



**Plan de développement de l'excellence en Squash  
Édition 2005-2009**



**Jonathon Power, Montréal, Qc  
Champion du monde en Squash**

## Table des matières

Les membres du comité du plan de développement de l'excellence en Squash .....	4
Introduction .....	5
Survol de la situation du Squash au Québec .....	6
- Identification des clientèles en Squash.....	10
Schéma du modèle de développement d'un athlète en Squash .....	12
Les exigences du Squash de haut niveau .....	13
Description de la progression d'un athlète	
- Palier 1 Niveau d'introduction récréatif .....	15
- Palier 2 Détection de talent.....	17
- Palier 3 Évaluation et orientation du potentiel.....	18
- Palier 4 Spécialisation du niveau de compétition.....	19
- Palier 5 Réseau de compétitions québécoises .....	20
- Palier 6 Identification de l'Équipe du Québec	
o Niveau Espoir .....	21
o Niveau Relève.....	22
o Niveau Élite.....	23
- Palier 7 Réseau de compétitions canadiennes.....	25
o Jeux du Canada .....	26
- Palier 8 Équipes canadiennes et circuits professionnels.....	27
o Niveau Excellence .....	28
o Fin de carrière.....	29
Les étapes de développement à long terme en Squash	
- Étape 1 S'amuser à jouer au Squash (6 à 10 ans) .....	31
- Étape 2 S'entraîner à s'entraîner (10 à 15 ans) .....	34
- Étape 3 S'entraîner à faire la compétition (15 à 20 ans) .....	37
- Étape 4 S'entraîner à gagner (plus de 18 ans).....	42
- Étape 5 La Retraite.....	46
Programme Sport-Études .....	47
Programme des Jeux du Québec.....	48
Critères de sélection et exigences de maintien des athlètes identifiés en Squash .....	49

Politique d'engagement d'entraîneurs en Squash.....	52
- Critères de sélection .....	52
- Description des centres d'entraînement.....	53
- Programme proposé en 2005-2006.....	53
- Description de tâches des entraîneurs.....	54
Programme de diffusion du Plan de développement de l'excellence en Squash édition 2005-2009 .....	56
Remerciements .....	58

#### Annexes

- Tableau #1 Synthèse des étapes du développement à long terme.....	60
- Tableau #2 Tests de terrain pour les qualités athlétiques .....	63
- Tableau #3 Similarities and difference at the exercise responses of children/adolescents vs adults.....	64
- Tableau #4 Durée des 5 périodes pour l'étape S'entraîner à s'entraîner.....	65
- Tableau #5 Progression dans les prises de décisions.....	66
- Tableau # 6 Comparaison entre les étapes s'entraîner à s'entraîner et s'entraîner pour faire de la compétition.....	67
- Références .....	68

***Plan de développement  
de l'Excellence  
en Squash  
2005-2009***

**Les membres du Comité de développement  
de l'excellence en Squash**

**Dr. Barry Faguy**

Président de Squash Québec  
Arbitre National Canadien A-1  
Arbitre International de la FMS

**Yvon Provençal B.Ed**

Entraîneur certifié niveau III en Squash  
Entraîneur de l'équipe canadienne  
Entraîneur en chef du Québec  
Maître instructeur au PNCE  
Professionnel en Squash  
au Club Sportif MAA

**Tim Bacon, PhD**

Psychologue sportif  
Entraîneur certifié niveau III en Squash  
Maître instructeur au PNCE-Théorie

**Darren Barclay B.Ed**

Entraîneur certifié niveau IV en Squash

**Ghislain Lessard, PhD**

Entraîneur certifié niveau I en Squash  
Responsable du Programme de  
développement des juniors

**Holly Durkee, BA**

Directrice des sports de raquettes au  
YMCA centre ville de Mtl.

**Michel Foster, B.A.A**

Mandataire au dossier de l'Excellence  
Directeur général FSQMQ inc.

Créé à l'intention de tous les intervenants, participants, athlètes, parents et partenaires de Squash Québec, le Squash québécois se donne un modèle de développement à long terme de l'athlète, afin d'exposer de façon simplifiée, toutes les étapes de progression des participants et des athlètes engagés dans une démarche d'excellence au Québec.

Le programme d'assistance au développement de l'excellence en Squash a pris forme au début des années '80 avec l'objectif principal de soutenir et de diriger les meilleurs athlètes québécois, visant l'atteinte des plus hauts sommets de performance.

Ce nouveau plan permet de bien identifier les différents éléments du programme qui sont proposés et modulés en fonction de l'âge, du niveau d'habileté et du niveau de maturité physique du participant. Pour atteindre les objectifs en nombre et en qualité de performance, nous considérons que l'implication des participants doit débiter entre 6 et 12 ans, tant chez les garçons que chez les filles.

Les étapes de progression sont basées sur les principes de développement à long terme de l'athlète établies par le Dr. Istvan Balyi, sommité canadienne en développement à long terme de l'athlète. Chaque étape comporte les objectifs (et leur explication) précis permettant d'atteindre les plus hauts niveaux d'excellence en Squash.

Le plan de développement de l'excellence en Squash, édition 2005-2009, informe les intervenants du milieu sur toutes les composantes qui mènent au Squash de haut niveau.

---

*LE COMITÉ DU PLAN  
DE DÉVELOPPEMENT  
DE L'EXCELLENCE  
EN SQUASH*

---

*Avril 2005*

Règle générale, les sports sont classés en deux catégories distinctes, soit les sports à spécialisation hâtive, tel que la gymnastique et le patinage artistique et les sports à spécialisation tardive qui regroupe une importante portion des autres disciplines sportives, tel que le Squash et tous les autres sports de raquette (Dr. Balyi et Hamilton 1999). Au Squash, les athlètes atteignent le sommet de leur performance entre l'âge de 22 et 32 ans. Au début de l'entraînement en Squash (en très bas âge), les entraîneurs doivent d'abord mettre l'accent sur le développement général ainsi que sur les aptitudes motrices et techniques fondamentales. Le début de la spécialisation en Squash ne viendra donc qu'après avoir développé ces dernières aptitudes de base.

Les sports à spécialisation tardives exigent une approche générale au début de leur pratique.

L'apprentissage du Squash doit donc cheminer à travers les cinq étapes suivantes;

1. S'amuser à jouer au Squash
2. S'entraîner à s'entraîner
3. S'entraîner à faire de la compétition
4. S'entraîner à gagner
5. Retraite/Maintien

Ces étapes sont clairement identifiées en parallèle à notre schéma graphique du cheminement de progression d'un athlète engagé dans une démarche d'excellence. Les étapes du développement à long terme ne sont pas exclusives à un palier de progression. Elles en chevauchent souvent plus d'un.

### **Survol de la situation du Squash au Québec**

Le Squash se pratique dans différents types de structures d'accueil au Québec, à l'image de ce que l'on retrouve un peu partout en Amérique du Nord. Les clubs privés demeurent les principaux endroits où l'on retrouve le plus grand nombre d'adeptes du Squash au Québec. Les institutions éducationnelles (écoles secondaires, Cégep, Universités) et les centres récréatifs municipaux offrent aussi les infrastructures nécessaires à la pratique du Squash. Cependant, ces centres de pratique du Squash n'offrent que des services limités pour la progression d'un athlète engagé vers les plus hauts niveaux de performance.

À titre de comparaison, l'on retrouve en Europe et en Australie (puissance mondiale en Squash), d'imposantes structures d'accueil publiques où les athlètes progressent à l'intérieur de réseaux qui se comparent très avantageusement à nos centres récréatifs privés. Cette réalité leur confère un avantage en ce qui a trait au nombre plus important de participants formant la base de la pratique du Squash.

### **Moyenne d'âge des compétiteurs au Québec :**

La moyenne d'âge des membres de l'équipe canadienne senior se situe habituellement à la mi-vingtaine, tant chez les hommes que chez les femmes. Cette moyenne d'âge peut varier de quelques années pour les équipes provinciales seniors. En tenant compte qu'un athlète doit s'entraîner de huit à douze années avant d'atteindre les niveaux de l'élite internationale, un jeune devra donc idéalement débiter sa carrière sportive entre l'âge de huit et douze ans.

Hors, c'est dans les clubs privés que l'on retrouve le plus grand nombre de jeunes qui pratiquent le Squash de façon régulière. D'ailleurs, tous les joueurs actuellement membres des équipes nationales et provinciales ont débuté leur pratique du Squash dans un club privé. Malheureusement nous avons constaté que cette situation limite grandement le nombre total de jeunes adeptes du Squash, tout en minimisant substantiellement le nombre des candidats engagés vers l'excellence. Au Québec, nous parvenons toutefois à tirer notre épingle du jeu, et plus particulièrement au niveau senior masculin, avec un important contingent d'athlètes Québécois sur l'équipe nationale. Beaucoup de travail reste cependant à faire au niveau junior et senior féminin où nous produisons présentement beaucoup moins d'athlètes de haut niveau.

Notre modèle de progression de l'athlète engagé dans une démarche d'excellence en Squash se résume de la façon suivante :

Les participants débutent au premier palier avec une introduction au sport. C'est avec une approche récréative que les adeptes débutent leur pratique du Squash, dans l'une des structures d'accueil disponibles. Sans minimiser l'importance des activités d'initiation offertes par des parents ou les amis déjà initiés au Squash, ce sont les clubs privés qui offrent la plus grande partie des sessions d'introduction offertes aux groupes ou en format de session privée individuelle. Les institutions scolaires offrent aussi ce type de sessions d'initiation au Squash, mais leurs clientèles se composent surtout d'étudiants de plus de 16 ans. Seules quelques écoles secondaires privées possèdent les infrastructures permettant la pratique du Squash, permettant de rejoindre une clientèle un peu plus jeune.

Squash Québec offre un programme de Squash à l'école, offrant une possibilité de partenariat clubs privés / écoles. Ce programme, bien que très populaire en Ontario, est présentement sous exploité au Québec.

De ce groupe de nouveaux adeptes, certains participeront ensuite à leur première expérience de compétition structurée. C'est encore au niveau du club que s'initie cette progression et que les entraîneurs / animateurs de club privé entreprennent leur travail de détection des compétiteurs de talent susceptibles de passer à l'étape suivante. C'est d'ailleurs à cette étape que les adeptes émanant des structures publiques se joignent à un club privé pour poursuivre leur développement.

Le principal travail des entraîneurs qui oeuvrent dans les clubs privés est l'évaluation, l'enseignement et l'entraînement des joueurs, visant une amélioration structurée du niveau de jeu, permettant ainsi une progression constante lors des compétitions sanctionnées.

Lors des compétitions sanctionnées, les compétiteurs sont regroupés par sexe et par groupe d'âge. Les compétitions se divisent en deux grandes classes, soit la classe junior et la classe senior. Au niveau junior, tout comme pour les compétitions nationales, l'on retrouve les différentes catégories d'âge (Moins de 13 ans, moins de 15 ans, moins de 17 ans et moins de 19 ans), tant chez les garçons que chez les filles.

Les compétitions pour adultes sont divisées par niveau d'habileté (Ouvert, A-B-C-D). Les juniors peuvent toutefois s'inscrire chez les adultes si leurs performances sont à la hauteur du défi. Les compétitions sanctionnées au Québec font l'objet d'un encadrement complet par la Fédération. Elles ont lieu dans les clubs membres, pendant la saison habituelle de Squash au Canada, soit de septembre à

mai de chaque année. Les athlètes peuvent aussi participer à des ligues interclubs qui utilisent les mêmes regroupements de catégories que les tournois sanctionnés.

### **Sélection des membres de l'équipe du Québec**

Parmi l'ensemble des athlètes engagés dans une démarche d'excellence en Squash, Squash Québec, par le biais de son Comité de gestion des programmes d'assistance à l'élite du Québec, sélectionnera les membres des équipes (junior et senior) du Québec ainsi que les athlètes identifiés Élite, Relève et Espoir. Ces athlètes ont droits à plusieurs services offerts à travers les centres provinciaux d'entraînement. Ces services varient de l'assistance financière, à la participation aux projets spéciaux offerts en collaboration avec le Centre National Multisports de Montréal (CNMM). La coordination et la planification de l'entraînement sont prises en charge par un entraîneur certifié de niveau 3 ou 4. Les membres des équipes du Québec nous représentent au niveau national.

### **Athlètes identifiés Élite et Relève**

Les athlètes identifiés Élite représentent les meilleurs talents québécois. Ils peuvent provenir des deux groupes distincts, soit les juniors ou les seniors. Pour les juniors, les athlètes identifiés Élite se classent parmi les trois meilleurs dans leur catégorie et possèdent obligatoirement un classement canadien en progression. Ils sont supervisés par un entraîneur certifié niveau 3.

Pour les athlètes provenant des catégories seniors, ces derniers se classent parmi les meilleurs compétiteurs en Squash au Québec et/ou au Canada. Idéalement ils participent à leur circuit professionnel respectif (PSA/WISPA).

D'ailleurs pour accéder au palier suivant, soit le niveau Excellence, ils doivent nécessairement se classer avantageusement sur le circuit professionnel (voir les critères de sélection de Squash Canada). Nous devons noter que certains athlètes québécois fréquentent des Universités américaines et sont actifs sur le circuit NCAA. Cette avenue, qui est relativement récente, cause présentement des difficultés de disponibilité et d'accessibilité aux athlètes qui doivent prendre part aux événements québécois et canadiens obligatoires pour assurer le maintien de leur statut d'athlètes identifiés. Cette situation fait maintenant l'objet d'études d'impacts tant au niveau national qu'au niveau provincial.

Les objectifs généraux des athlètes Élite sont :

1. Progression de la performance et atteinte du niveau Excellence
2. Sélection sur l'une des équipes nationales
3. Maintien du statut d'athlète identifié et membre de l'équipe provinciale

Les athlètes identifiés Relève sont souvent ceux qui sortent des rangs juniors (athlètes nouvellement de plus de 19 ans) sans avoir atteints toutes les exigences requises pour être identifié de niveau Élite. Le cheminement normal pour ces athlètes passe par une période de deux à quatre ans de progression des performances sportives en Squash.

