



Fédération canadienne d'escrime

# **Développement à long terme de l'athlète**



# **Fédération canadienne d'escrime**

Enrichir l'escrime en excellant à tous les niveaux

Être une nation respectée en escrime

Préparer les champions de demain

# Table des matières

	Page
Introduction	2
Les facteurs qui influencent le développement à long terme de l'athlète	4
Facteurs supplémentaires pour les athlètes ayant un handicap physique	8
Le développement à long terme de l'athlète et le programme éducatif en escrime	9
Les stades du modèle de développement à long terme de l'athlète	11
• Début Actif	12
• S'amuser grâce au sport : apprendre à jouer à l'escrime	13
• Apprendre à s'entraîner : jouer tout en s'entraînant	14
• S'entraîner à s'entraîner : développement de l'escrimeur	16
• S'entraîner à la compétition : développement d'un solide compétiteur	18
• S'entraîner à gagner : apprendre à gagner et vivre pour gagner	20
• Vie active : actif pour la vie en escrime	22
<b>Annexes</b>	<b>25</b>
• Liste de ressources	26
• Partenaires du DLTA en escrime	28
• Glossaire	29
• Les sept piliers du DLTA : nos forces et notre vision	32
• Comité d'orientation et contributeurs du DLTA	37

# Introduction

Le développement à long terme de l'athlète, ou DLTA, a d'abord été décrit dans le document intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie ». Le DLTA offre un cadre pour le développement optimal des athlètes de tous les âges, présentant toute la gamme des intérêts et des capacités, et ce dans tous les sports. Dans le cadre du système sportif canadien, le DLTA est important pour l'amélioration constante de :

- la participation;
- l'excellence;
- la capacité; et de
- l'interaction.

Les principes de base du DLTA sont enchâssés dans le développement physique, mental, cognitif et émotionnel des participants. Le cadre de DLTA spécifique à l'escrime harmonise ces principes avec la démarche du développement sportif. Le DLTA se compose de plusieurs stades qui correspondent chacun à une phase spécifique de développement, liée au degré de maturation de l'athlète, de l'enfance à l'âge adulte, en passant par l'adolescence. Ceux qui commencent l'escrime à l'âge adulte passent quand même par tous les stades du DLTA, mais leurs progrès ne se feront pas au même rythme que ceux des enfants ou des adolescents. Cependant, le DLTA est un point de départ pour TOUS les participants, peu importe leur âge.

Le modèle de DLTA prône une nation saine et physiquement active dont les citoyens pratiquent le sport et l'activité physique toute la vie. Ceux qui ont acquis un savoir-faire physique ont de solides fondements en ce qui concerne les mouvements de base et les habiletés motrices, qu'ils ont développés en étant exposés jeunes à diverses activités physiques et ludiques. Le DLTA favorise l'acquisition du savoir-faire physique chez tous les enfants, de la tendre enfance à la fin de l'adolescence, en assurant la promotion d'activités physiques quotidiennes de qualité dans les écoles et d'une approche commune de développement des capacités physiques par l'entremise de programmes communautaires, de loisirs, sportifs et d'élite.

Grâce au savoir-faire physique, les participants peuvent plus facilement transférer leurs capacités d'un sport à l'autre et continuer à pratiquer le sport toute leur vie. Ceux qui ont été actifs dans certains sports étant enfants peuvent transférer leurs habiletés dans d'autres sports à l'adolescence ou à l'âge adulte, par exemple en escrime.

Le présent document, en adaptant les principes du DLTA, décrit un environnement idéal pour le développement des escrimeurs au Canada. Il regroupe les connaissances et l'expérience d'experts en escrime et de scientifiques du sport, et décrit la démarche permettant à tous les escrimeurs, quel que soit leur niveau ou leur âge, de parvenir à leur plein potentiel. Même si la démarche est la même pour tous les participants, le rythme et la portée de leur développement dépendront des objectifs spécifiques de chacun.

Les principes du DLTA s'appliquent également aux participants ayant un handicap. Même si les athlètes ayant un handicap intellectuel ne pratiquent généralement pas l'escrime, l'escrime en fauteuil roulant se développe au Canada, et les clubs acquièrent progressivement l'équipement spécialisé nécessaire pour mettre en oeuvre des programmes s'adressant aux participants ayant un handicap physique. Le rythme auquel un athlète ayant un handicap physique progresse à travers les étapes du DLTA et l'âge auquel il ou elle commence chacune de ses phases, varie beaucoup en fonction des individus et de la nature de leur handicap.

Les principes du DLTA soutiennent tous les aspects du développement sportif. En travaillant dans le cadre du DLTA, nous pouvons nous assurer que la conception et l'organisation des programmes, et que les programmes de formation des entraîneurs et des arbitres, répondent aux besoins spécifiques des escrimeurs de tous les niveaux (de récréatif à compétitif à élite). Ceci à son tour soutient le développement de plans et de budgets à long terme pour tous les programmes en escrime. Et enfin, le DLTA indique des voies d'amélioration de notre système actuel qui permettront de créer une approche de l'escrime qui fournit à tous les participants l'occasion d'atteindre leur plein potentiel.

Les constantes recherches scientifiques font rapidement progresser le secteur du DLTA, augmentant le niveau d'information et d'application des principes du DLTA. Par conséquent, le cadre du DLTA en escrime est un document évolutif qui sera constamment mis à jour pour refléter les nouvelles connaissances en la matière.



Ce cadre de DLTA apportera des changements dans plusieurs secteurs clés :

### Les escrimeurs

- en mettant en oeuvre des programmes appropriés d'entraînement, de compétition et de récupération convenant à tous les participants;
- en améliorant les programmes de développement au pays qui mèneront à des meilleures performances des athlètes;
- en augmentant le nombre de participants de tous les âges et de toutes les capacités, et en les conservant;

### Les entraîneurs

- en rendant plus professionnels le travail et la perception des entraîneurs en escrime;
- en augmentant le nombre et la qualité des entraîneurs dans tous les coins du Canada;
- en mettant en oeuvre des programmes nationaux de formation, de certification et de formation professionnelle des entraîneurs, basés sur les principes du DLTA;

### Les officiels

- en augmentant le nombre et la qualité des officiels dans tous les coins du Canada;
- en mettant en oeuvre des programmes et des politiques de formation, de certification et de formation professionnelle des officiels, dans le cadre du DLTA;

### Les dirigeants sportifs

- en s'assurant que nos décisions et nos orientations tiennent compte du cadre de DLTA;
- en optimisant la collaboration, le partage et les communications avec tous les partenaires de l'escrime canadienne;
- en s'assurant que l'escrime est dirigée par l'entremise d'une structure organisationnelle qui soutient une mise en oeuvre efficace et efficiente du DLTA;
- en faisant en sorte que le Canada soit reconnu comme un leader mondial en escrime;

### Les compétitions

- en s'assurant que le calendrier, les horaires et les formules des compétitions favorisent le développement et conviennent à l'âge et au stade de développement des athlètes auxquelles elles s'adressent;

### Les installations

- en s'assurant que tous les escrimeurs peuvent accéder à des installations et à de l'équipement qui favorisent le développement et qui conviennent à l'âge et au stade de développement des participants;

### Les parents

- en s'assurant que les parents et les participants connaissent les démarches de progrès et de développement des escrimeurs et les principes du DLTA en escrime;
- en s'assurant que les parents connaissent les principes du développement sain de l'enfant.

# Les facteurs qui influencent le développement à long terme de l'athlète

## 1. Les fondements

Les habiletés fondamentales du mouvement (p. ex. courir, sauter, lancer, attraper, etc.) développent les déterminants de la condition motrice (agilité, équilibre et coordination). Ces qualités constituent la base pour tous les sports, et sont regroupées ensemble sous le nom de « savoir-faire physique ».

Dans un modèle de développement idéal, les enfants doivent acquérir le savoir-faire physique avant la poussée soudaine de croissance. On peut cependant le développer pendant toute la vie. Le savoir-faire physique constitue une composante essentielle du processus de développement, et il est nécessaire pour avoir une performance maximale en sport, à quelque niveau que ce soit.

**Trois activités sont particulièrement importantes pour le développement du savoir-faire physique :**

- l'athlétisme : courir, sauter et lancer;
- la gymnastique : agilité, équilibre, coordination et vitesse, ainsi que la capacité d'atterrir en toute sécurité;
- la natation : développement de l'orientation spatiale, pour des raisons de sécurité aquatique, et aussi comme fondement pour tous les autres sports aquatiques.

D'autres activités cycliques comme le cyclisme, le ski ou le patinage développent l'équilibre en mouvement.

Ces habiletés motrices de base soutiennent la participation à n'importe quel sport, et favorisent la réussite sportive et l'appréciation de l'activité physique pendant toute la vie.

## 2. Âge chronologique vs. maturité vs. stade de développement sportif

L'*âge chronologique* est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. La *maturité* a trait au positionnement de l'enfant sur une échelle continue qui commence à la naissance et atteint son sommet à la pleine maturité physique. Le *stade de développement sportif* qui est le nombre d'années de pratique de l'escrime du sujet, est indépendant de l'âge chronologique et de la maturité.

Le DLTA est fondé sur la maturité, plutôt que sur l'âge chronologique, et il est également relié au stade de développement sportif. Même si nous suivons tous les mêmes étapes jusqu'à notre maturité, l'apparition, la vitesse et l'ampleur de maturité de diverses qualités peuvent être très différentes d'un sujet à l'autre. Par

conséquent, un groupe d'enfants du même âge peut être très diversifié en ce qui concerne leurs stades de développement et la maturité de leurs qualités physiques, motrices, cognitives et émotionnelles. Les adolescents qui ont une maturation précoce peuvent avoir un avantage physiologique allant jusqu'à 4 ans, par rapport aux adolescents ayant une maturité tardive. Mais ces derniers les rejoindront éventuellement lorsqu'ils auront fait leur poussée de croissance rapide.

Peu importe à quel âge ils commencent l'escrime, tous les escrimeurs commencent au même stade de développement sportif. Tous les escrimeurs passeront par les stades du DLTA dans le même ordre, mais la vitesse de leurs progrès et la durée qu'ils passent à chaque stade varieront d'un sujet à l'autre. Les athlètes qui commencent l'escrime tard pourront éventuellement rattraper ceux qui ont commencé tôt.

## 3. Approche holistique

Il est important de comprendre que les caractéristiques physiques, mentales, motrices et émotives atteignent toutes leur maturité à des vitesses différentes. L'entraîneur doit donc tenir compte de l'athlète intégralement, et non pas de se concentrer seulement sur les aspects technique et physique de l'escrime.

## 4. Spécialisation

Beaucoup des meilleurs athlètes du Canada ont pratiqué une large gamme de sports et d'activités physiques étant enfants. Les habiletés de mouvement, motrices et sportives qu'ils ont acquises les ont aidés à atteindre les plus hauts niveaux dans leur sport.

