

Le *Karaté*  
pour la vie



**MODÈLE DE KARATÉ CANADA POUR LE  
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE**



## Remerciements

L'élaboration du document *Le karaté pour la vie* a été rendue possible grâce à la collaboration de Sport Canada et de Karaté Canada. Ci-dessous une liste de personnes clés qui ont participé à la réalisation de cet ouvrage :

### Comité du DLTA de Karaté Canada

Germain Bisson  
Kraig Devlin  
Jim Jennings  
Gérard Lauzière  
Calvert Moore  
Paul Oliver

### Groupe d'experts *Au Canada, le sport c'est pour la vie*

Istvan Balyi \_ Chef de projet externe  
Richard Way \_ Chef de projet *Au Canada, le sport c'est pour la vie (DLTA)*  
Danielle Bell \_ Citius Performance

### Conception

McAllister Media

### Traduction

Lyne Laroche

### Photos

Germain Bisson \_ p. 49  
David deRoy/Onelegwest Design \_ p. 6  
Kraig Devlin \_ pp. 4, 11, 12, 15, 25, 31, 33, 37  
Dick Grant \_ p. 24  
Marian Huen \_ p. 26,  
Jim Jennings \_ couverture, pp. 8, 9, 18, 39, 40, 48, 50, 51, 57  
Phil Cha \_ p. 47  
Chris Webster \_ p. 35  
Mary Mungroosing \_ p. 44

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien.

**Canada** 

Tous droits réservés. Toute reproduction, en tout ou en partie, est interdite sous quelque forme que ce soit à des fins lucratives, ou par tout procédé électronique ou mécanique, y compris les photocopies et enregistrements et toute information stockée dans un système d'extraction des données, sans l'autorisation des auteurs ou de Karaté Canada.

Droit d'auteur Karaté Canada, 2009

ISBN #978-0-9696231-1-3



<b>Dédicace</b>	<b>2</b>	<b>Annexes</b>	<b>52</b>
<b>Message de la présidente de Karaté Canada</b>	<b>3</b>	Glossaire	52
<b>Introduction</b>	<b>4</b>	Bibliographie sommaire	54
<b>LTAD</b>	<b>5</b>	Tableau _ Entraînement optimal	58
Le besoin d'un modèle du DLTA	5	Tableau _ Périodisation	59
• Où sommes-nous maintenant?	6	Vue d'ensemble du système de karaté	60
• Où voulons-nous aller?	8	Composantes physiques du karaté	61
• Comment allons-nous y arriver?	9	Composantes techniques et tactiques du kumité	62
Les 10 facteurs clés du DLTA	10	Composantes techniques et tactiques du kata	63
Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance	26	Activités auxiliaires	64
<b>Stades</b>	<b>30</b>		
Début actif	31		
S'amuser à faire du sport	32		
Apprendre à s'entraîner	34		
S'entraîner à s'entraîner	36		
S'entraîner à la compétition	38		
S'entraîner à performer	40		
S'entraîner à gagner	42		
Vie active	44		
<b>Revue du volet compétitif</b>	<b>46</b>		
<b>Planification annuelle</b>	<b>48</b>		
<b>Incidences du DLTA sur le karaté au Canada</b>	<b>49</b>		
<b>Mise en œuvre</b> - Les intervenants du karaté au Canada travaillant en complicité	51		

# *Dédicace*



## **À la mémoire de Calvert Moore, 1935-2007**

Cal Moore, président de Karaté BC, était animé d'une passion pour le développement et la formation des athlètes. Cette passion s'est avérée un élément déclencheur de l'introduction des concepts du DLTA du karaté en Colombie-Britannique. Il a été un membre fondateur du comité du DLTA de Karaté Canada.

Cal nous a quittés pendant l'élaboration de ce manuel.

Nos pensées sont avec toi Cal.



## Message de la présidente

À titre de présidente de Karaté Canada, je suis fière de vous présenter le document *Le karaté pour la vie*. Ce manuel est un précieux ouvrage de référence pour toute personne qui s'intéresse au développement des athlètes de karaté et des karatékas du Canada. L'élaboration de ce document représente un tournant dans l'enseignement et dans l'entraînement du karaté au Canada.

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un programme qui permet aux athlètes de maximiser leur potentiel par un entraînement optimal, la compétition et les techniques de récupération tout au long de leur carrière d'athlète. De plus, le DLTA permet de jouir d'une participation à vie au karaté et à d'autres activités physiques. Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération se fondent sur l'âge de développement de l'athlète plutôt que sur son âge chronologique et sont conçus pour optimiser le développement durant les périodes critiques de la maturité et de la capacité d'entraînement. Le DLTA tient également compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif de tous les karatékas.

Le karaté, tout comme plusieurs autres sports, a été identifié comme étant un sport à introduction hâtive/spécialisation tardive, ce qui signifie que la majorité des compétiteurs n'atteindront pas leur potentiel maximum avant le milieu ou la fin de la vingtaine. Cela signifie aussi que le développement de l'athlète est un processus à long terme. La maîtrise des habiletés motrices et la bonne forme physique sont essentielles pour tous, particulièrement pour les athlètes qui participent à des sports de spécialisation tardive comme le karaté. Pour atteindre leur potentiel maximum, les athlètes en karaté doivent développer leur savoir-faire physique en bas âge — ainsi que maîtriser les habiletés fondamentales du mouvement et les habiletés sportives de base — en participant à plusieurs sports et à plusieurs activités physiques. La spécialisation hâtive en karaté peut nuire au développement à long terme.

Le DLTA contribue également à la santé et procure une satisfaction pour la vie par la pratique du karaté et d'autres activités physiques. Le DLTA définit une méthode de développement précise et continue. Il offre aux entraîneurs, aux administrateurs, aux clubs et aux autres intervenants en karaté une compréhension claire de la façon dont ils peuvent le mieux soutenir les athlètes sous leur responsabilité. Il donne aux athlètes une idée claire de ce qu'ils doivent faire et quand ils doivent le faire pour exceller au niveau élite.

Au nom de Karaté Canada, je remercie, reconnais et félicite tous celles et ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document. Je crois que l'information contenue dans ses pages améliorera considérablement notre approche dans l'enseignement aux karatékas et dans l'entraînement aux athlètes, et permettra d'assurer le succès des karatékas et athlètes à tous les stades.

Sincèrement,

**Rebecca Khoury**  
Présidente de Karaté Canada

## INTRODUCTION

Le document *Le karaté pour la vie* est un modèle pour le développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leur intégration dans le système de karaté sportif. Il comprend des informations provenant du document *Au Canada le sport c'est pour la vie*, un modèle de base pour le développement athlétique qui vise l'amélioration de la santé et l'excellence sportive au pays. Il comprend également des informations tirées des modèles provinciaux du DLTA de karaté du Québec et de la Colombie-Britannique.

*La santé et le bien-être d'un pays et le nombre de médailles qu'il remporte lors de grands Jeux ne sont que des produits dérivés d'un système sportif efficace. Ce modèle du DLTA ne s'adresse pas uniquement aux athlètes élités. Il sert de cheminement que tous les participants doivent suivre, qu'ils s'intéressent au sport récréatif ou compétitif.*

Ce document est conçu pour les parents, les athlètes, les entraîneurs, les senseis et les administrateurs et offre un aperçu des stades du développement à long terme de l'athlète dans le cadre du karaté traditionnel et sportif. Il définit les 10 facteurs clés du DLTA et suggère des activités pour chaque stade de développement. Des recommandations sur les ratios compétition-entraînement sont formulées et une brève revue du volet compétition pour encourager la discussion sur le système de compétition actuel est présentée.



## Le besoin d'un modèle du DLTA propre au karaté sportif

Le DLTA n'est pas un concept étranger au karaté. En fait, le karaté a sûrement été avant-gardiste en créant une structure pour le développement physique et l'acquisition des habiletés. Le système de kyu et de dan, de même que le curriculum propre à chaque style qui lui est associé, correspond étroitement aux concepts du DLTA. Cependant, alors que les évaluations au karaté reposent principalement sur l'acquisition des techniques et des habiletés, le modèle du DLTA prône des principes de croissance et de développement de l'être humain scientifiquement prouvés permettant aux jeunes athlètes de suivre le cheminement qui augmente leurs chances d'obtenir du succès à l'échelle internationale.

Les recherches démontrent qu'un engagement à long terme fondé sur des principes sains et prouvés est nécessaire pour que l'entraînement et l'exercice produisent des athlètes élités dans tous les sports de façon constante.

Pour assurer le développement optimal de l'athlète tout au long de sa carrière, les programmes doivent traiter d'entraînement, de compétition et de récupération. Une meilleure préparation facilitera l'atteinte de meilleurs sommets de performance qui seront maintenus pendant une plus longue période. Se hâter à obtenir des résultats pourrait apporter des lacunes dans les volets techniques, tactiques, physiques et physiologiques ce qui, avec le temps, nuirait à la performance.

De plus, la mise en œuvre du modèle du DLTA du karaté :

- permet à toute personne associée au karaté d'y trouver sa place;
- définit les rôles du développement du karaté au Canada;
- permet à toute personne intéressée par l'entraînement au karaté de définir ce qu'elle veut tirer du sport.

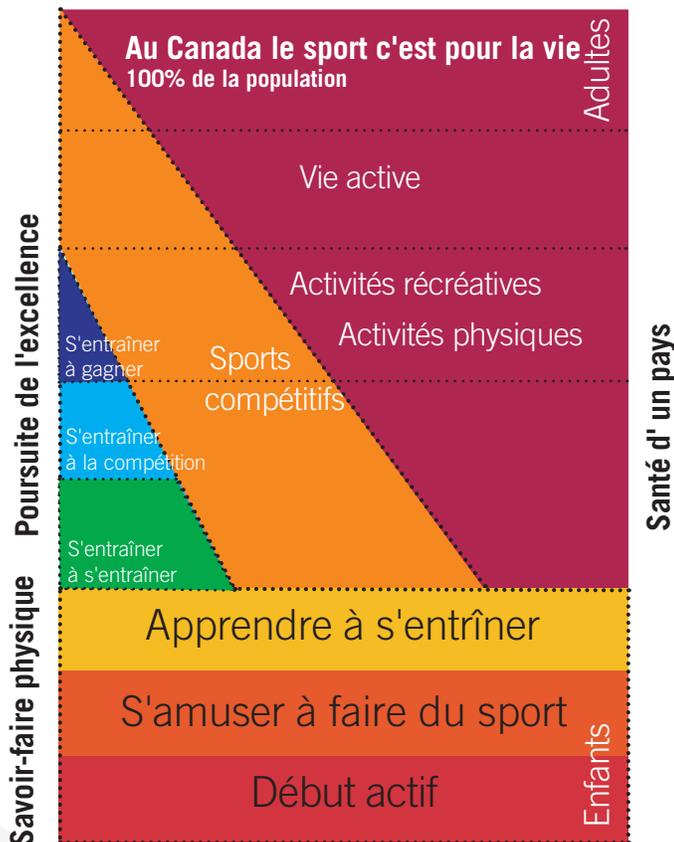
Les instructeurs de dojo et les entraîneurs régionaux et provinciaux sont des éléments clés au processus et devraient intégrer les principes du DLTA dans l'ensemble de leur programme. Cela pourrait nécessiter un changement dans la structure des présents programmes provinciaux et nationaux de développement de l'athlète.

Le modèle du DLTA n'est pas strictement réservé aux élités. En fait, la nature compétitive du sport suppose que seulement quelques athlètes demeureront dans les programmes élités. La principale force du modèle est qu'il offre une base solide pour l'entraînement des karatékas de tous les âges et de tous les niveaux, encourageant le plaisir et la participation au karaté ainsi qu'à l'activité physique à long terme.

Le DLTA encourage les éducateurs physiques de toutes les disciplines sportives à s'assurer que les enfants acquièrent correctement les éléments de base de la condition motrice et que ces habiletés sont enseignées au moment opportun du développement physique. Les moments opportuns se situent avant 11 ans pour les filles et avant 12 ans pour les garçons. Les enfants exposés à ce modèle du DLTA :

- sont confiants et motivés à poursuivre le développement des habiletés acquises dans le cadre de compétitions ou d'activités sportives récréatives;
- ressentent les bienfaits du sport sur leur santé en approfondissant leur savoir-faire physique, ce qui les motive à poursuivre leurs activités tout au long de leur vie. L'accroissement de l'activité physique peut renverser les tendances actuelles relativement à l'obésité chez les adultes et les enfants et aux maladies cardiovasculaires;
- découvrent le cheminement menant à la compétition et à l'excellence au niveau international.

**Figure 1** Au Canada le sport c'est pour la vie (adapté de Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C., 2009)



### Où sommes-nous maintenant?

La mise en œuvre du modèle du DLTA au sein de Karaté Canada doit débiter par une analyse consciencieuse de notre situation actuelle. Sans une image précise de notre situation actuelle, il sera impossible d'établir un devis pour l'avenir. Après mûres réflexions et considérations, les forces et les lacunes de Karaté Canada ont été définies.



**Toshi Uchiage – Médaillé de bronze en kata au Championnat du monde 2004 de la FMK**

## Forces

- **Programmes adaptés à tous les âges**

Le karaté et les arts martiaux en général sont reconnus comme étant bénéfiques à la santé et au bien-être de tous. Nous jouissons de cette réputation en partie grâce au système d'enseignement et de discipline structuré qui nous a été transmis de génération en génération. Le système de ceintures qui permet une progression et un développement individuels est un modèle de développement en soi.

- **Solide programme récréatif pour enfants**

Le karaté est reconnu comme étant une activité fondamentale pour les enfants. Les valeurs essentielles de discipline, de forme physique et de respect véhiculées sont très intéressantes pour les parents qui désirent offrir à leur enfant un environnement structuré dans lequel il peut grandir et parvenir à maturité.

- **Améliorations majeures au classement international**

Un solide encadrement sportif au niveau national a permis à notre association relativement petite de remporter plusieurs médailles aux championnats mondiaux et panaméricains au cours des dernières années. Tout indique que ces résultats, qui sont le fruit de la vision des entraîneurs et du dévouement des athlètes, continueront à s'améliorer.

## Lacunes

- **Planification annuelle**

La majorité des programmes d'entraînement des athlètes canadiens sont établis en réponse au calendrier de compétitions nationales et internationales. En général, on ne s'assure pas que l'athlète alloue suffisamment de temps aux phases préparatoires et précompétitives de l'entraînement. Très peu d'athlètes basent leur horaire d'entraînement sur la périodisation d'un plan annuel.

- **Concordance des compétitions**

Remanier le calendrier de compétitions canadiennes de façon à ce qu'il se conforme au calendrier international représente plusieurs défis. Tous les efforts doivent être déployés pour s'assurer que la structure de compétition canadienne respecte les événements internationaux les plus importants et évite les conflits de date.

- **Structure de compétition pour les athlètes juniors**

La structure d'élimination et de repêchage modifiée actuellement utilisée aux championnats canadiens suppose qu'un athlète pourrait se voir participer à un seul combat de 2 minutes. Pour remédier à cette lacune et mettre à profit le temps d'entraînement de l'athlète et les frais qu'il a encourus, la structure de la compétition pourrait être modifiée de façon à ce que tous les juniors participent à plus d'un combat lors des championnats canadiens.

- **Lacune dans le cheminement athlétique à long terme**

Le système de kyu et de dan des styles doit être modifié pour inclure le cheminement et le développement compétitif de l'athlète. Définir où se situe chaque athlète dans le cheminement du DTLA de Karaté Canada aidera les athlètes, les instructeurs et les parents à déterminer la méthode d'entraînement la plus appropriée. Comme nous avons besoin de planifier les entraînements annuellement, nous avons besoin de planifier la carrière sportive de l'athlète.

- **Communication**

Par le passé, la communication a connu des défaillances majeures au sein de Karaté Canada. Ces défaillances ont nui au bien-être et à la performance de nos athlètes. Tous les efforts doivent être déployés pour s'assurer que l'information circule librement entre Karaté Canada, les associations provinciales et les athlètes.

- **Les médaillés internationaux proviennent principalement de familles de karatékas établies ou de dojos solides.**

Bien que le succès en compétition de tout athlète canadien doive être célébré, actuellement la plupart de nos médaillés internationaux proviennent soit d'une famille de karatékas établie ou d'un dojo en particulier et pas forcément d'un solide système provincial ou national.

