

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique



Références

Balyi I & al. Au Canada le sport c’est pour la vie, V.2, Centres Canadiens Multisports, 2008

Balyi, Istvan. Periodization for the junior athlete. Salt Lake City, septembre 2009

Balyi, Istvan et Richard Way. Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète, 2009

Higgs C & al., Développer le savoir-faire physique, Centres Canadiens Multisports, 2009

Portmann, Michel. Le développement à long terme de l’athlète. Résumé complémentaire. Tâche n° 16.

Malina, Robert M. et Claude Bouchard. Growth, maturation and physical activity. Human Kinetics, 2nd Edition. 2004.

Powers, Robert. Remains to be seen. Journal of forensic identification, vol. 55 no. 6, 2005.

Tanner, J. M. Growth at Adolescence, Blackwell, Oxford, 1962

3.B LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE



Section 4

CADRE DE RÉFÉRENCE

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 1- INITIATION AU TAEKWONDO (6 à 8/9 ans)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (45%)

- ★ ★ ★ Acquisition des formes gestuelles essentielles à la pratique du taekwondo de base
- ★ ★ ★ Développement des déterminants de la condition motrice (accent mis sur l'agilité, la coordination, l'équilibre...)
- ★ ★ ★ Développer fondements du mouvement (sauter, courir, roulades...)
- ★ ★ ★ Développer sens de l'orientation spatiale et corporelle (kinesthésie), tout en équilibrant l'utilisation des 2 côtés du corps (centrer, chutes, esquives, rotations et torsions, étirements...)
- ★ ★ Pratique parallèle d'autres sports fortement encouragée (idéalement 2 ou 3, surtout hors saison)
- ★ ★ Développement progressif de la souplesse
- ★ ★ Développement de la vitesse

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (35%)

- ★ ★ ★ Le participant doit, au terme de ce stade, être capable d'effectuer les coups de pied de base du taekwondo ainsi que certaines techniques de combat de base (attaques, contre-attaques...), selon le programme de grades
- ★ ★ Acquisition des déplacements de combat de base

OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (10%)

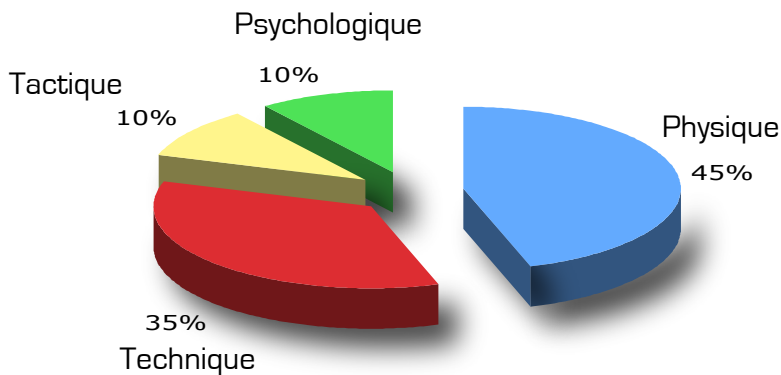
- ★ ★ Développer la capacité à prendre des décisions simples et à effectuer des choix tactiques
- ★ ★ Acquisition du « *timing* » (mécanisme rudimentaire de perception, d'analyse, de décision et de réponse...) de base
- ★ ★ Développer l'aptitude à bien situer la cible ainsi que la précision requise pour l'atteindre

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)

- ★ ★ ★ Accentuer l'aspect ludique du sport (le JEU comme forme essentielle d'apprentissage)
- ★ ★ ★ Développer la confiance en soi & renforcer positivement les bonnes habitudes par l'encouragement et les compliments fréquents
- ★ ★ Introduire des règles simplifiées et l'éthique dans le sport (règles de conduite simples, respect d'autrui et esprit sportif)
- ★ ★ S'assurer que le jeune athlète prend du plaisir à pratiquer le sport (climat joyeux)

Note: le nombre d'étoiles (★) précédant chaque objectif indique le degré d'importance relative accordée à chaque qualité ou élément visé.

IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE (6 - 8/9 ans)



STADE 1- INITIATION AU TAEKWONDO (6 à 8/9 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT

CATÉGORIES D'ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION
Catégories U7 ET U9 (tournois participatifs/récréatifs)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

- De 2 à 3 séances par semaine, en moyenne, n'excédant pas une durée de 45 à 60 minutes chacune, selon l'âge du participant (soit appr. 100 heures/année)

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Compétitions de niveau récréatif / participatif seulement
- Nous encourageons, à ce stade, la tenue de matchs plus courts (2 rondes de 60 secondes, habituellement) avec règlements modifiés pour assurer la sécurité des participants (équipements de protection additionnels exigés, aucune frappe au visage)
- Volume relativement bas (un maximum d'environ 6 matchs annuellement, soit environ 3 ou 4 tournois comportant 1 à 2 matchs chacun..)

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ne s'applique pas encore à ce stade (moins de 1 %)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- Assistant professeur (sous la supervision d'un directeur technique qualifié, selon les normes de la FQT),
- Instructeur PNCE niveau A (module multisports - acceptons encore le niveau 1 théorique pour l'instant), Kukkiwon 1er Dan ou plus

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels en développement (Niveau P4 à P1)

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Encore superflus à ce stade...

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- À ce stade, **l'accent est définitivement sur le jeu et l'acquisition d'habiletés motrices et de mouvements techniques de base.**
- L'entraîneur devrait, à ce stade, vérifier annuellement l'augmentation du poids et de la taille de l'athlète.
- Il est encore un peu tôt pour parler de détection du talent, qui risque davantage d'émerger au stade suivant.

STADE 1- INITIATION AU TAEKWONDO (6 à 8/9 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 2- DÉVELOPPEMENT GÉNÉRAL (8/9 à 11/12 ans)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (30%)

- ★ ★ ★ Continuer à développer les habiletés motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc.).
- ★ ★ ★ Développer la condition physique en utilisant les ballons médicaux, les ballons stabilisateurs et le poids corporel des participants.
- ★ ★ ★ Introduire les activités auxiliaires (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.).
- ★ ★ ★ Stabilisation des formes gestuelles essentielles à la pratique du taekwondo de base
- ★ ★ ★ Consolider sens de l'orientation spatiale et corporelle (kinesthésie), tout en équilibrant l'utilisation des 2 côtés du corps
- ★ ★ ★ Pratique parallèle d'autres sports fortement encouragée (idéalement 2 ou 3, surtout hors saison)
- ★ ★ Développement continu de la souplesse

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (35%)

- ★ ★ ★ Le participant doit, au terme de ce stade, être capable d'appliquer les techniques de base en situation de combat.
- ★ ★ ★ Il doit aussi être à même d'effectuer +/- 2 combats (durée du combat : 2 rondes de 60 à 90 sec).
- ★ ★ ★ Développement et stabilisation des gestes techniques de base

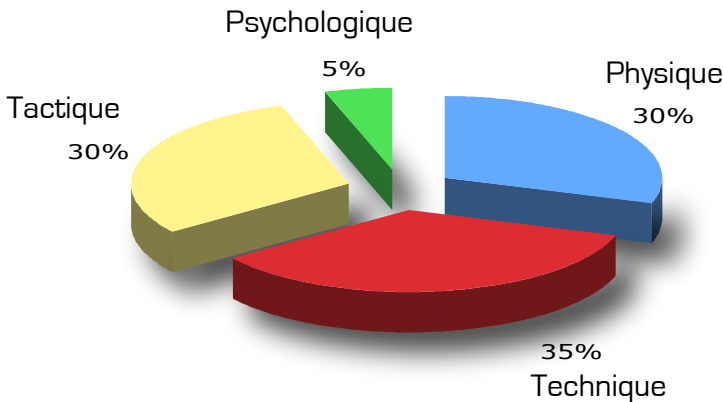
OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (30%)

- ★ ★ ★ Acquérir/développer/consolider les connaissances pratiques élémentaires contre des adversaires
- ★ ★ ★ Développer davantage la prise de décisions et les choix tactiques dans le cadre de situations typiques du sport
- ★ ★ ★ Développement du « timing » (mécanisme de perception, d'analyse, de décision et de réponse...)
- ★ ★ ★ Travail d'anticipation & réaction
- ★ ★ ★ Travail d'évaluation des distances
- ★ ★ Développement des feintes

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (5%)

- ★ ★ ★ Introduire les habiletés mentales de base (concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.)
- ★ ★ Consolider la confiance en soi & continuer de renforcer positivement les bonnes habitudes par l'encouragement et les compliments fréquents
- ★ ★ Amener l'athlète à percevoir la compétition comme partie intégrante d'un processus d'apprentissage et non comme une fin en soi
- ★ ★ Maintenir le respect des règles et de l'éthique dans le sport (règles de conduite, respect d'autrui et esprit sportif)

IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE (8/9 à 11/12 ans)



STADE 2- DÉVELOPPEMENT GÉNÉRAL (8/9 à 11/12 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT

CATÉGORIES D'ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION
Catégories U11 ET U13 (couleurs) & Poom C (Ceintures noires)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

- De 2 à 3 séances par semaine, en moyenne, n'excédant pas une durée de 60 à 75 minutes chacune (soit approximativement 140 heures/année)

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Compétitions de niveau récréatif / participatif principalement, Championnat national Junior pour Poom C (performance)
- Nous encourageons encore, à ce stade, la tenue de matchs relativement courts (2 rondes de 60 à 90 secondes, habituellement) avec règlements modifiés pour assurer la sécurité des participants (équipements de protection additionnels exigés, aucune frappe au visage) avec écarts de poids inférieurs à 4 kg entre les participants
- Volume relativement bas (un maximum d'environ 8 à 15 matchs annuellement, soit environ 4 à 7 tournois...)

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ratio ne s'applique pas encore à ce stade (moins de 5%)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- Assistant professeur (sous la supervision d'un directeur technique qualifié, selon les normes de la FQT), Kukkiwon 1er Dan ou plus
- Instructeur PNCE niveau A (module multisports - acceptons encore le niveau 1 théorique pour l'instant), Kukkiwon 1er Dan ou plus (sous la tutelle d'un directeur technique reconnu)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels en développement, de niveau provincial (Niveau P4 à P1) et national (N1 et N2)

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Peu requis à ce stade...

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- Ce stade et le stade suivant constituent habituellement le point charnière où l'athlète choisira la pratique du volet plus traditionnel / récréatif du taekwondo (art martial) ou optera au contraire pour une pratique sportive axée vers la compétition et la performance (donc détection du talent y est importante).
- Dans un cheminement idéal, c'est à ce stade, déjà, que l'athlète accède au grade de ceinture noire (Poom).
- Notons enfin qu'une fenêtre d'adaptation à l'apprentissage accéléré survient généralement vers la fin de ce stade (garçons vers 9 à 12 ans, les filles entre 8 et 11 ans), et qu'il incombe, afin d'en retirer le plein potentiel, de surveiller le taux de croissance des participants à l'aide des mesures de leur taille (assis et debout) afin de prévoir l'arrivée de la puberté

STADE 2- DÉVELOPPEMENT GÉNÉRAL (8/9 à 11/12 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 3- DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE À LA COMPÉTITION (11/12 à 15-16 ans)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Développer les qualités physiques (endurance, force, vitesse, flexibilité) en vue d'un gain général harmonieux et complet
- ★ ★ Continuer à développer la condition physique en utilisant les ballons médicaux, les ballons stabilisateurs et le poids corporel des participants.
- ★ ★ Développer les activités auxiliaires (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.).
- ★ ★ Spécialisation en taekwondo et entraînement soutenu tout au cours de l'année

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (35%)

- ★ ★ ★ Le participant doit, au terme de ce stade, être capable d'appliquer les techniques avancées ainsi que des variantes en situation de combat.
- ★ ★ ★ Il doit aussi être à même d'effectuer +/- 3 combats (durée du combat : 3 rondes de 2 min, 1 min de repos entre les rondes).
- ★ ★ Consolider / Perfectionner les gestes techniques de base (tout en pratiquant idéalement 2 sports).
- ★ ★ ★ Acquérir des variantes de ces mouvements de base et en acquérir de nouveaux
- ★ ★ Travail de techniques appropriées aux situations de corps à corps et varier les distances de frappes

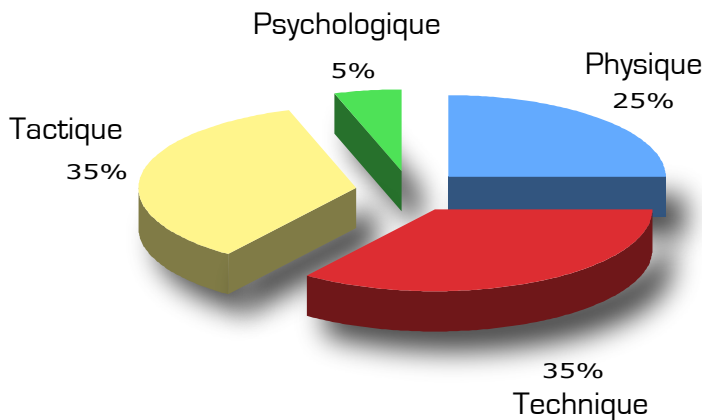
OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (35%)

- ★ ★ ★ Développer davantage la prise de décisions, la résolution de problèmes et les choix tactiques versus un adversaire
- ★ ★ ★ Développer les stratégies de combat exploitant ses points forts: attaque, défense, transition
- ★ ★ ★ Travail d'anticipation & réaction
- ★ ★ Perfectionnement du « *timing* » (mécanisme de perception, d'analyse, de décision et de réponse...)
- ★ ★ Perfectionnement des feintes
- ★ ★ Consolider l'aptitude à évaluer les distances
- ★ ★ ★ Introduire le plan de match

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (5%)

- ★ ★ ★ Développer les habiletés mentales de base (concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.)
- ★ ★ Introduire l'optimum psychologique de performance / compétition
- ★ ★ Maintenir le respect des règles et de l'éthique dans le sport (règles de conduite, respect d'autrui et esprit sportif)
- ★ ★ Responsabilisation de l'athlète par rapport à son développement, fixation d'objectifs et plans d'action

IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE (11/12 à 15-16 ans)



STADE 3- DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE À LA COMPÉTITION (11/12 à 15-16 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT

CATÉGORIES D'ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION

Catégories U13, U15 ET U17 (couleurs) & Poom A, B & Dans (Ceintures noires; un athlète Junior peut commencer à combattre chez les Seniors dès l'âge de 15 ans si son niveau le permet)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

- De 3 à 4 séances par semaine, en moyenne, d'une durée d'environ 75 à 100 minutes chacune, et ce tout au long de l'année (sauf semaines de transition ou période d'affûtage pré-tournois, selon modèle sommaire de périodisation simple ou double; cela équivaut approximativement à 200 heures/année)

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Compétitions de performance : Sélections provinciales et Championnat national Junior et senior, Championnat Mondial ou Panaméricain Junior
- À ce stade, les matchs se déroulent soit selon des règlements modifiés assurant la sécurité accrue des participants comme aux stades précédents, soit selon les règlements officiels de la Fédération Mondiale de Taekwondo (Poom A et Seniors), donc avec 3 rondes complètes de 2 minutes et plein contact des frappes au tronc et à la tête.
- L'athlète devrait y avoir l'occasion de participer à 10 à 20 matchs compétitifs par année (soit environ 6 à 8 tournois par année, le nombre de combats par tournois augmentant aussi à ce stade, habituellement).

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ratio très bas des compétitions versus le volume d'entraînement (moins de 7% - c'est le propre des sports de combat)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- Instructeur PNCE niveau A (module multisports -acceptons encore le niveau 1 théorique pour l'instant), Kukkiwon 1er Dan ou plus
- Envisageons l'exigence imminente du PNCE B (pour athlètes de niveau Poom et plus, provincial et/ou national), Kukkiwon 1er Dan ou plus
- PNCE Compétition Développement requis pour les Entraîneurs chefs des CEHPs
- 2ème et 3ème Dans requis pour coacher au niveau national et international
- PNCE de niveau 4 (partie théorique à tout le moins amorcée) fortement recommandé pour coacher à l'international

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels en développement, de niveau provincial et national (Niveau P4 à P1) et niveau national

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Évaluation de la condition physique (idéalement chaque trimestre)
- Accès à physiothérapie et massothérapie pour athlètes identifiés (Équipe du Québec)
- Consultations périodiques d'intervenants en sciences du sport (préparation physique, nutrition, psychologie sportive au besoin...) pour athlètes d'équipe du Québec.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- À ce stade, l'athlète devrait fréquemment atteindre le top 20% lors d'événements provinciaux.
- L'athlète devrait aussi avoir accumulé un nombre d'environ 20 à 30 matchs en carrière
- La poussée de croissance rapide et la puberté y sont des moments clés en fonction desquels il faut concevoir le plan d'entraînement optimal. Aussi est-il crucial de mesurer fréquemment la taille de l'athlète afin de prévoir ces occurrences et d'en retirer le maximum de bénéfices. Nous pourrions ainsi cibler 2 fenêtres optimales, l'une pour le développement de la vitesse (déterminée par l'âge chronologique -voir partie 3-) et l'autre pour le développement de la capacité aérobie et de la force (en fonction de l'âge biologique de l'athlète, plus variable).

STADE 3- DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE À LA COMPÉTITION (11/12 à 15-16 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 4- SPÉCIALISATION SPORTIVE (15-16 à 17/18 ans)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Introduire l’entraînement par intervalles de haute intensité afin de simuler davantage les exigences de la compétition et développer les capacités anaérobiques
- ★ ★ ★ Accentuer, au sein du programme d’entraînement, le développement de la force et de la souplesse, la stabilité du tronc et y intégrer exercices de plyométrie
- ★ ★ ★ Personnalisation du programme d’entraînement permettant de remédier à carences ou déséquilibres
- ★ ★ Continuer à développer les qualités physiques (endurance, force, vitesse, flexibilité) en vue d’un gain général harmonieux et complet, tout en intégrant le travail de qualités physiques spécifiques
- ★ ★ Introduction de la périodisation double ou multiple
- ★ ★ Optimiser les activités auxiliaires (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.).
- ★ Spécialisation en taekwondo et entraînement soutenu tout au cours de l’année

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (30%)

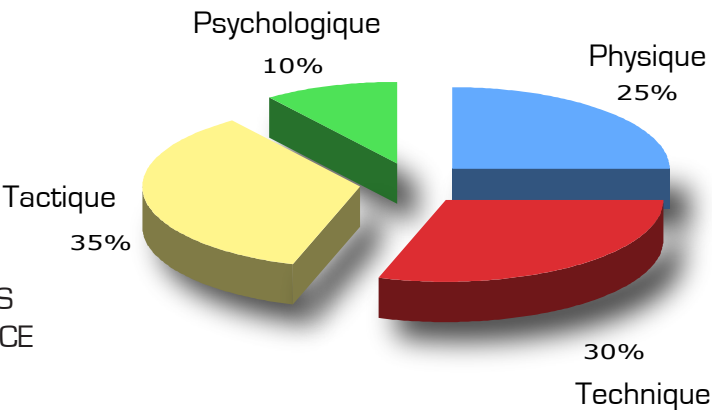
- ★ ★ ★ Le participant doit, au terme de ce stade, être capable d’appliquer des enchaînements des techniques de base et avancées en situation de combat.
- ★ ★ ★ Développer la constance dans l’implantation de variantes de ces techniques dans le cadre de compétitions
- ★ ★ Hausser et améliorer le répertoire technique de l’athlète
- ★ Perfectionner les techniques adaptées au corps à corps & variations des distances de frappes

OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (35%)

- ★ ★ ★ Améliorer la prise de décisions, la résolution de problèmes et les choix tactiques versus divers types d’adversaires
- ★ ★ ★ Développer les stratégies de combat exploitant ses points forts: attaque, défense, transitions...
- ★ ★ ★ Amélioration de plans de match (combat) & stratégies à employer vs différents types d’adversaires
- ★ ★ ★ Développer aptitude à analyser et identifier les forces et faiblesses de combattants (utilisation de vidéo, programme Dartfish...)
- ★ ★ Inclusion de sessions portant sur ou intégrant l’arbitrage et la réglementation (formations d’officiels de base, simulations de tournois avec officiels...)
- ★ ★ Hausser le taux de réussites des enchaînements tactiques en compétition
- ★ ★ Perfectionnement du « timing » (mécanisme de perception, d’analyse, de décision et de réponse...)
- ★ ★ Perfectionnement des feintes
- ★ ★ Perfectionner l’évaluation des distances
- ★ ★ Développement d’un style de combat personnel

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)

- ★ ★ ★ Poursuivre le développement des habiletés mentales de base (concentration, contrôle de l’anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.)
- ★ ★ ★ Développer et améliorer l’optimum psychologique de performance / compétition
- ★ ★ L’athlète doit y être capable d’analyser sa performance, de développer un plan écrit de sa préparation de match
- ★ ★ Encourager l’athlète à tenir un journal de bord et à y consigner divers aspects de sa performance (cerner forces et aspects à améliorer) afin de le responsabiliser davantage quant à son développement
- ★ ★ Maintenir le respect des règles et de l’éthique dans le sport (règles de conduite, respect d’autrui et esprit sportif)
- ★ ★ ★ Apprendre à composer avec les défis liés à l’environnement et les situations compétitives diverses (surfaces de combat, différents styles d’adversaires, altitude, chaleur, etc.)
- ★ ★ ★ Développer autonomie de l’athlète, lui assurant ainsi confiance en soi même lorsque coaché par un(e) autre entraîneur



IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE [15-16 à 17/18 ans]



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D’ENCADREMENT

CATÉGORIES D’ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION

Poom A & Dans (Ceintures noires; un athlète Junior peut commencer à combattre chez les Seniors dès l’âge de 15 ans si son niveau le permet, mais peut parallèlement continuer sa carrière de compétiteur Junior jusqu’à l’âge de 17 ans)

VOLUME D’ENTRAÎNEMENT

- De 4 à 6 séances par semaine, en moyenne, d’une durée d’environ 90 à 120 minutes chacune, et ce tout au long de l’année (sauf semaines de transition ou période d’affûtage pré-tournois, selon modèle de périodisation simple ou double; cela équivaut approximativement à 450 heures/année)
- Par surcroît, inclusion de 2 à 3 séances par semaine (d’une durée maximale de 90 minutes) consacrées à la préparation physique et à l’entraînement en force 9pour un total approximatif de 180 heures/année).

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Compétitions de performance, Sélections provinciales et Championnat national Junior et senior, Tournois Opens internationaux, Championnat Mondial ou Panaméricain Junior et Senior, Épreuves de Qualification Olympiques, Jeux Panaméricains (l’utilisation du classement avec favoris y est vivement recommandée)
- Règlements officiels de la Fédération Mondiale de Taekwondo (Poom A et Seniors), donc avec 3 rondes complètes de 2 minutes et plein contact des frappes au tronc et à la tête (utilisation du plastron électronique).
- L’athlète devrait y avoir l’occasion de participer à 15 à 25 matchs compétitifs par année (soit environ 6 à 9 tournois par année environ).

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ratio très bas des compétitions versus le volume d’entraînement (moins de 7% - c’est le propre des sports de combat)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- Instructeur PNCE niveau A (module multisports -acceptons encore le niveau 1 théorique pour l’instant)
- Envisageons l’exigence imminente du PNCE B (pour athlètes de niveau Poom et plus, provincial et/ou national)
- PNCE Compétition Développement requis pour les Entraîneurs chefs des CEHPs, coaches nationaux et internationaux
- 2ème et 3ème Dans requis pour coacher au niveau national et international
- PNCE de niveau 4 (partie théorique à tout le moins amorcée) fortement recommandé pour coacher à l’international

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels de niveau provincial (Niveau P4 à P1), national (N1 et N2) et international

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Évaluation de la condition physique (idéalement 6 x par année), tests physiques
- Accès à physiothérapie et massothérapie pour athlètes identifiés (Équipe du Québec)
- Consultations périodiques d’intervenants en sciences du sport (préparation physique, nutrition, psychologie sportive ...) pour athlètes d’équipe du Québec.
- Accès à salles de musculation, pistes de course, équipements et centre de conditionnement...

