TRAJECTOIRE

GUIDE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

GOLF CANADA™/MC

Version 2.0 – 2014 - Conçu en partenariat avec la PGA du Canada

LE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR EST UN CHEMIN À PARCOURIR.

S'il est primordial de connaître le chemin pour atteindre une destination, il est également nécessaire de comprendre les facteurs importants qui doivent être réalisés à chaque étape de développement pour parvenir à destination. Au golf, comme dans tout autre sport, la voie suivie par un athlète au fil des étapes de son développement s'accompagne d'une mesure de progression que l'on peut étudier. Ainsi, comprendre la trajectoire de la performance est un principe moteur du Guide du Développement à long terme du joueur (*DLTJ*) au golf au Canada.

Pour faire suite au premier guide lancé en 2006, Golf Canada, en partenariat avec la PGA du Canada, est heureux de présenter le Guide du Développement à long terme du joueur (*DLTJ*) – version 2.0. Cette deuxième version de cet important projet fournit de la recherche, des statistiques et un éclairage sur le cheminement de développement des joueurs au Canada. On y trouve des résultats et des ajustements qui ont évolué au sein du golf depuis que la première version du Guide du *DLTJ* a été publiée. *DLTJ* est un prolongement de notre objectif de faire du Canada l'une des grandes nations de golf dans le monde.

Quel que soit le sport, le noyau de participants est crucial pour assurer le succès sur le plan des hautes performances. Un nombre plus grand de participants à chaque étape de développement du bassin d'adeptes d'un sport peut présenter une corrélation directe avec les résultats des compétiteurs dont la trajectoire atteint les sommets de ce sport. En concevant le *DLTJ*, nous avons incorporé les meilleures pratiques et les données des recherches scientifiques les plus récentes tirées de notre sport tant au Canada que dans le reste du monde. Nous avons aussi puisé de l'expertise auprès d'autres disciplines sportives qui connaissent du succès et desquelles le transfert de connaissance s'est avéré pertinent et instructif. Nous sommes convaincus que ce guide jouera un rôle d'influence clé pour que nos joueurs s'illustrent sur la scène internationale tout en aidant à atteindre notre objectif de favoriser l'engagement au golf durant toute la vie chez les mordus du golf d'un océan à l'autre au Canada.

En plus de fournir un solide cadre de développement sportif, le *DLTJ* souligne clairement les rôles et les responsabilités des toutes les parties prenantes au golf, soit les entraîneurs, les instructeurs, les golfeurs, les parents de golfeurs, les propriétaires d'établissements de golf et les administrateurs. Le but est de créer un plan de développement des joueurs vers le succès qui servira le golf canadien pendant des années à venir.

Laurence Applebaum
Chef de la direction et directeur exécutif
Golf Canada

Pour en apprendre davantage sur la PGA du Canada, visitez le site **pgaofcanada.com**

Pour en apprendre davantage sur Golf Canada, visitez le site **golfcanada.ca**

GOLF CANADA

PGA

·JEC·TOIRE

nom

I: la courbe décrite par un objet en mouvement dans l'atmosphère ou dans l'espace

II: un chemin, une progression ou un processus de développement ressemblant à une trajectoire physique

GUIDE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

TABLE DES MATIÈRES

Développement du joueur – Le cercle de soutien 3

Facteurs clés 4

État de la nation 8

Cadre 10

Cheminement sportif junior 12

Trajectoire de performance 14

Enseignement et entraînement 17

ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT 20

GOLF POUR LA VIE 65

Appendices

Lexique 70

Remerciements 72

Références 73

Diagrammes 74

ENFANT ACTIF.....p 23	H 0 à 6	F 0 à 6
S'AMUSER GRÂCE AU SPORT.....p 29	H 6 à 9	F 6 à 8
APPRENDRE À JOUER AU GOLF.....p 35	H 9 à 11	F 8 à 11
INITIATION À LA COMPÉTITION.....p 41	H 11 à 14	F 11 à 13
APPRENDRE À COMPÉTITIONNER....p 47	H 14 à 17	F 13 à 16
S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER..p 53	H 17 à 22	F 16 à 19
COMPÉTITIONNER POUR GAGNER....p 59	H 22+	F 19+

DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR – LE CERCLE DE SOUTIEN

Le *DLTJ* s'adresse en premier lieu aux entraîneurs et aux instructeurs. L'apport des entraîneurs et des instructeurs est crucial pour le développement du joueur, mais il faut aussi préciser comment les quatre groupes importants de parties prenantes (instructeurs/entraîneurs; propriétaires/exploitants d'établissements de golf; parents; et athlètes/joueurs) vont profiter le plus de ce guide.

