

## QUEL PROJET A LONG TERME POUR L'ESCRIMEUR?

Assises LFE 2008  
15 novembre, Namur  
Guy NAMUROIS, Jean Colot.

## PARTIE 1

### QU'EST-CE QU'UN PROJET A LONG TERME POUR L'ESCRIMEUR?

- Comment mener une carrière sportive à long terme?
- Quelles sont les erreurs à éviter pour garder le goût de la pratique sportive durant toute sa vie?
- Quel est le système qui permet d'intégrer tous les pratiquants sportifs dans l'activité, du sportif-loisir au sportif de haut niveau?
- Comment créer des collaborations entre les sports permettant des passerelles?

## POINT DE DEPART DE LA REFLEXION:

LE DLTA :  
DEVELOPPEMENT A LONG TERME DE L'ATHLETE.  
(CANADA 2005)

DEFINITION :  
NOUVELLE PHILOSOPHIE ET OUTIL DE  
CHANGEMENT DE LA POLITIQUE SPORTIVE  
TROUVANT SA RAISON D'ETRE SUITE A PLUSIEURS  
CONSTATS DE CARENCE.

« Au Canada, le sport, c'est pour la vie. »

## CONCEPTION DU DLTA

- Programme élaboré et validé par des experts en éducation physique canadiens.
- Elaboré depuis le milieu des années 90 en Colombie britannique.
- National depuis 2005.
- Il tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents.
- Programme qui s'intègre dans le système sportif global, du sport récréatif au sport de haut niveau.

## LE DLTA AU CANADA

- Adopté par les fédérations de :  
Aviron, athlétisme, taekwondo, patinage,  
tennis, voile, entre autres...
- Le projet de l'escrime et des autres fédérations est en cours d'élaboration.

### OBJECTIFS DU DLTA(1)

- Accroître la participation des canadiens et des canadiennes à des activités sportives de qualité.
- Permettre l'acquisition d'un savoir-faire physique pour tous.
- Permettre la recherche de l'excellence. Celle-ci favorise la pratique de l'activité physique pour toute la population, de la pratique récréative au sport d'élite.
- Etablir une ligne de conduite pour : Les athlètes, les entraîneurs, les dirigeants sportifs, les ministères du sport, les écoles, les programmes récréatifs et les parents.

### OBJECTIFS DU DLTA(2)

- Devenir l'outil de référence d'élaboration des programmes sportifs des clubs et des fédérations canadiennes, concernant l'entraînement, la compétition et la récupération.
- Intégrer toutes les composantes du système sportif :
  - Le sport d'élite.
  - Le sport récréatif et communautaire.
  - Le sport étudiant.
  - Le sport pour personnes handicapées.
  - L'éducation physique.

### ORIGINE DU DLTA : LES LACUNES DU SYSTÈME SPORTIF CANADIEN ACTUEL(1)

- Planification basée sur l'âge chronologique versus biologique (stade de développement).
- Négligence des périodes critiques de développement.
- Mauvais enseignement des habiletés motrices fondamentales (jeux et multi-sport).
- Les sports préconisent une spécialisation trop hâtive pour attirer les affiliés.
- Les entraîneurs les mieux formés, ayant les meilleures connaissances et le plus d'expérience devraient travailler avec les sportifs en développement.
- Les parents ne connaissent pas le DLTA.

**ORIGINE DU DLTA :  
LES LACUNES DU SYSTÈME SPORTIF  
CANADIEN ACTUEL(2)**

- Objectifs à court terme (compétitions précoces et gagner) versus long terme (entraînement et développement).
- Trop d'heures de compétition et pas assez d'heures d'entraînement pour les athlètes en développement.
- Systèmes d'entraînement et de compétition adultes appliqués aux enfants.
- Systèmes masculins appliqués aux filles.
- Il n'existe pas de système de détection des talents.

**CONSEQUENCES DES LACUNES DU  
SYSTÈME SPORTIF ACTUEL (1)**

- Les enfants ne s'amuse pas dans des programmes sportifs bâtis par/pour des adultes basés sur le résultat et non le processus( jeu, entraînement et développement ). Perte de motivation. Abandon.
- Les habiletés motrices (la technique) sont insuffisamment développées suite à un entraînement centré sur la victoire.
- On assiste au déclin de participation au sport récréatif et à l'activité physique.
- La condition physique de base des enfants et des adultes est déficiente.
- Il y a une mauvaise utilisation des programmes d'éducation physique dans les écoles.

