

Carte postale 3 par Sophie Gadoury



La suite...

Développement des jeunes

Comme le démontre cette structure, le Club Plessis-Robinson et le Club Gagny-Raincy ont une réalité différente de la nôtre qui leur permet de développer autrement leurs jeunes. Outre la mixité, le fait qu'ils n'aient pas besoin de précipiter l'amélioration des jeunes et qu'ils ne soient pas pressés par l'obtention des résultats est une autre clé du succès identifiée par Damien.

Voici deux exemples de joueurs qui illustrent cette idée. Nicolas a 7 ans et joue au volleyball depuis deux ans. Il a déjà développé son amour pour le sport, sa capacité à lire une trajectoire de ballon, sa façon de bouger sur le terrain et il améliore sa technique à son rythme. Quant à Mathilde, âgée de 13 ans, elle réussit à faire des passes d'attaques sur un rouleau d'équilibre. À 13 ans, nos athlètes entrent au secondaire et débutent leur première saison de volleyball.



Chaque athlète, peu importe son âge, est traité selon où il est rendu dans son développement. Damien raconte que « les méthodes de travail ne varient pas en fonction de l'âge, mais en fonction du comportement du jeune. Le jeune qui arrive au club est-il coordonné ? Bien dans sa peau ? A-t-il des problèmes ? Il faut prendre en compte tous les paramètres afin de pouvoir travailler avec lui de façon adéquate ». Même si Damien suit lui aussi une méthode divisée selon des groupes d'âge qui se rapproche de celle suggérée par le Développement à long terme de l'athlète, il tient à développer les capacités des athlètes en fonction de plusieurs paramètres et non de l'âge seulement.



Carte postale 3 par Sophie Gadoury



Voici le développement à long terme du jeune joueur présenté par Damien :

Phase « s'amuser grâce au sport »

(6-9 ans)

Plaisir et participation seront les fils conducteurs : développement général et global relié au fondement du mouvement.

Tous les éléments de base de la condition motrice seront travaillés : agilité, équilibre, coordination motrice.

Une séance d'entraînement par semaine.

Dépistage du talent potentiel.

Phase « apprendre à s'entraîner »

(9-12 ans)

Développement général des habiletés sportives : jeu au pied, jeu de rebond, course, gym, trampoline.

Principales phases d'apprentissage moteur; les habiletés de base nécessaire à la pratique du volley doivent être acquises.

Identification du talent potentiel.

Deux entraînements par semaine.

Phase « s'entraîner à s'entraîner »

(12-16 ans)

Développement des habiletés spécifique au volleyball.

Aérobic et force.

La poussée de croissance sert de point de référence — s'adapter au développement physique du jeune.

Développement des habiletés psychologiques fondamentales.

Détection du talent potentiel (entraînement avec les plus vieux).

Entraînement deux fois par semaine.

Inciter nos jeunes à suivre les différents stages proposés.

Orienter les jeunes « potentiels » vers les cadres régionaux.

Phase « s'entraîner à la compétition »

(16-19 ans)

Développement des qualités physiques reliées à la position jouée

Consolider les habiletés techniques reliées à la position jouée.

Carte postale 3 par Sophie Gadoury



Implantation des habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition
Introduire l'optimum psychologique de performance.

Orientation des talents identifiés vers les centres espoirs ou vers les entraîneurs nationaux.

Surclassement (simple, double ou plus) des joueurs potentiels identifiés vers les équipes seniors.

Deux entraînements par semaine + un ou deux entraînements avec l'équipe senior.

Phase « s'entraîner à gagner »

(19 ans et +)

Développement optimal et maintien des qualités physiques générales et spécifiques.
Perfectionnement des habiletés techniques et tactiques.

Proposer aux jeunes joueurs « potentiels » de s'entraîner périodiquement avec les équipes phares du club.

De trois à quatre entraînements par semaine avec l'équipe phare du club.

Orienter les jeunes « à très grand potentiel » vers les entraîneurs nationaux.

Ce programme explique les compétences pour chaque tranche de développement, mais le baby-volley commence encore plus tôt! On invite les jeunes âgés de 5 ans à venir au club une fois par semaine participer à une séance de volleyball de 45 minutes. Cette séance respecte à merveille les objectifs identifiés par le DLTA pour un enfant actif de moins de 6 ans.

« Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu : l'activité physique est essentielle au développement sain des enfants. L'activité physique offre aussi les avantages suivants :

- elle renforce le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, des aptitudes sociales, de la motricité globale, des qualités affectives, du leadership et de l'imagination;*
- elle aide les enfants à éprouver de la confiance et de l'estime de soi;*
- elle contribue à la formation d'os et de muscles solides, accroît la flexibilité, permet l'adoption d'une bonne posture, accentue le sens de l'équilibre, améliore la condition physique, réduit le stress et favorise un sommeil réparateur;*
- elle favorise l'atteinte du poids santé;*
- elle aide les enfants à apprendre à se mouvoir habilement et à aimer être actif.*

« L'activité physique doit être amusante et intégrée au quotidien de l'enfant; elle ne doit pas être perçue comme une obligation. Le jeu est pour les jeunes enfants une façon d'être actif physiquement ». (Source : www.ltad.ca)



Carte postale 3 par Sophie Gadoury



Les jeunes que j'ai vu participer au baby-volley sont complètement fous des jeux qu'ils font; ils ne se rendent aucunement compte qu'ils sont en train d'acquérir de l'équilibre, de la coordination, une meilleure motricité, une facilité à travailler en groupe et ainsi de suite. La session terminée, ils ne veulent pas rentrer à la maison!

Un parcours d'habiletés est préparé pour eux. Ils passent à différentes stations où l'exercice conçu les aide à acquérir de nouvelles compétences importantes et nécessaires à notre sport. On ne se demande pas pourquoi des athlètes tels que Mathilde arrivent à jongler en équilibre sur un rouleau à 13 ans vu qu'ils travaillent leur équilibre et manipulent des ballons de volleyball depuis déjà 7 ans!

Voici quelques exemples d'activités que font les enfants lors d'une séance de baby-volley. Les animateurs rendent l'expérience agréable en présentant chacun des défis comme une nouvelle aventure aux petits.

- 1) Se tenir en équilibre sur des barres parallèles.
- 2) Courir vers un ballon et le frapper à une main.
- 3) Se déplacer sur un circuit de formes tout en gardant un ballon en équilibre.
- 4) Avancer à travers un corridor de gros ballons.
- 5) Lancer un ballon sur des cibles en ayant le pied opposé en avant.
- 6) Lancer et attraper un ballon en se tenant en équilibre sur une poutre.
- 7) Utiliser sa force pour tirer le poids de son corps sur un tapis.

Damien a eu plusieurs offres pour aller entraîner à un plus haut niveau. Pourquoi a-t-il choisi de demeurer avec les petits ? En apprenant à le connaître et à connaître ses philosophies, on se rend compte rapidement que Damien valorise la formation des jeunes d'avenir. Il ne retire pas autant de fierté à travers les jeunes déjà formés. Ce qui l'intéresse est d'encadrer des débutants et de les amener à devenir non seulement des joueurs de volleyball, mais avant tout des adultes. Selon mes observations, la plus grande qualité qu'un jeune puisse développer est l'autonomie. L'autonomie peut s'apprendre dès un très jeune âge par des tâches bien simples qui se complexifient avec le temps. Dans la première carte postale, je vous racontais que Damien m'avait demandé de m'asseoir en début d'entraînement. La raison de sa demande était que les athlètes devaient parcourir différents ateliers qui demandaient de l'autonomie.



Carte postale 3 par Sophie Gadoury



Un autre fait cocasse.

Un soir à l'arrivée d'un entraînement, Damien voulait me montrer les différentes chaînes de télé. En allumant la télévision, nous sommes tombés sur un match international de volleyball; de toute évidence le programme ne contenait pas assez de volleyball à la base! Damien m'a raconté plein d'anecdotes au sujet des joueurs qu'il avait formés et qui passaient à la télé. Pour moi, ce moment a été particulier parce que c'était une belle preuve des raisons qui poussent Damien à faire ce qu'il fait : il se passionne à former les joueurs, à les rendre autonomes et à les voir ensuite voler de leurs propres ailes.

Damien donne beaucoup d'importance au rôle qu'un entraîneur peut jouer, par les techniques d'entraîneur qu'il adopte et le genre de corrections qu'il donne, dans le développement d'un jeune. Un bon entraîneur doit être capable de bien manipuler le ballon, c'est-à-dire lancer, frapper et servir le ballon correctement, afin de permettre aux athlètes de progresser. Par exemple, contrôler un exercice qui demande à Mathilde de défendre en équilibre sur un rouleau et d'enchaîner une passe de cette position requiert de l'entraîneur qu'il frappe bien le ballon vers elle et fasse preuve de précision. Les rétroactions qu'un entraîneur donne sur les techniques de base et le placement des joueurs sont essentielles pour encore une fois maximiser la progression des jeunes. En France, ces deux éléments sont bien exploités dans le cadre de la formation des entraîneurs.

La dernière partie de mon compte-rendu touchera à la motricité et vous sera présentée prochainement dans la dernière carte postale.