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- À ce stade, l’athlète devrait se retrouver parmi le **top 20% lors d’événements nationaux** sur une base régulière.
- L’athlète devrait aussi y avoir participé à **au moins un tournoi international**
- À ce stade, l’encadrement par une équipe de soutien interdisciplinaire (incluant soutien médico-sportif et soutien scientifique à la performance) commence à être important.

STADE 4- SPÉCIALISATION SPORTIVE [15-16 à 17/18 ans]

STADE 4- SPÉCIALISATION SPORTIVE [15-16 à 17/18 ans]



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 5 – POURSUITE DE L’EXCELLENCE INTERNATIONALE (17/18 à 19/21 ans)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Développer en premier lieu les filières énergétiques et qualités musculaires servant de fondements au sport
- ★ ★ ★ Développer en deuxième les qualités physiques spécifiques à la discipline sportive
- ★ ★ ★ Continuer l’entraînement par intervalles de haute intensité afin de simuler davantage les exigences de la compétition et développer les capacités anaérobiques
- ★ ★ ★ Accentuer, au sein du programme d’entraînement, le développement de la force et de la souplesse, la stabilité du tronc et y maintenir l’utilisation d’exercices de plyométrie
- ★ ★ ★ Personnalisation du programme d’entraînement permettant de remédier à carences ou déséquilibres
- ★ ★ Se situer au moins dans le 90ème percentile suite à des tests d’évaluation de la condition physique
- ★ ★ Utilisation de la périodisation double ou multiple et adaptation spécifique du programme au BUT (incluant affûtage sur mesure)
- ★ ★ ★ Spécialisation en taekwondo et entraînement soutenu tout au long de l’année
- ★ ★ Gestion de du principe fatigue / récupération et suivi des réactions de l’athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée afin d’éviter le sur-entraînement ou le sous-entraînement
- ★ ★ Utilisation de stratégies de récupération efficaces (physiothérapie, massage, nutrition, hydrothérapie...)

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Accentuer individualisation, maîtrise, variabilité et constance dans l’exécution du registre technique
- ★ ★ ★ Développer la constance dans l’implantation de variantes de ces techniques dans le cadre de compétitions
- ★ ★ ★ Maîtrise de techniques individuelles (« spécialités ») et de techniques adaptées à un adversaire spécifique
- ★ ★ L’athlète doit, à ce stade, être en mesure de livrer de 5 à 6 combats par tournoi

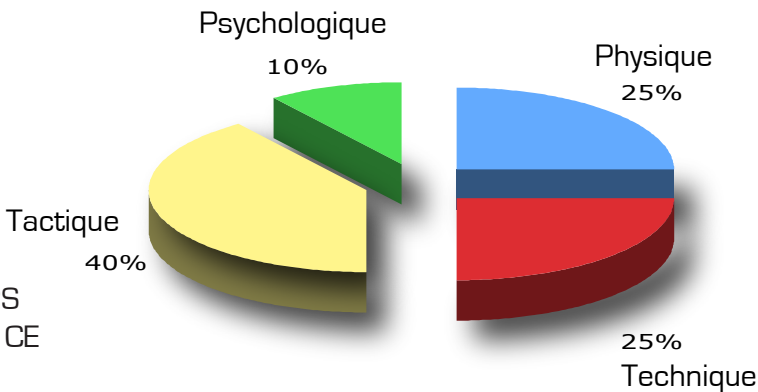
OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (40%)

- ★ ★ ★ Atteindre et démontrer sur une base constante un taux de succès des frappes d’au moins 50% (points marqués en attaque comme en contre-attaque)
- ★ ★ ★ Améliorer la rapidité de prise de décision et variation de la réponse à des situations analogues
- ★ ★ ★ Développer les stratégies de combat exploitant ses points forts: attaque, défense, transitions...
- ★ ★ ★ Perfectionnement des plans de match (combat) & stratégies à employer vs différents types d’adversaires
- ★ ★ ★ Améliorer aptitude à analyser et identifier les forces et faiblesses de combattants (utilisation de vidéo, programme Dartfish...)
- ★ ★ Inclusion de sessions intégrant l’arbitrage (simulations de tournois avec officiels...)
- ★ ★ Hausser le taux de réussites des enchaînements tactiques en compétition
- ★ ★ Maintien du « timing » (mécanisme de perception, d’analyse, de décision et de réponse...)
- ★ ★ Perfectionnement d’un style de combat personnel

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)

- ★ ★ ★ Maintenir les habiletés mentales de base (concentration, contrôle de l’anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.)
- ★ ★ ★ Développer mentalité et psychologie du gagnant via une préparation individualisée
- ★ ★ ★ Perfectionner aptitude à composer avec les défis reliés à l’environnement et les situations compétitives diverses (surfaces de combat, différents styles d’adversaires, altitude, chaleur, etc.)
- ★ ★ ★ Maintenir autonomie de l’athlète, lui assurant ainsi confiance en soi même lorsque coaché par un(e) autre entraîneur
- ★ Exploration graduelle des aspects reliés à une carrière post-compétition

IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE (17/18 à 19/21 ans)



STADE 5 – POURSUITE DE L’EXCELLENCE INTERNATIONALE (17/18 à 19/21 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D’ENCADREMENT

CATÉGORIES D’ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION
Dans (Ceintures noires)

VOLUME D’ENTRAÎNEMENT

- De 6 à 8 séances par semaine d’une durée d’environ 100 à 150 minutes chacune, et ce tout au long de l’année (sauf semaines de transition ou période d’affûtage pré-tournois, selon modèle de périodisation simple ou double; cela équivaut environ à 800 hres/année)
- De plus, 3 à 4 séances par semaine (d’une durée maximale de 90 minutes) consacrées à la préparation physique et à l’entraînement en force selon un plan bien structuré(pour un total d’environ 250 heures/année).

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Championnats nationaux, Tournois Opens internationaux, Championnat Mondial ou Panaméricain, Épreuves de Qualification Olympiques, Jeux Panaméricains (l’utilisation du classement avec favoris y est très importante), Jeux Olympiques
- Règlements officiels de la Fédération Mondiale de Taekwondo (Seniors), donc avec 3 rondes complètes de 2 minutes et plein contact des frappes au tronc et à la tête (plastron électronique).
- L’athlète devrait y avoir la chance de participer à 20 à 30 matchs compétitifs par année (soit environ 6 à 9 tournois par année environ).

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ratio très bas des compétitions versus le volume d’entraînement (moins de 7% - c’est le propre des sports de combat)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- PNCE A & B (minimum en clubs)
- PNCE Compétition Développement (CEHP & tournois nationaux)
- 2ème ou 3ème Dan requis pour coacher au niveau national et international
- PNCE de niveau 4 (partie théorique à tout le moins amorcée) ou formation académique équivalente fortement recommandés pour coacher à l’international, requis pour les JO (de même que 3ème Dan)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels de niveau national (N1 et N2) et international

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Évaluation fréquente de la condition physique (idéalement 6 x par année), tests physiques
- Accès à physiothérapie et massothérapie à volonté
- Consultations personnalisées et individuelles, et suivi périodique par des intervenants en sciences du sport (préparation physique, nutrition, psychologie sportive ...)
- Accès à salles de musculation, pistes de course, équipements et centre de conditionnement, incluant aire de récupération...

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- À cette étape, l’athlète doit disposer d’occasions de gagner de l’expérience internationale parmi les meilleurs athlètes Seniors.
C’est aussi le moment d’instaurer une transition vers l’engagement complet dans la poursuite de l’excellence internationale. Aussi est-il souhaitable qu’il puisse, au terme de ce stade, se consacrer à la pratique du taekwondo à temps plein, ou à tout le moins qu’il bénéficie du soutien lui permettant de réconcilier études ou travail avec un entraînement optimal.
- **À ce stade, l’athlète devrait, de façon constante, se retrouver parmi le top 20% lors d’événements internationaux.**
- À ce stade, l’encadrement par une équipe de soutien interdisciplinaire (incluant soutien médico-sportif et soutien scientifique à la performance) devient indispensable.
- L’athlète devrait aussi, à ce stade, apprendre à gérer les interactions fréquentes avec médias, commanditaires...

STADE 5 – POURSUITE DE L’EXCELLENCE INTERNATIONALE (17/18 à 19/21 ans)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

STADE 6 – RAYONNEMENT INTERNATIONAL (19/21 ans et plus)

OBJECTIFS SUR LE PLAN PHYSIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Développer en premier lieu les filières énergétiques et qualités musculaires servant de fondements au sport
- ★ ★ ★ Développer en deuxième les qualités physiques spécifiques à la discipline sportive
- ★ ★ ★ Continuer l’entraînement par intervalles de haute intensité afin de simuler davantage les exigences de la compétition et développer les capacités anaérobiques
- ★ ★ ★ Accentuer, au sein du programme d’entraînement, le développement de la force et de la souplesse, la stabilité du tronc et l’utilisation de la plyométrie
- ★ ★ ★ Maintien de programmes d’entraînement personnalisés permettant de remédier à carences ou déséquilibres individuels
- ★ ★ Se situer au moins dans le 90ème percentile suite à des tests d’évaluation de la condition physique
- ★ ★ Utilisation de la périodisation double ou multiple et adaptation spécifique du programme au BUT (et incluant affûtage sur mesure)
- ★ ★ ★ Spécialisation exclusive en taekwondo et entraînement soutenu tout au long de l’année
- ★ ★ Gestion de du principe fatigue / récupération et suivi des réactions de l’athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée afin d’éviter le sur-entraînement ou le sous-entraînement
- ★ ★ Utilisation de stratégies de récupération efficaces (physiothérapie, massage, nutrition, hydrothérapie...)

OBJECTIFS SUR LE PLAN TECHNIQUE (25%)

- ★ ★ ★ Accentuer individualisation, maîtrise, variabilité et constance dans l’exécution du registre technique
- ★ ★ ★ Consolider la constance dans l’implantation de variantes de ces techniques dans le cadre de compétitions
- ★ ★ ★ Maîtrise de techniques individuelles (« spécialités ») et de techniques adaptées à un adversaire spécifique
- ★ ★ L’athlète doit, à ce stade, être en mesure de livrer de 5 à 6 combats par tournoi

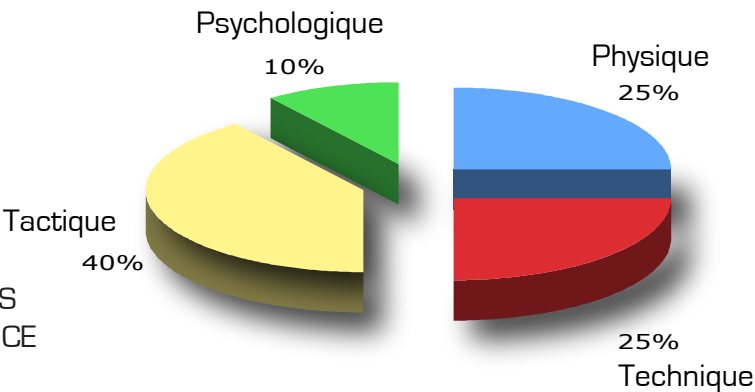
OBJECTIFS SUR LE PLAN TACTIQUE (40%)

- ★ ★ ★ Démontrer sur une base constante un taux de succès des frappes d’au moins 50% (points marqués en attaque comme en contre-attaque)
- ★ ★ ★ Améliorer la rapidité de prise de décision et variation de la réponse à des situations analogues
- ★ ★ ★ Développer les stratégies de combat exploitant ses points forts: attaque, défense, transitions...
- ★ ★ ★ Raffinement final des plans de match (combat) & stratégies à employer vs différents types d’adversaires
- ★ ★ ★ Poursuivre analyse et identification des forces et faiblesses de combattants (utilisation de vidéo, programme Dartfish...)
- ★ ★ Inclusion de sessions intégrant l’arbitrage (simulations de tournois avec officiels...)
- ★ ★ Maintenir un haut taux de réussites des enchaînements tactiques en compétition
- ★ ★ Perfectionnement du « timing » (mécanisme de perception, d’analyse, de décision et de réponse...)
- ★ ★ Utilisation d’un style de combat personnel

OBJECTIFS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)

- ★ ★ ★ Entretenir les habiletés mentales de base (concentration, contrôle de l’anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.)
- ★ ★ ★ Cultiver mentalité et psychologie du gagnant via une préparation individualisée
- ★ ★ ★ Perfectionner aptitude à composer avec les défis reliés à l’environnement et les situations compétitives diverses (surfaces de combat, différents styles d’adversaires, altitude, chaleur, etc.)
- ★ ★ ★ Maintenir autonomie de l’athlète, lui assurant ainsi qu’il soit à l’aise lorsque coaché par un(e) autre entraîneur
- ★ Exploration des aspects reliés à une carrière post-compétition

IMPORTANCE RELATIVE DES DIVERS
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À CE
STADE [19/21 ans et plus]



STADE 6 – RAYONNEMENT INTERNATIONAL (19/21 ans et plus)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

CONDITIONS IDÉALES D’ENCADREMENT

CATÉGORIES D’ÂGE OU DE PERFORMANCE EN VIGUEUR DANS LA FÉDÉRATION
Dans (Ceintures noires)

VOLUME D’ENTRAÎNEMENT

- De 8 à 10 séances par semaine d’une durée d’environ 100 à 150 minutes chacune, et ce tout au long de l’année (sauf semaines de transition ou période d’affûtage pré-tournois, selon modèle de périodisation simple ou double; cela équivaut environ à 1000 heures par année)
- De plus, 3 à 4 séances par semaine (d’une durée maximale de 90 minutes) consacrées à la préparation physique et à l’entraînement en force selon un plan bien structuré (soit un total d’environ 250 heures/année).

VOLUME ET NIVEAU DES COMPÉTITIONS

- Tournois Opens internationaux, Championnat Mondial ou Panaméricain, Épreuves de Qualification Olympiques, Jeux Panaméricains, **Jeux Olympiques**
- Règlements officiels de la Fédération Mondiale de Taekwondo (Seniors), donc avec 3 rondes complètes de 2 minutes et plein contact des frappes au tronc et à la tête (plastron électronique).
- L’athlète devrait pouvoir participer à 26 à 36 matchs compétitifs par année (soit environ 7 à 9 tournois par année environ).

RATIO ENTRAÎNEMENT / COMPÉTITION

- Ratio toujours très bas des compétitions versus le volume d’entraînement (moins de 7% - c’est le propre des sports de combat)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS

- PNCE A & B (minimum en clubs et tournois nationaux)
- PNCE Compétition Développement (CEHP, entraîneurs au Centre d’Équipe Nationale, entraîneurs coachant au niveau international) 2ème ou 3ème Dans requis pour coacher au niveau national et international
- PNCE de niveau 4 (partie théorique à tout le moins amorcée) ou formation académique équivalente fortement recommandé pour coacher à l’international, requis pour les JO (de même que 3ème Dan)

NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS

- Officiels de niveau international

SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE

- Évaluation fréquente de la condition physique (idéalement 6 x par année), tests physiques
- Accès à physiothérapie et massothérapie à volonté
- Consultations personnalisées et individuelles, et suivi périodique par des intervenants en sciences du sport (préparation physique, nutrition, psychologie sportive ...)
- Accès à salles de musculation, pistes de course, équipements et centre de conditionnement, incluant aire de récupération...

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES :

- Ce stade constitue l’aboutissement suprême du cheminement de l’athlète et de sa progression vers l’excellence. Il est attendu que l’athlète s’y engage entièrement dans la poursuite de l’excellence internationale. Aussi est-il souhaitable qu’il puisse se consacrer à la pratique du taekwondo à temps plein, à ce stade, ou à tout le moins qu’il bénéficie du soutien lui permettant de réconcilier études ou travail avec un entraînement optimal. La considération de sa carrière post-compétition y est aussi à envisager.
- L’âge moyen des meilleurs au monde en taekwondo se situant vers 25 ans chez les hommes et 22 ans chez les femmes, à ce stade, l’athlète devrait encore se retrouver parmi le top 20% de façon constante lors d’événements internationaux.
- À ce stade, l’athlète devrait atteindre son rayonnement maximal sur la scène internationale, et réaliser des **podiums aux Jeux Olympiques et championnats du monde**.
- À ce stade ainsi qu’au stade précédent, l’encadrement par une équipe de soutien interdisciplinaire (incluant soutien médico-sportif et soutien scientifique à la performance) est indispensable.
- L’athlète doit aussi, à ce stade, savoir gérer les interactions fréquentes avec médias, commanditaires...

STADE 6 – RAYONNEMENT INTERNATIONAL (19/21 ans et plus)



Section 5

EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



5.1- RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

La liste des athlètes identifiés se fait dans les diverses catégories du 1er janvier au 31 décembre inclusivement de chaque année.

SYSTÈME DE CLASSEMENT CUMULATIF DES ATHLÈTES QUÉBÉCOIS

Ce système vise un objectif TRIPLE :

- Le choix et l'ordre des athlètes qui apparaissent dans la liste des athlètes identifiés transmise au gouvernement du Québec;
- La sélection des athlètes qui représenteront le Québec lors de tournois internationaux ciblés par la FQT;
- La détermination des favoris dans les arbres de combats lors des tournois de la Coupe Québec (Sélections provinciales).

Ce système de classement prend en considération un minimum de deux saisons et un maximum de trois saisons consécutives de performances, avec une dévaluation de 50% de points remportés la 1ère saison. La procédure est la suivante:

Au 1er septembre de chaque année, le total des points cumulés entre le 1er septembre et le 31 août de l'année antérieure demeure actif en totalité, les points cumulés deux ans auparavant, toujours entre le 1er septembre et le 31 août, sont dévalués de 50 %; les points cumulés antérieurement à ces deux saisons sont effacés, exception faite aux points mérités lors des Jeux olympiques. L'athlète cumule de nouveaux points à partir du 1er septembre. Par exemple, au 1er septembre 2013, les points cumulés entre le 1er septembre 2012 et 31 août demeurent inscrits au classement, les points cumulés au cours de la saison 2011-2012 (1er septembre au 31 août toujours) sont réduits de 50%. Les points gagnés avant le 1er septembre 2011 sont effacés. L'athlète peut maintenant cumuler les points pour sa saison 2013-2014.

- Le système de classement s'applique aux athlètes seniors et aux athlètes juniors de catégorie Poom A, mais chaque groupe a un système propre avec ses règles et un classement séparé.

Seuls exceptions :

- Les points remportés lors des jeux olympiques apparaîtront durant quatre (4) ans se dévaluant de 25 % chaque année.
- Les points remportés par les athlètes Juniors aux Jeux Olympiques Juniors apparaissent durant 2 saisons, ou jusqu'à ce que l'athlète ne soit plus junior, avec une dévaluation par saison de 25% du total initialement remporté pour cet événement.



Un athlète junior qui participe à un tournoi en tant que senior cumule les points obtenus dans cette situation chez les seniors. L'athlète junior qui passé définitivement à la catégorie senior conserve ses points juniors avec une dévaluation à 25% des points cumulés au cours de la saison précédente.

- Les points accumulés lors des Opens internationaux sont offerts comme suit :
- La FQT annonce sur son site web, en septembre, quels tournois sont éligibles afin qu'un athlète y cumule des points de classement;
1. l'athlète participe au nombre d'Opens qui lui convient;
 2. la FQT n'accorde que les points de l'Open éligible (parmi ceux identifiés et annoncés en début de saison) où l'athlète a le mieux performé, et non un total cumulatif des points acquis lors de ces tournois;
 3. il est de la responsabilité de l'athlète et de son entraîneur de signaler à la FQT la participation au tournoi Open et le résultat obtenu, que la FQT vérifie ensuite avec le comité organisateur.

Par exemple : La FQT a annoncé en novembre qu'elle considère les tournois suivants à l'obtention de points de classement par les athlètes du Québec : Open de Paris, US Open, Dutch Open, Open d'Allemagne et Open du Canada. Une athlète prend part à l'Open de Paris et y remporte 4 combats et la médaille de bronze, ce qui lui vaut 16 points. Ces points se rajoutent à son total. L'athlète combat ensuite au US Open, mais n'y remporte qu'un match, donc son total de points continue de refléter les points obtenus à l'Open de Paris. L'athlète combat ensuite à l'Open du Canada, où elle remporte 4 combats et la médaille d'or, ce qui lui vaut 20 points. Ce total remplace désormais celui de 16 points remporté lors de l'Open de Paris.

Durant la saison 2012-2013, la Fédération Québécoise de Taekwondo a octroyé des points aux opens suivants:

- US
- Canada
- Dutch
- Belgique
- Allemagne
- Espagne
- Paris
- Autriche

5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Voici, en bref, les critères en vertu desquels s’effectue la sélection des « athlètes identifiés » :

CATÉGORIE EXCELLENCE

Les athlètes brevetés par Sport Canada (selon les recommandations établies par Taekwondo Canada en fonction du classement des athlètes au pointage cumulatif national) jouissent automatiquement du statut d’athlètes identifiés dans la catégorie « Excellence ». Dans certains cas exceptionnels, la Fédération Québécoise de Taekwondo peut demander la reconnaissance par le MELS d’athlètes non brevetés dans cette catégorie, s’ils ont représenté le Canada lors de tournois internationaux officiels (Championnats du monde, Championnats Panaméricains, Jeux Panaméricains...). La Fédération Québécoise de Taekwondo peut aussi soumettre la candidature d’un athlète au statut d’excellence en démontrant que le niveau de performance de cet athlète est comparable à celui d’autres athlètes brevetés. La reconnaissance de ces athlètes est donc, évidemment, conditionnelle à l’approbation de nos soumissions par la Direction du Sport et de l’Activité Physique du MELS.

CATÉGORIE ÉLITE ET RELÈVE

Ordre de priorité pour identifier les athlètes Élite & Relève (selon les places disponibles):

N.B : Les résultats d’athlètes Seniors ont toujours priorité sur les résultats comparables d’athlètes Juniors...

- 1) 1ère place au Championnat Canadien par Catégories Olympiques (« Carding », ou tournoi équivalent, tel qu’établi par Taekwondo Canada), n’étant pas breveté par Sport Canada.
- 2) Champion Canadien Senior (1ère place) n’étant pas Breveté par Sport Canada.
- 3) 2ème place au Championnat Canadien par Catégories Olympiques (« Carding », ou tournoi équivalent, tel qu’établi par Taekwondo Canada)
- 4) Médaillé d’argent au Championnat Canadien Senior
- 5) 3ème place au Championnat Canadien par Catégories Olympiques (« Carding », ou tournoi équivalent, tel qu’établi par Taekwondo Canada)
- 6) Médaillé de Bronze au Championnat Canadien Senior
- 7) Médaillé au Championnat du Monde Junior
- 8) Médaillé d’or, suivi du médaillé d’argent, suivi du médaillé de bronze au Championnat Canadien Junior

Dans le cas d’égalité entre 2 athlètes, celle-ci est rompue selon la politique suivante; seront considérés (en ordre décroissant de priorité) :

- 1- Médaille remportée l’année précédente au Championnat Canadien par Catégories Olympiques (ou tournoi équivalent, tel qu’établi par Taekwondo Canada), puis au championnat canadien.
- 2- Résultat du dernier combat au championnat national (par Catégories Olympiques ou équivalent d’abord, puis au Championnat Canadien); l’athlète perdant par l’écart moindre



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

- lors de la finale ou demi-finale sera priorisé.
- 3- Résultat de l’avant-dernier combat au championnat national (par Catégories Olympiques ou équivalent d’abord, puis au Championnat Canadien); l’athlète perdant par l’écart moindre lors de la demi-finale ou autre sera priorisé.
- 4- Classement final suite aux Tournois de la Coupe du Québec (Sélections Provinciales), dernière saison complétée.