- **Manque de formation des entraîneurs**

Plusieurs des instructeurs de karaté d'aujourd'hui n'ont pas les connaissances nécessaires pour préparer leurs athlètes à maximiser leur potentiel compétitif à mesure qu'ils prennent de la maturité et qu'ils se développent.



Mathieu Coderre – Membre de l'Équipe nationale

## Où voulons-nous aller?

Développer une vision unifiée, réaliste et inspirante de l'avenir du karaté au Canada aidera tous les membres à travailler ensemble au profit de nos athlètes. Notre vision doit être assez large pour comprendre les volets récréatifs et compétitifs puisque tous les deux sont essentiels à notre réussite. Nous devons également tenir compte de la santé et du développement de nos athlètes juniors qui hériteront de la structure que nous sommes à créer. Ayant un regard sur l'avenir, le comité directeur du DLTA de Karaté Canada estime que les objectifs suivants sont essentiels à notre vision :

- Viser des performances dignes de médailles à l'international;
- Faire correspondre le calendrier de compétitions provinciales, nationales et internationales;
- Établir un calendrier de compétitions nationales correspondant à tous les niveaux de karatékas au Canada;
- Accepter le changement et le voir comme une occasion de développer notre sport;
- Assurer un équilibre des ressources et des efforts déployés pour tous les volets du sport, du récréatif à l'élite;
- Améliorer les performances internationales en offrant de meilleurs programmes de développement;
- Faire le suivi de la croissance et du développement des athlètes et utiliser cette information pour offrir des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération personnalisés;
- S'assurer que la planification du calendrier est dans le meilleur intérêt des athlètes;
- Comprendre davantage comment créer plus de programmes inclusifs;
- Accroître la sensibilisation du public au sport.

## Comment allons-nous y arriver?

La mise en œuvre du modèle du DLTA de Karaté Canada demandera le dévouement et la collaboration de l'ensemble des intervenants du karaté au Canada. Il s'agira d'un projet échelonné sur plusieurs années, conçu pour :

- assurer l'intégration complète du système sportif aux niveaux du dojo, de la zone, de la province et du Canada;
- fournir plusieurs moyens de communication des informations et concepts du DLTA tels que :
  - le site Web du DLTA de Karaté Canada
  - l'affiche du DLTA de Karaté Canada
  - des documents supplémentaires du DLTA de Karaté Canada
  - la trousse de présentation du DLTA de Karaté Canada
  - des séminaires et ateliers;
- améliorer la communication entre tous les niveaux de karaté au Canada;
- former les entraîneurs, les officiels et les administrateurs du sport aux concepts du DLTA;
- se servir des sciences du sport et de la médecine sportive sans réserve;
- solliciter l'expertise, y compris celles des experts internationaux au niveau élite;
- élaborer un système d'entraîneurs nationaux intégré.



# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

Les facteurs présentés ci-dessous sont les recherches, les principes et les outils qui ont servi de fondement à l'élaboration du DTLA.

## 1) Les fondements

Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice sont abordés par le jeu et le divertissement. Les habiletés sportives de base devraient observer et inclure les habiletés sportives générales.

- Les fondements du mouvement + les habiletés sportives de base = savoir-faire physique.
- Le savoir-faire physique fait référence à la compétence dans les habiletés motrices et sportives.
- Le savoir-faire physique doit être développé avant la poussée soudaine de croissance.

Le tableau 1 dresse la liste des fondements du mouvement et des habiletés motrices qui composent le bagage de savoir-faire physique exploré et exploité dans 4 environnements différents : sur le sol, dans l'eau, dans l'air et sur la glace.

Déplacement	Contrôle d'un engin-objet	Équilibre - stabilité
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grimper</li> <li>• Galoper</li> <li>• Couler planer glisser</li> <li>• Sautiller</li> <li>• Mouvement giratoire</li> <li>• Poussée des jambes ou des mains</li> <li>• Expression corporelle sur glace</li> <li>• Sauter</li> <li>• Bondir</li> <li>• Sauter à la perche</li> <li>• Courir</li> <li>• Pagayer ou ramer</li> <li>• Glisser</li> <li>• Nager</li> <li>• Se balancer</li> <li>• Patiner</li> <li>• Gambader</li> <li>• Faire la roue</li> </ul>	<p><b>Projeter un engin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec le pied (botter)</li> <li>• Rouler un objet</li> <li>• Avec la main (frapper)</li> <li>• Lancer</li> </ul> <p><b>Recevoir un engin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper</li> <li>• Bloquer</li> <li>• Capter</li> </ul> <p><b>Déplacer un engin en étant soi-même en mouvement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'aide du pied</li> <li>• À l'aide de la main</li> <li>• À l'aide d'un objet ou instrument</li> </ul> <p><b>Recevoir et projeter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec un objet ou instrument</li> <li>• Avec les segments du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir l'équilibre</li> <li>• Rouler</li> <li>• Esquiver</li> <li>• Mouvement giratoire</li> <li>• Flotter</li> <li>• Atterrir</li> <li>• Position de base</li> <li>• Chuter - couler</li> <li>• Mouvement de rotation</li> <li>• Arrêter</li> <li>• S'étirer, se recroqueviller</li> <li>• Se balancer</li> <li>• Vrilles</li> </ul> <p>Balyi et Way, 2005 Adapté de Jess, 1999</p>

## LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA



Les fondements du mouvement servent de « pierre angulaire » à tous les sports et sont principalement développés dans le cadre de trois activités :

- athlétisme : courir, rouler, sauter ou lancer;
- gymnastique : éléments de base : agilité, équilibre, coordination et vitesse;
- natation : pour des raisons de sécurité aquatique, pour découvrir l'équilibre et la flottabilité dans un tel environnement et comme fondement pour tous les autres sports aquatiques.

Sans ces habiletés fondamentales du mouvement, les enfants éprouveront des difficultés à participer à plusieurs sports. Par exemple, le baseball, le basketball, le cricket, le football, le netball, le handball, le rugby et le softball requièrent l'exécution d'une habileté élémentaire comme lancer-attraper.

Il est primordial que les enfants ayant un handicap aient la possibilité de développer les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base. Sans cette initiation, il leur sera difficile de participer à des activités récréatives et leur succès athlétique sera fort compromis. Malgré ce besoin criant, les enfants ayant un handicap peuvent avoir de la difficulté à acquérir ces habiletés pour les raisons suivantes :

- des parents, des enseignants et des entraîneurs surprotecteurs les mettent à l'abri des jeux d'enfant de crainte qu'ils ne se blessent;
- les programmes d'éducation physique adaptée ne sont pas intégrés dans toutes les commissions scolaires;
- parce qu'ils manquent de connaissances en matière d'intégration, certains entraîneurs hésitent à faire participer les enfants ayant un handicap;
- il faut faire preuve de créativité pour intégrer un enfant ayant un handicap à des activités de groupe où l'on pratique les habiletés fondamentales visant le développement d'un savoir-faire physique.

## 2) La spécialisation

Les sports peuvent être divisés en deux catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation terminé. Le karaté est actuellement reconnu comme étant un sport d'initiation hâtive/spécialisation tardive ce qui signifie que l'atteinte de sommets de performance par l'athlète a lieu à la mi-vingtaine. Il importe donc qu'il ait été exposé de façon importante aux sports bien avant la puberté.

Pour les sports à spécialisation tardive, la spécialisation avant l'âge de 10 ans entraîne :

- une préparation exclusive et propre à la discipline choisie;
- une carence au niveau des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives;
- des blessures dues à l'usure provoquée par un trop grand nombre de répétitions;
- épuisement prématuré;
- un abandon précoce de l'entraînement et de la compétition.

Il est essentiel que les enfants participent très tôt à la phase « S'amuser à faire du sport » dans les sports à spécialisation tardive. De nombreux sports doivent avoir recours à des programmes additionnels visant à corriger les carences et les lacunes.



## 3) Le stade de développement

Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable. Toutefois, ils s'appliquent à des activités biologiques distinctes.

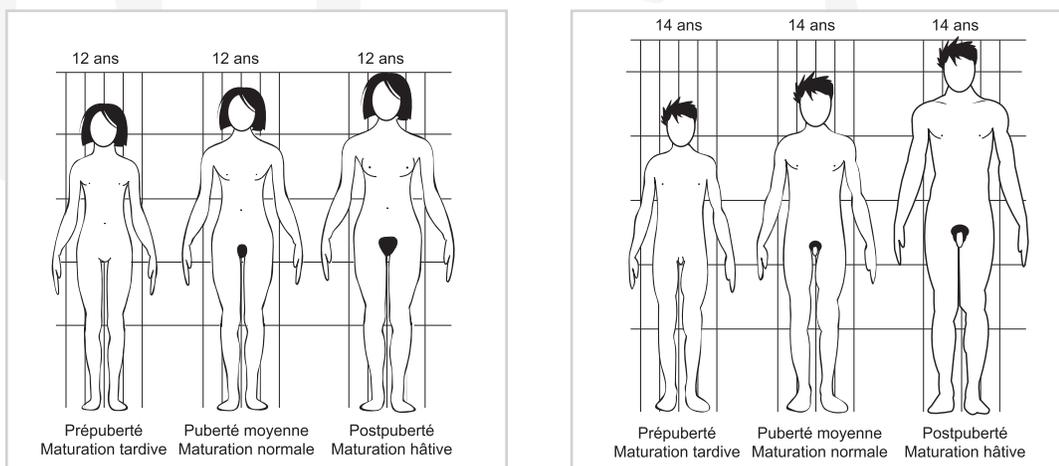
La croissance désigne les changements observables, mesurables et progressifs tels que les changements de dimensions du corps : taille, poids et pourcentage de tissus adipeux. La maturation désigne les changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique.

Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

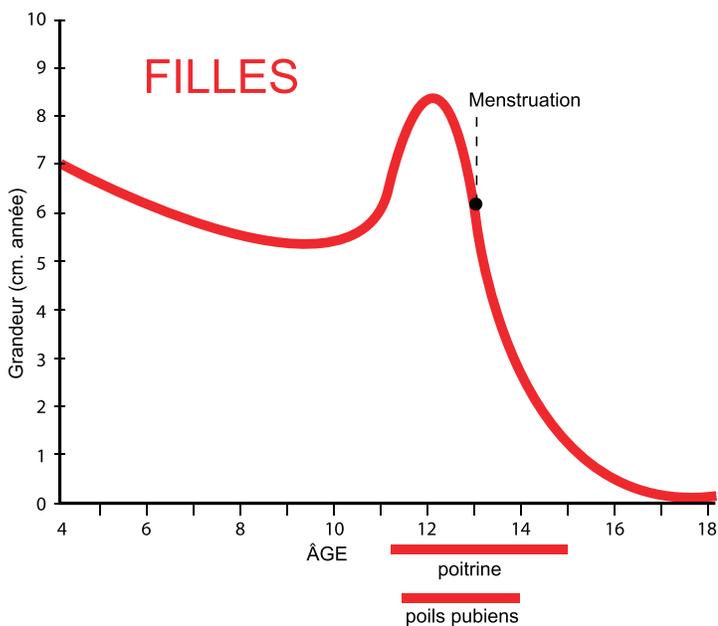
**Figure 2** Processus de maturation chez les filles et les garçons (adapté de «Growing Up» de J.M. Tanner Scientific American, 1973)



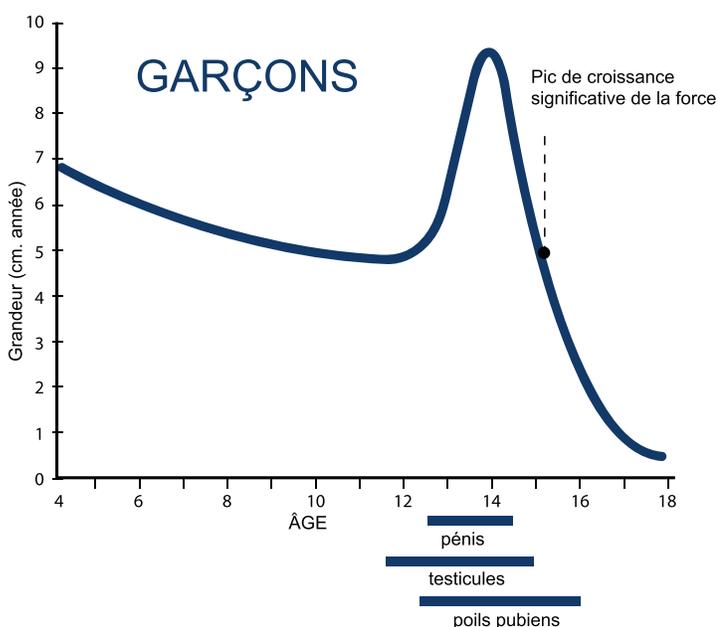
Le DTLA nécessite l'identification du rythme de maturation (hâtive, moyenne ou tardive) de la personne dans l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns à l'entraînement et à la réceptivité. L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet atteint sont des indicateurs clés pour l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition dans le modèle du DTLA.

# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

**Figure 3 Processus de maturation chez les filles (adapté de Ross et coll., 1977)**



**Figure 4 Processus de maturation chez les garçons (adapté de Ross et coll., 1977)**



Chez les filles, la poussée de croissance rapide soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. L'apparition des premières règles se produit un peu après l'atteinte de la poussée de croissance rapide soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

Chez les garçons, la poussée de croissance rapide soudaine est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. La poussée de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif de la force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront finalement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

La plupart des programmes actuels d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors du stade « S'entraîner à s'entraîner ». Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.

## 4) La capacité d'entraînement

Les termes adaptation et capacité d'entraînement sont souvent utilisés de façon interchangeable, mais désignent des concepts différents.

L'adaptation se rapporte à la façon dont le corps répond à un stimulus ayant pour but de provoquer des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le degré d'adaptation varie selon le potentiel génétique de la personne. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

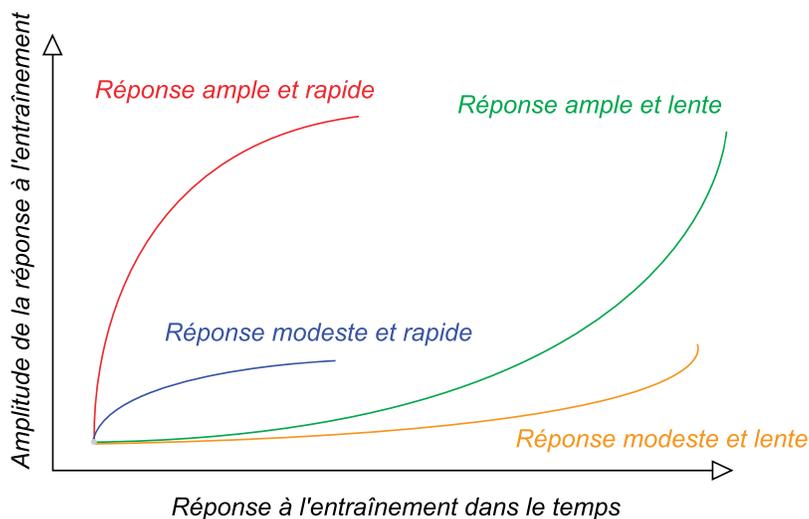
La capacité d'entraînement se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli ainsi qu'au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et qu'ils s'y adaptent. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement lors de la période de croissance et de maturation définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques.

Le modèle du DLTA tient également compte du moment idéal de solliciter une composante physique en vue d'obtenir un gain optimal. Ce moment est également appelé moment opportun d'adaptation accélérée à l'entraînement. D'autres facteurs ayant une incidence sur le développement de l'athlète sont la réceptivité de l'athlète et les moments opportuns d'entraînement durant le développement d'athlètes en pleine croissance. Durant ces moments, les stimuli doivent être introduits afin d'obtenir l'adaptation optimale concernant les déterminants de la condition motrice, la puissance musculaire et la puissance aérobie.



# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

**Figure 5** Variations dans les composantes entraînables (adapté de Bouchard et coll., 1997)



La figure 5 illustre les récentes preuves relativement à la variation élevée dans les composantes entraînables chez les humains (athlètes), aussi bien sur le plan de l'ampleur du changement que sur celui du temps de réaction écoulé en réponse à un stimulus donné. Fort probablement, l'extensibilité de la réponse est le fruit de différents stimuli et de la diversité humaine (qui repose en grande partie sur la matrice génétique sous-jacente et sur l'environnement dans lequel évolue l'individu) (Norris & Smith, 2002).

