



Modèle de développement des athlètes

Plan de développement de la pratique sportive

2016-2020

V 3.0 / Mai 2016

Fédération de water polo du Québec, 4545 ave Pierre de Coubertin, Montréal (Qc) H1V0B2
Tel : 514-252-3098, Fax : 514-252-3098
dirgeneral@waterpolo-quebec.qc.ca www.waterpolo-quebec.qc.ca

Crédits

La création du Modèle de développement des athlètes V 3.0 (2016-2019) n'aurait pu être possible sans l'aide des intervenants suivants :

Révision et mise à jour du Modèle de développement des athlètes à la V 3.0 (2016-2019)

Ariane Clavet-Gaumont	Directrice générale FWPQ (depuis 2011)
Olivier Bertrand	Directeur des opérations FWPQ (depuis 2011)
David Paradelo	Entraîneur de l'équipe nationale senior féminine (niveau 5)

Révision et mise à jour du Modèle de développement des athlètes à la V 2.0 (2013-2016)

Ariane Clavet-Gaumont	Directrice générale FWPQ (depuis 2011)
Marie-Claude Deslières	Athlète olympique et arbitre internationale
David Paradelo	Entraîneur de l'équipe nationale senior féminine (niveau 4)

Rédaction du Modèle de développement des athlètes V 1.0 (2009-2013)

Jean Thomas	Directeur général FWPQ (2007-2011) et arbitre international
Guy Lapointe	Président FWPQ (2007- ...)
Sandra Lizé	Directrice générale FWPQ (2005-2007) et athlète olympique

Comité directeur du DLTA de Water Polo Canada

Jeffrey Lindell	Rédaction
David Hart	Directeur du projet
John Stockdale	Ancien entraîneur de l'Équipe du Canada senior masculine
George Gross	Ancien entraîneur de l'Équipe du Canada senior masculine
Roy Gunnell	Arbitre international
Sandra Lizé	FWPQ
Charles Cardinal	Sport Canada

Enfin nous tenons également à remercier les personnes suivantes pour leurs précieux conseils et commentaires :

- Robert Couillard- Entraîneur assistant de l'Équipe du Canada senior masculine
- Patrick Oaten- Directeur haute-performance, Ancien entraîneur chef de l'Équipe du Canada senior féminine
- Daniel Berthelette- Ancien entraîneur de l'Équipe du Canada senior féminine
- Dominique Dion- ancien entraîneur de l'Équipe du Canada senior féminine
- Marie-Claude Deslières- Olympienne (2000) et arbitre internationale
- David Hart- Olympien (1972 et 1976) et ancien entraîneur assistant de l'Équipe du Canada
- Olivier Bertrand- Directeurs des opérations FWPQ (2011- ...)

Table des matières

INTRODUCTION.....	3
Histoire.....	3
Observations.....	4
<i>Développer des champions, mais aussi des gens actifs pour la vie.....</i>	<i>4</i>
<i>Pourquoi modifier la situation actuelle... ..</i>	<i>4</i>
1 ^{ère} PARTIE : SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE	7
1.1 Vision et objectifs généraux par stade.....	8
1.2 Structures d'accueil et d'encadrement principal	10
1.3 Catégories d'âge.....	12
1.4 Principales compétitions.....	13
1.5 Résultats et représentativité des athlètes, des entraîneurs et des arbitres québécois	16
1.6 Programmes offerts	19
2 ^{ème} PARTIE : EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU	20
2.1 Contexte de la performance au plan international	20
2.2 Portrait de l'athlète au niveau international	24
<i>Indicateurs de performance par position</i>	<i>25</i>
3 ^{ème} PARTIE : PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION	33
La règle des dix ans.....	33
Les fondements du mouvement	33
La spécialisation, le développement hâtif et tardif.....	33
Le stade de développement	34
La capacité d'entraînement	37
Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel.....	37

La périodisation	47
La planification du calendrier de compétitions.....	47
4 ^{ème} PARTIE : CADRE DE RÉFÉRENCE.....	48
Évaluation de la progression des habiletés en waterpolo	59
5 ^{ème} PARTIE : EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE.....	64
5.1 Règles d'identification des athlètes	64
5.2 Avantages aux athlètes identifiés	66
5.3 Argumentaire des programmes sport-études au secondaire.....	69
5.4 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneur	77
Conclusion.....	78
Annexe 1 : Table des illustrations	79
Annexe 2 : Liste des acronymes.....	80
Références	81

INTRODUCTION

Histoire

Une variante du waterpolo était pratiquée en Rome ancienne. Populaire chez les légionnaires, ils le propagèrent à travers tout l'empire. Le jeu était pratiqué dans les piscines des thermes. C'est en 1869 que les membres du club britannique de natation de Bournemouth commencent à pratiquer un jeu dont les règles sont assez proches du waterpolo moderne. Les premières règles sont édictées en 1870 par le club de natation de Londres. En 1876, les règles sont publiées. Le premier match interclubs se tient en 1874 à Londres. Le premier match international a lieu en 1890. Il met aux prises l'Angleterre et l'Écosse. Le premier championnat, celui d'Angleterre, débute en 1888.

Une version américaine du jeu se développe à partir de 1897. C'est un jeu plus violent que son homologue britannique. Les Américains pratiquent ce *softball* (à ne pas confondre avec le sport dérivé du baseball) jusqu'aux années 1930, mais conviennent de respecter les règles britanniques depuis 1914.

Le waterpolo masculin existe depuis 1870, alors que le waterpolo féminin n'est apparu qu'au début du XX^e siècle. Le waterpolo et le rugby sont les deux premiers sports collectifs à faire partie du programme des Jeux olympiques modernes. Pour les hommes, le waterpolo fut admis au programme olympique en 1900 à Paris. Pour les femmes, le waterpolo a été admis comme discipline olympique en 2000 aux Jeux de Sydney. L'Australie y décroche le premier titre féminin de l'histoire.

Le waterpolo est passé sous le contrôle de la Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA) en 1911. Un championnat du monde est mis en place à partir de 1913. Les Britanniques dominent les palmarès jusqu'aux années 1920. La France, la Belgique, la Suède, la Hongrie et l'Allemagne rivalisent ensuite avec les créateurs britanniques. Après la Seconde Guerre mondiale, l'Italie, la Yougoslavie et l'URSS viennent rejoindre l'élite mondiale. Le jeu évolue, notamment sous l'impulsion des Hongrois, où le jeu est extrêmement populaire. Dès 1928, l'entraîneur Bela Komjadi change les données techniques et tactiques en inventant la passe sèche, c'est-à-dire effectuée de sorte que le joueur en réception puisse attraper le ballon avant qu'il ne touche l'eau

Le champ de jeu est de 20 à 30 mètres de longueur, et de 10 à 20 mètres de largeur. La profondeur de la piscine doit être d'un minimum de 1,8 mètre (préférentiellement de 2 mètres). La température idéale de l'eau devrait être de 26°. Le poids du ballon doit être d'environ 400 grammes. Pour les matchs masculins, la circonférence du ballon doit être d'environ 0,68m. Pour les matchs féminins, la circonférence doit être d'environ 0,65m.

Observations

Le premier modèle de développement de l'athlète en waterpolo a été développé à l'automne 2005. À ce moment, la Fédération de Waterpolo du Québec (FWPQ) participait déjà activement au même projet avec WPC, qui bénéficiait alors de subventions afin de mener le projet à terme. Plusieurs intervenants professionnels ont été consultés, beaucoup de travail a été effectué et de nombreux entraîneurs, athlètes, officiels et administrateurs ont contribué à l'élaboration de la base du plan.

Toutefois, de nombreux changements à la fédération canadienne sont survenus dans les dernières années, si bien que la rédaction du Plan de développement de l'athlète à long terme de WPC a pris plus de temps que prévu à être complété. Si plusieurs observations nécessitant une amélioration avaient déjà été constatées en 2005, force est d'admettre que faute de ressources (matérielles, techniques, financières et humaines), la situation nécessite toujours certaines améliorations. Heureusement, il est possible d'envisager l'avenir avec optimisme, puisqu'un vent de changement positif a soufflé, tant au niveau de WPC que de la FWPQ, au cours de l'année 2012.

À partir de la saison 2013, WPC a mis en place une nouvelle structure de compétition en grande partie basée sur le DLTA. Brièvement, cette nouvelle approche met plus d'emphasis sur les connaissances des entraîneurs relativement aux différentes phases du modèle. Cette nouvelle structure se base sur l'introduction de la ligue nationale s'adressant à plusieurs catégories d'âges. La ligue nationale en est déjà à sa deuxième saison et la rétroaction générale est très positive.

Développer des champions, mais aussi des gens actifs pour la vie...

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) remédie à une erreur que nous commettons fréquemment dans le développement de nos athlètes: il est impératif de développer un programme complet d'entraînement, de compétition et de récupération fondé sur le niveau de maturité de l'athlète, et non simplement sur l'âge chronologique. Indépendamment de l'âge de la personne qui essaie le sport pour la première fois, il est primordial qu'elle puisse se développer selon les stades de développement spécifiques à son **niveau** dans le sport, et non seulement basé sur l'**âge chronologique**. Le DLTA est basé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Ce modèle permettra à tous les jeunes qui pratiquent le sport d'acquérir un savoir-faire physique qui constitue la base dans la poursuite de l'excellence en sport, c'est-à-dire la maîtrise des habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, se démarquer, nager, etc.), des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives. Le développement de ce savoir-faire permet non seulement de développer des athlètes qui évolueront au niveau de l'élite, mais également des gens actifs pour la vie, et ce, peu importe le sport qu'ils pratiqueront.

Pourquoi modifier la situation actuelle...

Nos clubs québécois ont obtenu de bons résultats dans la ligue nationale cette année. Plusieurs athlètes sont sélectionnés sur les équipes nationales de différentes catégories. Toutefois, nous réalisons que certains pays dont les programmes de waterpolo étaient peu

développés, il y a de cela seulement quelques années (surtout en waterpolo féminin, les équipes entre autres de l'Espagne, de la Chine, du Kazakhstan), obtiennent désormais de bons résultats sur la scène internationale. Nous ne pouvons nous permettre de s'asseoir sur notre relatif succès actuel, il faut continuellement chercher à s'améliorer si nous ne voulons pas accuser de retard au niveau du développement de nos athlètes. La FWPQ et tous ses clubs membres sont donc appelés à travailler de concert car notre premier objectif est que tous les enfants soient actifs. Ensuite, nous devons réaliser que pour développer des champions qui obtiendront de bons résultats au niveau international, chaque stade de développement de l'athlète est primordial, chaque élément doit être enseigné à un âge spécifique pour maximiser son assimilation et créer le meilleur départ possible pour le jeune dans le sport. Enfin, nous devons encourager la pratique sportive de l'individu toute sa vie. Voici quelques points que nous cherchons à améliorer par le DLTA:

- Le centre d'entraînement national féminin est basé à Montréal et la représentativité des athlètes québécoises sur l'équipe du Canada féminine est élevée. Le centre national masculin est basé à Calgary et la représentativité des athlètes québécois sur l'équipe du Canada masculine est plus faible. Plusieurs raisons peuvent expliquer le peu d'intérêt des athlètes masculins à émigrer dans l'Ouest canadien :
 - Barrière de la culture
 - Barrière de la langue
 - Universités unilingues anglophones
 - Manque de financement et coût de vie plus élevé
 - Manque de résultats encourageants au niveau masculin. (Toutefois, l'équipe masculine a participé à Pékin en 2008 pour la première fois aux Jeux Olympiques en 24 ans, il pourrait y avoir un regain d'intérêt pour le programme.)
- Le phénomène de centralisation des athlètes des équipes du Canada crée une impasse : afin que les clubs puissent se développer, les meilleurs athlètes au pays doivent s'entraîner dans leurs clubs respectifs. Toutefois, le système actuel de clubs au Canada n'offre pas l'entraînement et les opportunités de compétitions appropriés pour nos meilleurs athlètes (en comparaison, par exemple, des ligues professionnelles européennes et de la NCAA (américaine)). Ainsi, sans résultats concluants au niveau international, le financement n'est pas adéquat pour développer les structures d'accueil requises à l'obtention de meilleurs classements internationaux.
- De plus, le phénomène de centralisation épuise les athlètes. Dans un premier temps, certains athlètes quitteront le sport tôt parce qu'ils ne sont pas intéressés par un système éreintant ou parce qu'ils n'atteignent pas les standards établis. Dans un deuxième temps, l'athlète qui a évolué de nombreuses années dans un tel système quitte parfois le sport avec un goût amer et n'est pas toujours intéressé à demeurer impliqué dans le sport, que ce soit au niveau récréatif en tant que joueur, ou comme entraîneur, bénévole, arbitre ou administrateur. De plus, WPC n'offre pas de support pour le joueur retraité dans sa transition vers sa nouvelle carrière ou ses nouveaux projets;

- Il faut travailler sur une augmentation plus rapide du nombre de membres (athlètes, entraîneurs, arbitres, administrateurs, bénévoles) affiliés à la FWPQ qui connaît tout de même une belle augmentation dans les dernières années (environ 1300 membres);
- Le sport n'est plus au programme des Jeux du Québec depuis plusieurs années, la raison principale étant le peu de représentativité au niveau des régions;
- Le waterpolo n'est pas un sport inclus dans le réseau étudiant, tant au niveau secondaire qu'au niveau collégial et universitaire;
- Les athlètes sont identifiés très tôt (parfois dès l'âge de 16 ans) pour les équipes du Canada, ce qui décourage précocement les jeunes qui ne sont pas sélectionnés;
- Les nombreux changements au sein de WPC ralentissent le développement des entraîneurs puisque la FWPQ est en quelque sorte dépendante de ces programmes afin d'uniformiser la certification au niveau de tous les clubs du pays;
- Présence de compétitions de niveau élevé (ligue nationale) alors que les jeunes athlètes sont encore en développement ;
- Un calendrier chargé de compétitions et est imposé à de jeunes athlètes en croissance, qui jonglent avec l'horaire de l'école ;
- Administrateurs, parents, joueurs et entraîneurs se doivent de comprendre l'importance du modèle de développement **à long terme** de l'athlète ;
- Coût de location de piscines élevé ;
- Accès aux piscines et autres infrastructures d'entraînements limités, obligeant les clubs à essayer d'en faire trop avec trop peu de ressources ;
- Besoin de mettre l'emphase sur la recherche de financement possible afin d'encadrer les diverses structures de développement.

Il faut donner l'opportunité à un plus grand nombre de jeunes de jouer au waterpolo. À cet effet, nous devons faire la promotion du sport dans les écoles, les camps de jour, les centres communautaires et les centres jeunesse. Si un athlète ne souhaite pas faire partie du programme des équipes nationales, il faut l'encourager à rester dans le sport, que ce soit comme joueur au niveau des clubs récréatifs, ou comme entraîneur, arbitre, administrateur ou bénévole. Les clubs récréatifs qui offrent des programmes aux gens de tout âge continuent de croître et nous devons les promouvoir afin de s'assurer que le waterpolo soit accessible à tous, dans le cadre d'un rythme de vie sain (stade « Actif pour la vie »).

1^{ère} PARTIE : SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

Tableau 1- Schéma du cheminement de l'athlète

Stade de développement	1	Enfant actif (a) Initiation (b) Bases techniques	2	S'entraîner à s'entraîner	3	S'entraîner à la compétition	4	S'entraîner à gagner	5	Vivre pour gagner *	6	Vie Active
Âge	(a) 0-9 ans (b) 9-12 ans		12-16 ans		16 -19 ans		19-25 ans		25 ans et +		15 ans et +	
Catégorie	(a) Cours de natation et initiation aux sports d'équipe (b) 12U		14U : Espoir et Relève 16U : Relève et Élite		18U : Élite et Excellence		22U : Excellence Senior national : Excellence		Senior national : Excellence		Senior provincial Rôle autre : (arbitre, entraîneur, bénévole, administrateur, conférencier, mentor, etc.)	
Niveaux de performance	Initiation Régional		Régional Provincial		Provincial, National & International		Provincial, National & International		National International		Régional, Provincial National	
Structures d'accueil	Clubs de natation Clubs récréatifs		Clubs récréatifs Clubs compétitifs Équipes du Québec		Clubs compétitifs Équipes du Québec Centres nationaux d'entraînement Équipes nationales 18U et 20U		Clubs compétitifs Centres nationaux d'entraînement Équipes nationales 20U et Senior		Clubs compétitifs Centres nationaux d'entraînement Équipe Nationale Senior		Clubs récréatifs Clubs compétitifs	
Réseaux de compétitions	Jeux de Montréal Ligues régionales Tournoi inter-régional Tournois invitations Coupe Espoir Coupe du Président Haba Waba Amérique du Nord		Ligues régionales Tournois invitations Coupe Espoir Coupe du Président Ligue des championnats québécois Ligue des championnats canadien		Tournois invitations Coupe du Président Ligue des championnats québécois Ligue des championnats canadien Championnat panaméricain 18U & 20U Championnat du monde 18U & 20U		Tournois invitations Ligue des championnats québécois Ligue des championnats canadien Jeux panaméricains Commonwealth Coupe du monde Ligue mondiale Championnat du monde senior Jeux olympiques		Tournois invitations Championnat canadien Jeux panaméricains Commonwealth Coupe du monde Ligue mondiale Championnat du monde senior Jeux olympiques		Tournois invitations Ligue des championnats québécois Ligue des championnats canadiens	
Programmes offerts	Clinique d'initiation Tournée dans l'eau J'aime le waterpolo Camps estival Haba Waba Amérique du Nord		Équipe du Québec : camps de sélection et d'entraînement Soutien financier (Ministère et fondations) Soutien médico-sportif		Équipe du Québec : camps de sélection et d'entraînement Équipe du Canada 18U & 20U : camps de sélection et d'entraînement Soutien financier (Ministère, fondations et Sport-Canada) Soutien médico-sportif		Équipe du Canada 20U & Senior : camps de sélection et d'entraînement NCAA (université américaines) Ligues professionnelles européennes Soutien financier (Ministère, fondations et Sport-Canada) Soutien médico-sportif		Équipe du Canada Senior : camps de sélection et d'entraînement Ligues professionnelles européennes Soutien financier (Ministère, fondations et Sport-Canada) Soutien médico-sportif		Formations et stage de perfectionnement (arbitres et entraîneurs)	

*Nous n'insisterons pas sur le stade « Vivre pour gagner ». À ce stade, les athlètes sont pris en charge par les équipes du Canada, la NCAA et les ligues professionnelles.

1.1 Vision et objectifs généraux par stade

Le DLTA étant un outil en constante évolution, il importe d'avoir une vision. Le réseau de compétition est basé annuellement sur la tradition mais petit à petit, nous essayons d'implanter des changements pour viser un développement idéal pour les athlètes.