Les athlètes identifiés Relève peuvent également provenir des catégories juniors et seniors. À ce niveau, les critères de sélection comprennent davantage d'éléments subjectifs :

1. Talents et attitudes confirmés
2. Performance sportive en progression
3. Capacité à maintenir un entraînement constant

## **Programme des Jeux du Canada**

Le programme des Jeux du Canada représente un objectif de premier plan pour Squash Québec. À tous les quatre ans, huit athlètes (deux garçons et deux filles de moins de 19 ans et deux garçons et deux filles de moins de 17 ans) représentent le Québec aux Jeux d'hiver. Le processus de sélection et d'entraînement est donc d'une durée de quatre saisons. La première année, plus d'une trentaine d'athlètes profitent des services d'entraînement offerts dans le cadre de ce programme. Progressivement, le nombre d'athlètes est réduit pour enfin atteindre une sélection finale à quelques mois des Jeux.

Un entraîneur responsable du programme est nommé dès la première année de chaque cycle de 4 ans. De concert avec l'entraîneur en chef provincial, l'entraîneur de l'équipe planifie, organise et dirige les diverses activités en vue de la formation de la meilleure équipe possible.

## **Athlètes de niveau Excellence**

Enfin, les athlètes reconnus de niveau Excellence font partie de l'équipe canadienne et détiennent un brevet en Squash émis par Sport Canada. Ces athlètes ont automatiquement accès au programme québécois Équipe-Québec. De façon exceptionnelle, un membre de l'équipe du Québec sans brevet, pourra obtenir le statut d'athlète de niveau Excellence au Québec s'il démontre que ses performances sont supérieures ou équivalentes aux athlètes brevetés.

## **Équipes Canadiennes**

La sélection des équipes nationales est principalement basée sur les classements internationaux. Nos athlètes Québécois doivent donc obligatoirement être présents sur les circuits internationaux existants (PSA pour les hommes et WISPA pour les femmes). La sélection des équipes nationales junior est quant à elle, principalement fondée sur les résultats obtenus lors des compétitions nationales. Les athlètes juniors québécois doivent donc nécessairement participer aux compétitions inscrites au calendrier de compétitions nationales s'ils souhaitent un jour atteindre ce niveau. (Critères de sélection disponibles au [www.squash.ca](http://www.squash.ca))

## Identification sommaire des clientèles visées

### 1<sup>e</sup> Détection de talent (tous âges)

Réalisée au sein des clubs membres de Squash Québec, avec la collaboration des professionnels enseignants attachés à chacun des clubs affiliés.

Le participant est invité à prendre part à des activités compétitives de niveau d'introduction et à suivre des sessions de formation sur les techniques de base.

### 2<sup>e</sup> Catégorie Espoir

Administrée à l'intérieur des activités principales des clubs membres, cette catégorie regroupe tous les athlètes ayant fait l'objet d'une évaluation de leur talent et de leur motivation à entreprendre un cheminement d'entraînement et de compétitions en squash.

### 3<sup>e</sup> Catégorie Relève

Cette catégorie permet à l'athlète de bénéficier d'un encadrement plus rigoureux de la part d'entraîneurs impliqués au programme de développement de l'excellence en squash.

Ces athlètes ont déjà un certain bagage d'expérience en compétition et suivent un programme d'entraînement bien défini.

### 4<sup>e</sup> Catégorie Élite

Cette catégorie regroupe les meilleurs athlètes de niveau québécois.

L'encadrement est rigoureux et les performances en compétitions doivent connaître une progression constante.

L'objectif principal est d'obtenir une place sur l'équipe canadienne et de représenter le Québec lors des compétitions majeures (nationale et internationale).

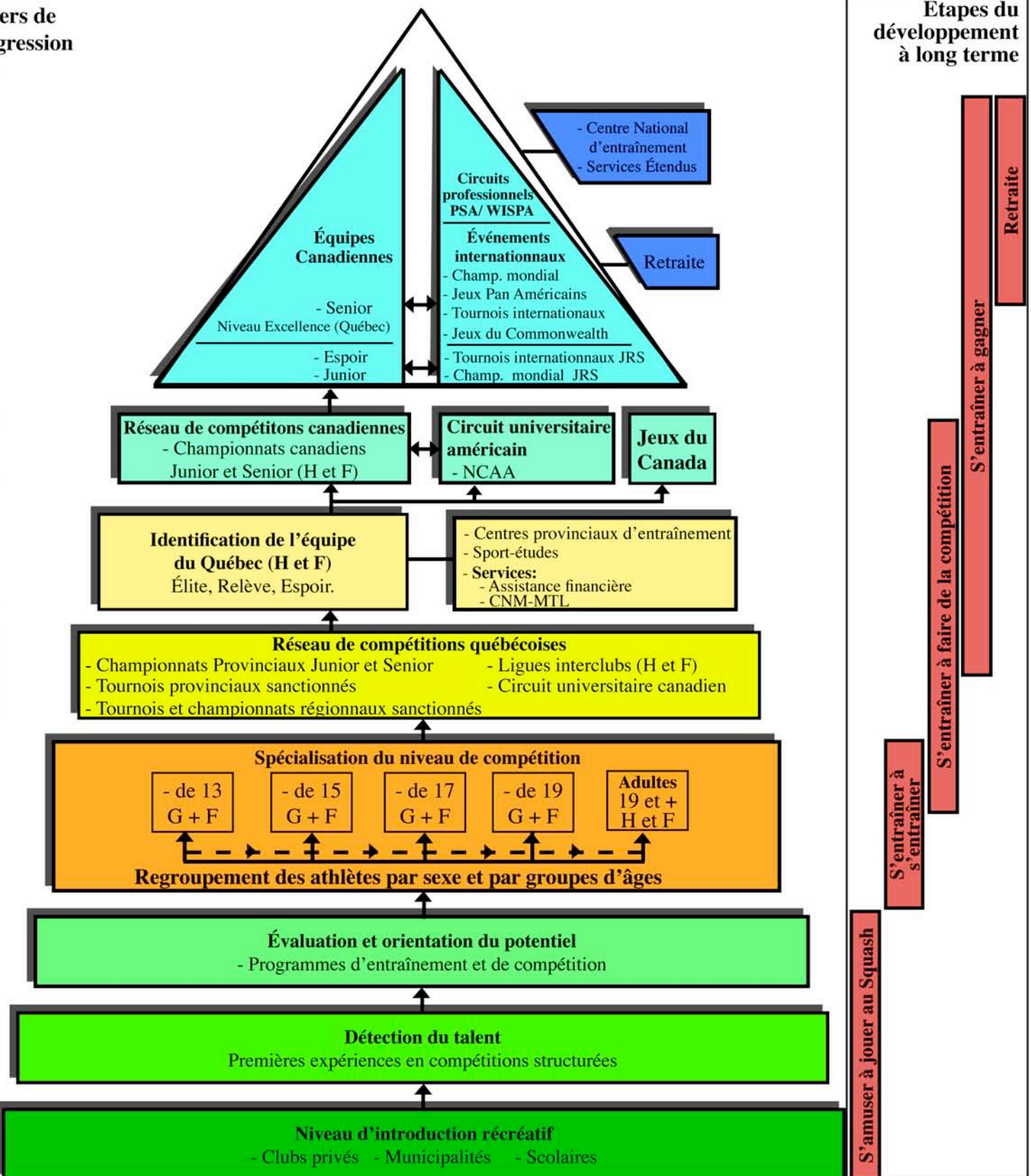
Squash Québec compte sur l'implication de son réseau de clubs affiliés, pour stimuler et recruter de nouveaux adeptes du Squash au Québec. Le maintien et le renouvellement de la clientèle en Squash passe nécessairement par les efforts réalisés en collaboration avec ces entreprises.

# **Modèle de développement d'un athlète en Squash**

# Modèle de développement d'un athlète en Squash

Paliers de progression

- 8e
- 7e
- 6e
- 5e
- 4e
- 3e
- 2e
- 1er



## Exigences du Squash de haut niveau

Le Squash de haut niveau a beaucoup évolué depuis les dix dernières années. Avec l'avènement de raquettes plus légères et plus puissantes, de balles plus lentes et d'un système de pointage modifié (parties plus courtes), l'intensité des échanges a énormément augmenté.

Un match de Squash de niveau national / international se joue en un 3/5 parties de 11 points. Chaque échange vaut un point et on doit gagner une partie par au moins 2 points. Un match totalise donc entre 40 et 100 échanges, ce qui se traduit par une partie d'une durée de 30 jusqu'à plus de 75 minutes de jeu d'une très haute intensité.

Les parties sont composées d'efforts intermittents d'intensité élevée à maximale, entrecoupées de pauses de courte durée (- 10 secondes). L'intensité de chaque coup, la durée de chaque période d'effort (échange), les repos entre chaque coup, chaque échange et chaque partie, le tout exige donc l'utilisation des systèmes énergétiques aérobie et anaérobie. Avec la prémisse que le Squash exige un développement optimal des habiletés motrices (coordination, équilibre (dynamique) et agilité), nous dressons ci-bas un constat des facteurs de performances nécessaires à sa pratique au haut niveau.

La composante aérobie est toujours présente, avec de très fréquentes pointes anaérobiques. Chaque déplacement rapide taxe le système anaérobie alactique (vitesse) alors que la longueur des échanges (10 à 25 secondes avec des pointes de 60 secondes) requiert une participation du système lactique (endurance vitesse). Ce système est encore plus sollicité vers les fins des parties de durée de 10 à 15 minutes. Un des tests déterminants pour les athlètes de haut niveau est d'ailleurs celui qui mesure le niveau des lactates à des intensités d'efforts croissantes ainsi que la mesure d'élimination de ces mêmes lactates. Un joueur atteint sa fréquence cardiaque maximale plusieurs fois à l'intérieur d'un match et conséquemment nécessite aussi une puissance aérobie maximale très développée.

L'entraînement en endurance aérobie de base, de basse intensité est donc primordial pour la récupération entre les échanges, les parties, les matchs et les entraînements. L'entraînement en anaérobie en vitesse et en puissance musculaire (force / vitesse) est aussi très important pour permettre les nombreux déplacements rapides, efficaces et soutenus. Ces derniers exigent aussi une flexibilité et une agilité très développées. La rapidité du jeu au haut niveau est aussi dépendante d'une technique affûtée jumelée à une tactique (prise de décisions) complexe. On compare souvent le Squash aux échecs mais avec une composante physique très importante. Il faut donc fatiguer et ralentir l'adversaire, avant de se fatiguer soit même. Les coups (techniques) et les prises de décision (tactique) sont les outils nécessaires à cette réussite.

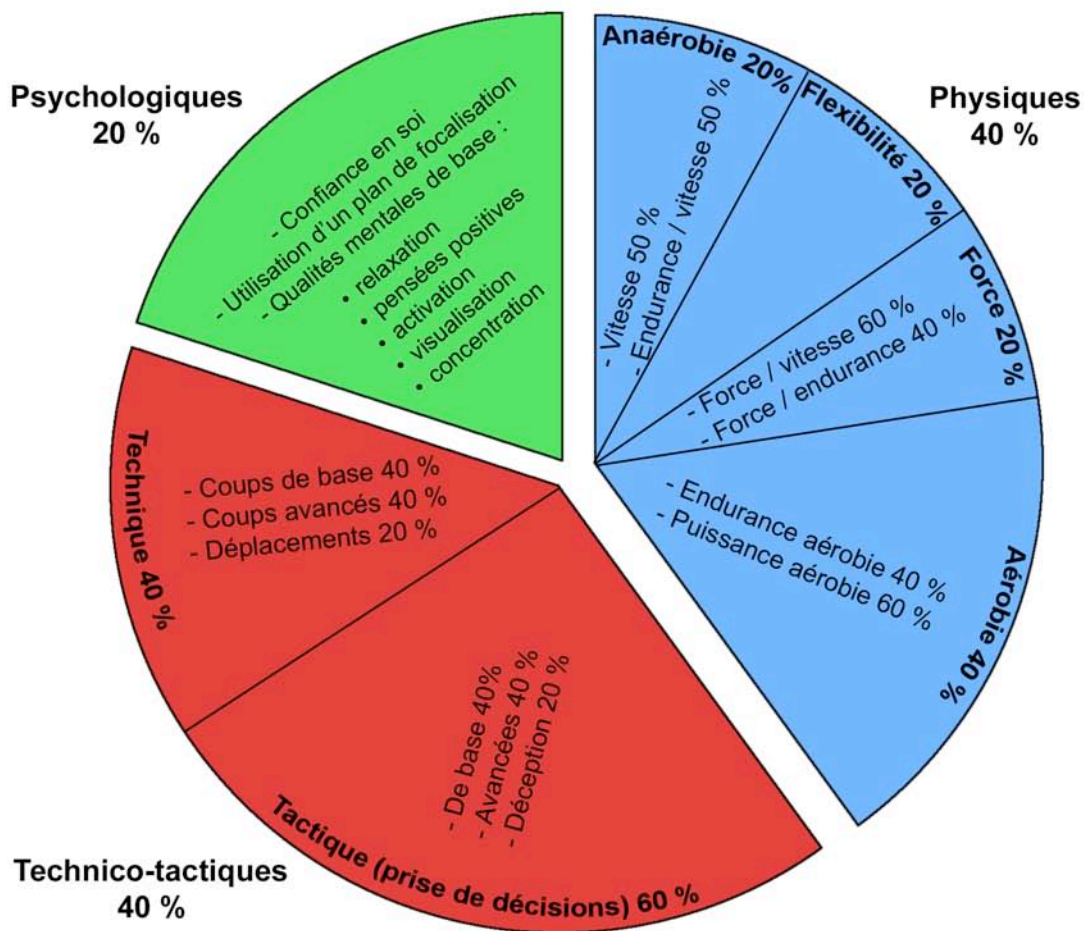
Les deux protagonistes évoluent sur la même surface de jeu où les officiels doivent prendre plusieurs décisions de jugement. Les qualités mentales sont donc très importantes. Les niveaux d'activation, de concentration et de gestion des erreurs en sont quelques exemples. Au niveau international, l'aspect mental fait souvent la différence entre une victoire et une défaite.