INSTRUCTEURS ET ENTRAÎNEURS :

Il est difficile pour un athlète très doué de maximiser son potentiel sans l'aide d'entraîneurs et d'instructeurs expérimentés, bien formés et accrédités. Ces professionnels comprennent toutes les facettes du jeu et ils ont mis au point leurs propres méthodes personnalisés d'enseignement. Dans les mains des instructeurs et des entraîneurs, ce document devrait servir de guide et d'outil de référence éducatif tandis que les participants progressent à travers les étapes de développement.

En lisant ce document, les instructeurs et les entraîneurs seront à même de mieux comprendre :

- La voie recommandée pour développer les athlètes de tous niveaux, y compris les joueurs de haute performance.
- Le cadre proposé par la PGA du Canada et le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
- Où chaque type d'instructeur ou d'entraîneur s'intègre dans le cadre éducatif du golf au Canada.

PARENTS :

Les parents sont la principale source de confiance, d'encouragement au plaisir de jouer et à l'activité physique – en particulier au cours des premières étapes du développement du joueur. Le *DLTJ* aidera les parents à comprendre les défis que posent le savoir-faire physique et la meilleure manière de promouvoir un style de vie sain et actif. Aux étapes plus avancées, les parents peuvent utiliser ce document comme une indication pour comprendre à quel niveau se trouve leur enfant sur le plan de la compétition et aussi l'évolution de son cheminement par la suite.

En lisant ce document, les parents seront à même de mieux comprendre :

- Les différences entre les étapes du développement émotionnel, physique et mental.
- Ce qu'exigent les méthodes suggérées pour aider l'enfant à progresser dans toutes les facettes de son développement – sur les plans physique, émotionnel, cognitif et social.
- Comment les aider à enseigner à leur enfant à choisir la voie qui correspond le mieux à ses habiletés, besoins et aspirations.
- Comment soutenir la direction et la voie choisies par leur enfant.

EXPLOITANTS ET PROPRIÉTAIRES D'ÉTABLISSEMENTS DE GOLF :

Les établissements de golf canadiens et les centres communautaires sont souvent l'endroit où les enfants apprennent d'abord à développer leurs habiletés au golf. Grâce à une telle portée, ces établissements jouent un rôle très important dans la mise en œuvre des activités couvertes par le *DLTJ*.

En lisant ce document, les propriétaires d'établissements et les exploitants seront à même de mieux comprendre :

- La nécessité pour les établissements de mettre en œuvre des programmes qui s'insèrent dans le *DLTJ.*
- Les avantages que tirent les établissements qui tissent des liens avec les clubs voisins, les écoles, etc. dans leur communauté.
- Comment éduquer les parties intéressées comme les parents et le personnel sur les avantages du développement des joueurs et les objectifs couverts dans le *DLTJ*.

ATHLÈTES ET JOUEURS :

Les athlètes et les joueurs tireront parti de leur compréhension de la vue d'ensemble derrière le *DLTJ* et des objectifs poursuivis par le document. Il existe parmi les athlètes une grande variété de niveau d'habileté et de capacités, mais l'objectif de créer des champions pour la vie s'applique à tous et chacun.

En lisant ce document, les athlètes et les joueurs seront à même de mieux comprendre :

- Les voies de développement du joueur rendues disponibles pour la pratique du sport.
- Comment se préparer mentalement aux défis, aux échecs et aux succès en compétition.
- Les repères suggérés pour mesurer le succès par rapport aux pairs.

