RECOMMANDATIONS GENERALES EN MATIERE D'ENTRAINEMENT DES QUALITES ATHLETIQUES SUR LA BASE DE CONSIDERATIONS LIEES A LA CROISSANCE

(valables pour la majorité des sports)

Le tableau de la page suivante montre les qualités athlétiques qui devraient être entraînées, ou encore que l'on devrait éviter d'entraîner, selon l'âge des participant(e)s. Des recommandations particulières sont faites pour les garçons et les filles. Bien qu'elles soient relativement générales, ces lignes directrices sont valables pour la plupart des sports.

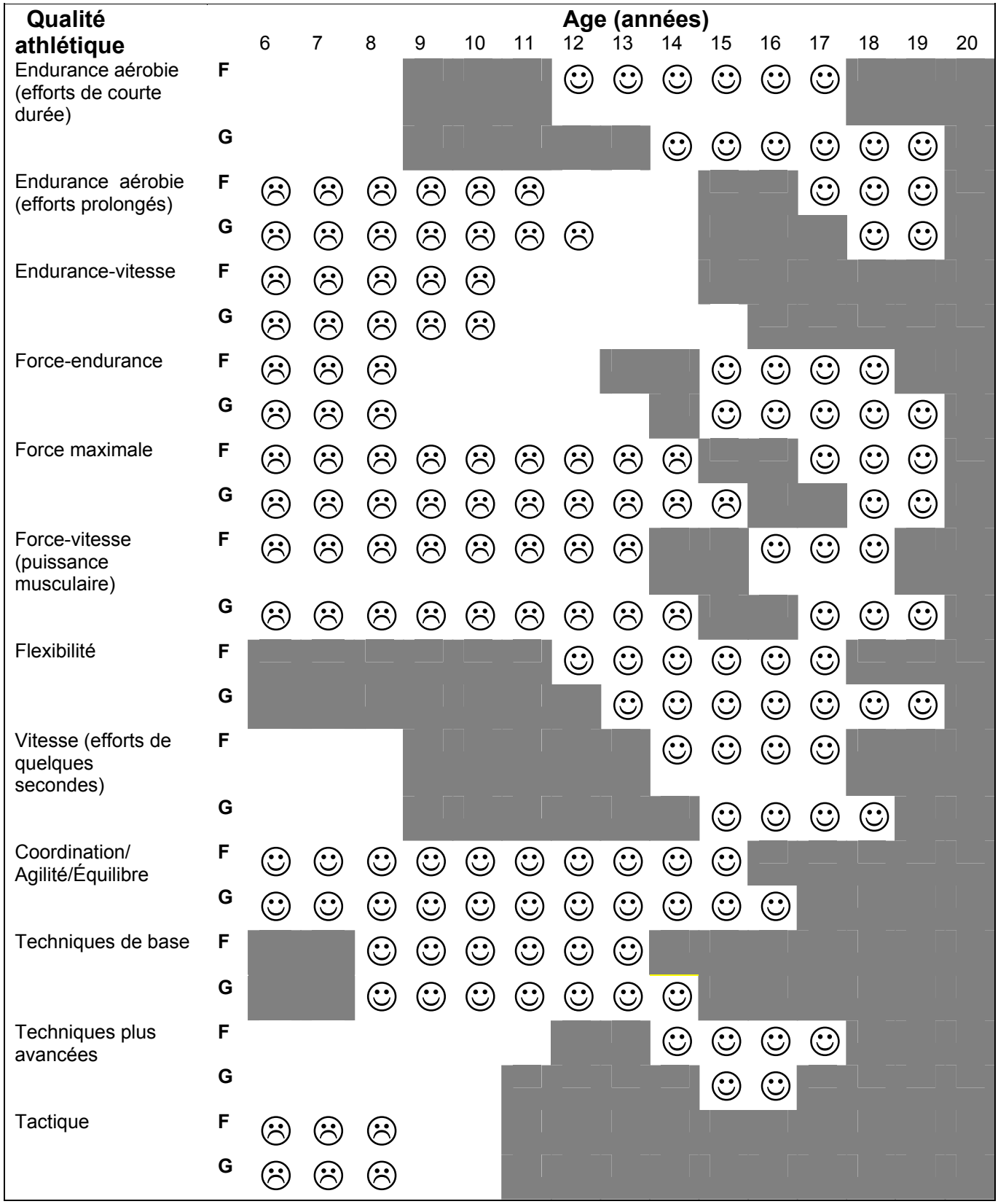
La légende ci-dessous s'applique au tableau de la page suivante :

LÉGENDE Filles (F) Garçons (G)

☹	L'entraînement de la qualité doit être évité à cet âge
	L'entraînement de la qualité peut être amorcé, mais ne devrait pas constituer une priorité à cet âge
	L'entraînement de la qualité peut être fait avec modération à cet âge
☺	L'entraînement de la qualité peut être fait de façon systématique à cet âge
	L'entraînement de la qualité doit se faire en fonction des exigences du sport à cet âge

Tiré de l'ACE, « Introduction à la compétition » (document de travail), janvier 2003.