Voilà donc un portrait sommaire d'un sport complexe.

En regardant les meilleurs athlètes au monde, on constate que rare sont ceux qui s'entraînent de la même façon. Chacun a ses forces qui lui permettent de performer et de gagner, et chacun a ses faiblesses limitant ses performances. Chaque athlète met donc l'emphase sur les éléments pouvant différencier victoire et défaite : S'entraîner à gagner.

On doit noter les différences importantes entre le jeu féminin (junior et senior) et le jeu masculin. De façon générale, le jeu féminin comprend des périodes d'efforts et des échanges plus courts. Les matchs sont également plus courts. L'entraînement spécifique doit respecter ces différences.

### Exigences de haut niveau en Squash



**Description des paliers de progression  
d'un athlète engagé dans  
une démarche d'excellence en Squash**



### **L'encadrement/ Services**

- L'animateur – professionnel attaché au club.
- Programme des Niveaux d'habiletés de Squash Canada (niveaux 1 et 2)

### **Les coûts annuels approximatifs**

La pratique du Squash, bien qu'exercée le plus souvent en milieu privé, n'est pas considérée dispendieuse. L'équipement de base comprend des vêtements sportifs confortables, sans être trop amples, des espadrilles conçues pour les sports de raquettes et une balle de Squash ainsi que des verres protecteurs spécialement conçus à cette fin.

Un participant de niveau d'introduction peut se procurer ces équipements pour moins de 200 \$.

En ce qui concerne les abonnements aux centres de pratique, les prix varient selon les services offerts et se situent autour de 50 à 60\$ par mois.

En résumé :

Équipements : \$200

Abonnement : \$600

Total : \$800

Cette étape est réalisée à même le réseau des clubs membres de Squash Québec, avec la collaboration des professionnels, animateurs et entraîneurs attachés à chacun des clubs affiliés.

Le participant est invité à prendre part à des activités compétitives structurées et à suivre des sessions de formation pour les techniques de base.

L'offre de participation à une pratique sportive plus structurée permet d'évaluer le niveau de motivation d'un participant à s'engager dans les différents circuits de compétitions extra-muraux, locaux et régionaux.

Le programme vise principalement le dépistage de talents et d'habiletés sportives chez ces participants en progression.

Ce volet sert particulièrement bien l'identification des plus jeunes talents.

### **Les activités au programme**

- Leçons adaptées au niveau de pratique individuelle
- Compétitions locales et régionales

### **L'encadrement/ Services**

- L'animateur – professionnel attaché au club
- Organiseurs d'événements
- Entraîneurs certifié de *niveau 1* en Squash (terminologie appelée à changer)
- Programme des Niveaux d'habiletés de Squash Canada (Niveau 3)

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$200

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Leçons privées (facultatives) : \$200

4 compétitions à \$50 : \$200

Total : \$1400

À ce stade-ci, le participant démontre déjà un intérêt marqué pour la compétition et sa fréquence de pratique hebdomadaire atteint le minimum de trois (3) sessions d'une heure. Il est inscrit dans la ligue interne de son club, où il progresse de façon régulière.

Il prend part aux compétitions locales et interclubs (non-sanctionnées) en s'inscrivant dans les catégories de performance B ou C ou selon son groupe d'âge (Junior) et il est engagé dans un programme d'entraînement de base. Ses résultats en compétition sont en progression et son enthousiasme s'exprime clairement.

Squash Québec intervient alors de façon plus directe, en offrant à ce participant, la possibilité de s'inscrire dans une démarche structurée de recherche de l'excellence.

Le programme permet d'évaluer le potentiel de la personne et de l'orienter dans une spécialisation à la compétition.

Un programme d'entraînement et de compétitions personnalisé est alors confectionné en fonction des objectifs individuels visés.

On passe à ce stade-ci de l'appellation de participant, au statut de compétiteur.

**Les activités au programme**

- Sessions d'évaluation
- Programme d'entraînement et de compétitions personnalisées
- Compétitions de niveau local

**L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs certifiés de Niveau 1 (Club)
- Entraîneurs certifiés de Niveau 2 ou 3 (Évaluation par Squash Québec)
- Organisateurs d'événements.
- Programme de Niveaux d'habiletés de Squash Canada (niveaux 4 et 5)

**Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$200

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Leçons privées (facultatives) : \$200

Programme d'entraînement personnalisé : \$200

6 compétitions à \$50 : \$300

Total : \$1700

## **Palier #4**

## **Spécialisation du niveau de compétition**

Lorsque l'athlète a fait l'objet d'une évaluation de son potentiel par Squash Québec au palier #3 et a bien saisi les exigences d'un programme d'entraînement et qu'il accepte de s'intégrer au système, il est identifié à un regroupement de compétiteurs, selon son niveau d'habileté.

Les compétiteurs sont regroupés par groupes d'âge et par sexe pour les juniors et par groupes de performance et par sexe (Ouvert, A-B-C-D de niveau provincial) pour les adultes (19 ans et plus).

Certains juniors peuvent être orientés vers un groupe d'âge supérieur, si le potentiel de l'athlète le permet (exemple : Garçon de 14 ans inscrit dans la catégorie -17 ans, directement sans passer par la catégorie -15ans).

Chez les adultes (19 ans et plus) les regroupements se font à partir du calibre des athlètes (catégories : Ouvert, A, B, C, D).

### **Les activités au programme**

- Camps d'évaluation / Formation
- Programme d'entraînements et de compétitions
- Compétitions de niveau régional

### **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs certifiés de niveau 2 ou 3 de l'Équipe du Québec
- Système de classement des joueurs

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$400

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Leçons privées (facultatives) : \$200

Programme d'entraînement personnalisé : \$200

6 compétitions à \$50 : \$300

Total : \$1900

À ce niveau, l'athlète engagé dans une démarche d'excellence doit prendre part à un ensemble de compétitions sanctionnées et de Championnats de niveaux régional et provincial.

Cette exigence permet de suivre l'évolution des performances de l'athlète, sa capacité à gérer son programme d'entraînement et sa progression au classement québécois.

L'athlète doit participer aux compétitions sanctionnées inscrites à son programme personnel annuel, ainsi qu'au Championnat Québécois. L'athlète est souvent sollicité pour agir en tant qu'arbitre lors des différentes compétitions. Les stages de formation pour arbitres lui procurent une connaissance accrue des règlements ainsi que leur application durant les matchs.

### **Les activités au programme**

- Championnats régionaux et provinciaux
- Tournois régionaux et provinciaux sanctionnés
- Ligues interclubs
- Stages pour arbitres

### **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs certifiés de niveau 2 (et plus) de l'Équipe du Québec
- Organisateurs d'événements
- Responsable du classement Québécois (Tirages)
- Système de classement des joueurs

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$600

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Leçons privées (facultatives) : \$400

Programme d'entraînement personnalisé : \$200

10 compétitions à \$50 : \$500

Ligue Interclubs: \$200

Total : \$2700

La sélection des membres de l'équipe du Québec est basée sur un ensemble de critères de performance et de comportement.

L'athlète doit d'abord avoir démontré un engagement sérieux face à son programme d'entraînement et de compétition personnelle.

Pour faire sa sélection finale, Squash Québec tient compte des facteurs suivants :

- Le classement international (PSA et WISPA)
- Le classement canadien
- Le classement québécois
- Le niveau d'engagement personnel

L'équipe du Québec comporte plusieurs niveaux et chaque niveau a ses propres exigences.

Les athlètes membres de l'équipe du Québec ont accès à des services directs et à un encadrement québécois plus soutenu.

---

### **A) Niveau Espoir**

Le niveau Espoir regroupe un nombre variable d'athlètes engagés dans une démarche d'excellence. Le nombre varie d'une année à l'autre selon les résultats des sessions de détection du talent.

Une courte liste (4 hommes et 4 femmes) est établie de façon à cibler les meilleurs candidats en progression.

Les athlètes Espoir engagés dans une démarche d'excellence en Squash (longue liste) ont accès aux services d'évaluation, de préparation d'un programme personnel d'entraînement et de compétitions ainsi qu'un encadrement lors des compétitions sanctionnées. Leurs performances font l'objet d'un suivi au classement québécois.

Les athlètes Espoir inscrits sur la courte liste, peuvent compter sur un encadrement plus important et ont accès à une assistance financière, selon les activités auxquelles ils sont invités à prendre part.

### **Les activités au programme**

- Camps de formation et d'entraînement
- Compétitions de niveau provincial
- Programme de Sports Études

## **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs de l'équipe du Québec, certifiés de niveau 1 (longue liste)
- Entraîneurs de l'Équipe du Québec, certifiés de Niveau 2 (courte liste)
- Centre provincial d'entraînement (courte liste)

## **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$600  
Abonnement : \$600  
Sessions de formation technique de groupe : \$200  
Leçons privées (facultatives) : \$400  
Programme d'entraînement personnalisé : \$200  
10 compétitions à \$50 : \$500  
Ligue Interclub : \$200

Total : \$2700

---

## **B) Niveau Relève**

L'équipe de niveau Relève compte 6 hommes et 6 femmes.

L'athlète membre de l'équipe Relève a accès, en plus des services offerts aux membres de l'équipe Espoir (courte liste), aux services suivants :

- Centre provincial d'entraînement
- Programme Sport-Études
- Assistance financière accrue, incluant le programme de crédit d'impôt remboursable du gouvernement du Québec (niveau Relève)
- Services du CNM de Montréal

## **Les activités au programme**

- Camps de perfectionnement
- Compétitions provinciales et nationales
- Ligues interclubs

### **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs de l'équipe du Québec, certifié de niveau 3
- Centre provincial d'entraînement
- Système de classement
- Services du CNMM
- Organisation des délégations (Logistique)

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$600

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Entraînements privés : \$500

Programme d'entraînement personnalisé : \$200

10 compétitions provinciales à \$50 : \$500

4 compétitions nationales à \$500 : \$2000

Ligues Interclub : \$200

Total : \$4800

---

### **C) Niveau Élite**

L'équipe de niveau Élite compte 4 hommes et 4 femmes.

L'athlète membre de l'équipe Élite a accès, en plus des services offerts aux membres de l'équipe Relève, aux services suivants :

- Encadrement étendu (et plus personnalisé)
- Assistance financière supérieure incluant le programme de crédit d'impôt remboursable du Québec (niveau Élite)
- Considérations pour le programme Équipe-Québec (selon les performances aux niveaux national et international).

### **Les activités au programme**

- Camps de perfectionnement québécois
- Compétitions nationales et internationales

### **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs de l'Équipe du Québec, certifié de niveau 3
- Centre provincial d'entraînement
- Services du CNMM
- Assistance financière
- Système de classement
- Organisation des délégations (Logistique)

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$600

Abonnement : \$600

Sessions de formation technique de groupe : \$200

Entraînement privés : \$500

Programme d'entraînement personnalisé : \$400

10 compétitions provinciales à \$50 : \$500

6 compétitions nationales à \$500 : \$3000

4 compétitions internationales à \$800 : \$3200

Ligue Interclub : \$200

Total : \$9200

Les athlètes membres de l'Équipe du Québec (Junior et Senior) sont appelés à représenter le Québec sur la scène nationale et internationale.

Les performances lors des différents Championnats canadiens sont importantes lors de la sélection des équipes nationales.

### **Les activités au programme**

- Championnats nationaux
- Camps préparatoires

### **L'encadrement/ Services**

- Entraîneurs de l'Équipe du Québec, certifié de niveau 3
- Entraîneurs de l'Équipe Canadienne, certifiés de niveau 4 ou 5
- Centre provincial d'entraînement
- Squash Canada
- Organisation des délégations (Logistique)
- Encadrement lors des événements
- Assistance financière Québécoise et Canadienne

N.B. Les athlètes qui ne sont pas sélectionnés sur les équipes canadiennes, peuvent alors choisir de se diriger directement vers les circuits professionnels (PSA et WISPA).

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$800

Abonnement : \$600

Entraînements privés : \$1000

Programme d'entraînement personnalisé : \$600

8 compétitions provinciales à \$50 : \$400

6 compétitions nationales à \$500 : \$3000

4 compétitions internationales à \$800 : \$3200

Total : \$9600

## **Jeux du Canada**

L'équipe du Québec aux Jeux du Canada d'hiver est formée de 2 garçons et 2 filles de –19 ans ainsi que de 2 garçons et 2 filles de –17ans. Ces athlètes sont souvent sélectionnés parmi les athlètes identifiés Élite ou Relève. En de rares occasions, ils peuvent aussi être sélectionnés parmi les athlètes identifiés Espoir.

Un budget spécifique annuel affecté à la préparation et au développement de l'équipe, permet d'offrir un vaste éventail de services :

- Entraîneur et gérant attitrés
- Camps de pré-sélection
- Camps d'entraînement
- Compétitions provinciales
- Compétitions nationales
- Rencontre inter-provinciales
- Services de soutien (spécialistes du sport)
- Camps de sélection
- Encadrement par la Mission du Québec

Squash Canada gère trois niveaux d'équipes nationales, soit l'équipe Junior comptant 4 garçons et 4 filles, l'équipe Espoir comptant 6 hommes et 6 femmes et l'équipe Senior comptant 9 hommes et 9 femmes. Le nombre d'athlètes de l'équipe Espoir peut varier d'une année à l'autre.