**CONSEQUENCES DES LACUNES DU  
SYSTÈME SPORTIF ACTUEL (2)**

- Des athlètes sont frustrés par le manque de cohérence et de moyens intégrés qui les aideraient à mieux performer et atteindre leur plein potentiel. Perte de motivation. Abandon.
- Difficultés de développer une relève sportive de haut niveau.
- Des athlètes n'arrivent à exprimer leur potentiel. Ils errent dans la zone grise. Perte de motivation. Abandon.
- Aucun développement systématique en vue de la prochaine génération d'athlètes internationaux.
- Inconstance des performances internationales.

## LES 10 PRINCIPES CLES DU DLTA

Ces 10 facteurs principaux constituent :

- Les résultats de la recherche scientifique à la base du DLTA.
- Les principes qui en découlent.
- Les outils permettant aux acteurs du sport d'élaborer leurs programmes.

PRINCIPE 1 :

### LA REGLE DES 10 ANS

- Un athlète talentueux a besoin de 10 ans (10000 heures d'entraînement) pour être une élite.
- Un athlète a besoin de 13 ans pour aller aux Jeux et 15 ans pour être médaillé (USA).

CONSEQUENCE : Les objectifs à court terme (entraînement basé sur la victoire et trop d'heures de compétitions) doivent laisser la place aux objectifs à long terme (entraînement basé sur le développement des habiletés motrices, des aptitudes physiques et des compétitions adaptées).

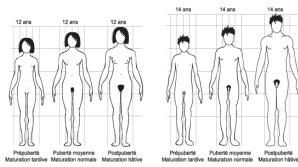
PRINCIPE 2 :

### LE RESPECT DES FONDEMENTS DE LA MOTRICITE(1)

- Développer les mouvements de base fondamentaux par le JEU et le divertissement.
- Développer les aptitudes perceptives de manière concomitante.
- Ensuite, développer les habiletés motrices fondamentales dans les 4 environnements différents : sur le sol, dans l'eau, dans l'air et sur la glace.

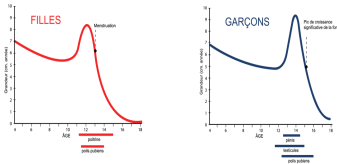


## PRINCIPE 4 (1) : LE STADE DE DEVELOPPEMENT



Prise en compte du rythme de maturation (tardif, normal ou hâtif) de l'enfant dans l'élaboration de son programme d'entraînement ou de compétition

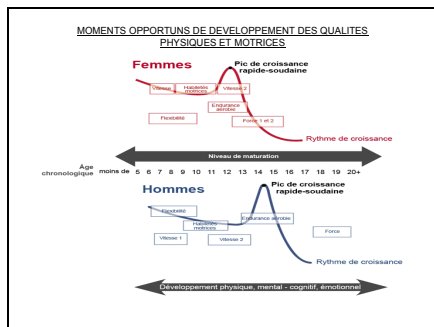
## PROCESSUS DE MATURATION FILLES / GARÇONS



- Le pic de croissance est un déterminant important de l'âge biologique.
- Sa variabilité peut être de + ou - 2 ans. Des sportifs entre 10 et 16 ans peuvent donc présenter une différence de développement de 5 ans !

## PRINCIPE 5 : LA CAPACITE D'ENTRAINEMENT ET DE RECUPERATION (1)

- L'adaptation s'exécute suite à un stimulus (entraînement) et un changement (opéré pendant la récupération).
- Chaque individu possède une capacité d'adaptation qui lui est propre.
- Il existe des périodes critiques de développement qui constituent les périodes de gain optimal des qualités physiques ou motrices.
- Ces qualités restent malgré tout entraînables, quelque soit l'âge...



- PRINCIPE 6:  
UNE APPROCHE HOLISTIQUE**
- L'entraîneur doit prendre en compte l'athlète global.
  - Les développements émotionnel, mental et cognitif doivent être pris en considération, en plus du développement physique et moteur dans l'élaboration des programmes d'entraînement et de compétition.
  - Le DLTA favorise le développement global et complet de l'athlète. Ceci comprend l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère.