CATÉGORIE ESPOIR

Tout athlète Senior ou Junior participant aux tournois de sélection de l’équipe provinciale (Coupe Québec ; 2 à 3 tournois annuels destinés aux ceintures noires d’élite), participant au réseau des tournois provinciaux ou remportant l’or dans l’une des catégories ciblées lors des finales régionales des Jeux du Québec en vue des finales provinciales est automatiquement considéré comme « Espoir » par la Fédération Québécoise de Taekwondo. Ce critère doit être rencontré afin que nous reconnaissons l’éligibilité d’un athlète à prendre part à un programme Sport-Études reconnu.

Qu’est-ce que la Catégorie B ?

Au cours des dernières années, la Fédération québécoise de taekwondo offre une nouvelle catégorie ou niveau de compétition, la catégorie B.

Cette catégorie se situe entre le niveau participatif (compétitions couleurs) et le niveau elite (les Sélections). Elle vise les athlètes en développement. Ce niveau de compétition a été mis en place pour éviter un passage brusque du niveau participatif au niveau elite. Offert dans un premier temps comme une option facultative, ce niveau de compétition deviendra très incontournable pour avoir accès au niveau elite.

Qui peut faire partie de la catégorie B? Les athlètes juniors et seniors, ceintures rouges et noires, qui n’ont pas encore participé à une compétition Sélection Québec, qui participant au réseau de compétition participatif depuis plusieurs années et y obtiennent de bons résultats et qui souhaitent vérifier leur capacité à joindre un niveau de compétition plus élevé.

Quels sont les avantages? Comme les combats de catégories B sont offerts dans le cadre des Sélections Équipe Québec, les athlètes qui y participent bénéficient du même type d’encadrement et d’organisation, dont des combats avec les plastrons électroniques et la reprise video. De plus, les athlètes, les entraîneurs et les parents ont l’occasion d’assister aux combats des athlètes juniors et seniors du niveau elite, d’observer ce niveau de compétition et d’évaluer la suite des choses.

5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Soulignons toutefois que les athlètes de la catégorie B n’ont pas à faire la pesée la veille du tournoi. Enfin, deux compétitions couleurs du réseau de compétition québécois offriront également une fois catégorie B. Lors de ces événements, les athlètes inscrits dans cette catégorie bénéficieront encore une fois des combats avec plastrons électroniques et reprises video. La Fédération a préparé aussi un système de classement reserve à ce niveau de compétition.

Enfin, à partir de la saison 2013-2014, tout athlète ayant nouvellement acquis le grade de ceinture noire devra obligatoirement avoir participé à une selection provinciale dans la catégorie B au cours de la saison antérieure pour obtenir son admissibilité au niveau elite des Sélections Équipe Québec et par conséquent aux événements nationaux. En termes clairs, tout athlete qui envisage intégrer les Sélections et éventuellement les événements nationaux en 2013-2014 devrait participer à au moins une compétition au sein de la Catégorie B dans le cadre des Sélections Équipe Québec cette année.

Les souhaits au sein de la Fédération québécoise de taekwondo :

- ▶ Que de plus en plus d’athlètes participent à la catégorie B
- ▶ Que cette catégorie devienne une étape de développement intéressante pour les athlètes
- ▶ Que la participation au niveau B devienne un incontournable pour accéder aux Sélections Équipe Québec et aux Championnats canadiens.

Veuillez noter qu’au moment de la préparation de ce document, nous disposons d’ un nombre total de 12 places dans la catégorie « Élite » et de 16 places dans la catégorie « Relève ». Le nombre d’athlètes identifiés « Excellence » varie évidemment selon le nombre d’athlètes brevetés par Sport Canada ou reconnus comme détenant un statut équivalent par le MELS (8 athlètes québécois au total au moment de la rédaction de ce document, dont 5 des 8 athlètes brevetés selon les recommandations de Taekwondo Canada pour 2009).

5.1 - RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

5.2- RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE EN MATIÈRE DE SOUTIEN À L'ENGAGEMENT D'ENTRAÎNEURS.

Actuellement, la Fédération ne compte pas d’entraîneurs professionnels engagés à plein temps. Seuls certains entraîneurs sont sélectionnés pour la préparation des athlètes de l’Équipe du Québec (Centres d’Entraînement de Haute Performance) en vue des tournois de sélection de l’équipe nationale (Championnats Canadiens Junior et Senior, Championnat Canadien par catégories de poids Olympiques ou tournoi équivalent, Épreuve d’équipe nationale Senior...).

Nous retrouvons des athlètes de l’équipe du Québec un peu partout à travers la province. Afin de faciliter l’accès de tous aux Centres d’Entraînement de Haute Performance (CEHP), nous avons opté pour l’utilisation de 3 pôles ou centres régionaux dans les régions les plus densément peuplées d’athlètes identifiés (équipe du Québec), soit :

- ▶ Un Centre d’Entraînement de Haute Performance à Montréal
- ▶ Un Centre d’Entraînement de Haute Performance à Québec / Sainte-Foy
- ▶ Un Centre d’Entraînement de Haute Performance au Saguenay / Lac Saint-Jean

Vu le niveau de performance remarquable de plusieurs des athlètes émergeant des Centres de Québec / Sainte-Foy et du Saguenay / Lac Saint-Jean ces dernières années, nous avons renoncé à distinguer ces derniers du CEHP de Montréal par l’appellation de Centres de Développement que nous leur réservions jadis, et les considérons aussi, à juste titre, comme des CEHP en bonne et due forme, ce qui atteste bien au développement du taekwondo québécois sur tout notre territoire, et à une décentralisation due à une multiplication des athlètes d’élite hors de la seule région montréalaise.

La mise sur pied imminente d’un Centre d’Entraînement d’Équipe Nationale dans la région de Montréal, telle qu’annoncée par l’Association Canadienne de Taekwondo WTF récemment, offrira de plus l’occasion aux athlètes de la région de s’exercer auprès de l’élite nationale et permettra à l’entraîneur chef du CEHP de Montréal de travailler en étroite collaboration avec l’entraîneur chef national.

Pour l’instant, la Fédération de Taekwondo continue de favoriser l’engagement de ces entraîneurs à temps partiel. Les entraîneurs chefs des CEHP doivent travailler en tandem avec les entraîneurs personnels de chaque athlète ; par exemple, préparer et divulguer des plans d’entraînements généraux, supporter et conseiller les entraîneurs personnels dans la préparation de leurs plans de développement, entreprendre des démarches afin de trouver des solutions aux problèmes présentés par les entraîneurs personnels. Ces entraîneurs d’équipe du Québec peuvent ainsi conseiller les clubs, et les CEHP peuvent ainsi contribuer au rayonnement et au développement de régions entières.

5.2- RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Cette équipe d’entraîneurs à mi-temps devra en outre rassembler ces entraîneurs et athlètes afin de faire le suivi de la progression et offrir des entraînements d’équipe (réunissant les 3 CEHP) pour une meilleure préparation aux événements.

Au CEHP ou selon le besoin, les entraîneurs sont donc engagés afin d’assurer le service de façon continue. Les critères demeurent ceux indiqués dans la section suivante.

Une fiche d’évaluations sera complétée par les participants et analysée par la fédération au terme de chaque saison.

MÉTHODE D’ÉVALUATION PRIORITAIRE :

La sélection et l’engagement d’entraîneurs chefs devront s’inscrire dans un processus qui favorise les compétences, l’expérience, mais aussi l’implication dans le milieu.

- 1) Les compétences :
- a) ...doit avoir au moins amorcé la formation du PNCE théorique de niveau 4. (C’est-à-dire, doit avoir réussi les Tâches Niveau 4 PNCE (spécifiques au Taekwondo WTF) de base énumérées ci-après :
Planification, Systèmes Énergétiques, Développement, Nutrition, Psychologie de l’athlète, Psychologie de l’entraîneur ainsi que la Force.)

Veuillez noter qu’une personne peut-être sélectionnée si :
 - elle a complété le PNCE 3 théorique (ou Module Compétition Développement) et se dirige concrètement vers le niveau 4 (suggérons qu’elle complète un minimum de 2 Tâches de PNCE 4 par année) ;
 - b) Détenteur d’un 4ème Dan Kukkiwon (WTF) (si cette certification est en cours, certaines exceptions s’appliquent);
 - c) Excellentes relations interpersonnelles et habileté à communiquer ;
 - d) Expérience, expertise ;
 - e) et toute autre formation connexe à l’entraînement ...

- 2) L’expérience :
- Années dans le circuit de compétition comme entraîneur
 - Participation comme entraîneur à divers événements (cliniques, séminaires, camps d’entraînement, tournois internationaux)
 - Athlètes - champions formés par le passé



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

- 3) L’implication dans le milieu :
- Participation des athlètes évoluant sous la tutelle de cet entraîneur aux compétitions et camps d’entraînements ;
 - Nombre et classement de ces athlètes aux tournois provinciaux, nationaux et internationaux ;
 - Participation récente comme entraîneur à divers événements (cliniques, séminaires, camps d’entraînement, tournois internationaux) ;
 - Relations avec les entraîneurs personnels, autres entraîneurs chefs, et autres ;
 - Relations avec les athlètes ;
 - Résidant dans la province (facilite les contacts) ; et
 - Autres implications pertinentes.

Tous les critères énoncés ci-dessus sont à considérer dans le choix des entraîneurs chefs. Toutefois, dans le choix des candidats pour des postes officiels, **la Fédération considère en premier lieu le degré de formation** et favorise les entraîneurs ayant à tout le moins amorcé le PNCE de niveau 4 et détenant un 4ème Dan émis par le Kukkiwon. Les autres critères aideront la Fédération à effectuer des choix plus éclairés et mieux adaptés, afin d’assurer une progression efficace de nos ressources humaines. Une grille de calcul était établie pour la saison 2009-2010 qui permettra l’évaluation comparative des candidats en fonction de pointages relatifs accordés aux critères prioritaires de la Fédération. Néanmoins, même si tel outil apporte une aide considérable, le choix final des entraîneurs sera le fruit du travail conjoint du Comité de Haute Performance, du Directeur technique et du Conseil Administratif de la Fédération.

Tout montant alloué pour l’engagement d’entraîneurs chefs par la Fédération sera contrôlé et desservi par celle-ci, via le Directeur exécutif, le Président et le Trésorier. Depuis la saison 2009-2010, les montants octroyés aux entraîneurs chefs sélectionnés ne sont versés qu’en au moins deux étapes, dont la première succèdera à la signature en bonne et due forme d’un contrat de service, et la seconde sera conditionnelle à ce que les termes de ce contrat aient été honorés jusque là.

Le profil de chacun des entraîneurs est gardé en filière (formation, niveau, expérience). Chaque entraîneur est responsable d’informer et de fournir les preuves à la Fédération des cours réussis, de séminaires suivis ou des certifications obtenues. Aussitôt qu’un entraîneur complète une nouvelle certification, il doit transmettre les informations et preuves à la Fédération.

Cette façon de faire permet d’assurer la relève d’entraîneurs de haut niveau.

5.2- RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE

5.2- RÈGLES DE CLASSEMENT PRIORITAIRE



5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE

5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE

À ce stade, nous aimerions d’abord référer notre lecteur à l’annexe A, laquelle comporte une description détaillée du programme Sport-Études en taekwondo tel qu’il est mis en vigueur sous la supervision de la Fédération Québécoise de Taekwondo. Il semble que ce document réponde à plusieurs des questions soulevées dans cette partie du guide d’élaboration du modèle. Nous nous efforcerons néanmoins de répondre directement aux principales questions soulevées dans la section en question.

Clientèle visée

1. Quelle est la catégorie visée? (âge, appellation usuelle de la catégorie).

Les athlètes éligibles au programme Sport-Études en taekwondo au secondaire sont des athlètes étant au moins identifiés Espoir, et ayant donc soit remporté une des finales régionales des Jeux du Québec, ayant participé à l’un des tournois du réseau provincial ou prenant part aux Sélections Provinciales (ceintures noires).

Les athlètes se qualifiant en vertu de leur performance lors d’une finale régionale des Jeux du Québec ou de leur participation à l’un des tournois provinciaux doivent en outre détenir au moins la ceinture verte.

Ainsi, le grade minimum requis est la ceinture verte (plus ou moins 2 ans d’expérience) .

En termes de catégories d’âge, les athlètes oscillent généralement entre 12 et 17 ans, ce qui nous donne la variété de catégories suivante :

- Ceintures de couleur
- U13, U15 et U17
- Ceintures noires
- Poom C, B et A
 - Dans

2. Comment un athlète peut-il se qualifier pour être admissible à un programme Sport-études?

Les athlètes éligibles au programme Sport-Études en taekwondo au secondaire sont des athlètes ceinture verte ou plus ayant remporté une des finales régionales des Jeux du Québec, participé au réseau des tournois provinciaux de la saison ou prenant part aux Sélections Provinciales (ceintures noires).

Quelles sont les conditions pour que l’athlète-élève poursuive son programme l’année suivante?

Pour un athlète de niveau Espoir, il suffit qu’il participe au réseau des tournois provinciaux durant la saison.

Un athlète de niveau Relève ou plus doit quant à lui participer aux 2 ou 3 sélections provinciales annuelles inscrites au calendrier de la FQT.

Justification de la nécessité d’avoir accès à ce dispositif de programme Sport-études reconnu au secondaire

1. Quelle est la problématique de conciliation des exigences d’un développement sportif optimal pour la clientèle visée, à ce stade de développement du sport, avec un cheminement régulier à l’école et au regard :

-du volume d’entraînement requis? De la fréquence des séances d’entraînement? De l’horaire d’entraînement? Des objectifs à atteindre selon le modèle de développement des athlètes? Du nombre et de la fréquence des compétitions pendant l’année scolaire?

L’athlète-élève qui souhaite être compétitif devrait, au début du secondaire, pratiquer le taekwondo environ 4 fois par semaine, avec des séances d’environ 75 à 100 minutes de durée. À la fin du secondaire, cependant, ce ratio devrait atteindre 4 à 6 entraînements par semaine d’une durée d’environ 2 heures chaque, en plus de 2 ou 3 séances de préparation physique d’environ 60 à 90 minutes chacune.

Réaliser cette augmentation graduelle et atteindre le volume d’entraînement souhaité s’avère souvent très difficile pour un élève adhérent à l’horaire de cours régulier, surtout alors qu’il doit gérer la transition au secondaire et que plusieurs des entraînements en club se terminent tard le soir, ce qui affecte leur récupération et leur concentration à l’école.

De plus, le calendrier des compétitions se juxtapose, en taekwondo, presque parfaitement avec la saison scolaire, ce qui induit une pression additionnelle sur les athlètes-élèves, qui doivent souvent préparer examens et tournois en même temps, et surtout les athlètes d’élite qui doivent souvent s’absenter ou voyager pour rencontrer les exigences de leur niveau en tant que compétiteurs..

Cette surcharge peut mener bien des athlètes-élèves à abandonner leur carrière sportive durant cette période, craignant que celle-ci n’affecte trop leurs études. C’est à cette problématique que vient répondre le programme Sport-études, en aménageant et en offrant à l’athlète-élève un horaire propice à sa réussite tant sportive qu’académique.

5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Conditions d’encadrement sur le plan sportif

1- Qui gère le programme sur le plan local?

Il s’agit habituellement d’un club ou d’un instructeur mandaté par la Fédération pour honorer les termes du protocole signé entre la Fédération et la Commission scolaire ciblée.

Le document en annexe A stipule les critères et prérequis exigés de l’entraîneur afin d’assurer la qualité et la compétence de l’encadrement sportif prodigué.

Ce dernier doit être certifié niveau 3 théorique du PNCE (cette exigence passera au PNCE 3 complet, incluant Pratique et Technique, sitôt que ces volets seront offerts au Québec dans notre discipline). Il doit aussi détenir une certification de 1er Dan émis par le Kukkiwon (bureau chef de la Fédération Mondiale de Taekwondo), opérer sous la tutelle d’un superviseur technique affilié à la FQT (4ème Dan minimum) et détenir une certification en premiers soins.

2- Comment la Fédération supervise-t-elle l’intervention sur le plan local et s’assure-t-elle ainsi de la qualité du programme offert sur le plan sportif?

Jusqu’à présent, vu le nombre restreint des programmes et des participants, nous avons pu simplement opérer via des visites sporadiques des sites d’entraînement par un membre délégué par la Fédération et détenant l’expertise requise pour telle évaluation. Cela est toutefois à approfondir et à améliorer pour l’avenir...

3- Quel est le profil des entraîneurs? Qu’est-ce qui est prévu pour leur formation continue et leur perfectionnement?

Voir d’abord la réponse à question 1 en ce qui concerne le profil de l’entraîneur.

En ce qui a trait aux occasions pour se former et de se perfectionner, nous vous invitons à consulter la liste des nombreux projets ci-joints, soumis en vue de l’obtention d’un soutien financier, parmi lesquels vous retrouverez la mention d’ateliers auprès de scientifiques du sport de haut niveau ainsi que la participation de nos membres à des camps d’élite faisant appel à des entraîneurs de renom mondiale, en plus d’un programme destiné à inciter nos entraîneurs à atteindre de plus hauts niveaux du PNCE.

Enfin, l’Association Canadienne de Taekwondo WTF a établi un échéancier et des exigences qui inciteront les entraîneurs à hausser leur niveau de certification (Kukkiwon et PNCE) afin de continuer à coacher aux divers niveaux (provincial, national et international).



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

4-Quels sont les moyens de communication existants ou à mettre en place entre la Fédération, le mandataire sur le plan local et l’école pour le suivi des programmes?

Vu l’envergure encore restreinte du programme à l’échelle du Québec, nous n’avons pas encore vraiment eu de problèmes de ce côté et n’avons donc pas encore établi de protocole formel. Cela devra certes être envisagé et mis sur pied sous peu, afin d’accommoder une expansion imminente et souhaitable du programme.

L’exigence pour le mandataire de soumettre des rapports de progrès écrits sur une base régulière (ex tous les 6 mois) pour chaque athlète-élève à la Fédération ainsi qu’à l’école hébergeant le programme devrait être implantée sous peu et devrait constituer un bon premier pas dans cette voie.

Afin de conclure sur ce sujet, je vous invite aussi à lire le témoignage suivant de M. Alexandre Villeneuve, entraîneur et mandataire en charge de l’un de ces programmes , puis à consulter, si vous le souhaitez, l’exemple de protocole auquel les mandataires ont jusqu’à présent adhéré (annexe B).

« Le programme Sport-études

Le programme Sport-études est un puissant outil de motivation tant au plan académique qu’au plan du développement de l’athlète élite. En intégrant l’entraînement à l’horaire de l’étudiant, cela permet à ce dernier de consacrer un nombres d’heures important à l’entraînement et à son développement athlétique. Quotidiennement, après ses heures de cours, l’étudiant est transporté directement au lieu d’entraînement où un total de 12 hrs par semaine est exigé de l’athlète. Or ce programme ne peut être offert a la totalité des élèves; tant au plan académique qu’au plan sportif, certaines restrictions s’imposent pour assurer le succès du programme. Une pré-sélection est effectuée par l’école pour ne retenir que les élèves rencontrant les exigences sur le plan académique. Une fois la sélection faite, l’école contacte le club mandataire associé et la FQT pour leur demander si le nouvel élève répond aux conditions du protocole établi par la FQT. Présentement, les critères d’accessibilité pour le Sport-Études TKD sont relativement élevés, mais clairement définis. C’est-à-dire que l’athlète doit avoir participé a une finale des jeux du Québec, à un tournoi provincial au cours de la saison, ou avoir participé à une sélection officielle sur le circuit provincial. De plus, l’athlète doit détenir au moins la ceinture verte, donc un minimum d’environ 2 ans d’entraînement.

Généralement, un athlète pratiquant le TKD débute sa carrière dans un club privé, souvent associé à une ville et certainement affilié à laFédération de TKD. Il s’agit d’un premier niveau d’encadrement et cela permet d’assurer la compétence de tous nos enseignants et d’assurer

5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE

5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

une certaine parité entre les athlètes. Pour ce qui est du club mandataire, l’enseignant doit avoir fait la preuve de ses compétences soit par une formation académique pertinente ou par le biais de Sports-Québec, qui régit le Programme National de Certification des Entraîneurs en sol québécois. L’enseignant mandaté dans le cadre d’une entente Sport-études doit détenir un PNCE niveau 3 au minimum (ou le volet multisports du contexte « Compétition Développement »). Le club mandataire doit, à chaque année, soumettre à la FQT un compte-rendu détaillé des plans d’entraînement spécifiques à chaque athlète en plus de détailler les résultats finaux. Ce travail est également remis au responsable du Sport-Études de l’école offrant le programme.

A la fin de son cycle au primaire, soit vers 11-12 ans, l’athlète pourra soumettre sa demande d’admission à l’école et s’il est accepté, l’école contactera le club mandataire, qui s’assurera que l’athlète répond aux critères de la Fédération Québécoise de Taekwondo. La rentrée au secondaire est habituellement une étape importante dans le développement de l’adolescence. C’est pour cette raison que plusieurs jeunes athlètes mettent fin prématurément à leur carrière sportive puisqu’ils privilégient, avec raison, leur études. Le programme Sport-Études permet de conjuguer succès scolaire à performance sportive. Pour arriver à un niveau de performance décent, un athlète en taekwondo doit, vers cet âge, consacrer un minimum de 6 heures d’entraînement hebdomadaire. Les élèves, avec les cours à l’école, le transport scolaire et les devoirs, consacrent près de 10 heures par jour à leurs activités académiques, ce qui rend parfois l’entraînement difficile, voire impossible. Le programme Sport-Études permet aux élèves athlètes de s’entraîner jusqu’à 12 heures par semaine sans avoir à renoncer au succès académique. Les résultats sont spectaculaires, puisque le pourcentage de réussite scolaire chez les adhérents aux programmes Sport-Études est bien supérieur à celui observé du côté du cheminement normal de l’étudiant commun. De plus, les résultats en compétition sont tangibles et tout aussi spectaculaires. L’athlète se voit assurer le transport jusqu’au site d’entraînement à tous les jours du lundi au vendredi, et ce sitôt après la période des classes. À chaque jour, ils doivent s’entraîner un minimum de 2 hrs, et en période de compétition, l’athlète pourra s’entraîner jusqu’à 3 hrs par jour. À chaque année, la participation à un minimum de 2 compétitions est exigée des athlètes, et les plus performants peuvent faire jusqu’à 8 compétitions, comprenant les championnats nationaux et des tournois internationaux. ➡➡

Alexandre Villeneuve



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES : UN BEL EXEMPLE

La Fédération Québécoise de Taekwondo supervise le programme Sport-Études en parlant avec les entraîneurs, vérifiant leur plan annuel d’entraînement ou en faisant des visites pour le lieu d’entraînement de Sport-Études Taekwondo. La preuve qu’on a des outils tant pour le volet compétitif que le volet régulier simplifie également le déroulement de ces deux programmes.

Le volet compétitif: 15 heures par semaine d’entraînement en vue des différentes compétitions ; stratégie de combat et développement techniques avancés de l’athlète. Les compétitions sont obligatoires dans ce volet.

Le volet régulier: 10 heures par semaine, développement moteur de l’athlète et le développement de base d’un taekwondoïste, un pourcentage important de l’entraînement est mis sur le conditionnement physique.

Si on se réfère tout début la fondation du programme Sport-Études en Taekwondo avec M. Alexandre Villeneuve, nous constatons que les résultats sont remarquables, depuis que TKD Villeneuve supervise le programme sport-études, voir les performances des élèves en Sport-Études depuis 2006 au 2012 :

2006-2007	• 4 champions provincial poomA • 2 champions provincial poomB • championnat canadien : 2 médailles d’argent et 3 médailles bronzes
2007-2008	• 3 champions provincial poomA • 1 champions poom B • championnat canadien : 1 médailles d’argent et 2 bronze
2008-2009	• 2 champions provincial poom A • 2 champions provincial poomB • championnat canadien : une championne canadienne et 1 bronze poom A
2009-2010	• une championne provincial poomA • 3 champions poomB • championnat canadien : une médaille d’argent et 3 champions canadiens
2010-2011	• 2 champions provincial poomA • 1 champion provincial poomB • championnat canadien : 1 médaille argent poomA et 3 champions poomB
2011-2012	• 2 champions provincial poomA • 1 champion poom B • championnat canadien : 2 argents et 3 bronzes

5.3- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME SPORT-ETUDES AU SECONDAIRE

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Programme Sport-Études : Un bel exemple.