Le principal critère de sélection de l'équipe nationale senior étant le classement mondial, les athlètes québécois doivent donc nécessairement participer à leur circuit professionnel respectif (Professional Squash Association pour les hommes et Women's International Squash Professional Association pour les femmes) s'ils souhaitent un jour obtenir, et maintenir une place à ce niveau. (Voir critères de sélection au [www.squash.ca](http://www.squash.ca))

**Les activités au programme**

- Centre national d'entraînement
- Circuits PSA et WISPA
- Championnats mondiaux juniors et seniors
- Jeux Pan Américain
- Jeux du Commonwealth
- Compétitions internationales
- Camps de perfectionnement

**L'encadrement/ Services**

Les membres québécois de l'équipe canadienne ont accès à des services étendus offerts par le CNM de Montréal et le Centre National d'entraînement en Squash de Montréal.

- Centre National d'entraînement en Squash
- Entraîneurs de l'Équipe Canadienne, certifiés de niveau 3-4
- Squash Canada (contrat d'athlète)
- Assistance financière fédérale
- Organisateurs d'événements
- Propriétaires / gérants de clubs
- Commanditaires
- ISF (Fédération internationale)

### **Les coûts annuels approximatifs**

Équipements : \$800  
Abonnement : \$600  
Entraînements privés : \$1000  
Programme d'entraînement personnalisé : \$600  
8 compétitions provinciales à \$50 : \$400  
6 compétitions nationales à \$500 : \$3000  
10 compétitions internationales à \$800 : \$8000  
Abonnement à l'Association Professionnelle : \$1000

Total : \$15400

---

### **Niveau Excellence (Québec)**

Les athlètes québécois détenant un brevet en Squash émis par Sport Canada, sont automatiquement considérés de niveau Excellence.

Dans certains cas, une équivalence peut-être accordée par le gouvernement du Québec (aux fins des programmes et services Québécois), pour les athlètes dont les performances sont considérées équivalente ou supérieure à un autre athlète canadien breveté en Squash.

### **L'encadrement/Services**

Les athlètes de niveau Excellence sont pris en charge par Squash Canada. Les services d'encadrement offerts à même les centres d'entraînements provinciaux et le CNM de Montréal leur sont toutefois accessibles, tout comme les programmes d'assistance financière mis en place par le gouvernement du Québec, tel :

- Le programme de crédit d'impôt remboursable du Québec (niveau Excellence)
- Le Programme Équipe-Québec
- Programme Sport-Études
- Entraîneurs de l'Équipe du Québec, certifié de niveau 3-4
- Centre provincial d'entraînement
- Centre national d'entraînement
- Système de classement
- Assistance financière Fédérale

## **Fin de carrière**

Les athlètes ayant atteints les plus hauts sommets de la performance en Squash doivent un jour ou l'autre mettre fin à leur carrière sportive.

Les athlètes ont accès à un encadrement spécial de support en fin de carrière, offert par le CNM de Montréal.

Squash Québec s'assure que l'athlète ait accès, tout au long de sa carrière, à des stages de formation ou à des expériences pertinentes lui permettant d'accumuler le bagage nécessaire pour poursuivre son intervention en Squash à la fin de sa carrière sportive.

(Exemples : enseignement, administration, organisation d'événements, Arbitre, Entraîneur)

## **Les étapes du développement à long terme en Squash**

# Les étapes du développement à long terme en Squash

## Étape # 1 S’amuser à jouer au Squash (6 à 10 ans)

Bien structurée, cette étape doit être amusante, donc le plaisir est au rendez-vous. On y développera les bases générales des habiletés physiques et sportives qui permettront de gravir les différents échelons de la performance sportive.

En considérant que les jeunes peuvent débiter la pratique du Squash entre les âges de 6 et 10 ans, on parle donc du stade de formation générale ou du 1<sup>er</sup> âge scolaire (selon Duchâteau, 1998).

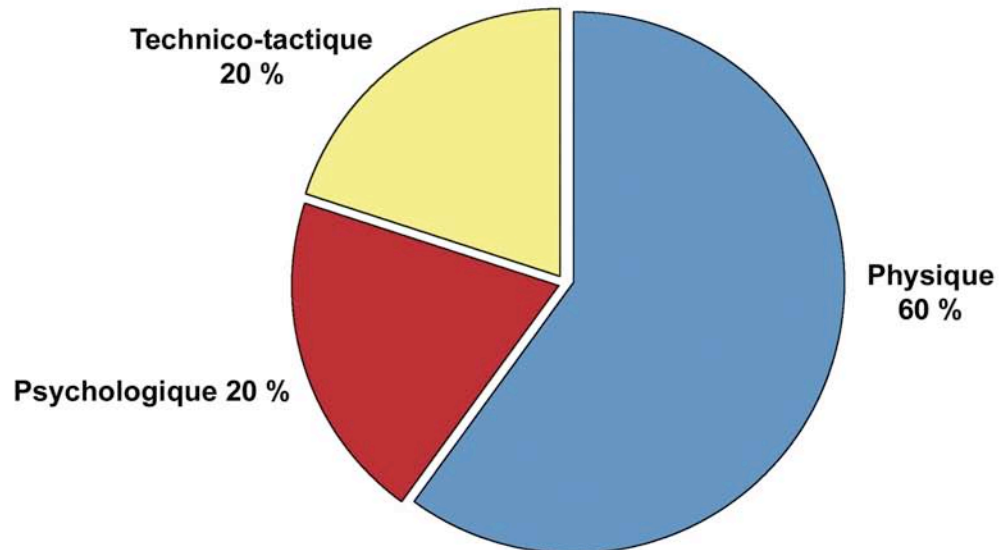
Il faut noter que notre schéma du cheminement de progression concerne les participants de tous les âges (et non seulement les jeunes) et ce, à tous les niveaux d’habileté. Pour les personnes s’initiant au Squash à un âge plus avancé, on ne peut qu’espérer que le développement des habiletés fondamentales ait été acquis ailleurs que dans un programme de Squash.

Athlètes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeunes garçons et filles âgés entre 6 et 10 ans</li> </ul>
Volume d’entraînement annuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme de club (une ou 2 heures/semaine pour des sessions de 10 semaines)</li> <li>• Aucune périodisation</li> <li>• Participation à plusieurs sports plusieurs fois par semaine</li> </ul>
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles élémentaires</li> <li>• Coopération vs compétition</li> <li>• Règles de sécurité</li> </ul>
Quantité et qualité des compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune, plutôt des jeux ou des défis, où le plaisir et la réalisation vont de pair</li> <li>• Programme de récompenses de Squash Canada</li> </ul>
Entraîneurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîneurs de club (niveau 1)</li> <li>• Parents impliqués</li> <li>• Bénévoles</li> </ul> <p>N.B. Comme le note le Dr. Balyi, on doit s’assurer que les intervenants impliqués dans cette étape déterminante pour le développement des athlètes, connaissent bien les étapes du développement des enfants. Idéalement, un entraîneur de niveau 3 ou 4 supervisera ces programmes.</p>
Arbitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun</li> </ul>
Activités de détection/sélection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Très peu. Les entraîneurs doivent parfois réunir les jeunes qui progressent plus rapidement pour favoriser leur développement</li> </ul>
Évaluation de l’état d’entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À part les défis et les jeux amusants, il n’y a aucune évaluation exhaustive</li> </ul>
Services de soutien	Squash Québec encourage et supporte les entraîneurs à poursuivre leur formation, afin d’offrir le meilleur encadrement possible aux participants en bas âges.
Aspects psychosociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLAISIR/PLAISIR/PLAISIR</li> <li>• Maximum de sécurité</li> <li>• Respect d’autrui</li> </ul> <p>NB : un des défis pour les entraîneurs est de bien expliquer aux parents les raisons de la non-spécialisation</p>

À l'âge de 6 à 10 ans, les enfants aiment relever des défis, pousser leurs limites.

- L'entraîneur doit choisir des activités avec des défis à relever.  
Les enfants aiment être le centre d'attraction.
- Choisir des activités à succès garanti, du simple vers le plus complexe.  
Les enfants sont très influencés par leurs semblables.
- Beaucoup de renforcement positif à chacun.

## Les objectifs de l'étape 1, S'amuser à jouer au Squash



<b>Physique 60 %</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement de la vitesse/puissance/endurance</li> <li>• Développement des déterminants de la condition motrice de base :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Équilibre</li> <li>- Coordination générale</li> <li>- Temps de réaction</li> <li>- Rythme</li> <li>- Fréquence gestuelle (coups de base)</li> <li>- Orientation dans le terrain</li> <li>- Capacité d'adaptation à une balle</li> </ul> </li> </ul>
<b>Technico-tactique 20 %</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement des habiletés techniques de bases :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course</li> <li>- Lancers</li> <li>- Initiation aux coups de base</li> <li>- Initiation aux règles élémentaires</li> </ul> </li> <li>• Introduction aux coups de base</li> </ul>
<b>Psychologique 20 %</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Estime de soi</li> <li>- Persévérance</li> </ul> </li> <li>• Introduction à la Concentration</li> </ul>

Comme l'indique bien le titre de cette étape, l'objectif premier est le plaisir.

Les qualités athlétiques et motrices seront donc développées avec des jeux et des éducatifs amusants.

La force / puissance sera développée en utilisant le poids du corps.

Les enfants sont encouragés à participer à plusieurs activités sportives afin de maximiser leur développement physique et sportif, tout en évitant la spécialisation hâtive.

Au niveau Technico-tactique, les techniques de base telles que la course et les lancers, aideront à progresser vers l'introduction à la frappe de la balle avec une raquette. En initiant les coups de base, on doit progressivement introduire les règles élémentaires du Squash.

L'aspect psychologique doit aussi être considéré. L'emphase sera mise sur le développement des différentes qualités nécessaires au développement sportif, soit la confiance en soi, l'estime de soi, la persévérance et la concentration.

## **Étape # 2 S'entraîner à s'entraîner (10 à 15 ans)**

Cette étape est cruciale pour le développement de l'athlète de Squash, s'il veut un jour atteindre les plus hauts niveaux de performance. Les athlètes sont à l'âge scolaire tardif et/ou dans leur première phase de puberté (pubescence). Ils sont donc âgés entre 10 et 15 ans.

Plusieurs des qualités primordiales aux performances internationales y seront introduites et développées et il est très difficile de rattraper l'apprentissage de ces acquis à une étape ultérieure. Au cours de cette deuxième étape, les jeunes athlètes apprennent à s'entraîner et à se familiariser avec les bases fondamentales du Squash.

On doit noter que plusieurs adeptes débutent à cette étape. Si leurs qualités motrices de base ont été bien stimulées lors de la participation à des activités autres que le Squash, leur potentiel de développement en Squash n'est pas affecté. Cette étape critique à leur développement, se caractérise par une motivation accrue pour la compétition.

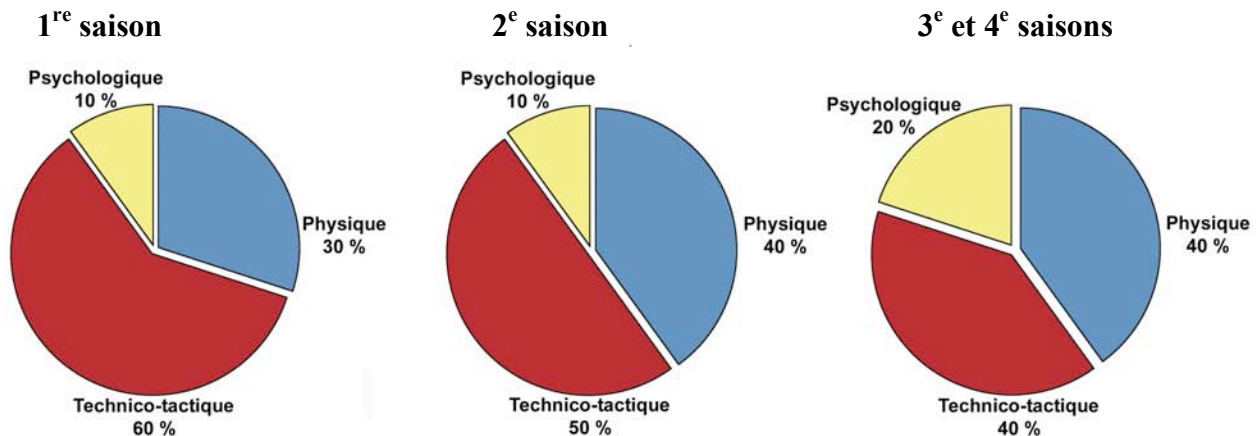
Durant cette étape, il est important de connaître les différences physiologiques et métaboliques (voir tableau #3 en annexe) des jeunes / adolescents par rapport aux adultes. L'entraîneur doit discuter du développement de l'athlète avec ses parents, identifier les aspects à entraîner et quand le faire. Le programme d'entraînement doit avant tout minimiser les risques de blessure et maximiser le développement à long terme au Squash.

À chaque année de cette étape, le programme d'entraînement progresse du général au spécifique. Au tableau #4 en annexe, on peut voir la progression des phases de préparation générale et de préparation spécifique. Durant la dernière année, elles sont égales, préparant ainsi l'athlète à la prochaine étape de son développement à long terme, qui en est une de spécialisation. Par contre, la phase de compétition demeure la même pour les quatre années. Le nombre de compétitions peut augmenter d'une année à l'autre mais on introduit la notion d'affûtage (Peak). L'athlète s'entraîne alors avec un objectif précis et commence à identifier le degré d'importance des compétitions.

La planification de pauses prophylactiques d'une à deux semaines permet aux athlètes de se reposer et de se régénérer. Durant la saison de Squash, ces périodes de repos coïncident avec les vacances d'été, d'hiver et de la semaine de relâche au printemps.