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la souplesse (flexibilité).

## Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet de croissance rapide 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 la poussée de croissance rapide soudaine ou au début des premières règles. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte de la poussée de croissance rapide soudaine.

## Vitesse

Chez les garçons, le premier moment opportun d'entraînement à 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 et 8 ans et 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 l'âge de 9 et 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.

## Souplesse (flexibilité)

Le moment opportun d'entraînement à la souplesse se situe entre l'âge de 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la souplesse durant la poussée de croissance rapide soudaine.

# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

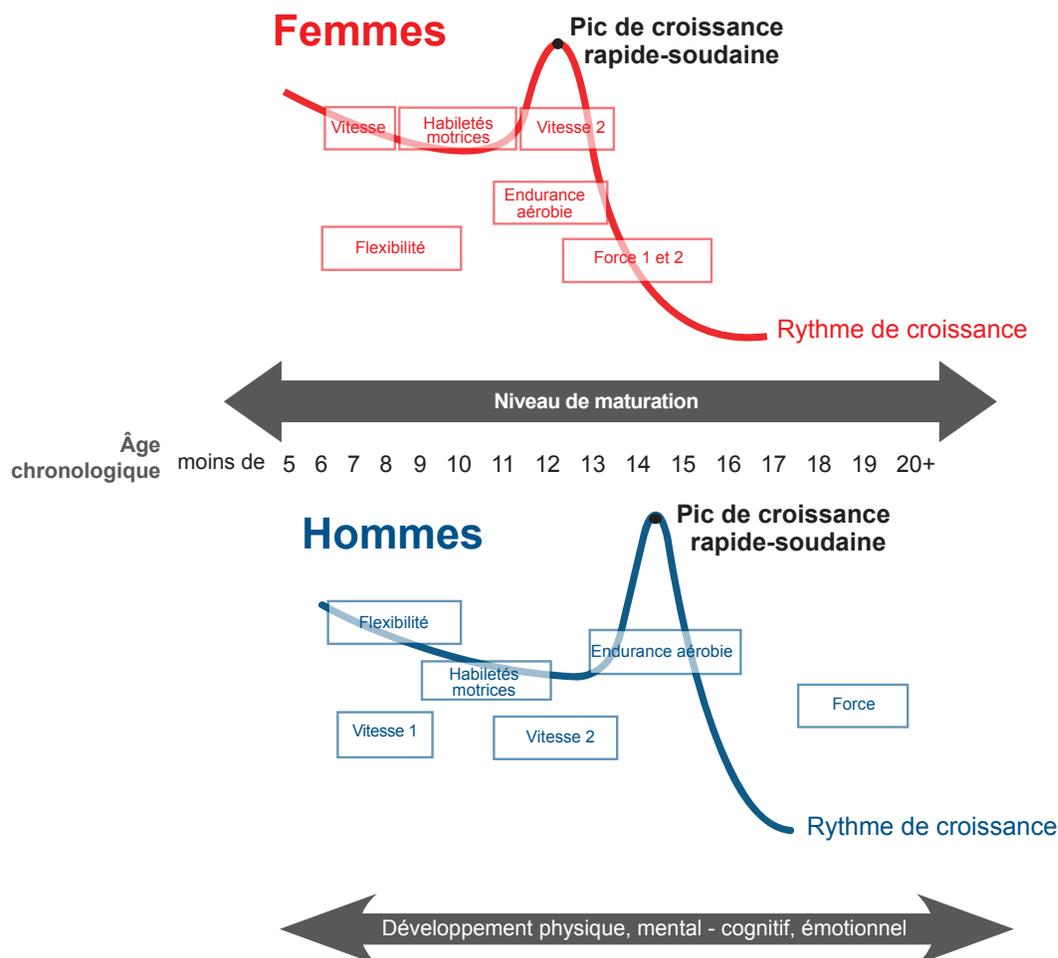
La figure 6 illustre les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement de certaines composantes physiques pour les filles et les garçons. Les moments opportuns d'entraînement à l'endurance et à la force varient selon le moment où s'amorce la poussée rapide soudaine de croissance alors que les 3 autres éléments de base (vitesse, habiletés et souplesse) se réfèrent à l'âge chronologique.

En ce qui a trait aux enfants et aux jeunes ayant un handicap, les possibilités d'entraînement des différents éléments ne sont pas clairement établies. L'utilisation de ces renseignements dans le cas d'athlètes handicapés particuliers démontre que l'entraînement est aussi bien un art qu'une science.

*Les composantes sont toujours entraînables quel que soit l'âge!*

**Figure 6** PacificSport — Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques

(Balyi et Way, 2005)



## **5) Le développement complet et global**

Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération-régénération devraient tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de l'athlète.

En plus du développement physique, technique et tactique, dont l'habileté de prise de décision, il est recommandé d'accentuer le développement mental, cognitif et émotionnel.

Pour un tour d'horizon des caractéristiques du développement mental, cognitif et émotionnel de l'athlète et de leur portée sur les entraîneurs, se reporter au document *Au Canada le sport c'est pour la vie* ou visiter le [www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca).

Un des principaux objectifs du DTLA est d'offrir une approche favorisant le développement complet et global de l'athlète. Cela comprend les volets sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère durant les différents stades du cheminement de l'athlète. Cet objectif est conforme aux valeurs des Canadiens et Canadiennes. La programmation devrait être élaborée en fonction de la capacité cognitive qu'ont les athlètes à comprendre ces concepts.



**Sumi Uchiage – Membre de l'Équipe nationale**

## 6) La périodisation

La périodisation est tout simplement la gestion du temps. En tant que technique de planification, la périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance.

La périodisation est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les semaines, les jours et les séances. La périodisation est propre à la situation du moment et dépend des priorités d'entraînement et du temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et en compétition. Dans le contexte du DTLA, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce stade.

La périodisation permet d'organiser et de manipuler les aspects tels que les modalités, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement, grâce à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à long terme (répartis sur plusieurs années) et à court terme (répartis sur une année). Ces programmes ont pour but l'atteinte d'un sommet de performance à un moment déterminé dans le temps.

La périodisation n'est pas cantonnée dans un processus méthodologique rigide, il s'agit au contraire d'un outil flexible. Utilisée de manière appropriée et assortie d'une méthodologie rigoureuse, d'un suivi et d'une évaluation continus, elle constitue une composante essentielle de la programmation sportive optimale et du développement des athlètes de tous les niveaux.

Le DTLA prévoit des modèles de périodisation pour tous les stades de développement qui tiennent compte de la croissance et de la maturation ainsi que des principes reliés à la capacité d'entraînement exclusifs aux premiers stades du modèle. Ce cheminement des vingt premières années s'intégrera harmonieusement aux étapes ultérieures de la performance athlétique ou d'une vie active.

Généralement, le DTLA dure de 10 à 12 ans et optimise la préparation physique, technique, tactique, y compris la prise de décision, et mentale, de même que les activités auxiliaires de soutien. Le DTLA comprend une planification quadriennale, qui s'applique aux athlètes de haut niveau évoluant dans un cycle olympique et paralympique de quatre ans, ainsi qu'une planification annuelle fondée sur des périodes bien définies de préparation athlétique, de compétition et de transition menant à un prochain plan annuel.

Les exemples actuels de modèles de périodisation mentionnés dans la documentation liée à la performance sportive ont comme clientèle cible les athlètes adultes « élite senior » et la « relève ». Il existe très peu de données sur la périodisation des enfants, des adolescents et des athlètes ayant un handicap.

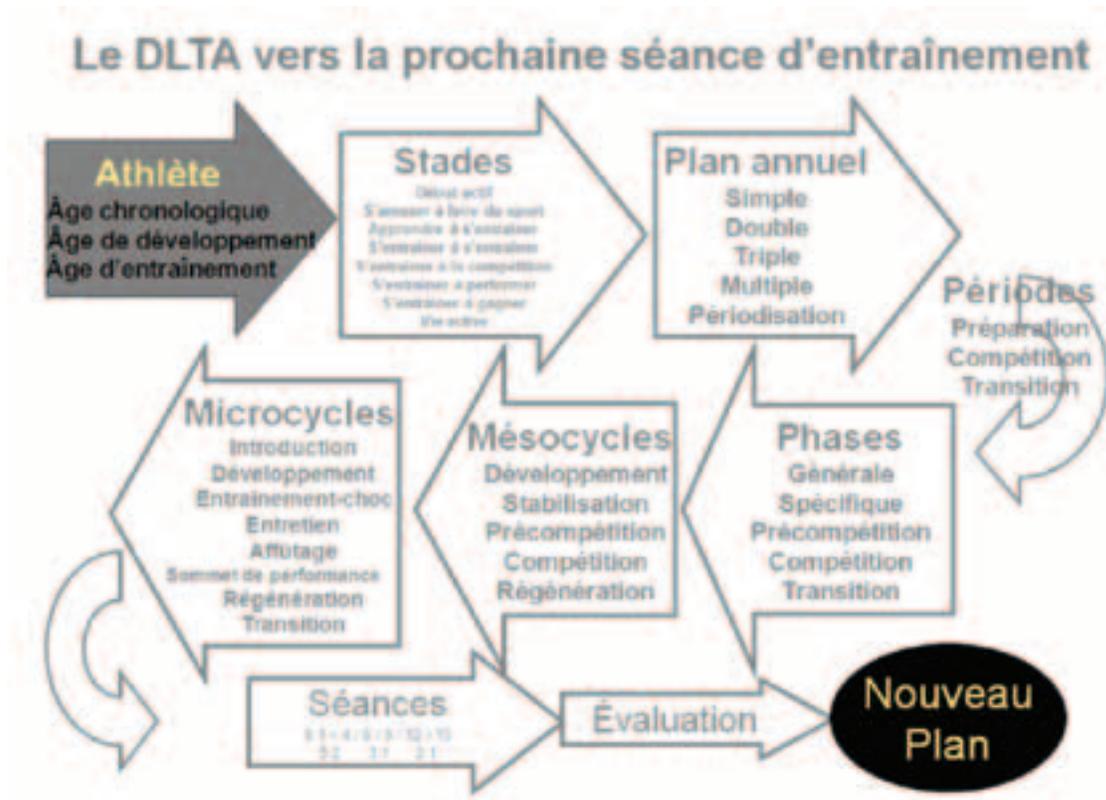
Simple, double, triple ou multiple, la périodisation respecte les mêmes principes et comprend des pauses fréquentes permettant la récupération, c'est-à-dire un programme planifié de récupération-régénération intégré au plan d'entraînement.

La terminologie utilisée pour décrire des unités de temps en blocs structurés d'entraînement et de compétition est la phase, le mésocycle et le microcycle. Les phases représentent les plus longues périodes d'entraînement et durent de 8 à 16 semaines. Les mésocycles représentent des périodes d'entraînement plus courtes et durent habituellement 1 mois. La plus courte période d'entraînement se présente souvent sous la forme d'un microcycle et dure normalement sept jours. Le mésocycle peut refléter le ratio (1:1), un microcycle d'entraînement (2-7 jours) suivi d'un microcycle de récupération (quelques jours). On peut avoir un mésocycle de (2:1), (3:1) ou (4:1).

# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

**Figure 7** Phases d'une planification annuelle d'entraînement d'une perspective du DTLA

## LTAD to your Next Training Session



## 7) La planification du calendrier de compétitions

À tous les stades du DTLA, la planification judicieuse du calendrier de compétitions est vitale au développement de l'athlète. À certains stades, le développement des capacités physiques prévaut sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan.

Le tableau 2 illustre les ratios entraînement-compétition recommandés. On peut observer de quelle façon le volume et la spécificité du programme entraînement-compétition évoluent à long terme.

**Tableau 2 :** Ratios entraînement-compétition

Stades	Ratio recommandé
Début actif	Toute activité dans un climat de joie et de plaisir
S'amuser à faire du sport	Toute activité dans un climat de joie et de plaisir
Apprendre à s'entraîner	95 % entraînement au karaté, 4 % entraînement à la compétition et 1 % compétition
S'entraîner à s'entraîner	70 % entraînement au karaté, 28 % entraînement à la compétition et 2 % compétition
S'entraîner à la compétition	40 % entraînement général, 55 % entraînement à la compétition et 5 % compétition
S'entraîner à performer	30 % entraînement général, 65 % entraînement à la compétition et 5 % compétition
S'entraîner à gagner	25 % entraînement général, 70 % entraînement à la compétition et 5 % compétition
Vie active	Selon la décision de la personne

Le ratio optimal entraînement-compétition doit être respecté pour chaque stade du DTLA et les éléments suivants doivent être pris en considération lors de la planification de compétitions :

- Le niveau et la durée de la saison de compétition doivent tenir compte des besoins changeants de l'athlète en développement;
- Pour tous les stades, il est primordial que le niveau de compétition corresponde au développement de l'athlète sur les plans technique, tactique et mental;
- L'entraîneur et l'athlète peuvent établir un calendrier de compétitions personnalisé répondant davantage aux besoins de l'athlète;
- Actuellement, le système de compétition canadien repose sur la tradition. Il devrait cependant être modifié en vue d'optimiser l'entraînement et la performance des athlètes en fonction du stade du DTLA où ils se trouvent;
- Les compétitions de karaté au Canada devraient être organisées suivant une planification stratégique et tenir compte du processus nécessaire pour atteindre la performance optimale de l'athlète et de l'affûtage menant à ce sommet;
- Il est nécessaire d'entreprendre une revue systématique du volet compétition. Dans l'élaboration et la mise en œuvre du DTLA, ce facteur représente un très grand défi. Une première ébauche d'une structure de compétition est présentée plus loin dans le document, mais elle doit être revue afin de créer un système de compétition qui répond aux besoins des athlètes.

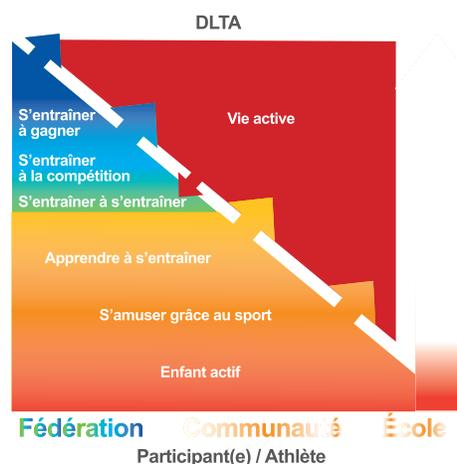
*Le système de compétition freine ou favorise l'épanouissement de l'athlète!*

# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

## 8) Le remaniement et l'intégration du système sportif

La figure 8 est un modèle générique qui illustre les diverses priorités liées à la performance du DTLA et l'évolution du système sportif. Elle a été élaborée grâce aux données fournies par tous les niveaux des administrations sportives de l'ensemble du Canada et représente l'approche sportive « un pays, un système ». Les sept stades génériques du modèle du DTLA sont représentés dans l'illustration ci-dessous. Prenez note que le modèle du DTLA de karaté comprend un stade additionnel, soit le stade « S'entraîner à performer », pour un total de 8 stades.

