

# MODÈLE DU DLTA KARATÉ CANADA®

Le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA), *Au Canada le sport c'est pour la vie*, présente les sept stades d'un cheminement général pour développer le savoir-faire physique en vue de pratiquer une activité physique tout au long de la vie et d'offrir des performances dignes de médailles. Tous les organismes nationaux de sport au Canada sont maintenant à concevoir leur propre modèle du DLTA. La présente affiche donne une vue d'ensemble du modèle du DLTA propre au karaté.

Les stades qui correspondent à la performance en compétition sont décrits ci-dessous :

	Enfant actif	S'amuser à faire du sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à performer	S'entraîner à gagner	Vie active
Âge chronologique ou de développement	Chronologique	Chronologique	Chronologique et de développement	De développement	Chronologique et de développement	Chronologique	Chronologique	Chronologique
Âge garçons/hommes	0-6	6-9	9-12	12-16	16-18+/-	18-24+/-	Kumite 24+/- Kata 27+/-	À tout âge
Âge filles/femmes	0-6	6-8	8-11	11-15	15-17+/-	17-22 +/-	Kumite 22+/- Kata 26+/-	À tout âge

\*Les zones ombrées indiquent les stades qui tiennent compte à la fois de l'âge chronologique et de l'âge de développement.  
L'âge chronologique désigne le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance.

L'âge de développement désigne le degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. L'âge de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

Le modèle du DLTA de karaté comprend 8 stades.

Les trois premiers stades du modèle de développement à long terme de l'athlète encouragent le développement du savoir-faire physique, y compris les habiletés propres au karaté :

1. Enfant actif
2. S'amuser à faire du sport
3. Apprendre à s'entraîner

Les quatre stades suivants portent sur la poursuite de l'excellence en karaté et la préparation à monter sur le podium :

4. S'entraîner à s'entraîner
5. S'entraîner à la compétition
6. S'entraîner à performer
7. S'entraîner à gagner

Le 8e stade encourage la pratique à vie du karaté et peut être entrepris à tout âge :

8. Vie active

## 1 ENFANT ACTIF - Hajime

Garçons et Filles 0-6 years ans

Âge chronologique



Le stade *Enfant actif* du DLTA porte sur l'apprentissage de mouvements de base par le jeu. L'activité physique est essentielle au développement sain des enfants. Elle offre aussi les avantages suivants :

- elle favorise le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, de la motricité globale, des aptitudes sociales, des qualités de leadership, de l'intelligence émotionnelle et de l'imagination;
- elle développe la confiance et l'estime de soi;
- elle contribue à la formation d'os et de muscles solides, accroît la souplesse, permet l'adoption d'une bonne posture, accentue le sens de l'équilibre, améliore la condition physique, réduit le stress et favorise un sommeil réparateur;
- elle favorise un poids santé;
- elle aide les enfants à apprendre à bouger habilement et à aimer être actifs.

L'activité physique doit être amusante et faire partie intégrante de la vie quotidienne de l'enfant. Lorsque les enfants participent à des jeux, ils apprennent à associer le jeu et le plaisir à la pratique d'activités physiques. Cela leur permet de créer facilement et volontairement un répertoire d'habiletés physiques et de développer un sain niveau de forme physique.

Cela favorise également une attitude positive à l'égard de la pratique de sports et d'activités physiques qui leur sera bénéfique tout au long de la vie.

## 2 S'AMUSER À FAIRE DU SPORT - Composantes de base

Garçons 6-9 years ans Filles 6-8 years ans

Âge chronologique



Le stade *S'amuser à faire du sport* vise le développement des habiletés motrices générales grâce à une approche amusante, mais structurée. Les habiletés physiques sont développées par la pratique de différents sports suivant des méthodes qui maintiennent l'intérêt des enfants dans le sport et l'activité physique.

Durant ce stade, les habiletés motrices générales à développer, aussi appelées éléments de base du savoir-faire physique, comprennent l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse. Courir, sauter, lancer, attraper, passer, botter et frapper avec un bâton sont également des habiletés à développer. Comme les enfants apprennent par l'exemple, il est primordial que les entraîneurs démontrent correctement ces habiletés et qu'ils détectent et corrigent les erreurs avec précision.

Les enfants doivent être encouragés à participer à un large éventail de jeux et d'activités qui leur permettent de développer ces habiletés. L'atmosphère doit être plaisante et enjouée afin de soutenir leur intérêt.

Ce stade met l'accent sur le développement des éléments de base du savoir-faire physique, car la maîtrise des habiletés motrices générales améliorera la facilité avec laquelle les enfants acquièrent les habiletés propres au sport plus complexes enseignées dans les stades subséquents de ce modèle. Idéalement, les enfants devraient maîtriser les habiletés motrices générales à la fin du stade *S'amuser à faire du sport*.