Tableau 2- Vision et objectifs généraux par stade

Stade	Vision et objectifs
Stade 1 Enfant actif	L'activité physique pour les jeunes doit être quelque chose de plaisant, et non obligé
	L'enfant doit avoir accès à une activité physique organisée d'au moins 30 minutes par jour, et de nombreuses minutes d'activité non organisées, même lors de mauvaise température
	Principe : l'enfant ne doit pas être inactif pendant plus de 60 minutes consécutives quotidiennement (sauf lors du sommeil)
	Encourager l'enfant à développer les fondements du mouvement : ces mouvements ne surviendront pas seuls alors que l'enfant grandit
	Offrir des activités à l'intérieur desquelles les enfants semblent confortables, en confiance
	S'assurer que les activités sont pratiquées dans un climat qui n'est pas compétitif
Stade 1(a) : S'amuser grâce au sport- Initiation	S'assurer que la majorité des jeunes de toutes communautés puissent jouer avec un ballon
	Le waterpolo doit être joué principalement l'été pour ne pas interférer avec l'école
	Les piscines intérieures et extérieures doivent toutes offrir la chance de jouer au waterpolo
	Le développement des habiletés doit se faire dans un contexte de jeu
	Le jeune est introduit aux notions de base de respect (coéquipiers, entraîneurs, arbitres) et d'éthique
Stade 1(b) : Apprendre à s'entraîner- Base technique	S'assurer que la majorité des jeunes de toutes communautés ait expérimenté au moins une session de waterpolo
	S'assurer que chaque enfant a appris à nager

	S'assurer que chaque athlète a expérimenté un ensemble de techniques de waterpolo
	Les techniques devraient être enseignées par le biais de jeux
	Expliquer clairement à l'enfant le lien entre l'habileté enseignée et l'utilité dans le contexte d'une partie
	Tous les clubs doivent avoir une vision, un plan de recrutement de nouveaux membres
Stade 2 : S'entraîner à s'entraîner- base compétitive	Offrir un environnement accueillant pour les nouveaux venus
	Un pourcentage élevé de rétention des athlètes du stade précédent est souhaitable, alors que la transition vers un milieu plus compétitif s'effectue
	Implanter des programmes de waterpolo dans les écoles et s'assurer que le calendrier de compétition soit bien structuré
	Offrir plusieurs opportunités de jouer des joutes récréatives et compétitives
Stade 3 : S'entraîner à la compétition	Établir des standards nationaux applicables à tous les clubs pour les entraînements (constance et élever le niveau de qualité)
	Établir des standards nationaux applicables à tous les clubs pour les programmes (constance et élever le niveau de qualité)
	Fournir des entraîneurs de grande qualité pour tous les clubs
	Offrir des services médico-sportifs et de soutien scientifique à la performance (nutrition, psychologie) à tous les clubs
	La saison compétitive doit être bien structurée
	Implanter des ligues régionales et nationales
	S'assurer que les infrastructures disponibles sont suffisantes pour des programmes sérieux et bien développés
	S'assurer que chaque club développe suffisamment d'athlètes pour ne pas avoir à recruter des joueurs des autres clubs
	Arriver à la parité au niveau de la qualité des équipes
La qualité des équipes devrait être proche des standards internationaux	
Stade 4 :	Trouver des commanditaires pour les équipes 18U et 22U pour améliorer les programmes à la base

S'entraîner à gagner	Offrir des bourses d'études
	Jumeler des compagnies privées avec des athlètes dans un programme de partenariat
	S'assurer que tous les clubs suivent méticuleusement le DLTA (dans un contexte de décentralisation des programmes des équipes nationales)
	Développer au Canada une ligue professionnelle pour la rétention de nos meilleurs athlètes
	Centraliser les athlètes des programmes nationaux seulement l'été (Europe?)
	Développer une spécialisation d'entraîneurs par position (gardien de but- centre avant- ailiers)

1.2 Structures d'accueil et d'encadrement principal

- Clubs récréatifs : clubs qui ont comme mission d'offrir de l'initiation, de l'entraînement et des tournois récréatifs de waterpolo. Leurs programmes s'adressent aux individus de tout âge qui ne désirent pas nécessairement participer aux ligues de championnats (provinciaux et nationaux) ou participer aux programmes élite ou excellence. Ces clubs peuvent offrir des programmes aux individus désirant participer au programme espoir ou relève. La clientèle visée par ces clubs est :
 - les jeunes athlètes qui débute dans le sport
 - les athlètes qui ont fait l'expérience des clubs compétitifs ou des programmes d'élite et qui n'ont pas apprécié l'expérience ou n'ont pas été sélectionnés
 - les adultes qui n'ont jamais pratiqué le sport et qui désirent être actifs, ou encore
 - les adultes qui ont déjà pratiqué le sport et qui désirent revenir dans cet environnement dans un dessein récréatif.
- Clubs compétitifs : clubs qui ont comme mission de gagner des médailles aux ligues des championnats provinciaux et nationaux tout en développant des athlètes pour les programmes relève, élite et excellence.
- Équipe du Québec espoir, relève et élite : Le programme de l'équipe du Québec s'adresse aux athlètes entre 12 et 20 ans. Les 18 meilleurs athlètes disponibles évoluant dans les clubs québécois ayant la volonté et les ressources financières nécessaires sont sélectionnés sur l'équipe élite, et les 13 suivants sont sélectionnés sur l'équipe relève. Les athlètes de 14 ans et moins de niveau compétitif pourront participer à la section « Espoir » du programme, une version allégée du camp d'entraînement leur sera offert. Les athlètes sont évalués lors des et des ligues provinciales et nationales, en plus des camps de sélection ouvert et sur invitation qui sont offerts le programme. En plus de leur camp d'entraînement estival (de juin à août), ils participent à un camp d'entraînement ou un tournoi de calibre national ou international.

- Centres nationaux d'entraînement : Le centre national d'entraînement des femmes se situe à Montréal, alors que celui des hommes est basé à Calgary. Ces centres regroupent plus d'une vingtaine d'athlètes qui s'entraînent de 15 à 30 heures par semaine, afin d'être sélectionnés sur l'équipe nationale senior. Les jeunes sélectionnés sur l'équipe du Canada 17U à 20U peuvent aussi s'y entraîner. Les athlètes profitent alors du soutien médico-sportif offert par les centres nationaux de développement.
- Équipe du Canada 17U/18U : Les 13 meilleurs athlètes de 17 ans et moins évoluant dans les clubs canadiens sont sélectionnés sur l'équipe du Canada 17U. Les athlètes sont évalués lors de la Ligue Nationale. Des camps de sélections sont aussi offerts par le programme. L'équipe participe au Championnat Panaméricain 17U la première année et au Championnat du Monde 18U l'année suivante. Les athlètes peuvent s'entraîner au Centre national d'entraînement ou dans leur club. Ils doivent s'entraîner environ 1 mois ensemble avant leur départ pour leurs Championnats respectifs.
- Équipe du Canada 19U/20U : Les 13 meilleurs athlètes de 19 ans et moins évoluant dans les clubs canadiens et dans les Universités Canadiennes ou Américaines sont sélectionnés sur l'équipe du Canada 19U. Les athlètes sont évalués lors de la Ligue Nationale ou dans leurs championnats universitaires respectifs. Des camps de sélection sont aussi offerts par le programme. L'équipe participe au Championnat Panaméricain 19U la première année et au Championnat du Monde 20U l'année suivante. Les athlètes peuvent s'entraîner au Centre national d'entraînement, dans leur club ou à leur Université. Ils doivent s'entraîner environ 1 mois ensemble avant leur départ pour leurs Championnats respectifs.
- Équipe du Canada senior: Les 13 meilleurs athlètes évoluant dans les clubs canadiens sont sélectionnés sur l'équipe du Canada senior. Les athlètes s'entraînent au Centre national d'entraînement ou encore, ils évoluent dans la NCAA (ligue universitaire américaine) ou dans les ligues professionnelles. Ils sont évalués quotidiennement à l'entraînement, lors de camps d'entraînements et lors des tournois invitations au niveau international. L'équipe participe de plus aux Jeux Panaméricain, au Championnat de Monde, à la Ligue Mondiale et aux Jeux Olympiques si qualifiés à travers les Championnats Panaméricains et le tournoi de Qualification Olympique.

1.3 Catégories d'âge

Afin de calculer la catégorie d'âge de l'athlète, il est utile de savoir que la saison de waterpolo s'échelonne du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.

Le tableau suivant explique les différentes catégories de jeu. Les athlètes peuvent évoluer dans plus d'une catégorie. Des changements dans les catégories sont appliqués par la Fédération Internationale de Natation (FINA) depuis septembre 2007.

Tableau 3- Définitions des catégories de jeu

Catégories	Âge (abréviation)	Âge chronologique des participants
Micro-polo Mixte	10U (10 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 10 ans ou moins au 31 décembre de la saison en cours Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 10 ans au 31 décembre 2016
Mini-polo mixte Mixte	12U (12 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 12 ans ou moins au 31 décembre de la saison en cours. Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 12 ans au 31 décembre 2016
Benjamin Homme et femme	14U (14 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 14 ans ou moins au 31 décembre de la saison en cours. Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 14 ans au 31 décembre 2016
Cadet Homme et femme	16U (16 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 16 ans ou moins au 31 décembre de la saison en cours. Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 16 ans au 31 décembre 2016
Jeunesse Homme et femme	18U (18 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 18 ans ou moins au 31 décembre de la saison en cours. Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 18 ans au 31 décembre 2016
Junior Homme et femme	20U (20 ans et moins)	Athlète doit être âgé de 20 ans au 31 décembre de la saison en cours. Exemple : saison 2016-2017 doit avoir 20 ans au 31 décembre 2016
Senior homme et femme	Senior compétitif	Catégorie ouverte- division compétitive (18 et +)
Senior AA mixte	Senior provincial	Catégorie ouverte- division récréative forte (18 et +)
Senior A mixte	Senior provincial	Catégorie ouverte- division récréative moyenne (18 et +)
Senior B mixte	Senior provincial	Catégorie ouverte- division récréative débutante (18 et +)

1.4 Principales compétitions

- Ligues, festivals et tournois régionaux : Ceux-ci visent à organiser des parties minimalement structurées pour les jeunes des clubs du Québec afin qu'ils puissent vivre l'effervescence des compétitions en axant le tout sur le plaisir du jeu. Certaines règles de jeu sont modifiées lors de ces rencontres afin de faciliter la participation active de tous. Les Jeux de Montréal et la Ligue des Pamplemousses en sont deux bons exemples.
- Jeux de Montréal : Organisé par le Comité Régional de Montréal. Les enfants de la catégorie 12U des différents arrondissements de la Ville de Montréal participent à un tournoi les opposant aux autres arrondissements. Une permission spéciale obtenue auprès de la commission organisatrice des Jeux permet la présence de plus d'une équipe par arrondissement. Cette nouvelle manière d'administrer la compétition permet à plus de jeunes athlètes de vivre l'expérience inoubliable que sont les Jeux de Montréal.
- Ligue des Pamplemousses (LDP) : Organisée par le Comité Régional de Montréal. Regroupe des clubs de la grande région de Montréal (Montréal, Rive-Sud et Rive-Nord). Cette ligue débute en automne et se termine au printemps. Les catégories visées sont le 10U, le 12U, le 14U et le 17U et s'adresse à des jeunes qui proviennent de clubs récréatifs ou compétitifs. Chacune des catégories d'âge est divisée en 2 sous catégories soit : la division A pour les débutants et la division AA pour les plus expérimentés. Cette ligue regroupe des équipes mixtes, des équipes masculines et des équipes féminines. Cette nouvelle répartition des joueurs permet à chaque athlète de prendre part à la compétition dans un niveau plus adapté à son calibre, ceci permettant son développement optimal.
- Tournoi invitation provincial et national : Tous les clubs québécois dûment affiliés à WPQ peuvent demander à la fédération québécoise / canadienne de sanctionner les tournois qu'ils désirent organiser dans différentes catégories. Les clubs reçoivent l'invitation au tournoi et moyennant des frais d'inscription, ils sont libres d'y participer. Les tournois s'étendent généralement du vendredi au dimanche. Chaque équipe joue entre 4 et 6 parties au cours du tournoi.
- Ligue des championnats québécois senior (LCQS) : Cette ligue s'adresse aux joueurs adultes exclusivement et est à vocation récréative. Elle est composée de trois divisions mixtes soit la division B pour les joueurs débutant, la division A pour les joueurs moyen et la division AA pour les joueurs expérimentés. Le format de la ligue varie selon les besoins des équipes de chacune des divisions, chaque équipe dispute environ 10 à 20 parties du mois d'octobre au mois de mai, les activités de la ligue se terminent par des finales. Le gagnant de ces finales remporte le titre de champion provincial senior.
- Ligue des championnats québécois 14 ans et moins (LCQ14U) : Cette ligue s'adresse aux joueurs de la catégorie benjamin et est à vocation compétitive. Elle est composée d'une catégorie féminine et d'une catégorie masculine distincte et les équipes mixtes ne sont pas admises. Cette ligue se compose de 4 tournois invitations de 3 jours répartis entre novembre et avril : 3 tournois invitations de club et une finale organisée par Waterpolo Québec, donc environ 12 à 18 parties par équipe. Le gagnant

de ces finales remporte le titre de champion provincial 14U.

- Championnats québécois 17 ans et moins : Ce championnat s'adresse aux joueurs de la catégorie 17U. Il est composé d'une catégorie féminine et d'une catégorie masculine et les équipes mixtes ne sont pas admises. Ce championnat est composé d'un seul tournoi de 3 jours, chaque équipe joue de 4 à 6 parties et le gagnant est couronné champion provincial 17U. Lorsque la masse critique d'équipe sera atteinte, ce championnat prendra la forme d'une ligue, soit la ligue des championnats québécois 17U, tout comme la LCQ14U.
- Ligue des championnats canadien (LCC): Cette ligue est organisé par Water Polo Canada et est tenue dans les catégories 16U, 19U et Senior (LMWP). Vu le nombre peu élevé de clubs au Canada, tous les clubs dûment affiliés à WPC et qui désirent participer à la ligue sont admis, sans processus de qualification. La ligue s'échelonne généralement de novembre à mai.
- Championnats canadiens 14 ans et moins : Ce championnat est organisé par Water polo Canada en 2 divisions : Est et Ouest. Pour se qualifier pour ce championnat les équipes doivent terminer dans les 3 premières positions de la ligue 14U de leur province respective. Ce championnat est composé de 2 tournois de 3 jours chacun, un dans l'Est et l'autre dans l'Ouest. Le gagnant de chacun de ces tournois est nommé respectivement champion national 14U de l'Est et champion national 14U de l'Ouest.
- Tournoi invitation international: Chaque programme élite, que ce soit l'équipe du Québec, l'équipe du Canada 18U, l'équipe du Canada 20U ou l'équipe du Canada Senior, sélectionne des tournois invitations au niveau international qui s'inscrivent dans leur plan annuel. Sur approbation de WPQ (Équipe du Québec) et WPC (équipe du Canada 18U, 20U et Senior), l'équipe participera au tournoi. Les contacts établis au niveau international au cours des années par les entraîneurs du Québec (et parfois même par les athlètes qui évoluent dans les ligues professionnelles ou dans le circuit de la NCAA) ont permis à l'Équipe du Québec de participer à des tournois de qualité à Hawaii, en République Tchèque, en Hongrie, en Grèce, en Floride, à Malte, etc.
- Championnat Panaméricain 17U : Il s'agit d'un championnat biennal qui a lieu à chaque année paire, et qui regroupe des équipes nationales des pays des Amériques. C'est le tournoi officiel de qualification continentale des Amériques pour le Championnat du Monde 18U. Les athlètes canadiens sélectionnés doivent être âgé de moins de 17 ans et moins au 31 décembre de la saison en cours afin qu'ils soient éligibles à participer au Championnat du Monde 18U qui a lieu l'année suivante.
- Championnat du Monde 18U : Il s'agit d'un championnat biennal qui a lieu aux années impaires, et qui regroupe les équipes nationales qui se sont qualifiées par le processus de qualification continentale. Les athlètes sélectionnés doivent être âgé de 18 ans et moins au 31 décembre de la saison en cours.

- Championnat Panaméricain 19U : Il s'agit d'un championnat biennal qui a lieu à chaque année paire, et qui regroupe des équipes nationales des pays des Amériques. C'est le tournoi officiel de qualification continentale des Amériques pour le Championnat du Monde 20U. Les athlètes canadiens sélectionnés doivent être âgé de moins de 19 ans et moins au 31 décembre de la saison en cours afin qu'ils soient éligibles à participer au Championnat du Monde 12U qui a lieu l'année suivante.
- Championnat du Monde 20U : Il s'agit d'un championnat biennal qui a lieu aux années impaires, et qui regroupe les équipes nationales qui se sont qualifiées par le processus de qualification continentale. Les athlètes sélectionnés doivent être âgé de 20 ans et moins au 31 décembre de la saison en cours.
- Jeux Panaméricains : Il s'agit d'une compétition multisports quadriennale, pour les sports d'été, qui a lieu l'année précédant les Jeux Olympiques, à laquelle participent les équipes nationales des pays des Amériques. C'est le tournoi officiel de qualification continentale des Amériques pour les Jeux Olympiques, l'équipe médaillée d'or se qualifiant automatiquement pour les Jeux. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior y participent.
- Championnat du Commonwealth : Il s'agit d'une compétition quadriennale à laquelle participent les équipes nationales des pays du Commonwealth. Le waterpolo n'est pas officiellement un sport au programme des Jeux du Commonwealth car le nombre de pays ayant une équipe nationale compétitive en waterpolo n'est pas assez élevé. L'Afrique du Sud, l'Angleterre, l'Australie, le Canada, l'Écosse la Nouvelle-Zélande, le Pays de Galle et la République de Singapour ont donc décidé de se regrouper et de créer le Championnat afin de donner des opportunités de parties de niveau compétitif élevé à leurs équipes nationales respectives. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior ou 20U y participent.
- Coupe du Monde : Le tournoi de la Coupe du Monde regroupe les huit meilleures formations nationales. Les équipes terminant du 1^{er} au 7^e rang assurent ainsi leur qualification pour les Championnats du Monde de l'année suivante. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior y participent.
- Ligue Mondiale : Chez les femmes, deux tournois préliminaires ont lieu simultanément dans le cadre de la Ligue Mondiale : la division des Amériques-Asie-Océanie et la division de l'Europe. Les équipes terminant au trois premiers rangs des tournois préliminaires accèdent directement à la finale en plus du pays hôte et une quatrième équipe de division selon l'année. Huit équipes participent donc au tournoi final. Dans le cadre de ce tournoi, l'équipe terminant au 1^{er} rang reçoit 50 000\$ en argent. La 2^e position reçoit 40 000\$, 30 000\$ pour la 3^e position, 20 000\$ pour la 4^e position et 10 000\$ pour la 5^e position. Chez les hommes, les équipes terminant au 1^{er} et 2^e rang des tournois préliminaires accèdent directement à la finale. Les pays sont divisés en 5 tournois : division des Amériques, deux divisions en Europe, la division de l'Asie-Océanie et la division de l'Afrique, pour un total de 10 équipes lors du tournoi final. Dans le cadre de ce tournoi, l'équipe terminant au 1^{er} rang reçoit 100 000\$ en argent. La 2^e position reçoit 70 000\$ et 50 000\$ sera accordé pour la 3^e position. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior y participent.

