



**VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT**

**OFFRIR À
TOUS LES
JOUEURS LES
MEILLEURES
CHANCES DE
SUCCÈS EN
SOCCER**



**DÉVELOPPEMENT À
LONG TERME DU JOUEUR :
UN GUIDE COMMUNAUTAIRE**



CANADA SOCCER CROIT QUE CHAQUE JOUEUR MÉRITE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE DE SOCCER POSSIBLE.

Qu'ils rêvent de jouer pour les équipes nationales du Canada ou simplement de s'amuser avec leurs amis, le fait d'utiliser la bonne approche de jeu lorsque les enfants sont jeunes ouvre la voie à une vie de plaisir.



Le **Parcours Canada Soccer** fournit une feuille de route pour les joueurs de tous âges et de toutes aspirations qui veulent jouer au soccer au niveau récréatif, compétitif ou de haute

performance **EXCEL**, et il a pour but de les encourager à être actifs pour la vie. Le parcours repose sur les principes du développement à long terme du joueur (DLTJ).

Pour les joueurs de moins de 12 ans, dont bon nombre chaussent les crampons pour la première fois, le but de cette approche est simple :

**FAIRE EN SORTE QUE
LES ENFANTS ADORENT
LE SPORT.**

EN QUOI CONSISTE LE DLTJ?

Le DLTJ est un modèle de développement de l'athlète semblable à celui que les médecins et les psychologues utilisent depuis longtemps afin de mieux comprendre le développement humain et qui consiste en une série de stades distincts qui nous mènent de l'enfance à l'âge adulte. Les habiletés, le comportement et les émotions d'une personne, de même que sa compréhension du monde qui l'entoure, varient d'un stade à l'autre.

De façon analogue, les experts en sciences du sport ont défini sept stades de développement – chacun présentant ses propres caractéristiques physiques et psychologiques – lesquels constituent la base du DLTJ. Lorsque de jeunes joueurs de soccer peuvent s'entraîner et compétitionner dans un environnement qui correspond à leur stade de développement, non seulement ils offrent leurs meilleures performances mais ils ont également plus de plaisir.

En d'autres termes, le DLTJ est conçu pour offrir aux joueurs la meilleure expérience de soccer à chaque stade en accordant la priorité à leurs besoins.



POURQUOI AVOIR RECOURS AU DLTJ?

Nous ne nous attendons pas à ce qu'un enfant participe à un concours d'épellation sans lui avoir d'abord enseigné l'alphabet. Des activités et des attentes ne correspondant pas au stade de développement de l'enfant peuvent le condamner à l'échec.

Il en va de même lorsque de jeunes enfants sont plongés dans un milieu de soccer qui attache trop d'importance au fait de gagner au détriment du développement des habiletés et du plaisir. Les conséquences négatives peuvent perdurer toute une vie : certains enfants développent alors de mauvaises habitudes et de faibles habiletés, ce qui peut les décourager. Un grand nombre d'entre eux n'atteignent pas leur potentiel de performance et d'autres finissent par abandonner complètement le sport parce qu'ils n'y trouvent aucun plaisir.



**LE DLTJ OFFRE À
TOUS LES JOUEURS LA
MEILLEURE CHANCE DE
SUCCÈS EN SOCCER** en
adaptant l'entraînement et la compétition à leurs
besoins selon leur stade de développement.

LES TROIS PREMIERS STADES DU DLTJ

Les trois premiers stades du DLTJ, qui orientent le développement jusqu'à l'âge de 12 ans, reposent sur des parties à effectifs réduits. Il n'existe aucun classement de ligues pour ces groupes d'âge : l'accent est mis sur l'apprentissage et le plaisir.

1

STADE UN :

DÉPART ACTIF

(U-4/U-6 M/F)

Offre la possibilité aux plus jeunes joueurs d'acquérir les habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper dans un milieu agréable et repose sur le jeu non formel et le renforcement positif.

2

STADE DEUX :

FONDAMENTAUX

(U-6/U-8 F, U-6/U-10 M)

Permet aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.

3

STADE TROIS :

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

(U-8/U-11 F, U-9/U-12 M)

Cet « âge d'or de l'apprentissage », lorsque les enfants sont moins centrés sur eux-mêmes et plus à même de réfléchir à leurs actions et de tirer des leçons de leurs erreurs, représente le moment idéal pour perfectionner les habiletés. L'accent est mis sur l'apprentissage par la pratique, l'extension du répertoire des mouvements liés au soccer et l'enseignement des principes de base du jeu dans un milieu agréable et stimulant.



PROGRESSER VERS LA COMPÉTITION

Au fur et à mesure que les enfants approchent de l'adolescence, les classements officiels de ligues sont appliqués, le jeu devient plus compétitif et il est davantage axé sur les stratégies et les tactiques. En raison de l'augmentation régulière des périodes consacrées à l'entraînement au cours des trois prochains stades du DLTJ (4 à 6), à des parties à effectifs plus nombreux et à des parties qui ont lieu tout au long de l'année, les meilleurs joueurs ont la possibilité de poursuivre leur développement au sein du Programme EXCEL du Parcours Canada Soccer. D'autres peuvent décider de continuer de jouer pour le plaisir et passent alors au stade 7 du DLTJ.