© Coaching Association of Canada, 2002


Qualité athlétique
Age (années)
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Endurance aérobie (efforts de courte durée)
Endurance aérobie (efforts prolongés)
Endurance-vitesse
Force-endurance
Force maximale
Force-vitesse (puissance musculaire)
Flexibilité
Vitesse (efforts de quelques secondes)
Coordination/ Agilité/Équilibre
Techniques de base
Techniques plus avancées
Tactique
F
G

Qualités athlétiques : définitions et points clés

Pour avoir du succès dans son sport, l'athlète doit posséder et chercher à améliorer certaines qualités athlétiques. Ces qualités, parfois aussi appelées *déterminants de la performance*, peuvent être regroupées en quatre catégories : physiques, motrices, tactiques et mentales. Le tableau suivant présente une brève définition et quelques informations importantes se rapportant aux différentes qualités athlétiques.

Catégories d'habiletés	Qualités athlétiques mises en jeu dans la plupart des sports
Les habiletés **physiques** sont celles qui se rapportent à la force et à la quantité d'énergie que les muscles peuvent produire, ou encore à l'amplitude des mouvements effectués.	**Vitesse maximale** : La fréquence la plus élevée à laquelle un mouvement ou une série de mouvements peuvent être exécutés; ou encore, l'aptitude à couvrir une distance donnée dans le temps le plus court possible lors d'un effort maximal de très courte durée (*8 secondes ou moins*). **Endurance-vitesse** : L'aptitude à maintenir un effort à une vitesse presque maximale le plus longtemps possible (*habituellement, les efforts durent entre 8 et 60 secondes*). **Endurance aérobie** : L'aptitude à maintenir un effort dynamique pendant une longue période de temps (*habituellement, les efforts durent plusieurs minutes ou même plusieurs heures*). ***Note** : Des efforts intenses dont la durée est comprise entre 2 et 10 minutes environ font appel à une qualité appelée « puissance aérobie maximale ».* **Force maximale** : Le niveau de tension le plus élevé produit par un muscle ou un groupe musculaire lors d'une contraction maximale, et ce, peu importe la durée de la contraction. **Force vitesse (ou puissance musculaire)** : L'aptitude à effectuer une contraction musculaire ou à vaincre une résistance le plus rapidement possible (*habituellement, les efforts sont très courts, soit de 1 à 2 secondes*). **Endurance musculaire** : L'aptitude à effectuer des contractions musculaires d'intensités sous-maximales de façon répétée (*habituellement, 15 à 30 répétitions, ou même plus*). **Flexibilité (ou souplesse articulaire)** : L'aptitude que possède une articulation d'effectuer des mouvements de grande amplitude, et ce, sans blessure.
Les habiletés **motrices** assurent une exécution précise et contrôlée des mouvements.	**Coordination** : L'aptitude à effectuer des mouvements de façon rapide, précise et dans le bon ordre. **Équilibre :** L'aptitude d'atteindre et de conserver une certaine stabilité. Il existe trois types d'équilibre, soit (1) **l'équilibre statique** : qui consiste à adopter une position corporelle contrôlée dans un environnement stable; (2) **l'équilibre dynamique** : qui consiste à maintenir le contrôle du corps durant un mouvement, ou à le stabiliser grâce à des contractions musculaires qui annulent l'effet d'une force extérieure; (3) l'aptitude à garder le **contrôle d'un objet** ou d'un autre corps de façon statique ou dynamique.
Les habiletés **tactiques** permettent de prendre les bonnes décisions.	L'aptitude à analyser une situation et à produire une réponse adéquate, c'est-à-dire une réponse qui donne un avantage compétitif ou qui augmente la probabilité d'une bonne performance.
Les habiletés **mentales** permettent à l'athlète d'être dans le bon état d'esprit pour réaliser avec succès sa performance.	**Établissements de buts :** **Concentration** : L'aptitude à faire porter son attention sur ce qui est important dans une situation particulière, et d'éviter ainsi les distractions ou les influences négatives. **Contrôle des émotions** : L'aptitude à maintenir de façon consciente un bon niveau de contrôle de ses émotions en situation de stress.

Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport

	Qualités physiques						
Famille de sports	**Vitesse**	**Endurance vitesse**	**Qualités aérobies**	**Force maximale**	**Force-vitesse**	**Force-endurance**	**Flexibilité**
Sports de combat *Judo* *Karate* *Boxe* *Lutte*	Élevée	Modérée	Modérée	Élevée (par rapport à la masse corporelle)	Très élevée	Très élevée	Très élevée

Tiré du PNCE, « Introduction à la compétition », juin 2003.