FACTEURS CLÉS QUI INFLUENCENT LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

1 SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Le savoir-faire physique est d'une grande importance à la fois pour le plaisir éprouvé à pratiquer un sport et comme élément nécessaire tandis que nous développons les participants au travers des différentes étapes de développement. Le développement du savoir-faire physique (comparable au niveau de base requis pour l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de l'arithmétique à l'école) devrait être une priorité avec la poussée de croissance à l'adolescence. Le processus menant au savoir-faire physique est influencé par l'âge, la maturation et les capacités du sujet.

En général, les sujets qui possèdent un savoir-faire physique présentent une grande variété d'habiletés de mouvement fondamentales et d'habiletés de base dans la pratique sportive. En outre, ces individus évoluent avec aisance, confiance, compétence et de manière créative dans différents environnements physiques. Il y a aussi de fortes chances qu'ils soient actifs toute leur vie parce qu'ils ont développé un sentiment de confiance tout au long de leur développement.

Rapport avec le golf : *un savoir-faire physique de base sera d'un grand secours dans l'apprentissage, la réalisation et la longévité des actes spécifiques exigés par le golf.*

2 SPÉCIALISATION

On classe souvent les sports comme étant des activités de spécialisation soit *hâtive* soit *tardive*. En règle générale, les sports de spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique, en particulier chez les participantes de sexe féminin. Une raison possible veut que ces activités fassent appel à des habiletés très complexes qui sont apprises à un jeune âge alors qu'il est beaucoup plus difficile de les maîtriser si elles sont enseignées à un fort degré de maturation. Parmi les aspects négatifs de la spécialisation hâtive on note la préparation exclusive à un sport spécifique; un manque d'habiletés fondamentales de mouvement et sportives; une forte incidence de lésions de surmenage; de l'épuisement qui se manifeste tôt; et l'abandon prématuré de l'entraînement et de la compétition.

En revanche, la plupart des autres sports sont dits de spécialisation tardive dont la pratique tire parti d'un bon savoir-faire physique et parfois d'une participation tôt à l'activité (c'est-à-dire une initiation à l'éventuelle activité ciblée).

Rapport avec le golf : *Le golf se classe probablement dans la catégorie de spécialisation tardive où l'expérience d'actes similaires (balancer un bâton, une raquette) et/ou une participation hâtive (mais sans spécialisation) contribue à la maîtrise éventuelle des habiletés requises.*

3 ÂGE DÉVELOPPEMENTAL

Des enfants du même *âge chronologique* peuvent différer de plusieurs années dans leur niveau de maturation biologique. La croissance, le développement et le taux de maturation sont le résultat d'une complexe interaction de gênes, d'hormones, de nutriments et de l'environnement dans lequel le sujet évolue. Ces interactions sont particulièrement évidentes dans les deux premières décennies de la vie, période marquant le passage de l'enfance à l'âge adulte.

Croissance comparativement à la Maturation comparativement au Développement

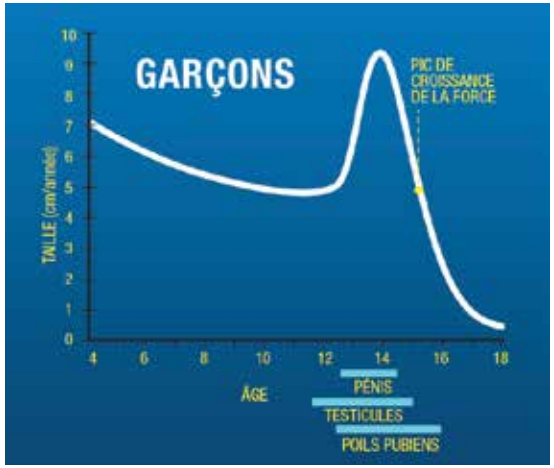
Les termes *croissance* et *maturation* sont souvent utilisés ensemble et parfois comme synonymes. Toutefois, chacun présente une signification distincte :