Le premier moment opportun d'adaptation accélérée de l'entraînement à la vitesse a lieu à ce stade. Ce moment opportun fait référence à un moment précis, durant le développement physiologique d'un athlète, propice à l'acquisition et à la rétention d'habiletés particulières dans sa mémoire motrice.

Les entraîneurs devraient profiter de ce moment opportun d'adaptation accélérée de l'entraînement à la vitesse pour présenter des jeux et des activités qui stimulent la vitesse et l'agilité.

La force peut être développée à l'aide du poids corporel, de ballons d'équilibre, de médecine-balls et de tubes élastiques.

À ce stade, on peut également initier les enfants à l'éthique de base du karaté, aux kihons propres au style, aux règlements de base de compétition et aux prises de décision tactiques simples.

Un horaire d'entraînement hebdomadaire approprié pour les enfants de ce stade comprend entre 9 et 11 heures d'activité physique, dont 3 ou 4 heures de karaté et 6 ou 7 heures d'activités physiques générales. Chaque séance d'entraînement devrait durer entre 30 et 60 minutes et porter principalement sur le développement des habiletés motrices de base.

À ce stade, aucune périodisation formelle n'est recommandée et les activités devraient tenir compte du calendrier scolaire et être renforcées par des camps multisports tenus pendant les vacances scolaires. La participation régulière à des compétitions officielles est déconseillée.

L'identification du talent à ce stade doit reposer sur un vaste éventail d'habiletés athlétiques plutôt qu'uniquement sur les habiletés de karaté et le succès obtenu en compétition.

## 3 APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - Savoir-faire en karaté

Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans

Âge chronologique et de développement



Le stade *Apprendre à s'entraîner* continue à porter sur le développement des habiletés motrices de base et des habiletés de base en karaté. Durant ce stade, les enfants devaient participer à deux sports autres que le karaté afin de renforcer les habiletés motrices générales acquises au stade *S'amuser à faire du sport*.

Le développement de la coordination motrice est maintenant une priorité, car à ce stade se présente le moment opportun d'adaptation accélérée de l'entraînement à la coordination motrice. Ce moment a lieu chez les filles de huit et à onze ans et chez les garçons de neuf et à douze ans. Tirer profit de ce moment opportun pour développer la coordination motrice s'avère indispensable à l'égard du développement athlétique à long terme.

La négligence ou la minimisation de ce moment opportun engendrera des conséquences négatives sur les performances athlétiques ultérieures, car il est difficile de développer la coordination motrice dans les stades plus avancés de l'entraînement d'un athlète.

Il est également important de reconnaître que ce stade met l'accent sur l'entraînement et la maîtrise des fondements et des habiletés de karaté de base plutôt que sur la compétition. Une des raisons principales pour laquelle les athlètes cessent de progresser au cours des stades plus avancés est que trop d'importance a été accordée à la compétition et à la victoire avant que les habiletés de base n'aient été développées et maîtrisées.

Les différences entre les sexes sont plus apparentes vers la fin de ce stade. Les filles distancent graduellement les garçons du même âge dans les habiletés telles que la force, la souplesse et le contrôle de la motricité fine.

Le développement de la force se poursuit à l'aide de ballons d'équilibre, de mouvements qui utilisent le poids corporel, de médecine-balls et l'ajout de pliométrie légère (sautilllements, bonds) et de sauts. L'entraînement à l'endurance et à la souplesse peut être introduit pour compléter l'entraînement à la vitesse et à l'agilité du stade *S'amuser à faire du sport*. Les jeux amusants liés au karaté sont toujours recommandés en guise de méthode d'entraînement à la force et de conditionnement physique.

Les protocoles liés aux activités auxiliaires telles que l'échauffement, le retour au calme, l'étirement, la nutrition et l'entraînement psychologique devaient être introduits à ce stade, de même que les tactiques de compétition simples.

Les activités multisports sont toujours encouragées. Elles devraient faire partie de la charge totale d'entraînement de 10 à 14 heures d'activité par semaine. Cette charge d'entraînement devrait également comprendre de 5 à 7 heures d'activités propres au karaté, divisées en séances de 30 à 90 minutes, et être appuyée par 2 heures par semaine de cours d'éducation physique dispensés par l'école.

Les athlètes devaient suivre une périodisation simple ou double dans le cadre d'un programme bien structuré, mais viser un sommet de performance à une seule compétition par année.

Plus l'athlète progresse dans ce stade, plus l'identification de talent devient propre aux habiletés de karaté.