- PRINCIPE 7 :  
LA PERIODISATION**
- La périodisation offre un cadre de travail permettant d'organiser l'entraînement.
  - Un plan de périodisation doit être élaboré à chaque phase de développement de l'athlète. Il tient compte des autres principes du DLTA :
    - La règle des 10 ans
    - Les fondements de la motricité.
    - La spécialisation hâtive ou tardive du sport.
    - Le stade de développement de l'enfant.
    - La capacité d'entraînement – récupération individuelle.
    - L'état mental, cognitif et émotionnel de l'athlète.



PRINCIPE 8 :  
LA PLANIFICATION DU  
CALENDRIER DES  
COMPETITIONS

- Chaque stade de développement doit posséder un ratio entraînement / compétition idéal.
- Souvent, il y a trop de compétitions durant les stades de développement idéal des qualités physiques et motrices.
- La programmation des compétitions ne doit plus répondre à la tradition ni être effectuée par les ligues. Elle doit être effectuée par les entraîneurs et les athlètes.

PRINCIPE 9 :  
INTEGRATION DU DLTA

- Le DLTA est un outil de changement vers un remaniement complet des programmes sportifs et leur intégration dans un système global.
- Le DLTA prône un système qui soit centré sur l'athlète et dirigé par l'entraîneur. Toute décision institutionnelle doit y faire référence.
- Au niveau international, le DLTA doit être un réfèrent dans les décisions des fédérations.

PRINCIPE 10 :  
L'AMELIORATION CONTINUE

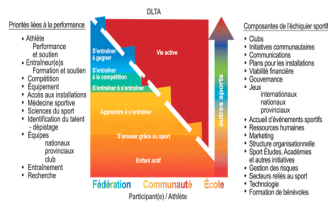
- Le DLTA tient compte de l'évolution des sciences du sport.
- Le DLTA se veut être représentatif des plus récentes évolutions en éducation physique, de sport et de loisirs.
- Le DLTA préconise l'éducation permanente des dirigeants politiques, des médias, des hommes de terrain, des scientifiques, des parents,...etc.

## LES STADES DU DLTA

- Le développement à long terme de l'athlète se base sur **7 stades** de développement communément identifiés.
- Les **6 premiers stades** constituent un continuum. Le stade « vie active » est présent en permanence.
- Les sports à spécialisation hâtive regroupent les stades 2, 3 et 4. Ils ne présentent donc que **5 stades**.



## LES STADES DU DLTA



## STADE 1 : L'ENFANT ACTIF

**âge : 0 – 6 ans**

### • OBJECTIFS :

Intégration du mouvement à la vie quotidienne.

- Développement des **mouvements fondamentaux** et des **aptitudes perceptives** par le **jeu**.



### • LISTE DES TACHES :

- 30 à 60 min. d'**activité structurée** par jour.
- Minimum 60 min. d'**activité non structurée** par jour.
- Promouvoir une **activité quotidienne**, quelque soit le temps.
- **Pas d'inactivité** plus de 60 min.
- Privilégier la **participation** et exclure la compétition.

## STADE 2 : S'AMUSER GRACE AU SPORT

âges : 6 - 9 ans garçons / 6 - 8 ans filles

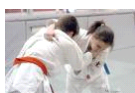
- **OBJECTIFS** : Plaisir et participation.
  - Encourager la participation à une vaste gamme de sports.
  - Apprentissage des habiletés sportives générales et développement des qualités physiques grâce au jeu.
- **LISTE DES TACHES** :
  - Encourager à participer à un sport 1 ou 2 x par semaine et d'autres activités sportives 3 ou 4 x par semaine.
  - Activités adaptées au calendrier scolaire.
  - Camps multisports pendant les vacances.
  - Pas de compétition recommandée.
  - Dépistage du talent potentiel.



## STADE 3 : APPRENDRE A S'ENTRAINER

âges : 9 - 12 ans garçons / 8 - 11 ans filles

- **OBJECTIFS** : Prendre goût au sport, à l'effort.
  - Identifier les sports que l'enfant apprécie. Limiter la pratique à 3 sports.
  - Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives générales (multi-sport) et introduction d'habiletés reliées à une discipline.
  - Développement des qualités physiques grâce aux jeux et introduction d'activités auxiliaires (échauffement, étirements, hydratation, ...etc.)



- **LISTE DES TACHES** :
  - Entraînement à un sport 3x par semaine et d'autres activités sportives 3x par semaine.
  - Compétition : 30% - Entraînement : 70%
  - Identification du talent sportif.