L'escrime est un sport où on se spécialise tard. Même si les enfants peuvent commencer à acquérir les habiletés de base d'escrime à un jeune âge, ils n'atteignent en général leur niveau optimal de performance qu'à l'âge adulte, et peuvent demeurer de nombreuses années à ce niveau. On recommande que les jeunes escrimeurs continuent à pratiquer divers sports et ne se spécialisent pas trop tôt en escrime.

## 5. Capacité d'entraînement

La capacité d'entraînement est la faculté du sujet de réagir ou de s'adapter à des stimuli d'entraînement à divers stades de sa croissance et de sa maturation. On peut entraîner tous les systèmes physiologiques et psychologiques à n'importe quel âge, mais il y a des périodes propices de développement pendant lesquelles certains systèmes réagissent mieux à un entraînement spécifique. Un bon programme d'entraînement profitera de ces périodes du mieux possible.



Le DLTA identifie plusieurs facteurs à titre de pierres angulaires de l'entraînement et de la performance :

### Endurance

Le début de la poussée rapide soudaine de croissance (PRSC), pendant la période de croissance de l'adolescence, est une période propice pour la capacité d'entraînement de l'endurance. On recommande un entraînement de la capacité aérobie avant que les athlètes n'atteignent leur PRSC, qui est déterminée par leur stade de développement. On devrait introduire progressivement la puissance aérobie, une fois que le taux de croissance décroît.

### Souplesse

On peut entraîner la souplesse n'importe quand, mais c'est plus facile chez les jeunes escrimeurs. Dès le plus jeune âge, on doit inclure dans les programmes des activités amusantes pour développer la souplesse. Le niveau de souplesse peut diminuer pendant la poussée de croissance à l'adolescence. Dans ces situations, il faut faire attention à concevoir des programmes qui maintiennent la souplesse tout en réduisant les risques de blessure. La souplesse est importante non seulement pour la prévention des blessures, mais aussi pour l'exécution des habiletés.

### Capacités motrices

On peut développer les capacités motrices à n'importe quel âge. Des capacités motrices bien développées améliorent l'apprentissage des habiletés et la performance sportive. On peut avoir recours à des jeux ou à d'autres activités amusantes pour développer ces qualités chez tous les participants.

### Habiletés

On peut entraîner les habiletés n'importe quand, mais la période propice pour l'entraînement des habiletés est de 9 à 12 ans chez les garçons et de 8 à 11 ans chez les filles. Ceci suppose qu'on a déjà développé le savoir-faire physique avant ces âges, ce qui augmentera la capacité d'entraînement de nouvelles habiletés sportives. Pendant les périodes de croissance rapide, il peut y avoir une détérioration temporaire de la performance sportive générale et spécifique. Il pourra s'avérer nécessaire de réduire le volume d'entraînement ou de compétition jusqu'à ce que le rythme de croissance ait ralenti. On devrait renseigner les parents, les entraîneurs et les escrimeurs au sujet de l'impact de la croissance sur l'entraînement et sur la performance, et ils devraient s'attendre à une diminution du rythme d'apprentissage des habiletés pendant les périodes de croissance rapide.

### Vitesse

On peut développer la vitesse chez tous les participants, de n'importe quel âge.

### Force

On peut toujours développer la force. Avant la puberté, on peut la développer à l'aide du poids corporel, de charges légères, de *medicine balls* et de ballons suisses. Chez les filles, la période propice se situe immédiatement après la PRSC ou au début du ménarche, alors que chez les garçons, elle se situe de 12 à 18 mois après la PRSC.

# Les facteurs qui influencent le développement à long terme de l'athlète

Parmi les autres facteurs qui contribuent au développement global de l'athlète, notons :

## La croissance

La vitesse de la croissance et son ampleur sont des facteurs très personnels qui sont difficiles à prédire. Par conséquent, une surveillance constante de la taille du corps et des membres permettra de donner des informations importantes grâce auxquelles on pourra planifier des programmes optimaux d'entraînement, de compétitions et de récupération pour chaque athlète.

## Les habiletés mentales

L'escrime pose un défi à la fois physique et mental. Même lors des premiers stades du DLTA, les escrimeurs commenceront à acquérir les habiletés mentales qui soutiennent la préparation physique et technique. Le développement de ces habiletés mentales sera effectué progressivement, grâce à des programmes d'entraînement bien planifiés et à des occasions de compétitions soigneusement choisies.

## Le maintien de l'état idéal de performance

La gestion d'une récupération optimale permet aux escrimeurs de maintenir un état idéal de performance qui convient à leur niveau de participation et accorde une large place aux activités de l'athlète hors de l'escrime. Les secteurs visés sont : la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération.

On surveille l'état idéal de performance en évaluant le niveau de fatigue. Celle-ci peut prendre de nombreuses formes. Même si le surentraînement ou le trop grand nombre de compétitions peut mener à du surmenage, si on ne surveille et ne gère pas adéquatement les composantes de l'état idéal de performance, cela peut mener au même résultat.

## La scolarité

Quand on planifie des programmes de développement en escrime, on doit tenir compte des exigences scolaires. On doit notamment équilibrer les tâches scolaires avec les autres responsabilités, les périodes d'examen et autres facteurs de stress. Lorsque que c'est possible, les stages d'entraînement et les compétitions devraient se situer en complément des événements scolaires importants, et non être en conflit avec eux.

## Les aspects socio-culturels

Les aspects socio-culturels du sport sont importants. Grâce à la socialisation dans le sport, les athlètes peuvent acquérir une plus large perspective du monde, une appréciation de la diversité ethnique et culturelle, et un sentiment de fierté nationale. Quand les athlètes commencent à voyager à des compétitions, leur plan de récupération peut inclure des activités les exposant à l'histoire, à la géographie, à l'architecture, à la cuisine, à la littérature, à la musique et aux arts visuels locaux.

## 6. Périodisation (plan annuel d'entraînement, de compétitions et de récupération)

La périodisation fournit un cadre permettant d'organiser l'entraînement, les compétitions et la récupération dans le but de réaliser une performance optimale au moment voulu. Vers la fin du stade « *Jouer en s'entraînant* », on doit élaborer un plan annuel périodisé qui tient compte des principes de croissance, de maturation et de capacité d'entraînement de l'athlète.

## 7. Planification du calendrier de compétitions

Le calendrier des compétitions et événements canadiens doit cadrer avec le DLTA, et le soutenir. Les divers stades de développement et les différents niveaux de participation exigent divers types, fréquences et niveaux de compétitions. À certains stades de développement, l'entraînement et le développement ont priorité par rapport aux compétitions. Lors des stades ultérieurs, il devient important que les athlètes expérimentent diverses situations de compétition et qu'ils obtiennent de bons résultats aux compétitions.

Les calendriers des compétitions et événements régionaux, provinciaux et nationaux doivent être coordonnés, et les tournois choisis en fonction des priorités du stade de développement spécifique atteint par les participants/athlètes.

## 8. La règle des dix ans

Les recherches scientifiques indiquent qu'il faut à un athlète talentueux au moins dix ans, soit 10 000 heures d'entraînement délibéré, pour atteindre le niveau d'élite. Il n'y a pas de raccourci, le développement de l'athlète est un processus à long terme. On ne doit jamais permettre que des objectifs à court terme nuisent au développement à long terme de l'athlète.

## 9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

L'éducation physique, le sport scolaire, les activités de loisir et le sport de compétition sont interdépendants. Le DLTA reconnaît que pour profiter d'activités physiques toute la vie et atteindre l'excellence sportive, il faut une solide base de savoir-faire physique et de conditionnement physique.

Pour atteindre ces objectifs, tous les aspects du système sportif canadien devraient être intégrés et harmonisés. De même, toutes les composantes du système canadien d'escrime (à savoir les entraîneurs, les écoles, les universités, les clubs, les associations provinciales et la Fédération) doivent être intégrées et harmonisées. Chaque élément du système joue un rôle crucial dans le développement de l'athlète. Le système doit être clair, sans faille, et reposer sur une série cohérente de principes.

## 10. L'amélioration continue

Le DLTA est un secteur dans lequel on fait beaucoup de recherches, si bien qu'on en apprend toujours davantage au sujet du développement des athlètes. Cette augmentation des connaissances nous permet d'affiner notre système afin qu'il soutienne mieux tous les participants.

### Une amélioration continue garantit que :

- le DLTA tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et du sport concerné et fait l'objet d'études continues;
- le DLTA, 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 DLTA préconise l'éducation permanente et l'ouverture de tous les intervenants 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 compétition.



# Facteurs supplémentaires pour les athlètes ayant un handicap physique

Il y a de nombreuses similarités entre les athlètes ayant un handicap et les athlètes valides, si bien qu'on peut intégrer les athlètes ayant un handicap à n'importe quel stade du DLTA. Cependant, il y a des différences importantes dans le processus du DLTA :

- Les athlètes peuvent être nés avec leur handicap (handicap congénital) ou bien l'avoir acquis plus tard dans la vie.
- Il se peut que les enfants ayant un handicap congénital n'aient pas eu les mêmes occasions d'apprendre les fondements du mouvement, parce qu'ils n'ont pas bénéficié des mêmes occasions de jeux vigoureux et physiques pendant leurs jeunes années. Ceci est parfois dû à de longues périodes d'hospitalisation et au manque de programmes d'éducation physique adéquats. Mais il se peut aussi que leurs parents ou les personnes qui en prennent soin les protègent trop, cette situation pouvant aussi se produire pour les personnes ayant acquis leur handicap.
- Le sport pouvant jouer un rôle important dans le développement de son propre sentiment corporel et de l'estime de soi, les programmes pour les athlètes ayant un handicap physique doivent tenir compte des aspects mental, cognitif et émotionnel du développement de l'athlète, en plus de leur développement physique.
- Certaines incapacités affectent la masse musculaire et la capacité aérobie des athlètes, si bien qu'on doit surveiller de près les athlètes ayant un handicap afin de déceler leur niveau de fatigue et pouvoir ménager des périodes de repos et de récupération en fonction de leurs besoins.
- Par rapport aux escrimeurs valides, les escrimeurs en fauteuil roulant peuvent avoir besoin de personnel de soutien supplémentaires.
- L'escrime en fauteuil roulant exige un équipement et des installations spécialisés qui coûtent cher et risquent de ne pas être facilement accessibles à tous les programmes d'escrime.
- Au Canada, l'escrime en fauteuil roulant en est encore à ses premiers stades de développement. Il n'y a que peu de clubs et d'entraîneurs capables d'offrir ce type de programmes.
- Étant donné qu'il y a peu d'athlètes ayant le même type ou le même niveau de handicap, il se peut que l'accès à des compétitions appropriées soit limité. De plus, il se peut que les escrimeurs en fauteuil roulant se retrouvent en compétition internationale relativement peu de temps après leurs débuts en escrime.
- Les escrimeurs ayant un handicap passeront par tous les stades du DLTA, dans l'ordre, mais l'âge auquel ils commencent et la vitesse à laquelle ils progressent d'un stade à l'autre seront très différents d'un sujet à l'autre.