**Figure 8** Remaniement et Intégration du système sportif (Way et coll., 2005)



### Priorités liées à la performance

- Athlète
  - Performance et soutien
- Entraîneur(e)s
  - Formation et soutien
- Compétition
- Équipement
- Accès aux installations
- Médecine sportive
- Sciences du sport
- Identification du talent - dépistage
- Équipes
  - nationaux
  - provinciaux
  - club
- Entraînement
- Recherche

### Composantes de l'échiquier sportif

- Clubs
- Initiatives communautaires
- Communications
- Plans pour les installations
- Viabilité financière
- Gouvernance
- Jeux
  - internationaux
  - nationaux
  - provinciaux
- Accueil d'événements sportifs
- Ressources humaines
- Marketing
- Structure organisationnelle
- Sport Études, Académies et autres initiatives
- Gestion des risques
- Secteurs reliés au sport
- Technologie
- Formation de bénévoles

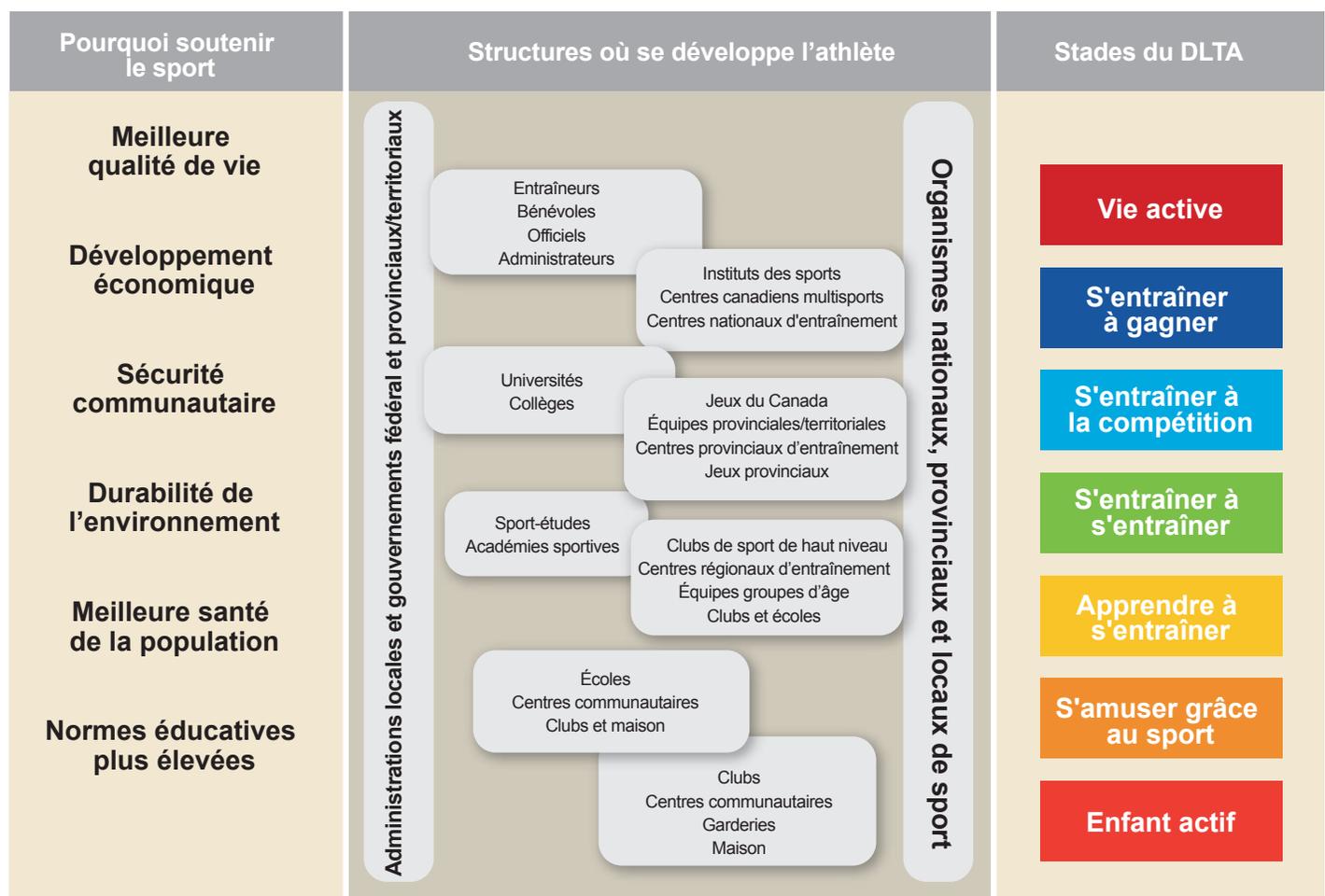
Afin que Karaté Canada adopte pleinement le concept « un pays, un système », les concepts suivants doivent être intégrés dans notre modèle :

- Le DTLA est au cœur du mandat des organismes sportifs nationaux, provinciaux et territoriaux et communautaires;
- Le DTLA est un outil de changement vers un remaniement complet des programmes et leur intégration dans un système global;
- Un modèle du DTLA adapté à la réalité canadienne du sport doit faire appel à des normes nationales et internationales à la fois propres au karaté et fondées sur les sciences du sport;
- Une fois le modèle du DTLA élaboré, il faut créer un système de compétition de karaté propre aux besoins réels et appropriés des athlètes en développement lors des stades « Début actif », « S'amuser à faire du sport », « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner »;
- Lors des stades « S'amuser à faire du sport », « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à s'entraîner », les éléments relatifs à l'entraînement, à la compétition et à la récupération sont définis non pas en fonction de l'âge chronologique des athlètes, mais bien en fonction de leur stade de développement, car celui-ci est lié aux exigences du sport sur les plans physique, technique, tactique, dont l'habileté de prise de décision, et mental;
- Le DTLA est axé sur l'athlète et conçu pour répondre à ses besoins. C'est une approche institutionnalisée grâce à la rationalisation du système sportif et implantée par les organismes de régie;
- Le processus d'élaboration et de mise en œuvre de programmes du DTLA est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires;
- Le DTLA a une incidence importante sur la formation des entraîneurs sportifs. Les composantes d'entraînement accentuées par l'entraîneur vont être reliées directement au stade de développement de l'athlète et non le fruit d'une décision arbitraire de l'intervenant;
- Les activités offertes par les dojos, les associations provinciales et Karaté Canada devraient toutes être intégrées au DTLA.

# LES 10 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE DTLA

La figure 9 illustre la relation entre les organismes et les programmes nationaux et l'entité locale. Pour donner suite aux quatre objectifs de la Politique canadienne du sport, le DTLA doit obtenir l'appui de tous les ordres de gouvernement et être défendu par ceux-ci. Le DTLA doit pouvoir compter sur le soutien du ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada) et des ministères provinciaux et territoriaux responsables du sport et des loisirs, des ministères provinciaux et territoriaux de la Santé et de Santé Canada, des ministères provinciaux et territoriaux de l'Éducation, d'autres organismes et ministères fédéraux, provinciaux et territoriaux pertinents et des administrations municipales.

**Figure 9** Leadership stratégique pour la promotion du sport  
(Sport England, 2004, adapté par Higgs et Way, 2005)



### 9) La règle des dix ans (volet compétition/podium)

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite, ce qui représente en moyenne pour les athlètes et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années.

Cette hypothèse est corroborée par l'ouvrage *The Path to Excellence* (Gibbson, directeur de la rédaction, 2002), qui analyse de façon exhaustive le développement d'athlètes olympiques américains ayant compétitionné entre 1984 et 1998. L'ouvrage révèle que :

- en moyenne, les athlètes olympiques américains avaient commencé à pratiquer le sport vers 12,0 ans pour les garçons et 11,5 ans pour les filles;
- la plupart des athlètes olympiques ont mentionné avoir vécu une période de développement du talent d'une durée de 12 à 13 ans entre le moment où ils avaient commencé à pratiquer le sport et le moment où ils étaient devenus membres de l'équipe olympique.

Lors de leur cheminement dans les cinq premiers stades de développement, les médaillés olympiques étaient plus jeunes — de 1,3 à 3,6 ans — que les athlètes n'ayant pas remporté de médaille, ce qui donne à penser que les athlètes médaillés avaient développé leurs habiletés motrices et amorcé l'entraînement à un plus jeune âge. Il faut cependant éviter que les athlètes ne se spécialisent trop tôt dans un sport à spécialisation tardive.



Pat Grant – Membre de l'Équipe nationale

## 10) L'amélioration continue

Le concept d'amélioration continue qui filtre à travers le DTLA provient d'une philosophie industrielle japonaise appelée *Kaizen*.

L'amélioration continue permet d'assurer que :

- le DTLA tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et du sport concerné et fait l'objet d'études continues;
- le DTLA, en tant que vecteur de changement en constante évolution, est représentatif des plus récentes avancées en matière d'éducation physique, de sport et de loisirs dans le but de garantir une application des programmes aux athlètes de tous âges;
- le DTLA préconise l'éducation permanente et l'ouverture des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, des administrations municipales, des médias, des administrateurs du sport et des loisirs, des entraîneurs, des scientifiques spécialistes du sport, des parents et des éducateurs, à la relation d'interdépendance entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie et le sport de haute performance.

Tous les intervenants doivent s'engager à respecter l'esprit *Kaizen* en tout temps. Des révisions périodiques du système de karaté sportif doivent être entreprises et des mises à jour pertinentes doivent être apportées à la première occasion. Agir par habitude ou par tradition ne reflète pas l'esprit *Kaizen*.



## Les 10 éléments de base des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération, et d'un mode de vie sain.

Les cinq éléments de base originaux de l'entraînement et de la performance ont été présentés dans le document *Développement à long terme de l'athlète : Au Canada le sport c'est pour la vie*. Ils sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la souplesse (flexibilité). S'appuyant sur le développement physique, cinq autres éléments de base ont été ajoutés pour obtenir un programme d'entraînement, de compétition et de récupération général et un mode de vie sain.

Ainsi, il existe dix éléments de base qui doivent être inclus dans l'élaboration d'une planification annuelle d'entraînement, de compétition et de récupération. Même si toutes ces composantes sont entraînables tout au long de la vie de l'athlète, il existe des moments opportuns du développement de chaque composante lors desquels l'entraînement est plus efficace.

Le document *Au Canada le sport c'est pour la vie* définit également les différents stades du DLTA et détermine les périodes optimales d'entraînement liées aux moments opportuns du processus de maturation.

Dans les documents précédents du DLTA, les périodes optimales d'entraînement se nommaient « périodes critiques » d'adaptation accélérée à l'entraînement; toutefois, les scientifiques croient maintenant que le terme « moments opportuns » devrait plutôt remplacer celui de « périodes critiques ». Ainsi, les périodes optimales d'entraînement se réfèrent aux moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement durant les moments opportuns de prépuberté, de puberté et de postpuberté. Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

Ces moments opportuns varient d'une personne à l'autre puisque chaque athlète a une composition génétique unique. Alors que les moments opportuns suivent les stades généraux de croissance et de maturation, des preuves scientifiques ont démontré que les êtres humains manifestent une variété de réactions à différents stimuli d'entraînement sur les plans de l'ampleur et du rythme à tous les stades. Certains athlètes peuvent démontrer un potentiel pour l'excellence dès 11 ans alors que d'autres peuvent le démontrer que vers 15 ou 16 ans. En conséquence, une approche à long terme dans le développement de l'athlète est nécessaire de sorte que les athlètes qui réagissent plus lentement aux stimuli d'entraînement ne soient pas laissés pour compte.

« Le développement des enfants pour et par le sport doit passer le plus efficacement possible par les phases de développement les plus importantes, notamment la prépuberté, la puberté et la jeune postpuberté ».

- Dr. Ekkart Arbeit



## Endurance

Le moment opportun pour l'entraînement à l'endurance apparaît au début de la poussée de croissance ou de la poussée de croissance rapide soudaine (PCRS) ce qui correspond à la poussée de croissance de la puberté. Les athlètes doivent mettre l'accent sur l'endurance aérobie (charges d'entraînement aérobie continues ou par intervalles) à mesure que leur rythme de croissance accélère; l'entraînement à la puissance aérobie (charges d'entraînement anaérobie par intervalles) doit être introduit progressivement après la décélération du rythme de croissance. Cependant, les besoins propres au sport détermineront la charge d'entraînement à l'endurance appropriée pour un sport en particulier. Ainsi, ce seront les besoins propres au sport et à chaque personne qui détermineront la charge d'entraînement du système aérobie appropriée.

**Rappel :** Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

## Force

Il y a deux moments opportuns d'entraînement à la force pour les filles : le premier se produit immédiatement après la poussée de croissance rapide soudaine et le second, dès l'apparition des premières règles. Les garçons ne connaissent qu'un seul moment opportun au développement de la force et elle commence 12 à 18 mois après la poussée de croissance rapide soudaine. Encore une fois, les besoins propres au sport détermineront la charge d'entraînement à la force appropriée pour un sport en particulier. Ainsi, ce seront les besoins propres au sport et à chaque personne qui détermineront la charge d'entraînement à la force appropriée.

**Rappel :** Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

## Vitesse

Il existe deux moments opportuns d'entraînement à la vitesse. Pour les filles, le premier se produit entre l'âge de 6 à 8 ans et le second entre l'âge de 11 à 13 ans. Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement à la vitesse se produit entre l'âge de 7 et 9 ans et le second, entre l'âge de 13 et 16 ans. Durant le premier moment, l'entraînement devrait être centré sur le développement de l'agilité et de la rapidité (les intervalles devraient durer moins de 5 secondes); durant le deuxième moment, l'entraînement devrait plutôt porter sur le développement du système d'énergie anaérobie lactique (les intervalles devraient durer de 10 à 20 secondes).

Il est fortement recommandé que l'entraînement à la vitesse se fasse de façon régulière, par exemple à chaque séance d'entraînement comme partie inhérente à l'échauffement. Vers la fin de l'échauffement ou immédiatement après celui-ci, l'organisme ne présente aucune fatigue du système nerveux central ou du métabolisme, par conséquent, il s'agit d'un moment opportun pour l'entraînement à la vitesse. Le volume d'entraînement devrait être faible et permettre la récupération complète entre les exercices et les séries. Les courtes accélérations en maintenant une bonne posture et en exécutant des mouvements de bras et de genoux, la vitesse de décollage et la vitesse segmentaire devraient faire partie d'un entraînement régulier en dehors du moment opportun d'entraînement à la vitesse. De plus, des blocs d'entraînement appropriés devraient être alloués à l'entraînement à la vitesse dans le programme d'entraînement annuel périodisé et le programme de compétition et de récupération, selon les besoins saisonniers et propres au sport.

**Rappel :** Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

## Habilités (motrices et sportives)

Les filles et les garçons ont tous les deux un seul moment opportun d'entraînement aux habiletés. Pour les filles, le moment se produit entre l'âge de 8 et 11 ans, alors que pour les garçons, il se produit entre l'âge de 9 et 12 ans. Durant ce moment, les jeunes athlètes devraient développer leur savoir-faire physique. Le savoir-faire physique est le développement des fondements du mouvement et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques et sportives. Il s'agit aussi de la capacité de prendre de l'information de l'environnement immédiat et d'y réagir de façon appropriée. Le savoir-faire physique est à la base d'un engagement en vue de pratiquer des activités physiques tout au long de la vie et de participer à des sports de haute performance.

**Rappel :** Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

## Souplesse (flexibilité)

Le moment opportun d'entraînement pour développer cette composante se situe entre l'âge de 6 et 10 ans pour les deux sexes. Cependant, à cause de la poussée de croissance rapide soudaine, une attention particulière devrait être prêtée à la souplesse durant la poussée de croissance.

**Rappel :** Les périodes sont entièrement ouvertes durant les moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouvertes en dehors des moments opportuns.

## Structure/Stature

La composante de la structure/stature traite des sept stades de la croissance et les relie aux moments opportuns d'entraînement (Phase 1 : croissance très rapide; Phase 2 : décélération très rapide; Phase 3 : croissance régulière; Phase 4 : croissance rapide; Phase 5 : décélération rapide; Phase 6 : lente décélération; Phase 7 : fin de la croissance). Elle reconnaît la stature (la taille) avant, pendant et après le processus de maturation et guide l'entraîneur ou le parent dans la prise de mesures nécessaires au suivi de la croissance. Le suivi de la croissance qui agit comme guide de l'âge de développement permet de bien gérer les moments opportuns du développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et du développement des habiletés motrices. Des tests pour déterminer des moments opportuns d'adaptation accélérée à l'entraînement individuels et pertinents sont nécessaires pour concevoir et mettre en œuvre des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.

## Psychologie

Le sport représente un défi physique et mental. La capacité de maintenir une grande concentration tout en demeurant détendu et persuadé de réussir est une habileté qui transcende le sport et peut enrichir la vie de tous les jours. Pour développer la force mentale qui est une condition préalable au succès dans le sport de haut niveau, des programmes d'entraînement conçus spécifiquement pour le sexe de l'athlète et le stade actuel du DLTA sont nécessaires. Les programmes d'entraînement devraient comprendre des composantes mentales clés définies par des psychologues sportifs : concentration, confiance, motivation et capacité de gérer la pression. Alors que l'athlète évolue dans les stades du DLTA, l'aspect de l'entraînement mental évoluera ainsi : d'abord du concept de plaisir et du respect de ses adversaires; à la visualisation et la conscience de soi; et finalement à l'établissement d'objectifs, à la relaxation et au dialogue interne positif. Pour maîtriser le défi psychologique que représente le sport, ces habiletés de base seront testées dans des environnements compétitifs de plus en plus exigeants. Finalement, la planification, la mise en œuvre et le raffinement des stratégies mentales en vue d'une compétition de haut niveau décideront de l'accès au podium. Le programme d'entraînement mental est crucial à tous les stades du DLTA puisque la façon de réagir au succès et à l'échec influera sur la décision de l'athlète de poursuivre le sport et l'activité physique, par conséquent, touchant considérablement son mode de vie.