## STADE 4 : S'ENTRAINER A S'ENTRAINER

âges : 12 - 16 ans garçons / 11 - 15 ans filles

(s'articule autour du pic de croissance rapide)

- **OBJECTIFS** : Consolidation des techniques spécifiques au sport
  - Choisir 1 ou 2 sports spécifiques (Hiver - Été)
  - Développement et renforcement des habiletés sportives spécifiques au sport : Technique, tactique élémentaire.
  - Développement privilégié des qualités physiques suivantes : l'endurance au début du pic, la vitesse et la souplesse pendant le pic, la force en fin de pic.
  - Apprentissage des techniques de la préparation physique.
- **LISTE DES TACHES** :
  - Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif.
  - Entraînement propre au sport 6 à 9x par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires.
  - Compétition : 40% - Entraînement : 60%.
  - Jeux confrontation à l'entraînement. Idéal : Compétitions-entraînements.
  - Sélection du talent sportif.

## STADE 5 : S'ENTRAINER A LA COMPETITION

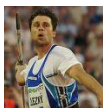
**âges** : 16 - 23 ans garçons / 15 - 21 ans filles

- **OBJECTIFS** : Apprentissage de l'art de performer en compétition
  - Choix d'un sport spécifique et d'un poste de jeu.
  - Développement et renforcement des habiletés sportives spécifiques au poste : Technique, tactique spécifiques, individualisation.
  - Développement privilégié des qualités physiques spécifique à la discipline. Individualisation.
  - Ce stade ne commence qu'après accomplissement complet du stade 4.
- **LISTE DES TACHES** :
  - Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans un contexte de compétition.
  - Entraînement propre au sport 9 à 12x par semaine, associé à des activités sportives de compensation.
  - Compétition et entraînement spécifique à la compétition : 60% - Entraînement technique-tactique et préparation physique : 40%.

## STADE 6 : S'ENTRAINER A GAGNER

**âges** : 19 ans et + garçons / 18 ans et + filles

- **OBJECTIFS** : Atteinte du podium
  - Le mode de vie de l'athlète vise à la performance maximale.
  - Développement des qualités physiques, techniques et tactiques aux limites des capacités de l'athlète.
  - Comportement professionnel de l'athlète mais aussi de sa structure d'entraînement : Encadrement, infrastructures, fédération...etc.
- **LISTE DES TACHES** :
  - Périodisation - Choix d'1 ou 2 sommets.
  - Qualités mentales, cognitives et émotionnelles en compétition.
  - Entraînement propre au sport 9 à 15x par semaine.
  - Compétition et entraînement spécifique à la compétition : 75% - Entraînement technico-tactique, physique, récupération : 25%.



## STADE 7 : VIE ACTIVE

Ce stade peut être amorcé à tout âge

- **OBJECTIFS** : Pratiquer du sport toute sa vie... Permettre au sportif de :
  - Au cours des 6 premiers stades, pouvoir passer d'un sport à l'autre sans difficulté.
  - Après l'arrêt du sport de compétition, pouvoir pratiquer une activité récréative.
  - Après sa retraite du monde de la compétition, rester dans le monde sportif pour transmettre son savoir.(Entraîneur, officiel, dirigeant,...etc.)
- **LISTE DES TACHES** :
  - Pratiquer au moins 60 minutes d'activité modérée ou 30 minutes d'activité intense par jour pour les adultes.



## CONSEQUENCES DES 7 STADES DU DLTA

- Une expérience positive au passage de chacun des 6 premiers stades est essentielle pour garder les athlètes au sein du système sportif.
- Le respect des objectifs et des listes de tâche à respecter à chaque stade permet d'éviter les pertes de motivation et les causes d'abandon sportif.
- Les éducateurs sportifs et les responsables fédéraux doivent respecter les caractéristiques de ces 7 stades pour l'élaboration de leurs programmes sportifs.

## LES INCIDENCES DU DLTA (1)

- Sur les parents :
  - Insiste sur leur rôle de moteur sportif pour leurs enfants.
  - Leur fournit un guide pour accompagner correctement le développement à long terme de leur enfant sportif.
- Sur l'entraînement :
  - Insiste sur la formation des entraîneurs des athlètes en développement.
  - Fournit un programme sportif cohérent.
- Sur les clubs et les fédérations :
  - Vise à la restructuration complète du système de compétitions.