Par rapport au cadre de développement des athlètes valides, le DLTA des escrimeurs en fauteuil roulant comporte deux stades supplémentaires. Il s'agit de la **Sensibilisation** et du **Premier contact**, qui sont particulièrement importants pour les athlètes ayant un handicap acquis qui, avant leur blessure ou leur maladie, n'avaient sans doute eu aucun contact avec l'escrime, ne savaient peut-être pas que l'escrime en fauteuil roulant existait au niveau compétitif et récréatif, ou même n'avaient aucune connaissance des programmes sportifs pour les athlètes ayant un handicap.

Les stades de Sensibilisation et de Premier contact ont donc pour objet d'informer les personnes ayant un handicap de cette possibilité en escrime et de leur procurer des moyens de vivre cette expérience. Une première expérience positive peut faire beaucoup pour encourager la participation, aussi bien au niveau des activités sportives de loisirs que de compétition.



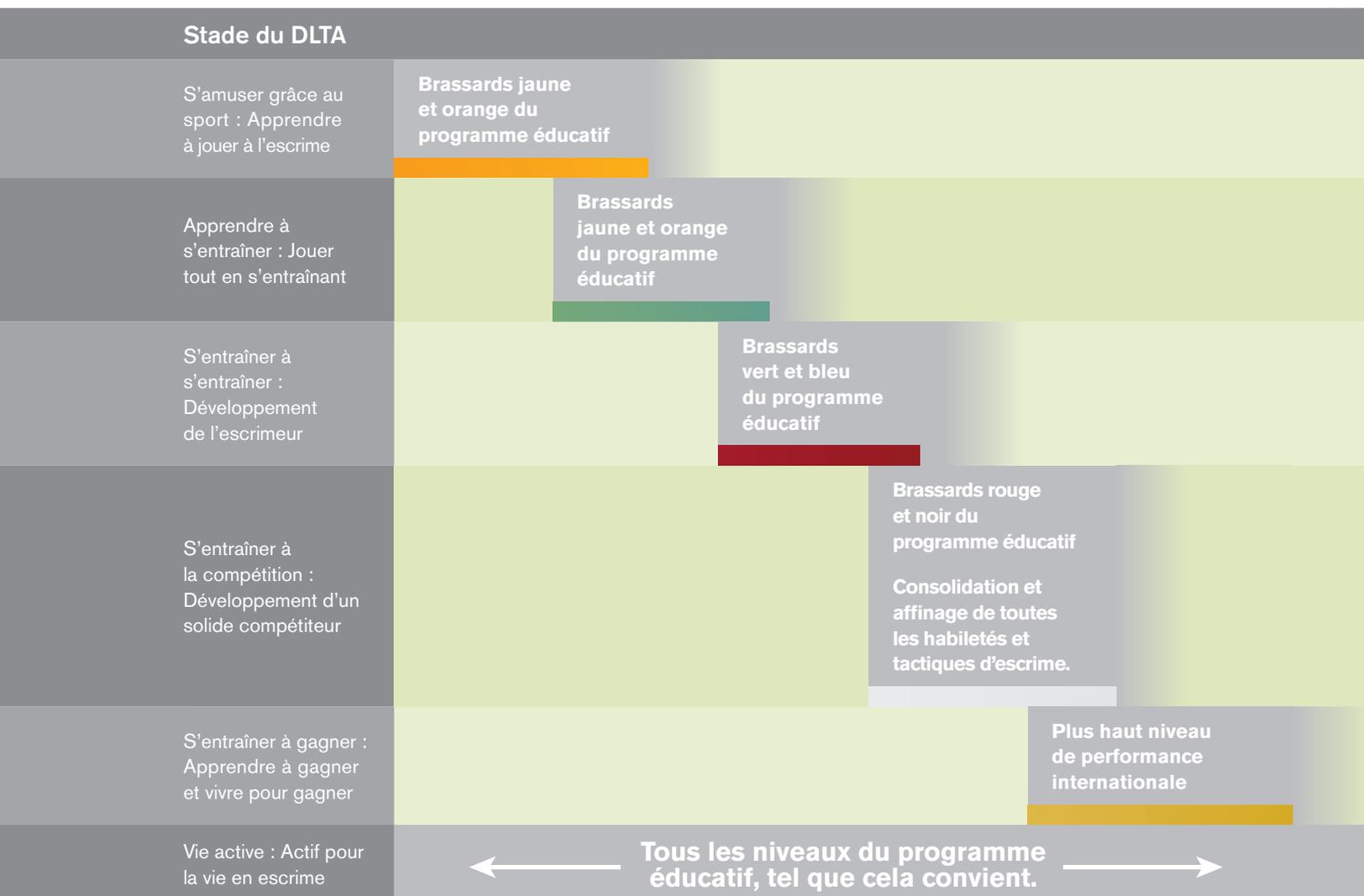
# Le développement à long terme de l'athlète et le programme éducatif en escrime

**Le programme éducatif de la FCE (programme des brassards) est un programme de développement progressif conçu pour donner aux escrimeurs :**

- un solide bagage de connaissances techniques;
- de bonnes compétences d'observation tactique;
- une capacité d'adaptation; et
- une connaissance générale plus complète de l'escrime.

Ce programme est scindé en cinq facteurs de performance distincts : technique, tactique, règlement, arbitrage et (en ce qui concerne les plus hauts niveaux) entraîner. Ce programme éducatif se compose de six niveaux. Pour passer d'un niveau au suivant, l'escrimeur doit subir une évaluation pour chaque facteur de performance. L'évaluation des plus hauts niveaux du programme se fait à l'occasion de stages d'entraînement régionaux de la FCE.

Il n'y a aucune limite d'âge pour participer au programme éducatif de la FCE. La progression au sein du programme dépend uniquement des capacités de l'escrimeur de satisfaire aux exigences de réussite pour chaque niveau. Le tableau ci-après résume la correspondance entre la progression au sein des divers stades de développement du DLTA et celle au sein du programme éducatif de la FCE.





The background features a large, abstract graphic with a color gradient from light green at the top to dark green and orange at the bottom. A faint silhouette of a sword is visible in the background. At the bottom right, there are several white, parallel diagonal lines.

# **Les stades du développement à long terme de l'athlète en escrime**

# Début actif

## Buts et objectifs à ce stade

- Présenter des habiletés et les règlements de base de l'escrime dans un environnement amusant et sécuritaire, avec de l'équipement adapté à l'âge et à la taille des participants.
- Présenter et acquérir les fondements du mouvement.
- Acquérir les habiletés motrices de base (agilité, équilibre et coordination)
- Développement de la coordination main-oeil.

## Principes directeurs pour le programme

- Les entraîneurs sont certifiés au niveau introduction au sport communautaire du PNCE.
- S'amuser et participer : « apprendre en s'amusant et s'amuser en apprenant » dans un environnement d'apprentissage sécuritaire, stimulant et positif.
- Présentation du savoir-faire physique.
- Recours à :
  - de l'équipement d'escrime adapté;
  - une communication claire et simple de toutes les instructions;
  - des leçons de groupe;
  - des séances d'entraînement bien planifiées avec des transitions sans heurt d'une activité à l'autre;
  - des jeux généraux visant à développer la vitesse, l'agilité, la coordination, l'équilibre, et le savoir-faire physique;
  - une routine régulière présentant des patrons prévisibles d'activités pour les participants.

## Programme de brassards de la FCE

- À ce stade, les participants se concentrent sur le brassard jaune.
- Le seuil de transition au stade suivant est fonction du rythme de développement du savoir-faire physique.
- Il n'est pas nécessaire d'obtenir complètement le brassard jaune avant de terminer ce stade.
- Aucune évaluation.

## Étiquette et comportement

- Coopération avec les partenaires, notions d'esprit sportif et d'équité, respect d'un environnement sécuritaire.

## Entraînement d'escrime

- 1 ou 2 séances de 45 min par semaine.
- Multiples cycles de 8 à 10 semaines.

## Entraînement physique

- Les enfants devraient participer à plusieurs autres activités pour développer leur coordination main-oeil, leur agilité, leur équilibre et leur coordination, leur vitesse, et leur condition physique générale.

## Installations et équipement

- Le gymnase devrait être bien éclairé, et être muni d'équipement adapté (p. ex. trousse de mini escrime de Leon Paul), de fontaines d'eau et d'une zone d'observation pour les parents.
- On peut présenter l'escrime aux enfants dans des salles de classe.
- Il ne devrait pas y avoir de distractions venant d'autres groupes, tous les adultes présents sont bienvenus car ils constituent de bons modèles.

## Compétitions

- Il n'y a pas de compétition officielle à ce stade.



# S'amuser grâce au sport : apprendre à jouer à l'escrime

## Buts et objectifs à ce stade

- Apprendre des habiletés et les règlements de base de l'escrime dans un environnement amusant et sécuritaire, avec de l'équipement adapté à l'âge et à la taille des participants.
- Acquérir les fondements du mouvement.
- Acquérir les habiletés motrices de base (agilité, équilibre et coordination)
- Présenter les habiletés mentales de base (concentration, mémoire, respect, contrôle de soi, attitude positive, présentation de la notion de victoire et de défaite).
- Développement de la coordination main-oeil.

## Principes directeurs pour le programme

- Les entraîneurs sont certifiés au niveau Instruction – Débutants du PNCE (« aide-moniteur »).
- S'amuser et participer : « apprendre en s'amusant et s'amuser en apprenant » dans un environnement d'apprentissage sécuritaire, stimulant et positif.
- Taux d'un (1) entraîneur certifié pour cinq (5) participants.
- Présentation de :
  - « quand » et « pourquoi » exécuter les actions techniques;
  - la terminologie et les conventions de base de l'escrime, à la fois dans des situations d'entraînement et de compétition (assauts);
  - l'apprentissage par la résolution de problèmes.
- Développement :
  - du savoir-faire physique;
  - de l'équilibre physique (entraînement des côtés gauche et droit du corps);
  - des habiletés d'observation grâce à l'auto-arbitrage.
- Recours à :
  - de l'équipement d'escrime adapté;
  - une communication claire et simple de toutes les instructions;
  - des leçons de groupe incluant du travail avec partenaire. À ce stade, il n'y a pas de leçons individuelles.
  - des déplacements de base et des activités techniques d'escrime de base à toutes les leçons;
  - des séances d'entraînement bien planifiées avec des transitions sans heurt d'une activité à l'autre;
  - des jeux généraux visant à développer la vitesse, l'agilité, la coordination et l'équilibre, des jeux spécifiques à l'escrime, et le savoir-faire physique;
  - une routine régulière présentant des patrons prévisibles d'activités pour les participants.

## Programme de brassards de la FCE

- À ce stade, les participants achèveront le brassard jaune et pourront commencer à travailler sur le programme du brassard orange, en fonction des besoins.
- Le seuil de transition au stade suivant se situe après l'obtention du brassard jaune.
- Les normes d'évaluation sont de la compétence du club.
- Le temps consacré à ce stade est crucial pour la réussite ultérieure.