- Championnat du Monde : Biennal également, le tournoi du Championnat du Monde regroupe 16 équipes chez les femmes et 16 équipes chez les hommes. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior y participent.
- Jeux Olympiques : Le tournoi des Jeux Olympiques regroupe 8 équipes chez les femmes et 12 équipes chez les hommes. Les athlètes sélectionnés sur l'équipe du Canada senior y participent si l'équipe se qualifie au travers de leur processus de qualification respectif.

1.5 Résultats et représentativité des athlètes, des entraîneurs et des arbitres québécois

Water-Polo Canada (WPC) est l'organisme national de sport (ONS) régissant le waterpolo au Québec. Les premiers championnats canadiens de clubs ont eu lieu en 1907 dans la catégorie senior masculin. Le tableau suivant illustre le pourcentage de championnats canadiens remportés par les clubs québécois depuis leur création jusqu'à maintenant (saison de 2015), dans chaque catégorie de championnats.

Tableau 4- Nombre de victoire des clubs québécois aux championnats canadiens

Catégorie	Année de création	Année d'abolition	Champions québécois depuis 2008
14U féminin Est (inclus 2016)	2015	-	1/2
14U masculin Est (inclus 2016)	2015	-	0/2
16U féminin	1995	-	4/8
16U masculin	1995	-	1/8
18U/19U féminin	1987	-	4/8
18U/19U masculin	1985	-	2/8
22U féminin	1985	2013	3/4
22U masculin	1927	2013	5/5
Senior féminin	1977	-	6/6
Senior masculin	1907	-	4/8
Total	2008	2015	51% de champions québécois depuis 2008

Tableau 5- Résultats des clubs québécois aux finales des championnats canadiens en 2015

Catégorie	Nombre d'équipes	Classement des équipes québécoises		
14U féminin (Est)*	6	1. DDO Black	4. DDO white	6. Tiburon
14U masculin (Est)*	6	2. Tiburon	3. DDO Black	6. Étoiles de l'Est
16U féminin	4	3. CAMO		
16U masculin	4	2. DDO	3. CAMO	
19U féminin	4	1. CAMO	2. DDO	
19U masculin	4	1. St-Lambert		
Senior féminin	6	1. CAMO Blanc	2. CAMO Bleu	3. DDO
Senior masculin	6	3. CAMO Road	5. CAMO maitres	6. DDO

* Les résultats de 2016 ont été utilisés car le Québec n'a pas participé en 2015

Le tableau suivant illustre les Jeux Olympiques auxquels le Canada a participé en waterpolo, ainsi que le pourcentage d'athlètes québécois membre de l'équipe nationale lors de ces Jeux.

Tableau 6- Participation des athlètes québécois aux Jeux Olympiques

Année de participation	Lieu	Féminin	Masculin
1972	Munich (Allemagne)	*	36%
1976	Montréal (Canada)	*	54%
1984	Los Angeles (États-Unis)	*	23%
2000	Sydney (Australie)	69%	**
2004	Athènes (Grèce)	61%	**
2008	Pékin (Chine)	**	38%
2012	Londres (Royaume-Uni)	**	**
2016	Rio (Brésil)	**	**

* N'était pas un sport olympique

** Non-qualification

Le tableau suivant illustre la participation du Canada lors des Championnats du Monde, ainsi que le pourcentage d'athlètes provenant du Québec à chaque participation.

Tableau 7- Participation des athlètes québécois aux Championnats du Monde senior

Année de participation	Lieu	Féminin	Masculin
1975	Cali (Colombie)	*	54%
1978	Berlin Ouest (Allemagne de l'Ouest)	62%**	46%
1982	Guayaquil (Équateur)	62%**	30%
1986	Madrid (Espagne)	85%	23%
1991	Perth (Australie)	62%	23%
1994	Rome (Italie)	77%	23%
1998	Perth (Australie)	69%	30%
2001	Fukuoka (Japon)	76%	30%
2003	Barcelone (Espagne)	53%	15%
2005	Montréal (Canada)	69%	23%
2007	Melbourne (Australie)	69%	23%
2009	Rome (Italie)	78%	38%
2011	Shanghai (Chine)	78%	54%
2013	Barcelone (Espagne)	69%	31%
2015	Kazan (Russie)	46%	38%

*L'équipe n'a pas participé à cette édition du Championnat du Monde.

**Le sport était en démonstration et une équipe canadienne y était.

Tableau 8- Représentativité des entraîneurs québécois

Année de participation	Lieu	Féminin	Masculin
1978-2015	Équipe du Canada senior	85%	
1994-2015	Équipe du Canada 20U	80%	
2011-2015	Équipe du Canada 18U	55%	
1963-2015	Équipe du Canada senior		40%
1981-2015	Équipe du Canada 20U		50%
2011-2015	Équipe du Canada 18U		20%

Les entraîneurs québécois sont actuellement bien représentés dans les équipes du Canada. Du côté féminin, l'entraîneur-chef et l'entraîneur assistant de l'équipe féminine 18U/19U sont québécois : Andrew Robinson et Daniel Bekhazi. Les entraîneurs-chef et co-

entraîneur de l'équipe nationale senior sont également québécois : Justin Oliveira et David Paradelo. Dans le programme masculin, l'entraîneur chef de l'équipe nationale senior est le québécois Brian Parillo.

Tableau 9- Représentativité des arbitres québécois

Année de participation	Lieu	%
1972-2015	Jeux Olympiques & Championnats du Monde	70%

Enfin, le travail des arbitres québécois œuvrant au niveau international a été reconnu à quelques reprises dans les dernières années. Notamment, Gaétan Turcotte, de Ste-Foy, a été le premier arbitre canadien à œuvrer lors de la finale masculine des Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Marie-Claude Deslières de Montréal a été la première femme de l'histoire à arbitrer la finale féminine des Jeux Olympiques de Londres 2012. Les autres arbitres québécois ayant œuvré lors des Championnats du Monde et des Jeux Olympiques sont : Jean Thomas, Daniel Légaré et Stéphane Roy.

1.6 Programmes offerts

- Soutien médico-sportif : Les athlètes des équipes du Québec ont peu accès pour l'instant aux services offerts par l'Institut National du Sport (massothérapie, physiothérapie, ostéopathie, préparation physique, nutrition et psychologie). Un certain montant d'argent est remis à l'Équipe du Québec par l'INS à défaut d'être en mesure d'offrir des services gratuits à ces athlètes. L'aspect de la préparation physique est intégré au programme de l'Équipe du Québec par la firme Actiforme qui s'occupe aussi des athlètes de l'Équipe nationale féminine.
- Soutien financier :
 - Athlètes de catégorie espoir : Bourses octroyées par un comité de sélection de la Fondation du club de la Médaille d'or, de la Fondation Sport-Études et de la Fondation Nordiques.
 - Athlètes de catégorie relève : Bourses octroyées par un comité de sélection de la Fondation du club de la Médaille d'or, de la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, de la Fondation Sport- Études et de la Fondation Nordiques. Crédit d'impôt remboursable du Ministère (1000\$ octroyé annuellement).
 - Athlètes de catégorie élite : Bourses octroyées par un comité de sélection de la Fondation du club de la Médaille d'or, Fondation de l'athlète d'excellence du Québec, de la Fondation Sport- Études et de la Fondation Nordiques. Crédit d'impôt remboursable du Ministère (2000\$ octroyé annuellement).

- Athlètes de catégorie excellence : Bourses octroyées par un comité de sélection de la Fondation de l’athlète d’excellence du Québec, de la Fondation Nordiques, de la Fondation Sport-Études et de la fondation « Canadian Athlete Now ». Crédit d’impôt remboursable du Ministère (2000\$ octroyé annuellement). Programme « Équipe Québec » du Ministère (6000\$ octroyé annuellement). Soutien financier de Sport Canada (un brevet développement donne à l’athlète 900\$ par mois pendant 12 mois, et un brevet senior représente 1500\$ par mois pendant 12 mois). Soutien financier de compagnies privées (HBC, RONA, Banque Royale,...)
- Entraîneurs : Bourses GM (octroyées par un comité de sélection). Soutien financier du groupe Égale Action pour différents projets (entraîneurs féminins). Programme « Équipe Québec » du Ministère (10 000\$ pour les entraîneurs assistants qui supervisent l’entraînement d’athlètes de catégorie excellence, 20 000\$ pour les entraîneurs chef qui supervisent l’entraînement d’athlètes de catégorie excellence, sommes octroyées annuellement).

2^{ème} PARTIE : EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Un des buts du DLTA est de permettre aux athlètes qui ont le talent et le niveau d’engagement requis d’atteindre le calibre d’un joueur pouvant évoluer au niveau international. Les exigences du waterpolo lorsqu’il est pratiqué au plus haut niveau seront abordés dans les prochaines pages.

2.1 Contexte de la performance au plan international

Le tableau suivant illustre le calendrier annuel de compétitions et le cadre d’une compétition de calibre international. Il s’agit du calendrier de la saison 2015-2016 (de septembre 2015 à août 2016) de l’équipe du Canada senior féminine.

Tableau 10- Calendrier annuel- Équipe du Canada senior femmes

Mois et périodisation	Compétition		Parties		Efforts		
	Nom	Durée	Nombre	Durée	Nombre	Durée	Intensité
Septembre PPG	Ligue Universitaire	2 matchs/ fin de semaine	6	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Modéré
Octobre PPG	Ligue Universitaire	2 matchs/ fin de semaine	6	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Modéré/Élevé
Novembre PPG	Ligue Universitaire	2 matchs/ fin de	9	1h	4 périodes	15 minutes/	Élevé

		semaine				chacune	
Décembre PPS 1	Championnat du Monde Jeunesse	8 jours	8	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
	Camp de sélection / Matchs simulés	7 jours	7	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
Janvier PPS 1/PPC 1	Matchs simulés	3 jours	3	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Modérée
Février PPC 1/PC 1	Tournoi invitation international	4 jours	5	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
	Matchs simulés	3 jours	3	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
	Matchs simulés	3 jours	3	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
Mars	Camp d'entraînement	7 jours	7	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Très élevée
Avril PPS 2	Finale- MLWP	3 jours	6	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Modéré
Mai PPS 2	Préliminaires Ligue Mondiale	7 jours	6	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
Juin PPS 2/ PPC 2	Finale Ligue Mondiale	14 jours	12	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
Juillet PPC 2	Matchs simulés	6 jours	5	1h30	6 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée
	Championnat du Monde	17 jours	7	1h	4 périodes	15 minutes/ chacune	Élevée

Tableau 12- Profil d'une partie

Position	Temps moyen dans l'eau par période de 15 minutes temps complet. Le reste du temps est le repos sur le banc.	Temps en contre-attaque/ anaérobie lactique ou PAM (natation : 10 secondes / contre-attaque) (nombre – temps) Modérée à Très élevée	Temps en attaque (position statique – intensité/temps/intervalles	Temps en défense (position statique – intensité/temps /intervalles	Mouvements intenses/SAA / moyenne par période
Gardien de but	15 minutes	0 minutes	Très faible/ 7 :30 minutes / 40 secondes	Très Élevée/ 7 :30 minutes / 20 secondes	Saut / 12 Passes / 12
Centre-Avant	8 minutes	12 / 2 minutes	Très Élevée/ 2 :30 / 20 secondes	Modérée/ 2 :30 / 20 secondes	Prendre position / 8 Lancer ou coup d'épaule/ 4
Centre-Arrière	8 minutes	12 / 2 minutes	Modérée/ 2 :30 / 20 secondes	Très élevée/ 2 :30 / 20 secondes	Défendre la position / 8 Lancers/2 Sprints /3
Périmètre	10 minutes	16 / 3 minutes	Élevée/ 3 :30 /20 secondes	Élevée/ 3 :30 / 20 secondes	Lancers/ 2 Sprints/4
Remplaçant	5 minutes	8 / 1 :30 minutes	Élevée/ 3 :30 / 20 secondes	Élevée/ 3 :30 / 20 secondes	Lancers/1 Sprints 2

2.2 Portrait de l'athlète au niveau international

Les pages suivantes illustrent les caractéristiques de l'athlète au niveau international.

Tableau 13 : Indicateurs de performance par sexe

Indicateurs		Femme	Homme
Entraînement total pour atteindre le plus haut niveau		Environ 10 ans, ou 10 000 heures (une moyenne de 3 heures quotidiennement pendant 10 ans)	
Heures d'entraînements/semaine		10 à 30 heures (dépendant du cycle de périodisation)	
Zone d'âge optimal (quoique de nombreux athlètes âgés de 30 à 36 ans demeurent actifs sur la scène internationale)		25 à 28 ans (généralement)	27 à 30 ans (généralement)
Morphologie recherchée	Grandeur	Grande variation (1,60m à 1,85m), dépendant de la position	Minimum de 1,90m pour rivaliser au niveau international, peu importe la position
	Poids	Grande variation (60kg à 95kg), dépendant de la position	Minimum de 90 kg pour rivaliser au niveau international, peu importe la position
Données anthropométriques	Plis cutanés (test de gras)	14 à 18% (recommandé)	10 à 15% (recommandé)
Tests pertinents au plan physique*	Vitesse du lancer	65 km/heure	85 km/heure
	Force musculaire	Exemple : au test du développé- couché, l'athlète devrait soulever 1 fois son poids pour 1 RM	Exemple : au test du développé- couché, l'athlète devrait soulever 1,5 fois son poids pour 1 RM

	Test du VO 2 max	Entre 60 et 65 ml kg m-1	Entre 60 et 65 ml kg m-1
	Vitesse : 100 mètres crawl	Les joueuses maintiennent un temps entre 0 :55 et 1:05 ou moins sans plongeon de départ	Les joueurs devraient maintenir un temps entre 0:52 et 1:00 sans plongeon de départ
	Vitesse : 50 mètres crawl	Les joueuses maintiennent un temps entre 0:26 et 0:30 sans plongeon de départ	Les joueurs maintiennent un temps entre 0:24 et 0:27 sans plongeon de départ

**Les tests pertinents au plan physique sont utilisés afin de mesurer la progression de l'athlète, et non comme critère de sélection. De plus, le protocole pour trouver le 1 RM (une répétition maximale) d'un athlète sert surtout à l'évaluation de la force pour un exercice spécifique (comme par exemple, le développé- couché) afin de concevoir un programme de musculation approprié. Physiquement, il y a une grande variété de types de joueurs qui connaissent du succès à ce niveau. Les valeurs sont celles des meilleurs athlètes au pays.*

Indicateurs de performance par position

Évaluation de la position de gardien de but

Caractéristiques physiques

- Aptitude à maintenir une position haute par le coup de pied alternatif, sans les mains (**force des jambes en puissance anaérobie**) ;
- Aptitude à se déplacer rapidement d'un poteau à l'autre ;
- Aptitude à bondir rapidement dans les coins (**puissance- accélération- temps de réaction**) ;
- Aptitude à couvrir les angles et prévenir les tentatives de lancers en conservant une position haute pendant 30 secondes, le temps de possession de l'équipe adverse (**capacité anaérobie**) ;
- Aptitude à récupérer d'une feinte d'un attaquant ou d'un lancer en lob, et à demeurer accessible pour bloquer un lancer (**force endurance- temps de réaction**) ;
- Aptitude à sortir rapidement du but pour voler un ballon (**temps de réaction- accélération**) ;
- Aptitude à récupérer complètement d'une attaque à l'autre de l'équipe adverse (**puissance aérobie**).

Caractéristiques techniques

Technique pour bloquer les lancers :

- Aptitude à bloquer les lancers du centre-avant : lancer sur le dos (d'un adversaire sous pression), lancer du revers, lancer fouetté, lancer dévié, lancer en puissance près du but ;
- Aptitude à bloquer les lancers du périmètre : positions 1 à 5 ;
- Aptitude à bloquer les lancers en situation de "1 c. 1" (attaquant sous pression) : lancers alors que le ballon est sur l'eau, lancers alors que l'attaquant a le ballon en main, à l'extérieur de l'eau.

Passes:

- Aptitude à fournir une passe sûre et précise pour relancer l'attaque après un but;
- Aptitude à fournir une passe précise lorsque sous pression de la part d'un opposant ;
- Aptitude à passer rapidement pour une menace offensive à la fin d'une période ;
- Aptitude à fournir une passe précise lors d'une contre-attaque, en situation temporaire d'avantage.

Lancers :

- Aptitude à générer une menace offensive à la fin d'une période ou lorsque le gardien de but adverse est pris hors position.

Caractéristiques tactiques

Rôle offensif :

- Aptitude à implanter des stratégies offensives (**discipline**) ;
- Aptitude à communiquer le temps de possession restant lors de l'attaque ;
- Aptitude à communiquer le changement de possession de ballon à ses coéquipiers pour créer des situations de contre-attaque ;
- Aptitude à repérer le joueur libre en contre-attaque ;
- Pourcentage élevé (80%) de passes précises en contre-attaque.

Rôle défensif :

- Aptitude à “couvrir” en défensive pour un coéquipier qui effectue incorrectement le marquage de son joueur;
- Aptitude à subtiliser le ballon à un joueur à la position de centre-avant, aux joueurs en route vers le but, aux joueurs en échappée sur la contre-attaque ;
- Aptitude à couvrir la zone située à l’arrière du centre-avant («back door») lors d’une défensive homme pour homme alors que le centre arrière surveille de l’avant ;
- Aptitude à bloquer les lancers lors d’une défensive de zone ou de zone mixte ;
- Aptitude à défendre le but lors d’un désavantage numérique ;
- Pourcentage élevé (75%) d’arrêts lors de tirs de pénalités ;
- Aptitude à réagir et à bloquer les lancers sur réception lors d’une longue passe d’un bout à l’autre du périmètre ;
- Aptitude à couvrir les angles ;
- Aptitude à s’adapter aux tâches de blocage des défenseurs ;
- Aptitude à contrôler les retours de lancers et à éviter d’allouer des coups francs à l’équipe adverse ;
- Aptitude à implanter des stratégies offensives (**discipline**) ;
- Aptitude à anticiper le moment et l’endroit des lancers ;
- Aptitude à anticiper et bloquer les lancers de 5 mètres.

Caractéristiques psychologiques

- Aptitude à maintenir une attitude positive avec ses coéquipiers ;
- Aptitude à demeurer concentré sur la tâche malgré les décisions défavorables des arbitres ;
- Aptitude à surpasser ses limites personnelles en cas de fatigue ;
- Aptitude à corriger ses erreurs ;
- Aptitude à recevoir des commentaires ;
- Désir d’apprendre ;
- Engagement envers le programme d’entraînement (démonstré par l’assistance et les résultats aux tests) ;
- Aptitudes de leader ;
- Aptitude à assumer un nouveau rôle dans le meilleur intérêt de l’équipe.

Évaluation de la position d'ailier

Caractéristiques physiques

- Aptitude à nager rapidement sur la contre-attaque et créer des situations d'avantage temporaire pour recevoir une passe et tenter de compter (**vitesse de natation- vitesse endurance**) ;
- Aptitude à créer et maintenir une position d'avantage sur un défenseur en utilisant la puissance des jambes (**force des jambes- puissance anaérobie- accélération**) ;
- Aptitude à prévenir une situation de désavantage sur la contre-attaque (**vitesse de natation- temps de réaction et capacité anaérobie**);
- Capacité générale de jouer pour une période prolongée (**endurance aérobie capacité anaérobie**) ;
- Aptitude d'accélération lors d'attaques au but sur le périmètre (**puissance- accélération**);
- Aptitude à exécuter une tentative de compter dans une situation de «1 c. 1» (**force musculaire du haut du corps et technique**) ;
- Aptitude à lancer le ballon à une certaine vitesse (**force vitesse**).