Bien qu'un programme harmonisé est en processus de concrétisation, voici un bel exemple d'un programme appliqué d'entraînement dans le cadre du programme Sport-Études (avec remerciements à Maître Villeneuve qui nous a gracieusement permis de reproduire son programme)

Dans ce sens, nous allons détailler une planification annuelle des deux volets :

1. VOLET SPORT-ÉTUDES RÉGULIER

SEPTEMBRE À LA MI-OCTOBRE

lundi	2 h (approx.) taekwondo : 90 min gym : bench incline 3-15 tirade 3-15 s-7 lever trapeze machine fly machine 1-0-3 3-15 poulie 3-15 bas pect abdo machine 3-15
mardi	2 h (approx.) gym : bicep barre s-7 arriere supinateur 3-15 frontal tricep s-7 bench tricep 3-15 machine biceps 3-15 triceps machine 3-15 dips assis ramer bicep coude immobi 3-15 extension tirade tricep poulie 3-15 2km jogging 1____2____3____4____5____6____7____8____9____ (noter les temps de course à chaque semaine)
mercredi	2 h (approx.) taekwondo combat
jeudi	2 h (approx.) gym : gravitron 3-15 dos poulie barre tendu 3-15 s-7 tire au pect 3-15 fly inverse assis 3-15 machine abdo 3-15 tondeuse 4-15 poulie assis poignet proche parral 3-15 abdo 4-15 oblique banc suedois
vendredi	2 h (approx.) taekwondo : 60 min gym : 60 min fly poulie bas 3-15 machine épaule 3-15 bench s-7 fly poids libres arnold 3-15

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Ceci est un exemple de programme Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)

MI-OCTOBRE
JUSQU'À LA PAUSE DE NOËL

lundi	2 h (approx.) gym : 60 min 10 min vélo warm up squat équilibre 3-15 coup genou 4-15 machine ischios debout 4-15 machine leg curl 3-15 oblique 4-15 machine et 4-15 banc romain s-7 abducteur 4-15 superman dos 2-15 s-7 4 pattes taekwondo : 60 min
mardi	2 h (approx.) taekwondo : 30 min gym : 90 min abdo 4-15 machine dos suède 3-15 golf oblique 4-15 machine incline 3-15 poulie sus-sous exterieur rotation
mercredi	2 h (approx.) gym : 60 min (...dont 10 min pour être prêt au combat) 10 min vélo warm up 3-13 add et 3-15 abd poulie fesses 4-15 le s-7 4-15 4 pattes machine combat : 90 min
jeudi	2 h (approx.) 10 min warm up poulie dos 3-15 poulie sus-sous rotation externe assis fly inverse 3-15 tirade 3-15 ramer 3-15 romain 3-15
vendredi	2 h (approx.) taekwondo : 60 min gym : 60 min squat machine legpress 3-15 couchée 3-15 ischios squat 3-15 avec ballon mur machine d'abdo 3-15

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Ceci est un exemple de programme
Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)

JANVIER-MARS

lundi 2 h (approx.)
gym : 45 min
5 min de velo
squat ballon equi 3-15
poulie fesses 4-15
debout ischios 4-15
legpress 3-15
taekwondo : 75 min

mardi 2 h (approx.)
taekwondo

mercredi 2 h (approx.)
taekwondo combat

jeudi 2 h (approx.)
taekwondo

vendredi 2 h (approx.)
gym
couche ischios 3-15
squat machnie 3-15
gravitron dos s-7 tricep3-15
machine tricep
épaule assis fly inverse
2 km 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(noter les temps de course à chaque semaine)

MARS-MAI

lundi 2 h (approx.)
gym : 60 min
warm up d'approx. 10 min
squat demi ballon 3-15
couche 3-15 ischios
4 pattes 4-15
machine abdo 3- 15
taekwondo : 60 min

mardi 2 h (approx.)
gym : 45 min
warm up d'approx. 10 min
abd add 3-15
poulie fesse 4-15
debout ischios 3-15
taekwondo : 75 min

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Ceci est un exemple de programme
Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)

MARS-MAI (suite)

mercredi 2 h (approx.)
gym : 45 min
warm up d'approx. 10 min
oblique 4-15 romain
machine oblique 4-15
assis bench 3-15
poulie triceps 3-15
taekwondo : 75 min

jeudi 2 h (approx.)
taekwondo

vendredi 2 h (approx.)
taekwondo

	SEPT	NOV	JAN	MARS	MAI
% GRAS POIDS	14.2	13.9	13.1	12.7	
PUSHUP	15	18	20	25	
PLANCHE DOS	40 s	45 s	55 s	1 min	
SITUP	40	45	52	57	
Qte. de Bitchagui* en 30 s	G 40 D 41	G 44 D 47	G 50 D 52	G 58 D 62	G D

* Bitchagui = coup de pied rapide et spécifique à la discipline

Tableau 1 : Résumé bimensuel d'entraînement d'un athlète en Sport-Études volet régulier.

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

2. VOLET SPORT-ÉTUDES COMPÉTITION

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

lundi	2 h (approx.) warm up de 10 min taekwondo bouclier cardio 20 min focus head shot jusqu'à 30 min plastron pendant approx. 30 min streching pendant approx. 30 min
mardi	2 h (approx.) warm up de 10 min musculation suédoise d'approx. 20 min enchainements et techniques bouclier et focus pour approx. 30 min plastron même lundi synthétise approx. 15 min combat 30 min stretching 15 min
mercredi	2 h (approx.) warm up de 10 min bouclier technique et focus pour approx. 20 min combat 30 min techniques plastron 30 min gym : 60 min bench et s_7 fly 3-15-20 poulie descend s-7 tire dos 3-15 gravitron 3-15 fly poulie 3-15 ramer machine 3-15 fly machine 3-15 tondeuse 4-15 poids libre pect deck 3-15
jeudi	2 h (approx.) warmup de 10 min cardio bouclier pour approx. 20 min technique bouclier et focus pour approx. 20 min plastron 30 min combat approx. 30 min streching 15 min
vendredi	2 h (approx.) warm up de 10 min musculation suédoise d'approx. 20 min bouclier pour approx. 20 min techniques et combat pour approx. 20 min gym : 50 min bench triceps barre front 3-15 corde poulie s-7 tirade triceps 3-15



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE (suite)
vendredi (suite)

7-7-7 tirade biceps assis 3-15
machine biceps 3-15
dip gravitron3-15
jesus bicep ecartelle 3-15
abdo machine 3-15
oblique abdo 4-15

JANVIER À MARS

lundi	2 h (approx.) warm up de 20 min cardio d'approx. 20 min plastron d'approx. 80 min stretching d'approx. 20 min
mardi	2 h (approx.) warm up de 20 min enchainements et techniques bouclier et focus pour approx. 25 min plastron même lundi synthétise pour approx. 25 min combat pour approx. 30 min stretching pour approx. 20 min
mercredi	2 h (approx.) warm up de 20 min bouclier technique et focus pour approx. 25 min combat pour approx. 30 min techniques pour approx. 30 min cardio pour approx. 20 min
jeudi	2 h (approx.) warmup de 20 min cardio bouclier pour approx. 20 min technique bouclier et focus pour approx. 20 min plastron pour approx. 25 min combat pour approx. 25 min stretching pour approx. 15 min
vendredi	2 h (approx.) warm up de 20 min musculation suédoise d'approx. 20 min bouclier d'approx. 20 min techniques et combat d'approx. 60 min centre haute performance

Ceci est un exemple de programme
Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Ceci est un exemple de programme
Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)

MARS À JUIN

- lundi

2 h (approx.)

warm up d'approx. 10 min
plastron d'approx. 30 min
combat d'approx. 45 min
stretching d'approx. 20 min
- mardi

2 h (approx.)

warm up d'approx. 20 min
enchainements et techniques bouclier et focus d'approx. 25 min
plastron même lundi synthétise d'approx. 25 min
combat d'approx. 30 min
stretching d'approx. 15 min
- mercredi

2 h (approx.)

warm up d'approx. 20 min
bouclier technique et focus d'approx. 25 min
combat d'approx. 30 min
techniques plastron d'approx. 25 min
combat d'approx. 30 min
- jeudi

2 h (approx.)

warmup d'approx. 15 min
cardio bouclier d'approx. 25 min
technique bouclier et focus d'approx. 20 min
plastron d'approx. 25 min
combat d'approx. 30 min
streching d'approx. 15 min
- vendredi

2 h (approx.)

warm up d'approx. 15 min
bouclier d'approx. 55 min
techniques d'approx. 25 min
centre haute performance

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Ceci est un exemple de programme
Sport-Études (gracieuseté de Maître Villeneuve)

	SEPT	NOV	JAN	MARS	MAI
% GRAS POIDS	11.2	10.8	10.2	10.1	
PUSHUP	35	36	40	45	
PLANCHE DOS	1 min 05	1 min 10	1 min planche : 2 min 30	1 min 30	
SITUP	50	53	60	68	
Qte. de Bitchagui* en 30 s	G 54 D 63	G 60 D 68	G 64 D 72	G 70 D 75	G D

* Bitchagui = coup de pied rapide et spécifique à la discipline

Tableau 2 : Résumé bimensuel d'entraînement d'un athlète en Sport-Études volet compétition.

Pour résumer, ces deux volets sont expérimentés avec des élèves de Sport-Études à travers la province et les résultats en témoignent sur le terrain.

5.3.2 PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC

LA SITUATION :

Le taekwondo était de retour aux Jeux du Québec 2013 à Saguenay. Après avoir été exclu des deux dernières éditions des Jeux du Québec d’hiver, ce sport olympique revient avec une toute nouvelle approche technologique et avec l’intention de ne plus jamais revivre cette attente de quatre ans.

RETOUR SOUS LE SIGNE DE TECHNOLOGIE :

Dans ce sens, la Fédération Québécoise de Taekwondo a décidé d’innover pour repartir sur des nouvelles bases en fournissant l’occasion à ces jeunes athlètes de vivre les conditions de haut de niveau en utilisant les plastrons électroniques DADEO et la reprise video lors des Jeux Québec 2013, ce qui a constitué, un outil important pour conditionner cette jeune relève pour la haute performance et le développement de nos Espoirs.

Après avoir tenu nombreuses Finales Régionales jusqu’en, le Taekwondo WTF était officiellement à la finale des Jeux du Québec à Jonquière en mars 2013 avec la participation d’une centaine de jeunes de plusieurs régions.

Les spécificités des Jeux du Québec 2013 :

La remise des médailles s’est faite par le directeur Général, M. Luc Denis et M. Richard Gamache, conseiller en sport, du Ministère de l’Éducation, du loisir et du Sport.

- ▶ Sur 15 régions, 13 ont été sur les rangs des médailles.
- ▶ 1^{ère} position : Capitale-Nationale, 2^{ème} position : Lanaudière et la 3^{ème} position : Mauricie
- ▶ L’esprit sportif est revenu à la région de la Mauricie
- ▶ La dernière journée pour les Jeux du Québec de Taekwondo WTF a eu une ambiance de feu en action, beaucoup de spectateurs, plusieurs journalistes, entre autres, Québécois Médias, RDI, TVA etc

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC

Clientèle visée

- Quelle est la catégorie d’âge ou de performance souhaitée?

Lors des dernières éditions des Jeux du Québec où nous participions à la finale provinciale, les catégories ciblées étaient :

Les athlètes juniors U13 ceintures vertes, vertes barre bleue, bleues et bleues barres rouges.

Cela correspond en moyenne à des athlètes âgés d’environ 11 ans qui ont déjà 2 ou 3 ans d’expérience dans la pratique du taekwondo. C’est encore la catégorie d’âge et le niveau de performance que nous souhaitons cibler pour les prochaines éditions (incluant celles où nous tiendrons, pour l’instant, notre propre finale provinciale).

- En quoi cela est-il cohérent avec le stade de développement visé dans le modèle?

Dans un parcours idéal tel que celui évoqué dans les premières parties de ce document, l’athlète de 11 ou 12 ans se situe à plus ou moins une année (ou deux) de l’obtention de sa ceinture noire Junior (Poom – voir stade 2, «Développement Général», dans le «Cadre de référence», ou 4^{ème} partie de ce document). Un athlète ceinture bleue ou bleue barre rouge de 11 ans correspond donc parfaitement, de par son niveau, à la courbe de développement idéale établie dans les sections 1 (« Schéma du cheminement idéal de l’athlète ») et 4 (« Cadre de référence »).

Ainsi, la catégorie ciblée s’inscrit exactement dans le parcours de développement le plus souhaitable pour un jeune athlète prometteur. Ce stade dans l’évolution d’un athlète correspond aussi souvent, en termes d’âge et de grade, à une période charnière qui déterminera si l’athlète poursuivra son engagement dans le sport ou non. L’expérience d’un événement multisports de cette envergure, à ce point donné de la progression du jeune athlète, est très susceptible de constituer l’élément déterminant dans ses choix et son orientation future, en valorisant d’abord les efforts déployés par ce jeune athlète, en permettant à des entraîneurs de haut niveau de déceler ou d’identifier son potentiel et en lui donnant par surcroît un avant-goût inoubliable de l’expérience des Grands Jeux (Jeux Olympiques, Jeux Panaméricains...). Cela est d’autant plus pertinent que plusieurs athlètes précoces dont le talent émerge plus tôt, ou qui auront été exposés plus tôt à la discipline, auront probablement déjà atteint la ceinture noire Junior et évolueront déjà, quant à eux, dans le circuit des sélections provinciales et/ou du championnat national Junior. Il est donc adéquat d’offrir aux athlètes potentiels émergeant un peu plus tard une autre avenue et une occasion de reluire, surtout à la lueur du fait que nous avons identifié notre sport comme une discipline à spécialisation tardive.

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

• En quoi cela est-il cohérent avec les catégories d'âge ou de performance retenues pour les Jeux du Canada?

En vertu du récent choix de la ville hôte des Jeux du Canada de 2013, le taekwondo, qui n'était qu'à un cheveu d'être retenu, ne figurera hélas pas, semble-t-il, au programme officiel des Jeux. Par conséquent, jusqu'à ce que la candidature du taekwondo ne soit réévaluée pour l'édition 2015 de ces Jeux, la cohérence des catégories que nous avons ciblées avec celles qui seront éventuellement employées aux Jeux du Canada ne semble pas vraiment pertinente.

• Si la Fédération demande à ce que deux catégories soient considérées, elle doit expliquer en quoi cela est nécessaire en fonction de chacune des questions précédentes.

Même si le groupe ciblé pour les finales des Jeux du Québec regroupe quelques unes de nos catégories usuelles, en vertu de nos règles de consolidation lors de tournois de ce niveau, plusieurs de ces catégories peuvent être regroupées pour ne constituer qu'une seule catégorie. Cela a pour avantage de permettre une participation accrue en ciblant un bassin moins restreint, et de rehausser du même coup le niveau de compétition.

• Pourquoi la Finale des Jeux du Québec est-elle une compétition essentielle par rapport aux autres compétitions ou réseaux de compétitions existants?

Il existe une foule de raisons qui nous incitent à travailler en vue de réintégrer le programme officiel des Jeux du Québec.

Outre la visibilité et la fenêtre médiatique qu'assure la présence d'une discipline telle que la nôtre aux Jeux, c'est surtout les bénéfices aux participants qui sont immenses et importants pour nous.

Plusieurs des jeunes athlètes évoluant sur la scène provinciale et nationale actuelle (dont le médaillé d'or du dernier Open de Toronto, un tournoi international de calibre plutôt relevé) sont d'anciens finalistes des Jeux du Québec (2005 & 2007). Plusieurs de leurs partenaires d'entraînement de l'époque, qui détenaient pourtant un grade ou un niveau comparables, ne pratiquent hélas plus le taekwondo. Qu'est-ce qui fait que les uns ont poursuivi la pratique du taekwondo, alors que les autres l'ont abandonnée ? Nous croyons que l'expérience unique de la Finale des Jeux du Québec n'y est pas pour rien...

En effet, la Finale Provinciale des Jeux du Québec offre aux jeunes athlètes ainsi qu'à leur entourage (parents, bénévoles, entraîneurs, officiels...) une expérience de vie qui, sur les plans sportif et social, se rapproche considérablement de celle que vivent des athlètes de plus haut niveau participant à de grands Jeux multisports, tels les Jeux Olympiques.



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Cela permet une première approche des divers éléments qui constituent une compétition de grande envergure, comme, par exemple :

- ▶ lors des semaines précédant la compétition :
 - a. une préparation spécifique en vue d'un tournoi d'importance (affûtage, plans de match spécifiques, éléments de préparation psychologique...)
- ▶ sur le site même de l'événement, au cours des jours précédant le tournoi:
 - b. préparation et planification des journées précédant le tournoi (derniers entraînements, préparatifs et couvre-feu, etc.)
 - c. gestion des émotions...
 - d. gestion des nombreuses distractions (côtoyer les autres équipes, activités nombreuses sur place, points de presse...)
- ▶ le jour de la compétition :
 - e. stress d'un événement télédiffusé et d'un public important
 - f. préparation à une performance optimale...
- ▶ suite au tournoi :
 - g. communications avec les médias (points de presse, choix des expressions, bons mots, quoi dire et ne pas dire...)
 - h. célébrations de clôture avec des athlètes de diverses régions et de divers sports (esprit sportif, conduite correcte et digne...)

Nous l'avons vu lors de notre survol du contexte des compétitions du plus haut niveau (en partie 2.1), ce sont souvent plusieurs de ces éléments entourant la participation sportive comme telle qui sont susceptibles d'affecter des athlètes de haut niveau dans des stades ultérieurs de développement. Aussi semble-t-il souhaitable d'exposer des athlètes prometteurs à ces stress additionnels relativement tôt dans leur carrière, plutôt que d'attendre d'eux qu'ils apprennent à composer avec ces éléments lorsqu'ils arrivent aux Jeux Panaméricains ou aux Jeux Olympiques, par exemple... De plus, l'ampleur de l'événement, la sensation de participer à quelque chose de gros et de significatif (nous avons une couverture télé de nos finalistes en 2007, par exemple et aussi la couverture médiatique sans précédent de notre finale nationale de Jeux du Québec à Jonquière en 2013, suite au retour de Taekwondo sous le signe de la technologie) peuvent constituer une source de motivation très forte et très précieuse pour nos jeunes talents. Ce sont ces aspects que la simple participation à des tournois de notre réseau habituel, en dépit d'un calibre technique comparable, ne peut pas offrir à nos athlètes, et qui rendent la participation à la Finale des Jeux du Québec d'autant plus cruciale.

Tout sport qui se respecte se doit de déployer tous les efforts possibles afin de prendre part à cette grande célébration du sport Junior au Québec, et afin de permettre à ses jeunes athlètes de connaître et de vivre cette expérience intense, grandiose et inoubliable. Il nous semble absurde qu'une discipline comme la nôtre, qui connaît un essor sans précédent sur la scène internationale et où plusieurs des athlètes québécois rivalisent avantageusement avec les meilleurs au monde, ne soit pas représentée au programme officiel des Jeux du Québec.

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

C’est à la lueur de ces éléments et dans cet ordre d’idées que la Fédération Québécoise de Taekwondo a entrepris diverses initiatives afin d’accroître nos chances d’être réintégrés aux Jeux du Québec sous peu, comme la consécration d’un mois spécifique de l’année à la tenue des finales régionales des Jeux, ainsi que l’élaboration d’un projet de tenue de notre propre finale provinciale, en attendant d’être admis de nouveau au programme officiel des Jeux.

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Préparation des équipes régionales

- Comment les athlètes sont-ils sélectionnés en vue de leur participation à la finale ?

Cela est relativement simple. Chaque Association Régionale de Taekwondo (ou ART) est responsable d’organiser et de tenir une finale régionale sur son territoire au cours du mois dévolu à ces événements. Les vainqueurs du tournoi (généralement par élimination directe) dans les catégories ciblées sont invités à participer à la Finale provinciale.

- Quelles sont les exigences en matière de certification des entraîneurs, du nombre de jours d’encadrement de la délégation régionale avant les Jeux, de contenu de la préparation de la délégation régionale et de services périphériques offerts ?

Les exigences en matière de certification des entraîneurs sont les mêmes que lors d’autres événements sanctionnés par la FQT à ce niveau, ainsi que pour la pratique et l’enseignement dans les clubs en général. Afin de coacher, un entraîneur doit au moins disposer du 1er Dan Kukkiwon, avoir complété avec succès la portion multisports du PNCE contexte A (nous acceptons encore le niveau 1 théorique de l’ancien programme pour l’instant) et avoir complété avec succès une formation de premiers soins (secourisme).

Le nombre de jours d’encadrement de la délégation régionale est à la discrétion de chaque ART, qui choisira les entraîneurs de la délégation et déterminera le meilleur horaire en fonction du programme de la Finale.

Quant au contenu de la préparation, il est encore une fois confié aux entraîneurs, désignés par l’ART, qui encadreront les athlètes finalistes. Leur degré de certification et le choix éclairé du CA de chaque ART devraient garantir la qualité de la préparation offerte.

Ainsi que nous l’indiquions dans le « Cadre de référence » (partie 4), le recours à une équipe de soutien ou à des services périphériques est rarement requis à ce stade-ci du développement de l’athlète. Cela pourrait toutefois être une avenue à explorer, et il n’est pas exclu que la FQT envisage des moyens d’offrir l’accès à de tels services aux ART qui souhaiteraient que leurs athlètes en bénéficient.

Détection du talent

- Comment la Finale est-elle utile à la détection du talent et quel est le protocole à suivre à cet égard ?

Dans un sport individuel hautement compétitif tel que le nôtre, il va de soi que cela est un sujet relativement délicat. Les entraîneurs tiennent généralement à leur poulains comme à la prunelle de leurs yeux, et jusqu’à ce qu’un athlète soit pris en charge par l’Association Nationale dans le cadre du programme d’équipe nationale, la plupart des athlètes continuent principalement à s’exercer et à combattre sous la tutelle de leur entraîneur personnel...

5.4- ARGUMENTAIRE DU PROGRAMME DES JEUX DU QUEBEC



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique



Les CEHP (Centres d'Entraînement de Haute Performance) constituent l'une des premières occasions pour les athlètes de s'entraîner dans un environnement neutre sous la tutelle d'un entraîneur à l'emploi de la Fédération et auprès de partenaires d'entraînement issus de divers clubs. Dans ce contexte, la FQT peut commencer la prise en charge ou la supervision du développement et de l'entraînement d'athlètes de talent. Les athlètes n'ont toutefois accès à ces CEHP que lorsqu'ils sont déjà engagés dans le circuit des sélections provinciales (ceintures noires, Poom A et Dans), et il s'agit donc d'une étape qui ne surviendra qu'environ 3 ans plus tard dans le parcours de l'athlète.

Il va de soi qu'à long terme, cependant, la Finale des Jeux du Québec permet l'identification du talent et d'athlètes prometteurs. Il n'existe pas encore de protocole officiel à cet effet. Aussi est-ce une avenue à développer et sur laquelle devra se pencher notre Comité de haute performance. Cependant, il est déjà clair que la visibilité que confère la participation à ces Finales à nos jeunes athlètes (il n'y a qu'à penser à la télédiffusion déjà mentionnée, en 2007 et aussi la couverture médiatique sans précédent de notre finale nationale de Jeux du Québec à Jonquière en 2013, suite au retour de Taekwondo sous le signe de la technologie) représente, en soi, une excellente occasion pour les entraîneurs d'élite et de haute performance d'observer leurs prouesses et de déceler très tôt des athlètes démontrant du potentiel. Il serait sans doute souhaitable, par surcroît, que les entraîneurs chefs des CEHP ainsi que ceux dirigeant les programmes sport-études dans les régions dont proviennent les finalistes y soient présents afin d'identifier des athlètes prometteurs et de cerner des candidats potentiels. Il reste donc encore à établir un protocole assurant entre autres la présence de ces entraîneurs aux fins de détection de talent.