## Étiquette et comportement

- Rester sur la piste, saluer et serrer la main, coopérer avec les partenaires, respecter le début et la fin du combat (à savoir attendre le commandement « allez! » pour commencer plutôt que de bouger dès le commandement « êtes-vous prêts? », se mettre d'accord sur la validité des touches, faire preuve d'un bon esprit sportif, avoir des notions d'équité sportive.
- Notion de base de la priorité au fleuret et au sabre.

## Entraînement d'escrime

- 1 ou 2 séances de 45 min à 1 heure par semaine.
- Multiples cycles de 10 à 12 semaines.
- Calendrier d'entraînement suivant l'année scolaire, ou modèle de stage d'été.

## Entraînement physique

- Les enfants devraient participer à plusieurs autres activités pour développer leur coordination main-oeil, leur agilité, leur équilibre et leur coordination, leur vitesse, et leur condition physique générale.
- On devrait présenter aux enfants des jeux stratégiques comme les échecs.

## Installations et équipement

- Le gymnase devrait être bien éclairé, et être muni d'équipement adapté (p. ex. trousse de mini escrime de Leon Paul), de fontaines d'eau et d'une zone d'observation pour les parents.
- On peut présenter l'escrime aux enfants dans des salles de classe.
- Il ne devrait pas y avoir de distractions venant d'autres groupes, tous les adultes présents sont bienvenus car ils constituent de bons modèles.

## Compétitions

- Il n'y a pas de compétition officielle à ce stade.
- Il faut noter les progrès des participants et leur communiquer leurs résultats individuellement dans un rapport d'étape, et pas sous la forme d'un classement.

# Apprendre à s'entraîner : jouer tout en s'entraînant

## Entrée à ce niveau

- On accède à ce stade après avoir suivi un programme d'introduction.

## Buts et objectifs à ce stade

- Développer et consolider de bonnes habitudes d'entraînement et une compréhension du fait que l'entraînement exige beaucoup de travail, mais qu'on peut néanmoins l'apprécier.
- Développer et consolider les habiletés techniques de base.
- Développer et consolider la tactique de base.
- Développer un répertoire technique plus vaste.
- Développer et consolider les habiletés mentales de base.
- Développer des habiletés motrices avancées.
- Présenter le conditionnement physique général.
- Présenter les compétition officielles et le contexte de compétition.

## Principes directeurs pour le programme

- Les entraîneurs sont certifiés au niveau « Instruction – Débutants » (aides moniteurs) ou bien « Introduction à la compétition » du PNCE. Il peut y avoir plusieurs entraîneurs.
- Le développement lié à la compétition doit être supervisé par des entraîneurs du profil de compétition.
- Insuffler la passion de l'escrime.
- Préserver un environnement d'entraînement sécuritaire, stimulant et positif.
- Privilégier le développement à long terme plutôt que les résultats à court terme.
- Surveiller la croissance et le développement de tous les participants et personnaliser le programme d'entraînement de chacun.
- Acquérir :
  - une bonne éthique de travail;
  - la capacité de faire face à la victoire et à la défaite;
  - une capacité de réflexion critique et une expérience du contexte de l'entraînement et de la compétition;
  - des habiletés de prise de décisions;
  - une pensée tactique et critique de base.
- Favoriser un comportement approprié à l'entraînement et en compétition.

## Programme de brassards de la FCE

- À ce stade, les participants passeront leur brassards orange.
- Les normes d'évaluation sont de la compétence du club.
- Présentation de la tactique et de la stratégie.

## Étiquette et comportement

- Consolidation de l'étiquette convenable en escrime : saluer, se serrer la main, parler à l'arbitre en utilisant la terminologie adéquate, et sans argumenter.
- Connaître et comprendre les règlements de base de l'escrime.
- Faire preuve d'un comportement et d'une attitude adéquats à l'entraînement, et faire preuve de respect envers les autres tireurs, les entraîneurs et les bénévoles.
- Il doit y avoir une communication claire des objectifs et des attentes du programme entre les parents, les athlètes et les entraîneurs.

## Installations et équipement

- Accès à l'équipement électrique.
- À la fin de ce stade, les tireurs devraient tous avoir leur propre équipement et savoir faire des réparations faciles.
- Il est bon d'avoir des miroirs dans la salle pour que les tireurs puissent s'auto-évaluer.
- L'équipement vidéo est utile pour aider au développement des athlètes.

## Entraînement d'escrime

- De 2 à 4 séances par semaine de 1,5 à 2 heures chacune.
- Le volume de entraînement devrait être graduellement et progressivement augmenté.
- 40 semaines dans l'année.
- En grande partie, la victoire au sein du club n'a pas d'importance. Dans le contexte de l'entraînement, l'important est d'essayer, de s'entraîner et de perfectionner ses habiletés techniques et tactiques.
- Dans le contexte de l'entraînement, il doit y avoir une forte éthique de travail en groupe. Les erreurs sont des occasions d'apprendre, pas des catastrophes.
- Il est important de comprendre le rôle des partenaires d'entraînement au sein du club – il ne sont pas des adversaires. L'entraînement est différent de la compétition car si l'escrimeur ne coopère pas avec ses partenaires d'entraînement, aucun des deux ne retirera le plein bénéfice de l'entraînement.

## Entraînement mental

- Développer la concentration, la mémoire, le respect, le contrôle de soi, l'auto-discipline, et une attitude positive.
- Développer et consolider la compréhension des notions de victoire et de défaite.

## Entraînement physique

- On devrait principalement faire le conditionnement physique pour les enfants et les adolescents en utilisant leur propre corps (p. ex. accroupissements sans poids, redressements assis, extensions du dos), avec des *medicine balls* ou de l'équipement offrant une faible résistance, comme des bandes élastiques ou des cibles fixes au mur.
- Les escrimeurs devraient continuer à pratiquer divers autres sports afin d'assurer un développement symétrique de tout le corps.

## Compétitions

- À ce stade, on se sert de la compétition comme d'un outil faisant partie du processus de développement à long terme de l'athlète. Des compétitions soigneusement choisies offrent des occasions de développement continu des habiletés et de la tactique. Cependant, on ne se concentre pas sur les résultats obtenus aux compétitions.
- Il faut choisir et utiliser des compétitions qui garantissent un équilibre entre la confiance en soi et le développement technique et tactique des athlètes.
- Les compétitions officielles et non officielles (p. ex. dans le club) sont toutes les deux importantes.
- Il faut inclure des compétitions régulières au club (tous les mois) + ainsi que des compétitions avec d'autres clubs.
- Commencer à présenter la notion de voyager à une compétition.
- Périodisation avec un seul pic (une seule compétition cible, qui peut être un Championnat provincial, régional ou national, en fonction du stade de développement de l'escrimeur).
- Tout le développement lié aux compétitions doit être supervisé par un entraîneur du profil de compétition.
- Les officiels sont conscients du contexte, compétents et certifiés.



# S'entraîner à s'entraîner : développement de l'escrimeur

À ce stade, les athlètes seront bien préparés à apprécier la réussite en escrime, et ce, qu'ils choisissent de s'entraîner ou de faire des compétitions au sein du profil de participation (à savoir passer au stade Actif pour la vie) ou bien qu'ils soient choisis pour faire partie du profil poursuite de l'excellence (passer au stade S'entraîner pour la compétition).

## Entrée à ce niveau

- On accède à ce stade après l'obtention du brassard orange du programme éducatif de la FCE.

## Buts et objectifs à ce stade

- Élargir le répertoire des habiletés; développer, consolider et affiner les habiletés techniques, tactiques et stratégiques.
- Consolider et affiner la coordination main-oeil, l'agilité, l'équilibre et la coordination.
- Consolider et affiner les habiletés mentales.
- Acquérir un style d'escrime personnalisé.
- Développer une souplesse, une vitesse, une force, une endurance anaérobie et aérobie, spécifiques à l'escrime.
- Appliquer et adapter avec succès des habiletés sportives à diverses situations compétitives.
- Présenter des notions de sciences du sport.
- Se préparer à la compétition dans d'autres villes, provinces et pays.
- Apprendre à gérer la nutrition, le sommeil, l'échauffement, la routine d'avant la compétition, les déplacements, la récupération et la régénération.

## Principes directeurs pour le programme

- Les entraîneurs sont certifiés au niveau « Introduction à la compétition » ou « Compétition – Développement » du PNCE.
- Privilégier le développement à long terme de l'athlète par rapport aux résultats à court terme.
- Entretenir la passion pour l'escrime de compétition.
- Orienter le tireur vers une spécialisation à une arme qui lui convient.
- Développer :
  - un athlète responsable et autonome;
  - un partenariat entre l'entraîneur et l'athlète;
  - des notions d'équipe;
  - la capacité de s'adapter au changement.
- S'assurer que
  - la compétition soutienne et améliore le développement continu de l'athlète, et ne le remplace pas;
  - le tireur maintienne des relations interpersonnelles avec ses pairs, ses entraîneurs et tous les autres escrimeurs;
- Optimiser l'emploi des sciences du sport pour chaque athlète.

## Programme de brassards de la FCE

- À ce stade, les participants termineront le programme des brassards vert et bleu.
- Les normes d'évaluation relèvent de la compétence de l'association provinciale.
- Automatisation et enchaînement d'habiletés techniques acquises au niveaux précédents du programme des brassards.

## Étiquette et comportement

- Connaître et comprendre les règlements de l'escrime et le bon esprit sportif.
- Avoir un comportement approprié à l'entraînement et en compétition, y compris les interactions avec les pairs, les officiels et les entraîneurs.
- Avoir un sentiment de respect pour les adversaires.
- La communication des objectifs et des attentes doit être claire entre les parents, les athlètes et les entraîneurs.
- Exposer à l'athlète les exigences antidopage du CCES et de l'AMA.
- L'athlète doit apprendre comment communiquer adéquatement et efficacement avec ses pairs, les entraîneurs, les officiels et les parents.

## Installations et équipement

- Accès à des pistes de pleine longueur et à de l'équipement de signalisation électrique à jour (délai d'allumage); le plancher doit être de bois franc (ou l'équivalent) pour réduire le plus possible les blessures.
- Les escrimeurs doivent avoir leur propre équipement, y compris l'équipement électrique pour les compétitions.
- Les athlètes doivent savoir comment vérifier si leur équipement fonctionne et comment effectuer de la détection de pannes et des réparations de base.
- Les athlètes doivent avoir accès à de l'équipement non spécifique à l'escrime, comme des tapis, des balles et ainsi de suite, pour soutenir leur entraînement.
- Les athlètes doivent avoir accès à une équipe intégrée de soutien.

## Entraînement d'escrime

- De 5 à 7 séances d'entraînement par semaine de 1,5 à 2 heures par séance.
- 45 semaines dans l'année, y compris les stages d'entraînement.
- Progressivement augmenter le nombre d'heures d'entraînement en fonction de l'âge.