Caractéristiques techniques

Maniement de ballon :

- Aptitude à protéger et conserver le ballon sous la pression d'un défenseur ;
- Aptitude à utiliser une main ou l'autre pour manier le ballon ;
- Aptitude à obtenir un coup franc avec le ballon ;
- Aptitude à créer une distance par rapport au défenseur afin de compléter une passe en offensive ;
- Aptitude à se déplacer rapidement avec le ballon en maintenant celui-ci à l'extérieur de l'eau ;
- Aptitude à menacer le gardien adverse avec des feintes, des lancers ;
- Aptitude à transférer le ballon en sûreté avant d'exécuter un lancer sous pression.

Passes :

- Aptitude à contrôler le ballon en effectuant des passes précises au centre-avant, sous différentes stratégies défensives ;
- Aptitude à fournir des passes précises et au bon moment, dans l'eau ou dans la main, à des joueurs effectuant des percées au but ;
- Aptitude à prendre rapidement une décision suivant un coup franc ;
- Aptitude à effectuer des passes précises d'un côté à l'autre du périmètre de jeu ;

- Aptitude à effectuer des passes précises lors de contre-attaques.

Réception de passes :

- Aptitude à recevoir des passes du centre-avant ;
- Aptitude à recevoir la passe en avantage numérique, aux diverses positions ;
- Aptitude à recevoir la passe de l'arrière lors d'une percée au but, d'une contre-attaque ou lors d'une échappée sur la contre-attaque ;
- Aptitude à recevoir le ballon et pouvoir décocher un lancer sur réception.

Lancers :

- Aptitude à effectuer divers lancers : lancer en lob, revers, lancer dévié, lancer fouetté, lancer en utilisant une main ou l'autre.

Caractéristiques tactiques

Rôle offensif :

- Aptitude à fournir le ballon au centre-avant au bon moment selon la tactique offensive demandée ;
- Aptitude à créer des situations d'avantages (**opportunités de compter**) ;
- Aptitude à effectuer la «bonne passe» (**perception- sens du jeu**) ;
- Aptitude à générer des expulsions sur le périmètre ou sur la contre-attaque ;
- Aptitude à fournir une cible de passe pour les coéquipiers sous pression d'un défenseur ;
- Aptitude à contribuer à la contre-attaque ;
- Aptitude à endosser le rôle précis attribué aux diverses positions en avantage numérique ;
- Aptitude à éviter les fautes offensives ;
- Aptitude à implanter les stratégies offensives d'équipes (**discipline**) ;
- Efficacité à prendre une décision et compléter le jeu approprié en situation de «1 c. 1» avec le ballon.

Rôle défensif :

- Aptitude à réagir rapidement et neutraliser la contre-attaque adverse;
- Aptitude à effectuer une substitution du joueur marqué en défensive ;
- Aptitude à éviter les expulsions ;
- Aptitude à surveiller adéquatement son joueur en défensive sur le périmètre et lorsque le joueur marqué effectue une percée au but ;
- Aptitude à bloquer des lancers ;
- Aptitude à subtiliser le ballon à l'adversaire ;
- Aptitude à contribuer aux stratégies défensives (défensive serrée, défensive de zone) ;
- Aptitude à implanter les stratégies défensives d'équipes (**discipline**).

Caractéristiques psychologiques

- Aptitude à maintenir une attitude positive avec ses coéquipiers ;
- Aptitude à demeurer concentré sur la tâche malgré les décisions défavorables des arbitres ;
- Aptitude à surpasser ses limites personnelles en cas de fatigue ;
- Aptitude à corriger ses erreurs ;
- Aptitude à recevoir des commentaires ;
- Désir d'apprendre ;
- Engagement envers le programme d'entraînement (démonstré par l'assistance et les résultats aux tests) ;
- Aptitudes de leader ;
- Aptitude à assumer un nouveau rôle dans le meilleur intérêt de l'équipe.

Évaluation de la position de centre-avant

Caractéristiques physiques

- Aptitude à nager rapidement sur la contre-attaque et se placer rapidement à la position de centre-avant ;
- Aptitude à maintenir sa position par un travail puissant de jambes (**force des jambes- puissance anaérobie**) ;
- Aptitude à prévenir une situation de désavantage numérique sur la contre-attaque (**vitesse de natation- temps de réaction et capacité anaérobie**) ;
- Aptitude à contenir le défenseur (**force du haut et bas du corps- puissance**) ;
- Aptitude à demeurer efficace au centre-avant sur une période prolongée de temps (**endurance aérobie**) ;
- Aptitude à recouvrer sa position lorsque le centre arrière effectue un marquage de l'avant (**force- puissance**) ;

- Aptitude à accélérer pour trouver l'espace libre lorsque le centre arrière effectue un marquage de l'avant (**accélération**).

Caractéristiques techniques

Maniement de ballon :

- Aptitude à protéger le ballon lorsque sous pression du centre arrière ;
- Aptitude à tourner un adversaire, tout en conservant contrôle du ballon ;
- Aptitude à utiliser une main ou l'autre pour contrôler le ballon ;
- Aptitude à obtenir un coup franc du centre avec le ballon.

Passes :

- Aptitude à contrôler le ballon en effectuant des passes précises aux joueurs sur le périmètre, sous différentes stratégies défensives ;
- Aptitude à fournir des passes précises au bon moment aux joueurs effectuant une percée au but ;
- Aptitude à prendre rapidement une décision suivant un coup franc accordé au joueur de centre-avant ;
- Aptitude à se démarquer et à récupérer le ballon lors d'une défensive de zone ;
- Aptitude à fournir des passes des deux côtés du périmètre.

Réception de passes

- Aptitude à contrôler les passes reçues dans l'eau au centre ;
- Aptitude à recevoir une passe directement sur la main provenant du périmètre lorsque le centre arrière effectue un marquage de l'avant ;
- Aptitude à prévenir que le gardien subtilise le ballon au centre.

Lancers :

- Aptitude à effectuer une variété de lancers du centre sous la pression du défenseur : lancer sur le dos (sous la pression d'un adversaire), revers, lancer fouetté, lancer après avoir déjoué et tourné un défenseur, lancer utilisant la main gauche ou droite.

Caractéristiques tactiques

Rôle offensif :

- Pourcentage élevé (75%) de passes complétées du centre;
- Aptitude à repérer le joueur ouvert (**perception- sens du jeu**);
- Aptitude à générer des expulsions du centre ;
- Aptitude à maintenir possession du ballon et écouler le temps (30 secondes) d'attaque lorsque requis ;
- Aptitude à générer une position offrant une cible sûre pour une passe du périmètre ;
- Aptitude à contribuer à la contre-attaque lorsque requis ;
- Aptitude à endosser le rôle précis attribué aux diverses positions en avantage numérique ;
- Aptitude à offrir différentes options de passes au joueur effectuant une percée au but ;
- Aptitude à éviter les fautes offensives ;
- Aptitude à implanter les stratégies défensives d'équipes (**discipline**).

Rôle défensif :

- Aptitude à réagir rapidement et neutraliser la contre-attaque adverse;
- Aptitude à effectuer une substitution du joueur marqué en défensive ;
- Aptitude à éviter les expulsions ;
- Aptitude à surveiller adéquatement son joueur en défensive sur le périmètre et lorsque le joueur marqué effectue une percée au but ;
- Aptitude à bloquer des lancers ;
- Aptitude à subtiliser le ballon à l'adversaire ;
- Aptitude à contribuer aux stratégies défensives (défensive serrée, défensive de zone) ;
- Aptitude à implanter les stratégies défensives d'équipes (**discipline**)

Caractéristiques psychologiques

- Aptitude à maintenir une attitude positive avec ses coéquipiers ;
- Aptitude à demeurer concentré sur la tâche malgré les décisions défavorables des arbitres ;
- Aptitude à surpasser ses limites personnelles en cas de fatigue ;
- Aptitude à corriger ses erreurs ;
- Aptitude à recevoir des commentaires ;

- Désir d'apprendre ;
- Engagement envers le programme d'entraînement (démonstré par l'assistance et les résultats aux tests) ;
- Aptitudes de leader ;
- Aptitude à assumer un nouveau rôle dans le meilleur intérêt de l'équipe.

3^{ème} PARTIE : PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

La règle des dix ans

Un athlète devra s'entraîner en moyenne 10 ans, ou 10 000 heures (une moyenne de 3 heures quotidiennement pendant 10 ans), pour atteindre un niveau élite.

Les fondements du mouvement

Avant 6 ans, pour les sports aquatiques, les jeunes ne doivent que se mouiller; c'est-à-dire de se familiariser avec l'eau et d'éviter la crainte de l'eau. Ensuite, afin que les enfants puissent suivre un développement croissant dans les sports, tant au niveau récréatif que compétitif, il est primordial qu'ils maîtrisent les fondements du mouvement et les habiletés motrices telles que grimper, galoper, sauter, courir, faire la roue, attraper et lancer des objets, déplacer des objets, ainsi que les mouvements reliés à l'équilibre et la stabilité tels que maintenir l'équilibre, rouler, atterrir, arrêter. Ces mouvements composeront son bagage de savoir-faire physique. Ce bagage doit être développé avant l'amorce soudaine de croissance rapide, idéalement entre l'âge de 6 et 11 ans. Le sommet de croissance rapide-soudaine se produit chez les filles vers l'âge de 12 ans alors que chez les garçons, il survient environ un an après l'atteinte du sommet en grandeur (vers 14 ans). L'enfant pourra ensuite développer plus facilement les habiletés élémentaires reliées au sport, et enfin les techniques spécifiques à chaque sport.

La grande majorité des athlètes sera initiée au waterpolo après le premier stade. Il est donc important pour nos intervenants d'éduquer la communauté sur l'importance de faire bouger les enfants pour leur donner un meilleur départ dans tous les sports.

La spécialisation, le développement hâtif et tardif

Le waterpolo est un sport ayant une certaine spécialisation tardive, mais nécessitant un développement hâtif. C'est-à-dire qu'il ne nécessite pas l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité, mais les athlètes nécessitent un développement aquatique dès leur enfance. Dans cette optique, il est important de privilégier une préparation **générale** au moins jusqu'à l'âge de 12 ans. Passé cet âge, les jeunes qui n'ont pas de bagage aquatique de base se voient très désavantagés; la natation et le coup de pied rotatif sont deux composantes de base qui nécessitent un développement très hâtif. Cependant, un athlète ayant une base aquatique ainsi qu'une base de sport collectif et de coordination « yeux-ballon » peuvent tout aussi bien débiter une carrière de waterpolo tardivement. Ainsi, un athlète peut avoir un développement tardif à condition d'avoir une base aquatique solide, des connaissances en

sports collectifs (prises de décision, marquage/démarquage, positionnement etc.) et une bonne interaction avec les autres (capacité à communiquer, à se positionner, etc.)

Néanmoins, les jeunes de moins de 14 ans ne devraient pas être assignés à une position spécifique sur le périmètre de jeu ou en tant que gardiens de but; un système de rotation de positions serait préférable, d'où la spécialisation tardive. Une spécialisation avant cet âge peut favoriser chez l'athlète une carence au niveau de son bagage de savoir-faire physique, des blessures dues aux mouvements répétitifs, un épuisement prématuré qui pourrait mener à l'abandon du sport. Il est préférable d'entraîner les athlètes dans toutes les positions pour qu'ils puissent développer toutes les habilités et connaissances requises dans le sport. Après l'âge de 14 ans, on peut débiter une spécialisation par rapport aux gardiens de buts et centre-avants. Par contre, les athlètes devraient quand même faire des exercices de base dans toutes les positions car on ne peut prévoir précisément la poussée de croissance de chacun des athlètes. Les athlètes peuvent atteindre leur niveau de maturation jusqu'à la fin de leur croissance, soit vers 20 ans. Il est donc de mise d'essayer de garder les athlètes dans le sport au moins jusqu'à cet âge-là. Ensuite, à cet âge, les athlètes décident selon leur performance et leur potentiel d'aller dans le stade de *vie active* dans les clubs récréatifs, *s'entraîner pour gagner* dans les clubs compétitifs ou universités afin de continuer à se développer ou dans le stade de *vivre pour gagner*, soit dans les équipes nationales. Les meilleures performances des athlètes féminines sont réalisées vers l'âge de 26 à 28 ans. Les hommes atteignent leur sommet de performance entre 28 et 30 ans. Les carrières peuvent s'étendre jusqu'à l'âge de 38 ans; d'où encore la mention de spécialisation tardive (Sport Canada & Water Polo Canada, 2010).

Le stade de développement

Le rythme de maturation diffère d'un athlète à l'autre; il y a plusieurs types d'âges qu'il faut considérer : l'âge chronologique, l'âge de développement (physique, mental et émotionnel), l'âge squelettique, l'âge d'entraînement, l'âge spécifique au sport et l'âge relatif. Il est donc important de prendre les mesures de la tête, de la grandeur assise, de la grandeur debout et de la longueur des bras (Simmons, 2000). Afin d'élaborer des programmes d'entraînements et de compétitions il faut donc constamment tenir compte des mesures de croissance. Il faut de ce fait tenir compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques et techniques; on peut se référer aux tableaux subséquents pour savoir quelles qualités développer selon la croissance et la maturation de l'athlète. Au même âge chronologique, les personnes à maturation tardive ne maîtriseront pas au même rythme les composantes physiques enseignées, que les individus à maturation normale ou hâtive. Cette situation représente un défi supplémentaire pour les entraîneurs dans notre sport d'équipe, alors que le ratio entraîneur-athlète n'est pas toujours idéal pour de l'enseignement individuel de qualité. Les athlètes à maturation tardive ont tendance à délaisser le sport à un jeune âge car ils sont constamment frustrés puisqu'ils n'ont pas encore la reconnaissance des autres. Au contraire, les athlètes à maturation hâtive, ont tendance à délaisser le sport vers l'âge de 15 ans, lorsque les jeunes de maturation tardive les rattrapent et doivent délaisser le sport dû à une frustration de ne pas réussir autant qu'auparavant. Pour les athlètes à développement tardif, les entraîneurs devront développer les qualités aquatiques, la prise de décision ainsi que l'interaction des athlètes, sans tenir compte des facteurs de réussite par rapport à ceux de maturation hâtive. Ces composantes ne doivent pas nécessairement être travaillées dans un domaine aquatique. Il est possible de reproduire des situations de jeux à sec. Une bonne façon par laquelle nous remédions présentement à ce problème est de catégoriser le niveau des athlètes afin qu'ils puissent s'entraîner et jouer avec des athlètes du même niveau et pas nécessairement du même âge.

Suivant les principes de bases du DLTA, WPC a identifié les sept stades de développement suivants :

1. Enfant actif
2. Programme d'initiation
 - a. S'amuser grâce au sport
 - b. Base technique
3. Base compétitive
4. S'entraîner à la compétition
5. S'entraîner à gagner
6. Vivre pour gagner
7. Vie active

Les fédérations provinciales adoptent évidemment ce plan. Toutefois, notre Modèle de développement de l'athlète sera concentré sur les stades 2 à 5, et sur le stade 7. Au stade 1- enfant actif, les jeunes ne sont pas pris en charge par les structures existantes en waterpolo. Les intervenants ont toutefois la mission de promouvoir l'activité physique dans les communautés. Au stade 6, les athlètes sont pris en charge par les équipes du Canada, la NCAA (américaine) et les ligues professionnelles (européennes). Ils deviennent de plus en plus des modèles pour les athlètes dans le réseau des clubs. La FWPQ garde contact avec les athlètes des équipes du Canada afin de les encourager à occuper le rôle qu'ils choisiront à leur retraite sportive car leur expertise et leur expérience est inestimable. Le modèle de DLTA de WPC est élaboré et complet sur ces stades et nous vous invitons à consulter leur document pour de plus amples informations.

Nous aborderons les stades 1 et 6 de WPC à l'occasion. Voici les stades de développement élaborés par la FWPQ pour le Modèle de développement des athlètes:

1. Enfant actif
 - a. Initiation
 - b. Bases techniques
2. S'entraîner à s'entraîner
3. S'entraîner à la compétition
4. S'entraîner à gagner
5. **Vivre pour gagner (nous n'élaborons pas ce stade puisque les athlètes sont pris en charge par Water Polo Canada, la NCAA et les ligues professionnelles européennes)*
6. Vie active

Tableau 14- Stades de maturation en relation avec les stades du DLTA (Centre Canadiens Multisports, 2006)

Stades de développement	Enfant actif 12U	Apprendre à s'entraîner- base technique 12U	S'entraîner à s'entraîner- base compétitive 16U	S'entraîner à la compétition 18U	S'entraîner à gagner Senior
Maturation tardive	Enfance tardive (ou seconde enfance)		Puberté tardive (ou adolescence tardive)		
Maturation précoce		Puberté précoce (ou adolescence précoce)		Adulte précoce	
Recommandations	Se mouiller S'amuser	Bases techniques Habilités, vitesse et flexibilité.	Bases compétitives Aérobie et vitesse Spécialisation	Compétition Puissance aérobic et force	Poursuite de l'excellence Toutes les qualités relatives au sport et aux individus.
Contre-Indications	Spécialisation de position Force	Spécialisation de position Force	Ne pas tenir compte des habilités de base du sport lors de la spécialisation	Dépendant de l'athlète et de son sport	Dépendant de l'athlète et de son sport

La capacité d'entraînement

Le tableau suivant illustre les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance, ainsi que les moments opportuns pour les développer. Il s'agit du moment **idéal** pour le développement de ces éléments de base. N'oublions pas que les composantes sont toujours entraînables quel que soit l'âge!

Tableau 15- Les cinq éléments de base de l'entraînement (Centre Canadiens Multisports, 2006)

Élément	Moment de développement- Filles	Moment de développement- Garçons
Endurance	Vers l'âge de 11 ans (au début de la poussée de croissance rapide soudaine)	Vers l'âge de 13 ans (au début de la poussée de croissance rapide soudaine)
Force	Vers l'âge de 12 ans (immédiatement après le sommet de croissance rapide soudaine)	Vers l'âge de 16 ou 17 ans (de 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide soudaine)
Vitesse	De 6 à 8 ans, puis de 11 à 13 ans	De 7 et 9 ans, et entre 13 et 16 ans
Habilités motrices et sportives	De 8 à 11 ans	De 9 à 12 ans
Flexibilité	De 6 à 10 ans (Attention particulière durant la période de croissance rapide soudaine)	

À la lumière de ces constatations, force est d'admettre que, vu la maturation plus hâtive chez les athlètes féminines aux premiers stades, le waterpolo mixte n'est pas recommandé, tant à l'entraînement qu'en compétition. Le développement de l'athlète sera plus approprié et plus spécifique au sexe de l'athlète.

Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Nous croyons ici essentiel de référer les entraîneurs aux tableaux suivants, qui concernent les caractéristiques du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de l'athlète au stade de l'enfance tardive (ou seconde enfance), l'adolescence précoce, l'adolescence tardive et l'âge adulte, et de leur portée sur les entraîneurs. Il s'agit d'un document très intéressant, tant pour les entraîneurs que pour les parents, afin de comprendre la réalité vécue par les athlètes à différents niveaux de développement. Dans le tableau, l'emphase est mise sur les stades 1 à 4. Dans le 5^e stade, « Vie active », les parents sont moins impliqués, l'entraîneur est

souvent un des joueurs et les entraînements ne sont pas basés sur la performance à long terme mais sur l'expérience positive du moment.

Tableau 16- Enfance tardive - Développement physique (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Accroissement du volume du cœur par rapport au reste du corps.	L'endurance de l'enfant est plus que suffisante pour répondre aux exigences de la plupart des activités.	Être conscient que l'enfant a la capacité de poursuivre l'activité.
Le système anaérobie n'est pas développé.	La capacité à exécuter un travail anaérobie est restreinte.	Planifier de courtes activités anaérobiques. L'habileté à retenir son souffle doit être améliorée progressivement.
Le métabolisme de l'enfant est moins économique que celui d'un adulte.	Les enfants dépensent davantage d'oxygène que les adultes, que ce soit en fonction de valeurs absolues ou proportionnellement à leur poids corporel.	Il ne faut pas s'attendre à ce que les jeunes enfants suivent le même rythme que les enfants plus âgés.
Les grandes masses musculaires sont plus développées que les petites.	L'enfant exécute habilement les mouvements qui font appel aux grands groupes musculaires.	Accentuer le développement d'habiletés motrices générales reposant sur l'utilisation des grands groupes musculaires. Par la suite, présenter progressivement des mouvements plus précis et coordonnés nécessitant l'interaction de plus petits groupes de muscles.
Lors d'exercices dans des températures extrêmes, l'enfant témoigne d'une tolérance réduite.	Les enfants peuvent présenter des symptômes d'insolation ou d'hypothermie plus rapidement que les adultes.	Comme les enfants mettent plus de temps à s'adapter, il peut être nécessaire d'allonger les échauffements. Surveiller les signes de détresse causés par les températures extrêmes.
Par temps chaud, l'enfant se ressent subjectivement prêt à entamer l'exercice, avant même que l'adaptation physiologique ne se produise.	-	Remettre à plus tard ou restreindre les exercices par temps chaud ou humide et assurer l'absorption d'une grande quantité de fluides. La soif n'est pas

		un bon indicateur du manque d'hydratation.
La force s'accroît en raison du renforcement du réseau neural.	Un accroissement manifeste de la force se produit, mais il n'est pas dû aux adaptations neuromusculaires des fibres musculaires.	Planifier des activités liées à la coordination.
Les schémas moteurs s'affinent et le mécanisme d'équilibre situé dans l'oreille interne atteint progressivement sa maturité.	Un gain très significatif de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité se produit vers la fin de cette phase.	Mettre l'accent sur la coordination et les sensations kinesthésiques (sensations du mouvement) lors de la pratique d'activités. Maintenir la stabilité dans l'eau à l'aide de flotteurs est un moyen de développer ces habiletés.

Tableau 17- Développement mental et cognitif lors de la seconde enfance (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La capacité d'attention s'accroît progressivement.	Les enfants ne peuvent pas écouter ou rester immobiles pendant de longues périodes.	Fournir des directives brèves et précises. Élaborer des stratégies qui permettent d'être certain que les enfants écoutent. Les enfants apprennent en reproduisant le plus fidèlement possible un modèle qui a démontré successivement les mouvements.
Les enfants sont enthousiastes et souvent impatientes.	Les enfants veulent bouger et non écouter.	Éviter de saturer les enfants en leur donnant trop d'informations techniques. Ne transmettre que l'information essentielle à la pratique de l'activité. L'enfant doit avoir du plaisir, s'amuser.
L'aptitude au raisonnement des enfants est très limitée.	Les enfants aiment être dirigés.	Diriger l'entraînement tout en captant l'attention des enfants grâce à des activités bien planifiées et agréables. Suggérer des manières ingénieuses pour atteindre les objectifs liés à la performance.
Les enfants aiment les activités répétitives et s'améliorent grâce à l'expérience acquise.	L'apprentissage des activités doit être dirigé; les enfants n'apprennent pas correctement s'ils ne peuvent compter que sur leurs essais et erreurs.	Les démonstrations doivent susciter une image exacte du geste à reproduire.

Les enfants découvrent leur canal sensoriel privilégié.	Le style dominant d'apprentissage peut être visuel, auditif ou kinesthésique. La majorité des enfants sont de type kinesthésique. La créativité devrait être encouragée.	Utiliser une variété de canaux de communication pour répondre aux besoins de tous les participants et participantes.
La capacité d'imagination est riche.	-	Le jeu et l'exploration sont fortement recommandés. Utiliser leurs idées pour mettre sur pied une séance dynamique. Permettre la créativité et faciliter la possibilité de personnaliser l'activité. Le sport est un excellent moyen d'expression.
Le vocabulaire des enfants est restreint, mais il augmente graduellement.	Les enfants ne peuvent pas apporter de corrections à leur performance s'ils ne comprennent pas ce qui leur est demandé.	Utiliser des termes aisément compris. Introduire progressivement la terminologie technique. Les enfants raffolent de grands mots.

Tableau 18- Développement émotionnel lors de la seconde enfance (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Les enfants aiment polariser l'attention.	-	Approfondir cette caractéristique. Planifier des activités qui engendrent un haut taux de réussite. Lors de l'enseignement des fondements du mouvement, aller du simple au complexe. Permettre aux enfants de faire montre de leurs habiletés.
Les enfants bâtissent leur concept de soi.	Les enfants sont enclins à évaluer leur performance dans son ensemble et dans des termes qui peuvent manquer de nuances. (J'ai été brillant, ou j'ai été nul.)	Offrir un renforcement positif afin de favoriser l'estime de soi. Les enfants sont susceptibles d'exécuter les tâches de nouveau s'ils obtiennent du succès et ressentent de la satisfaction. Bâtir sur la réussite de la tâche.

Les enfants sont à l'aise lorsqu'une routine est implantée et que la séance est bien structurée.	Intégrer les changements de façon sensible et progressive.	Élaborer une structure évolutive tout en maintenant une certaine continuité.
Les enfants sont à l'aise lorsque l'entraînement est constant.	Les enfants aiment que les choses soient justes.	Fixer et maintenir des niveaux d'attente élevés mais faire preuve de cohérence avec chaque enfant. Ne pas laisser les sautes d'humeur ou les situations de nature personnelle modifier vos comportements d'entraîneur.

Tableau 19- Adolescence précoce - Développement physique (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
D'importants changements de proportion se produisent dans les tissus osseux, musculaires et adipeux.	Il est possible que les athlètes perdent temporairement de leur perception kinesthésique, c'est-à-dire leur habileté à savoir où ils sont.	Étant donné que les athlètes doivent constamment changer de position, les surveiller attentivement afin d'assurer que les adaptations appropriées soient mises en œuvre.
Différentes parties du corps croissent à des rythmes différents. Les bras et les jambes allongent avant le tronc.	Les athlètes peuvent avoir l'air gauche et perdent un certain contrôle de leurs extrémités.	Faire prendre conscience aux athlètes de l'incidence des changements morphologiques. Certaines habiletés sportives déjà acquises devront être réappries.
Régression au niveau de la flexibilité à cause de la croissance.	L'amplitude des mouvements peut être restreinte.	Mettre l'accent sur des exercices d'étirement lent.
Reliant croissance soudaine et régression au niveau de la flexibilité, les adolescents sont plus vulnérables aux blessures sportives dues aux impacts intenses.	Des blessures peuvent être occasionnées par des exercices de nature aiguë, par exemple, un étirement forcé des muscles lors d'un coup de pied ou d'un saut ou en raison d'une surutilisation.	Alterner les exercices au sol (évitant un abus de sauts) avec d'autres activités visant à éviter l'usure.
Les filles commencent leur poussée de croissance entre 10 et 14 ans et grandissent à des rythmes très différents.	La taille des athlètes varie considérablement même s'ils ont le même âge.	Comprendre qu'il peut être mal avisé de grouper les participants en fonction de leur âge.

La production de globules rouges augmente appréciablement.	Le transport de l'oxygène est amélioré.	Introduire un entraînement aérobic structuré afin de profiter au maximum de ces changements. Il est recommandé de ne présenter qu'un entraînement aérobic de courte durée.
Le système nerveux central est presque entièrement développé.	L'entraînement lié à l'agilité, à l'équilibre et à la coordination peut être entrepris sans restriction.	Utiliser cette période pour améliorer l'acquisition des habiletés de manière optimale.
La pensée abstraite est bien établie.	Les adolescents devraient être exposés au processus de prise de décisions et faire preuve de responsabilités accrues à l'égard de leurs décisions.	Fonder la prise de décisions relative aux stratégies sur le niveau d'habileté.
Une nouvelle forme de pensée égocentrique apparaît.	Cela peut entraîner une peur intense de l'échec.	Planifier en vue de la réussite. Présenter des stratégies d'adaptation, notamment l'imagerie mentale.
Les jeunes gens sont impatients de perfectionner leurs habiletés.	Structurer l'apprentissage efficace des habiletés en fonction des besoins de chaque athlète.	Offrir un renforcement positif. Tirer parti des réussites. Être conscient que les athlètes se développent à des rythmes très différents. Tenir compte de tous les athlètes bien que certains se développent plus rapidement que d'autres. Comprendre que les athlètes dont le développement est tardif peuvent présenter un potentiel supérieur.

Tableau 20- Adolescence précoce - Développement émotionnel (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La maturité physique, mentale et émotionnelle n'est pas forcément atteinte en même temps.	L'athlète qui semble mature ne l'est pas nécessairement. La confusion ou l'angoisse peuvent être présentes.	Affiner l'aptitude à communiquer et la compréhension.
Des tensions peuvent apparaître entre adultes et	Les adolescents ont besoin d'un support pour faire	Assurer qu'il y a toujours des possibilités de dialoguer. Permettre aux athlètes de participer au

adolescents.	face aux changements physiques et émotionnels.	processus de prise de décisions.
L'activité hormonale s'accroît.	Les athlètes peuvent manifester des sautes d'humeur qui se répercutent sur leur comportement.	Communiquer et accepter les changements mais ne pas laisser les fluctuations hormonales excuser les comportements négatifs.
L'interaction sociale entre les garçons et les filles devient importante.	Les athlètes veulent nouer des amitiés et il est important de leur laisser du temps pour établir des relations positives.	Tenter d'organiser des activités sociales qui favorisent l'interaction entre les individus.

Tableau 21- Adolescence tardive - Développement physique (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
La taille atteinte après l'apparition des premières règles commence à se stabiliser. La taille augmente d'environ 5 %. La musculature se stabilise.	Les muscles ont atteint leur taille définitive mais la force musculaire continue de s'accroître jusque dans la vingtaine.	Maximiser l'entraînement de la force pour produire une amélioration générale. Optimiser l'entraînement neuromusculaire.
La maturation squelettique se poursuit.	Le tissu conjonctif se renforce.	Poursuivre une surcharge progressive en matière d'entraînement.
À l'âge de 17 ans, la forme corporelle des filles est habituellement comparable à celle des adultes.	Toute proportion gardée, les filles prennent davantage de poids durant cette période.	Optimiser l'entraînement aérobie. Savoir réagir adéquatement face à la prise de poids. Exposer les athlètes à des compétitions dans diverses circonstances ou conditions.
Le taux d'amélioration des habiletés motrices diminue.	Le taux d'amélioration du développement des habiletés sportives diminue.	Même si le taux d'amélioration des déterminants de la condition motrice diminue, il y aura tout de même un certain développement.

Tableau 22- Adolescence tardive - Développement mental et cognitif (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Lorsque les athlètes ont 16 ans, la taille de leur cerveau est habituellement comparable à celle d'un adulte mais le développement neurologique se poursuit.	Les athlètes sont en mesure de comprendre les exigences techniques de leur sport.	S'assurer que les athlètes comprennent le rationnel (pourquoi) des actions à faire.
La pensée critique est mieux établie.	Les athlètes sont aptes à prendre des décisions concernant leur cheminement à l'entraînement.	Solliciter l'avis des athlètes tout en réduisant la quantité de rétroactions afin de faciliter la réflexion. Sensibiliser les athlètes à leur performance en approfondissant leurs connaissances kinesthésiques.
Les règles, règlements et structures doivent être parfaitement compris et acceptés.	Les règles sont exposées en termes simples et doivent être claires et bien définies.	Toujours faire preuve d'équité parce que les adolescents ont un fort sens de la justice lorsqu'il s'agit de prise de décisions. Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions.

Tableau 23- Adolescence tardive - Développement émotionnel (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Des décisions importantes doivent être prises à propos du cégep ou de l'université, des examens et du temps alloué pour le travail.	Ces sollicitations ont un effet sur l'entraînement et l'énergie de l'athlète.	Intégrer des pauses permettant la récupération. Être conscient des pressions externes. Demander une aide professionnelle afin d'assurer un support à l'athlète en matière de carrière et d'éducation.
L'influence du groupe de camarades entraîne des conflits d'allégeance.	L'athlète peut abandonner le sport en raison de la pression des pairs et du besoin d'être perçu comme faisant partie du groupe.	Être sensible à la façon d'établir des objectifs communs et s'assurer qu'ils soient atteints.
La réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes.	-	Traiter les athlètes comme des adultes. Établir les objectifs ensemble et travailler en collaboration avec les athlètes. Le programme est centré sur

		l'athlète mais dirigé par l'entraîneur.
Les interactions avec les amis des deux sexes continuent d'être une grande priorité.	-	Accorder du temps pour établir des relations sociales indépendantes.

Tableau 24- Âge adulte - Développement physique (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan physiologique, le corps atteint la maturité lors de cette phase.	Tous les systèmes physiologiques peuvent être entraînés.	S'assurer que les programmes d'entraînement physique font appel aux plus récentes techniques et données scientifiques afin de faciliter une adaptation maximale et de réduire les risques de blessures.
-	-	S'assurer que tous les groupes musculaires soient complémentaires et bien équilibrés et que l'alignement des segments corporels soit également équilibré avec une amplitude articulo- musculaire maximale.
-	-	Utiliser les tests d'évaluation qui sont à la fine pointe pour assurer le suivi des athlètes.
-	-	Surveiller attentivement les athlètes afin de déceler des signes de surentraînement et de surmenage.
Chez les filles, la maturation squelettique définitive survient vers l'âge de 19 ou 20 ans, et environ trois ans plus tard pour les garçons.	-	Organiser un suivi médical régulier. Prévoir davantage d'analyses sanguines pour les filles en raison des risques d'anémie.

Tableau 25- Âge adulte – Développement mental et cognitif (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Incidences générales sur la performance	Implications pour l'entraîneur
Sur le plan neurologique, le cerveau atteint sa maturité vers l'âge de 19 ou 20 ans.	Les athlètes sont autonomes, capables d'analyser, de corriger et de raffiner leurs habiletés sportives. Les athlètes peuvent réfléchir et conceptualiser toutes les facettes de leur sport.	Présenter la victoire comme l'objectif ultime.
	Une aptitude bien établie à traiter l'information accélère la capacité de l'athlète à saisir et à visualiser les directives verbales.	Mettre en œuvre les principes reliés à l'enseignement aux adultes.
Les règles, règlements et structures sont parfaitement compris et acceptés.	Les jeunes adultes doivent être d'avis que les règles et la structure sont bien définies et justes.	Intégrer les athlètes au processus de prise de décisions et dans la planification d'activités de groupe ou d'équipe.

Tableau 26- Âge adulte - Développement émotionnel (Sports Canada & Water Polo Canada, 2010)

Caractéristiques de base	Conséquences générales sur les capacités de performance et les limites	Implications pour l'entraîneur
Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent.	Les athlètes sont prêts à assumer la responsabilité de leurs gestes et à en accepter les conséquences.	Mettre l'accent sur l'établissement d'un but, d'une finalité, afin de donner une orientation, une importance enrichie au programme général de l'athlète.
La capacité de s'exprimer et la réalisation de soi sont deux composantes importantes.	-	Traiter les athlètes en adultes, et avec respect. La structure d'accueil de base et la direction du programme tracé par l'entraîneur demeurent importantes.
À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité pendant cette	Des changements importants se produisent relativement aux intérêts, aux passe-temps et aux activités physiques.	Fournir l'accès à des services d'encadrement professionnel pour les activités hors-saison ou éducatives.

phase.		
Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.	-	Fournir aux athlètes de multiples occasions d'établir des relations sociales indépendantes.

La périodisation

La périodisation est la gestion du temps d'une saison donnée. Le but : atteindre un sommet de performance à un moment déterminé dans l'année. Il s'agit d'un outil utile pour les entraîneurs et surtout flexible, selon l'état de fatigue et la récupération des athlètes, l'évaluation de la performance après un cycle donné.

Le tableau ci-dessous illustre les phases d'un plan annuel à simple ou double périodisation.

Tableau 27- Périodisation simple et double (Centres Canadiens Multisports, 2006)

Périodisation simple d'un plan annuel à 5 phases	Périodisation double d'un plan annuel à 8 phases
Phase : préparation générale (PPG)	Phase : préparation générale (PPG)
Phase : préparation spécifique (PPS)	Phase : préparation spécifique (PPS) 1
Phase : pré- compétition (PPC)	Phase : pré- compétition (PPC) 1
Phase : compétition (PC)- <i>sommet de performance</i>	Phase : compétition (PC) 1- <i>sommet de performance 1</i>
Phase : transition (PT)	Phase : préparation spécifique (PPS) 2
	Phase : pré- compétition (PPC) 2
	Phase : compétition (PC) 2- <i>sommet de performance 2</i>
	Phase : transition (PT)

Les phases d'un plan annuel à simple périodisation et les objectifs visés à chaque phase seront élaborées dans le tableau 28.

La planification du calendrier de compétitions

La planification des compétitions est très importante à chaque stade de développement de l'athlète, selon des ratios entraînement-compétition spécifiques. Nous aborderons ces ratios dans le chapitre des objectifs selon les divers stades de développement dans les pages suivantes.

Il ne faut pas oublier que le DLTA sera appelé à s'améliorer constamment au cours des années grâce notamment aux innovations, observations et études scientifiques sur le sport qui sont de plus en plus élaborées.

4^{ème} PARTIE : CADRE DE RÉFÉRENCE

Les prochaines pages visent à exposer les objectifs de développement aux plans physique, technique, tactique et psychologique. Tel qu'expliqué au début du présent document, les stades « Enfant actif », « Vivre pour gagner » et « Vie Active » ne seront pas élaborés.

Le pourcentage du temps d'entraînement en waterpolo à consacrer à chaque plan ne dépend pas du stade de développement, mais plutôt de la périodisation. En effet, hormis la tactique qui n'est pas essentielle au stade 1, le développement de l'athlète est aussi important au plan physique, technique, tactique et psychologique, à chaque stade, afin d'en faire un joueur complet qui pourra connaître du succès au niveau international. Un joueur dont la forme physique est irréprochable, dont la technique est parfaite, qui comprend les tactiques de jeu et qui peut les appliquer, et qui fait preuve d'une force mentale puissante, sera un champion à tous les stades de développement.