## LES INCIDENCES DU DLTA (2)

- Sur le système sportif :
  - Requiert des changements majeurs des programmes d'entraînement et de compétitions actuels.
  - Remet l'athlète au centre des décisions.
  - Offre un cadre qui permet chaque intervenant du sport de comprendre son rôle.
- Sur les sciences du sport :
  - La science définit les caractéristiques de chaque stade du DLTA.
  - Elle accompagne les athlètes en leur fournissant les dernières évolutions de la recherche.
- Sur le système d'éducation :
  - Souligne l'importance d'une éducation physique quotidienne dès l'enfance.
  - Favorise l'intégration de la connaissance approfondie des fondements du DLTA dans la formation des enseignants en sport.

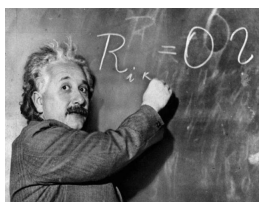
### RESUME :

#### LE DLTA : UN OUTIL DE CHANGEMENT...

- Le DLTA propose un projet global de remaniement complet des programmes sportifs.
- Le DLTA souligne que l'éducation physique, le sport à l'école, les activités de loisir et le sport de compétition sont interdépendants.
- Le DLTA tente de proposer une culture sportive où le fait de demeurer physiquement actif ou performer au plus haut niveau reposent sur les mêmes fondements.
- Le DLTA constitue un document cohérent et commun pour tous les acteurs du sport : Les clubs, les fédérations, les communautés, les écoles, les décideurs politiques. Il doit servir de référence dans l'élaboration de tout projet sportif.
- Le DLTA ne peut fonctionner sans le soutien gouvernemental.

### CONCLUSION : LE DLTA

- Est une philosophie et un outil de changement.
- Est axé sur l'athlète.
- Fournit un chemin clair allant de la cour d'école au podium olympique.
- Permet la transition du sport vers l'activité physique pour la vie.
- Permet une planification optimale des activités physiques pour chaque stade de la vie.



« La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre un résultat différent »  
Albert Einstein.

## 2<sup>ème</sup> PARTIE : SYNTHÈSE DES RAPPORTS DES GROUPES DE DISCUSSION

Les échanges ont eu lieu à partir de 5 questions posées à la fin de la présentation

### Question 1 :

# 1. Existe-t-il un système de formation de l'escrimeur qui rejoint les 10 facteurs-clés du DLTA?

- Règle des 10 ans.
- Respect des fondements de la motricité.
- Escrime : Spécialisation hâtive ou tardive?
- Respect du stade de développement.
- Capacité d'entraînement et de récupération.
- Une approche holistique : Physique, mental et émotionnel.
- Un plan de périodisation.
- Une planification du calendrier des compétitions.
- Comment intégrer les principes du DLTA.
- Prêts pour le changement?

### Discussion

#### Groupe 1

« Ces principes ne sont que rarement appliqués tels quels au sein des cercles de notre ligue, mais plusieurs points sont appliqués par certains Maître d'Armes de façon très ponctuelle. On constate même que l'on pousse à une spécialisation précoce alors que l'escrime est un sport à spécialisation tardive.

Il n'y a pas de cohérence dans la politique générale de la ligue dans les différents projets. Pour avoir une politique générale, l'A.G. devrait mandater le C.A. pour élaborer un projet général. »

#### Groupe 2

« L'application de ces principes est jugée difficile pour plusieurs raisons :

- Peu de pratiquants,
- Manque d'infrastructures sportives : il n'y a pas assez de salles, elles sont insuffisamment équipées et pas assez disponibles.
- Absence de politique sportive globale
- Le calendrier est inadapté : il est constitué à partir des propositions des organisateurs en fonction de leurs impératifs. Il n'est pas conçu à partir des besoins des tireurs.
- Les aspects financiers : les coûts au niveau des cercles sont élevés (location, maîtrise,...)
- Il existe une concurrence entre les sports. Cela entraîne un recrutement à un âge de plus en plus précoce (« si ils s'inscrivent dans un autre sport, ils sont perdus pour nous... »)
- Les Maîtres d'Armes et enseignants devraient être plus conscientisés de leur rôle et les parents devraient être impliqués dans le processus. »

## Question 2

# 2. Le système de compétitions organisé par la fédération d'escrime répond-il aux attentes du DLTA?

- Enfant actif : 0%.
- S'amuser grâce au sport : 0%.
- Apprendre à s'entraîner : 30%.
- S'entraîner à s'entraîner : 40%.
- S'entraîner à la compétition : 60% y compris entraînement compétitif.
- S'entraîner a gagner : 75% y compris entraînement compétitif.
- Vie active : Selon le choix de la personne.