## Entraînement mental

- Gestion du temps, établissement des objectifs.
- Contrôle du niveau d'activation et des impulsions.
- Présentation de la notion de préparation à la compétition (état idéal de performance).
- Visualisation, indépendance.
- Gestion des défaites et des victoires.

## Entraînement physique

- Optimiser les périodes propices à l'entraînement pour les athlètes adolescents.
- Activités connexes pour favoriser un développement symétrique de tout le corps.

## Compétitions

- Les compétitions ont pour objet de développer des notions d'équipe et d'apprendre à concourir.
- Il faut éviter de mettre l'accent sur les résultats, sauf lorsqu'ils servent au développement.
- Parmi les compétitions appropriées, on note :
  - les jeux provinciaux;
  - les Jeux du Canada;
  - le circuit canadien de sélection (CCS), et les championnats provinciaux et nationaux;
  - les circuits régionaux et le super circuit pour les jeunes;
  - le circuit nord-américain (y compris Div 2 et Div 3);
  - le circuit nord-américain junior, cadet et juvénile;
  - les compétitions internationales de développement.
- Taux suggéré d'entraînement par rapport à la compétition :
  - 3 à 4 semaines d'entraînement pour une compétition de développement
  - 8 semaines d'entraînement pour 1 compétition de performance.
- Périodisation avec un seul ou avec deux pics.



# S'entraîner à la compétition : développement d'un solide compétiteur

## Entrée à ce niveau

- On accède à ce stade après l'obtention du brassard bleu du programme éducatif de la FCE.

## Buts et objectifs à ce stade

- Cultiver la vision et le rêve de devenir un escrimeur du plus haut niveau international.
- Faire les choix qui permettent un engagement total envers l'escrime.
- Présenter le programme de haute performance (PHP) de la FCE.
- Obtenir des performances régulières en mettant constamment l'accent sur le processus de développement de l'athlète plutôt que sur le résultat final.
- Affiner les habiletés techniques et tactiques acquises.
- Continuer à développer les habiletés techniques et tactiques.
- Développer un style d'escrime individuel dans toutes sortes de situations compétitives.
- Optimiser tous les aspects du conditionnement physique pour la performance.
- Intensifier la capacité de comprendre les principes clés liés à l'entraînement, à la compétition et à la récupération.
- Gérer adéquatement la nutrition, le sommeil, l'échauffement, la routine d'avant la compétition, les déplacements internationaux, la récupération et la régénération.
- Consolider les routines mentales préparant à l'état idéal de performance.

## Principes directeurs pour le programme

- Les entraîneurs sont certifiés du PNCE au niveau « Compétition – Développement » ou « Compétition – Haute performance » et ils bénéficient d'occasions de formation professionnelle au niveau international. Il peut y avoir plusieurs entraîneurs.
- L'entraîneur et l'athlète comprennent à fond les rôles et les responsabilités de chacun, et ceux des autres membres de l'équipe intégrée de soutien en ce qui concerne le développement optimal de l'athlète.
- Assurer une communication régulière et constante entre les entraîneurs, les athlètes et leurs familles.
- Maximisation de l'utilisation des sciences du sport pour faciliter le développement optimal de l'athlète à titre d'individu.
- Développer une relation de collaboration avec les entraîneurs des centres d'entraînement nationaux et régionaux, afin de garantir qu'on satisfait bien les besoins de l'athlète pour qu'ils puisse atteindre ses objectifs.
- Intégration des programmes d'entraînement individualisés aux exigences du PHP.
- Interactions entre les groupes d'entraînement de plus et moins hauts niveaux.
- Consolidation des notions d'équipe.
- Consolidation du groupe d'entraînement pour obtenir un succès optimal.

## Programme de brassards de la FCE

- Après avoir terminé le programme du brassard rouge, certains athlètes, mais pas tous, entreprendront le programme du brassard noir.

## Étiquette et comportement

- Les athlètes doivent assumer la responsabilité de la consommation de substances contrôlées ou proscrites, y compris les médicaments sur ordonnance.
- Les athlètes doivent respecter le code de conduite provincial ou national, ainsi que les ententes de l'athlète.
- Les athlètes peuvent communiquer efficacement avec les journalistes.
- Les athlètes doivent conserver leur intégrité personnelle, et être des ambassadeurs publics pour leur club, leur province ou leur territoire.



## Installations et équipement

- Les athlètes doivent disposer d'une salle d'entraînement spécialisée pour l'escrime, ainsi que d'une armurerie pour les réparations de l'équipement.
- Les athlètes devraient se prévaloir des invitations à venir s'entraîner dans un centre d'entraînement régional ou national, qui dispose de tous les services adéquats.
- Tous les athlètes devraient avoir accès aux services des Centres canadiens du sport, ainsi qu'à une équipe intégrée de soutien.

## Entraînement d'escrime

- 5 séances par semaine; minimum de 15 heures par semaine d'entraînement d'escrime.
- Leçons individuelles et entraînement de groupe.
- De 45 à 48 semaines par an, y compris les stages d'entraînement.
- Besoin d'occasions d'entraînement à l'étranger avec des partenaires d'entraînement d'autres pays.
- L'athlète peut passer à une autre club, à un autre entraîneur ou dans une autre ville pour avoir un environnement d'entraînement amélioré.
- Des officiels compétents et bien formés peuvent aider au développement technique et tactique des athlètes.

## Entraînement mental

- L'athlète acquiert une maturité émotionnelle et son indépendance; il devient autonome sur le plan mental.
- Acquisition de la capacité de gérer les expériences de vie.
- Perfectionnement de la préparation mentale spécifique à l'escrime permettant d'optimiser la préparation à la compétition (état idéal de performance).
- Développement de l'attitude de l'athlète : engagement, initiative, courage, autodiscipline, constance, force de caractère, volonté de gagner, concentration, confiance et stabilité émotionnelle.
- Résistance à la fatigue mentale.
- Précision et sûreté d'exécution.
- Adaptabilité à des situations imprévues.
- Techniques de relaxation.

## Entraînement physique

- Entraînement de la condition physique à l'année longue.
- Entraînement diversifié pour perfectionner le savoir-faire physique, les habiletés physiques de base et la coordination main-œil.
- 2 à 3 séances de conditionnement physique par semaine, selon les besoins individuels de l'athlète.

## Compétitions

- Consolidation des notions d'équipe.
- Le plan individuel du tireur déterminera l'objectif pour chaque compétition : entraînement, sélection ou performance de pointe.
- Les compétitions sont importantes pour développer la confiance, l'endurance spécifique et la constance de la performance.
- Les compétitions devraient convenir au développement de l'athlète et à ses progrès, et pas seulement avoir comme objectif de marquer des points ou d'obtenir des qualifications.
- Les escrimeurs peuvent participer simultanément à des épreuves juniors et seniors.
- Périodisation avec un seul ou deux pics.
- Parmi les compétitions appropriées, on note :
  - les circuits nord-américain, français ou allemand;
  - le Championnat panaméricain;
  - les épreuves de la Coupe du monde junior;
  - le Championnat du monde junior;
  - les épreuves de la Coupe du monde.



# S'entraîner à gagner : apprendre à gagner et vivre pour gagner

## Entée à ce stade

- L'entrée à ce stade se fait après l'obtention du brassard rouge.
- En général, on ne constate pas de performance constante avant au moins 10 000 heures d'entraînement délibéré.

## Buts et objectifs de ce stade

- Engagement complet et à long terme envers la notion d'équipe nationale.
- Engagement complet de rechercher l'excellence internationale.
- Obtention d'une performance régulière sur demande.
- Adaptation à des environnements qui changent constamment, pour répondre aux exigences de l'excellence internationale.
- Au début de ce stade – se classer régulièrement dans les 32 premiers dans des compétitions de Coupe du monde et au Championnat du monde.
- Plus tard à ce stade – remporter des médailles aux Jeux olympiques et au Championnat du monde.
- Gestion efficace des activités quotidiennes et hebdomadaires.
- Exploration des transitions d'après carrière en escrime, et préparation à la retraite sportive (à savoir se préparer à une autre carrière).

## Principes directeurs pour le programme

- À ce stade, les entraîneurs sont certifiés au niveau « Compétition – Haute performance » du PNCE, et les entraîneurs nationaux participent également beaucoup. L'entraîneur national est responsable de la personnalisation des plans d'entraînement, de compétition et de récupération et régénération des athlètes qui en sont à ce stade.
- L'entraîneur national est le principal entraîneur des athlètes de l'équipe nationale, qui à ce stade, s'entraînent souvent dans un centre national d'entraînement, ce qui leur procure beaucoup d'occasions de s'entraîner avec des partenaires d'entraînement de leur niveau.
- L'entraîneur national doit diriger l'équipe intégrée de soutien.
- L'entraîneur national doit être à la tête d'une équipe d'entraîneurs.
- On améliore l'usage des sciences du sport pour optimiser le développement de l'athlète.

## Programme de brassards de la FCE

- Après avoir terminé le programme de brassards de la FCE, l'athlète va soit viser l'excellence, soit demeurer actif dans le monde de l'escrime.

## Etiquette et comportement

- Maintien de l'intégrité personnelle de l'athlète qui est un ambassadeur public de l'escrime, de la FCE et du Canada.
- Les athlètes doivent assumer la responsabilité de la consommation de substances contrôlées ou proscrites, y compris les médicaments sur ordonnance.
- Les athlètes doivent respecter des normes en matière de dopage et de nutrition.
- Les athlètes doivent respecter le code de conduite national, ainsi que les ententes de l'athlète.

## Installations et équipement

- Les installations et l'équipement doivent respecter les normes internationales.

## Entraînement d'escrime

- De 12 à 30 heures par semaine à raison de 2 à 3 heures par séance, selon les besoins spécifiques du programme d'entraînement de l'athlète.
- Entraînement à l'année longue dans un centre national d'entraînement, avec le groupe national d'entraînement.

## Entraînement des habiletés mentales

- Optimiser les routines de préparation mentale à l'état idéal de performance.
- L'athlète a acquis une maturité émotionnelle et il est autonome sur le plan mental.
- L'athlète est prêt à affronter les exigences de la presse lors de compétitions importantes comme les Jeux olympiques.

## Entraînement physique

- En fonction des besoins individuels de l'athlète.
- Optimiser la préparation physique spécifique à l'escrime (endurance, dynamique, puissance, vitesse, souplesse et changement de vitesse).

## Compétition

- L'objectif compétitif consiste à remporter des médailles aux compétitions de la FIE de niveau mondial.
- L'athlète et son entraîneur doivent connaître à fond les règlements de l'escrime, et pouvoir les utiliser de manière à affecter positivement la performance.
- Les compétitions du programme de l'équipe nationale.
- Nombreuses exigences de déplacements internationaux.
- Périodisation avec deux pics ou davantage, pour les épreuves de la Coupe du monde par équipes, le Championnat ou les Jeux panaméricains, le Championnat du monde ou les Jeux olympiques, en fonction du calendrier international.