## Subsistance

La subsistance définit plusieurs composantes dont le ravitaillement du corps est le point central. Elle prépare l'athlète à la charge d'entraînement (volume et intensité) qui s'impose pour optimiser son entraînement et mener sa vie à plein. La subsistance comprend la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération. Tous ces éléments doivent être appliqués de manière différente aux plans d'entraînement et au mode de vie selon le stade du DLTA. Le besoin de gestion optimale de la récupération transpose l'athlète dans un mode 24/7 qui accorde une grande importance aux activités de l'athlète en dehors des activités propres à son sport est important pour la subsistance. Pour assurer une bonne gestion de la subsistance et de la récupération, il faut surveiller la récupération par l'identification de la fatigue. La fatigue peut prendre plusieurs formes : elle peut être métabolique, neurologique, psychologique, environnementale et peut aussi être attribuable aux déplacements. Tout comme le surentraînement ou la participation exagérée à des compétitions, une subsistance mal gérée peut conduire à l'épuisement.

## Éducation

Dans la conception des programmes d'entraînement, il faut également tenir compte des exigences scolaires. Cela ne se limite pas uniquement aux exigences établies par les activités physiques et sportives en milieu étudiant, mais comprend également la charge d'études, les devoirs, le stress lié à l'école et le moment des examens. Dans la mesure du possible, les camps d'entraînement et les compétitions à l'étranger devraient concorder et non entrer en conflit avec l'horaire des principales activités scolaires.

Il faut assurer un suivi méthodique et systématique de l'athlète afin de mieux gérer le stress quotidien. Les études, les examens, les groupes d'amis, la famille, les relations amoureuses et l'augmentation de la charge d'entraînement (volume et intensité) sont des éléments pouvant engendrer le stress.

L'interférence d'autres sports scolaires devrait être réduite au minimum; la communication entre les entraîneurs responsables des entraînements et des programmes de compétition est essentielle. L'entraîneur et les parents doivent collaborer pour parvenir à un bon équilibre entre tous les facteurs.

## Aspect socioculturel

Les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être assurés par une planification appropriée. La socialisation par le sport assurera l'acquisition de valeurs et de normes générales. Cela se produit d'abord au niveau communautaire et lorsque l'athlète évolue dans les stades du DLTA, au niveau international. La socialisation pourra enrichir les perspectives socioculturelles telles que la sensibilisation aux ethnies et à la diversité. Lors d'un voyage, les périodes de récupération incluses à l'horaire sont une excellente occasion pour l'athlète d'enrichir ses connaissances sur l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels de l'endroit où a lieu l'activité. Grâce à une planification annuelle appropriée, le sport permettra bien plus qu'une simple navette entre le lieu de l'activité et la chambre d'hôtel.

La socialisation dans le sport doit également tenir compte des sous-cultures dans le sport. De plus, les entraîneurs et les parents doivent faire attention aux dynamiques de groupe responsables d'abus et de harcèlement. La formation à l'éthique doit être intégrée aux plans d'entraînement et de compétition dans tous les stades du DLTA.

Les activités socioculturelles dans leur ensemble ne sont pas une source de distraction ou d'interférence avec les entraînements et les compétitions. Au contraire, elles contribuent positivement au développement personnel.

Il arrive fréquemment que les enfants décident de pratiquer un sport après les moments opportuns d'entraînement à la vitesse, aux habiletés (motrices et sportives) et à la souplesse. Ces enfants dépendent donc des écoles, des programmes récréatifs et d'autres sports pour leur fournir un entraînement adéquat et des occasions de développer ces capacités. Le DLTA recommande que les sports soient en communication régulière avec ces organismes pour promouvoir et appuyer un entraînement approprié. Lorsque les athlètes ratent entièrement ces moments opportuns d'entraînement, les entraîneurs doivent concevoir des programmes personnalisés pour remédier à toutes les lacunes.

# LES STADES DU LTAD

Le modèle du DLTA propre au karaté comprend 8 stades.

	Début 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	Moins de 6 ans	6-9 ans	9-12 ans	12-16 ans	16-18 ans	18-24± ans	Kumite 24± ans Kata 27± ans	À tout âge
Âge filles/femmes	Moins de 6 ans	6-8 ans	8-11 ans	11-15 ans	15-17 ans	17-22± ans	Kumite 22± ans Kata 26± ans	À tout âge

\*Les zones ombrées indiquent les stades qui tiennent compte de l'âge chronologique et de développement.

**Les trois premiers stades encouragent le développement du savoir-faire physique et des habiletés propres au karaté :**

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

Volet récréatif

**Les quatre stades suivants portent sur le développement des habiletés motrices et sportives et la poursuite de l'excellence en karaté :**

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

Volet compétitif

**Le dernier stade encourage la pratique à vie du karaté :**

8. Vie active — peut être entrepris à tout âge

# Stade 1 Début actif

*Hajime*

**Garçons moins de 6 ans**

**Filles moins de 6 ans**

Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu.

Le stade « Début actif » porte sur l'apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu. L'activité physique est essentielle au développement sain des enfants. Elle offre également les avantages suivants :

- renforcer 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;
- développer la confiance et l'estime de soi;
- contribuer à la formation d'os et de muscles solides, améliorer la souplesse, la posture, l'équilibre et la condition physique, réduire le stress et faciliter le sommeil;
- favoriser le poids santé;
- aider les enfants à apprendre à se mouvoir 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.



# Stade 2 **S'AMUSER À FAIRE DU SPORT**

## *Composantes de base*

**Garçons 6-9 ans**

**Filles 6-8 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 et adopter une bonne posture 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 leur permettant 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 se produit à ce stade. Les entraîneurs devraient profiter de ce moment 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.

Un état d'esprit positif, le développement de l'estime de soi, la concentration et la sensibilisation au dialogue interne positif doivent également être encouragés durant ce stade.

### **Les éléments suivants devraient être introduits à ce stade :**

- l'éthique de base du karaté;
- les kihons et katas propres au style;
- les règlements de compétition;
- une bonne garde et une bonne position de combat;
- les déplacements;
- les attaques simples :
  - kizami-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-tsuki avec un pas, uraken-uchi, ura-mawashi-geri, mawashi-geri, mae-geri, yoko-geri, mawari-ushiro-geri;
- les attaques simples sur cibles statiques;
- la respiration juste et le regard bien placé;
- le respect de l'adversaire/partenaire



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.

**Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 9 à 11 heures**



# Stade 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 devraient participer à deux autres sports 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 8 et à 11 ans et chez les garçons de 9 à 12 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, de l'introduction à la pliométrie légère (sautillements, bonds) et de sauts. L'entraînement à la rapidité, à l'agilité et à la flexibilité se poursuit et les jeux amusants liés au karaté sont toujours recommandés en guise de méthode d'entraînement à la force et de conditionnement physique.

### Les éléments suivants devraient être introduits à ce stade :

- la distance;
- le rythme;
- les phases de la technique;
- les attaques doubles :
  - kizami-tsuki/gyaku-tsuki
  - gyaku-tsuki/mawashi-geri (jambe avant)
  - uraken-uchi/mawashi-geri (jambe avant)
  - kizami-tsuki/ura-mawashi-geri (jambe avant)
  - gyaku-tsuki/kizami-zuki
  - gyaku-tsuki/pas/gyaku-tsuki
  - uraken-uchi/gyaku-tsuki
  - autres;
- les techniques défensives « blocages/contre-attaques » :
  - kizami-zuki
- nagashi-uke/gyaku-tsuki
  - gyaku-tsuki
- osae-uke/gyaku-tsuki
  - mawashi-geri
- shuto-uke/gyaku-tsuki
  - mae-geri
- gedan-barai-uke/gyaku-tsuki
- les concepts défensifs :
  - esquive partielle dans une distance rapprochée
  - interception, esquive partielle/totale et attaque active dans une distance intermédiaire
  - esquive totale dans une distance éloignée;
- la prise de décision;
- le ciblage en réaction (attaques simples et doubles);
- le combat contre son ombre;
- la corde à sauter pour améliorer la vitesse et la rapidité du bas du corps;
- le respect de la biomécanique;
- la concentration d'énergie (*kime*);
- un kata *shite* et un kata *tokui* en vigueur sur le circuit de compétition.

Les protocoles liés aux activités auxiliaires telles que l'échauffement, le retour au calme, l'étirement, la nutrition et l'entraînement psychologique devraient être introduits à ce stade.

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 devraient suivre une périodisation simple dans le cadre d'un programme bien structuré qui comprend un affûtage et un sommet de performance. Plus l'athlète progresse dans ce stade, plus l'identification de talent devient propre aux habiletés de karaté. Toutefois, cela ne doit pas être le seul critère.

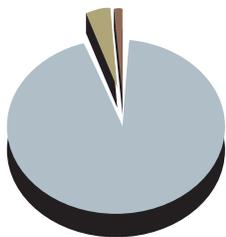


#### Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 10 à 14 heures



- Entraînement général au karaté 7-10 heures
- Autres activités physiques 2-4 heures
- Éducation physique à l'école 2 heures

#### Répartition en pourcentage des charges d'entraînement au karaté et à la compétition



- Entraînement au karaté 95 %
- Entraînement à la compétition 4 %
- Compétition 1 %

## Stade 4 **S'entraîner à s'entraîner**

*Développement des habiletés propres au karaté et de la condition physique*

**Garçons 12-16 ans**

**Filles 11-15 ans**

### **Âge de développement fondé sur la PCRS**

Le but principal du stade « S'entraîner à s'entraîner » consiste à développer les qualités physiques de base. De plus, l'accent est mis sur le raffinement et la personnalisation de l'entraînement et des techniques plutôt que sur la compétition comme telle.

Il est très important que les entraîneurs reconnaissent et tirent pleinement partie de plusieurs moments opportuns d'entraînement ayant lieu à ce stade. Le premier est le moment opportun d'entraînement pour la forme physique 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'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 composantes d'entraînement spécifiques suivantes devraient être introduites à ce stade :

- les attaques simples, doubles et multiples sur cibles en mouvement;
- les attaques multiples :
  - Kizami-tsuki/gyaku-tsuki :
    - Mawashi-geri (jambe avant)
    - Mawashi-geri (jambe arrière)
    - Ura-mawashi-geri (jambe avant)
    - Ura-mawashi-geri (jambe arrière)
  - Kizami-tsuki/gyaku-tsuki/pas/gyaku-tsuki
  - Gyaku-tsuki/uraken-uchi/gyaku-tsuki
  - Kizami-tsuki/gyaku-tsuki/pas en angle/mawashi-geri chudan ou ura- mawashi-geri jodan
  - Autres;
- les techniques défensives « blocages/contre-attaques » :
  - kizami/gyaku-tsuki
    - nagashi-uke/Osae-uke/gyaku-tsuki
  - uraken-uchi
    - age-uke/gyaku -tsuki
  - ura-mawashi-geri
    - shuto-uke/gyaku -tsuki
- les concepts défensifs :
  - protection et obstruction dans une distance rapprochée
  - attaques passives dans une distance éloignée;
- la transition offensive-défensive;
- les simulations de compétition;
- les stratégies de compétition :
  - analyse de l'adversaire (kata et kumité)
  - plan de match (kata et kumité)
  - gestion du temps (kumité)
  - gestion de l'espace (kumité)
  - gestion du rythme (kumité)
  - gestion des arbitres (kata et kumité)
  - gestion du résultat (kumité)
  - communication athlète/entraîneur (kata et kumité);

- le plan de match :
  - séquences préparatoires au combat (routines précombat)
  - entrées dans le ring
  - début du combat
  - retour sur la ligne
  - 30 dernières secondes
  - combat en surtemps
  - 10 dernières secondes en surtemps
  - entre les combats
  - préparation au repêchage;
- la notion de diagramme de kata (*embusen*), de l'application du kata (*bunkai*) et de la concentration de l'attention (*chakugan*).



Les activités auxiliaires devraient être introduites à ce stade, de même que les séquences préparatoires de précompétition, compétition et postcompétition.

Les athlètes qui désirent remporter des compétitions devraient 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 6 heures d'entraînement d'habiletés générales de karaté et 2 à 4 heures d'entraînement aux habiletés propres à la compétition. Chaque séance d'entraînement devrait durer deux heures. On accordera également 4 à 6 heures par semaine à la pratique d'un autre sport et aux cours d'éducation physique dispensés par l'école.

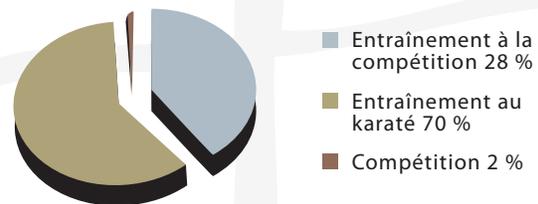
La périodisation double qui permet un affûtage et un sommet de performance à deux compétitions importantes peut maintenant être établie. Les athlètes peuvent participer à 4 à 8 compétitions par année durant le stade « S'entraîner à s'entraîner », mais la priorité demeure la maîtrise et le raffinement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

L'identification du talent peut maintenant avoir lieu grâce aux résultats obtenus à l'échelle provinciale et nationale ainsi qu'à d'autres méthodes identifiées.

**Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 11-16 heures**



**Répartition en pourcentage des charges d'entraînement au karaté et à la compétition**



# Stade 5 **S'entraîner à la compétition**

*Développement des performances*

**Garçon 16-18 ans**

**Filles 15-17 ans**

## **Âge chronologique et de développement**

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 compétitionner 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 kumité. 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 en multidirectionnels.

Toutes les techniques et les tactiques doivent être très personnalisées. L'autoanalyse, la planification et l'analyse de l'adversaire devraient être introduites. Le stade « S'entraîner à la compétition » se définit également par l'augmentation graduelle du volume et de l'intensité de l'entraînement. Les éléments relatifs à l'entraînement devraient 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.

## **Les composantes d'entraînement suivantes devraient être introduites à ce stade :**

- l'autoanalyse;
- la gestion de l'adversaire;
- le blocage destructif dans une distance éloignée

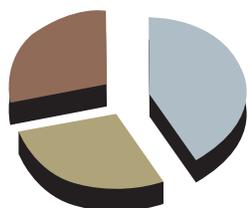
Une charge hebdomadaire d'entraînement de 15 à 23 heures est de mise à ce stade et doit inclure de 4 à 7 heures d'entraînement propre au style de karaté, de 6 à 10 heures d'entraînement propre à la compétition et 5 ou 6 heures de conditionnement physique.

Les karatékas non-élites peuvent accorder 45 % de ce total hebdomadaire à l'entraînement général, 20 % à l'entraînement propre 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.

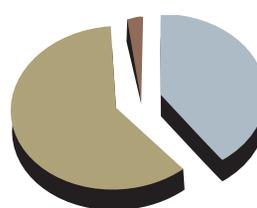
Le talent pourra être reconnu par observation lors de compétitions, par des normes en matière de tests physiques et par classement national. L'évaluation anthropométrique et les résultats de tests physiques devraient servir à l'élaboration de programmes d'entraînement.

**Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 15-23 heures**



- Entraînement propre à la compétition 6-10 heures
- Conditionnement physique propre au karaté 5-6 heures
- Entraînement propre au style 4-7 heures

**Répartition en pourcentage des charges d'entraînement au karaté et à la compétition**



- Entraînement général 40%
- Entraînement à la compétition 55%
- Compétition 5%



**Daphné Trahan-Perreault – Membre de l'Équipe nationale**

## Stade 6 **S'entraîner à performer**

### *Optimisation de la performance*

**Hommes + 18-24 ans**

**Femmes + 17-22 ans**

#### **Âge chronologique**

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, devraient être maîtrisées avant d'accéder à ce stade. Les 10 éléments de base de l'entraînement (endurance, force, vitesse, habiletés motrices et sportives, souplesse, psychologie, structure/stature, subsistance, éducation et aspect socioculturel) continuent à être développés, ainsi que la personnalisation et la spécialisation pour améliorer la performance.