Athlètes	10 à 15 ans (garçons et filles)
Volume d'entraînement annuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les volumes d'entraînement varieront de 3 à 9 entraînements semaines (60 minutes) pendant 28 à 36 semaines</li> <li>• Ratio de 75% d'entraînement, 25% de compétition</li> <li>• Périodisation simple</li> </ul>
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En même temps que l'introduction à la compétition, l'athlète se familiarise avec les différentes règles en Squash. En commençant par les règles de base durant la première saison, pour ensuite progresser vers une connaissance plus poussée, avant d'entreprendre l'étape s'entraîner à faire de la compétition.</li> </ul>
Quantité et qualité des compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La majeure partie du temps est consacrée à l'acquisition et au développement des habiletés de base. La période réservée à la compétition est assez courte. Les objectifs progressent vers la spécialisation à chaque saison de cette étape. La qualité des compétitions augmente également à chaque saison.</li> <li>• 1<sup>re</sup> saison : 3 à 6 compétitions de niveau de club</li> <li>• 2<sup>e</sup> saison : 3 à 6 compétitions de niveau de club et 2 à 4 compétitions de niveau régional.</li> <li>• 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> saison : 3 à 6 compétitions de niveau de club et / ou 2 à 4 compétitions de niveau régional et 1 à 2 compétitions de niveau provincial / national.</li> </ul>
Entraîneurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîneurs de club certifié niveau 1 et 2, avec l'aide de bénévoles ou de parents impliqués.</li> <li>• Les entraîneurs de club encadrent plusieurs athlètes (de 10 à 40 à la fois).</li> <li>• Les programmes doivent être supervisés par un entraîneur certifié de niveau 3.</li> </ul>
Arbitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les athlètes sont à l'étape de l'apprentissage des règles de bases. Ce sont souvent les entraîneurs bénévoles ou les parents qui agissent en tant qu'arbitres. La fédération offre un programme de certification pour arbitres de premier niveau.</li> </ul>
Activités de détection/sélection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premières activités de détection dans les clubs.</li> <li>• Détection et sélection lors des compétitions et des camps régionaux / provinciaux</li> </ul>
Évaluation de l'état d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physique : tests de terrain (voir tableau #2 en annexe), peu coûteux ne demandant que très peu d'équipements.</li> <li>• Technique : Programme de récompenses de Squash Canada</li> </ul>
Services de soutien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les clubs offrent les services d'entraîneurs personnels et les programmes de base en Squash.</li> <li>• Programme Espoir de Squash Québec</li> <li>• Début du programme des Jeux du Canada</li> <li>• Soutien financier limité de Squash Québec</li> <li>• Camps d'entraînement régionaux / provinciaux</li> </ul>
Aspects psychosociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premier stade de la puberté (Dr. Weineck) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoin de beaucoup de contacts sociaux</li> <li>- Apparition des caractères sexuels</li> <li>- Forte augmentation du poids et de la taille</li> <li>- Différentiation marquée entre les garçons et les filles</li> </ul> </li> </ul> <p>Il faut porter attention à la perte des acquis antérieurs suite à une nouvelle organisation des schémas corporels.</p>

## Les objectifs de l'étape #2 S'entraîner à s'entraîner



<p><b>Physique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>re</sup> saison 30 %</li> <li>- 2<sup>e</sup> saison 40 %</li> <li>- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> saisons 40 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement de la vitesse, de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination</li> <li>• Développement modéré de l'endurance en aérobie</li> <li>• Introduction du développement de la flexibilité</li> </ul>
<p><b>Technico-tactique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>re</sup> saison 60 %</li> <li>- 2<sup>e</sup> saison 50 %</li> <li>- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> saisons 40 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition et la consolidation des coups et des déplacements de base</li> <li>• Acquisition et la consolidation des tactiques de base (prise de décisions)</li> </ul>
<p><b>Psychologique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>re</sup> saison 10 %</li> <li>- 2<sup>e</sup> saison 10 %</li> <li>- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> saisons 20 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition des habiletés mentales de base                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentration</li> <li>- Relaxation</li> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Pensées positives</li> </ul> </li> </ul>

À cette étape de son développement, l'athlète passera énormément de son temps d'entraînement à l'acquisition des différents coups de base comme le coup droit, le revers, le service et les coups à la volée.

On peut voir une progression des prises de décision, au tableau #5 en annexe.

### **Étape # 3 S'entraîner à faire de la compétition (15 à 20 ans)**

À cette étape, les athlètes s'engagent dans un processus d'entraînement propre au Squash. Ils participent pour la plupart, aux compétitions de catégorie junior ou débute leur carrière senior. Ils ont donc entre 15 et 20 ans chez les garçons et entre 14 et 18 ans chez les filles. Les principaux objectifs de performance de cette étape sont;

- Sélection sur l'équipe canadienne junior ou Espoir
- Sélection sur les équipes du Québec (Jeux du Canada)
- Progression constante au classement québécois/canadien

Cette étape du développement à long terme touche les paliers 4-5-6 et 7 de la progression d'un athlète. On peut constater les différences entre l'étape 3, s'entraîner à faire de la compétition et l'étape 2, s'entraîner à s'entraîner, au tableau #6 en annexe.

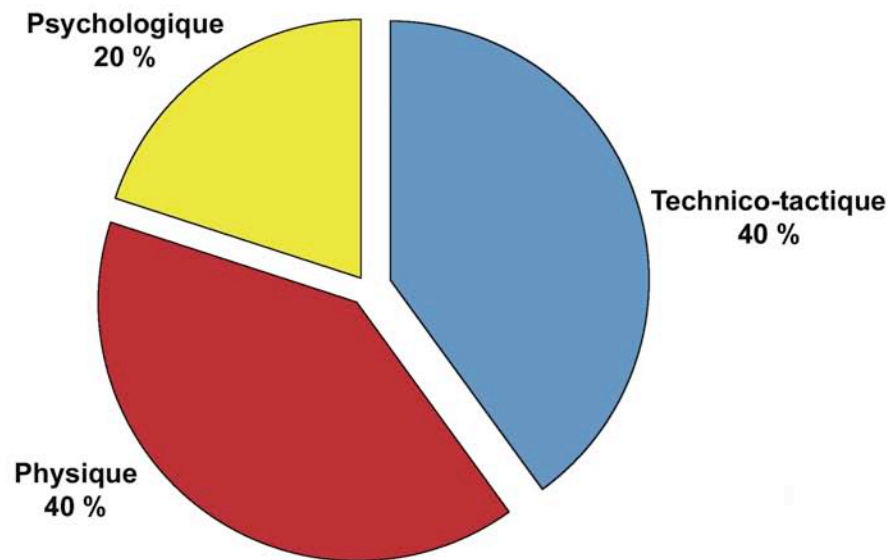
La plupart de ces athlètes sont des adolescents et selon le Dr. Weineck, ils peuvent privilégier le perfectionnement des techniques et le développement des qualités physiques spécifiques au Squash. Roger Flynn, entraîneur réputé en Australie, recommande aussi que les athlètes développent à ce stade-ci, les techniques avancées spécifiques au Squash ainsi que leur puissance aérobie maximale (PAM), leur puissance anaérobie alactique (PAA) et leur force (Flynn, 1996). Ces athlètes ont donc l'âge pour se spécialiser et commencer à viser la haute performance.

Suite à la diminution de l'influence parentale, l'entraîneur prend souvent une place centrale dans la vie des athlètes. Ainsi, il est appelé à jouer un rôle important dans la vie de ces derniers, dépassant souvent les rôles traditionnellement associés à son travail. Il devient conseiller, référence, oreille attentive.

Une responsabilité additionnelle est souvent la gestion de la sexualité de ses athlètes, tout spécialement pendant les voyages. L'entraîneur demeure imputable de tous les comportements des athlètes, lorsqu'ils sont sous sa supervision.

Athlètes	Élite/Relève 15 à 20 ans
Volume d'entraînement annuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 9 entraînements par semaine (45 à 120 min.)</li> <li>• 15 heures / semaine durant 40 semaines (600 heures)</li> <li>• Périodisation simple ou double</li> <li>• Ratio 50-50 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 % pour la préparation générale et le développement des habiletés techniques et tactiques</li> <li>- 50 % pour la préparation spécifique et les compétitions</li> </ul> </li> </ul>
Connaissances des règles	Les athlètes sont souvent appelés à agir à titre d'arbitre. On leur recommande donc de suivre un stage de formation pour arbitre en Squash. Leur connaissance des règlements doit donc être complète.
Quantité et qualité des compétitions	Saison de septembre à mai (à part ceux qui débutent sur les circuits internationaux) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournois internationaux : 2 à 3 par année</li> <li>• Tournois nationaux : 4 à 6 par année</li> <li>• Tournois provinciaux : 4 à 8 par année</li> <li>• Liges interclubs : 1 fois / semaine (20 sem.)</li> </ul>
Entraîneurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraîneurs certifiés de niveau 3 (ou exceptionnellement de niveau 2)</li> <li>• Un entraîneur par club (20 à 30 athlètes par club)</li> </ul>
Arbitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au niveau du club, minimum d'un arbitre certifié</li> <li>• Au niveau provincial, 4 à 6 arbitres certifiés</li> <li>• On doit constamment former des arbitres en Squash afin d'assurer une relève adéquate</li> </ul>
Activités de détection/sélection	Critères de sélections nationaux. Critères de sélection du Québec, pour élites / relèves. Ces athlètes participent à plusieurs compétitions provinciales. Les sélections sont faites à partir de leurs résultats sportifs. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à des camps d'entraînement d'été organisés par Squash Québec</li> </ul>
Évaluation de l'état d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même batterie de tests qu'à l'étape 2, s'entraîner à s'entraîner</li> <li>• Test de Lactate 2 fois par saison</li> <li>• Test de VO2 max indirect par les entraîneurs dans leur club respectif</li> </ul>
Services de soutien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centres de médecine sportive attachés aux Centres d'entraînement national / provincial, comprenant des médecins, des nutritionnistes, des massothérapeutes et des physiothérapeutes</li> <li>• Nutritionniste attitré</li> <li>• Psychologue sportif attitré</li> <li>• Services d'évaluation en laboratoire (Peak Center)</li> <li>• Soutien financier pour les membres des équipes du Québec</li> </ul>
Aspects psychosociaux	Plusieurs athlètes sont dans leur deuxième phase pubertaire (Dr.Weineck). Ils font face à plusieurs défis déterminants. C'est souvent à ce stade-ci que les athlètes décident de l'orientation de leurs vies. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à gérer la vie scolaire et la vie sportive</li> <li>• Perfectionner la gestion des voyages, les principes de nutrition, la gestion du temps et la communication avec les différentes structures du sport fédéré (Entraîneurs, Fédération, Commanditaires, Organisateurs de tournois)</li> </ul> À cette étape, plusieurs facteurs psychosociaux affectent les performances et la vie de ces athlètes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estime de soi</li> <li>- Sexualité</li> <li>- Tension entre adolescents et adultes / parents</li> <li>- Influence des pairs</li> </ul>

## Les objectifs de l'étape 3, S'entraîner à faire de la compétition



<p><b>Physique 40%</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amélioration des qualités athlétiques de base</li> <li>• Spécialisation du conditionnement physique propre au Squash</li> <li>• Développement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance aérobie</li> <li>- Force / Endurance</li> <li>- Force / Vitesse</li> <li>- Endurance / Vitesse</li> <li>- Flexibilité</li> <li>- Vitesse</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Technico-tactique 40%</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionnement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coups de base</li> <li>- Déplacements</li> </ul> </li> <li>• Consolidation et perfectionnement des tactiques de base               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défensive</li> <li>- Échanges</li> <li>- Attaques</li> </ul> </li> <li>• Initiation et acquisition des coups et des tactiques avancées               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre-attaque</li> <li>- Feintes</li> <li>- Plan de match ciblé</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Psychologique 20 %</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement et début de la personnalisation de l'entraînement des qualités de base               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confiance en soi</li> <li>- Relaxation</li> <li>- Visualisation</li> <li>- Concentration</li> <li>- Utilisation d'un plan de focalisation</li> <li>- Pensées positives</li> </ul> </li> </ul> <p>Le tout afin de reproduire l'état optimal de performance en compétition. Les athlètes doivent aussi ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolider l'identification d'objectifs à court terme</li> <li>• Perfectionner l'identification de ses objectifs à long terme</li> </ul>

À cette étape, l'athlète est clairement engagé dans un processus d'entraînement propre au Squash. Au niveau de la condition physique, la priorité sera donc placée sur le développement des différentes qualités propres à la pratique Squash.

Au niveau technico-tactique, cette étape est cruciale dans la progression de l'athlète puisqu'il y fera l'acquisition des coups et des prises de décisions avancés (voir tableau # 1) qui seront déterminants dans sa progression vers la prochaine étape de son développement.

L'aspect psychologique prend de plus en plus d'importance, d'étape en étape. On devra personnaliser l'approche tout en s'assurant que toutes les qualités mentales de base s'y retrouvent.

## **Étape # 4                      S'entraîner à gagner (+ de 18 ans)**

Il s'agit de la dernière étape de la préparation sportive. L'athlète a entre 18 et 20 ans au début de cette étape et il termine habituellement sa carrière entre 30 et 35 ans. Pour atteindre les plus hauts sommets de la performance en Squash, l'athlète doit être présent sur les circuits internationaux (PSA pour les hommes et WISPA pour les femmes) à temps plein.

À part l'atteinte des plus hauts sommets au niveau international, l'objectif ultime de cette étape est ;

- Sélection sur l'équipe nationale senior (8<sup>e</sup> palier)  
(Voir critères au [www.squash.ca](http://www.squash.ca))

Cet objectif pourra être atteint à la suite d'une constante amélioration au classement mondial, un bon résultat au championnat canadien, tel qu'inscrit dans les critères de sélection de Squash Canada.

Certains athlètes atteignent cette étape à un âge plus avancé et de ce fait, ne participeront jamais aux circuits internationaux (6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> paliers).