# Vie active : actif pour la vie en escrime

Apprécier l'escrime  
toute la vie!

## Entrée à ce stade

- Peut se produire à n'importe quel âge, lorsque les sujets passent de divers niveaux d'escrime de compétition à une activité physique à long terme, ou à d'autres fonctions au sein de la collectivité de l'escrime.
- Moment idéal pour identifier ceux qui peuvent travailler professionnellement en escrime, ou y jouer des rôles de dirigeants bénévoles.
- Les entrées plus tardive (p. ex. programmes universitaires, programmes pour adultes, et ainsi de suite) peuvent se produire à n'importe quel âge.

## Buts et objectifs de ce stade

- Santé, loisir et bien-être; sentiment de richesse et de diversité communautaires.
- Développement et maintien des habiletés d'escrime, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.
- Être actif sur le plan physique, et faire de l'escrime et d'autres activités physiques.
- Transition vers d'autres volets de l'escrime comme l'arbitrage, l'entraînement, l'administration du sport, le bénévolat, l'aide à des programmes s'adressant aux athlètes ayant un handicap, et ce à divers niveaux.
- Le niveau de performance dépend des objectifs personnels de chaque participant.

## Principes directeurs pour le programme

- La participation en escrime et l'environnement de compétition devraient être agréables pour tous les participants.
- L'entraîneur doit comprendre et respecter les diverses motivations des participants.
- L'entraîneur doit reconnaître l'importance du volet social pour les participants adultes.
- L'entraîneur doit fournir aux adultes des facteurs motivants pour les faire continuer à pratiquer l'escrime.
- Les entraîneurs doivent encourager les escrimeurs à essayer de nouvelles manières de faire les choses, et les y aider.
- Un mode de vie physiquement actif mène à une meilleure condition physique globale et à un bien-être général (le sport pour la vie).
- La participation à d'autres aspects de l'escrime aide ce sport à évoluer et à croître, et elle enrichit la collectivité de l'escrime.
- L'entraîneur est aide moniteur ou mieux, et il a une connaissance spécialisée des principes d'éducation des adultes, et il sait comment orienter les participants vers d'autres aspects de participation à l'escrime (p. ex. arbitrage ou sport administration du sport).

## Programme de brassards de la FCE

- Il faut se servir du programme des brassards de la FCE pour offrir aux participants un défi, et cadrer avec leurs objectifs.
- Les participants peuvent se situer à n'importe quel niveau du programme des brassards.

## Étiquette et comportement

- Respect des autres, de soi-même et de l'escrime.
- Comprendre à fond le besoin de règlements, de règles et de structure.
- Doit reconnaître, respecter et apprécier la contribution et l'engagement des bénévoles.
- Fournir un encouragement positif et une appréciation des habiletés et talents uniques.
- Les participants peuvent souvent jouer le rôle de modèles pour les autres, et ils peuvent apporter toute une gamme d'expériences et de connaissances externes à l'escrime.

## Installations et équipement

- Centres sportifs ou communautaires, universités, clubs offrant toute une gamme d'activités.
- L'équipement doit correspondre au niveau d'aptitude des participants, ainsi qu'à leur niveau et à leurs objectifs.

## Entraînement d'escrime

- La durée de la participation doit cadrer avec le style de vie et les besoins des participants.
- Les plans d'entraînement sont individualisés et répondent aux besoins spécifiques de chaque participant.

## Entraînement des habiletés mentales

- Promouvoir l'idée que faire de l'activité physique est amusant et contribue à un sain bien-être émotif et mental. C'est important aussi bien pour les entraîneurs que pour les officiels et les athlètes.

## Entraînement physique et périodes propices

- Inclure du conditionnement physique qui convient au participant/athlète.
- En ce qui concerne les participants adolescents, surveiller leur croissance individuelle et leur développement, afin d'adapter leur entraînement pour qu'il soit adapté à leurs périodes de croissance rapide.
- S'entraîner en mettant l'accent sur la prévention des blessures et sur la récupération et régénération.
- L'entraînement physique doit tenir compte des principes du conditionnement physique pour la vie (les adultes sont des apprenants indépendants).

## Compétition

- La compétition a pour but d'apprécier l'escrime toute la vie dans un contexte social et agréable. Le nombre et le type de compétitions dépendra des sujets, de leur style de vie, et de leur engagement en escrime.
- La planification et la fréquence dépendront du niveau de performance et des objectifs de chaque tireur.
- L'entraînement et les compétitions dépendent de la motivation intrinsèque et du niveau d'appréciation personnelle de chacun.
- Les compétitions peuvent être des compétitions par groupe d'âge, régionales, universitaires, de débutants adultes, par équipe, et ainsi de suite.
- Accent sur un entraînement agréable, avec suffisamment de tournois pour satisfaire les objectifs et désirs de compétition du participant, et satisfaire sa curiosité compétitive et répondre aux défis qu'il se pose.



# Annexes

# Liste de ressources

## Ressources d'organismes et d'institutions

**Programme des brassards de la FCE** (qu'on peut se procurer à <http://www.fencing.ca>).

**Canadian Sport Centres** (2005) Long Term Athlete Development: No Accidental Champions. Athletes with a Disability, Canadian Sport Centres Vancouver.

**Canadian Sport Centres** (2005) Long Term Athlete Development: Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centres Vancouver.

**Canadian Yachting Association**, Long Term Athlete Development Model, (2007).

**Gymnastics Canada, Gymnastique** (2008) Long Term Athlete Development Framework.

**Special Olympics Canada**, (2007) Long Term Athlete Development Overview Document.

## Littérature scientifique

**Bar-Or, O.** (1996). *The child and the adolescent athlete*. London: Blackwell Scientific Publications.

**Côté, J. & Hay, J.** (2002). Children's involvement in sport: a developmental perspective. In J.M.Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 503-519). Boston: Allyn & Bacon.

**Durand-Bush, N. & Salmela, J. H.** (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport*, *P14*, 154-171.

**Evered, D. F.** (1976). Fencing or boxing? *Lancet*, *1*, 857-858.

**Harmenberg, J., Ceci, R., Barvestad, P., Hjerpe, K., & Nystrom, J.** (1991). Comparison of different tests of fencing performance. *International Journal of Sports Medicine*, *12*, 573-576.

**Ketlinski, R. & Pickens, L.** (1973). Characteristics of male fencers in the 28th annual NCAA fencing championships. *Research Quarterly*, *44*, 434-439.

**Kornspan, A. S.** (2007). E.W. Scripture and the Yale Psychology Laboratory: Studies related to athletes and physical activity. *The Sport Psychologist*, *21*, 152-169.

**Kyle, R. A. & Shampo, M. A.** (1986). Fencing master early advocate of physical education. *Mayo Clinic Proceedings*, *61*, 834.

- Malina, R. M. & Bouchard, C.** (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roi, G. S. & Bianchedi, D.** (2008). The science of fencing: implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 38, 446-481.
- Rushall, B.** (1998). The growth of physical characteristics in male and female children. *Sports Coach*, 20, 25-27.
- Singer, R. N.** (1968). Speed and accuracy of movement as related to fencing success. *Research Quarterly*, 39, 1080-1083.
- Sonnadara, R. R. & Elliott, D.** (2007). Expertise and gender effects on upper limb movement in a visual perturbation study. *Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology Meeting*.
- Starkes, J. L. & Ericsson, K. A.** (2003). *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stein, N. W.** (2002). Strength and conditioning for youth. *Hong Kong Sports Institute Annual Seminar*.
- Twinn, J. D.** (1972). Fencing with fences. *Journal of Rehabilitation*, 38, 2.
- Vander, L. B., Franklin, B. A., Wrisley, D., Scherf, J., Kogler, A. A., & Rubenfire, M.** (1984). Physiological profile of national-class National Collegiate Athletic Association fencers. *Journal of the American Medical Association*, 252, 500-503.
- Viru, A.** (1995). *Adaptation in sports training*. Boca Raton: CRC Press.
- Viru, A., Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K., & Viru, M.** (1998). Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed, and endurance in age interval 6 – 18 years. *Biology of Sport*, 15, 211-227.
- Whitehead, M.** (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 12-138.
- Wild, A., Jaeger, M., Poehl, C., Werner, A., Raab, P., & Krauspe, R.** (2001). Morbidity profile of high-performance fencers. *Sportverletz.Sportschaden*, 15, 59-61.
- Williams, J. M.** (1975). Perceptual style and fencing skill. *Perceptual and Motor Skills*, 40, 282.
- Williams, L. R. & Walmsley, A.** (2000). Response amendment in fencing: differences between elite and novice subjects. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 131-142.

# Les partenaires du DLTA en escrime

Tous ceux qui pratiquent l'escrime au Canada font partie du système sportif canadien, et à ce titre ils sont partenaires du développement du sport. La croissance constante de l'escrime dépend du soutien en partenariat d'un large éventail d'organismes et d'individus :

## **les escrimeurs :**

bénéficient de l'excellence des programmes et des entraîneurs, et ce à tous les stades de leur développement, et quels que soient leurs niveaux d'intérêt et de capacité;

## **les entraîneurs :**

effectuent un travail professionnel en concevant et en mettant en oeuvre des programmes de participation et d'entraînement qui respectent les principes du DLTA;

## **les parents :**

comprennent et soutiennent les principes du DLTA et leur importance en ce qui concerne le développement de leur enfant, et ils comprennent les décisions des entraîneurs, si bien qu'ils deviennent des partenaires qui soutiennent la progression, l'entraînement et les compétitions de leur enfant;

## **les officiels, dirigeants et bénévoles sportifs :**

collaborent au sein de la structure nationale, provinciale ou de club, en prenant des décisions qui soutiennent et respectent les principes du DLTA;

## **les clubs d'escrime :**

offrent des programmes qui reflètent les principes du DLTA et soutiennent et apprécient leurs entraîneurs en leur proposant des occasions de formation professionnelle d'entraîneur correspondant à chaque stade du développement des athlètes;

## **les associations provinciales et territoriales d'escrime :**

appuient les clubs d'escrime en leur offrant des ressources, et garantissent que les programmes de développement, la structure de compétitions et les principales activités d'escrime provinciaux respectent et soutiennent les principes du DLTA. Elles collaborent avec la FCE afin d'intégrer leurs programmes et de les faire cadrer avec les principes du DLTA;

## **la Fédération canadienne d'escrime (FCE) :**

assure un leadership national et aide les associations P/T à intégrer tous leurs programmes et à les faire cadrer avec les principes du DLT;

## **les équipes intégrées de soutien :**

collaborent avec les escrimeurs de compétition et leurs entraîneurs, afin d'assurer que les athlètes soient en forme et en bonne santé, et qu'ils connaissent la réussite;

## **les commanditaires et organismes partenaires :**

La FCE fait partie d'un large réseau de partenaires sportifs. Certains de ces partenaires financent et soutiennent la FCE, d'autres l'aident au niveau de la formation et du développement des entraîneurs, et d'autres encore font partie du système de prestation des programmes d'escrime.