Le tableau suivant illustre le pourcentage d'importance à accorder aux divers plans (physique, technique, tactique et psychologique) selon le niveau de périodisation pour chaque stade de développement visé.

Tableau 28- Périodisation simple et objectifs (Centres Canadiens Multisports, 2006)
(les objectifs et les % dans ce tableau sont non spécifiques aux stades développements)

Périodisation simple- plan annuel à 5 phases	Objectifs
Phase : préparation générale (PPG)	<p>Physique : Bâtir la base du système aérobie de l'athlète par des exercices développés pour travailler les habiletés de bases en waterpolo (plutôt que des longueurs de natation ou des tours de pistes en course). Commencer l'endurance de force et l'endurance-vitesse et les habiletés motrices nécessaires au sport (passes au mur, lancers au mur). Volume élevé, intensité faible. Introduction aux tactiques simples. Visualiser la tâche quotidienne et acquérir une cohésion d'équipe.</p> <ul style="list-style-type: none">• Plan physique : 60%• Plan technique : 30%• Plan tactique : 5%• Plan psychologique : 5%
Phase : préparation spécifique (PPS)	<p>Maintenir la base du système aérobie, tout en augmentant l'intensité. Commencer à développer des qualités anaérobiques. Commencer à développer l'endurance de force vitesse ainsi que la flexibilité (surtout jambes et épaules).Maintien des habiletés de bases, tout en entamant l'entraînement des variantes de ces habiletés et les habiletés propres aux positions spécifiques. Introduction de tactiques plus complexes, au plan de match et aux prises de décision. Visualisation de la tâche à venir en pré-compétition.</p> <ul style="list-style-type: none">• Plan physique : 40%• Plan technique : 35%

	<ul style="list-style-type: none"> • Plan tactique : 15% • Plan psychologique : 10%
Phase : pré- compétition (PPC)	<p>Intensité élevée, volume modéré. Maintien des qualités antérieures. Emphase sur l'endurance de force-vitesse et sur le système anaérobique. Développement de la force musculaire et de la récupération. Maintien et consolidation des habiletés de bases et des variantes, acquisition des habiletés avancées. Emphase mise sur les habiletés spécifiques aux positions et aux situations de joutes, réponse/situation et association solution. Emphase sur la compréhension et l'application quotidienne des tactiques de compétition. Préparation quotidienne pour offrir des performances constantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan physique : 20-25% • Plan technique : 15-25% • Plan tactique : 30-50% • Plan psychologique : 15-20%
Phase : compétition (PC)- sommet de performance	<p>Intensité élevée, volume faible. Intégration de tout ce qui a été développé jusqu'à présent. Emphase sur la vitesse et le système anaérobique. Perfectionnement des systèmes de stratégie. Beaucoup de temps de repos entre les exercices : ratio 6 :1 (6 x temps donné de repos pour 1 x temps donné de travail). Emploi de la récupération active. L'application des tactiques doit devenir une seconde nature. La concentration doit être uniquement sur les joutes et leur préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan physique : 10% • Plan technique : 10% • Plan tactique : 60% • Plan psychologique : 20%
Phase : transition (PT)- l'après saison	<p>Temps pour les athlètes pour récupérer du stress mental et émotif de la saison. Récupération sur le plan physique; guérir les blessures et atténuer les douleurs. Minimum de 2 semaines sans travail en piscine. Emphase mise sur le maintien des habiletés apprises dans la saison. Entraînements plaisants et motivants. Varier les sports pratiqués. Continuer de bâtir la base du système aérobie et faire des étirements relatifs aux problèmes physiques ou de posture. Préparation, visualisation des objectifs en vue de la prochaine saison.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan physique : 80% • Plan technique : 20% • Plan tactique : 0% • Plan psychologique : 0%

Tableau 29 : Objectifs pour le stade 1a- S'amuser grâce au sport, initiation

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	10U
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> N/A
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (70%)	<ol style="list-style-type: none"> Développement et maîtrise relative des fondements du mouvement et des habiletés motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse) Introduire les savoir-faire moteurs (nager, lancer, attraper, sauter,...) Activité physique quotidienne recommandée (au moins 1 heure), pratique de divers sports 20% natation- 20% waterpolo- 60% autres exercices et sports
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (20%)	<ol style="list-style-type: none"> Démontrer la technique de base de natation propre au water polo : crawl, jambes alternatives, crawl tête sortie, dos polo, brasse, crawl avec ballon. Démontrer la technique de manipulation de ballon: Passes et lancers Démontrer les techniques de marquage et de démarquage.
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (5%)	<ul style="list-style-type: none"> Défensive : homme à homme Offensive : placement d'une demi-lune
OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (5%)	<ul style="list-style-type: none"> Emphase sur la notion de participation et de plaisir au jeu et le savoir des règlements.
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> De septembre à fin mai.
ENTRAÎNEMENT	
VOLUME HEBDOMADAIRE	<ul style="list-style-type: none"> 2 à 5 heures
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> Mi-septembre à mi-décembre, et mi-janvier à mi-mai
COMPÉTITIONS	
VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> Ligue régionale (2 parties par mois) et tournoi régionaux (tournoi de 3 jours)
NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> Faible- niveau récréatif, axé sur la participation Favoriser le jeu non structuré et sans contacts
RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> 80% entraînement- 20% compétitions
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> Introduction à la connaissance des règles du waterpolo et des règles de

	base d'éthique du sport
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entraîneur pour 7 joueurs • Niveau : Entraîneur en sport communautaire et prise de décision éthique (niveau communautaire). Sauveteur national et premiers soins/RCR est souvent un pré-requis.
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau régional (1^{er} niveau)
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • N/A

Tableau 30 : Objectifs pour le stade 1b- Apprendre à s'entraîner (base technique)

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	12U
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> • N/A
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (50%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développement des habilités de base reliées au waterpolo. 2. Maintenir les fondements du mouvement et des habilités motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse) 3. Introduction au conditionnement physique (en utilisant le poids du corps seulement) 4. Volume d'entraînement minimal pour ne pas brimer la croissance 5. Introduction des activités de réchauffement, d'étirement et d'hydratation 6. 25% natation- 25% waterpolo- 50% autres (recommandation : pratique de 3 sports) 7. Pratique de différents sports est souhaitable (pas de spécialisation)
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (30%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démontrer la technique de base de natation propre au water polo : crawl, jambes alternatives, crawl tête sortie, dos polo, brasse et toutes variantes avec ou sans ballon. 2. Démontrer la technique de manipulation de ballon : Passes, lancers, variantes de celles-ci (statique, dynamique, en nageant, etc.) 3. Démontrer les techniques de marquage et de démarquage individuel et les fautes et variantes de celles-ci.
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (10%)	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction aux tactiques de jeu de base (placement, moment de jeu, tactiques simples) • Défensive : homme à homme et support d'équipe ou individuel. • Offensive : Tactiques individuelles, demi-lune, notion de contre-attaque de base (monter le ballon à l'offensive)

OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)	<ul style="list-style-type: none"> • Emphase sur la notion du plaisir au jeu • Introduction de la notion d'esprit d'équipe • Introduction de la prise de décisions des jeunes
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • (Aucune périodisation)
ENTRAÎNEMENT	
VOLUME HEBDOMADAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • 5 à 8 heures
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> • Mi-septembre à mi-décembre, et mi-janvier à mi-mai
COMPÉTITIONS	
VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> • Ligue régionale (2 parties par mois) , Tournoi régional (1 à 3 tournoi de 3 jours)
NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> • Faible- niveau récréatif • Entamer le jeu structuré et avec contact • Festivals et ligues axés sur la participation
RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> • 70% entraînement- 30% compétitions
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Importance relative : connaissance minimale pour introduire les tactiques de jeu
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entraîneur pour 7 joueurs • Niveau : Entraîneur en sport communautaire et prise de décisions éthique. Sauveteur National et Premier Soins/RCR est généralement requis
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau régional
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • N/A

Tableau 31 : Objectifs pour le stade 2- S'entraîner à s'entraîner- base compétitive

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	14U- 16U
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> • Espoir, relève, élite
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (35%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développement des habilités reliées au waterpolo 2. Introduction à l'entraînement de l'endurance aérobie 3. Introduction à l'entraînement en force (élastiques, ballon lesté, poids libres) 4. L'athlète doit s'entraîner à toutes les positions (pas de spécialisation) 5. Développement des activités de réchauffement, étirement (souplesse) et d'hydratation 6. L'athlète est encouragé à pratiquer divers sports 7. 50% natation- 30% waterpolo, 20% autres (recommandation : pratique de 2 sports)
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (25%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maintien des techniques 12U et 14U 2. Introduction de techniques + complexes (types de lancers, types de passes,...) 3. Développer des techniques spécifiques aux différentes positions 4. Développement du marquage/démarquage individuel et d'équipe.
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (15%)	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien des Tactiques 12U et 14U • Mise en pratique de différentes tactiques élémentaires : attaque, défense, transition • Défensive : serrée dans la ligne de passe, introduction du zone • Offensive : notion de système offensif, notion des drives, introduction à briser une défensive de zone • Contre-Attaque : Introduction de base à un système de transition offensive et défensive • Avantage Numérique : Introduction aux tactiques de base offensives et défensives (3-3)
OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (25%)	<ul style="list-style-type: none"> • Développement de la préparation mentale (concentration, visualisation) • Volume d'entraînement et de compétition augmentant (exigeant physiquement et mentalement), il faut mettre l'emphase sur la notion de plaisir au jeu, tout en visant la performance • Développement de la prise de décisions des athlètes • Introduction au concept d'optimum psychologique de performance
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Simple périodisation
ENTRAÎNEMENT	
VOLUME HEBDOMADAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • 8 à 12 heures
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> • La saison des clubs s'échelonne de la mi-septembre à la mi-décembre, et de la mi-janvier à la mi-mai • Les athlètes des équipes élites s'entraînent de plus de la mi-juin à la fin juillet
COMPÉTITIONS	

VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> Ligue provincial et nationale (20 parties) et tournois invitations ($\pm 3 \times 4$ parties)
NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> Faible : Ligues régionales, tournois invitations Modéré : Ligue des championnats québécois Élevé : Ligue des championnats nationaux Compétitions avec l'équipe du Québec ou l'Équipe du Canada 18U : (É)
RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> 60% entraînement- 40% compétitions
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance importante pour les tactiques
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> 1 à 2 entraîneurs/13 joueurs Entraîneur compétitif certifié et prise de décision éthique (requis) Entraîneur compétitif avancé (recommandé)
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> Niveau régional (requis) Niveau provincial (recommandé)
LES SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> Massothérapie et physiothérapie (athlètes élités) Préparateur physique

Tableau 32 : Objectifs pour le stade 3- S'entraîner à la compétition

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	18U
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> • Élite, excellence
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (40%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Augmentation du volume d'entraînement, situations de compétitions sont reproduites en entraînement 2. Développement de la masse musculaire (musclature pour le renforcement et la prévention de blessures) 3. Conditionnement physique relié aux positions et compétitions spécifiques (entraînement spécifique) 4. 30% natation- 50% waterpolo- 20% autres (pratique de 1 sport spécifique, auquel s'ajoute des exercices complémentaires (course, yoga,...))
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (25%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consolidation des techniques déjà maîtrisées 2. Techniques spécifiques à chaque position sont entraînées (spécialisation) 3. Techniques sont mises à épreuve en situation de compétition (s'assurer de l'application adéquate des habiletés)
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (25%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consolidation des tactiques apprises 2. Tactiques spécifiques (par rapport à un joueur adverse, par rapport à une équipe adverse) enseignées 3. Adaptation aux changements de tactiques au cours du match est requise à ce niveau 4. Introduction à des tactiques plus complexes de contre-attaque et d'avantage numérique
OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préparation mentale avancée 2. Introduction de l'optimum (situation optimale) psychologique pour la performance 3. Définir les objectifs individuels (sélection sur les équipes élites) vs objectifs d'équipes du club 4. Perfectionnement de la rapidité de prise de décisions des athlètes 5. Développement du concept d'optimum psychologique de performance
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Simple ou double périodisation
ENTRAÎNEMENT	
VOLUME HEBDOMADAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • 12 à 20 heures
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> • La saison des clubs s'échelonne de la mi-septembre à la mi-décembre, et de la mi-janvier à la mi-mai • Les athlètes des équipes élites ont un tournoi pendant la période des Fêtes, puis s'entraînent de la mi-juin à la fin juillet
COMPÉTITIONS	
VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> • Ligue provinciale et nationale (20 parties) et tournois invitations (±3 x 4 parties) et 1 tournoi international (6 parties) si sélectionné dans les équipes élites ou excellence

NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> • Faible : Tournois invitations • Modéré : Ligue des championnats québécois • Élevé : Ligue des championnats canadiens • Compétitions avec l'équipe du Québec ou l'Équipe du Canada 18U : Élevé
RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> • 60% entraînement- 40% compétitions
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance primordiale de l'ensemble des règles pour l'introduction de tactiques de jeu plus spécifiques et élaborées
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 2 entraîneurs pour 13 joueurs • Entraîneur compétitif certifié et prise de décision éthique (requis) • Entraîneur compétitif avancé (recommandé)
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau provincial (requis) • Niveau national (recommandé)
LES SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Massothérapie et physiothérapie (athlètes élites et excellences) • Conditionnement physique par des experts • Psychologie sportive • Nutrition

Tableau 33 : Objectifs pour le stade 4- S'entraîner à gagner

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	20U- Senior
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> • Excellence
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (30%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maintien des qualités physiques, des acquis de niveau international en waterpolo 2. Entraînement spécifique et général Force musculaire accrue 3. Entraînement piscine et hors piscine (musculature, course, yoga,...) varié requis 4. Assurer un suivi de l'état de récupération des athlètes 5. 30% natation- 55% waterpolo- 15% autres (pratique de 1 sport spécifique, auquel s'ajoute des exercices complémentaire (course, yoga,...))
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (30%)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perfectionnement des habiletés techniques 2. Maîtrise de la position spécifique 3. Répétition des exercices techniques que tous les joueurs doivent maîtriser
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (30%)	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement des tactiques de jeu • Mise en pratique de tactiques complexes, en situation d'entraînement et lors de matchs

OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (10%)	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir un niveau optimal de performance sur une période prolongée, tout en permettant des pauses fréquentes permettant la récupération Perfectionner les habiletés de concentration, visualisation et gestion du stress 																														
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> Double ou triple périodisation Semaines 1 à 4 se répètent toute l'année (approximation) Les données sont en heures 																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Semaine</th> <th>Eau</th> <th>Exercices à sec</th> <th>Musculation</th> <th>Cardio</th> <th>Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>10</td> <td>2,5</td> <td>3</td> <td>0</td> <td>15,5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>1,5</td> <td>21,5</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>14</td> <td>3,5</td> <td>4,5</td> <td>1,5</td> <td>23,5</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>16</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>2</td> <td>27</td> </tr> </tbody> </table>	Semaine	Eau	Exercices à sec	Musculation	Cardio	Total	1	10	2,5	3	0	15,5	2	12	3,5	4,5	1,5	21,5	3	14	3,5	4,5	1,5	23,5	4	16	4	5	2	27
	Semaine	Eau	Exercices à sec	Musculation	Cardio	Total																									
	1	10	2,5	3	0	15,5																									
	2	12	3,5	4,5	1,5	21,5																									
3	14	3,5	4,5	1,5	23,5																										
4	16	4	5	2	27																										
ENTRAÎNEMENT																															
VOLUME HEBDOMADAIRE	<ul style="list-style-type: none"> 15 à 30 heures 																														
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> La saison des clubs s'échelonne de la mi-septembre à la mi-décembre, et de la mi-janvier à la mi-mai Les athlètes de l'Équipe du Canada senior et 20U ont 2 semaines de récupération actives à la Période des Fêtes et 4 semaines à l'été 																														
COMPÉTITIONS																															
VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> Ligue Nationale (20 parties) et tournois invitations ($\pm 3 \times 4$ parties) Pour les seniors : 4-6 compétitions par année en plus des camps d'entraînement à l'extérieur 																														
NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> Les compétitions sont toutes importantes car l'emphase est mise sur des différents points (tactique de jeu, tester la forme physique, essayer des combinaisons de joueurs,...) Les compétitions d'envergure très élevées sont les championnats du monde, les qualifications olympiques ainsi que les olympiques. 																														
RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> 50% entraînement- 50% compétitions 																														
CONNAISSANCE DES RÈGLES																															
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> Connaissance primordiale pour tactiques de jeu davantage complexes 																														
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> 1 à 2 entraîneurs pour 13 joueurs en entraînement 1 entraîneur pour 4 joueurs en compétition Entraîneur compétitif avancé certifié (requis) Niveau 4-5 (recommandé) 																														
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> Niveau national (requis) Niveau international (recommandé) 																														
LES SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA	<ul style="list-style-type: none"> Massothérapie et physiothérapie (athlètes excellence) Conditionnement physique par des experts 																														

PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologie sportive • Nutrition
--	---

Tableau 34 : Objectifs pour le stade 5 Compétition pour la vie - Vie active

(Objectifs pour les athlètes, alors que l'environnement doit aussi être accueillant pour les individus désirant s'impliquer dans le sport autant en tant qu'athlète qu'en tant qu'officiel, administrateur, entraîneur, bénévole, mentor, ...)