Les objectifs de performance pour ces athlètes sont :

- Amélioration constante au classement canadien (Top 15)
- Top 10 au classement québécois
- Sélection sur l'équipe du Québec (6<sup>e</sup> palier)

Une dernière avenue est également ouverte aux athlètes lors de leurs dernières années au niveau junior. Il s'agit d'une participation sur les circuits universitaires américain (NCAA) ou canadien. Situation assez récente en Squash, ces athlètes choisissent de poursuivre leurs études et de faire de la compétition en Squash sur un de ces circuits exclusivement réservés aux étudiants universitaires. Le circuit universitaire américain est fortement réglementé, et profite d'installations et de services de soutien de pointe. À la fin de leurs études, soit vers l'âge de 23 à 25 ans, ces athlètes ont ensuite le choix de débiter leur carrière internationale ou de poursuivre leur pratique compétitive en Squash au niveau national / provincial. (Voir tableau page suivante)

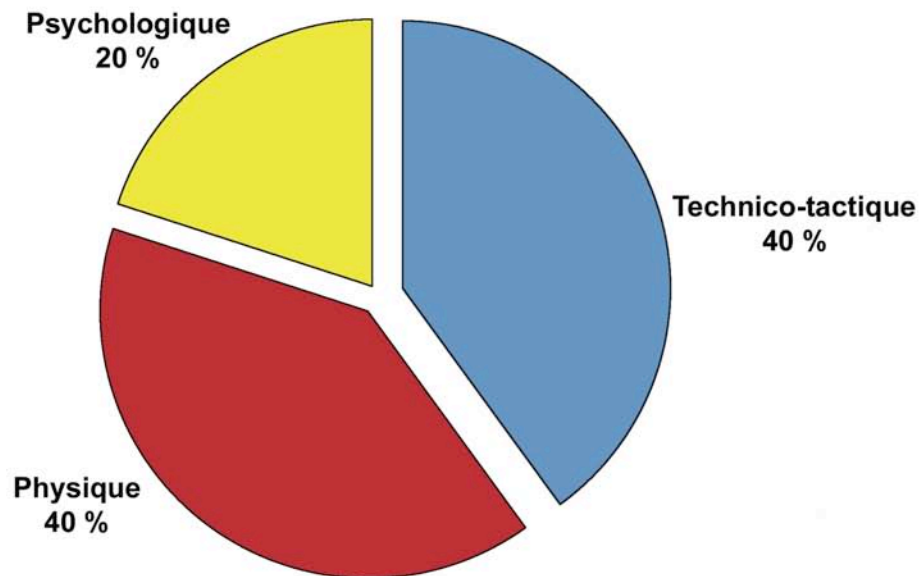
Athlètes	Excellence / Élite / Relève Âgés de plus de 18 ans
Volume d'entraînement annuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 à 12 entraînements par semaine (45 à 120 minutes)</li> <li>• 20 heures/semaine durant 50 semaines (1000 heures)</li> <li>• Périodisation multiple</li> <li>• Ratio 25-75 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 % du temps pour la préparation générale</li> <li>- 75 % pour la préparation spécifique et les compétitions</li> </ul> </li> </ul>
Connaissances des règles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance parfaite</li> </ul>
Quantité et qualité des compétitions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands Jeux (Pan-Américain et Commonwealth)</li> <li>• Championnats Mondiaux</li> <li>• Circuits professionnels (PSA et WISPA) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 à 15 tournois</li> </ul> </li> <li>• Circuit national <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 à 6 tournois</li> </ul> </li> <li>• Circuit provincial <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 à 6 tournois</li> </ul> </li> <li>• Circuit universitaire américain (10 rencontres)</li> </ul> <p>L'importance du niveau des compétitions varie d'un athlète à l'autre.</p>
Entraîneurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idéalement un entraîneur de niveau 3 ou 4 par athlète.</li> <li>• Minimum d'un entraîneur par région, 2 dans la région de Montréal</li> </ul>
Arbitres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au niveau provincial <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 à 6 arbitres certifiés A1</li> </ul> </li> <li>• On doit en qualifier constamment pour s'assurer d'une relève adéquate</li> </ul>
Activités de détection/sélection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Critères de sélection des équipes nationales (Squash Canada)</li> <li>• Critères de sélection des athlètes élités du Québec</li> <li>• Aucune activité de détection</li> </ul>
Évaluation de l'état d'entraînement	<p>Même évaluation que les équipes nationales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de Lactate 2 à 3 fois par saison</li> <li>• Test de VO2 max en laboratoire une fois par année</li> <li>• Test de VO2 max indirect 2 à 3 fois par année</li> </ul> <p>Les préparateurs physiques doivent constamment évaluer les différentes qualités physiques entraînées</p>
Services de soutien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien financier (Sport Canada, Squash Canada, Équipe-Québec, Gouvernement du Québec et Squash Québec)</li> <li>• Centre national et provincial d'entraînement</li> <li>• Centre de médecine sportive attaché aux Centres d'entraînement national / provincial avec des médecins, des nutritionnistes, des massothérapeutes et des physiothérapeute.</li> <li>• Nutritionniste attitré</li> <li>• Psychologue sportif attitré</li> <li>• Testing en laboratoire (Peak Center)</li> <li>• Aide à la recherche de commanditaires et de matchs de démonstration</li> </ul>
Aspect psychosociaux	<p>Ces athlètes sont de jeunes adultes, ils doivent donc apprendre à maîtriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion du temps (vie sportive, vie familiale, études / travail), des voyages, de leur budget, de leur nutrition</li> <li>• Autres aspects importants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- -besoin d'indépendance et autonomie</li> <li>- -temps des grandes décisions face au futur</li> <li>- -interactions avec le sexe opposé toujours à l'avant-plan</li> </ul> </li> </ul>

Par contraste avec l'étape précédente, l'entraîneur est moins une figure d'autorité et devient souvent un ami, un mentor, quelqu'un en qui l'athlète accorde une grande confiance. L'entraîneur doit pouvoir s'ajuster à ce changement et permettre à l'athlète de prendre plus d'autonomie. En fait, ce devrait être l'objectif ultime de l'entraîneur, de rendre l'athlète autonome.

Voici par ordre d'importance, les différentes compétitions en Squash :

1. Grands Jeux (Commonwealth et Pan Américain)
2. Championnats mondiaux (individuels et par équipe)
3. Tournois des Circuits Professionnels (PSA et WISPA)
4. Championnats Canadiens (individuels et par équipe)
5. Championnats québécois
6. Tournois provinciaux sanctionnés

### Les objectifs de l'étape # 4 S'entraîner à gagner



<p><b>Physique 40%</b></p>	<p>Programme de préparation physique personnalisé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausser et Maintenir <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance aérobie</li> <li>- Puissance aérobie maximale</li> <li>- Endurance vitesse</li> <li>- Vitesse</li> <li>- Force / vitesse</li> <li>- Flexibilité</li> <li>- Force / endurance</li> <li>- Force du tronc</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Technico-tactique 40%</b></p>	<p>Programme de préparation technico-tactique personnalisé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raffinement des coups de base</li> <li>• Coups avancés : perfectionnement (attaque, contre-attaque et défensive)</li> <li>• Feintes : consolidation et perfectionnement des divers types de feintes</li> <li>• Déplacements : perfectionnement des divers déplacements utilisés au niveau international</li> <li>• Plans de match : perfectionnement et raffinement des multiples plans de matchs à utiliser pour gagner</li> </ul>
<p><b>Psychologique 20 %</b></p>	<p>Programme de préparation mentale personnalisé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien / perfectionnement de la confiance en soi</li> <li>• Perfectionnement des différentes qualités mentales</li> <li>• Perfectionnement de l'identification des objectifs à court et à long terme</li> </ul>

La dernière étape du développement de l'athlète à long terme peut comprendre différentes activités. Lors de la retraite de la compétition de haut niveau, certains athlètes de Squash amorceront soit une carrière d'entraîneur, de professionnel de club ou encore d'organisateur de d'événements. Un autre débouché d'après carrière sportive est le monde des affaires, puisque plusieurs joueurs auront rencontré au cours de leur carrière, des gens d'affaires intéressés par leur service et leur notoriété.

Les athlètes peuvent toujours continuer à faire de la compétition de nature plus récréative dans les catégories réservées pour les maîtres, catégories que l'on retrouve inscrites à plusieurs événements de Squash. Le Squash conserve habituellement une grande part de la vie d'après carrière des athlètes de haut niveau.

Parmi les activités de nature publique, ils sont souvent invités à venir discuter de leur carrière avec de jeunes adeptes du Squash.

Tout le monde y gagne.

À la retraite, plusieurs continuent donc à s'entraîner régulièrement et à visiter leur club sportif de façon assidue. Ils pourront alors s'impliquer dans une panoplie d'autres activités sportives et tout comme à la première étape de leur développement, ils pourront retrouver le plaisir de S'AMUSER À JOUER.

La boucle est alors bouclée.

- 
- Voir tableau #1 en annexe; Synthèse des étapes du développement à long terme en Squash

## **Programme Sport-études en Squash**

Seuls quelques cas ciblés de sport-études existent en Squash au Québec. Ces cas sont le fruit d'une démarche de gens (entraîneur/parent qui ont présenté directement aux écoles une demande de Squash-études). L'implication de Squash Québec se limite habituellement à l'attestation de la structure d'accueil et de l'entraîneur concerné.

Il va sans dire qu'un programme plus élaboré de Squash-études complèterait bien notre modèle de développement de l'excellence. Deux niveaux de performance doivent être visés :

- Junior (niveau élite/relève) au niveau secondaire
- Senior (élite) au CEGEP et à l'université

En ce moment, les athlètes de niveau junior doivent établir des conditions spéciales d'entraînement avec les clubs privés pour pouvoir s'entraîner adéquatement. Organisme à but lucratif, les clubs privés favorisent l'utilisation de leurs installations par des adultes, durant les heures de pointe. Un programme sport-études plus structuré aurait l'avantage d'utiliser ces mêmes installations sportives, aux heures creuses (de 9 :00 à 11 :00 et de 14 :00 à 16 :00). Ceci permettrait à un plus grand nombre d'athlètes de s'entraîner sans avoir à se soucier des difficultés à négocier des plages horaires décentes d'entraînement.

Nous croyons également que certains athlètes seniors (19 ans et plus) pourraient avoir négligé leurs études pour faire de la compétition sur leur circuit respectif, faute de temps disponible pour leurs entraînements. Encore ici, un programme sport-études mieux structuré servirait l'intérêt des athlètes et du Squash.

Squash Québec se fixe donc comme objectif de mettre sur pied un programme plus élaboré de sport-études au court de l'exercice 2005-2006. La Fédération agira comme maître d'œuvre pour établir les partenariats nécessaires entre les clubs privés de Squash et les institutions éducationnelles visées.

## **Programme des Jeux du Québec**

L'absence du Squash au programme provincial des Jeux du Québec est principalement liée au fait que la pratique du Squash a traditionnellement été centrée sur les clientèles adultes.

Cette situation a engendré une sous représentation chez les 10 à 18 ans et a fait en sorte qu'aucune demande pour des programmes comme les Jeux du Québec, ne fut exprimée durant les premières années d'existence de la discipline au Québec.

La réalité économique des clubs privés s'est modifiée au fil des années et les administrateurs de clubs réservent maintenant de plus en plus de place aux clientèles de jeunes et d'adolescents, jusqu'à récemment négligées au profit des adultes.

De plus, les efforts réalisés par Squash Québec pour encourager l'initiation et l'encadrement des juniors portent fruits, d'où l'émergence de plus en plus évidente d'activités pour les 18 ans et moins.

Il va sans dire que la prochaine étape vise à encourager la tenue de tournois régionaux de Squash inscrits aux Programmes régionaux des Jeux du Québec et par la suite, entreprendre les démarches d'introduction de la discipline, au Programme de la finale provinciale des Jeux du Québec.

Les clientèles naturelles pour les Jeux du Québec en Squash sont les 15 ans et moins et les 13 ans et moins, garçons et filles, catégories d'âge précédant les groupes d'âge prévus au Programme des Jeux du Canada.

## **Critères de sélection des athlètes membres de l'équipe du Québec** (par ordre d'importance)

### **Athlètes élités seniors:**

- Classé dans les 150 meilleurs au circuit PSA ou 125 meilleurs au circuit WISPA
- Classé dans les 10 meilleurs au classement canadien
- Classé dans les 5 meilleurs au classement québécois
- Doit participer régulièrement aux circuits québécois

### **Athlètes élités juniors :**

- Classé dans les 10 meilleurs au Canada dans leur catégorie d'âge (-17 et -19)
- Classé dans les 3 meilleurs au Québec dans leur catégorie d'âge (-17 et -19)
- Doit participer de façon régulière aux circuits juniors canadien et québécois

### **Athlètes relèves seniors :**

- Classé dans la catégorie ouverte au Québec
- Classement québécois qui progresse chaque année
- Doit participer de façon régulière au circuit québécois

### **Athlètes relèves juniors :**

- Avoir un classement canadien
- Classé dans les 5 meilleurs au Québec dans leur catégorie d'âge (-15, -17, -19)
- Doit participer régulièrement au circuit junior québécois

## **Exigences pour le maintien du statut d'athlète identifié**

L'athlète devra avoir complété ses engagements d'entraînement individuel et avoir démontré une progression de performance lors des tournois sanctionnés par Squash Québec.

Pour maintenir son statut d'athlète sélectionné ou pour être sélectionné sur une équipe plus avancée, l'athlète devra prendre part annuellement aux événements ciblés suivants :

### **Athlètes Élite et Excellence**

#### **Vous devez :**

- a) Maintenir un classement actif (international, national ou provincial)
- b) Participer à un minimum de 6 tournois Internationaux, Nationaux et/ou 6 tournois Provinciaux dont le Championnat Québécois Ouvert.
- c) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement
- d) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par Squash Québec

## **Athlètes Relève**

### **Vous devez :**

- a) Maintenir un classement actif (national ou provincial)
- b) Participer à un minimum de 4 tournois Provinciaux dont le Championnat du Québec
- c) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement
- d) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par Squash Québec

## **Athlètes Espoir**

### **Vous devez :**

- a) Maintenir un classement provincial actif
- b) Participer à un minimum de 4 tournois Provinciaux dont le Champ. du Québec (jrs)
- c) Participer aux camps d'entraînements
- d) Maintenir une fréquence régulière d'entraînement
- e) Être sous la supervision d'un entraîneur certifié et reconnu par Squash Québec

## **Autres exigences :**

Les athlètes identifiés doivent collaborer et se conformer à toutes les exigences qui leur sont présentées en court d'année, par les responsables du programme d'assistance à l'élite de Squash Québec. Par exemples, les athlètes doivent, lorsque requis, participer aux sessions d'entraînement, aux compétitions ciblées, aux promotions et procéder avec diligence à l'enregistrement de formulaires de diverses natures, incluant les programmes de bourses offerts aux athlètes en Squash.