## 4 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER - Développement des habiletés et de la mise en forme propres au karaté

Garçons 12-16 ans Filles 11-15 ans

Âge de développement fondé sur la poussée de croissance rapide soudaine (PCRS)



Le but principal du stade *S'entraîner à s'entraîner* consiste à développer les qualités physiques de base. L'accent est mis sur le raffinement et la personnalisation de l'entraînement et des techniques plutôt que sur la compétition comme telle. Le développement et le raffinement de la forme physique et des habiletés et tactiques propres au karaté sont aussi d'une importance capitale.

Il est très important que les entraîneurs reconnaissent et tirent pleinement partie de plusieurs moments opportuns d'adaptation accélérée de l'entraînement qui ont lieu à ce stade. Le premier est le moment opportun d'adaptation accélérée de l'entraînement à l'endurance qui apparaît peu après le début de la poussée de croissance rapide soudaine (PCRS), ce qui correspond à la poussée de croissance de la puberté.

Les moments opportuns d'adaptation accélérée de l'entraînement à la vitesse et à la force ont lieu pendant la deuxième moitié du stade *S'entraîner à s'entraîner*.

Dès le début de la PCRS, il faut porter une attention particulière à la flexibilité puisqu'une grande souplesse aide à limiter les possibilités de blessures associées à la croissance rapide des os, ligaments et tendons qui se produit à ce stade.

Les habiletés propres au karaté telles que l'élargissement de l'éventail de techniques et de feintes et la réduction de mouvements d'appel lors d'attaques doivent être privilégiées à ce stade. Le concept de programme technique et de conditionnement physique personnalisé sera également développé.

Le développement de la préparation tactique se poursuit. Les concepts d'analyse et de lecture de l'adversaire et d'utilisation de ses forces contre les faiblesses de l'adversaire sont présentés. La préparation au karaté sportif devrait commencer à l'emporter sur l'entraînement au karaté traditionnel.

Les concepts d'affûtage et de sommet de performance, de gestion du temps, d'évaluation de l'entraînement, de carnet d'entraînement et de régénération sont introduits à ce stade. Les séquences préparatoires de précompétition, compétition et postcompétition devaient également être mises en place.

Les athlètes qui désirent remporter des compétitions devaient s'entraîner de 11 à 16 heures par semaine à la fin de ce stade. La charge d'entraînement hebdomadaire devrait comprendre de 5 à 7 heures d'entraînement d'habiletés générales de karaté et 2 ou 3 heures d'entraînement aux habiletés propres à la compétition. Chaque séance d'entraînement devrait durer 2 heures. On accordera également 5 à 7 heures par semaine à la pratique d'un autre sport et aux cours d'éducation physique dispensés par l'école.

La périodisation double qui permet un affûtage et un sommet de performance à deux compétitions importantes peut maintenant être établie. Les athlètes peuvent participer à 4 à 8 compétitions par année durant le stade *S'entraîner à s'entraîner*, mais la priorité demeure la maîtrise et le raffinement des habiletés et non la victoire en compétition.

L'identification du talent a maintenant lieu grâce aux résultats obtenus à l'échelle provinciale et nationale.

## 5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION - Développement des performances

Garçons 16-18+/- Filles 15-17+/-

Âge de développement et chronologique



Le stade *S'entraîner à la compétition* a pour objet d'optimiser la préparation physique, de développer davantage les habiletés propres au karaté et d'apprendre à faire de la compétition dans plusieurs circonstances. L'entraînement au conditionnement physique, à la technique, à la tactique, aux aptitudes mentales et à la prise de décision doit être personnalisé. Cette personnalisation comprend la spécialisation en kata ou en kumite. À la fin de ce stade, il est recommandé que l'athlète se concentre entièrement sur l'épreuve de karaté choisie.

On doit continuer à favoriser l'amélioration du développement technique, de la vitesse et de l'économie de mouvement. Le développement de la force, de la vitesse et de la puissance se poursuit grâce à l'entraînement à la résistance, aux séances de pliométrie et aux séances techniques qui intègrent des mouvements linéaires, latéraux et multidirectionnels.

Toutes les techniques et les tactiques doivent être très personnalisées. L'autoanalyse, la planification et l'analyse de l'adversaire devaient être introduites. Le stade *S'entraîner à la compétition* se caractérise également par une augmentation graduelle du volume et de l'intensité de l'entraînement. Les éléments relatifs à l'entraînement devaient être définis à l'aide d'un test (diagnostic) qui déterminera les charges d'entraînement spécifiques personnelles, le volume et l'intensité pour l'optimisation (amélioration) de la préparation et de la performance.

Une charge hebdomadaire d'entraînement de 15 à 23 heures est de mise à ce stade et doit inclure de 6 à 10 heures de travail propre à l'épreuve choisie, de 5 ou 6 heures d'entraînement et de simulation propre à la compétition et de 4 à 7 heures de conditionnement physique propre à l'épreuve choisie.

Les karatékas non-élites peuvent accorder 45 % de ce total hebdomadaire à l'entraînement général, 20 % à l'entraînement spécifique à la compétition et 35 % à la préparation physique.