## **Adaptation**

Ce terme a trait à une réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui provoquent des changements fonctionnels et (ou) morphologiques dans l'organisme. Il va de soi que le niveau d'adaptation dépend du patrimoine génétique du sujet. Cependant, les recherches physiologiques ont circonscrit les tendances ou patrons généraux d'adaptation et les lignes directrices des divers processus d'adaptation sont clairement définies, par exemple l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale.

## **Programme des brassards**

Voir « Programme éducatif »

## **CCES**

Le Centre canadien d'éthique dans le sport est une organisation canadienne ayant pour mandat de promouvoir le comportement éthique à tous les niveaux du sport canadien.

## **Enfance**

L'enfance s'étend en général de la fin de la petite enfance – le premier anniversaire – au début de la puberté. Elle se caractérise par une évolution relativement stable de la croissance et de la maturation, et de rapides progrès du développement neuromusculaire et moteur. On la divise souvent en prime enfance, à savoir les enfants d'âge préscolaire, soit de un à cinq ans, et l'enfance tardive, qui comprend les enfants d'âge correspondant à l'école primaire, soit de six ans au début de la puberté.

## **Âge chronologique**

Ce terme signifie le « nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». La croissance, le développement et la maturation se produisent dans un cadre chronologique, qui correspond à l'âge chronologique de l'enfant. Des enfants du même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence au niveau de leur maturation biologique.

L'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et des environnements physique et psychologique dans lequel évolue le sujet déterminent la nature intégrée de la croissance et de la maturation. Cette interaction complexe régule la croissance, la maturation neuromusculaire, la maturation sexuelle et la métamorphose physique générale de l'enfant pendant les deux premières décennies de sa vie.

## **Journée ou fin de semaine de compétition**

La date d'une compétition cible.

## **Développement**

Ce terme a trait à l'avènement ou au pourcentage de maturité de diverses caractéristiques, et notamment les qualités sociales, émotionnelles, intellectuelles, physiques et motrices.

## **Compétition de développement**

Une compétition qu'on utilise pour fournir à l'escrime une expérience d'apprentissage, qui l'aide à se préparer à atteindre ses objectifs. L'accent est mis principalement sur les progrès relatifs de l'escrime, plutôt que sur les résultats qu'il ou elle obtient à la compétition.

## **Assauts dirigés**

Il s'agit d'assauts dans lesquels on donne des directives aux escrimeurs pour qu'ils se concentrent sur des habiletés, techniques ou tactiques spécifiques, ou toute combinaison de celles-ci.

## **Croissance et maturation**

Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent employés ensemble, et parfois comme synonymes. Cependant, chacun d'entre eux a trait à des activités biologiques spécifiques. La croissance renvoie à des « changements observables, graduels et mesurables des caractéristiques corporelles, comme la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle ». La « maturation » renvoie à des « changements qualitatifs du système, de nature structurelle et fonctionnelle, lors du cheminement de l'organisme vers la maturité. Par exemple, la transformation du cartilage en os au niveau du squelette ».

## **État idéal de performance**

La condition mentale, émotionnelle et physique de l'athlète pendant une compétition importante, qui lui permet d'obtenir une performance optimale.

## **Programme éducatif**

Il s'agit d'un programme national qui favorise le développement des habiletés techniques, tactiques et autres, qui se présente de manière similaire au programme des ceintures dans les arts martiaux. Veuillez consulter le site Web de la FCE pour obtenir de plus amples informations à son sujet.

## Équipe intégrée de soutien (ÉIS)

Il s'agit du groupe de spécialistes qui travaillent avec l'athlète sous la supervision de l'entraîneur, et qui lui fournit un soutien médical et dans le domaine des sciences du sport. L'ÉIS peut inclure des médecins, des physiothérapeutes, des massothérapeutes, des chiropraticiens, des nutritionnistes sportifs, des psychologues du sport, des spécialistes en acquisition des habiletés ou des spécialistes en biomécanique.

## Trousses de mini escrime de Leon Paul

Il s'agit d'équipement d'escrime spécialement modifié conçu pour les enfants. Les armes sont faites en mousse ou en plastique.

## Ménarche

Il s'agit des premières règles d'une jeune fille, ce qui est une étape clé dans la puberté féminine.

## Équipement adapté

Il s'agit d'équipement d'escrime qui a été spécialement adapté pour répondre aux besoins spécifiques d'un escrimeur, par exemple de plus petites armes pour les enfants, ou une piste spécialement adaptée à l'utilisation des escrimeurs en fauteuil roulant.

## Poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC)

Il s'agit du taux maximal de croissance en taille pendant la poussée de croissance. L'âge auquel se produit la PRSC est appelé âge de PSRC.

## Compétition de performance

Il s'agit d'une compétition importante à laquelle on s'attend à une performance optimale de la part de l'athlète, et pour laquelle l'objectif principal est le résultat.

## Périodisation

Ce terme a trait à la structure des périodes d'entraînement, de compétitions et de récupération, à court et long termes, visant à obtenir une performance de pointe à une date donnée.

- **Pic unique ou périodisation unique** : une seule période de compétitions dans l'année;
- **Pic double ou périodisation double** : deux périodes de compétitions dans l'année;
- **Pics multiples ou périodisation multiple** : compétitions toute l'année tout en maintenant les habiletés physiques et techniques.

## Conditionnement physique

Ce terme désigne un entraînement qui développe les qualités physiques suivantes : puissance, force, endurance et souplesse. Il peut s'agir de conditionnement physique général, ou d'entraînement technique spécifique à l'escrime qui sert de conditionnement physique.

## Savoir-faire physique

Ce terme a trait à la maîtrise des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives fondamentales. « Une personne qui a du savoir-faire physique bouge avec assurance, une économie de mouvements et avec confiance dans toute une gamme de situations difficiles sur le plan physique, elle peut interpréter tous les aspects de son environnement physique et anticiper les besoins ou possibilités de mouvement. De plus, elle réagit adéquatement, avec intelligence et imagination ». (Margaret Whitehead, 2001)

## Plasticité

C'est la capacité d'exécuter avec succès une habileté ou une action dans tout un éventail de circonstances; la capacité d'adapter ses habiletés en fonction de situations imprévues.

## Puissance

Il s'agit de l'exécution, le plus rapidement possible, d'un mouvement ou d'une habileté exigeant beaucoup de force musculaire.

## Puberté

Ce terme désigne la phase de croissance qui commence au début des changements hormonaux du système de reproduction, et se termine à la maturité sexuelle.

## Réaction

Ce terme désigne la capacité de réagir rapidement à un stimulus. Le temps de réaction est une mesure de la capacité du sujet de réagir rapidement et adéquatement à un stimulus.

## Préparation (« Readiness »)

Ce terme désigne le niveau de croissance, de maturité et de développement qui permet à l'athlète d'exécuter des tâches et de répondre aux exigences grâce à l'entraînement et à la compétition.

## **Symétrie**

Ce terme désigne le développement égal de la musculature et de la fonctionnalité des deux côtés opposés du corps (gauche et droit). La symétrie est importante pour avoir des mouvements équilibrés, pour maintenir un alignement et une posture adéquats du corps, ainsi que pour prévenir les blessures.

## **Capacité d'entraînement**

Ce terme a trait au patrimoine génétique des athlètes qui fait qu'ils ont une réaction personnalisée à des stimuli spécifiques et qu'ils s'y adaptent selon leurs caractéristiques personnelles. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme suit : « la capacité de réaction d'individus en développement aux stimulus d'entraînement, à divers stades de croissance et de maturation. »

## **Compétition d'entraînement**

Il s'agit d'une compétition dont l'objectif principal est le développement ou l'affinage de certaines habiletés, techniques, tactiques, ou d'une combinaison de celles-ci.

## **Partenaire d'entraînement**

Ce terme désigne un autre athlète, qui provient souvent du même club ou de la même équipe (mais pas nécessairement), et qui partage avec le sujet les mêmes objectifs et la même philosophie d'entraînement. Les partenaires d'entraînement collaborent souvent lors d'exercices ou d'assauts dirigés, pour s'entraider à maîtriser des habiletés techniques ou tactiques spécifiques. On travaille avec un partenaire d'entraînement dans un esprit de collaboration, plutôt que de compétition, et l'accent est placé sur l'amélioration plutôt que sur la « victoire ».

## **Facteurs d'entraînement et de performance**

Ce terme renvoie à la base de connaissances et d'expérience d'un athlète, qui comprend les procédures d'échauffement et de retour au calme, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la récupération, la restauration, la régénération, la préparation mentale, et les formes de pointe. Plus les athlètes connaissent ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils peuvent améliorer leurs niveaux d'entraînement et de performance.

## **AMA**

L'Agence mondiale antidopage est l'organisme international créé en 1999 pour promouvoir, coordonner et surveiller le combat contre le dopage dans le sport, sous toutes ses formes.

# Les sept piliers du DLTA : nos forces et notre vision

## Athlètes

### Nos forces :

- L'escrime comprend trois armes qui offrent chacune des défis uniques à divers types d'athlètes
- N'importe qui peut faire de l'escrime, il n'y a pas de « type corporel » spécifique à l'escrime.
- Peu importe l'âge et le niveau de capacité de l'athlète, l'escrime lui apporte une interaction sociale et un développement global, tout en s'amusant.
- Il y a beaucoup d'escrimeurs dévoués et de talent au Canada.
- Plusieurs athlètes seniors et juniors ont atteint un très bon niveau de réussite internationale.
- Il y a beaucoup d'occasions de demeurer actif pour la vie en escrime : devenir entraîneur, officiel, bénévole ou demeurer participant.
- L'escrime revient au programme des Jeux du Canada à partir de 2013.
- Quelques athlètes ayant un handicap, peu nombreux mais très enthousiastes, font de l'escrime en fauteuil roulant.

### Notre vision :

- Élaborer une démarche de développement de l'athlète qui garantisse à tous les escrimeurs un entraînement, des compétitions et de la récupération qui conviennent à leur développement.
- Surveiller la croissance et le développement de tous les athlètes.
- Garantir que tous les jeunes escrimeurs acquièrent un bon savoir-faire physique.
- Disposer d'un système intégré d'identification des talents basé sur les principes du DLTA.
- Recruter davantage d'athlètes à tous les niveaux et de tous les âges.
- Informer les athlètes à propos de la FCE.
- S'assurer que les escrimeurs récréatifs et compétitifs ont de bonnes bases, surtout aux niveaux provincial et national.
- Élaborer et mettre en oeuvre des programmes systématiques de développement de l'athlète cadrant avec les connaissances et les données scientifiques, et garantir que ce modèle intègre les athlètes, les entraîneurs et les officiels.
- Améliorer les résultats internationaux grâce à de meilleurs programmes de développement au pays.
- Favoriser un taux de rétention plus élevé des escrimeurs âgés de 14 à 17 ans.
- Inciter les escrimeurs à continuer l'escrime après les Jeux du Canada.
- Garantir que tous les escrimeurs aient des partenaires d'entraînement convenables.
- Augmenter le nombre d'occasions offertes aux athlètes ayant un handicap physique de faire de l'escrime.