Aussi, les athlètes devront remettre à tous les deux (2) mois, un compte-rendu de leurs résultats en compétition ainsi que la liste des tournois auxquels ils comptent participer.

## **Athlètes sélectionnés pour représenter le Québec lors des Championnats nationaux juniors, seniors et par équipes.**

Les athlètes identifiés qui sont sélectionnés par Squash Québec pour représenter le Québec lors des Championnats nationaux junior, senior et par équipes, doivent se conformer à ces exigences, à défaut de quoi ils risquent une baisse de niveau et même de perdre leur statut d'athlète identifié ainsi que tous les services et privilèges qui y sont rattachés.

La sélection des athlètes est confirmée à différentes périodes durant l'année, selon la situation, pour les athlètes qui ont rencontré les exigences ciblées. Un comité composé de trois personnes, tranche toute égalité pouvant survenir, et il procède à l'analyse des cas de blessures ou de tout autre situation de controverse, en tenant compte du classement, des performances et de l'engagement démontré tout au long de l'année, par les athlètes concernés.

**Code de conduite :**

Il est entendu que tous les athlètes bénéficiant des programmes d'assistance à l'élite de Squash Québec, doivent en tout temps respecter le code de conduite inscrit en annexe de la Politique disciplinaire de Squash Canada, au risque de se voir imposer une sanction pouvant aller jusqu'à l'expulsion des programmes de Squash Québec et de Squash Canada.

**Date de révision des niveaux :**

La sélection des membres des équipes est confirmée le 1<sup>er</sup> Juillet de chaque année pour les athlètes qui ont obtenu les meilleurs résultats cumulatifs aux événements ciblés. Squash Québec tranche toute égalité pouvant survenir, et procède à l'analyse des cas de blessures ou tout autre situation de controverse, en tenant compte du classement Québécois et des performances spécifiques provenant des tournois et championnats de sélection ciblés et de l'engagement démontré tout au long de l'année, par les athlètes concernés.

**Liste des athlètes enregistrés auprès de la Direction du sport et de l'activité physique du Québec**

Squash Québec dépose une liste qui comprend les nombres d'athlètes suivants :

1. Excellence : (tous les athlètes détenant un brevet de Sport-Canada)
2. Élite : 8 athlètes (4 hommes et 4 femmes)
3. Relève : 12 athlètes (6 garçons et 6 filles)

Squash Québec compte également un certain nombre d'athlètes de niveau Espoir, selon les résultats du programme annuel de détection de talent en Squash

# Politique d'engagement d'entraîneurs en Squash

La politique d'engagement des entraîneurs en Squash tient compte du modèle de développement de l'athlète et des structures d'accueil au Québec.

Le réseau des entraîneurs en Squash est d'abord et avant tout présent au niveau local, soit dans les clubs, répartis sur l'ensemble du territoire québécois.

Les centres d'entraînement en Squash offrent les services d'encadrement aux athlètes engagés dans une démarche d'Excellence. Ces centres sont présents dans les régions où l'on retrouve les plus fortes concentrations d'athlètes, soit dans les régions de Montréal, Lac St-Louis, le Sud-Ouest et l'Outaouais, pour l'exercice 2005-2006.

Un centre d'entraînement doit rencontrer les critères minimums suivants;

- L'entraîneur doit détenir une certification de niveau 3 (exigence de la DSAP)
- Un centre doit encadrer un minimum de 5 athlètes identifiés Élite ou Relève, ainsi qu'un minimum de 10 athlètes engagé dans une démarche de recherche de l'excellence (Espoir).
- L'entraîneur doit être engagé au moins à mi-temps (soit 900 hrs/année) par une structure d'accueil locale, régionale, provinciale ou nationale.

Le programme d'engagement des entraîneurs impliqués dans le programme de développement de l'excellence en Squash favorise la professionnalisation des entraîneurs en leur assurant un revenu supplémentaire leur permettant de consacrer leur disponibilité, pour le développement des athlètes du Québec.

Le comité de gestion de l'excellence de Squash Québec révisé annuellement la candidature des différents entraîneurs, pour chaque région éligible aux différentes subventions. Sans égard au soutien offert par Squash Québec, toutes les régions actives en Squash ont un / des entraîneur(s) qui oeuvrent à l'encadrement des athlètes. Leur engagement par Squash Québec assure cependant un contrôle sur le travail accompli et à faire dans le cadre de nos programmes de développement de l'excellence en Squash au Québec.

Les récentes contributions du gouvernement du Québec, dans le cadre du programme d'engagement d'entraîneurs, nous ont permis de constater une stabilisation des emplois ainsi qu'un intérêt renouvelé pour la formation de haut niveau, des entraîneurs impliqués dans notre programme de développement de l'excellence en Squash.

## Sélection des entraîneurs

Les candidats sont sélectionnés à l'aide des critères suivants :

1. Niveau de certification (minimum niveau 3)
2. Nombre d'athlètes encadrés (et leur niveau)

3. Nombre d'années d'engagement au sein du programme de développement de l'élite en Squash (provincial ou national)
4. Scolarité pertinente
5. Bilinguisme
6. Nombre d'années d'expérience à titre d'entraîneur en Squash

Les entraîneurs sélectionnés doivent accepter les mandats et les descriptions de tâches qui font l'objet d'une révision annuelle.

### **Description des centres d'entraînement**

#### Centre national d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau national, s'il est reconnu par Squash Canada à titre de centre d'entraînement des athlètes de haut niveau (Excellence ou membres des équipes canadiennes).

#### Centre provincial d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau provincial, s'il est reconnu par Squash Québec à titre de centre d'entraînement d'au moins 15 à 30 athlètes, dont au moins 5 identifiés Élite ou Relève.

#### Centre régional d'entraînement :

Un centre est considéré de niveau régional, s'il est reconnu par Squash Québec à titre de centre d'entraînement d'au moins 10 à 20 athlètes, dont au moins 3 identifiés Élite, Relève ou Espoir.

### **Programme d'engagement des entraîneurs, édition 2005-2006**

Le réseau 2005-2006 des centres d'entraînement en Squash se compose de :

4 centres régionaux :

- Outaouais (La Sporthèque)
- Québec (Club Entrain)
- Montréal (Club Atwater)
- Sud-Ouest (Hudson Racquet Club)
- 

1 centre provincial :

- Lac St-Louis (Club Mirabel)

1 centre national / provincial :

- Montréal (Club Sportif MAA)

# **Description des principales tâches**

## **Engagement des entraîneurs en Squash**

### **Équipe du Québec**

#### **Année 2005-2006**

#### **Entraîneur Provincial (Athlètes Senior)**

(temps plein minimum de 45 semaines de 40hrs/sem. Total 1800 heures et plus)

15 à 30 athlètes

1. Préparer un plan annuel d'entraînement avec chaque athlète senior identifié.
2. Organiser l'entraînement des athlètes seniors identifiés au Québec, au centre national d'entraînement (Club sportif MAA).
3. Organiser les camps d'entraînement provinciaux.
4. Proposer à Squash Québec les différents projets du CNMM nécessaires.
5. Superviser les entraînements individuels, incluant les entraînements hors terrain.
6. Superviser les autres entraîneurs engagés dans le développement de l'excellence
7. Gérer le budget d'opération d'assistance à l'Élite avec le Conseil d'administration
8. Revoir, tel que proposés au C.A. par le comité du plan de développement, les critères de sélection des athlètes identifiés et maintenir la liste des athlètes à jour.
9. Revoir les descriptions de tâches des entraîneurs et faire les ajustements au besoin.
10. Siéger au comité du plan de développement de l'excellence en Squash.
11. Siéger au comité de gestion des programmes de l'élite.

---

#### **Entraîneur Provincial (Athlètes Juniors)**

(temps plein– minimum de 45 sem. à 40hrs/sem. Total 1800 heures)

15 à 30 athlètes

1. Planifier un plan annuel d'entraînement pour chaque athlète junior identifié.
2. Organiser l'entraînement des athlètes juniors identifiés au Québec, au centre national d'entraînement (Club Mirabel)
3. Superviser le programme des Jeux du Canada
4. Organiser les camps d'entraînement provinciaux
5. Organiser et superviser les différents voyages aux compétitions
6. Superviser les entraînements individuels, incluant les entraînements hors terrain
7. Superviser les entraîneurs pour juniors régionaux
8. Siéger au comité du plan de développement de l'excellence en squash

## **Entraîneurs de centres régionaux d'entraînement** (temps plein – minimum de 45 sem. à 40 h/sem. Total 1800 heures)

**Montréal** (Club Atwater) et **Sud Ouest** (Hudson)

15 à 20 athlètes

1. Assister à la préparation et superviser le plan annuel d'entraînement de chaque athlète s'entraînant à leur centre
2. Superviser et organiser l'entraînement des athlètes rattachés à leur centre d'entraînement
3. Participer à l'organisation et à la tenue de 2 camps d'entraînements régionaux par année.
4. Superviser les déplacements des athlètes aux compétitions et aux camps d'entraînement

---

## **Entraîneurs de centres régionaux d'entraînements** (temps partiel- minimum de 45 sem. À 20 hres/sem, Total 900 heures)

**Gatineau** (Club Sporthèque) et **Québec** (club Entrain)

10 à 15 athlètes

1. Assister à la préparation et superviser le plan annuel D'entraînement de chaque athlète s'entraînant à leur centre
2. Superviser et organiser l'entraînement des athlètes rattachés à leur centre d'entraînement
3. Organiser 2 camps d'entraînements régionaux par année
4. Superviser les déplacements des athlètes aux compétitions et aux camps d'entraînement
5. Superviser les programmes Sport Études de la région

# **Programme de diffusion du Plan de développement de l'excellence en Squash, édition 2005-2009**

Squash Québec entend publier le Plan de développement de l'Excellence à l'intérieur de son réseau de fonctionnement habituel et de façon plus étendue, en utilisant des formats électronique et imprimé.

Les clientèles cibles pour la version imprimée distribuée par la poste sont;

## **Athlètes**

- Tous les athlètes membres de l'équipe du Québec
- Tous les athlètes québécois engagés dans une démarche vers l'Excellence

## **Entraîneurs et Arbitres**

- Tous les entraîneurs québécois certifiés en Squash
- Tous les arbitres québécois certifiés en Squash

## **Intervenants reliés à l'administration de Squash Québec**

- Tous les membres du Comité de gestion du programme d'assistance à l'Élite en Squash
- Tous les membres du Conseil d'administration de Squash Québec

## **Intervenants politiques et organismes associés**

- Les clubs membres de Squash Québec
- La Direction du sport et de l'activité physique, Ministère de l'éducation du Québec
- Squash Canada
- Centre National Multisports de Montréal

Les clientèles cibles pour la version électronique sont;

## **Grand public**

Diffusion d'une version en format PDF, accessible sur le site internet officiel de Squash Québec

Des copies imprimées seront également disponibles sur demande, au bureau de Squash Québec

**Échéancier de diffusion :**

La version électronique du Plan de développement de l'Excellence en Squash édition 2005-2009 sera diffusée sur le site internet officiel de Squash Québec dès son approbation finale (Avril 2005).

Les documents imprimés seront distribués par le service de Poste Canada, durant l'été 2005.

## Remerciements

Squash Québec ainsi que tous les membres du Comité de développement de l'Excellence en Squash tiennent à remercier sincèrement les personnes suivantes qui ont accepté de contribuer à la production de ce Plan de développement de l'excellence en Squash, édition 2005-2009.

M. André Kulesza PhD, CSCS  
Préparateur physique, CNMM

M. Ken Brunet B.sc. PFLC  
Peak Center for human performance, Ottawa, Ont.

Mme Marie-Michèle Trudel  
Fédération des Sports à Quatre Murs du Québec inc.