Notons enfin que les vainqueurs des finales régionales des Jeux du Québec sont identifiés par notre Fédération comme des athlètes de niveau « Espoir » auprès du MELS, et qu'ils seront souvent éligibles, à ce titre, à recevoir divers appuis additionnels (bourses, éligibilité aux programmes sport-études...), ce qui fournira du soutien au talent émergent des Jeux et en favorisera le développement.



Section 6

PROJETS SOUMIS AUX FINS
DE SOUTIEN FINANCIER

v.Public 20131220b

Information sans le détail financier



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien à la participation à des compétitions de niveau canadien ou international

Titre du projet :
SOUTIEN FINANCIER À LA PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS NATIONAUX

Projet 1 : CHAMPIONNATS NATIONAUX



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Le projet consiste à soutenir la participation de nos athlètes d’équipe du Québec en vue de leur participation aux championnats nationaux (3 tournois Seniors et 1 national Junior). La participation à ces tournois est indispensable afin que nos athlètes obtiennent leur place au sein des délégations nationales nous représentant à l’étranger. De plus, Taekwondo Canada employant désormais un système de pointage cumulatif pour la sélection des athlètes d’équipe nationale et athlètes brevetés, il est impératif que nos athlètes d’élite participent à chacun de ces tournois (en fonction de leur catégorie d’âge). Enfin, la participation à ces événements est nécessaire pour permettre à la relève d’acquérir le plus d’expérience possible sur la scène nationale.

Nous avons déjà encouragé la participation de nos athlètes aux championnats canadiens Junior et Senior ces dernières années mais souhaitons poursuivre et élargir cet appui de façon à aussi encourager les athlètes poom B (groupe plus jeune négligé sur ce plan jusqu’à présent) ainsi que nos Seniors devant représenter le Québec lors du Championnat Canadien par Catégories Olympiques (« Carding » ou tournoi équivalent) et lors de l’Épreuve d’Équipe Nationale.

Le Canada étant une vaste contrée, nos athlètes sont contraints, afin de demeurer compétitifs, de déboursier de vastes sommes (transport, hébergement...)afin de participer à ces événements, qui ont souvent lieu aux diverses extrémités du pays (Colombie-Britannique, Terre-Neuve, Alberta...). Nous considérons ce volet fondamental car voulons assurer que les meilleurs athlètes percent, et non ceux disposant des plus grandes ressources financières.

Projet 1 : CHAMPIONNATS NATIONAUX



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien à la participation à des compétitions de niveau canadien ou international

Titre du projet :
SOUTIEN FINANCIER À LA PARTICIPATION AUX TOURNOIS INTERNATIONAUX

Projet 2 : CHAMPIONNATS INTERNATIONAUX



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

En 2012 et 2013, la Fédération Québécoise de Taekwondo a envoyé des équipes de ses meilleurs athlètes Seniors (10 athlètes et 3 entraîneurs en 2013); transport, inscription, hébergement, entraîneurs et uniformes payés) aux Opens de Belgique et d’Allemagne, tournois internationaux de très haut calibre rassemblant de nombreux médaillés mondiaux et Olympiques. On prévoit faire la même chose en 2014, 2015 et 2016. Cette expérience s’est avérée des plus bénéfiques. Ainsi, en 2012, nos athlètes ramenaient 4 médailles d’or et une bronze de d’Espagne. Une médaille d’or, deux argents et une bronze de l’open de Belgique 2012.

De plus, 6 des 7 membres de l’équipe se sont ensuite retrouvés sur l’équipe nationale, représentant le Canada au Championnat panaméricain où 4 d’entre eux ont encore grimpé sur le podium!

Cette année 2013 encore, nous avons obtenu au Dutch Open 5 médailles lors de l’Open des pays-Bas (dont 2 d’or, 3 médailles d’argent), où nos athlètes ont pu se mesurer aux meilleurs du globe et compétitionner davantage avec les plastrons électroniques de marque Daedo (la marque officielle reconnue par la Fédération Mondiale).

On ne peut surestimer l’importance et les bénéfices de prendre part à de tels événements pour nos athlètes de pointe. Encore une fois, cependant, puisqu’à peine quelques athlètes au pays sont brevetés (moins de la moitié de l’équipe nationale), c’est encore aux athlètes, habituellement, qu’incombe le fardeau de défrayer leur participation à ces tournois Opens internationaux, qui sont essentiels au développement d’un athlète et qui, en vertu de nouveaux paramètres établis par la Fédération Mondiale, leur fourniront bientôt des points de classement international affectant leurs chances de succès aux championnats internationaux officiels tel le championnat du monde (la plupart des équipes de pays se situant en tête sur la scène internationale y sont envoyées par leurs fédérations nationales, toutes dépenses payées. Ce n’est hélas pas le cas au Canada).

La Fédération Québécoise de Taekwondo compte, avec l’appui financier du MELS, poursuivre cette nouvelle tradition et continuer d’envoyer nos athlètes dans les meilleurs tournois étrangers afin qu’ils y développent leur talent et y rivalisent avec les meilleures équipes de la planète. Nous avons, à cette fin, ciblé pour l’instant le Tournoi International de Paris et l’Open des Pays-Bas (Dutch Open) durant la saison 2013-2014, en vertu de leur niveau rehaussé et de leur adéquation au calendrier national et international habituel. Ce choix demeure cependant sujet à changements, selon le calendrier national et international (pas encore confirmé).

Enfin, la participation à ces tournois nous fournit par de plus l’occasion d’épargner en envoyant une équipe complète comprenant aussi entraîneurs et officiels, ce qui contribue également au développement et à la mise à jour de ces derniers (voir autres projets soumis).

Quant aux tournois internationaux officiels (Championnats du Monde Junior et Senior et Championnats Panaméricains Junior et Senior), même si la participation à ceux-ci est habituellement défrayée par Taekwondo Canada, il demeure que la participation à ces tournois occasionne des dépenses additionnelles pour nos athlètes (dépenses reliées à la préparation, perte d’heures de travail, dépenses sur place, etc.). Aussi désirons-nous continuer d’octroyer des sommes (de moindre envergure) aux athlètes du Québec participant à ces tournois, de façon à les encourager et à optimiser leurs chances de succès.

Projet 2 : CHAMPIONNATS INTERNATIONAUX



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien aux activités d'entraînement ou de préparation

Titre du projet :
AQUISITION DE PLASTRONS ÉLECTRONIQUES

Projet 3 : PLASTRONS ÉLECTRONIQUES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Suite aux Jeux Olympiques de Pékin, la Fédération Mondiale de Taekwondo (WTF) a annoncé sa détermination à remédier aux problématiques reliées au jugement des arbitres en inaugurant officiellement, dès les championnats du monde de 2009, l'utilisation systématique de plastrons électroniques lors de tournois internationaux officiels de taekwondo. Cet engagement va dans le sens des exigences énoncées par le Comité International Olympique, qui insiste sur cette la nécessité de cette percée depuis quelque temps déjà.

Divers modèles étaient à l'essai, lors de tournois internationaux, depuis quelques années (Adidas, LaJust, et maintenant Daedo...), mais le choix était arrêté sur la marque Daedo ces dernières années.

Nos athlètes de pointe ont eu la chance d'exercer avec le système le plus couramment utilisé pour l'heure actuelle, soit le système Daedo (Championnat du Commonwealth, Championnat Panaméricain et US Open...) et le système Adidas (Coupe du Prince Albert II, camp d'entraînement interprovincial élite 2008 et Open d'Allemagne...), mais cela n'a hélas été le cas que pour quelques uns d'entre eux et sur une base ponctuelle seulement.

Il est clair que **l'utilisation de ce système de pointage**, officiellement adopté en vue des championnats du monde et des JO, **a révolutionné complètement notre sport, et a engendré une révision et une métamorphose radicale des techniques, stratégies et méthodes d'entraînement de nos athlètes et entraîneurs de haut niveau.**

Actuellement, le taekwondo québécois conserve une longueur d'avance sur les plans national et international, que la Fédération Québécoise de Taekwondo s'est procurée un nombre suffisant de ces plastrons électroniques et ont permis à ses athlètes d'y avoir accès (via tournois de sélection provinciale, camps d'entraînement et CEHP). En effet, le coût (pour l'instant plutôt rébarbatif) de ces systèmes de pointage est au-delà des moyens de la grande majorité des clubs et individus.

La Fédération Mondiale de Taekwondo (WTF) a annoncé au cours de l'année 2009 le choix définitif sur le modèle Daedo qui a été officiellement adopté en vue des tournois internationaux officiels , incluant les Championnats du Monde et les Jeux Olympiques. Sitôt cette annonce a été faite, la Fédération Québécoise de Tækwondo a investi dans ces équipements afin de demeurer compétitifs et devenir la référence à la fine pointe de technologie. Cela représente un investissement important, mais incontournable et nécessaire, pour lequel nous espérons recevoir l'appui du MELS. Depuis 2009, on utilise les plastrons Daedo électroniques pour les sélections depuis 2009, pour la classe B depuis 2012. Enfin, la Fédération Québécoise de Taekwondo envisage utiliser ces plastrons électroniques pour quelques compétitions couleurs type provincial pour la saison sportive 2013-2014.

Projet 3 : PLASTRONS ÉLECTRONIQUES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien à la gestion du plan ou à la coordination des services aux athlètes

Titre du projet :
ACTIVITÉS DE GESTION DES PROGRAMMES D'EXCELLENCE

Projet 4 : GESTION DES PROGRAMMES D'EXCELLENCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Projet de financement des activités de gestion du programme : Ce projet consiste à permettre à la Fédération d'engager un coordonnateur qui aura en charge de mettre en application les mesures du Plan de l'Excellence et de faire les adaptations nécessaires.

Actuellement il est difficile d'obtenir un coordonnateur à l'interne puisque les membres de notre communauté qui détiennent l'expertise requise sont souvent à la fois, propriétaires de club, entraîneurs ET compétiteurs ET instructeurs. Ils disposent donc hélas de peu de temps à consacrer bénévolement à la gestion de ces programmes...

La Fédération Québécoise de Taekwondo a certes procédé à l'embauche d'un directeur exécutif il y a un peu plus d'un an de cela, mais l'ampleur de la tâche que constitue la gestion d'une fédération telle que la nôtre excède largement les capacités d'un seul individu, d'autant plus que le nombre de projets croît sans cesse et que notre plan d'excellence prend toujours plus d'importance et d'envergure (implantation imminente d'un Centre National au Québec, participation de nos athlètes et entraîneurs aux JO, tenue de camps interprovinciaux d'élite, tenue imminente d'un vaste Open international prévue au Québec...). Aussi l'embauche additionnelle d'un individu se consacrant exclusivement à la gestion et à l'application des programmes énoncés dans le plan d'Excellence permettra la réalisation de plusieurs projets essentiels au développement de nos athlètes et de notre sport.

But :
Assurer une stabilité et un professionnalisme dans l'application du Plan d'Excellence de la Fédération... L'ère du bénévolat, à ce niveau, est en effet révolue.

Maîtrise d'œuvre et encadrement :
La Fédération veillera, avec l'aide de son directeur, du CA et du comité de haute Performance, au recrutement et à l'embauche de la personne adéquate.

Projet 4 : GESTION DES PROGRAMMES D'EXCELLENCE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien aux activités d'entraînement ou de préparation et soutien scientifique à la performance

Titre du projet :
CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERPROVINCIAL SENIOR

Projet 5 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERPROVINCIAL SENIOR



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Le projet consiste en la tenue d'un camp d'entraînement annuel d'une durée de deux jours. Ces camps seront élaborés par le Comité Haute Performance, conjointement avec la direction et sous la supervision de la Fédération, et feront aussi appel à des ressources extérieures, comme l'embauche d'un ou de quelques entraîneur(s) invité(s) de niveau national et international, provenant de l'extérieur du Québec et réputé(s) pour le niveau international de ses(leurs) athlètes, en plus de faire appel à certains de nos meilleurs éléments provinciaux (ex : entraîneurs chefs des CEHP).

Ces camps auront pour mission de permettre à nos meilleurs athlètes (masculins et féminins) de s'exercer ensemble et d'identifier les éléments à améliorer dans leur pratique, tout en favorisant l'apprentissage et l'assimilation des techniques et tactiques nouvelles ou récentes. De plus, l'avènement du plastron électronique et les nombreux changements récents aux règlements de compétition requièrent une période d'expérimentation et d'adaptation de la part de nos athlètes et entraîneurs, occasion qu'ils n'auront hélas pas en compétition, où chaque résultat compte et où les risques sont tenus au minimum. L'un des objectifs clés de ces camps est aussi de permettre aux athlètes du Québec d'affronter plusieurs des meilleurs adversaires au pays, incluant des athlètes de l'extérieur, sans la pression d'un enjeu quelconque et dans un contexte d'entraînement propice à l'exploration et à l'amélioration du registre technique et tactique.

À cette fin, nous avons opté, lors de notre dernière édition du camp, pour la tenue, en 2ème journée, d'une portion consacrée à la **simulation de tournoi**, où chaque athlète est assuré de quelques matchs et peut revêtir davantage d'équipements de protection que d'ordinaire, de façon à minimiser les risques de blessure et retirer le maximum de sa participation. Cela offre du même coup une occasion de pratique et de perfectionnement à nos officiels, qui peuvent y essayer de nouvelles technologies ou s'y familiariser davantage avec de récentes modifications aux règlements. Cela génère cependant bien sûr une dépense additionnelle, reliée à une rémunération, même partielle, des officiels, ainsi que d'une équipe médicale adéquate.

Également, lors de ces camps, les athlètes seraient évalués par une équipe d'intervenants spécialisés (préparateur physique, psychologue sportif, nutritionniste...) engagés par la Fédération et qui soumettraient nos athlètes à des tests physiques, psychologiques ainsi que tactiques/stratégiques spécifiques au taekwondo, de manière à leur prescrire certains exercices ou programmes spécifiques au développement individuel de chacun et de façon à les aider à identifier des carences ou lacunes potentielles. Ces mêmes intervenants fourniraient aussi une foule d'informations utiles et pertinents aux athlètes via des sessions d'information plus théoriques (genre atelier ou conférence). La rémunération de cette équipe de soutien scientifique ne fait pas partie de l'état des revenus et dépenses du projet, car nous demandons un appui pour cet aspect dans un autre des projets soumis.

Finalement, l'un des entraîneurs de taekwondo du Québec désigné comme responsable du suivi technique et rémunéré à cette fin par la Fédération aurait pour tâche de noter les recommandations de l'équipe de formation et du préparateur physique et d'assurer un suivi auprès de l'entraîneur personnel de l'athlète, afin de s'assurer de la mise en vigueur des recommandations et afin d'assurer une progression entre ce camp et l'édition suivante.

Ce projet, dont la première édition s'est déroulée à l'automne dernier et fut un succès retentissant, engendrera bien sûr des répercussions positives pendant plusieurs années au Québec, contribuant ainsi au développement à court, moyen et long terme de notre élite sportive...

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE

Projet 5 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERPROVINCIAL SENIOR



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Nous profiterions également du rassemblement d’athlètes, officiels et entraîneurs lors d’un même week-end pour offrir du même coup à arbitres et entraîneurs des ateliers d’enrichissement (modules du FMOQ, cliniques de « taping », ateliers complémentaires ou de perfectionnement pour entraîneurs, tant pratiques que théoriques). Ces activités parallèles seront évoquées dans d’autres projets, vu qu’elles tombent sous la description d’autres types de projets admissibles.

Réalisation :

- 1) Créer l’équipe d’entraîneurs qui seront impliqués dans les camps (sous le Comité Haute Performance)
- 2) Choisir & recruter une ressource extérieure (entraîneur international ou entraîneurs d’équipe nationale issus d’autres province)
- 3) Embaucher intervenants, dont un préparateur physique qui développera une batterie de tests spécifiques au taekwondo Olympique et qui fera les recommandations nécessaires (voir autre projet).
- 4) Désigner, parmi les entraîneurs québécois retenus pour l’événement, un responsable du suivi technique, s’assurant des recommandations auprès de l’athlète et de son entraîneur et veillant également à s’assurer qu’ils disposent des infrastructures et services nécessaires à l’application des recommandations.
- 5) Réserver les emplacements et voir à la logistique
- 6) Analyser les résultats par athlète et conserver les fiches pour suivi ultérieur...

Projet 5 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERPROVINCIAL SENIOR (la suite)



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien aux activités d'entraînement ou de préparation et soutien scientifique à la performance

Titre du projet :
CAMP D'ENTRAÎNEMENT PROVINCIAL JUNIORS

Projet 6 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT PROVINCIAL JUNIORS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Le projet consiste en la tenue d'un camp d'entraînement annuel d'une durée de deux jours. Ces camps seront élaborés par le Comité Haute Performance, conjointement avec la direction et sous la supervision de la Fédération, et feront aussi appel à des ressources extérieures, comme l'embauche d'un ou de quelques entraîneur(s) invité(s) de niveau national et international, provenant de l'extérieur du Québec et réputé(s) pour le niveau international de ses(leurs) athlètes, en plus de faire appel à certains de nos meilleurs éléments provinciaux (ex : entraîneurs chefs des CEHP).

Ces camps auront pour mission de permettre à nos meilleurs athlètes (masculins et féminins) de s'exercer ensemble et d'identifier les éléments à améliorer dans leur pratique, tout en favorisant l'apprentissage et l'assimilation des techniques et tactiques nouvelles ou récentes. De plus, l'avènement du plastron électronique et les nombreux changements récents aux règlements de compétition requièrent une période d'expérimentation et d'adaptation de la part de nos athlètes et entraîneurs, occasion qu'ils n'auront hélas pas en compétition, où chaque résultat compte et où les risques sont tenus au minimum. L'un des objectifs clés de ces camps est aussi de permettre aux meilleurs athlètes du Québec de s'affronter les uns les autres, sans la pression d'un enjeu quelconque et dans un contexte d'entraînement propice à l'exploration et à l'amélioration du registre technique et tactique.

À cette fin, nous avons opté, lors de notre dernière édition du camp, pour la tenue, en 2ème journée, d'une portion consacrée à la simulation de tournoi, où chaque athlète est assuré de quelques matchs et peut revêtir davantage d'équipements de protection que d'ordinaire, de façon à minimiser les risques de blessure et retirer le maximum de sa participation. Cela offre du même coup une occasion de pratique et de perfectionnement à nos officiels, qui peuvent y essayer de nouvelles technologies ou s'y familiariser davantage avec de récentes modifications aux règlements. Cela génère cependant bien sûr une dépense additionnelle, reliée à une rémunération, même partielle, des officiels, ainsi que d'une équipe médicale adéquate.

Également, lors de ces camps, les athlètes seraient évalués par une équipe d'intervenants spécialisés (préparateur physique, psychologue sportif, nutritionniste...) engagés par la Fédération et qui soumettraient nos athlètes à des tests physiques, psychologiques ainsi que tactiques/stratégiques spécifiques au taekwondo, de manière à leur prescrire certains exercices ou programmes spécifiques au développement individuel de chacun et de façon à les aider à identifier des carences ou lacunes potentielles. Ces mêmes intervenants fourniraient aussi une foule d'informations utiles et pertinents aux athlètes via des sessions d'information plus théoriques (genre atelier ou conférence). La rémunération de cette équipe de soutien scientifique ne fait pas partie de l'état des revenus et dépenses du projet, car nous demandons un appui pour cet aspect dans un autre des projets soumis.

Finalement, l'un des entraîneurs de taekwondo du Québec désigné comme responsable du suivi technique et rémunéré à cette fin par la Fédération aurait pour tâche de noter les recommandations de l'équipe de formation et du préparateur physique et d'assurer un suivi auprès de l'entraîneur personnel de l'athlète, afin de s'assurer de la mise en vigueur des recommandations et afin d'assurer une progression entre ce camp et l'édition suivante.

Ce projet, dont la première édition s'est déroulée à l'automne dernier et fut un succès retentissant, engendrera bien sûr des répercussions positives pendant plusieurs années au Québec, contribuant ainsi au développement à court, moyen et long terme de notre élite sportive...

Projet 6 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT PROVINCIAL JUNIORS

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

Nous profiterions également du rassemblement d’athlètes, officiels et entraîneurs lors d’un même week-end pour offrir du même coup à arbitres et entraîneurs des ateliers d’enrichissement (modules du FMOQ, cliniques de « taping », ateliers complémentaires ou de perfectionnement pour entraîneurs, tant pratiques que théoriques). Ces activités parallèles seront évoquées dans d’autres projets, vu qu’elles tombent sous la description d’autres types de projets admissibles.

Réalisation :

- 1) Créer l’équipe d’entraîneurs qui seront impliqués dans les camps (sous le Comité Haute Performance)
- 2) Choisir & recruter une ressource extérieure (entraîneur international ou entraîneurs d’équipe nationale issus d’autres province)
- 3) Embaucher intervenants, dont un préparateur physique qui développera une batterie de tests spécifiques au taekwondo Olympique et qui fera les recommandations nécessaires (voir autre projet).
- 4) Désigner, parmi les entraîneurs québécois retenus pour l’événement, un responsable du suivi technique, s’assurant des recommandations auprès de l’athlète et de son entraîneur et veillant également à s’assurer qu’ils disposent des infrastructures et services nécessaires à l’application des recommandations.
- 5) Réserver les emplacements et voir à la logistique
- 6) Analyser les résultats par athlète et conserver les fiches pour suivi ultérieur...

Projet 6 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT PROVINCIAL JUNIORS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien au perfectionnement des entraînements certifiés PNCE niveau 3

Titre du projet :
FORMATION ET PERFECTIONNEMENT DES ENTRAÎNEURS

Projet 7 : FORMATION ET PERFECTIONNEMENT DES ENTRAÎNEURS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Ce projet consiste à financer une partie des frais du cours PNCE 3
– ou Compétition Développement (réussi).

Objectif :
Augmenter le nombre d’entraîneurs de niveau 3 du PNCE et favoriser leur développement vers des niveaux supérieurs (PNCE 4 et 5) de façon à pouvoir rivaliser avec les meilleurs éléments internationaux dans notre discipline.

Projet 7 : FORMATION ET PERFECTIONNEMENT DES ENTRAÎNEURS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien au perfectionnement des officiels

Titre du projet :
PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS

Projet 8 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Ce projet consiste à améliorer nos techniques et notre matériel de formation tout en offrant un encadrement à nos officiels, tant au niveau formation que sur le plan du soutien financier leur permettant de participer à des événements nationaux et internationaux.

Manifestement, puisque l’arbitrage joue un rôle déterminant dans notre sport et son développement futur, tout plan de développement digne de ce nom se doit aussi de promouvoir et de valoriser le développement des officiels encadrant la pratique de notre sport. Ce dernier connaît par surcroît une évolution très rapide en ce moment et a récemment subi d’importants changements quant aux règlements de tournois et aux nouvelles technologies qui y sont utilisés; aussi la formation d’officiels s’avère-t-elle plus vitale et d’actualité que jamais.

Or la mise à jour des officiels et leur apprentissage des dernières méthodes et pratiques d’arbitrage ne s’acquièrent que dans le contexte de séminaires livrés dans le cadre d’événements internationaux (tournois internationaux, Opens ou officiels). Il est donc crucial que nous permettions à nos arbitres de niveau international d’aller se perfectionner dans le cadre de ces séminaires, tout en encourageant leur développement et en leur permettant d’acquérir davantage d’expérience en arbitrant lors de tournois internationaux d’envergure. Le savoir ainsi acquis constituera par la suite un atout précieux qui sera transmis aux officiels de tous niveaux via nos formations, assurant ainsi que l’arbitrage québécois soit à la fine pointe du taekwondo mondial actuel. Il est donc clair que nous devons assurer le développement d’officiels québécois en soutenant leur présence et leur rôle lors d’événements internationaux.