Les athlètes doivent continuer à améliorer leurs compétences techniques et tactiques. Ils seront plus constants à vitesse élevée (raffinement) et continueront à développer et à améliorer leurs capacités physiques. Les éléments relatifs à l'entraînement devraient 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 élités 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 devraient également acquérir de l'expérience à tous les niveaux de compétition internationale en vue du stade « S'entraîner à gagner ».

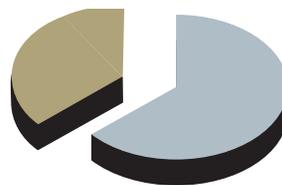
Les karatékas non-élités peuvent accorder 70 % de ce total hebdomadaire à l'entraînement technique/tactique et 30 % au conditionnement physique. La périodisation double s'applique et inclut l'affûtage et les sommets de performance pour les compétitions importantes et des pauses prophylactiques fréquentes.

#### **Les composantes d'entraînement suivantes devraient être introduites à ce stade :**

- la découverte de sa personnalité de combattant;
- la découverte de la personnalité de combattant de son adversaire.

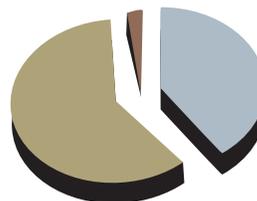


**Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 17-23 heures**



- Entraînement propre à la compétition 12-16 heures
- Conditionnement physique propre au karaté 5-7 heures

**Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 17-23 heures**



- Entraînement général 30 %
- Entraînement à la compétition 65 %
- Compétition 5 %

**Chris De Sousa Costa**  
- Membre de l'Équipe nationale

## Stade 7 **S'entraîner à gagner**

*Maximisation de la performance*

**Hommes** + 24 ans Kumité  
+ 27 ans Kata

**Femmes** + 22 ans Kumité  
+ 26 ans Kata

### Âge chronologique

Le stade « S'entraîner à gagner » vise à maximiser la performance en peaufinant le conditionnement physique, la technique, la tactique, la prise de décision, les habiletés mentales et toutes les activités auxiliaires. Cela aidera à assurer le plus haut niveau de compétitivité. De plus, les habiletés d'anticipation devraient 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 devraient 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 programme d'entraînement hebdomadaire des athlètes élités devrait comprendre entre 14 et 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-élités devraient consacrer 70 % du nombre total d'heures d'entraînement aux éléments propres au karaté et 30 % au conditionnement physique.

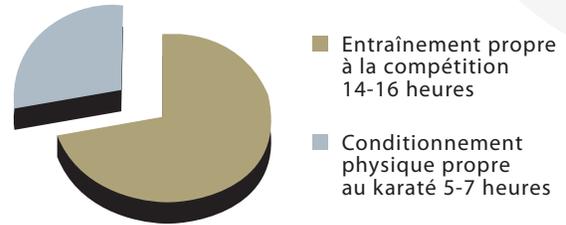
Les sommets de performance mineurs et majeurs devront concorder avec l'horaire des compétitions internationales majeures afin d'assurer l'intégration de pauses prophylactiques adéquates à la planification.





**Nassim Varasteh –  
Médaille d'argent  
en kumité -60 kg aux  
Championnats du  
monde 2006 et 2008 de  
la FMK**

### Nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire total recommandé 19-23 heures



### Répartition en pourcentage des charges d'entraînement au karaté et à la compétition



## Stade 8 **Vie active**

*Prendre sa retraite, garder la forme et reprendre l'entraînement*

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.



## La pratique du karaté-do

Le karaté-do est plus qu'un sport ou qu'un système d'autodéfense; il s'agit de la voie vers la perfection du pratiquant. Il s'agit également d'une excellente discipline du corps et du mental et du contrôle émotionnel. Le karaté-do est un cheminement intérieur permettant au karatéka de devenir une meilleure personne qui fera la promotion d'une société de paix, de bonheur et de justice.

La maîtrise technique n'est que l'outil pour arriver à la maîtrise de soi, au respect, à la tolérance et à l'acceptation de l'autre. Le but principal est la victoire sur soi-même et non sur les autres.

Un karatéka se distingue par son comportement axé sur le respect, le savoir-vivre et un profond sens de courtoisie. En fait, le karatéka respecte la notion de *reigisaho*. *rei* désigne « courtoisie » ou « saluer »; *gi* désigne « cérémonie »; *sa* désigne « faire »; et *ho* désigne « raison » ou « méthode ». Par conséquent, *reigisaho* peut se définir par « étiquette » et « comportement ». Plus un karatéka s'entraîne, plus il deviendra calme, digne et humble. Ainsi, les étudiants qui apprennent l'étiquette deviendront de meilleures personnes et de meilleurs karatékas.

Le développement du karatéka se construit également en respectant le principe de *kyozon kyohei*, amitié mutuelle pour une prospérité mutuelle. L'instructeur doit créer une ambiance propice au développement de chacun. Dans le karaté-do traditionnel, il n'y a pas d'adversaire, mais seulement des partenaires d'entraînement qui cheminent ensemble vers des buts communs.

L'évolution du karatéka respectera le principe *shu-ha-ri*. Il débutera en tentant d'imiter et de copier extérieurement la technique qui lui est enseignée (*shu*). Par la suite, « il brisera la copie » pour trouver sa propre identité dans sa pratique (*ha*). Finalement, il arrivera à la maîtrise de l'art martial, à son interprétation personnelle du karaté-do (*ri*).

Un système de kyu (niveau de ceinture de couleur) et de dan (niveau de ceinture noire) a été mis en place pour permettre au karatéka de cheminer avec motivation au fil des années. Il devra relever des défis et faire face à l'adversité ce qui lui permettra de se développer une discipline et une force de caractère qu'il pourra utiliser tout au long de sa vie.

Le but principal du comité directeur du DLTA de Karaté Canada est de formuler des recommandations qui aideront à élaborer un meilleur système de développement des athlètes. La structure de compétition actuelle a été développée par tradition, par commodité, par des sources de financement limitées et par la bonne volonté des administrateurs. Par conséquent, la structure de compétition ne concorde pas aux stades de développement de l'athlète.

Il existe plusieurs facteurs au sein des structures de compétition et de sélection de l'équipe canadienne de Karaté Canada pouvant entraîner de graves conséquences. Ces facteurs comprennent :

- les structures de compétition de niveau senior imposées aux athlètes juniors;
- l'identification du talent chez les juniors repose exclusivement sur les résultats obtenus au Championnat canadien;
- l'importance accordée à la victoire dans les catégories juniors encourage les athlètes à se spécialiser tôt en kata ou en kumité;
- la spécialisation hâtive en kumité qui apporte souvent la « surspécialisation » d'une seule technique gagnante au détriment du développement d'un vaste éventail de techniques;
- dans plusieurs provinces, les membres de l'équipe nationale doivent se qualifier à nouveau pour être admissibles à une subvention;
- les athlètes juniors participent à trop peu de combats de haut niveau à la fois aux niveaux provincial et national;
- le moment choisi pour la tenue du Championnat canadien entre souvent en conflit avec des événements internationaux.

D'après ces observations, le comité directeur du DLTA a dressé une liste de recommandations. Ces recommandations et leurs justifications raisonnées sont décrites ci-après.

- Accorder moins d'importance à la victoire au Championnat canadien junior.

Plusieurs athlètes de l'âge du stade « S'entraîner à s'entraîner » ou plus jeunes sont encouragés à viser la victoire depuis un jeune âge au détriment de leur développement global. Dans certains cas, on encourage les athlètes à s'entraîner ou à compétitionner uniquement en kata ou en kumité. Les athlètes

qui se spécialisent prématurément en kumité se restreignent à l'utilisation de quelques techniques gagnantes au détriment du développement global de l'ensemble des habiletés sportives propres au karaté. Les athlètes de l'âge du stade « S'entraîner à s'entraîner » et les plus jeunes devraient être encouragés à s'entraîner et à compétitionner en kata et en kumité. Toutefois, la spécialisation pourrait avoir lieu pendant la deuxième moitié du stade « S'entraîner à la compétition ».

L'abolition du système de pointage au cumulatif du Championnat canadien junior devrait également être étudiée pour éliminer l'accent mis sur la victoire.

- Élaborer une méthode d'identification du talent fondée sur d'autres critères et non seulement sur les résultats obtenus en compétition.

Actuellement, l'unique méthode d'identification du talent utilisée au niveau national se base sur les résultats obtenus en compétition. L'élaboration d'une méthode additionnelle devrait être prise en compte lors de l'identification du talent. Des normes nationales en matière de condition physique et une liste d'habiletés propres à la compétition pour chaque stade devraient être prises en compte, ainsi que les résultats obtenus en compétition. Il faut poursuivre le travail à ce niveau pour s'assurer que les athlètes dont le développement est tardif continuent à s'entraîner et à faire de la compétition.

- Accroître l'expérience de compétition des athlètes au Championnat canadien junior.

La récente mise en œuvre d'un camp d'entraînement national junior après le Championnat canadien junior est un excellent moyen d'accroître le niveau d'entraînement de niveau élite auquel les athlètes juniors sont exposés. Un autre moyen serait de faire du Championnat canadien un tournoi à la ronde ou, à tout le moins, un tournoi à double élimination. Cela prolongerait la durée du championnat, mais l'expérience acquise par les athlètes vaudrait largement le travail supplémentaire effectué par les entraîneurs, les arbitres, les bénévoles et les administrateurs.

- Faire concorder les compétitions provinciales, nationales et internationales.
- À maintes reprises, par le passé, le Championnat canadien était organisé à quelques semaines seulement d'un événement international majeur. Un tel conflit d'horaire peut réduire de façon importante la capacité d'un athlète à atteindre un sommet de performance au moment désiré.

- Le système d'entraînement idéal axé sur la périodisation allouerait suffisamment de temps pour la préparation générale de chaque athlète avant le début de la saison de compétition. Il devrait être suivi d'une structure de compétitions successives de plus en plus importantes et d'une à trois compétitions bien espacées auxquelles l'athlète atteint un sommet de performance et précédées d'une période d'affûtage bien planifiée.
- Le fait que les Championnats canadiens junior et senior sont organisés simultanément, malgré que leurs événements internationaux respectifs ne le soient pas, peut indiquer que notre système actuel a été développé par commodité pour l'administration et en réponse aux sources de financement limitées plutôt que dans les intérêts supérieurs des athlètes. Une attention spéciale devrait être portée à la planification du calendrier des événements provinciaux et nationaux pour s'assurer que les athlètes ont la chance d'offrir la meilleure performance au moment opportun.
- Le chevauchement des compétitions provinciales, nationales et internationales n'accorde pas de période dépourvue de compétitions aux athlètes élites. Cette période de la phase de préparation générale dans laquelle il n'y a aucune compétition est importante, car elle permet à l'athlète de se concentrer sur les habiletés fondamentales, de guérir ses blessures et d'accroître sa condition physique en prévision de la prochaine phase de compétition.
- Malgré notre système de classement national et international fondé sur la performance, plusieurs athlètes membres de l'équipe canadienne senior doivent se qualifier à nouveau pour mériter leur place au sein de l'équipe provinciale et par conséquent être admissibles au financement provincial. Ce manque de concordance dans le système de compétition prive l'athlète d'une période dépourvue de compétitions et de l'occasion de se concentrer sur l'atteinte de sommets internationaux.
- Renoncer à envoyer les athlètes de 14 et 15 ans au Championnat du monde junior.

Les athlètes de 14 et 15 ans se classent dans le stade « S'entraîner à s'entraîner » dont l'objectif premier est de développer la condition physique et les habiletés propres au karaté. À ce stade, très peu d'importance devrait être accordée à la victoire. Cependant, la pratique actuelle d'inclure les 14-15 ans au Championnat du monde junior témoigne de l'importance accordée au niveau élevé de compétition.

Les compétitions internationales peuvent offrir une situation d'apprentissage extraordinaire, mais sans les habiletés de base appropriées, l'athlète de 14-15 ans pourrait n'être qu'un « athlète-touriste » qui ne se présente au tournoi que pour vivre une expérience, soit celle de participer sans les fondements de base techniques et tactiques nécessaires à la performance.

On devrait également tenir compte de la pratique d'inclure les 14-15 ans au Championnat panaméricain junior et de sa compatibilité avec les concepts du présent document et ceux du document *Au Canada le sport c'est pour la vie*.



Saeed Baghbani(en bleu) – Médaillé d'argent en kumité -75 kg au Championnat du monde 2008 de la FMK

## PLANIFICATION

Une révision de la présente structure de compétition est en cours. Actuellement, un système de compétition idéal est à l'étude. Lorsque cette étude sera terminée, la nouvelle structure d'entraînement, compétition et récupération recommandée sera présentée aux principaux intervenants.

Dans un avenir rapproché, une révision exhaustive sera publiée par Karaté Canada. Rowing Canada Aviron et Patinage de vitesse Canada ont tous les deux terminé et publié des révisions semblables, y compris des recommandations « significatives » et « appropriées au développement de l'athlète » pour tous les stades en matière de programmes d'entraînement et de compétition. Ce processus de révision a duré plusieurs mois et a fait l'objet d'une analyse approfondie des programmes nationaux et des politiques nationales de chaque sport.

Un processus semblable sera le prochain défi du comité directeur du DLTA. Il semble que la structure de compétition actuelle se caractérise par trop de compétitions et pas suffisamment par des périodes d'entraînement. Pour assurer le développement du karaté au Canada, d'importantes périodes générales de préparation dépourvues de compétitions doivent être définies pour chaque stade.

Les phases de préparation générale, préparation spécifique, précompétition, compétition et transition du plan annuel doivent être clairement définies. On doit accroître les périodes d'entraînement et remplacer les compétitions par des « compétitions importantes » par rapport aux compétitions « moins importantes ».





## Sur les parents

Les personnes n'ayant pas été actives physiquement durant leur enfance ne le deviendront pas une fois adulte. Les enfants de parents inactifs physiquement semblent reproduire le même comportement. À l'inverse, le parent actif physiquement aura un enfant actif. Les enfants encouragés à être actifs physiquement dès leur jeune âge, développant ainsi la confiance en leurs habiletés motrices, ont davantage de chances de s'adonner à l'activité physique plus tard.

## Le DTLA :

- fournit aux parents un modèle leur permettant de comprendre l'importance d'un savoir-faire physique et son rôle dans un mode de vie sain reposant sur l'activité physique, de même que dans la participation au sport de compétition pour tous les Canadiens, y compris ceux qui ont un handicap;
- favorise la compréhension du développement physique, mental, cognitif et émotionnel;
- fait découvrir le rôle crucial des activités auxiliaires telles que l'hydratation, la nutrition et la récupération pour les enfants en pleine croissance;
- permet aux parents d'aider leurs enfants à choisir un cheminement relativement à l'activité physique et au sport.

## Sur l'entraînement

Pour être efficace, un modèle comme le DTLA nécessite la présence d'entraîneurs de karaté hautement compétents et certifiés qui comprennent les stades de développement de l'athlète et les différentes interventions requises.

## Le DTLA :

- a une incidence importante sur le programme de participation au sport de compétition;
- a une incidence importante sur la formation des entraîneurs de karaté dispensée par Karaté Canada;
- nécessite des entraîneurs de karaté spécialisés dans l'entraînement des athlètes en développement.

## Sur les programmes de karaté offerts dans les dojos et les clubs communautaires

Au Canada, les programmes de karaté offerts dans les dojos et les clubs communautaires offrent de vastes possibilités de participation et sont essentiels à une mise en œuvre réussie du programme du DTLA de Karaté Canada.

## Le DTLA :

- nécessite la création de programmes visant la mise en œuvre du DTLA;
- renseigne et éduque les entraîneurs, les instructeurs et les parents sur les avantages du DTLA;
- fait concorder les programmes des équipes de dojo avec les programmes des équipes provinciales et nationales;
- vise la restructuration d'un système de compétition éclairé et réfléchi aux niveaux national et provincial et dans les dojos.