## **ANNEXES :**

1. Tableau #1 Synthèse des étapes de développement à long terme en Squash
2. Tableau #2 Tests de terrain pour les qualités athlétiques
3. Tableau #3 Similarities and differences in the exercise responses of children/adolescents vs. Adults (Plowman, 2001)
4. Tableau #4 Durée des 5 périodes pour l'étape s'entraîner à s'entraîner
5. Tableau #5 Progression dans les prises de décisions (Flynn, 1995)
6. Tableau #6 Comparaison entre les étapes s'entraîner à s'entraîner et s'entraîner pour faire de la compétition

## Tableau # 1 Synthèse des étapes du développement à long terme en Squash

	<b>ÉTAPE 1</b> 6 à 10 ans S'amuser à jouer au Squash	<b>ÉTAPE 2</b> 10 à 15 ans S'entraîner à s'entraîner	<b>ÉTAPE 3</b> 15 à 20 ans S'entraîner à faire de la compétition	<b>ÉTAPE 4</b> plus de 18 ans S'entraîner à gagner
Volume d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 à 2 h / sem</li> <li>▪ aucune périodisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 à 9 h / sem</li> <li>▪ Périodisation simple</li> <li>▪ 75% d'entraînement, 25% de compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15 h / sem</li> <li>▪ Périodisation simple ou double</li> <li>▪ 50% d'entraînement, 50% de compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20 h /sem</li> <li>▪ Périodisation multiple</li> <li>▪ 25 % préparation générale</li> <li>▪ 75 % préparation spécifique et compétitions</li> </ul>
Connaissance des règles	Règles élémentaires Règles de sécurité	Se familiarise avec les différentes règles	Connaissance des règlements doit être complète	Connaissance absolue
Compétitions	Jeux Récompenses Squash Canada	1 <sup>re</sup> saison : 3 à 6 compétitions de niveau de club 2 <sup>e</sup> saison : 3 à 6 compétitions niveau club et 2 à 4 compétitions niveau régional 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> saison : 3 à 6 compétitions niveau club ou/et 2 à 4 compétitions niveau régional et 1 à 2 compétitions niveau provincial/national.	Tournois internationaux : 2 à 3 /année Tournois nationaux : 4 à 6 /année Tournois provinciaux : 4 à 8 / année Ligues interclubs : 1 fois / semaine (20 sem)	Grands Jeux Champ. Mondiaux Circuits professionnels (PSA et WISPA) : 10 à 15 tournois Circuit national : 2 à 6 tournois Circuit provincial : 2 à 6 tournois Circuit universitaire américain (10 tournois)
Entraîneurs	Niveau 1 Parents/bénévoles	Niveau 1 et 2 Bénévoles, parents	Niveau 3	Niveau 3 ou 4
Arbitres	Aucun	Entraîneurs, bénévoles ou parents	Club: minimum d'un arbitre certifié Niveau provincial : 4 à 6 arbitres certifiés	Au niveau provincial : 4 à 6 arbitres certifiés
Détection / sélection	Très peu	Premières activités de détection dans les clubs Détection et sélection lors des compétitions et des camps régionaux / provinciaux	Critères de sélections nationaux Critères du Québec, pour élites / relèves Résultats sportifs des compétitions Participation à des camps d'entraînement d'été de Squash Québec	Critères de sélection des équipes nationales (Squash Canada) Critères de sélection des athlètes élites du Québec Aucune activité de détection
Évaluation entraînement	Défis et jeux	Tests de terrain Récompenses de Squash Canada	Même qu'à l'étape 2, Test de lactate 2 fois / saison Test de VO2 max indirect par les entraîneurs (club respectif)	Même évaluation que les équipes nationales Test de lactate 2 à 3 fois par saison Test de VO2 max en laboratoire une fois / année Test de VO2 max indirect 2 à 3 fois / année

Services de soutien	Formation pour les entraîneurs par Squash Québec (PNCE)	Clubs : entraîneurs personnels et programmes de base en Squash. Programme Espoir de Squash Québec Début du programme des Jeux du Canada Soutien financier limité de Squash Québec Camps d'entraînement régionaux/provinciaux	Centre de médecine sportive attachés au Centre d'entraînement national / provincial (médecins, nutritionnistes, massothérapeutes, physiothérapeutes) Nutritionniste attitré Psychologue sportif attitré Services d'évaluation en laboratoire (Peak Center) Soutien financier pour les membres des équipes du Québec	Centre de médecine sportive attachés au Centre d'entraînement national / provincial (médecins, nutritionnistes, massothérapeutes, physiothérapeutes) Nutritionniste attitré Psychologue sportif attitré Services d'évaluation en laboratoire (Peak Center) Soutien financier (Sport Canada, Squash Canada, Équipe-Québec, Gouvernement du Québec et Squash Québec) Centre national et provincial d'entraînement
Aspects psychosociaux	Favoriser : - Plaisir - Sécurité - Respect d'autrui Aiment : - Les défis - Être le centre d'attraction  Sont influencés par leur semblable	Besoin de beaucoup de contacts sociaux. Apparition des caractères sexuels. Forte augmentation du poids et de la taille. Différentiation marquée entre les garçons et les filles.  Porter attention à la perte des acquis antérieurs des schémas corporels.	Apprendre à gérer la vie scolaire et la vie sportive Perfectionner la gestion des voyages Perfectionner : les principes de nutrition la gestion du temps la gestion de la communication avec les différentes structures du sport Estime de soi Sexualité Tension avec adultes Influence des pairs	Apprendre à maîtriser : - Gestion du temps (vie sportive, vie familiale, études / travail) - Gestion des voyages - Gestion de budget - Principes de nutrition  Besoin; D'indépendance/autonomie Temps des grandes décisions Relation avec sexe opposé

<b>Les Objectifs</b>	<b>Étape 1</b>	<b>Étape 2</b>	<b>Étape 3</b>	<b>Étape 4</b>
<b>Physiques</b>				
Qualités motrices de base	Développement	Développement	Améliorer / développement pour tous les déterminants	Améliorer / maintien pour tous les déterminants
Qualités aérobies	Intro	Développement modéré		
Vitesse	Intro			
Endurance / vitesse				
Force / vitesse				
Force / endurance				
Flexibilité		Intro		
<b>Technico-tactique</b>				
Coups de base	Intro	Acquisition et consolidation	Perfectionnement	Raffinement
Déplacements	Intro	Acquisition et consolidation	Perfectionnement	Raffinement
Tactiques de base (décisions)		Acquisition et consolidation	Consolidation et perfectionnement	
Coups avancés			Initiation et acquisition	Perfectionnement
Tactiques avancées			Initiation et acquisition	Perfectionnement
<b>Psychologiques</b>				
	Plaisir, Confiance, estime de soi et persévérance	Acquisition des habiletés mentales de base	Développement des qualités mentales de base et début de la personnalisation	Programme personnalisé
	Intro à la concentration		Consolider objectifs à court terme	Perfectionnement des objectifs à court et à long terme
			Perfectionner les objectifs à long terme	

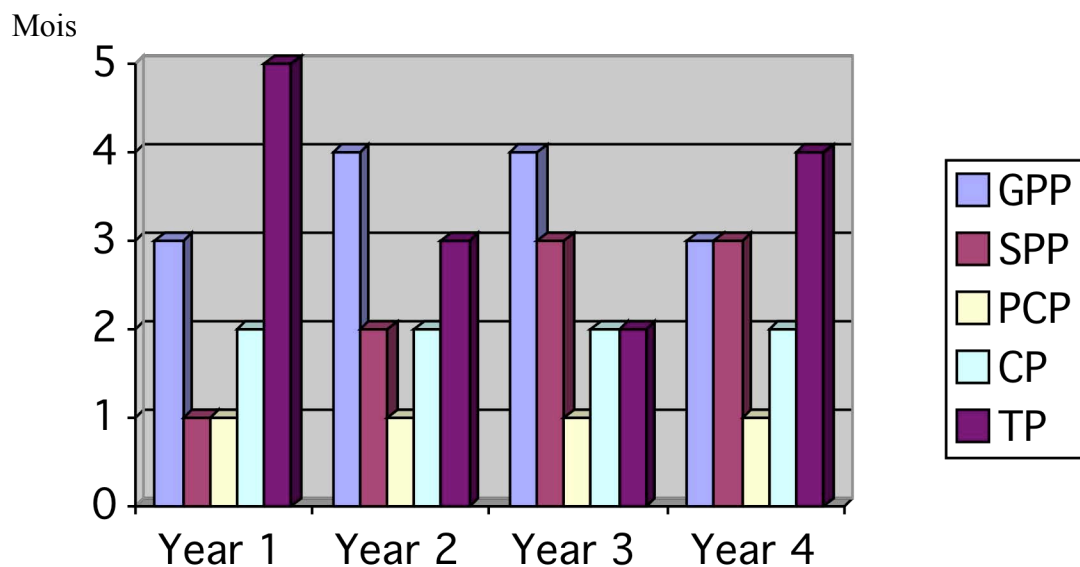
**Tableau # 2 Tests de terrain pour les qualités athlétiques**

<b>Qualités</b>	<b>Tests</b>
Endurance aérobie	Test Léger-Boucher
Vitesse	Sprint sur 20 mètres
Puissance	Saut vertical
Endurance musculaire	Push-Up
	Redressements
Agilité	Test de 6 points de Squash Canada
Flexibilité	Sit and reach

**Tableau # 3 Similarities and differences in the exercise responses of children/adolescents vs. Adults (Plowman, 2001)**

System and Measures	Children/Adolescents vs. Adults		
	Lower	Equal	Higher
<b>Respiratory System</b>			
Minute Ventilation (per kg)		X (maximal exercise)	X (submaximal exercise)
Tidal volume	X		
Breathing frequency			X
Ventilation drift		X	
Oxygen saturation		X	
Arteriovenous oxygen difference		X (maximal exercise)	X (submaximal exercise)
Ventilation equivalent			X
<b>Cardiovascular System</b>			
Cardiac output	X		
Stroke volume	X		
Heart rate			X
Cardiovascular drift		X	
Muscle blood flow			
Maximal oxygen consumption		X	
<b>Temperature Regulation</b>			X
Convective and radiant heat exchange			
Sweat gland number		X	
Temperature of sweat gland activation			X
Sweat production per gland	X		
Sweat rate per unit of surface area	X		
<b>Metabolic System</b>			
Metabolic specialization	X		
Endurance performance	X		
Mechanical power	X		
ATP (per kg of muscle)		X	
ATP utilization		X	
Phosphocreatine storage	X		
Glycogen storage	X		
Lactate accumulation/concentrate	X		
VO <sub>2</sub> expended during sub-maximal walking/running			X
Efficiency of Cycling		X	
<b>Neuromuscular System</b>			
Muscle fiber type percentage		X	
Muscle fiber number		X	
Muscle fiber size	X		
Strength	X		
Strength per cross-section		X	
Flexibility	X	X	X

**Tableau # 4 Durée des 5 périodes pour l'étape s'entraîner à s'entraîner**



GPP : Période de préparation générale  
SPP : Période de préparation spécifique  
PCP : Période pré-compétitive  
CP : Période de compétitions  
TP : Période de transition

**Tableau # 5 Progression dans les prises de décisions (Flynn, 1995)**

<b>Player Standard</b>	<b>Conscious decisions</b>	<b>Automatic Decisions</b>
Beginner (tries to keep the ball in play)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of ball bounce</li> <li>• Anticipation of opponent's shot</li> <li>• Position to run to</li> <li>• Which side of the body to play the ball from</li> <li>• How to hit the ball to the front wall</li> <li>• When to make contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• None</li> </ul>
Intermediate club player (starts to hit the ball away from their opponent)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of opponent's shot</li> <li>• Where to hit the ball to</li> <li>• Whether to be deceptive</li> <li>• When to make contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of ball bounce</li> <li>• Position to run to</li> <li>• Which side of the body to play the ball from</li> </ul>
Provincial Player	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of opponent's shot</li> <li>• Where to hit the ball to</li> <li>• Whether to be deceptive</li> <li>• When to make contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of ball bounce</li> <li>• Position to run to</li> <li>• Which side of the body to play the ball from</li> <li>• How to hit the ball</li> </ul>
National Player	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amount and type of deception</li> <li>• What effect is required</li> <li>• Types of serves</li> <li>• Amount and type of deception</li> <li>• Styles of play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipation of opponent's shot</li> <li>• Position to run to</li> <li>• Which side of the body to play the ball from</li> <li>• Where to hit the ball to</li> <li>• When to make contact</li> </ul>
International Player	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amount and type of deception</li> <li>• What effect is required</li> <li>• Types of serves</li> <li>• Amount and type of deception</li> <li>• Styles of play</li> <li>• When to hit the ball</li> <li>• Which side of the body to play the ball from</li> <li>• Where to hit the ball to play a complete range of shots</li> <li>• When to make contact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position to run to</li> <li>• Anticipation of opponents shot</li> </ul>

**Tableau # 6 Comparaison entre les étapes s'entraîner à s'entraîner et s'entraîner pour faire de la compétition**

	S'entraîner à s'entraîner				S'entraîner pour la compétition			
	Année1	Année2	Année3	Année4	Année1	Année2	Année3	Année4
<b>Volume %</b>	80	70	70	60	40	30	20	40
<b>Intensité %</b>	20	30	30	40	60	70	80	60
<b>Saison (mois)</b>	8	9	10	8	9	10	10	9
<b>Sessions (par semaine)</b>	6	8	9	7	9	10	12	9
<b>Nombre et niveau de tournois</b>	3-4 Club	4-5 Club/ Rég.	5-6 Rég.	4-5 Régional / Provincial	6-7 Régional / Provincial	7-9 Provincial	10-12 Provincial/ National	8-10 National

## Références

Balyi, I, *Programmes sportifs visant le développement a long terme de l'athlète: La situation et les solutions*, EntraîInfo, vol. 8 No. 1, Été 2001.

Bayli, I. & Way, R. *Long-term planning of athlete development "The training to Train Phase"*, BC Coach, Fall 1995, Feature Supplement, pp 1-9. British Columbia Sports Services Branch.

Bayli, I. & Way, R. *Planning for training and Performance – Part 5 the training to win phase of long term athlete development*, BC Coach, Summer 1996, Feature Supplement, pp 25. British Columbia Sports Services Branch.

Belov, E. *For those starting artistic gymnastics*. Translation, Canadian Gymnastics Federation, Ottawa, Ontario, 1995.

Cardinal, C. *Planification et périodisation de l'entraînement sportif*, PNCE Module 12, 2003.

Flynn, R (1995) *Designing perceptual motor skill development programs for squash*. Australian Squash Coach 3(1), 5-8.

Flynn, R. *Developing the future high performance player*, Squash Australia 9<sup>th</sup> National Coaching Conference, 1996.

Plowman, S. *Children aren't miniature adults: Similarities and differences in physiological responses to exercise, Part 1*, ASCM's Health and Fitness Journal, Sept/Oct, 2001a.

Plowman, S. *Children aren't miniature adults: Similarities and differences in physiological responses to exercise, Part 2*, ASCM's Health and Fitness Journal, Nov/Dec, 2001b.

Pyke, F. *Better Coaching: Advanced Coaching Manual Second Edition*, Australian Sports Commission, 2001, pp77-85.

Weineck, J. *Manuel d'entraînement*, chapitre 10, p. 75-80.

Wollstein, J (1995). *A new model of athlete development: Perceptual Motor skill development programs for squash*. Australian Squash Coach (3)1, 5-8.