Nous estimons par ailleurs qu’il est important de voir œuvrer des arbitres québécois sur la scène nationale et internationale. Tant pour la visibilité que pour l’assurance d’une représentation équitable.

Ce projet est évidemment d’une grande importance car les décisions d’officiels ont un impact direct et décisif sur les carrières des athlètes. Des conséquences néfastes peuvent bien sûr survenir si l’on néglige le développement et le suivi des officiels; aussi faut-il s’assurer que les décisions qu’ils prennent soient judicieuses et correctes, afin d’assurer l’e maintenir la meilleure représentation québécoise lors des championnats nationaux et internationaux.

Le Comité des officiels a donc pour tâche de monter et de tenir un dossier individuel par arbitre et d’y consigner toutes observations relatives aux performances des officiels. Il pourra ainsi veiller à l’impartialité de ceux-ci et aura pour mandat de prévoir un mécanisme de promotion et de suspension et/ou de renvoi en cas de situation particulière.

En somme, le développement des officiels est aussi important que le développement des athlètes car ils contribuent ensemble à l’apprentissage et à la formation de parfaits compétiteurs.

Projet 8 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

But :

- Supporter financièrement le développement d’officiels ciblés vers un niveau national, international par des certifications supérieures ou par des participations à des compétitions d’envergure. De plus ces officiels seront à la fine pointe des changements et pourront faire bénéficier les autres officiels des nouvelles connaissances acquises.
- Évaluer les officiels ;
- Améliorer la formation des officiels ;
- Augmenter le nombre d’officiels et les garder actifs;
- Offrir une formation de règlement d’arbitrage à une clientèle élargie (athlète, entraîneur, etc.);
- Tenir des séances d’information

Maîtrise d’œuvre :

- La FQT de concert avec le Comité des officiels, sélectionne annuellement des officiels de niveaux internationaux afin de les aider financièrement en vue de la participation de tournois internationaux approuvés par la FQT et de formations internationales.
\$ 6,000
- La FQT de concert avec le Comité des officiels, sélectionne annuellement des officiels de niveaux nationaux afin de les aider financièrement en vue de la participation de tournois nationaux et de formations nationales.
\$ 4,000
- La FQT de concert avec le Comité des officiels, sélectionne annuellement des officiels de niveaux provinciaux afin de les aider financièrement en vue de la participation de tournois provinciaux sanctionnés par la FQT et de formations provinciales.
\$ 2,000
- Le Comité doit élaborer et planifier des camps d’entraînement pour les officiels, en collaboration avec les centres hautes performances, afin de mieux préparer les officiels aux tournois importants mais aussi développer une portion de l’évaluation en partant de situations concrètes de manière à faciliter l’apprentissage et d’améliorer la prise de décision des officiels dans l’exécution de leurs fonctions.
\$ 2,000
- Le Comité doit élaborer et planifier des formations sur les règlements d’arbitrage pour les officiels provinciaux mais aussi pour les entraîneurs. Avec l’utilisation des nouvelles technologies dans le cadre des tournois provinciaux, les changements dans les règlements et la venue des tournois de formes, ces formations doivent être constamment renouvelées.
\$ 2,000
- Le Comité doit recruter, assigner, superviser et évaluer les officiels qui participent aux tournois sanctionnés par la FQT. Ceci nécessite l’acquisition d’outils, de programmes et de matériel électronique qui permettront de faciliter l’évaluation des officiels lors des tournois.
\$ 2,000

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017

Taekwondo WTF Sport Olympique

- Le Comité doit maintenir à jour une base de données des officiels et y inscrire la participation des officiels lors des formations, des tournois et de toutes autres les informations jugées pertinentes pour la FQT. Ceci nécessite le développement d’une application permettant d’élaboration de rapports personnalisés, de statistiques, l’ajout d’un système de pointage et de classement des officiels, l’ajout d’une plateforme web permettant de consulter chacune des fiches des officiels.
\$ 1,000
- Le Comité se doit de communiquer toutes les informations jugées pertinentes pour la FQT auprès de ses officiels, d’encourager le développement des officiels, de normaliser les uniformes, d’établir des moyens de garder les officiels actifs et d’en recruter de nouveaux. Le Comité élabore un document concernant sa structure, sa planification annuelle et toutes ses procédures opérationnelles. Ce document est révisé annuellement avec la FQT.
\$ 1,000

Le travail du Comité a été récompensé au cours des dernières années.
Il a été finaliste pour le prix du CDO de Sports Québec deux années de suite soit en 2012 et 2013.

Projet 8 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS

Projet 8 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES OFFICIELS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
soutien aux activités d'entraînement ou de préparation et soutien scientifique à la performance

Titre du projet :
DÉVELOPPEMENT & GESTION DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES

Projet 9 : DÉVELOPPEMENT & GESTION DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

But :
Permettre l'éclosion et le développement de plusieurs athlètes pour accroître à moyen terme un niveau de performance des plus élevés en tenant compte bien sûr de leur niveau académique.

Maîtrise d'œuvre :
Dans l'immédiat, nous n'avons que 3 endroits où une formation de Sport-études en taekwondo est offerte. Cependant la Fédération devra, à moyen terme, développer davantage et étendre son programme Sport-études en taekwondo. L'objectif visé est de déployer ce programme dans toute l'étendue du territoire. Nous visons alors :

Établir dans davantage d'écoles de la province un programme régulier de Sport-études en Taekwondo.
Le programme Sport-études a pour but de donner à un jeune la possibilité de se réaliser et de se dépasser dans le sport et dans ses études à condition qu'il face preuve d'un bon rendement scolaire et aussi d'aptitudes certaines dans ce sport, en l'occurrence le Taekwondo. Ainsi, ce programme augmenterait l'éclosion et le développement de plusieurs athlètes en leur permettant de s'entraîner à raison de 4 demi-journées par semaine sous la supervision d'un entraîneur de la région. Le programme serait une bonne promotion pour la discipline et en plus permettrait de rehausser le niveau technique des jeunes participants. Ce programme a l'avantage d'être accessible à tous ceux qui désirent se dépasser dans leur sport sans nécessairement être des compétiteurs ou des gens de l'élite provinciale. L'objectif principal de ce programme est le développement de l'individu par un équilibre autant sportif qu'académique.

Établir des centres d'excellence de Sport-études en Taekwondo.
Le projet consiste à établir des centres de Sport-études d'excellence dans les 2 principales régions du Québec soit : Montréal et Québec, plus un autre centre en région. Ces centres d'excellence en Sport-études auraient pour fonction de rassembler les jeunes athlètes d'excellence du Québec à raison de 5 demi-journées par semaine avec un entraîneur ciblé par la fédération et ayant le mandat de développer les jeunes athlètes pour des niveaux de compétition supérieurs.

Cet entraîneur aurait à sa disposition les athlètes répondant aux critères d'Excellence de la Fédération et aurait pour tâche d'assurer le développement de ceux-ci en fonction des programmes d'Élite de la Fédération. L'entraîneur disposerait des installations et du matériel nécessaires à sa tâche pour assurer une progression constante des athlètes sous sa responsabilité.

Pour l'immédiat nous voulons créer un Comité Sport-études qui travaillera de concert avec les représentants du milieu scolaire, ainsi que les professionnels connexes (préparateur physique, psychologue sportif, nutritionniste, etc.) Par conséquent pour l'année qui vient nous prévoyons un budget minimum qui nous permettra d'amorcer ce projet.

Projet 9 : DÉVELOPPEMENT & GESTION DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien aux activités d’entraînement ou de préparation (Programmes permanents, stages d’entraînement)

Titre du projet :
CAMP D’ENTRAÎNEMENT INTERNATIONAL

Projet 10 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERNATIONAL



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Projet d’échange sous forme d’un camp d’entraînement ou de séminaire avec des entraîneurs et athlètes d’équipes nationales étrangères. Le projet consiste à établir des ententes entre la Fédération Québécoise de Taekwondo et les entraîneurs chefs d’autres pays afin d’inviter quelques équipes à s’exercer auprès de notre élite durant un camp de quelques jours (durée variable, entre 5 et 10 jours). Puisque la Fédération Québécoise de Taekwondo prévoit la tenue d’un important Open international sur son territoire à partir novembre 2013, et ce quelques jours ou semaines avant l’US Open, il semblerait propice de profiter de la venue d’équipes étrangères durant cette période pour tenir ce camp peu avant ou après l’événement, rentabilisant ainsi le voyage pour les équipes étrangères (incitatif additionnel) et permettant ainsi à nos athlètes de gagner de l’expérience auprès de l’élite internationale à peu de frais.

La Fédération Québécoise de Taekwondo dispose déjà d’excellentes relations et de contacts précieux avec les fédérations et entraîneurs chefs de plusieurs des puissances actuelles du taekwondo mondial, et un projet de cette nature a déjà été évoqué à plusieurs reprises et accueilli avec enthousiasme par certains des pays considérés (France, Mexique, Cuba, Pays-Bas, etc.). De plus l’implication du Québec avec l’Union Pan Américain (PATU) et avec l’Union Mondiale Francophone en Taekwondo facilitera la mise en place avec les meilleurs pays en Taekwondo.

But :
Favoriser l’acquisition de nouvelles connaissances techniques et tactiques en combat, de façon à améliorer le calibre des compétiteurs de la province (incluant ceux qui n’ont pas habituellement la chance de combattre ou de s’entraîner à l’international), et instaurer un climat propice à l’échange des méthodes d’entraînement avec d’autres pays et délégations, tout en tissant d’importants liens diplomatiques avec l’international.

Projet 10 : CAMP D'ENTRAÎNEMENT INTERNATIONAL



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

Discipline :
TAEKWONDO

Type du projet admissible :
Soutien scientifique à la performance, suivi de l'état d'entraînement, évaluation en laboratoire ou sur le terrain, consultations professionnelles et scientifiques (services médico-sportifs)

Titre du projet :
**ÉLABORATION DE TESTS SPÉCIFIQUES AU TAEKWONDO
ET ATELIERS LORS DES CAMPS D'ENTRAÎNEMENT**

Projet 1 1 : ÉLABORATION DE TESTS SPÉCIFIQUES AU TAEKWONDO...



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

APERÇU DU PROJET

Si le volet technico-tactique est très développé au sein du taekwondo québécois, il semble que nous ayons encore des gains importants à effectuer en ce qui concerne l'utilisation de connaissances scientifiques et l'évaluation objective de la condition physique en vue d'une approche méthodique d'amélioration de cette dernière.

Ce projet consiste d'abord à financer une équipe (principalement scientifiques du sport tel préparateur physique) qui élaborera une batterie de tests (laboratoire – terrain) reliés et spécifiques au taekwondo olympique (WTF), qui pourront ensuite être utilisés pour évaluer les athlètes et les aider (ainsi que leurs entraîneurs) à affiner leur programme d'entraînement.

En un second volet, ce projet consiste en l'utilisation d'une équipe de scientifiques du sport (préparateur physique, psychologue sportif, nutritionniste...) lors de nos camps d'entraînement interprovinciaux et internationaux (voir autres projets) afin d'évaluer, suivre et éduquer nos athlètes via tests, ateliers et conférences. Cette pratique, amorcée lors du dernier camp d'entraînement interprovincial, fut des plus populaires et a été extrêmement appréciée de tous, incluant athlètes, entraîneurs et officiels.

À défaut d'un suivi individualisé (qui n'est pour l'instant disponible de façon satisfaisante que pour les athlètes de niveau Excellence), le suivi périodique de nos athlètes via les camps d'entraînement (espacés au cours de la saison) permettent une évaluation efficace de la condition de nos athlètes et de leur progression.

Projet 1 1 : ÉLABORATION DE TESTS SPÉCIFIQUES AU TAEKWONDO...



Section 7

SOURCES & REMERCIEMENTS

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

SOURCES

Nous avons, aux fins de la rédaction de ce document, puisé nombre d’informations utiles dans le document préparé par l’**Association Canadienne de Taekwondo WTF**, intitulé :

« **Taekwondo for Life** » (Le Taekwondo, c’est pour la vie !),

ainsi que dans les nombreux documents généreusement mis à la disposition des fédérations sportives par l’**Association Canadienne des Entraîneurs**.

L’ÉQUIPE DE RÉDACTION

Comité de Haute Performance:

Grand Maître Chong Soo Lee
Maître Guy Labatt
Maître Raymond Mourad
Maître Christian Sourdif

(& M. Benoît Morrissette, membre du CA et lien avec le Comité)

M. Jean Faucher, président de la Fédération
M. Abdel Ilah Es Sabbar, directeur exécutif

LE CONSEIL D’ADMINISTRATION DE LA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE TAEKWONDO

M. Jean Faucher, président
M. Martin Desjardins, vice-président
M. Nicolas Petrone, trésorier
Grand Maître Chong Soo Lee, directeur technique
M. Réjean Pineault, secrétaire
M. Serge Iliesco, directeur
M. Benoît Morrissette, directeur

SOURCES & REMERCIEMENTS



Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

REMERCIEMENTS

Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à **M. Charles Cardinal (consultant)**, dont les commentaires constructifs et pertinents nous ont grandement aidés, ainsi que **M. Alain Bernier**, pour sa précieuse contribution pour plusieurs parties du modèle.

Nous tenons également à remercier **M. Alexandre Villeneuve**, entraîneur au programme Sport-Études, ainsi que **M. Martin Pineau**, graphiste chez **AnimaVDO.com**, pour sa mise en page du document.

SOURCES & REMERCIEMENTS



ANNEXE A

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique



**ASSOCIATION DE TAEKWONDO DU QUÉBEC
(A.T.Q.)**

PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé

**ASSOCIATION DE TAEKWONDO DU QUÉBEC
(A.T.Q.)**

PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES

1- NIVEAUX POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

- A) ESPOIR :** Athlète de ceinture verte, bleue, rouge ou noire qui a participé à l'ensemble des compétitions de niveaux provinciales inscrites au calendrier annuel.
L' athlète perfectionnent les techniques de base.
- B) RELÈVE :** Athlète de ceinture noire champion provincial Team A et senior .
L'athlète doit participer aux 3 sélections provinciales annuelles et cumuler le plus grand nombre de points pour être retenu.
L' athlète consolide l'ensemble des techniques (voir formulaire d'évaluation en annexe) pour atteindre une maîtrise de premier niveau dans la discipline.
- C) ÉLITE :** Athlète de ceinture noire champion canadien.
L' athlète maîtrise toutes les techniques et tactiques et a atteint un niveau de compétence élevé.
- D) EXCELLENCE :** Athlète de ceinture noir, champion canadien et breveté
L' athlète de ce niveau a atteint le plus haut niveau de maîtrise des techniques et tactiques au pays et est breveté par Sport Canada.

2- CLIENTÈLE VISÉE PAR LE PROGRAMME

L'ATQ reconnaît les niveaux Espoir, Relève et Élite comme clientèle à privilégier pour accéder au programme Sports-Études. Ce programme de développement de l'excellence permet aux athlètes en devenir de bénéficier d'un encadrement scolaire et sportif approprié à leur démarche.

L'ATQ présente annuellement une liste d'athlètes identifiés Espoir , Relève et Élite aux école partenaires pour fin de validation. Celle-ci permet aux écoles de confirmer à certains athlètes identifiés la mesure d'aide à la pension ou au transport du Gouvernement du Québec.

3- RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES(PRINCIPES DIRECTEURS)

L' athlète de Niveau Espoir, Relève et Élite retire beaucoup d'avantages à être dans un programme Sports-Études. Le rôle du programme est de permet à l'élève-athlète visant l'excellence sportive, la meilleure conciliation possible de la poursuite de ses objectifs scolaires et sportifs.

La contraction de son horaire(30%) offre le temps nécessaire à l'élève-athlète pour se développer sur les plans techniques, tactiques, physiques et psychologiques propres à un Taekwondoïste de haut niveau.

En Taekwondo, la période des activités d'entraînement et de compétition correspond à l'année scolaire. L'A.T.Q. reconnaît la primauté de la réussite scolaire sur la poursuite d'objectifs sportifs.

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé



4- CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

A) CADRE DE RÉFÉRENCE

L'athlète visée doit requérir un minimum de 15 heures d'entraînement et compétition par semaine dans un cadre respectant le développement harmonieux physique et psychologique de l'adolescent. L'athlète doit suivre un programme d'entraînement annuel de 40 semaines(début septembre à la fin mai). Durant cette période, le Taekwondoïste s'entraîne 4 fois par semaine en salle et 1 fois par semaine hors salle(conditionnement physique). L'A.T.Q. apporte l'expertise de l'ensemble de ses services en vue d'assurer à l'élève-athlète, inscrit au programme sports-études, les compléments nécessaires à sa formation.

B) LES ENTRAÎNEURS

L'A.T.Q. s'assure que les entraîneurs possèdent les compétences nécessaires(certification minimale niveau 3 du PNCE -Théorique 3, Technique 3 et Pratique 3).

Les principales fonctions de l'entraîneur sont :

- Élaborer le plan d'entraînement annuel
- Gestion du programme/activités
- Support à l'athlète en situation d'entraînement
- Support à l'athlète en situation de compétition
- Support social et émotionnel.

L'A.T.Q. collabore au projet de reconnaissance des apprentissages des habilités en entraînement sportif pour fin d'accréditation scolaire.

Le ratio acceptable entraîneur/athlètes est de 1/15.

C) INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENT

L'A.T.Q. se porte garante des conditions d'encadrement sportif en s'assurant que les élèves-athlètes s'entraînent sur des plateaux d'entraînement adéquats, sécuritaires et accessibles. Dans ce lieu d'entraînement, on y retrouve les accessoires nécessaires au taekwondo telles que les palettes, coussins, corde d'étirement, appareils de conditionnement et cardio-vasculaire.

5- RÉSEAU DE COMPÉTITION

L'athlète ESPOIR doit participer à l'ensemble des compétitions provinciales inscrites au calendrier de l'ATQ.
L'athlète RELÈVE doit participer aux 3 sélections provinciales annuelles inscrites au calendrier de l'ATQ.
Le calendrier des compétitions s'échelonne du mois d'octobre au moi de mai.

6- MANDATAIRE DÉSIGNÉ

- L'A.T.Q. désigne l'entraîneur comme mandataire pour remplir les responsabilités inhérentes telles que:
- assurer sa clientèle d'élèves-athlètes des conditions d'encadrement appropriées;
 - garantit l'organisation et la disponibilité du ou des sites d'entraînement adéquats;
 - transmettre à l'école en début de chaque année le calendrier des compétitions;
 - gérer les budgets relatifs à l'encadrement sportif de son organisation;
 - transmettre à l'école en début de chaque année la planification annuelle d'entraînement, dans le but de permettre aux élèves-athlètes d'obtenir les unités rattachées au programme des apprentissages des habilités en entraînement sportif reconnu par le M.E.Q.
 - transmettre à l'école deux évaluations par année déterminant si l'athlète-élève a droit à ses unités pour sa formation;
 - arrimer le calendrier des activités sportive, le plus possible, avec le calendrier des activités pédagogiques de l'école;

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé

- participer aux réunions du comité de coordination convoquées par l'école.

7- ASSOCIATIONS AFFILIÉES

Au niveau organisationnel, on retrouve l'Association mondiale de taekwondo « W.T.F. », l'Association Canadienne de Taekwondo(membre de sport Canada), l'Association de Taekwondo du Québec « A.T.Q. »(membre de Sport Québec), les associations régionales de taekwondo et les clubs locaux de taekwondo.

8- RÉFÉRENCES LÉGALES ET DOCUMENTAIRES

- Règles de reconnaissance des programmes sports-études du M.E.Q. et du Secrétariat aux loisirs et aux sports,
- Statuts et règlements de l'A.T.Q.;
- Plan de développement de l'excellence de l'A.T.Q.;
- Projet de protocole d'entente entre les commissions scolaire(ex. De La Jonquière) et l'A.T.Q.;
- Documents et rapports d'atelier du colloque sports-études tenue les 5 et 6 avril 2001.

LE PROGRAMME SPORTS-ÉTUDES
UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE...

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé



ANNEXE B

**PROGRAMME SPORT-ÉTUDES
AU SECONDAIRE - PROTOCOLE D'ENTENTE**

Modèle de développement des athlètes 2013 - 2017
Taekwondo WTF Sport Olympique

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE

PROTOCOLE D'ENTENTE

Commission scolaire :

École :

Fédération sportive : Fédération Québécoise de Taekwondo

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé

PROGRAMME SPORT-ÉTUDES
RECONNU PAR
LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
ET
LE MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES DU SPORT ET DU LOISIR

PROTOCOLE D'ENTENTE

ENTRE

La Commission scolaire _____ ayant son siège social au _____ et l'École _____, agissant aux présentes par _____ et par _____, tous deux dûment autorisés par une résolution du conseil des commissaires, adoptée le _____.

ET

La Fédération québécoise de Taekwondo ayant son siège social au 4545, Pierre-de-Coubertin, Montréal, et son club mandataire _____, agissant aux présentes par _____ et par _____, tous deux dûment autorisés par une résolution du conseil d'administration, adoptée le _____.

LESQUELLES FONT LES CONVENTIONS SUIVANTES :

Article 1

Principes directeurs

- 1.1 Le rôle du Programme Sport-Études est de permettre à des athlètes-élèves visant l'excellence sportive, la meilleure conciliation possible de la poursuite de leurs objectifs sportifs et scolaires.
- 1.2 La fédération sportive et la commission scolaire reconnaissent la primauté de la réussite scolaire sur la poursuite d'objectifs sportifs.
- 1.3 L'École _____ et le club mandataire _____, s'engagent à respecter et à mettre en oeuvre les règles de reconnaissance des programmes sport-études reconnus par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et le ministère des Affaires municipales du Sport et du Loisir (MAMSL).

Article 2

Responsabilités de la commission scolaire

- 2.1 En regard des critères d'inscription, la commission scolaire doit se conformer à l'article 239 de la Loi sur l'instruction publique. La commission scolaire s'assure que le programme adapté est conforme au régime pédagogique en vigueur.
- 2.2 La commission scolaire offre son soutien pédagogique et financier.

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé

- 2.3 La commission scolaire apporte l'expertise de l'ensemble de ses services.
- 2.4 La commission scolaire délègue un représentant qui siège au comité de coordination du Programme Sport-Études.

Article 3

Responsabilités de l'école

- 3.1 L'école libère au moins 30 % du temps normalement prévu à la grille-matières. Elle devra ainsi dégager une plage quotidienne de trois (3) heures consécutives entre 7h30 et 18h00 pour la prise en charge par le club mandataire.
- 3.2 L'école doit assurer l'encadrement des athlètes-élèves durant l'horaire régulier excluant les heures prises en charge par le club mandataire.
- 3.3 L'école établit des mesures particulières de soutien pédagogique pour pallier les absences pour cause d'entraînement, de compétitions ou autres, ainsi que les difficultés scolaires passagères de certains athlètes-élèves.
- 3.4 L'école offre les services d'enseignement de formation générale et permet à l'athlète-élève de compléter des études menant au diplôme d'études secondaires (D.E.S.). Elle offre à ses élèves des services complémentaires comme il est prévu au régime pédagogique.
- 3.5 L'école s'engage à développer et à mettre en place, selon ses disponibilités, des services périphériques convenus avec le club mandataire et approuvés par la fédération sportive pour améliorer l'encadrement de l'athlète-élève, tel le développement des qualités physiques, la vérification de l'état d'entraînement, les services médicaux, la psychologie sportive, la nutrition, etc.
- 3.6 L'école accueille les athlètes-élèves sélectionnés par la fédération sportive partenaire et inscrits par sa commission scolaire, sous réserve que celle-ci s'assure de leur capacité de réussir leurs études dans un cheminement scolaire adapté.
- 3.7 L'école s'engage à accepter au Programme Sport-Études que les élèves qui ont été au préalable sélectionnés par leur fédération sportive.
- 3.8 L'école transmet au club mandataire la liste des athlètes-élèves admis ou réadmis sous conditions particulières.
- 3.9 L'école convoque et anime les réunions du comité de coordination du Programme Sport-Études.
- 3.10 L'école peut fournir sur demande une liste des familles d'accueil susceptibles de recevoir les athlètes-élèves en pension, si elle est en possession d'une telle liste.