Nom de la catégorie d'âge en vigueur	Senior provincial division B, A et AA
PROGRAMME D'EXCELLENCE DE LA FWPQ	<ul style="list-style-type: none"> • N/A
OBJECTIFS AU PLAN PHYSIQUE (45%)	<ul style="list-style-type: none"> • Développement des habiletés reliées au waterpolo (pour les gens qui s'initient au sport) • Maintien des habiletés connues • L'athlète s'entraîne à toutes les positions (pas de spécialisation) • Garder une forme physique minimale et saine
RATIO NATATION- WATERPOLO- AUTRES EXERCICES ET SPORTS	<ul style="list-style-type: none"> • 10% natation- 50% waterpolo- 40% autres
OBJECTIFS AU PLAN TECHNIQUE (25%)	<ul style="list-style-type: none"> • Développer des techniques spécifiques aux différentes positions • Enseignement de toute la gamme de techniques propres au sport
OBJECTIFS AU PLAN TACTIQUE (25%)	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en pratique de différentes tactiques, des plus élémentaires aux plus complexes
OBJECTIFS AU PLAN PSYCHOLOGIQUE (5%)	<ul style="list-style-type: none"> • Libre choix à l'athlète de jouer à un niveau récréatif ou compétitif • Entraînements basés sur la notion de jeu- l'athlète désire souvent juste élargir son cercle social • Ne pas fixer d'exigences de présence aux entraînements et compétitions
PÉRIODE D'ENTRAÎNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • (Aucune périodisation)
ENTRAÎNEMENT	
VOLUME HEBDOMADAIRE (heures)	<ul style="list-style-type: none"> • 8 à 10 heures/semaine sont offertes
NOMBRE DE SEMAINES PAR PÉRIODE	<ul style="list-style-type: none"> • (Aucune périodisation)
VOLUME SAISONNIER	<ul style="list-style-type: none"> • Toute l'année

COMPÉTITIONS	
VOLUME ANNUEL (nombre)	<ul style="list-style-type: none"> • 4 à 8 compétitions locales- année • Au choix ce nombre peut augmenter si le groupe désire voyager pour des compétitions (adultes ayant des familles peuvent désirer rester à la maison; les plus jeunes peuvent avoir davantage le goût de voyager)
NIVEAU D'IMPORTANCE (F-M-É)	<ul style="list-style-type: none"> • Faible à élevé (dépendant du désir de l'équipe) • Tournois récréatifs à compétitifs
LE RATIO ENTRAÎNEMENT- COMPÉTITIONS	<ul style="list-style-type: none"> • 60% entraînement- 40% compétitions (ce ratio peut varier énormément, dépendant de l'âge, du désir, de la vie familiale du participant,...)
CONNAISSANCE DES RÈGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance importante pour les compétitions • Mise à jour des changements pour les "anciens"
NOMBRE ET NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES ENTRAÎNEURS	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entraîneur par groupe d'entraînement • Entraîneur compétitif et prise de décision éthique (souhaitable)
NIVEAU REQUIS DE QUALIFICATION DES OFFICIELS	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau régional (requis) • Niveau provincial (recommandé)
SERVICES PÉRIPHÉRIQUES DE SOUTIEN À LA PERFORMANCE (SERVICES MÉDICO-SPORTIFS ET DE SOUTIEN SCIENTIFIQUE À LA PERFORMANCE)	<ul style="list-style-type: none"> • N/A

Évaluation de la progression des habiletés en waterpolo

Le tableau suivant indique les indicateurs de performance des athlètes à chaque stade. Nous avons volontairement omis le Stade 5- «Compétition pour la vie - Vie active» car à ce stade, il importe peu que l'athlète progresse : nous visons seulement un taux élevé de rétention des anciens athlètes dans le sport, dans le domaine de leur choix, en autant qu'ils en retirent du plaisir et de la satisfaction.

Tableau 35 : Indicateurs techniques de performance par catégorie

INDICATEURS	10U	12U et espoir	14U, 16U et relève	18U et élite	22U, Senior et excellence
Natation					
Crawl tête hors de l'eau	X	X	X	X	X
Crawl tête hors de l'eau avec ballon	X	X	X	X	X
Dos waterpolo	X	X	X	X	X
Brasse verticale			X	X	X
Papillon (jambes brasse)			X	X	X
Crawl tête hors de l'eau jambes brasse		X	X	X	X
Zigzag		X	X	X	X
Crawl-dos même direction		X	X	X	X
Crawl-dos avant-arrière			X	X	X
Arrêt-départ		X	X	X	X
Jambes					
Coup de pied de crawl	X	X	X	X	X
Coup de pied de brasse	X	X	X	X	X
Coup de pied alternatif vertical		X	X	X	X
Coup de pied alternatif ventral			X	X	X

Glissement droite-gauche			X	X	X
Saut droit-gauche			X	X	X
Mouvements techniques propres au sport					
Godille			X	X	X
Araignée			X	X	X
Passer de la position pieds à la poitrine à fauter le joueur			X	X	X
Passer de la position pieds à la poitrine à voler le ballon au vol			X	X	X
Maniement de ballon					
Ramasser le ballon (par en dessous)	X	X	X	X	X
Passer le ballon	X	X	X	X	X
Attraper le ballon		X	X	X	X
Zigzag avec ballon			X	X	X
Jongler			X	X	X
Nager sur l'avant et sur l'arrière en tenant le ballon			X	X	X
Recevoir le ballon en nageant sur le dos			X	X	X
Lancer le ballon en nageant (passe poussée)			X	X	X
Maniement avec 1 main ou l'autre					X
Passes					
Passes pistons			X	X	X
Passes poussées				X	X
Feintes					
Feintes statiques		X	X	X	X
Feintes avec déplacement positif		X	X	X	X
Feintes avec déplacement négatif			X	X	X

Feintes sur le dos			X	X	X
Lancers					
Lancer direct	X	X	X	X	X
Lancer sur réception			X	X	X
Lancer en lob			X	X	X
Lancer avec rebond				X	X
Lancer sur le dos (sous pression)				X	X
Revers				X	X
Lancer fouetté				X	X
Lancer dévié				X	X
Lancer d'une formation en T				X	X
Lancer utilisant 1 main ou l'autre					X
Défensive					
Maîtrise de la défensive homme à homme		X	X	X	X
Bloquer un lancer			X	X	X
Surveiller le centre-avant			X	X	X
Maîtrise de la défensive de zone				X	X
Marquage du centre-avant de l'avant				X	X
Position du corps					
Lancer: position verticale oblique		X	X	X	X
Défensive: position horizontale			X	X	X
Transition: face au joueur et face au but (horizontal)			X	X	X
Position du corps propre aux positions 1 à 6 en avantage numérique				X	X
Maintien de la position au centre-avant				X	X

Gardien de but					
Coup de pied alternatif	(pieds dans le fond)	(pieds dans le fond)	X	X	X
Position de base (godille)- mains dans l'eau			X	X	X
Position de base- mains hors de l'eau			X	X	X
Glissement d'un bout à l'autre du but			X	X	X
Dégagement à 1 bras			X	X	X
Dégagement pour un lancer haut			X	X	X
Dégagement à 2 bras				X	X
Subtiliser le ballon du centre				X	X
Dégagement pour un lancer rebond				X	X
Dégagement pour un lancer au dessus de la tête				X	X
Dégagement pour un lancer en lob				X	X
Centre avant					
Maintien de la position			X	X	X
Lancer sur le dos (sous pression)			X	X	X
Tourner l'adversaire et lancer				X	X
Lancer fouetté				X	X
Lancer dévié				X	X
Lancer du revers				X	X
Lancer utilisant 1 main ou l'autre					X
Centre arrière					
Ne pas se laisser agripper			X	X	X
Se déplacer de gauche à droite			X	X	X
Surveiller le joueur de centre par l'avant				X	X

Voler le ballon				X	X
Bloquer des lancers					X
Aspects non quantifiables					
Obtenir un coup franc		X	X	X	X
Vitesse d'accélération (créer situation d'avantage)			X	X	X
Sens du jeu			X	X	X
Temps de réaction			X	X	X
Provoquer une situation d'avantage numérique sur la contre-attaque				X	X

5^{ème} PARTIE : EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

5.1 Règles d'identification des athlètes

Programmes d'excellence de la FWPQ

Afin d'être sélectionné dans une catégorie, l'athlète doit respecter les règles suivantes :

- Sa résidence primaire doit être au Québec, il doit être en mesure de fournir une adresse valide et vérifiable (même s'il s'entraîne à l'extérieur de la province pendant la saison compétitive),
- Il doit évoluer pour un club québécois pendant la saison compétitive; dans la mesure où son club n'offre pas de programme pour sa catégorie d'âge ou son genre, l'athlète qui évolue pour un club hors province reste éligible à l'Équipe du Québec.
- Son affiliation primaire doit être avec un club québécois pendant toute la durée du programme de l'Équipe du Québec

De plus, les indicateurs de performance des athlètes à chaque niveau où sont élaborés dans le tableau 31 à la page 54 du présent document.

Niveau Espoir : Les athlètes qui auront entre 12 ans et 16 ans inclusivement dans l'année de la finale de la Ligue du championnat Québécois (LCQ) sont éligibles à l'identification de niveau Espoir (ex : LCQ 2016 = athlètes nés entre 2004 et 2000).

Critères d'identification du talent:

- L'athlète doit avoir atteint le niveau minimum de compétition « provincial » (LCQ) au début de la saison en cours,
- Dans le cas où la région de l'athlète n'offre pas ce niveau de compétition, l'athlète devra être évalué par un entraîneur du programme Équipe Québec au moyen de tests techniques et physiques et avoir obtenu une évaluation individuelle de 60 % ou plus dans son bulletin sportif.

Critères d'identification de l'engagement :

- L'athlète doit disputer un minimum de 10 matchs de la Ligue des championnats Québécois et/ou de la Ligue des championnats canadiens durant la saison précédant la période d'identification.
- Dans le cas où la région de l'athlète n'offre pas ce niveau de compétition, l'athlète devra fournir une preuve officielle (lettre de son club) qu'il s'entraîne un minimum de 10 heures par semaine depuis la saison précédent la période d'identification.
- Il n'y a pas de nombre maximum d'athlètes pouvant être identifié espoir.

Niveau Relève : Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) qualifie le niveau Relève de la façon suivante : « *Il s'agit des athlètes membres d'une équipe du Québec pour le niveau de performance inférieur à celui des athlètes identifiés « élite ».* Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère. » Seuls les athlètes membres du Programme Équipe Québec sont éligibles à l'identification Relève. Les athlètes qui auront entre 12 ans et 16 ans inclusivement dans l'année de la finale de la Ligue du championnat Québécois sont éligibles à l'identification de niveau Relève (ex : LCQ 2016 = athlètes nés entre 2004 et 2000).

Processus de sélection :

- Évaluation du comité de sélection mandaté par le CA : Entraîneur-chef, entraîneur-adjoint et entraîneur adjoint-auxiliaire

Mars : Classement top 15 des clubs

Mars : 1er camp de sélection féminin ouvert à tous

Mars : 1er camp de sélection masculin ouvert à tous

Mai : 2e camp de sélection féminin sur invitation

Mai : 2e camp de sélection masculin sur invitation

Mai : Finalisation des bulletins sportifs

Mai : 1ere confirmation des athlètes identifiés de niveau Élite (18) et Relève (13)

Septembre : 2e confirmation des athlètes identifiés de niveau Élite (18) et Relève (13)

Niveau Élite : Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) qualifie le niveau Élite de la façon suivante : « *Il s'agit des athlètes membres de l'équipe du Québec ouverte. Le nombre d'athlètes par discipline est établi par le Ministère. Les athlètes identifiés de niveau « élite » sont généralement ceux qui sont susceptibles de rejoindre l'équipe canadienne de 1er ou de 2e niveau (et dans certains cas, les rangs professionnels). Généralement, il n'y a qu'une seule catégorie d'âge ou de performance à ce niveau d'identification* ». Seuls les athlètes membres du Programme Équipe Québec sont éligibles à l'identification Élite. Les athlètes qui auront entre 17 ans et 20 ans inclusivement¹ dans l'année de la finale de la Ligue du championnat Québécois sont éligibles à l'identification de niveau Élite (ex : LCQ 2016 = athlètes nés entre 1999 et 1996).

Processus de sélection :

- Évaluation du comité de sélection mandaté par le CA : Entraîneur-chef, entraîneur-adjoint et entraîneur adjoint-auxiliaire

Mars : Classement top 15 des clubs

Mars : 1er camp de sélection féminin ouvert à tous

Mars : 1er camp de sélection masculin ouvert à tous

Mai : 2e camp de sélection féminin sur invitation

Mai : 2e camp de sélection masculin sur invitation

Mai : Finalisation des bulletins sportifs

Mai : 1ere confirmation des athlètes identifiés de niveau Élite (18) et Relève (13)

Septembre : 2e confirmation des athlètes identifiés de niveau Élite (18) et Relève (13)

Niveau Excellence : Il s'agit de tous les athlètes brevetés de niveau « senior » ou « développement » par Sport Canada. De plus, exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée au ministère, il pourrait s'agir d'un ou d'une athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.

5.2 Avantages aux athlètes identifiés

Soutien financier

-Crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau. Il s'agit d'une mesure fiscale inscrite dans la Loi de l'impôt. Seuls les athlètes résidant au Québec et identifiés par leur fédération sportive québécoise auprès du

¹ La fédération de waterpolo du Québec se réserve le droit d'identifier un athlète de moins de 17 ans de niveau Élite si ce dernier démontre des aptitudes athlétiques exceptionnelles.

ministère peuvent avoir droit, pour l'année fiscale visée, à un crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau.

Valeur des crédits remboursables			
Niveaux d'athlètes identifiés	Excellence	Élite	Relève
Sport collectif	2 000 \$	2 000 \$	1 000 \$

-Programme Équipe Québec

Le Programme Équipe Québec consiste à offrir aux athlètes identifiés de niveau « excellence » qui participent régulièrement à des compétitions sur la scène internationale un appui financier leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable.

-Programmes de bourses coordonnés par Sport-Québec

Le Ministère confie à Sports-Québec le mandat de coordonner des programmes provinciaux de bourses aux athlètes. Ces programmes d'assistance financière sont destinés aux athlètes identifiés des niveaux : « excellence », « élite », « relève » ou « espoir ». Les différents programmes de bourses offerts aux athlètes proviennent des Fondations suivantes

- Club de la médaille d'or
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
- Fondation Nordiques
- Fondation Sport-Études
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec

Le Ministère soutient la FAEQ pour consolider le programme de bourses universitaires, offrir des bourses aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite » ou « relève » et collaborer avec Sports-Québec à la coordination des bourses.

-Services scientifiques et médico-sportifs

Le Ministère confie à l'Institut national du sport du Québec, le mandat d'assurer à tous les athlètes identifiés de niveau « excellence » les services de soutien à la performance (Programme d'accompagnement en services médico-sportifs et en sciences du sport pour athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève »).

Le Ministère confie également à l'Institut national du sport du Québec (INS Québec) le mandat d'offrir des services scientifiques et médico-sportifs aux athlètes identifiés élite et relève par leur fédération québécoise. Les buts du programme sont d'aider à développer le talent grâce à un suivi continu de l'athlète et/ou de l'entraîneur et de contribuer à placer des athlètes québécois sur les équipes canadiennes.

C'est dans ce cadre que les fédérations québécoises peuvent soumettre annuellement à l'INS Québec une demande de soutien financier pour les athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève ».

-Liste des centres régionaux d'entraînement multisports

Ces centres régionaux d'entraînement multisports sont reconnus par l'INS Québec selon des critères de reconnaissance qui ont été convenus avec le Ministère.

Les athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève » peuvent, le cas échéant, recevoir des services scientifiques et médico-sportifs du centre d'entraînement multisports de leur région :

- Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides www.cdesl.ca
- Conseil de développement du sport de Gatineau www.sportgatineau.ca
- Excellence sportive de Sherbrooke www.excellencesportive.com
- Centre régional d'entraînement et d'événements de la Mauricie www.creem.ca
- Conseil du sport de haut niveau de Québec <http://www.cshnq.org/>
- Excellence Sports Laval <http://www.sportslaval.qc.ca/page/10>
- Excellence sportive de l'île de Montréal info@esimontreal.ca

-Soutien pour athlètes aux études

- Programmes sport-études reconnus

Au secondaire, il existe plus de 400 programmes Sport-études reconnus par le Ministère au Québec. Ces programmes permettent aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », d'intégrer l'entraînement sportif à leurs études.

- Aide à la pension et au déplacement

Pour les programmes Sport-études au secondaire, seuls les élèves-athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir », sont admissibles.

Certains athlètes de calibre national ou international scolarisés en dehors des programmes Sport études sont toutefois considérés s'ils sont reconnus comme tels par le Ministère.

- Alliance Sport-Études

Les athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite », « relève » ou « espoir » par chaque fédération sportive québécoise auprès du Ministère sont admissibles au programme de l'Alliance Sport-Études qui offre des services adaptés d'encadrement pédagogique aux athlètes québécois de haut niveau qui poursuivent des études supérieures collégiales ou universitaires.

5.3 Argumentaire des programmes sport-études au secondaire

I. Définition

La Fédération de Waterpolo du Québec (ci-après WPQ) a développé son propre programme en s'alignant rigoureusement sur les principes directeurs du ministère de l'Éducation, du Loisir et des Sports (ci-après MELS). Le MELS définit les programmes Sport-Études de la façon suivante :

« Les programmes Sport-Études visent à soutenir des élèves-athlètes — reconnus par leur fédération — dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études au secondaire. Ils permettent à un élève-athlète de concilier ses objectifs scolaires et sportifs, à la condition d'accorder une priorité à sa réussite scolaire. »

II. Pourquoi un programme Sport-Études en waterpolo

La reconnaissance du waterpolo comme discipline officielle en Sport-Études n'est pas le fruit du hasard et n'arrive pas à un moment improvisé. À l'heure actuelle, deux clubs majeurs de waterpolo affiliés à WPQ offrent un programme de « concentration sport » en association avec plusieurs établissements scolaires de la grande région métropolitaine, et ce, depuis plusieurs années.

Le protocole d'entente liant ces clubs à ces écoles s'apparente grandement au modèle Sport-Études du MELS. En effet, le club aquatique Montréal olympique (CAMO) et le club de waterpolo de Dollard-des-Ormeaux (DDO) offrent depuis plusieurs années ce type de programme aux jeunes élèves-athlètes de leur région.

Or, ces clubs ont approché WPQ en soulignant certaines problématiques qu'un Sport-Études reconnu par le MELS serait en mesure de résoudre :

- a) Faciliter l'accès des élèves-athlètes voués à la poursuite de l'excellence aux institutions scolaires de leur choix en tenant compte que certains de ses établissements favorisent les élèves participants à un programme Sport-Études à ceux issus d'un programme concentration sport (ex. : John Rennie).
- b) Fournir une aide financière pour l'achat d'équipement dédié aux élèves-athlètes du programme Sport-Études, et ce, pour l'ensemble de toutes les disciplines sportives de l'école reconnue dans les PSÉ.

III. Protocole d'entente

« À la base, un programme Sport-Études reconnu implique l'existence d'un protocole d'entente valide entre la fédération sportive québécoise et la commission scolaire. Ce protocole établit et confirme les responsabilités des deux partenaires . »

WPQ est actuellement lié par un protocole d'entente avec les établissements scolaires suivants :

- École secondaire John Rennie (Commission scolaire Lester B. Pearson)
- École secondaire des Sources (Commission scolaire Marguerite Bourgeois)
- Collège de Montréal (Privé)
- École secondaire Nicolas-Gatineau (Commission scolaire des Draveurs)
- École secondaire Mont-Bleu (Commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais)

De plus, WPQ a identifié plusieurs autres établissements scolaires potentiels à travers la province au sein desquels plusieurs élèves participent à un programme concentration sport en waterpolo. Les établissements suivants seront contactés afin de conclure un protocole d'entente sous peu:

- École secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry (Commission scolaire de la Pointe-de-l'Ile)
- École George-Vanier (CS de Laval)
- École Édouard-Montpetit (Montréal)
- Québec – À confirmer

IV. Stratégie de changement de culture

Les élèves-athlètes ciblés par notre programme Sport-Études appartiennent aux courants du Développement à Long Terme de l'Athlète (DLTA) canadien et au Modèle de Développement de l'Athlète (MDA) québécois suivants :

1. Bases compétitives
2. S'entraîner à la compétition

L'absence d'un programme Sport-Études reconnu en waterpolo nuirait grandement au développement de ses élèves-athlètes québécois, qui doivent généralement consolider travail, études et entraînement, pour les raisons suivantes :

- Les élèves-athlètes sont admissibles de plus en plus tôt aux programmes nationaux (16 ans), mais ne bénéficient pas de conditions optimales (volume d'entraînement, fréquence d'entraînement, accès aux installations, horaire flexible, etc.) pour se démarquer, malgré leur grand potentiel, des autres athlètes canadiens;
- Les plages d'entraînement privilégiées (13 h 30-16 h 30) sont sous-utilisées;
- Les élèves-athlètes ne sont pas disponibles durant les plages d'entraînement privilégiées (13 h 30-16 h 30) en raison d'un manque de flexibilité du cadre scolaire;
- Les ressources financières dédiées aux équipements d'entraînement (ballons, bonnets, buts, préparation physique, etc.) sont limitées, voire inexistantes;
- L'accessibilité à des services périphériques adéquats est également limitée en dehors d'une structure Sport-Études.