## Entraîneurs

### Nos forces :

- Nous avons un bon noyau d'entraîneurs talentueux très motivés.
- Les entraîneurs maîtrisent bien le développement à court et moyen termes des athlètes, et ils ont traditionnellement produit d'excellents athlètes cadets et juniors.
- L'élaboration de la transition du PNCE se poursuit. Le profil d'aide-moniteur d'escrime est complètement approuvé.
- Il y a un bon noyau d'entraîneurs certifiés au niveau 4 du PNCE.
- Beaucoup d'entraîneurs sont également des athlètes, officiels ou administrateurs actifs.

### Notre vision :

- Élaborer et mettre en oeuvre du système canadien d'escrime complet, et un programme de formation, de certification et de mentorat des entraîneurs qui le soutienne.
  - Faire en sorte que les entraîneurs les plus expérimentés travaillent avec de jeunes athlètes en développement, et pas seulement avec des athlètes d'élite.
  - S'assurer que l'entraîneur national est le leader reconnu des programmes de l'équipe nationale.
  - Attirer des entraîneurs experts au Canada pour aider à l'élaboration des programmes, et faire en sorte qu'ils restent au Canada.
  - Rassembler des entraîneurs venant de divers horizons et ayant tout un éventail d'expertises, et faire en sorte qu'ils collaborent et coopèrent au bénéfice de l'escrime canadienne.
  - Améliorer nos performances internationales en offrant de meilleurs programmes de développement.
- Développer et mettre en oeuvre des politiques nationales en matière de formation et de certification des entraîneurs, afin de garantir que tous les entraîneurs sont certifiés pour le profil dans lequel ils évoluent.
  - Identifier, recruter et former davantage d'entraîneurs, surtout des femmes.
  - Donner aux entraîneurs une connaissance approfondie des périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement, et des changements au niveau de la croissance pendant l'adolescence.
  - S'assurer que tous les entraîneurs sont capables d'adapter les programmes d'entraînement en fonction des besoins de chaque athlète.
  - Former les entraîneurs de manière à ce qu'ils soient plus souples dans leurs stratégies d'enseignement et d'entraînement.
  - Développer les habiletés de base de l'escrime avant d'introduire la tactique et la stratégie.
  - Former les entraîneurs à propos des besoins spécifiques d'entraînement des athlètes féminines.
  - S'assurer que tous les entraîneurs connaissent bien les règlements d'escrime, et qu'ils aient tous une certification d'officiels correspondant au profil dans lequel ils évoluent.
- Augmenter le niveau de professionnalisation des entraîneurs et reconnaître l'importance des entraîneurs à tous les stades du DLTA.
  - Enseigner à tous les entraîneurs les valeurs de base de la FCE.
  - Apprendre aux entraîneurs à accorder une valeur plus élevée aux services qu'ils fournissent.
  - Créer une Association des entraîneurs d'escrime du Canada.
  - Développer chez les entraîneurs l'attitude, les connaissances et la capacité d'élaborer des programmes plus inclusifs.
- Faire reconnaître aux entraîneurs la nécessité des centres d'entraînement nationaux.

# Les sept piliers du DLTA :

## nos forces et notre vision

### Officiels

#### Nos forces :

- Nous avons beaucoup d'officiels dévoués qui aident les athlètes à atteindre leurs objectifs.
- De nombreux officiels sont également athlètes ou entraîneurs.

#### Notre vision :

- Recruter et former davantage d'officiels, surtout des femmes.
- Enseigner à tous les officiels les valeurs de base de la FCE.
- Augmenter le nombre d'officiels compétents de niveau international au Canada.
- Développer et mettre en oeuvre des politiques et programmes nationaux de formation, de certification et de développement professionnel continu des officiels, cadrant avec les principes du DLTA.
- S'assurer que les programmes de formation des officiels les sensibilisent aux besoins des athlètes (p. ex. blessure ou autre situation d'urgence).
- Faire en sorte que les officiels les plus aguerris travaillent à tous les niveaux, et pas seulement au niveau d'élite.
- Fournir aux jeunes officiels des occasions de mentorat.
- Améliorer la reconnaissance des officiels, à tous les niveaux.

### Compétition

#### Nos forces :

- Il y a des compétitions pour tous les âges, toutes les capacités et tous les niveaux.
- La FCE a de l'expérience en matière d'organisation des compétitions internationales.

#### Notre vision :

- S'assurer que les athlètes ne font pas trop de compétitions dans les premiers stades du DLTA.
- Passer en revue la structure de compétitions pour s'assurer que la sélection des athlètes d'élite se produit au moment optimal et ne néglige aucun talent potentiel.
- S'assurer que les compétitions sont prévues aux moments appropriés de la saison.
- S'assurer que les formules des compétitions conviennent à l'âge et au stade de développement des athlètes.
- Fournir davantage d'occasions de compétitions dans les derniers stades du DLTA.
- Promouvoir la philosophie à l'effet que les compétitions sont aussi des occasions d'entraînement et de développement.
- S'assurer que le calendrier annuel des activités d'escrime réponde aux besoins des athlètes de tous les niveaux, et que son élaboration émane d'une collaboration entre tous les partenaires de l'escrime (nationaux, provinciaux, locaux et universitaires).
- Adapter les règlements et les installations en fonction des besoins des jeunes escrimeurs.
- Améliorer l'organisation et la gestion des compétitions au Canada.

## Leadership

### Nos forces :

- La FCE s'est engagée à apporter des changements là où ils sont nécessaires, et à adopter une structure organisationnelle qui facilite ces changements.
- La FCE dispose d'une base de membres bien formés qui ont une passion et un dévouement sans bornes pour l'escrime.
- Notre base de bénévoles présente un éventail d'habiletés précieuses pour l'escrime.
- Beaucoup de participants en escrime ont un fort désir de réussir.
- Le Canada bénéficie d'influences diverses de nombreux pays, ce qui lui permet de connaître les meilleures pratiques et stratégies utilisées partout dans le monde.
- La FCE s'est engagée à fournir des services à tous les groupes d'âge et à tous les niveaux de capacités.
- La FCE et ses membres ont de fortes capacités de survie.
- Grâce à sa structure d'adhésions, la FCE a un accès direct à ses athlètes, à ses entraîneurs et à ses officiels.

### Notre vision :

- S'assurer que toutes les décisions et actions de la FCE traduisent ses valeurs énoncées, et visent la réussite de l'escrime.
- Articuler une orientation claire pour l'avenir, et élaborer un plan d'affaires soutenant cette orientation.
- Améliorer l'efficacité et l'efficience de la prise de décisions au sein de la FCE.
- S'assurer que la FCE dispose de personnel au niveau national pour soutenir et maintenir un système de formation continue des entraîneurs.
- Recruter, garder et assurer une reconnaissance adéquate des bénévoles, des administrateurs, des entraîneurs et des athlètes à tous les niveaux.
- Promouvoir le professionnalisme à tous les niveaux de l'escrime : positionner la FCE à titre de modèle d'excellence en ce qui concerne l'organisation.
- Positionner la FCE à titre de chef de file international du développement des athlètes, et de la formation des entraîneurs et des officiels à tous les niveaux en l'escrime.
- Garantir une relève bien planifiée du conseil d'administration, des bénévoles et des membres du personnel.
- Insuffler un sentiment de communauté canadienne de l'escrime, et une fierté de faire partie de cette collectivité.
- S'assurer que les gouvernements provinciaux et territoriaux soutiennent le cadre de DLTA de la FCE en incitant les associations provinciales et territoriales d'escrime à mettre en oeuvre le modèle national.
- Améliorer la collaboration, le partage et la communication entre la FCE, ses affiliés provinciaux, ses clubs et ses membres individuels.
- Promouvoir les programmes de la FCE, et sensibiliser davantage le grand public à l'escrime et à la FCE.
- Améliorer et intensifier la présence du Canada au sein des commissions de la FIE.
- Se servir plus efficacement des données relatives aux adhésions.
- Réviser la législation en vigueur en matière de certification des entraîneurs en ce qui concerne le statut actuel du PNCE.
- Améliorer et augmenter le nombre des ressources disponibles pour nos membres.
- Intensifier l'inclusion de l'escrime au sein des programmes de l'USIC et de l'ACSC.

# Les sept piliers du DLTA : nos forces et notre vision

## installations et Équipement

### Nos forces :

- Des installations de base sont offertes dans la plupart des grandes villes du Canada.
- La plupart des participants peuvent facilement obtenir de l'équipement d'escrime.

### Notre vision :

- Augmenter le nombre des salles d'escrime permanentes au Canada.
- Inciter les installations polyvalentes à accueillir des programmes d'escrime.
- S'assurer que tous les participants aient un accès facile à de l'équipement d'escrime.
- S'assurer que de l'équipement adapté correspondant aux besoins de tous les participants (p. ex. lié à l'âge ou aux capacités de chacun) soit facilement accessible.

## Parents

### Nos forces :

- Les parents sont les gens les mieux placés pour aider leurs enfants à atteindre leurs objectifs en escrime.
- Nous avons beaucoup de parents passionnés qui aident en escrime dans divers rôles.

### Notre vision :

- Communiquer aux parents les principes du DLTA, et surtout :
  - l'importance du savoir-faire physique;
  - les règlements de base de l'escrime;
  - l'importance de l'entraînement et du développement des habiletés de base comme phase préparatoire à la compétition;
  - les changements qui se produisent au niveau de la croissance pendant l'adolescence.
- S'assurer que les parents sont informés à propos de l'équipement, des voyages et de l'utilisation des installations.
- Enseigner aux parents les valeurs de base de la FCE.

## Comité d'orientation du DLTA

Prévôt Manuel Belmonte  
Maître Ayach Bounachada  
Maître John Brunning  
Maître Patricia Howes  
Maître Jurek Konczalski  
M. Danek Nowosielski  
Dr. Gabor Salamon  
Dr. Ranil Sonnadara

## Réviseurs supplémentaires

Maître Manuel Guittet  
Maître Leslie Palmi  
Maître Ildemaro Sanchez  
Maître Claude Seguin  
Tim Stang

## Experts-conseils en DLTA

Charles Cardinal  
Dr. Colin Higgs

## Directrice du projet de DLTA

Cathy Haines

## Crédits de photographies

Peter Brigg  
Heather Maclaren  
Patrick Tam  
Fernando Gazzola  
June McGuire  
Patti Howes  
Manuel Belmonte  
Steve Symons  
Tim Stang



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada 

Publié par la Fédération canadienne d'escrime

Tous droits réservés. Aucune portion de ce travail peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales, ou par tout moyen, électronique ou mécanique, incluant la photocopie et l'enregistrement ou d'information emmagasinée dans un système de récupération sans la permission de FCE.

© Fédération canadienne d'escrime 2010  
ISBN#: 978-0-9813853-1-0