Article 4

Responsabilités de la fédération sportive

- 4.1 Dans son Plan de développement de l'excellence, la fédération sportive indique au MAMSL comment, pourquoi et pour quelle clientèle un programme sport-études est un moyen approprié pour atteindre l'excellence dans le cas du sport concerné.
- 4.2 La fédération sportive se porte garante des conditions d'encadrement sportif en s'assurant que les athlètes-élèves s'entraînent sur des plateaux d'entraînement adéquats, sécuritaires et accessibles, et que les entraîneurs possèdent les compétences nécessaires (**certification minimale niveau 3 du PNCE**).

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé

- 4.3 La fédération sportive identifie les athlètes répondant aux règles de reconnaissance prévues dans son Plan de développement de l'excellence pour les catégories « excellence », « élite », « relève » ou « espoir ». Les clientèles visées doivent requérir un minimum de quinze (15) heures d'entraînement par semaine dans un cadre respectant le développement harmonieux physique et psychologique de l'adolescent.
- 4.4 La fédération sportive apporte l'expertise de l'ensemble de ses services en vue de collaborer au volet sportif :
- en approuvant la planification annuelle d'entraînement du club mandataire;
 - en approuvant le calendrier de compétitions du club mandataire;
 - en élaborant et en mettant en place un plan de formation continue pour ses entraîneurs;
 - en approuvant la liste des services périphériques des clubs mandataires.
- 4.5 La fédération sportive dépose auprès du MAMSL, les critères de sélection et selon le cas, la liste des athlètes éligibles à un programme sport-études.

Article 5

Responsabilités du club mandataire

- 5.1 Le club mandataire s'assure d'une offre de service conforme aux clientèles visées, des conditions d'encadrement appropriées et des entraîneurs qualifiés selon les normes.
- 5.2 Le club mandataire garantit l'organisation et la disponibilité de sites d'entraînement adéquats.
- 5.3 Le club mandataire est responsable de la gestion des budgets relatifs à l'encadrement sportif.
- 5.4 Le club mandataire transmet à la fédération sportive, avant le 1^{er} octobre, sa planification annuelle d'entraînement et son calendrier de compétitions pour approbation.
- 5.5 Avant le 15 octobre, le club mandataire remet à l'école sa planification annuelle d'entraînement et son calendrier de compétitions approuvés par la fédération sportive, dans le but de permettre aux athlètes d'obtenir les unités rattachées au programme des apprentissages des habiletés en entraînement sportif reconnu par le MEQ. Le club mandataire s'engage à transmettre à l'école deux évaluations par année déterminant si l'athlète-élève a droit à ses unités pour sa formation spécialisée. Ces évaluations doivent être transmises aux parents de l'athlète-élève.
- 5.6 Le club mandataire encourage l'intégration des entraîneurs au calendrier des activités pédagogiques.
- 5.7 Le club mandataire participe aux réunions du comité de coordination convoquées par l'école.
- 5.8 Le club mandataire, avec l'approbation de la fédération sportive, convient avec l'école de l'ensemble des services périphériques qui seront offerts aux athlètes-élèves.
- 5.9 Le club mandataire doit encadrer les athlètes-élèves sur une plage quotidienne de trois (3) heures consécutives entre 7h30 et 18h00. Durant cette période l'athlète-élève est sous la responsabilité complète de ou des entraîneurs.
- Des ententes doivent être prises d'avance avec l'école pour toute annulation de périodes d'entraînement.
- 5.10 Le club mandataire s'engage à encadrer les athlètes en première session du 19 septembre au 16 décembre et en deuxième session, du 16 janvier au 9 juin. Toute modification à ces dates devra faire l'objet d'une entente entre le club mandataire et l'école.

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé



Article 6

Rencontre entre les parties

Les parties s'entendent pour que l'une ou l'autre des parties puisse convoquer une rencontre pour toute question relative à l'application de ce protocole, ou toute autre question relative au cheminement sportif ou scolaire d'un athlète-élève et pour lesquelles les parties sont liées de par leur mission. Cette rencontre devra avoir lieu dans les quinze (15) jours suivant sa convocation.

Article 7

- 7.1 Le protocole doit être signé à tous les trois ans par toutes les parties entre le 23 juin et le 1^{er} septembre.
- 7.2 Cette entente peut prendre fin quand l'une ou l'autre des parties ne remplit pas l'une ou l'autre de ses obligations. Dans ce cas, la partie lésée doit en avertir l'autre partie par écrit.

Signatures

En foi de quoi, les parties représentées et agissant aux présentes ont signé en ce _____

La commission scolaire

La fédération sportive

L'école

Le club mandataire

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé



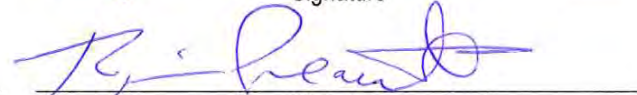
ANNEXE C

APPROBATION DU CA



Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Programme de soutien au développement de l'excellence
(cycle 2013-2017)
Adoption du modèle de développement des athlètes et de la
présentation des projets

Conformément à une résolution
proposée par Serge Iliesco appuyée par Martin Desjardins
et acceptée Unanimentement au cours d'une assemblée
du conseil d'administration de notre organisme, dûment convoquée et tenue en date du 18 avril 2013,
nous avons résolu d'adopter le modèle de développement des athlètes 2013-2017 et la présentation des projets, ainsi que de le
transmettre au Ministère..

<u>Montréal</u>	<u>18 avril 2013</u>
<u>Rédigé et signé à</u>	<u>Le</u>
<u>JEAN FAUCHER</u>	
<u>Président ou présidente (en majuscules)</u>	<u>Signature</u>
<u>RÉJEAN PINEAULT</u>	
<u>Secrétaire (en majuscules)</u>	<u>Signature</u>

Président : Jean Faucher	Téléphone bureau Ind. rég. (800) 762-9565
Secrétaire: Réjean Pineault	Autre téléphone Ind. rég. (819) 469-0599 Téléphone bureau Ind. rég. (418) 663-3593

NOTE: Ceci est une image numérisée d'un document imprimé



ANNEXE D

PLAN D'ORGANISATION DU COMITÉ DES OFFICIELS ET DE SES TÂCHES



**Fédération Québécoise
de Taekwondo F.M.T.**

Fédération Québécoise de Taekwondo F.M.T.
4545, Pierre-De Coubertin
Montréal, Québec, H1VoB2
Tel. : (514) 252-3198 - sans frais : 1(800) 762-9565
Fax. : (514) 254-7075
Courriel : info@taekwondo-quebec.ca

Structures et planifications Saison 2012-2013

Plan d'organisation du comité des officiels et
de ses tâches.

PLAN D'ORGANISATION DU COMITÉ DES OFFICIELS ET DE SES TÂCHES

PLAN D'ORGANISATION DU COMITÉ DES OFFICIELS ET DE SES TÂCHES

CONTINUER À LA PAGE SUIVANTE



TABLE DES MATIÈRES

Règlements 4

 Nature 4

 Mandats 4

 Composition 5

 Ressources 5

Formation des officiels 6

 Formations d’arbitrage de combat 6

 Exigences et niveau d’intervention pour les compétitons de combats 7

 Évaluation des arbitres en combat 9

 Formations d’arbitrage en combat pour les entraîneurs 9

 Exigences pour la formation d’arbitrage en combat pour les entraîneurs 9

 Formations d’arbitrage de forme 10

 Exigences et niveau d’intervention pour les compétitons de formes 10

 Évaluation des arbitres en forme 11

 Formateurs 11

 Évaluation de la formation et des formateurs 12

 Formations multisports des officiels 14

Recrutement pour les compétitions 16

 Méthode de recrutement 16

 Méthode de sélection des officiels 16

 Affichage de la liste des officiels 17

 Méthode d’assignation des officiels 17

 Présence des officiels 17

Évaluation des officiels lors des compétitions 18

 Méthodes et critères d’évaluation 18

 Responsabilités des chefs de surfaces 19

Budget annuel 22

 Financement 22

 Articles promotionnels 22

 Matériel et papetrie 23

Échelle de pointage par événements 24

Compétition de formes 25

 Introduction 25

ANNEXE 1 - Présentation du C.D.O 26

 Noms, titres et responsabilités 26

ANNEXE 2 - Tarifications 27

 Formateurs 27

 Officiels 27

ANNEXE 3 – Présentation des formateurs 29

 Liste des formateurs et assistants formateurs 29

LEXIQUE 30



COMITÉ DES OFFICIELS

STRUCTURE ET ORGANISATION

RÈGLEMENTS

NATURE

Le comité des officiels (C.D.O.) est une structure permanente de la fédération québécoise de taekwondo (F.Q.T.)

Le C.D.O. est mandaté par la F.Q.T. afin de maintenir le niveau de compétences des juges, arbitres et officiels techniques aux règlements de compétition de la Fédération Mondiale de Taekwondo (F.M.T.) ainsi qu’aux règlements de compétitions de la F.Q.T.

Les rôles et mandats du C.D.O. sont confiés par le conseil d’administration (C.A.) de la F.Q.T. À cet égard, ses grandes orientations, les règles et procédures que le comité met en place, sa planification de travail annuelle, les prévisions budgétaires quant à l’utilisation des sommes allouées par la F.Q.T. et toutes autres décisions budgétaires ou financières non prévues à l’intérieur de ce budget sont sujettes à l’approbation du C.A. de la F.Q.T.

MANDATS

Le C.D.O. à comme principal mandat de soutenir le travail du C.A. de la F.Q.T. en répondant aux différentes consultations qu’il lui soumet et/ou en formulant des recommandations en lien avec la nature du comité et de ses mandats.

Le C.D.O. exerce aussi les mandats suivants :

1. Préparer et donner les formations aux officiels.
2. Recruter, assigner, et superviser les juges et arbitres lors des tournois sanctionnés par la F.Q.T.
3. Évaluer le travail des juges et arbitres, tant sur leurs assiduités que sur leurs performances.
4. Maintenir à jour la base de données des juges et arbitres.
5. Gérer les ressources financières reçus de la F.Q.T.

COMPOSITION

Le C.D.O. sera composé d’au moins quatre membres dont l’un d’eux assumera la présidence et de personnes choisies et reconnues pour leur expertise, leur expérience, leur engagement et pour leur éthique de travail.

Le président du C.D.O. est nommé par le C.A. de la F.Q.T.

Les membres du C.D.O. sont nommés par le président du C.D.O. (à défaut de président du comité, le C.A. de la F.Q.T. fera les nominations.)

Les membres du C.D.O. devront provenir d’au moins trois régions administratives différentes et dans la mesure du possible représenter différentes réalités. Ex : arbitres de grandes expériences, arbitres impliqués dans la formation, arbitres débutants, arbitres nationaux, arbitres qui œuvrent surtout dans les compétitions de niveau participation, hommes et femmes, etc.

La composition du C.D.O. doit être approuvée par le C.A. de la F.Q.T.

Un membre du C.A. de la F.Q.T. est mandaté pour assurer un lien de communication entre le C.A. et le C.D.O. lors des réunions et communications officielles entre ses membres.

RESSOURCES

Les ressources affectées au C.D.O. par la F.Q.T. sont de trois ordres :

1. Les ressources humaines, c’est à dire le président et les membres du C.D.O.
2. Les ressources financières, telles que votées annuellement par le conseil d’administration. Les frais de déplacement, de communication téléphonique ainsi que les frais de séjour sont remboursés conformément aux politiques de remboursement des dépenses en vigueur à F.Q.T.
3. Les ressources matérielles, telles que les locaux de la F.Q.T., les équipements offerts par la R.L.Q., les feuilles manuelles de pointages, les systèmes électroniques de pointages, les tapis de compétition, etc...



FORMATION DES OFFICIELS

FORMATIONS D'ARBITRAGE DE COMBAT

La formation d'arbitre s'adresse aux membres de la Fédération Québécoise de Taekwondo désirant connaître ou poursuivre l'expérience de l'arbitrage lors des compétitions au Québec. M. Jacques Ayotte et M. Martin Desjardins ont travaillé afin d'améliorer et d'uniformiser la formation des officiels au Québec. L'intégration des nouvelles technologies et l'utilisation des systèmes de pointages électroniques font maintenant parti intégrante de la nouvelle formule de formation. Tout d'abord, vous trouverez des réponses aux questions suivantes :

- Pourquoi suivre un cours d'arbitrage?
- Quel est le but d'avoir des règlements de compétition en Taekwondo?
- Quelles sont les qualités psychologiques d'un bon arbitre?
- Quels sont les principes de pointage?
- Quel est le concept du point valide?
- Quel est l'habillement des officiels au Québec?
- Quels sont les rôles des officiels?
- Que faire pour me préparer à une compétition?

Cette nouvelle formule permet aussi de connaître et d'expérimenter les responsabilités et les fonctions d'un officiel tout en misant sur des démonstrations et des activités interactives :

DESCRIPTION DES TÂCHES	MODULES INTERACTIFS
- La pesée - L'inspection - Juge de coin - Assistant technique (TA) - Opérateur des systèmes informatiques - Arbitre de centre - Responsable de surface	- Présentation POWERPOINT - Démonstration d'inspection - Pratique sur feuille de pointage - Simulation de combat en 3D - Pratique sur les systèmes de pointages électroniques - Interprétation des règlements et des procédures de l'arbitre - Pratique de la gestuelle

Cette formation fait référence à 3 documents :

- Interprétation et règlements de Taekwondo WTF
- Recueil sur la psychologie d'arbitrage
- Politiques des règlements de tournois provinciaux (F.Q.T.)

Une nouvelle formation d'officiel pour les niveaux avancés (P2c et P1c) se fait en 2 volets conjointement avec les C.E.H.P. : une partie théorique de 6 heures avec examen écrit et une partie pratique lors d'un camp d'entraînement dans les C.E.H.P. Elle est principalement axée sur le travail d'arbitre de centre et sur les nouvelles technologies (plastrons électroniques et reprises vidéo) afin de mieux préparer les officiels pour les sélections de la Coupe Québec.

EXIGENCES ET NIVEAU D'INTERVENTION POUR LES COMPÉTITONS DE COMBATS

Pour devenir un arbitre pour les compétitions de combat, il faut une certaine expérience en taekwondo et une certaine maturité. Le guide ci-dessous indique les exigences pour obtenir un grade d'arbitrage ainsi que les tâches autorisées pour chacun de ces grades.

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P1c	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de combat: <i>La pesée</i> <i>L'inspection</i> <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> <i>Juge de coin</i> <i>Arbitre de centre</i> <i>Responsable de surface</i>
	2) Être âgé d'au moins 18 ans au 31 décembre de la saison et être au moins ceinture noire (Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon.	
	3) Avoir officié au moins 5 compétitions de combat avec le grade P2c. (compétitions sanctionnées par la F.Q.T.).	
	4) Avoir suivi et réussi l'examen écrit du cours d'arbitrage de combat (P1c) de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P2c	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de combat: <i>La pesée</i> <i>L'inspection</i> <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> <i>Juge de coin</i> Compétitions couleurs de combat seulement: <i>Mêmes que ceux mentionnés ci-dessus</i> <i>Arbitre de centre</i>
	2) Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre de la saison et être au moins gradé ceinture noire (Poom ou Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon.	
	3) Avoir officié au moins 4 compétitions de combat avec le grade P3c. (compétitions sanctionnées par la F.Q.T.).	
	4) Avoir suivi et réussi l'examen écrit du cours d'arbitrage de combat (P2c) de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	



GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P3c	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de combat: <i>La pesée</i> <i>L'inspection</i> <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> Compétitions couleurs de combat seulement: <i>Mêmes que ceux mentionnés ci-dessus</i> <i>Juge de coin</i> <i>Arbitre de centre</i>
	2) Être âgé d'au moins 15 ans au 31 décembre de la saison et être au moins gradé ceinture noire (Poom ou Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon. OU Être âgé d'au moins 18 ans au 31 décembre de la saison courante et être au moins gradé ceinture rouge (2e keup) en Taekwondo F.M.T.	
	3) Avoir officié au moins 3 compétitions de combat avec le grade P4c. (compétitions sanctionnées par la F.Q.T.).	
	4) Avoir suivi un 2e cours d'arbitrage de combat de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P4c	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de combat: <i>La pesée</i> <i>L'inspection</i> <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> Compétitions couleurs de combat seulement: <i>Mêmes que ceux mentionnés ci-dessus</i> <i>Juge de coin</i>
	2) Être âgé d'au moins 14 ans au 31 décembre de la saison courante et être au moins gradé ceinture rouge (2e keup) en Taekwondo F.M.T. OU Être âgé d'au moins 18 ans au 31 décembre de la saison courante et être au moins gradé ceinture bleu (4e keup) en Taekwondo F.M.T.	
	3) Avoir suivi le cours d'arbitrage de niveau provincial de combat, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
Pc	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de combat: <i>Aucune</i> Compétitions couleurs de combat seulement: <i>Aucune</i>
	2) Avoir suivi le cours d'arbitrage de niveau provincial de combat, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

Le grade Pc est remis aux personnes qui n'ont pas une ou des exigence(s) minimale(s) requise(s). Les personnes ayant le grade Pc ne sont pas invitées à participer aux compétitions sanctionnées par la F.Q.T. Ce grade peut toutefois être ajusté au grade P4c si la personne rencontre toutes les exigences minimales requises au cours de l'année suivant sa formation.

ÉVALUATION DES ARBITRES EN COMBAT

Les officiels qui passent des niveaux P4c et P3c n'ont pas à passer d'examens. L'évaluation des connaissances apprises et des recommandations se feront lors des compétitions par des arbitres expérimentés désignés par le C.D.O.

Les officiels qui passent des niveaux P2c et P1c doivent passer un examen écrit et un examen de la gestuelle. Pour l'examen écrit, la note de passage pour le niveau P2c est à 70% et pour le niveau P1c, c'est 80%. Ils devront aussi participer à un camp d'entraînement organisé par le C.D.O. et la F.Q.T. dans l'un des C.E.H.P.

FORMATIONS D'ARBITRAGE EN COMBAT POUR LES ENTRAÎNEURS

Une nouvelle formation est maintenant disponible pour les entraîneurs qui ont besoin d'une mise à niveau sur les règlements d'arbitrage et qui ne désirent pas devenir des arbitres. Cette formation s'adresse aux entraîneurs qui participent aux sélections de la coupe Québec et aux championnats canadiens.

EXIGENCES POUR LA FORMATION D'ARBITRAGE EN COMBAT POUR LES ENTRAÎNEURS

Pour suivre la formation d'arbitrage en combat pour les entraîneurs, il faut tout d'abord être reconnu comme entraîneur au sein de la F.Q.T. Le tableau ci-dessous indique les exigences pour l'obtention d'un grade d'arbitrage pour entraîneur.

GRADE	EXIGENCES
Rc	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.
	2) Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre de la saison et être au moins gradé ceinture noire (Poom ou Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon.
	3) Avoir suivi une formation du volet multisport (Compétition – Introduction – PARTIE A) du P.N.C.E.
	4) Avoir suivi le cours d'arbitrage en combat pour entraîneur de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).

Les personnes ayant le grade Rc ne sont pas invitées à participer en tant qu'arbitre aux compétitions sanctionnées par la F.Q.T.



FORMATIONS D'ARBITRAGE DE FORME

Une nouvelle formation est en préparation pour les arbitres provinciaux qui veulent juger les compétitions de formes (Poomsae) au Québec. Ceci a pour but d'avoir un standard quant à l'évaluation des athlètes. Elle sera prête au cours du printemps 2013.

EXIGENCES ET NIVEAU D'INTERVENTION POUR LES COMPÉTITONS DE FORMES

Pour devenir un arbitre pour les compétitions de forme, il faut une certaine expérience en taekwondo et une certaine maturité. Le guide ci-dessous indique les exigences pour obtenir un grade d'arbitrage ainsi que les tâches autorisées pour chacun de ces grades.

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P1f	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales: <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> <i>Juge des formes jusqu'à 3^e DAN</i>
	2) Être âgé d'au moins 18 ans au 31 décembre de la saison et être au moins ceinture noire (Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon.	
	3) Avoir officié au moins 3 compétitions de forme avec le grade P2f. (compétitions sanctionnées par la F.Q.T.).	
	4) Avoir suivi et réussi l'examen écrit du cours d'arbitrage (P1) de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
P2f	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales: <i>Assistant technique</i> <i>Opérateur des systèmes informatiques</i> <i>Juge formes jusqu'à noir 1^{er} DAN</i>
	2) Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre de la saison et être au moins gradé ceinture noire (Poom ou Dan) en Taekwondo F.M.T. En attente ou certifié du Kukkiwon.	
	3) Avoir suivi le cours d'arbitrage de forme de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

GRADE	EXIGENCES	NIVEAU D'INTERVENTION
Pf	1) Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.	Toutes les compétitions provinciales de forme: <i>Aucune</i>
	2) Avoir suivi le cours d'arbitrage de niveau provincial, reconnu par la F.Q.T. (F.M.T.).	

Le grade Pf est remis aux personnes qui n'ont pas une ou des exigence(s) minimale(s) requise(s). Les personnes ayant le grade Pf ne sont pas invitées à participer aux compétitions sanctionnées par la F.Q.T. Ce grade peut toutefois être ajusté au grade P2f si la personne rencontre toutes les exigences minimales requises au cours de l'année suivant sa formation.

ÉVALUATION DES ARBITRES EN FORME

Les officiels qui passent le niveau P2f n'ont pas à passer d'examens. L'évaluation des connaissances apprises et des recommandations se feront lors des compétitions de forme par des arbitres expérimentés désignés par le C.D.O.

Les officiels qui passent le niveau P1f doivent passer un examen écrit. Pour l'examen écrit, la note de passage pour le niveau P1f, c'est 70%. Ils devront aussi participer à un camp d'entraînement organisé par le C.D.O. et la F.Q.T.

FORMATEURS

Le C.D.O. a spécifié ce qui est requis pour être un formateur d'arbitre provincial en combat:

- Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.
- Être un arbitre actif, avoir participé à au moins 3 tournois provinciaux et 1 tournoi national comme arbitre de combat la saison précédente.
- Être un arbitre gradé National 2 en combat au minimum et avoir suivi une mise à niveau d'une formation nationale ou internationale en combat au cours des 2 dernières saisons.
- Avoir suivi la nouvelle formation provinciale et être approuvé comme formateur par le C.D.O.

Le C.D.O. a spécifié ce qui est requis pour être un formateur d'arbitre provincial en forme:

- Être membre affilié de la F.Q.T. et avoir payé sa cotisation pour la saison courante.
- Être un arbitre actif, avoir participé à au moins 1 tournoi provincial et 1 tournoi national comme arbitre de forme la saison précédente.
- Être un arbitre gradé National 3 en forme au minimum et avoir suivi une mise à niveau d'une formation nationale ou internationale en forme au cours des 2 dernières saisons.
- Avoir suivi la nouvelle formation provinciale et être approuvé comme formateur par le C.D.O.



ÉVALUATION DE LA FORMATION ET DES FORMATEURS

Un questionnaire anonyme sera remis aux participants afin d’évaluer la qualité de la formation et des formateurs selon les critères suivants :

4 Excellent	3 Bon	2 Suffisant	1 Insuffisant
-------------	-------	-------------	---------------

Appréciation du (des) formateur (s)	4	3	2	1
Clarté de la présentation				
Cadence adaptée au cours				
Enrichissement du cours par des exemples pratiques				
Écoute des participants				
Méthode du (des) formateur (s) adaptée				

Appréciation de la formation	4	3	2	1
Clarté de l’enseignement				
Clarté des objectifs				
Objectifs en rapport avec la formation				
Valeur formative de l’enseignement				

Appréciation du contenu de la formation	4	3	2	1
Clarté du contenu de la formation				
Exercices pratiques favorisant la compréhension				
Pertinence du contenu du cours				
Enchaînement des contenus de la formation				
Appréciation générale				

Pourquoi avez-vous choisi de participer à cette formation? (Peux avoir plusieurs raisons)	
Je suis un athlète qui désire mieux connaître les règlements	
Je suis un entraîneur qui désire être à jour dans les règlements	
Je suis un arbitre qui devait suivre le niveau de formation annoncé	
La date convenait en fonction de mes disponibilités	
C’est la formation qui était la plus près de mon lieu de résidence	
Je connais le formateur et/ou j’en ai entendu parler positivement	
Autres motifs... Précisez s.v.p.	