## Discussion

### Groupe 1

« L'offre des compétitions ne répond pas aux principes du DLTA et elles ne correspondent pas aux besoins : l'offre est trop large dans les catégories d'âge inférieure et c'est le contraire dans les catégories supérieures.

Il conviendrait de

- Modifier les formules de compétitions pour les jeunes
- Supprimer les compétitions « Poussin »
- Adapter et limiter les formules en Pupille et Minime
- Créer 2 circuits distincts : un circuit récréatif et un circuit officiel

### Groupe 2

« Le système mis en place actuellement ne répond pas, et très clairement, aux principes du DLTA.

Le système des compétitions adultes est appliqué aux enfants (principe de l'épreuve individuelle en élimination directe)

Il faudrait :

- Adapter les formules de compétitions aux plus jeunes : recréer les formules par poules, supprimer les classements en fin de compétition, permettre les interventions pédagogiques des entraîneurs
- Penser l'organisation des compétitions de façon différente
- Relancer plus d'organisations à caractère régional. »



### Question 3

## 3. Le système de développement du sport de haut niveau (escrime)

- Répond-il aux attentes des jeunes joueurs francophones?
- Le système d'entraînement répond-il aux exigences du haut niveau mondial?

### Discussion

#### Groupe 1

« Le système actuel ne répond pas aux attentes.

- Les aides devraient être plus importantes pour amener les sportifs vers le haut niveau
- Il faudrait multiplier les échanges d'expérience et de compétences entre les cercles et les entraîneurs.
- Il faudrait améliorer les rapports entre les escrimeurs et les entraîneurs.
- Les clubs ne peuvent plus répondre aux exigences du haut niveau : difficulté de consacrer du temps aux meilleurs, manque de disponibilité et/ou formation insuffisante des entraîneurs.
- L'enseignement en club est difficilement compatible avec les exigences du haut niveau : mélanges de catégories d'âge et des niveaux. ».

#### Groupe 2

« Le système actuel a le mérite d'exister, ce qui n'était pas le cas avant. Cependant il doit évoluer car il ne tient pas assez compte des différents paramètres:

- Il ne tient pas assez compte du cadre social des parents, de leur disponibilité, des difficultés liées aux déplacements.
- Il devrait être plus flexible : mettre au point des entraînements délocalisés, visite des entraîneurs fédéraux dans les cercles.
- Il devrait y avoir un système évolutif de compétition »

## Question 4

### 4. L'organisation des clubs

- Répond-elle aux attentes des jeunes joueurs francophones?
- Leur système d'entraînement répond-il aux exigences du haut niveau mondial?
- Sont-ils prêts à la mise en place d'un système comme le DLTA?

## Discussion

### Groupe 1

« Nous avons au sein de notre groupe des réponses très contrastées. Certains considèrent que les clubs fonctionnent très bien, d'autres reconnaissent des difficultés d'encadrement (nombre insuffisant et niveau de qualification).

Les principes du DLTA nécessiteraient des conditions financières difficiles à réunir. »

### Groupe 2

« Les réponses sont globalement positives mais elles sont fonction de l'intérêt des jeunes. De toutes façons, la Ligue et les clubs n'ont pas la taille critique suffisante au niveau de leurs affiliés et de leurs moyens financiers pour mettre en place un système tel que le DLTA. »

## Question 5

### 5. La formation des entraîneurs

- Maîtrisent-ils les compétences permettant la mise en place des 10 facteurs-clés du DLTA?

#### Discussion

##### Groupe 1

« Globalement la réponse est oui. Mais il faudrait plus développer les formations internes au sein des cercles et la formation continue ».

##### Groupe 2

« On observe une différence de culture sportive entre les générations d'entraîneurs. Même s'ils maîtrisent les compétences, le manque de disponibilité ou une motivation insuffisante des entraîneurs limitent les possibilités de mise en place de ces facteurs ».