

LOCKWOOD, KELLY

Université Brock

G. Jackson

Subvention de développement Savoir-Bourse de RT 2006

Infrastructure et expertise: un modèle pour assurer un entraînement efficace par le développement à long terme des athlètes

Sommaire du projet

Un programme d'intervention axée sur le hockey (PIH) a été mis au point afin d'offrir un moyen innovateur d'évaluer le rapport infrastructures-athlète aux fins de l'entraînement des hockeyeurs. La recherche avait pour objet d'examiner les facteurs qui touchent à la fois le système et l'athlète, et qui influent sur les décisions des intervenants d'intégrer les infrastructures dans le développement de l'athlète et de voir comment celles-ci peuvent soutenir efficacement le développement à long terme des athlètes (DLTA) à tous les stades du modèle. Le PIH combinait le temps passé en installations (infrastructures massives) à un appareil d'entraînement associé au sport (tapis roulant de patinage) pour améliorer le développement des compétences fondamentales, et l'expertise (infrastructures souples), qui se présentait sous la forme d'entraîneurs spécialisés et hautement qualifiés. Les résultats de la recherche appuyaient fortement l'importance de programmes d'infrastructures axés sur le sport, comme le PIH, qui vise l'acquisition et le développement des compétences fondamentales à toutes les étapes du DLTA. Pour que les choses soient claires, les compétences fondamentales, comme patiner, constituent les rudiments et les mécanismes du sport, et doivent être introduits, enseignés, pratiqués et maîtrisés à tous les niveaux du développement d'un joueur.

Méthodes de recherche

L'étude utilisait un modèle mixte de recherche pour évaluer l'incidence du PIH sur deux aspects. Premièrement, des données qualitatives au niveau du système, c'est-à-dire quand, comment et pourquoi l'infrastructure sportive est la plus efficace pour appuyer le développement de l'athlète, ont été recueillies auprès de quatre intervenants du sous-système de hockey – parents, entraîneurs, dirigeants de hockey mineur, recruteurs de jeunes talents et agents. Ces groupes ont des intérêts certains dans le développement des athlètes et, par conséquent, prennent des décisions qui influencent directement le type d'installations et d'expertise dont bénéficient les athlètes. Des enquêtes et des entrevues ouvertes ont permis de recueillir des données sur l'attitude des intervenants à l'égard du rôle des infrastructures massives et souples dans l'appui au développement des athlètes.

Deuxièmement, des données quantitatives au niveau de l'athlète ont été recueillies pour examiner comment le PIH contribue au développement de l'athlète et à la performance dans le sport. De mesures physiologiques, biomécaniques et de rendement sur la glace ont été prises avant et après un programme d'entraînement suivi dans le cadre du PIH à raison de 12 semaines par année pendant deux ans. Les mesures biomécaniques ont permis d'évaluer les changements associés à l'acquisition de compétences mécaniques et au raffinement de la technique, alors que les mesures physiologiques ont permis d'examiner le niveau de forme physique. Les mesures de la performance dans le sport ont permis quant à elles d'évaluer le transfert de l'entraînement en salle à la performance sur la glace.

Ces données – les attitudes des intervenants et les mesures de la performance – ont été analysées et interprétées séparément puis ont été compilées afin de déterminer de quelle façon l'accès des intervenants aux infrastructures pouvait donner un maximum d'appui au développement de l'athlète. Toutes les données ont été recueillies sur une base annuelle (intersectorielle) et continue (étude longitudinale de deux ans) pour bien suivre les changements du système et de l'athlète. Cette approche et ce calendrier ont aussi facilité l'élaboration de recommandations pratiques, comme on peut le voir plus bas.

Résultats de recherche

Système : Des données qualitatives ont été recueillies auprès de 160 intervenants, soit 120 parents et 40 décideurs qui agissent au nom d'un joueur de hockey mineur. On a sondé un parent par athlète, sauf pour les 20 athlètes du stade « Vie active » du DLTA; les athlètes adultes en mesure de prendre leurs propres décisions ont été interrogés directement. Les autres intervenants comprenaient une distribution aléatoire d'entraîneurs, d'administrateurs de ligues, de recruteurs et d'agents. Les résultats qualitatifs au niveau du système tournaient autour de trois thèmes : les raisons justifiant l'accès à l'infrastructure sportive visée, le moment du « premier accès » à l'infrastructure sportive visée, et la qualité ou l'« incidence perçue » du temps passé à l'installation et de l'expertise qui y est offerte.