4

STADE QUATRE :

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

(U-11/U-15 F, U-12/U-15 M)

Pour la plupart des enfants, le début de la poussée de croissance à l'adolescence qui coïncide avec ce stade est le moment idéal pour l'entraînement d'endurance. Les joueurs sont également initiés à des concepts comme la préparation psychologique, l'établissement d'objectifs et l'adaptation à la victoire et à la défaite tout en acquérant des habiletés en soccer plus avancées, notamment les techniques liées à la position de jeu.



5

STADE CINQ :

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

(U-15/U-19 F, U-16/U-20 M)

Les joueurs perfectionnent maintenant leurs habiletés en soccer selon diverses conditions de compétition dans un format de jeu à 11 joueurs semblable à celui des adultes. Tout en continuant d'améliorer les techniques avancées, les joueurs développent leur sens tactique, leur discipline et leur force mentale.



6

STADE SIX :

S'ENTRAÎNER À GAGNER

(U-18+ F, U-19+ M)

Dotés pleinement de la plupart de leurs habiletés en soccer, les joueurs du Programme EXCEL des équipes nationales, semi-professionnelles et professionnelles ont maintenant comme objectif d'offrir leur meilleure performance. Ils s'efforcent d'adapter rapidement des stratégies pour répondre aux demandes changeantes, à établir une routine avant l'entraînement et avant les parties, et à maintenir au maximum leur forme physique et leur équilibre psychologique.



7

STADE SEPT :

ACTIF POUR LA VIE

Ce stade englobe les filles et les garçons, les hommes et les femmes de tous âges et de toutes habiletés qui veulent jouer au soccer pour le plaisir et la forme physique. Il peut s'agir de jeunes joueurs qui ne poursuivent pas le jeu de haut niveau au sein du Programme EXCEL, d'anciens joueurs de compétition qui ne veulent pas jouer à l'échelle internationale ou professionnelle ou de nouveaux joueurs de soccer. Dans tous les cas, la structure du jeu est adaptée pour convenir au niveau de jeu, au nombre de joueurs et à l'espace disponible.



LE DLTJ EST CENTRÉ SUR LE JOUEUR :

La principale priorité est de respecter les besoins en matière de développement des joueurs. Cela signifie de s'assurer que les joueurs amateurs ont du plaisir et d'offrir également des possibilités de perfectionnement aux joueurs dotés d'un talent particulier lors de leur cheminement au sein du Parcours Canada Soccer.

LE DLTJ EST OUVERT À TOUS :

Un petit nombre de joueurs peuvent suivre le Programme EXCEL du Parcours Canada Soccer en vue de faire partie d'une équipe nationale ou d'un club professionnel, mais le DLTJ est également conçu pour les 99 p. 100 qui ne le suivront pas. Le DLTJ est conçu pour offrir à chacun la meilleure expérience de soccer possible à chaque stade du parcours.

LE DLTJ RECONNAÎT QUE L'ESPRIT DE COMPÉTITION VIENDE DU CŒUR :

Le fait qu'il n'existe pas de classement pour les joueurs de moins de 12 ans ne se traduit pas par un manque d'esprit de compétition. Lorsque les enfants jouent dans un environnement où l'apprentissage prime sur la victoire, ils ont moins peur de commettre des erreurs et sont plus disposés à prendre des risques pour essayer les nouvelles habiletés qu'ils ont apprises lors des pratiques. Ils sont libres de jouer leur meilleur jeu sans s'inquiéter d'être réprimandés pour une défaite.

LORSQUE LES ENFANTS APPRENNENT LES BONNES HABILETÉS AU BON MOMENT

– et qu'ils sont soutenus par une communauté de soccer empathique formée de parents, d'entraîneurs, d'officiels et de bénévoles – ils acquièrent une confiance en leurs capacités et ont beaucoup plus de plaisir. Cela signifie qu'un plus grand nombre d'entre eux deviendront des adultes en santé et actifs qui auront un amour envers le jeu pendant toute leur vie.



VOS BUTS MARQUENT
NOTRE SPORT

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES
RENSEIGNEMENTS SUR PARCOURS
CANADA SOCCER ET LE DÉVELOPPEMENT
À LONG TERME DU JOUEUR, VISITER LE :



CANADA SOCCER.COM/PARCOURS



BC SOCCER

Association de soccer
de la Colombie-Britannique
bcsoccer.net



Fédération de soccer
du Québec
federation-soccer.qc.ca



Association de soccer de
Terre-Neuve-et-Labrador
nlsa.ca



Association de soccer
de l'Alberta
albertasoccer.com



Association de soccer du
Nouveau-Brunswick
soccernb.org



Association de soccer des
Territoires du Nord-Ouest
nwtkicks.ca



Association de soccer
de la Saskatchewan
sasksoccer.com



Association de soccer
de la Nouvelle-Écosse
soccerns.ns.ca



Association de soccer
du Yukon
yukonsoccer.yk.ca



Association de soccer
du Manitoba
manitobasoccer.ca



Association de soccer de
l'Île-du-Prince-Édouard
peisoccer.com



Association de soccer
de Nunavut
facebook.com/Nunavut
SoccerAssociation



Association de soccer
de l'Ontario
ontariosoccer.net

PARTENAIRES DU PARCOURS CANADA SOCCER