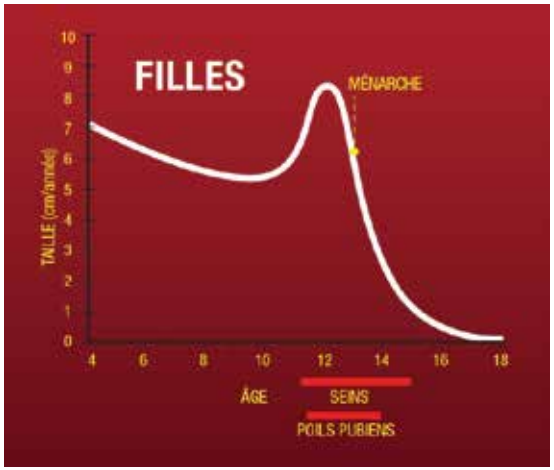
Croissance : les changements observables étape par étape en quantité et changements mesurables de la taille de l'organisme comme la taille, le poids et le pourcentage de gras.

Maturation : les changements qualitatifs du système, à la fois structurels et fonctionnels, dans la progression de l'organisme vers la maturité tels que la transformation du cartilage en os dans le squelette.

Développement : à la différence des termes précédents, le développement fait référence à des contextes biologiques et de comportement, incluant des aspects tels que la spécialisation cellulaire et la manière dont le jeune sujet s'adapte à son milieu culturel (par exemple, comment il développe ses croyances et ses valeurs).

Le rythme de croissance d'un enfant comporte des implications importantes au chapitre de l'entraînement athlétique parce que les enfants qui mûrissent tôt profitent d'un grand avantage pendant l'étape *Apprendre à compétitionner* comparativement aux enfants qui présentent une maturation dans la moyenne ou tardive. Cependant, une fois que tous les athlètes ont connu leur poussée de croissance, ce sont souvent les sujets ayant une maturation tardive qui présentent le plus fort potentiel de devenir des athlètes de haut rang à la condition qu'ils aient accès aux services d'entraîneurs de qualité au cours de cette période.





Rapport avec le golf : *Le développement à long terme du joueur exige que l'on cerne la maturation hâtive, dans la moyenne et tardive pour concevoir l'enseignement approprié, l'entraînement et les programmes de compétition en relation avec la capacité d'entraînement et l'état de préparation à l'entraînement. Le commencement de la poussée de croissance ainsi que le pic de la poussée de croissance (pic de vélocité de croissance; PVC) constituent des repères cruciaux pour les applications du DLTJ touchant les plans d'entraînement et de compétition.*

4 PÉRIODES SENSIBLES

Une période sensible est un laps de temps étendu ou une *fenêtre* pendant lequel ou laquelle l'apprentissage d'une habileté spécifique ou le développement d'une capacité physique/cognitive spécifique est particulièrement efficace. Toute la période de l'enfance peut être considérée comme étant une période sensible pour maîtriser les habiletés de mouvement fondamentales.

La capacité d'entraînement durant les périodes sensibles de *l'adaptation accélérée à l'entraînement* fait référence à la capacité de réaction à des stimuli d'entraînement à différentes étapes de croissance et de maturation. Bien que les systèmes physiologiques de l'athlète puissent faire l'objet d'un entraînement à n'importe quel âge, il existe des périodes sensibles au cours desquelles les individus sont particulièrement réceptifs à des types spécifiques d'entraînement. Le concept de capacité d'entraînement a suscité beaucoup de discussions dans les communautés sportives et universitaires. Ce concept est bien documenté dans les publications de recherches et celles relatives à l'entraînement et il fournit des éléments de preuve raisonnable concernant des périodes propices à l'adaptation accélérée à l'entraînement et/ou à l'exposition à divers stimuli.

Rapport avec le golf : *il faut considérer comme prioritaire la bonne exécution technique d'actes spécifiques au golf tout au long des principales périodes de croissance et de maturation, associée à la compréhension de la vitesse d'exécution des mouvements spécifiques au golf en relation avec le développement du sujet.*

5 10 FACTEURS CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT ET DE LA PERFORMANCE

L'endurance, la force, la vitesse, l'habileté, la souplesse, la structure/stature, les études, la psychologie, l'alimentation et les éléments socioculturels. Faisant fond sur les *Cinq S de l'entraînement* (Dick, 2007), l'éventail de ces 10 facteurs clés fournit un ensemble complet et holistique d'éléments dont il faut tenir compte dans la planification d'un programme destiné au développement d'athlètes. Il existe un certain nombre de ressources spécifiques offertes aux athlètes, aux parents, aux entraîneurs et à d'autres concernant ces facteurs par le truchement du site Web de *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (www.canadiansportforlife.ca/fr).