Philippe Poirier – Médaillé de bronze en kumité -80 kg au Championnat du monde 2006 de la FMK et Manuel Monzon – Entraîneur-chef de l'Équipe nationale

# INCIDENCES DU DTLA SUR SUR LE KARATE AU CANADA

## Sur le karaté au Canada

Posséder un bassin de karatékas dotés d'un savoir-faire physique accroîtra notre bassin d'athlètes talentueux membres de l'Équipe nationale et améliorera la qualité de vie des karatékas qui ont opté pour le volet récréatif du karaté. Les athlètes canadiens obtiennent d'excellentes performances sur la scène internationale grâce aux entraîneurs de dojos, provinciaux et nationaux dédiés et compétents. Ce résultat sera accentué par la mise en œuvre des présentes recommandations du DTLA et la reconnaissance de l'importance d'un bon entraînement au moment opportun pour nos jeunes karatékas canadiens. La mise en place d'un système de développement des athlètes aux valeurs reconnues, sans cesse modernisé et renforcé selon les besoins, assurera une meilleure cohésion au sein de Karaté Canada par suite de l'engagement des intervenants.

Ces objectifs peuvent être atteints grâce à la mise en œuvre globale du DTLA.

### Le DTLA :

- requiert des changements au niveau de la structure et de la mise en œuvre des programmes de karaté;
- entraîne un remaniement et une nouvelle planification des calendriers de compétitions;
- établit un cheminement clair pour la progression de l'athlète;
- aide les athlètes de karaté à atteindre un niveau de performance élevé et à s'y maintenir de façon durable;
- fournit une planification axée sur l'athlète et la prise de décision;
- procure une base visant à assurer un suivi et une évaluation quant à l'efficacité des programmes;
- offre un modèle permettant à tous les intervenants de comprendre leur rôle dans la programmation à chacun des stades



## MISE EN ŒUVRE :

Les intervenants du karaté au Canada travaillant en complicité



Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont accompli des progrès considérables en ce qui a trait à l'approbation du DLTA. Pour des raisons d'efficacité, il est nécessaire d'obtenir également un appui tout aussi solide des dojos, des associations provinciales et de Karaté Canada.

L'acceptation du DLTA est le point de départ d'une planification visant le développement des futurs athlètes.

### **Pour assurer la mise en œuvre du DLTA du karaté au Canada, les mesures présentées ci-dessous doivent être prises :**

- Poursuivre la formation des entraîneurs à l'échelle provinciale et nationale, axée sur les compétences en s'inspirant du DLTA et des objectifs poursuivis;
- Revoir les structures et le calendrier de compétitions à l'échelle provinciale et nationale en s'inspirant du DLTA;
- Promouvoir le développement du vaste éventail d'habiletés motrices et sportives lors des stades « S'amuser à faire du sport » et « Apprendre à s'entraîner »;
- Intégrer des activités plaisantes dans les séances de karaté à l'intention des jeunes enfants, en particulier lors de l'échauffement et des activités amusantes;
- Favoriser une collaboration et une communication accrues entre les organisations de karaté, les instructeurs et les entraîneurs lors de l'établissement des calendriers d'entraînement et de compétitions;
- Rédiger une déclaration concernant la mise en œuvre du DLTA qui reçoit le soutien de tous les dojos et de toutes les associations provinciales dans l'ensemble du Canada.





## Glossaire

L'**adaptation** est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation varie selon le potentiel génétique de la personne. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Le début et la fin de l'**adolescence** ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

### Âge

L'**âge chronologique** désigne le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance.

L'**âge squelettique** désigne la maturité du squelette qui est déterminée par le degré d'ossification du système osseux.

L'**âge relatif** désigne les différences en âge entre les enfants nés la même année (Barnsley et Thompson, 1985)

L'âge de développement désigne le degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.

L'**âge d'entraînement** général désigne le nombre d'années dans un programme d'entraînement à explorer différents sports.

L'**âge d'entraînement propre à un sport** désigne le nombre d'années depuis qu'un athlète se spécialise dans un sport en particulier.

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.

L'**enfance** s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation, et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de 1 à 5 ans) et la seconde enfance (âge scolaire, enfants de 6 ans au début de l'adolescence).

L'**âge chronologique** fait référence au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique, cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial d'une personne. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Les **périodes critiques de développement** font référence à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement n'a pas d'incidence sur l'acquisition d'habiletés ou encore la retarde.

Le **développement** représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

Les termes **croissance** et **maturation** sont souvent employés de façon interchangeable. Toutefois, ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux. La maturation, quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

L'**âge de développement** fait référence au 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.

L'**âge d'entraînement général fait** référence au nombre d'années dans un programme d'entraînement à explorer différents sports.

La **poussée de croissance rapide soudaine (PCRS)** est la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté. L'âge atteint à la poussée de croissance rapide soudaine maximale s'appelle l'âge de la PCRS.

La **poussée de croissance significative de la force (PCSF)** fait référence au moment idéal à la puberté pour obtenir un gain optimal de la force. L'âge atteint à la poussée de croissance significative de la force maximale s'appelle l'âge de la PCSF.



Le gain rapide de la masse corporelle à la puberté renvoie à la **poussée d'accroissement soudain du poids (PASP)**. L'âge atteint à la poussée d'accroissement soudain du poids s'appelle l'âge de la PASP.

Le **savoir-faire physique** fait référence à la maîtrise des habiletés motrices et sportives fondamentales.

La **croissance postnatale** est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre phases : la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

La **puberté** est le moment où une personne est mature sur le plan sexuel et capable de se reproduire.

Les **moments opportuns pour développer une qualité physique** concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des demandes lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

L'**âge relatif** fait référence à la différence en âge entre les enfants nés la même année (Barnsley et Thompson 1985).

L'**âge squelettique désigne la maturité du squelette qui est déterminée par le degré d'ossification du système osseux**. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

L'**âge d'entraînement propre à un sport** fait référence au nombre d'années depuis qu'un athlète se spécialise dans un sport en particulier.

La **capacité de réponse individuelle à l'entraînement** renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des personnes à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.



Steve Kelly - National Team Member

## Bibliographie sommaire

ABBOTT A., COLLINS D., MARTINDALE R., SOWERBY K., Fundamental Movement Abilities Chart, Talent Identification and Development, An Academic Review, Sport Scotland University of Edinburgh, 2002.

ARBEIT, E. Practical training emphases in the first and second decades of development, XXth European Athletics Coaches Association (EACA) Conference, Belgrade, 5-6 avril 1997.

ARMSTRONG, N., et J. WELSMAN. Young People and Physical Activity, Oxford University Press, Oxford, 1997.

ARMSTRONG, N. et WELSHMAN, J. Children in Sport and Exercise. British Journal of Physical Education, vol. 28, no 2, p. 4-6, 1997.

BALYI, I., WAY, R., NORRIS, S., CARDINAL, C. & HIGGS, C. Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper. Canadian Sport Centres, Vancouver, C.-B., 2005.

BALYI, I. ET WAY, R. "Long-Term Planning of Athlete Development. The Training to Train Phase". Coach, p. 2 – 10, C.-B., 1995.

BALYI, I. Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions. EntraInfo, la publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels, vol. 8, no 1, p. 25-28, été 2001.

BALYI, I. Long-term Planning of Athlete Development, Multiple Periodisation, Modeling and Normative Data . « FHS », The UK's Quarterly Coaching Magazine, no 4, p. 7-9, mai 1999.

BALYI, I. Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Train Phase. « FHS », The UK's Quarterly Coaching Magazine, no 1, p. 8-11, septembre 1998.

BALYI, I. Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Compete Phase. « FHS », The UK's Quarterly Coaching Magazine, no 2, p. 8-11, décembre 1998.

BALYI, I., et A. HAMILTON. Long-term Athlete Development, Trainability and Physical Preparation of Tennis Players. Strength and Conditioning for Tennis, rédaction dirigée par Reid, M., Quinn, A. et Crespo, M. ITF, Londres, p. 49-57, 2003.

BALYI, I. et A. HAMILTON. Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Win Phase. « FHS », The UK's Quarterly Coaching Magazine, no 3, p. 7-9, avril 1999.

BAR-OR, O. Pediatric Sport Medicine for the Practitioner: From Physiologic Principles to Clinical Applications. Springer Verlag, New York, 1983.

BAR-OR, O. Developing the Pre-pubertal Athlete: Physiological Principles. Cité par J.P. Troup, A.P. Hollander, D. Strasse, S.W. Trappe, J.M. Cappaert, et T.A. Trappe (directeurs de la rédaction). Biomechanics and Medicine in Swimming VII, E & FN Spon, Londres, p.135-139, 1996.

BAR-OR, O. (directeur de la rédaction). Canadian Journal of Applied Physiology, no 26 (supplément), p. 186-191, 2001.

BAR-OR, O. (directeur de la rédaction). The Child and the Adolescent Athlete. Blackwell Science Ltd, Oxford, Royaume-Uni, 1996.

BELOV, E. For Those Starting Artistic Gymnastics. Document traduit à la demande de la Fédération canadienne de gymnastique, 1995.

BISSON, G. Développement à long terme de l'athlète de Karaté Québec, 2009.

BLIMKIE, C.J.R et MARION, A. « Resistance Training during Preadolescence: Issues, Controversies and Recommendations ». Coaches Report, vol.1, no.4, p. 10-14, 1994.

BLIMKIE, C.J.R., et O. BAR-OR. Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood. Cité par Bar-Or, O. (directeur de la rédaction). The Child and Adolescent Athlete, Blackwell Scientific Publications, Londres, 1996.

BLOOM, B. Developing Talent in Young People. Ballantines, New York, 1985.

BOMPA, T. From Childhood to Champion Athlete. Veritas Publishing Inc., Toronto, 1995.

BOUCHARD, C., MALINA, R.M., PERUSSE, L. Genetics of Fitness and Physical Performance. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1997.

CALGARY HEALTH REGION, 3 Cheers for the Early Years (2004). Snactivity box: Activities for promoting healthy eating and active Living habits for youngchildren. Consulté le 22 novembre 2004 à l'adresse [www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf](http://www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf)

CANADIAN CHILD CARE FEDERATION. (2001). Supporting your child's physical activity (Resource Sheet #52). Consulté le 22 novembre 2004 à l'adresse [www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052en.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052en.htm)

COMITÉ CONSULTATIF DE LA HAUTE PERFORMANCE. Modèle alpin d'intégration. Alpine Canada Alpin, 1999.

DEVLIN, Kraig. KIME: Karate Integration Model. Karate British Columbia, 2006.

DICK, F., Sports Training Principles. Lepus Books, Londres, 1985.

DOCHERTY, D. Trainability and Performance of the Young Athlete. University of Victoria, Victoria, 1985.

DOZOIS, E.. Calgary Health Region Daycare Project: Focus group report. Rédigé pour le compte de Calgary Health Region's 3 Cheers for the Early Years, Calgary Health Region, Calgary, Alberta, novembre 2002.

DRABIK, J. Children and Sport Training. Stadion, Island Pond, Vermont, 1996.

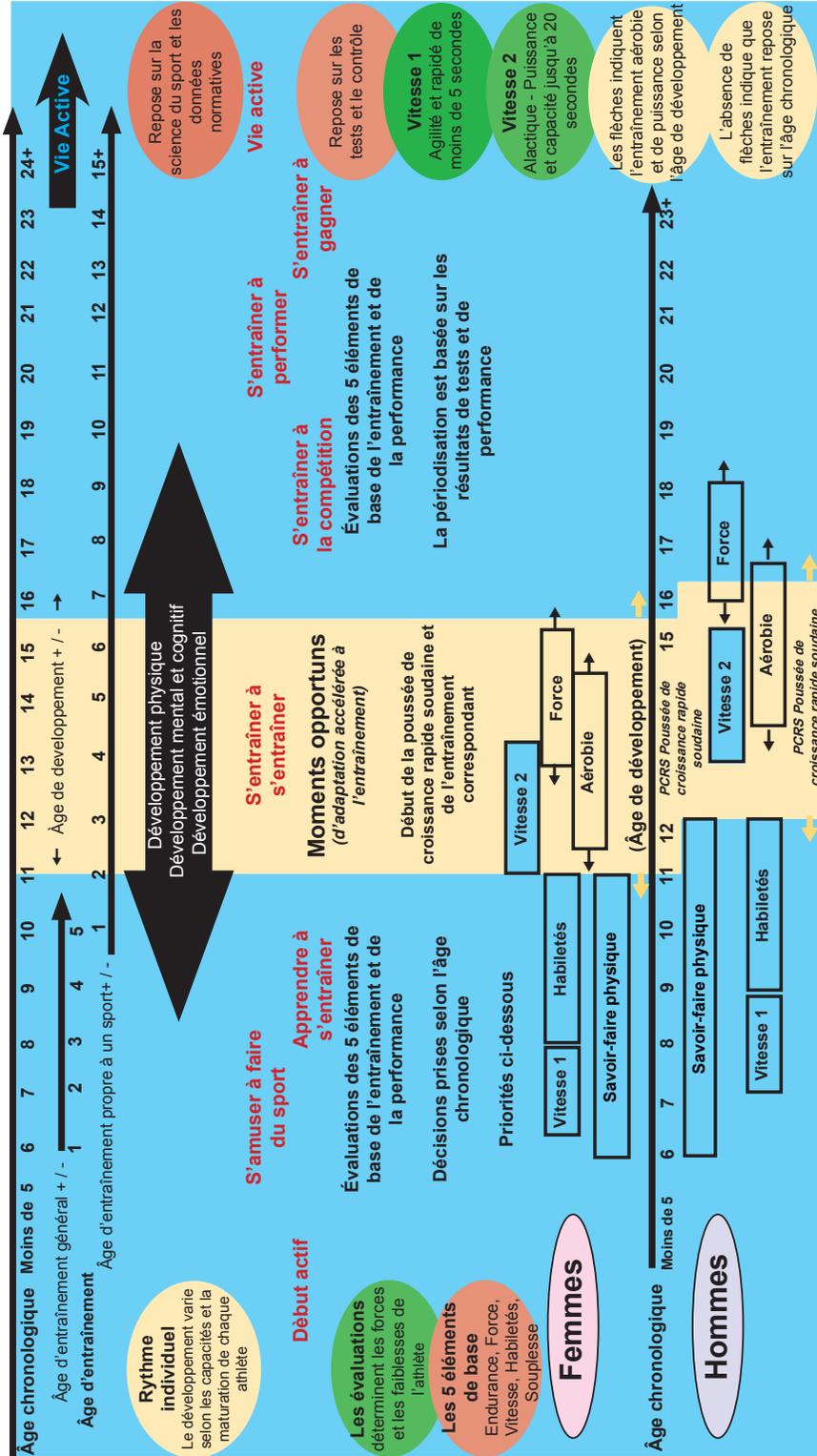
ERICSSON, K.A., et N. CHARNESS. Expert Performance. Its Structure and Acquisition. American Psychologist , p. 725-747, août 1994.

ERICSSON, K.A., R. TH. KRAMPE., et TESCH-ROMER. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, vol. 100, p. 363-406, 1993.

- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Age Group Development Program, CD-ROM. 2000.
- GIBBSON, T (directeur de la rédaction). THE PATH TO EXCELLENCE: A Comprehensive View of development of US Olympians Who Competed from 1984-1998. USOC, Colorado Springs, 2002.
- HANSFORD, C., Fundamental Movements. Présenté à l'occasion de la British Canoe Union National Conference, Nottingham, décembre 2004.
- HARSANYI, L. « A 10-18 éves atletak felkészítesének modellje ». Utanpotlas-neveles, no 10, Budapest, 1983.
- HAYWOOD, K.M. Life Span Motor Development. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1993.
- KANE, Lawrence A., et Kris Wilder. The way to black belt. YMAA Publication Center Boston, MA., 2007.
- LAROCHE, Lyne. Essai « How karate-do can help create a better world ». 2008
- LYNN, M. A. T., et K. STADEN. The obesity epidemic among children and adolescents. « WellSpring », vol. 12, no 2, p.5-6, automne 2001.
- MACDOUGALL, J.D., WENGER, H.A. et GREEN, H.J. (directeurs de la rédaction) Physiological Testing of the Elite Athlete. Movement Publications Inc., Ithaca, New York, 1982.
- MALINA, R.M., et C. BOUCHARD. Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1991.
- MCWHORTER, W., H.W. WALLMAN, et P.T. ALPERT. The obese child: Motivation as a tool for exercise. Journal of Pediatric Health Care, vol. 17, p. 11-17, 2003.
- NADORI, L. Az edzes elmelete es modszeretana. Sport, Budapest, 1986.
- NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION. Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance. Reston, Virginie, 2002.
- NATIONAL COACHING AND TRAINING CENTRE. Building Pathways in Irish Sport. Towards a plan for the sporting health and well-being of the nation. Limerick, Irlande, 2003.
- NORRIS, S.R. et D.J. SMITH. Planning, Periodization, And Sequencing of Training And Competition: The Rationale For A Competently Planned, Optimally Executed Training And Competition Program, Supported By A Multidisciplinary Team. Cité par M. Kellmann (directeur de la rédaction), Enhancing Recovery: Preventing underperformance in athletes. Human Kinetics, Champaign, Illinois, pp.121-141, 2002.
- RAPPORT DU GROUPE DE TRAVAIL DU MINISTRE D'ÉTAT (SPORT) sur le sport pur les personnes handicapées, 2004.
- READY SET GO (n.d.). Ready set go: The sports web site for families. Consulté le 22 novembre 2004 à l'adresse [www.readysetgo.org](http://www.readysetgo.org)
- ROSS, W.D., et M.J. MARFELL-JONES. Cité dans Physiological Testing of the Elite Athlete, MacDougall, J.D., Wenger, H.A., et Green, H.J. (directeurs de la publication). Movement publications, Ithaca, New York, p. 75-104, 1982.
- ROWELL, Richard E. Budo Theory: Volume 1: Introduction to Budo Theory. Richard E. Rowell, Madden, AB, 1993.
- ROWLAND, T., et A. BOYAJIAN. Aerobic Response to Endurance Training in Children. Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 26, no 5 (supplément).
- RUSHALL, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. « Sports Coach », vol.20, p. 25-27, été 1998.
- SANDERSON, L. Growth and Development Considerations for the Design of Training Plans for Young Athletes. « SPORTS, ACE », vol. 10, no 2, Ottawa, 1989.
- SANTÉ CANADA. Statistiques et résultats de recherche sur l'opinion publique. Guide de l'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants (22 novembre 2002a). Consulté le 8 décembre 2004 à l'adresse [www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child\\_youth/media/stats.html](http://www.phacaspc.gc.ca/pau-uap/pagguide/child_youth/media/stats.html)
- wSHIMABUKURO, Masayuki. Living Karate: The Way to Self-Mastery. J.K.I., San Diego, CA, 2006.
- TANNER, J.M. Growing Up Scientific American, vol. 9, 1973.
- TANNER, J.M. Foetus into Man Physical Growth from Conception to Maturity, Second Edition. Castlemead Publications, Ware, Royaume-Uni, 1989.
- THUMM, H-P. The Importance of the Basic Training for the Development of Performance . « New Studies in Athletics », vol. 1, p. 47-64, 1987.
- TIHANYI, J. Long-Term Planning for Young Athletes: An Overview of the Influences of Growth, Maturation and Development. Laurentian University, Sudbury, 1990.
- VALENTINE, J. Don't children get all the exercise they need from playing? « WellSpring », vol. 14, no 1, p. 6-8, hiver 2003.
- VIRU, A., J. LOKO, A. VOLVER, L. LAANEOTS, K. KARLESOM, et M. VIRU. Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. « Biology of Sport », vol. 15, no 4, p. 211-227, Varsovie, 1998.
- VIRU, A. Adaptation in Sports Training. CRC Press, Boca Raton, 310 p., 1995.
- VORONTSOV, A.R. Patterns of Growth for Some Characteristics of Physical Development: Functional and Motor Abilities in Boy Swimmers 11-18 Years. Cité dans Biomechanics and Medicine in Swimming VIII. Keskinen, K.L., Komi, P.V. et Hollander, A.P. (directeurs de la rédaction). Jyvaskyla, Gunners, 1999.
- VORONTSOV, A.R. Multi-Year Training of Young Athlete as Potential Modifier of Growth and Development (Analysis of some biological concepts). Sport Medicine in aquatic sports-the XXI Century, congrès international de la FINA sur la médecine sportive, 2002.
- WIENEK, J. Manuel d'entraînement. Vigot, Paris, 1990.
- [www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)

## Karaté Canada - Entraînement optimal

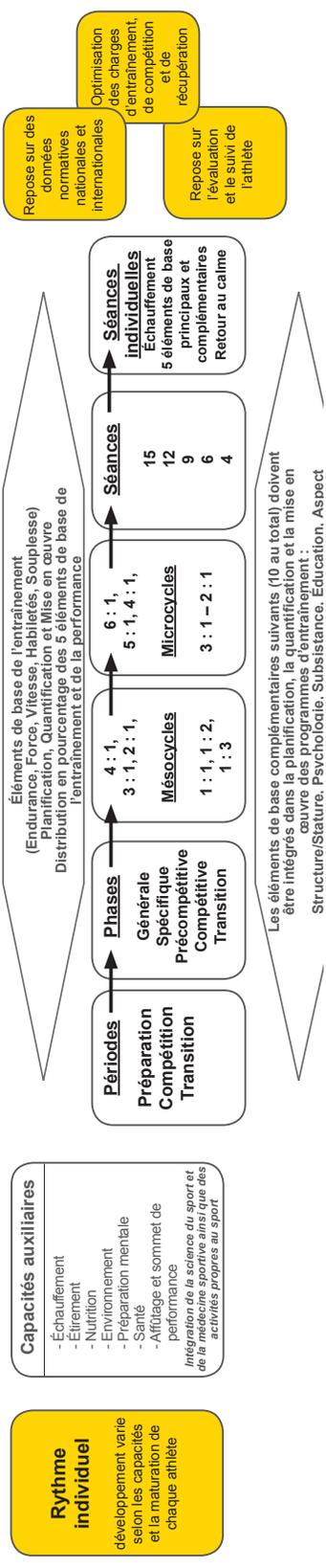
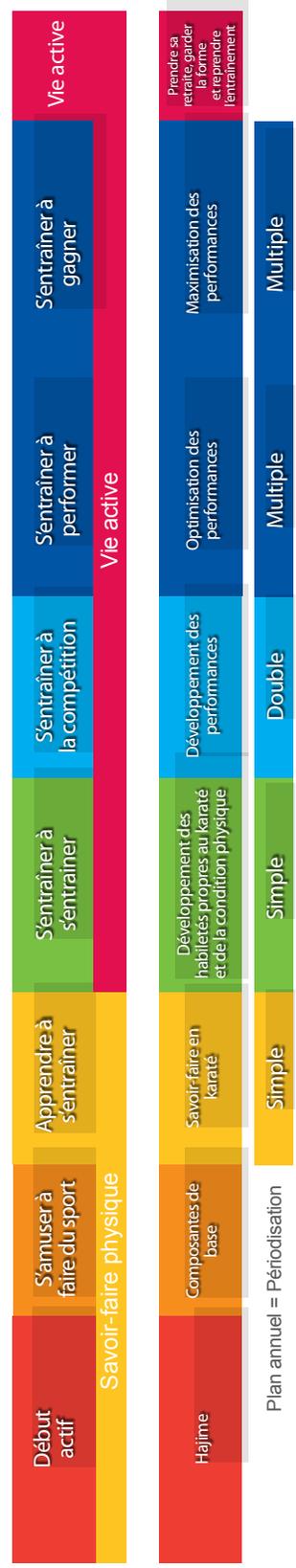
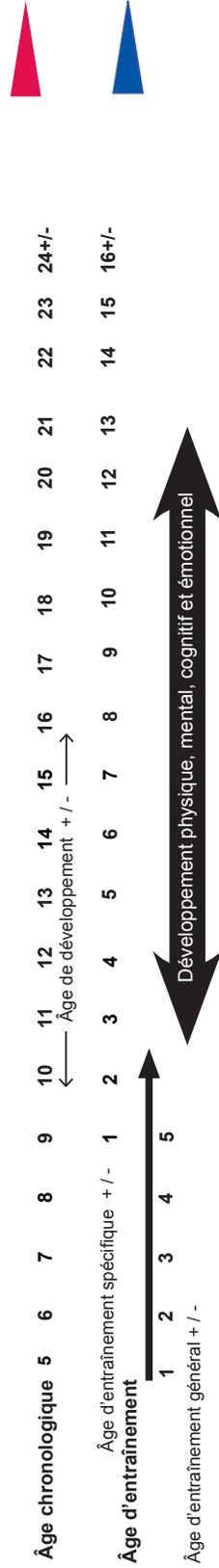
Balyi, Devlin, Leuzière, Moore et Way, 2009 ©



Agilité, Équilibre, Coordination, Vitesse, Courir, Sauter, Lancer, Kinesthésie, Glisser, Flotter, Frapper avec un objet, Attraper, Passer, Frapper avec le pied et Frapper avec une partie du corps

# Karaté Canada – Développement à long terme de l'athlète – Périodisation

Balyi, Devlin, Lauzière, Moore et Way, 2009 ©



## Vue d'ensemble du système de karaté

Stade		Début 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
		Hajime	Composantes de base	Savoir-faire en karaté	Dév. des habiletés propres au karaté et de la cond. phys.	Développement des performances	Optimisation de la performance	Maximisation de la performance
Âge	Homme	0-6	6-9	9-12	12-16	16-18	+ 18-24	+ 24 kumité + 27 kata
	Femme	0-6	6-8	8-11	11-15	15-17	+ 17-22	+ 22 kumité + 26 kata
Phases de maturation		Petite enfance	Seconde enfance	Fin de l'enfance/puberté précoce	Puberté précoce/puberté tardive	Puberté tardive/adulte précoce	Adulte	Adulte
Développement du talent		s.o.	Dépistage	Identification	Sélection	Spécialisation	Performance	Haute performance
Nombre de sports pratiqués		Activités	Plusieurs	3	2	1 (kata ou kumité) athlète 24/7	1	1
Durée séances d'entraîn.		30-45 min	30-60 min	60- 90 min	90-120 min	90-120 min	90-120 min	90-120 min
Volume d'entraînement hebdomadaire	Entraînement propre au style	Activité physique quotidienne	3-4 heures	5-7 heures	5-6 heures	4-7 heures	Se concentrer sur composantes propres à la compétition	
	Entraînement propre à la compétition		Entraînement à la compétition limité	2-4 heures	6-10 heures	12-16 heures	14-16 heures	
	Activités ou sports autres que le karaté		6-7 heures	5-7 heures	4-6 heures	Se concentrer uniquement sur l'entraînement au karaté		
	Condition. physique propre au karaté		Techniques connexes d'entraînement		5-6 heures	5-7 heures	5-7 heures	5-7 heures
Répartition en % de l'entraîn.	Nombre total d'heures	9-11 heures	10-14 heures	11-16 heures	15-23 heures	17-23 heures	19-23 heures	
	Entraîn. général et condition. physique		95%	70%	40%	30%	25%	
	Entraînement à la compétition		4%	28%	55%	65%	70%	
Nombre de compétitions par année	Compétition		1%	2%	5%	5%	5%	5%
			2-4	4-8	8-12	8-12	8-12 (visant des sommets de performance à des tournois importants)	
Nombre de matchs par année		8-16	16-32	16-32	32-48	32-48	32-48	32-48
Périodisation		Simple	Simple	Simple	Double	Multiple	Multiple	Multiple

Composantes physiques du karaté																				
Stade																				
Âge		Homme		Femme		Début actif		S'amuser à faire du sport		Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à la compétition		S'entraîner à performer		S'entraîner à gagner		Vie active		
Habités	Vitesse (entraînée à l'année après l'échauffement)	Habités motrices générales	Homme		Femme		0-6	6-9	9-12	12-16	16-18	± 18-24	± 24 kumité	A tout âge						
			Femme		0-6	6-8	8-11	11-15	15-17	± 17-22	± 27 kata	± 22 kumité	± 26 kata							
Objectifs d'entraînement	Agilité	Agilité, équil., coord., vit. Courir, sauter, lancer Posture Hab. sportives gén. Vitesse linéaire Vitesse latérale V. multidirectionnelle Vitesse des mains Vitesse des pieds	Homme		Femme															
			Femme																	
Méthodes d'entraînement	Répétition des hab. propres au karaté	Répétition des hab. propres au karaté	Homme		Femme															
			Femme																	
Souplesse (mobilité dynamique utilisée durant l'échauffement)	Méthodes d'entraînement	Saut	Homme		Femme															
			Femme																	
Force	Objectifs d'entraînement	Méthodes d'entraînement	Homme		Femme															
			Femme																	
Endurance	Méthodes d'entraînement	Méthodes d'entraînement	Homme		Femme															
			Femme																	
Définition	Méthodes d'entraînement	Méthodes d'entraînement	Homme		Femme															
			Femme																	
Développement		Consolidation		Raffinement		Maintient														
Introduction		Introduction		Introduction		Introduction														

Composantes techniques et tactiques du kumité									
Stade		Debut 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		0-6	6-9	9-12	12-16	16-18	+ 18-24	+ 24 k umité + 27 kata + 22 k umité + 26 kata	A tout âge
Déplacement/garde et position de combat									
Distance/Rythme									
Phases de la technique									
Concept offensif	Attaque simple								
	Attaque double								
Attaque multiple									
Concept défensif	Protection								
	Distance rapprochée								
	Distance intermédiaire	Esquive partielle							
		Obstruction							
Stratégie	Interception								
	Distance éloignée	Esquive partielle/totale							
		Attaque active							
	Ciblage	Destruction							
Esquive totale									
Attaque passive									
Transition offensive-défensive									
Réglementation									
Gestion de l'espace									
Gestion du temps									
Gestion des arbitres									
Gestion de l'adversaire									
Gestion du résultat									
Séquence préparatoire au combat (routine précombat)	Gestion du rythme								
	Communication athlète/entraîneur								
	Cible statique								
	Cible en mouvement								
Plan de match	Cible en réaction								
	Combat avec son ombre								
Définition	Prise de décision								
	Séquence préparatoire au combat (routine précombat)								
Introduction									
Développement									
Consolidation									
Raffinement									
Maintient									

## Composantes techniques et tactiques du kata

Stade		Début 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	Homme	0-6	6-9	9-12	12-16	16-18	+ 18-24	+ 24 kumité + 27 kata	À tout âge
	Femme	0-6	6-8	8-11	11-15	15-17	+ 17-22	+ 22 kumité + 26 kata	
	Technique de base								
	Biomécanique								
	Respiration juste ( <i>kokyu</i> )								
	Regard bien placé ( <i>metsuke</i> )								
	Concentration de l'attention ( <i>chakugan</i> )								
	Concentration de l'énergie ( <i>kime</i> )								
	Diagramme du kata ( <i>embusen</i> )								
	Application des mouvements ( <i>bunkai</i> )								
	Kata du style								
	Kata imposé ( <i>shitei</i> )								
	Kata libre ( <i>tokui</i> )								
	Règlementation								
	Analyse de l'adversaire								
	Plan de match								
	Communication athlète-entraîneur								
Définition	Introduction		Développement	Consolidation	Raffinement	Maintient			

Activités auxiliaires		Stade	Début 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	Stade	Homme	0-6	6-9	9-12	12-16	16-18	+ 18-24	+ 24 kumité + 27 kata	À tout âge
		Femme	0-6	6-8	8-11	11-15	15-17	+ 17-22	+ 22 kumité + 26 kata	
Régénération et récupération	Échauffement Retour au calme Affûtage et sommet de performance Influence du milieu Périodisation Nutrition-chrono (prise de nourriture coïncidant avec l'entraîn.) Hydratation Étirement (mobilité dynamique utilisée durant l'échauffement)	Statique								
		Dynamique								
		FNP								
		Massage								
		Chiropratique								
		Acupuncture								
		Hydrothérapie								
		Cryothérapie								
		Physiothérapie								
		Actif								
		Passif								
		Psychologique	Séance-bilan							
	Relaxation									
Préparation mentale	Thèmes	Développement de la confiance								
		Communication								
		Concentration								
		Gestion du stress								
		Plan de match								
		Contrôle de la respiration								
		Relaxation progressive des muscles								
		Visualisation								
		Dialogue interne								
		Renforcement positif								
		Établissement des objectifs								
		Techniques de rétroaction/méditation								
Définition	Habiletés	Affirmation								
		Stratégies de concentration								
		Gestion du temps								
		Simulation								
		Introduction								
		Développement								
		Consolidation								
		Raffinement								
		Maintient								

# 空手