Cette situation obligerait nos élèves-athlètes à s'entraîner dans des conditions inadéquates tout en exerçant une pression indue sur leur cheminement scolaire et leur situation financière. Ce rythme de vie peu accommodant freinerait, selon nous, l'ascension de nos élèves-athlètes québécois à un âge où ils doivent se démarquer sur les scènes nationale et internationale.

Actuellement, les standards établis et les protocoles sont :

- Volume d'entraînement requis :
 - a. Un volume d'entraînement et de compétition de 15 heures/semaine, du lundi au vendredi, entre 13h30 et 16h30. Un minimum de 60% (3 jours sur 5, à la discrétion du CESÉ) de ce volume d'entraînement doit se faire dans l'eau. Les 40% restants peuvent être alloués au support médico-sportif ou aux séances de théorie en salle seulement si aucun entraînement aquatique n'est prévu.
 - b. En semaine, 4 h (2 x 2h) durant les heures normales de club soit, de 18h à 22h en semaine et/ou de 9h à 13h la fin de semaine.
 - c. Total 19 h/semaine (minimum).
- Fréquence des séances d'entraînement :

Trois (3) heures par jour scolaire durant l'année scolaire, selon le cadre défini par le modèle de développement de l'excellence de la fédération.

- Horaire d'entraînement :

L'horaire quotidien des élèves-athlètes est conçu de manière à permettre l'encadrement sportif de ces élèves sur une période de trois heures consécutives entre 7 h 30 h et 16 h 30. Spécifiquement, les plages optimales d'entraînement sont de : 13 h 30-15 h 30 dans l'eau, 15 h 30-16 h 30 en salle de musculation du lundi au vendredi.

- Objectifs à atteindre selon le modèle de développement des athlètes :

Équipe du Québec, Équipe nationale Jeunesse, Équipe nationale junior, Équipe nationale senior.

- Nombre et fréquence des compétitions pendant l'année scolaire :

Participation à des ligues (minimum une joute par semaine de novembre à décembre et de février à mai). Participation à un minimum de 4 fins de semaine de tournois par année (décembre, janvier, mai et juillet)

- a) Pertinence du choix des clientèles ciblées dans le plan de développement de l'excellence de WPQ;

La clientèle ciblée dans ce plan de développement de l'excellence doit démontrer un potentiel réel à atteindre les plus hautes sphères compétitives en waterpolo. Ce niveau d'excellence est concrètement représenté par les circuits suivants :

- FISU games
- Commonwealth games
- Champ. du monde 18U, 20U
- Champ. panaméricain 17U, 19U
- Jeux panaméricains
- Coupe du monde
- Ligue mondiale
- Championnat du monde
- Jeux Olympiques

Si l'âge de maturité estimée d'un athlète de waterpolo se situe entre 25 et 28 ans chez les femmes et 27 et 30 ans chez les hommes, l'identification des candidats potentiellement aptes à performer à ce niveau se fait dès l'âge de 14 ans au niveau provincial et national. Cette identification se fait à travers un processus essentiellement basé sur les résultats individuels et d'équipe aux événements suivants :

- Ligue régionales (Espoir, 14U, 16U)
- Programme Équipe Québec (Relève et Élite, 16U, 18U)
- Championnat québécois (14U, 16U, 19U)
- Championnat canadien (14U, 16U, 19U, senior)

Ainsi, un élève-athlète qui, à la suite d'une évaluation écrite effectuée par le personnel entraîneur de son centre d'entraînement Sport-Études (ci-après CESÉ), se démarque de ses pairs lors d'un de ces 4 événements serait identifié Espoir, Relève ou Élite selon la note finale inscrite à son bulletin sportif et deviendrait admissible au programme Sport-Études.

b) Sélection des athlètes :

Pour être admissible au programme Sport-Études de WPQ, l'élève-athlète doit être identifié Espoir, Relève ou Élite ou Excellence les critères de sélection sont élaborés au point 5.1

c) Encadrement des athlètes directement ou par l'intermédiaire d'un ou des mandataires :

L'encadrement des élèves-athlètes se fera par le biais des CESÉ gérés par des clubs reconnus et supervisés par WPQ. La section VI précise la structure organisationnelle proposée.

d) Pertinence de s'associer à une école pour mettre sur pied un programme Sport-Études dans une région administrative donnée selon le nombre d'athlètes reconnus.

WPQ juge pertinent de s'associer aux écoles secondaires pour mettre sur pied un programme Sport-Études pour les raisons suivantes :

- Ces écoles nous ont été recommandées par M. Daniel Marcotte, responsable du dossier Sport-Études (volet sportif) du MELS;
- Ces établissements ont manifesté un véritable désir de participer à un programme Sport-Études en waterpolo;
- En général, ces établissements collaborent déjà à un programme « concentration sport » en waterpolo avec un club local;

- Les régions administratives de Montréal, Laval, Gatineau et Québec comptent de nombreux candidats potentiellement éligibles au programme Sport-Études.

V. Clientèle visée

1. Quelle est la catégorie visée? (âge, appellation usuelle de la catégorie)

WPQ cible la catégorie d'âge correspondant aux niveaux 1 à 5 du secondaire soit de 14U (ex. : né en 2001 pour l'année scolaire 2013-2014) à 18U (né en 1996 pour l'année scolaire 2013-2014)

2. Comment un élève-athlète peut-il se qualifier pour être admissible à un programme Sport-Études?

a. Doit-il atteindre un standard?

En plus des exigences stipulées au point IV b, pour être admissible, l'élève-athlète doit :

- s'entraîner un minimum de 4 x 1 h 30/semaine avec un club reconnu par WPQ;
- être affilié à WPQ;
- être recommandé par son club, lettre officielle à l'appui.

b. Doit-il participer à des tests de sélection?

Oui, un bulletin sportif se trouve en annexe 1.

c. Doit-il appartenir à un certain niveau de compétition ou à un réseau de compétition en particulier?

L'élève-athlète doit se conformer aux normes énoncées au point IV b.

d. Quelles sont les conditions pour que l'élève-athlète poursuive son programme l'année suivante?

L'élève-athlète doit maintenir ou améliorer son niveau de compétition d'une année à l'autre (voir point IV b) et continuer de respecter les critères énumérés aux points V 1 et V 2a.

e. Comment le suivi de la progression de l'élève-athlète est-il fait?

Un bulletin sportif (voir annexe 2) sera envoyé à WPQ tri-annuellement par les entraîneurs des CESÉ, et ce pour chaque athlète identifié.

VI. Encadrement sportif

1. Qui gère le programme sur le plan local?

Waterpolo Québec mandatera son directeur des opérations de la supervision globale du programme Sport-Études. Sur le plan local, la gestion du programme sera partagée par l'entraîneur-chef et le gérant de chaque centre d'entraînement Sport-Études. L'attribution de l'appellation « CESÉ » concrétisera le partenariat Sport-Études entre le club et WPQ.

2. Comment la fédération supervise-t-elle l'intervention sur le plan local (qui, méthode, fréquence) et s'assure-t-elle ainsi de la qualité du programme offert sur le plan sportif?

WPQ a conclu une entente avec trois des plus grands clubs de la province (CWPG, DDO et CAMO) afin de leur attribuer le statut de CESÉ. En acceptant le mandat de CESÉ, ces clubs s'engagent à créer une nouvelle structure Sport-Études au sein de leur programme sportif, à être imputable du succès du programme au sein de leur région et à se soumettre aux exigences du programme Sport-Études de WPQ. Sans cela, le titre leur sera révoqué.

3. Quel est le profil des entraîneurs? Qu'est-ce qui est prévu pour leur formation continue et leur perfectionnement?

Une certification de niveau 3 sera le minimum requis pour être éligible au poste d'entraîneur-chef. Or, une dérogation à cette règle pourrait être formulée dans certains cas précis si et seulement si le candidat identifié s'engage à compléter sa certification de niveau 3 d'ici une période de 2 ans, à partir de sa date d'embauche. Les Curriculums Vitae des entraîneurs identifiés se trouvent en annexe 3.

WPQ accorde une grande importance au perfectionnement et à la formation continue du personnel entraîneur impliqué dans le programme Sport-Études. Les exigences sont les suivantes :

a) Perfectionnement : Tout entraîneur désirant évoluer au sein du programme Sport-Études de WPQ devra maintenir son niveau de perfectionnement en règle avec la politique de maintien de la certification de l'Association canadienne des Entraîneurs. Cette dernière stipule que : « L'obligation d'accumuler des points de perfectionnement professionnel et de fournir une preuve de séance active de l'entraînement pour maintenir le statut "Certifié(e)" est officiellement entrée en vigueur le 1er janvier 2014 pour tous les sports. ». Tout membre du personnel entraîneur du programme Sport-Études qui ne parvient pas à maintenir sa certification sera exclu du programme jusqu'à ce qu'il présente une preuve que sa certification a été réactivée et ce, peu importe son niveau de certification.

b) Activités offertes par WPQ : WPQ s'engage d'une part à communiquer au personnel entraîneur du programme Sport-Études toute information pertinente à leur perfectionnement :

- Conférences INS
- Formations multisports
- Formations WPQ
- Formations WPC

De plus, WPQ pourrait investir, à sa discrétion, dans certaines formations qu'elle juge indispensables au perfectionnement des entraîneurs du programme (ex. : payer les frais d'inscription, de transport et/ou d'hébergement aux entraîneurs sélectionnés).

4. Quels sont les moyens de communication existants ou à mettre en place entre la fédération, le mandataire sur le plan local et l'école pour le suivi des programmes?

De tous les intervenants impliqués dans le programme Sport-Études, WPQ aura le rôle de pôle de communication principal. En effet, elle sera responsable de la diffusion de l'information pertinente à chaque partenaire et du suivi de performance du programme en général. Pour y arriver, nous comptons implanter le processus de suivi suivant :

- Remise du plan d'entraînement annuel remis au DO par chaque CESÉ;
- Un rapport tri-annuel écrit décrivant les activités spécifiques de chaque CESÉ sera remis au directeur des opérations de WPQ.
- Un bulletin sportif (voir annexe 1) sera envoyé à WPQ tri-annuellement (décembre, mars et juin) par les entraîneurs des CESÉ, et ce pour chaque athlète identifié.
- Le représentant de WPQ visitera chaque CESÉ 2 fois par année pour y tenir une réunion avec les représentants locaux du club et des écoles partenaires :
 - o Réunion de mi-saison au mois de décembre.
 - o Réunion de fin de saison au mois de mai.
- Une téléconférence annuelle de fin de saison regroupant tous les CESÉ est prévue au mois de juin afin de dresser un bilan global de la saison et d'échanger sur les améliorations à apporter au programme.

- Un rapport annuel décrivant les activités globales du programme sera remis au MELS par WPQ.

En plus de ce processus, WPQ compte garder un contact régulier via téléphone et courriel avec ses partenaires afin de leur offrir un support constant et fiable tout au long de la saison.

5.4 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneur

Suite à la réception de leur rapport annuel pour la saison achevée et de leur plan pour la saison à venir, les clubs et les entraîneurs seront classés prioritairement selon les critères suivants.

Les critères de base pour être admissible au programme:

- Avoir à son embauche un entraîneur minimalement certifié entraîneur compétitif avancé ou niveau 3 dans l'ancien programme.
- Embaucher cet entraîneur un minimum de 900 heures pour le statut temps partiel ou bien 1800 heures pour le statut temps plein.

Les clubs seront rangés prioritairement selon :

- le nombre d'athlètes identifiés excellence, élite ou relève
- le niveau de certification des entraîneurs et la scolarité
- le nombre d'heures de prestation de services par les entraîneurs
- les résultats aux championnats provinciaux et nationaux
- la participation aux tournois et ligues provinciales et nationales
- le nombre d'athlète de la sphère développement (14 ans et moins)
- les activités de recrutement réalisées pendant l'année

Les entraîneurs seront rangés prioritairement selon :

- le niveau de certification du PNCE et la scolarité
- le nombre d'heures de prestation de services

Conclusion

De nombreuses situations problématiques ont déjà été corrigées depuis l'implantation du premier DLTA (2005-2008). Le dernier modèle du développement des athlètes (2013-2016), élaboré avec l'aide de nombreux intervenants compétents, a permis de remédier à d'autres défis dans le monde du waterpolo canadien.

Le DLTA est un outil complet et accessible à tous. Il se veut un outil de référence pour tous les intervenants en sport (entraîneurs, officiels, administrateurs, etc.), les parents et tous les gens qui désirent en apprendre plus sur notre sport.

Pour Waterpolo Québec, en 2009 la situation était idéale. La fédération a envoyé une délégation du Québec au sommet de WPC, et vu la publicité entourant le dévoilement du DLTA, nous croyons que de nombreux intervenants ont eu la chance de prendre connaissance de ce vent de renouveau sur le waterpolo au Québec. La FWPQ s'engage :

- À s'assurer que les clubs québécois implantent notre modèle afin d'uniformiser le développement des athlètes à l'échelle provinciale;
- À s'assurer que le calendrier de compétitions de la Fédération de waterpolo du Québec, élaboré en collaboration avec les clubs, est conséquent avec les objectifs visés par le modèle ;
- À modeler les règles de waterpolo par rapport aux stades de développement (par exemple, imposer des changements de joueurs lors de matchs récréatifs afin que tous les jeunes puissent jouer, introduire les matchs sans contacts ou les matchs avec plusieurs ballons et plusieurs buts, pour une première expérience amusante et positive avec le waterpolo);
- À promouvoir auprès de tous les intervenants en waterpolo (parents, bénévoles, joueurs, entraîneurs, administrateurs, officiels) le modèle et ses objectifs.

Pour la FWPQ en 2016 et subséquemment, le défi sera de continuer à s'arrimer à la structure de compétition et aux programmes des équipes nationales de WPC. Et simultanément développer nos régions afin d'étendre et d'augmenter notre présence partout au Québec.

Annexe 1 : Table des illustrations

Tableau 1- Schéma du cheminement de l'athlète -----	9
Tableau 2- Vision et objectifs généraux par stade -----	10
Tableau 3- Définitions des catégories de jeu-----	14
Tableau 4- Pourcentage de victoire des clubs québécois aux championnats canadiens-----	18
Tableau 5- Résultats des clubs québécois aux Championnats canadiens en 2012-----	18
Tableau 6- Participation des athlètes québécois aux Jeux Olympiques-----	19
Tableau 7- Participation des athlètes québécois aux Championnats du Monde senior-----	19
Tableau 8- Représentativité des entraîneurs québécois-----	20
Tableau 9- Représentativité des arbitres québécois-----	20
Tableau 10- Calendrier annuel- Équipe du Canada senior femmes-----	22
Tableau 11- Plan annuel d'entraînement et de compétition-----	24
Tableau 12- Profil d'une partie-----	25
Tableau 13 : Indicateurs de performance par sexe-----	26
Tableau 14- Stades de maturation en relation avec les stades du DLTA-----	39
Tableau 15- Les cinq éléments de base de l'entraînement-----	40
Tableau 16- Enfance tardive - Développement physique-----	41
Tableau 17- Développement mental et cognitif lors de la seconde enfance-----	42
Tableau 18- Développement émotionnel lors de la seconde enfance-----	43
Tableau 19- Adolescence précoce - Développement physique-----	44
Tableau 20- Adolescence précoce - Développement émotionnel-----	45
Tableau 21- Adolescence tardive - Développement physique-----	46
Tableau 22- Adolescence tardive - Développement mental et cognitif-----	47
Tableau 23- Adolescence tardive - Développement émotionnel-----	47
Tableau 24- Âge adulte - Développement physique-----	48
Tableau 25- Âge adulte – Développement mental et cognitif-----	49
Tableau 26- Âge adulte - Développement émotionnel-----	49
Tableau 27- Périodisation simple et double-----	50
Tableau 28- Périodisation simple et objectifs-----	51
Tableau 29 : Objectifs pour le stade 1a- S'amuser grâce au sport, initiation-----	53
Tableau 30 : Objectifs pour le stade 1b- Apprendre à s'entraîner (base technique)-----	54
Tableau 31 : Objectifs pour le stade 2- S'entraîner à s'entraîner- base compétitive-----	56
Tableau 32 : Objectifs pour le stade 3- S'entraîner à la compétition-----	58
Tableau 33 : Objectifs pour le stade 4- S'entraîner à gagner-----	59
Tableau 34 : Objectifs pour le stade 5- Vie active-----	61
Tableau 35 : Indicateurs techniques de performance par catégorie-----	63

Annexe 2 : Liste des acronymes

- ❖ 12U : 12 ans et moins
- ❖ 14U : 14 ans et moins
- ❖ 16U : 16 ans et moins
- ❖ 18U : 18 ans et moins
- ❖ 19U : 19 ans et moins
- ❖ 22U : 22 ans et moins
- ❖ DLTA : Développement à Long Terme de l'Athlète
- ❖ FINA : Fédération Internationale de Natation Amateur
- ❖ UANA : Union Americana de Natacion
- ❖ FWPPQ : Fédération de Waterpolo du Québec
- ❖ GM : General Motors
- ❖ JAWP : Programme d'initiation
- ❖ MR : Microcycle de récupération
- ❖ MEES : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
- ❖ NCAA : National Collegiate Athletic Association (circuit universitaire américain)
- ❖ ONS : Organisme National de Sport
- ❖ PC : Phase compétition
- ❖ PPC : Phase pré- compétition
- ❖ PPG : Phase préparation générale
- ❖ PPS : Phase préparation spécifique
- ❖ PT : Phase transition
- ❖ RM : Répétition maximale
- ❖ WPC : Water Polo Canada

Références

Association de canoë-kayak de vitesse (2005), *Plan de développement de l'excellence 2005-2009*, Canada.

Centres Canadiens Multisports (2006), *Développement à long terme de l'athlète. Au Canada, le sport c'est pour la vie, volume 2*, Canada.

Plongeon Québec (2005), *Guide d'élaboration d'un modèle de développement des athlètes et de présentation de projets aux fins de soutien financier 2009-2013*, Canada.

Simmons, D. (2000). *Talent Identification of British Diving. Physiological and Anthropometrical Test*, England.

Sports Canada & Water Polo Canada (2010), *Développement à long terme de l'athlète « À la poursuite de l'excellence et d'un style de vie actif »*, Canada.

Water Polo Canada (2008), *Long term athlete development, Living to play ... is playing to win*, Canada.

Volleyball Québec (2005), *Plan de développement de l'excellence sportive 2005-2009*, Canada.