La périodisation double s'applique à ce stade, y compris le raffinement des concepts et de la pratique d'affûtage pour atteindre des sommets de performance. La participation à 8 à 12 compétitions par année est appropriée.

Le talent pourra être reconnu par observation lors de compétitions, par des normes en matière de tests physiques et par classement national. L'évaluation anthropométrique et les résultats de tests physiques devaient servir à l'élaboration de programmes d'entraînement.

## 6 S'ENTRAÎNER À PERFORMER - Optimisation de la performance

Hommes 18-24+/- Femmes 17-22+/-

Chronological Age



Le stade *S'entraîner à performer* vise à optimiser les préparations propres au karaté et permettre aux karatékas de bien faire la transition de la catégorie junior à la catégorie senior tout en acquérant de l'expérience dans la catégorie senior au niveau international. Toutes les composantes de la préparation, y compris les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales et les activités auxiliaires devaient être maîtrisées avant d'accéder à ce stade. On continue à mettre l'accent sur les 10 éléments de base suivants : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse, psychologie, structure/stature, subsistance, éducation et aspect socioculturel, de même que sur la personnalisation et la spécialisation pour améliorer les performances.

Les athlètes doivent continuer à améliorer leurs compétences techniques et tactiques. Ils seront plus constants à vitesse élevée (affinement) et continueront à développer et améliorer leurs capacités physiques. Les éléments relatifs à l'entraînement devaient être définis à l'aide d'un test (diagnostic) qui déterminera les charges d'entraînement spécifiques personnelles, le volume et l'intensité pour l'optimisation (amélioration) de la préparation et de la performance.

Le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire des athlètes élites devrait se situer entre 17 et 23 heures, dont 12 à 16 heures d'entraînement au karaté sportif et 5 à 7 heures de conditionnement physique propre au karaté. Les athlètes devaient également acquérir de l'expérience à tous les niveaux de compétition internationale en vue du stade *S'entraîner à gagner* (Maximisation de la performance).


Les karatékas non-élites peuvent accorder 70 % de ce total hebdomadaire à l'entraînement technique/tactique et 30 % au conditionnement physique.

La périodisation double s'applique et inclut l'affûtage et les sommets de performance pour les compétitions importantes et des pauses prophylactiques fréquentes.

## 7 S'ENTRAÎNER À GAGNER - Maximisation de la performance

Males 24+/- Kumite 27+/- Kata Femmes 22+/- Kumite 26+/- Kata

Âge chronologique



Le but du stade *S'entraîner à gagner* est de permettre aux athlètes de maximiser leur performance en peaufinant leur conditionnement physique, leur technique, leur tactique, leur prise de décision, leurs habiletés mentales et toutes les activités auxiliaires. Cela aidera à assurer le plus haut niveau de compétitivité. De plus, les habiletés d'anticipation devaient être raffinées et le mode de vie de l'athlète, directement lié à des performances optimales.

Ce stade est identique au stade précédent sauf que l'athlète a maintenant l'avantage de participer à des compétitions de haut niveau où la pression se fait sentir et il est mieux préparé à la victoire. Les éléments relatifs à l'entraînement devaient encore être définis à l'aide d'un test (diagnostic) qui aidera à déterminer les charges d'entraînement spécifiques, le volume et l'intensité pour l'optimisation (amélioration) de la préparation et de la performance individuelles.

Le programme d'entraînement hebdomadaire des athlètes élites devait comprendre de 14 à 16 heures et miser sur les composantes propres à la compétition, y compris de 5 à 7 heures de conditionnement physique propre à la compétition pour un total de 19 à 23 heures par semaine. Les karatékas non-élites devaient consacrer 70 % du nombre total d'heures d'entraînement aux éléments propres au karaté et 30 % au conditionnement physique.

Les sommets de performances mineurs et majeurs devaient s'harmoniser avec l'horaire des compétitions internationales mineures afin d'assurer l'intégration de pauses prophylactiques adéquates à la planification.


Les activités auxiliaires sont les connaissances et l'expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de retour au calme, des exercices d'étirement, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la récupération, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et des sommets de performance.

Plus les athlètes ont développé les activités auxiliaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer plus physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.


## 8 VIE ACTIVE - Prendre sa retraite, garder la forme et reprendre l'entraînement

Peut être entrepris à tout âge

Âge chronologique



Ce stade peut être entrepris à tout âge et à tous les niveaux. Les karatékas de tous les niveaux devraient être invités à s'engager dans diverses sphères, notamment l'arbitrage, l'administration, l'entraînement, l'enseignement, le bénévolat, etc. Le succès de toute association sportive repose sur la collaboration de personnes qualifiées et dynamiques.



100 % de la population