Les formulaires devront être acheminés à un autre formateur désigné pour fin de transparence.



FORMATIONS MULTISPORTS DES OFFICIELS

Les formations multisports des officiels s’adressent aux arbitres de 16 ans et plus, de tous les niveaux et membres de la Fédération Québécoise de Taekwondo désirant avoir d’avantage d’outils pour interagir adéquatement avec les autres, spécifiquement en sport. Ces formations ont pour objectif de :

- Ajouter un complément aux formations techniques actuellement offertes par les fédérations sportives à leurs officiels.
- Permettre aux officiels québécois d’acquérir et de développer des compétences afin de faire face plus efficacement à une variété de situations dans l’exercice de leurs fonctions.
- Répondre aux besoins en formation exprimés par les représentants des officiels et des fédérations sportives québécoises.

Ces formations vous sont offertes par Sports Québec en 8 modules :

Le module « L’officiel sa mission et son savoir-être » vous permettra :

- d’identifier votre rôle et de comprendre votre mission principale en tant qu’officiel.
- d’assurer l’intégrité de la compétition et la sécurité des participants.
- de connaître vos droits, devoirs et responsabilités envers vous-même, vos pairs et les autres intervenants.
- d’identifier les comportements et l’attitude à adopter dans différentes circonstances reliées à l’exercice de vos fonctions d’officiel.

Le module « Processus décisionnel / Résolution de problème » vous permettra :

- de comprendre les étapes du processus décisionnel.
- de mettre en application une séquence d’étapes simples et structurées.
- d’analyser la situation afin de déterminer la bonne décision et résoudre des problèmes lors de situation simple ou très complexe.

Le module « Communication efficace » vous permettra :

- de développer les habilités nécessaires à la communication efficace.
- d’identifier les différentes étapes de la communication.
- d’utiliser des outils tangibles pour émettre un message clair et précis.
- de reconnaître le rythme adéquat d’un échange et une recherche de terminologie précise.

Le module « Gestion du stress » vous permettra :

- d’apprendre les éléments de base sur le processus de stress.
- de vous familiariser et d’expérimenter des moyens efficaces pour réduire, voire éliminer, les effets négatifs du stress.
- d’identifier les situations de stress.

Le module « Gestion et règlements de confits » vous permettra :

- d’identifier les sources potentielles de conflits.
- d’identifier les indices favorisant le développement d’un conflit.
- d’identifier les stratégies les plus susceptibles de le désamorcer avant qu’il n’éclate.
- d’utiliser des outils et des techniques qui vous permettront de régler rapidement et dans le meilleur intérêt de toutes les personnes impliquées, des conflits.

Le module « Relation et intervention avec les entraîneurs » vous permettra :

- d’identifier les éléments essentiels à l’établissement d’une relation d’entraide fonctionnelle avec les entraîneurs.
- de maîtriser les aptitudes de base afin de favoriser une complicité et un respect mutuel qui permettront de travailler de concert avec l’entraîneur vers un objectif commun.
- de reconnaître les rôles et les champs d’intervention exclusifs et partagés des entraîneurs et officiels.

Le module « Se préparer à une compétition hors région et à l’étranger » vous permettra :

- d’organiser les informations pertinentes et nécessaires à votre préparation en vue d’un voyage à l’étranger.
- de comprendre les différents facteurs inhérents à une compétition à l’étranger. Ces facteurs peuvent être d’ordre temporel, géographique ou culturel.
- d’utiliser des outils qui seront nécessaires à votre préparation pour une compétition de ce niveau.

Le module « Gérer des officiels, des bénévoles et sa carrière » vous permettra :

- d’acquérir des notions de base en gestion de ressources humaines.
- d’établir vos objectifs de carrière en tant qu’officiel.
- de devenir une personne ressource rassurante lors de compétitions.

Le C.D.O. évalue présentement la possibilité d’exiger certaines de ces formations pour le passage de grade d’arbitrage pour la saison prochaine :

Le module « Gestion du stress » pour le passage au grade P3c.

Le module « Gestion et règlements de confits » pour le passage au grade P2c.

Le module « Relation et intervention avec les entraîneurs » pour le passage au grade P1c.

Le module « Se préparer à une compétition hors région et à l’étranger » pour le passage au grade national.



RECRUTEMENT POUR LES COMPÉTITIONS

MÉTHODE DE RECRUTEMENT

Dans la mesure du possible, un calendrier des événements (compétitions, camps d'entraînements et formations d'arbitrages) sera envoyé aux arbitres, aux associations régionales et aux clubs en début de saison. Les personnes intéressées pourront donc s'inscrire d'avance pour certains de ses événements. Un rappel de ses événements seront envoyées au moins 2 semaines avant l'événement par courriel. Pour les compétitions, des informations complémentaires vous seront fournis. Ex:

Nom du tournoi

Date et lieu du tournoi

Heure de présence

Type de compétition (combats, formes, combats & formes)

Nombre d'officiels requis pour le tournoi

Salaire et remboursement de dépenses s'il y a lieu

Les participants désirant s'inscrire devront répondre à l'adresse courriel mentionnée avec les informations suivantes :

Nom complet du participant

Numéro de membre de la F.Q.T.

Numéro du club auquel il est associé

Grade d'arbitrage en combat et en forme

S'il est présent jusqu'à 18H00.

MÉTHODE DE SÉLECTION DES OFFICIELS

Dans le cas où nous avons plus d'arbitres inscrits que demandés lors d'un tournoi, nous procédons au retranchement des arbitres selon les critères suivants :

1. Arbitres étant inscrit comme athlètes pour la compétition.
2. Arbitres ne pouvant pas être présent jusqu'à la fin de la compétition.
3. Arbitres de niveau P4c ayant moins de 16 ans.

Le tout en tenant compte de :

1. Un ratio maximal d'un arbitre par terrain provenant du club organisateur.
2. Avoir une représentation la plus équitable possible des régions et des clubs.
3. Des arbitres qui ont été retranchés d'une compétition provinciale au cours de la saison courante.

AFFICHAGE DE LA LISTE DES OFFICIELS

La liste des participants sera affichée sur le site de la F.Q.T. dans la section Arbitre.

MÉTHODE D'ASSIGNATION DES OFFICIELS

Les officiels sélectionnés pour un tournoi seront assignés sur les surfaces de combats de la façon suivante :

1. Arbitres qui seront les responsables de surfaces.
2. Arbitres ayant les plus hauts grades et/ou ceux qui feront du centre.
3. Arbitres ayant les grades de niveau P3c et moins.

Le tout en tenant compte dans la mesure de possible:

1. Avoir une répartition la plus équitable possible des régions et des clubs.
2. Avoir une répartition la plus équitable possible des hommes et des femmes.

PRÉSENCE DES OFFICIELS

Les officiels sélectionnés se doivent d'être présent à l'heure indiquée sur l'invitation pour la prise des présences. Ils devront évidemment être présents lors de la réunion des officiels qui se déroule habituellement 15 minutes avant le début de la compétition. Les officiels doivent être correctement vêtus, selon l'habillement des officiels lors d'une compétition provinciale:

- Chemise ou blouse blanche à col (repasé)
- Cravate officielle de la F.Q.T. ou noire unie
- Pantalon noir (avec poche)
- Ceinture noire sobre (boucle discrète, pas de pin de métal)
- Soulier blanc d'entraînement
- Stylo et carte de pointage

Si l'arbitre ne peut être présent à l'heure prévu, il doit en aviser le responsable du recrutement de la compétition. Vous devez aussi être présent et avoir arbitré au moins 6 heures lors de la compétition afin d'être payé au plein tarif. Dans le cas contraire, vous serez payé à 50%.



ÉVALUATION DES OFFICIELS LORS DES COMPÉTITIONS

MÉTHODES ET CRITÈRES D'ÉVALUATION

Lors des compétitions de combat, les officiels provinciaux seront évalués sur le terrain des arbitres expérimentés désignés par le C.D.O. selon la grille d'évaluation suivante :

4 Excellent	3 Bon	2 Suffisant	1 Insuffisant
-------------	-------	-------------	---------------

Évaluation aptitudes générales de l'arbitre	4	3	2	1
Apparence (habillement, posture, hygiène)				
Attitude (positif, à l'écoute, accepte et/ou donne des critiques constructives)				
Participation (donne son opinion lorsque demandé, parle de ses expériences, pose des questions)				
Leadership (prend de l'initiative, aide à la gestion de sa surface, bon communicateur)				

Évaluation du travail de juge	4	3	2	1
Posture (bien assis, position des manettes, se déplace au besoin, pas de pitreries inutiles)				
Concentration (ne se laisse pas déranger ou influencer, avise l'arbitre de centre en cas de problème, appuis le travail des autres juges)				
Adaptation (juge des points selon le gabarit, l'âge et le sexe des combattants, ajuste sa vitesse d'exécution avec autres juge, s'ajuste selon sa position sur le terrain)				
Jugement (donne les bons points, corrige ses erreurs)				

Évaluation du travail d'arbitre de centre	4	3	2	1
Gestuelle (précis et clair, bonne voix, en contrôle)				
Connaissances des règlements (connait et applique les règlements au moment opportun)				
Gestion du match (dirige de façon adéquate, selon l'expérience et l'âge des athlètes et selon l'enjeu de la compétition)				
Constance (applique les règlements de la même manière, en tout temps)				
Relation (capable de discuter avec les arbitres, les athlètes et les entraîneurs, pose les bonnes questions et donne les bonnes informations)				

Ces évaluations seront retranscrites dans la base de données et permettra au C.D.O. de faire un suivi du travail des arbitres et d'autoriser un changement de grade au moment jugé opportun.

RESPONSABILITÉS DES CHEFS DE SURFACES

Les chefs de surfaces sont des arbitres d'expérience de niveau provincial Pic et plus, qui ont démontré des aptitudes exemplaires et des connaissances approfondis sur le travail des arbitres en taekwondo. Les chefs de surfaces sont nommés par le membre du C.D.O. responsable de la gestion des officiels lors des compétitions provinciales. En tant que chef de surface, vous aurez les tâches suivantes à accomplir:

- Donne les recommandations de base sur le fonctionnement de sa surface de combat ainsi que ceux venant du responsable de la gestion des officiels lors des compétitions provinciales.
- Donne régulièrement ses recommandations sur ce qui va bien ou ce qui doit être amélioré, tant à son équipe qu'à chacun de ses officiels.
- Décide de l'assignation des officiels à chaque combat, décide de la rotation des juges. Autorise les absences de la surface de combat. Permet les pauses appropriées.
- Gère les plaintes. Protège ses officiels.
- Donne ses recommandations pour l'évaluation des arbitres qui sont sur sa surface au responsable du mentorat et de l'évaluation du travail des arbitres.
- Assigne un assistant en cas d'absences temporaires.
- Partage ses connaissances et ses expériences avec les autres officiels.



RESPONSABILITÉS DES ÉVALUATEURS

Les évaluateurs sont des arbitres expérimentés de niveau National 1 et plus, qui ont démontré des aptitudes en relations humaines, en communication et en analyse pour évaluer le travail des arbitres provinciaux lors des compétitions. Les évaluateurs sont désignés par le membre du C.D.O. responsable du mentorat et de l'évaluation du travail des arbitres. Des outils d'évaluations, tels que des caméras vidéo, sont mis à leur disposition pour les aider à faire l'évaluation des arbitres. En tant qu'évaluateur, vous aurez les tâches suivantes à accomplir:

- Sélectionner les arbitres qui seront évalués.
- Rempli les formulaires d'évaluation des arbitres selon les indications du membre du C.D.O. responsable du mentorat et de l'évaluation du travail des arbitres.
- Rencontrer les arbitres évalués, présenter les analyses faites et prendre leurs opinions et leurs réactions.
- Fournir les documents, notes et vidéos qui ont servi à l'évaluation des arbitres au membre du C.D.O. responsable du mentorat et de l'évaluation du travail des arbitres.
- Donner ses recommandations pour le passage de grade d'arbitre au membre du C.D.O. responsable du mentorat et de l'évaluation du travail des arbitres.

AFFILIATION DES OFFICIELS

INSCRIPTION ANNUELLE

La saison de Taekwondo débute le 1^{er} septembre de chaque année. Pour être rémunéré lors des compétitions en tant qu'arbitre, ou pour obtenir un grade d'arbitrage suite à une formation d'arbitre, vous devez payer votre cotisation annuelle auprès de la F.Q.T. Les montants annuels sont de 15\$ pour une personne ayant une ceinture de couleur en Taekwondo F.M.T. et de 30\$ pour une personne ayant une ceinture noire en Taekwondo F.M.T.

Il n'y a pas de montant supplémentaire pour faire parti des officiels invités aux compétitions provinciales.



MATÉRIEL ET PAPETRIE

Les documents suivants sont en création et ou en processus d’impression :

- Feuille de pointage manuel
- Certificats d’arbitres provinciaux
- Feuille de supériorité

Les impressions des manuels de formations d’arbitres sont faites sur demande pour les formateurs. Ils peuvent être imprimés par la F.Q.T. qui utilisera les fonds reliés à cette dépense dans le budget du C.D.O. Si les formateurs désirent imprimer eux-mêmes les manuels, ils pourront réclamer cette dépense à la F.Q.T. à un frais maximum de 8 cents la feuille.

Tous ces documents, manuels et procès verbaux des réunions du C.D.O. seront transmis par courriel à la F.Q.T. pour fin d’archive.

Les formations d’arbitres provinciaux P4c-P3c exigent maintenant d’avoir les équipements suivants :

- Manuels de formation selon le nombre d’inscriptions
- Un ordinateur portatif
- Un projecteur avec toile portative de bonne dimension
- Un système de pointage électronique type « Ringmaster »
- Des exemples d’équipements de protections pour les combats de Taekwondo (optionnel)
- Un logiciel de simulation de combat (optionnel)

La F.Q.T. est en mesure de fournir ces équipements aux formateurs s’ils en font la demande avec un préavis de 2 semaines. Si le formateur doit louer ou acheter des équipements pour une formation, il devra en aviser les membres du C.D.O. afin d’obtenir une autorisation pour un remboursement de ses dépenses. Il va de même pour le remboursement de frais de transport et/ou de déplacement.

ÉCHELLE DE POINTAGE PAR ÉVÉNEMENTS

Une échelle de pointage est créée chaque année selon les critères suivants :

ÉVÉNEMENTS	POINTS
Formations d’arbitrage (formateurs et arbitres)	1
Compétitions régionales et finales régionales des Jeux du Québec	1
Compétitions interrégionales, provinciales et finales provinciales des Jeux du Québec	2
Sélections Coupe Québec	3
Championnats nationaux	5
Championnats internationaux OPEN	8
Championnats internationaux majeurs	10

Cette échelle sera calculée sur les 2 dernières saisons, soit 2010-2011 et 2011-2012. Les arbitres ayant accumulés le plus de point et qui auront eu les meilleurs évaluations pourront obtenir des subventions de la F.Q.T. selon les montants octroyés dans le budget du C.D.O.

Les arbitres de grade supérieurs (nationaux et internationaux) devront aussi avoir participé à au moins 3 événements provinciaux au cours de la saison précédente, soit :

- Avoir participé à au moins 1 sélections provinciales.
- Avoir participé à au moins 1 compétitions provinciales couleurs.
- Avoir participé à au moins 1 compétitions régionales et/ou interrégionales et/ou provinciales.

De plus, un même arbitre ne peut obtenir des subventions deux années de suite. À moins qu’il n’y ait pas d’autres arbitres remplissant les critères de sélection pour un projet identifié.



COMPÉTITION DE FORMES

INTRODUCTION

La saison dernière nous avons eu notre première compétition provinciale de formes. Nous avons procédé avec 5 juges qui évaluaient 2 compétiteurs en même temps. Les juges désignaient un gagnant à main levée selon un ensemble de critères basé principalement sur la présentation des compétiteurs.

Afin d’avoir un meilleur standard d’évaluation, le C.D.O. prépare de nouvelles formations pour former des arbitres provinciaux en forme selon des normes canadiennes. Le C.D.O. est maintenant impliqué dans un comité d’évaluation et de recommandation pour aider au développement des compétitions de forme au Canada.

Cette saison, la F.Q.T. cible les compétiteurs de tous âges mais aux ceintures de couleurs seulement et mise sur une nouvelle technologie recommandé par le C.D.O. pour juger les compétitions de forme.



ANNEXE 1 - PRÉSENTATION DU C.D.O.

NOMS, TITRES ET RESPONSABILITÉS

NOM	TITRE	RÉGIONS	RESPONSABILITÉS
Martin Desjardins	Président – Représentant du C.A.	Lanaudière	Responsable du recrutement, de la base de données, des communications, des systèmes de pointages électroniques et relations avec le C.A. de la F.Q.T.
Pierre Lachance	Vice-président	Lanaudière	Responsable du mentorat et de l’évaluation du travail des arbitres.
Jacques Ayotte	Trésorier	Lanaudière	Responsable des formations des arbitres et des demandes financières du C.D.O.
Luc Champagne	Secrétaire	Québec	Responsable des arbitres des régions éloignées et des réunions du C.D.O.
Stéphane Ménard	Directeur	Sud Ouest	Responsable de la gestion des officiels lors des compétitions provinciales.
Tony Achkouti	Directeur	Montréal Concordia	Responsable disciplinaire, de l’éthique de travail des arbitres et des compétitions de formes.
Arianne Bleau	Directrice	Sud Ouest	Responsable des formations du F.M.O. et des relations avec C.D.O. de Sport Québec.



ANNEXE 2 - TARIFICATIONS

FORMATEURS

Un formateur sera payé 250\$ pour une formation d'arbitrage P4c-P3c jusqu'à 25 arbitres.
Deux formateurs seront payés 200\$ chacun pour une formation jusqu'à 50 arbitres.

Dix dollars par personne sera aussi exigé à l'organisateur de la formation d'arbitrage P4c-P3c pour payer l'impression des manuels, la location d'équipements, des frais de transport, d'hébergement etc. Ces montants seront remis à la F.Q.T. et seront versés dans le budget du comité des officiels.

Les frais de remboursement de l'hébergement jusqu'à 100\$, si le formateur habite à plus de 200KM du site de la formation, seront remboursés par la F.Q.T. à partir des budgets alloués au comité des officiels.

Les frais de remboursement pour le déplacement à 20 cents du KM, si le formateur habite à plus de 80KM du site de la formation, seront remboursés par la F.Q.T. à partir des budgets alloués au comité des officiels.

La formation d'arbitrage P2c-P1c est organisée par le C.D.O. et la F.Q.T. Selon les recommandations du C.D.O., lorsqu'il y a plus de 5 arbitres qui sont prêts à passer au grade P2c-P1c, une formation sera organisée. Le tarif de la formation est de 45\$ pour les participants. La formation sera donnée par 2 formateurs qui seront payés 75\$ chacun pour une formation jusqu'à 10 arbitres. Les mêmes règles s'appliquent pour les frais remboursables.

La formation d'arbitrage pour entraîneur est organisée par le C.D.O. et la F.Q.T. Selon les demandes reçus par les entraîneurs à la F.Q.T., une formation sera organisée. Le tarif de la formation est de 25\$ pour les participants. La formation sera donnée par 2 formateurs qui seront payés 75\$ chacun pour une formation jusqu'à 20 entraîneurs. Les mêmes règles s'appliquent pour les frais remboursables.

OFFICIELS

Le salaire des officiels pour les compétitions provinciales se répartit de la façon suivante :

COMPÉTITION	GRADES	TARIFICATION
Sélections Coupe Québec (chèque posté par la F.Q.T.)	Tous les grades	60\$
Compétitions Couleurs Provinciales (payé le jour même par l'organisateur)	Internationaux	75\$
	Nationaux	65\$
	Provinciaux P1 – P2	60\$
	Provinciaux P3 – P4	55\$

Lors des Sélections Coupe Québec, organisées par la F.Q.T., vous pouvez obtenir un remboursement pour votre déplacement à 20 cents du KM par véhicule (doit habiter à plus de 80KM du site de compétition). Pour être remboursé, vous devez avoir 16 ans et plus et posséder un permis de conduire. Vous devrez donner le KM que vous avez fait à partir de votre domicile jusqu'au site de la compétition au membre du C.D.O. responsable de la gestion

des officiels lors des compétitions provinciales. Le calcul se fait de la façon suivante:
EX : 150KM (domicile -> site de compétition) * 2 (aller->retour) * 20 cents du KM = 60\$

Afin d'encourager le covoiturage, un remboursement de déplacement sera accordé aux conducteurs selon les montants indiqués dans le tableau ci-dessous.

Nombre d'officiels dans le même véhicule

	1 officiel	2 officiels	3 officiels	4 officiels	5 officiels
Tarif	20 cents/KM	24 cents/KM	28 cents/KM	32 cents/KM	36 cents/KM

Vous pouvez également obtenir un remboursement pour votre hébergement jusqu'à 50% du prix de la chambre d'hôtel recommandé par la F.Q.T. (doit habiter à plus de 200KM du site de compétition) sous présentation de la facture au membre du C.D.O. responsable de la gestion des officiels lors des compétitions provinciales. Voici comment est le remboursement sera calculé :

	Hôtel «Bon Marché »	Hôtel «Recommandé F.Q.T. »	Hôtel «De luxe »
Tarif	80\$	100\$	120\$
Remboursement	40\$	50\$	50\$

Les rapports de salaires et de remboursements sont envoyés à la F.Q.T. par le membre du C.D.O. responsable de la gestion des officiels lors des compétitions provinciales au plus tard 2 semaines après la sélection. La F.Q.T. s'engage à poster les chèques au plus tard 2 mois après la sélection.

Pour les compétitions provinciales, il n'y a pas de remboursement pour les déplacements ni pour l'hébergement. Les officiels sont payés le jour même par l'organisateur.



ANNEXE 3 – PRÉSENTATION DES FORMATEURS

LISTE DES FORMATEURS ET ASSISTANTS FORMATEURS

Voici la liste des formateurs qui sont autorisés à donner les formations d’arbitre de combat et aux entraîneurs au Québec.

Les assistants formateurs répondent aux critères spécifiés mais, ils possèdent peu d’expérience avec la nouvelle formation provinciale. Les assistants formateurs doivent être accompagnés d’un des formateurs pour donner une formation d’arbitrage provinciale de combat ou aux entraîneurs.

Cette liste pourra être modifiée au cours de la saison.

NOM	GRADE	RÉGION	TITRE
Martin Desjardins	National 1	Lanaudière	Formateur
Pierre Lachance	International 1	Lanaudière	Formateur
Jacques Ayotte	International 2	Lanaudière	Formateur
Luc Champagne	International 3	Québec	Formateur
Stéphane Ménard	International 2	Sud Ouest	Assistant Formateur
Tony Achkouti	International 1	Montréal	Assistant Formateur

LEXIQUE

Voici quelques explications concernant certaines abréviations utilisées dans ce document :

- C.D.O. : Comité Des Officiels
- F.Q.T. : Fédération Québécoise de Taekwondo
- C.A. : Conseil d’Administration
- F.M.T. : Fédération Mondiale de Taekwondo
- W.T.F. : World Taekwondo Federation
- R.L.Q. : Regroupement Loisir Québec
- C.E.H.P. : Centre d’Entraînement Haute Performance
- P.N.C.E. : Programme National de Certification des Entraîneurs
- F.M.O. : Formation Multisport des Officiels



Fédération Québécoise de Taekwondo

© 2013