Athlète : Des données quantitatives ont été recueillies auprès d'un échantillon de 140 hockeyeurs, soit 20 athlètes pour chacun des sept stades du modèle de DLTA. L'analyse a fait ressortir trois éléments à tous les stades du DLTA : d'importantes différences entre les données mécaniques recueillies avant et après, un meilleur niveau de confiance, et une meilleure forme physique attribuable à la participation au PIH.

La combinaison et l'interprétation des données qualitatives et quantitatives ont permis de constituer un cadre de travail pour évaluer le rapport infrastructures-athlète. La plus grande incidence de l'infrastructure et de l'expertise dans le sport a été observée dans la première année du PIH, lorsque la nouveauté et l'impact du programme étaient grands. Les participants et les intervenants ont reconnu l'importance que le PIH intervienne tôt dans le développement de l'athlète, de même que l'incidence une approche intégrée aux données mécaniques et physiques revenant constamment à tous les stades du DLTA. Même si l'étude dont il est question ici visait le hockey sur glace, les résultats de recherche font ressortir la valeur des programmes d'infrastructures sportives, qui améliorent l'acquisition et le développement des compétences fondamentales, comme les techniques de patinage, dans le développement de l'athlète à tous les stades.

Répercussions sur les politiques

En plus d'accroître la pratique du sport, le projet de recherche touche trois grandes sphères :

1. Les infrastructures de rechange (p. ex. tapis roulant de patinage) sont un outil efficace pour l'enseignement, l'apprentissage et l'entraînement au stade « S'amuser grâce au sport ». Les Centres canadiens multisport ont classé, dans le stade « S'amuser grâce au sport » du DLTA, le patinage comme l'un des fondements du mouvement des sports de glace.¹ Comme nous l'avons déjà vu, la plupart des intervenants du hockey sur glace croit que même les jeunes enfants, selon la qualité de l'instruction reçue, peuvent acquérir de la confiance et apprendre correctement les techniques du patin sur un tapis roulant de patinage.

2. L'entraînement sur un tapis roulant de patinage comme alternative au temps de glace rare et dispendieux.

Plusieurs des personnes interrogées ont indiqué que le nombre de patinoires et le temps de glace sont rares dans bien des collectivités. Un des avantages du PIH est qu'il s'agit du seul mode d'entraînement hors glace qui permet de réellement patiner, réduisant ainsi le besoin de patinoires et de temps de glace. De plus, les tapis roulants de patinage sont beaucoup moins coûteux à fabriquer et à entretenir qu'une patinoire, en plus de prendre beaucoup moins d'espace. Aussi, l'entraînement sur un tapis roulant de patinage peut être une solution intéressante aux problèmes liés à l'accessibilité à la glace.

3. Le besoin d'instructeurs accrédités ou certifiés.

L'un des principaux, sinon le principal avantage du PIH indiqué par les intervenants était la connaissance et l'expertise des instructeurs du PIH à l'égard du patinage. Les connaissances et l'expertise sont essentielles pour bénéficier, à l'entraînement, de ce que Hockey Canada considère la plus importante compétence en hockey sur glace.² Sur ce point, plusieurs intervenants ont mentionné la qualité de l'instruction associée à la « pléthore » de ressources commerciales actuellement disponibles pour l'entraînement au hockey. Bon nombre des intervenants ont proposé que les instructeurs soient tenus d'obtenir une accréditation ou une certification qui attesterait de leurs compétences, de sorte que les athlètes puissent bénéficier de leur encadrement et de leur instruction. L'Association de hockey mineur de l'Ontario³ et Hockey Canada⁴ ont insisté sur le besoin de certification et de formation continue

Prochaines étapes

Les résultats de l'étude appuient le développement des patrons et des mécanismes des habiletés fondamentales du mouvement au-delà des stades « Enfant actif » et « S'amuser grâce au sport ». Le savoir-faire mécanique a le pouvoir d'améliorer considérablement la performance dans le sport à tous les stades du développement s'il est intégré correctement. Il est recommandé d'établir un modèle de savoir-faire mécanique qui serait ajouté au modèle actuel de savoir-faire physique à tous les stades du DLTA.

Références

1. Centres canadiens multisports. (2006). *Au Canada, le sport c'est pour la vie grâce au développement à long terme de l'athlète v. 2*, p. 21. Extrait le 29 septembre 2010 de <http://www.sportmatters.ca/Groups/SMG%20Resources/Sport%20and%20PA%20Policy/LTAD-fr.pdf>
2. Hockey Canada. (2008). Long Term Player Development Plan. p. 12
3. Entrevue avec l'administrateur de l'OMHA.
4. Hockey Canada. (2008). Long Term Player Development Plan.