Rapport avec le golf : *Les professionnels de la PGA du Canada et les associations membres doivent s'assurer que leur développement professionnel les amène à comprendre ce que sont une planification adaptée à l'âge, la connaissance de la périodisation et les stratégies appropriées.*

7 PÉRIODISATION

Dit simplement, la périodisation est la gestion du temps. À titre de planification technique, la périodisation fournit le cadre nécessaire pour organiser l'ordre complexe de processus d'entraînement selon un calendrier logique et inspiré de la science pour générer les améliorations optimales sur le plan de la performance.

La périodisation établit la séquence des composantes d'entraînement en semaines, jours et séances. La périodisation est spécifique aux situations en fonction des priorités et du temps disponible pour réaliser l'entraînement requis et l'amélioration en compétitions. Dans le contexte du *DLTJ*, la périodisation fait le lien entre l'étape où le joueur est rendu et les exigences de cette étape.

La périodisation, loin d'être cantonnée dans un processus rigide ou dans une méthodologie, est en réalité un outil hautement souple. Lorsqu'on l'utilise de manière appropriée de concert avec une bonne méthodologie et un suivi continu et des évaluations, elle constitue une composante essentielle de la programmation sportive optimale et du développement de l'athlète à tous les niveaux.

Rapport avec le golf : *Le profil Compétition du DLTJ est généralement un processus de 10-15 ans qui optimise la préparation physique, technique, tactique (y compris la prise de décision) et mentale de même que les capacités physiologiques de soutien. Chaque plan annuel se fonde sur les périodes identifiées de la préparation athlétique, de compétition et de transition vers le plan suivant prévu au calendrier.*

6 DÉVELOPPEMENT MENTAL, COGNITIF ET ÉMOTIONNEL

Les facteurs mentaux, cognitifs et émotionnels sont essentiels au développement de chaque joueur. Le développement holistique (qui comprend tous ces facteurs en plus du développement physique) est non seulement bénéfique pour le sujet, mais toutes ces compétences sont liées entre elles.

Tout comme les habiletés physiques et techniques exigent un développement séquentiel et sur le long terme, il en va de même pour les aspects psychologiques du développement de l'athlète. Cela comprend un ensemble de connaissances telles que les bases du franc jeu et du sport éthique; les habiletés mentales en vue de la performance; le contrôle émotionnel; l'organisation; et la prise de décision. L'un des principaux objectifs du *DLTJ* est une approche holistique du développement du joueur qui comporte l'accent mis sur l'éthique, le franc jeu et la formation du caractère tout au long des diverses étapes – un objectif qui reflète les valeurs canadiennes. Les programmes doivent être conçus en tenant compte des capacités cognitives du joueur pour aborder ces concepts.

Rapport avec le golf : *les règles et l'étiquette du golf, conjointement avec la plateforme psychologique requise pour s'entraîner au golf et participer à des compétitions, représentent un défi unique aux joueurs, lesquels doivent se bâtir au fil des ans un répertoire et de la force d'âme pour performer sur demande.*

8 COMPÉTITION

À toutes les étapes du *DLTJ*, la planification d'un calendrier optimal de compétitions est cruciale pour le développement de l'athlète. Au cours de certaines étapes, le développement des capacités physiques prend le pas sur la compétition. Lorsque le joueur est plus avancé, l'accent est mis sur la capacité de bien compétitionner. À noter : à toutes les étapes du *DLTJ*, des ratios optimaux de compétitions spécifiques au sport sont requis. Le niveau et la durée de la saison de compétition doivent correspondre à l'évolution des besoins du joueur en développement tandis qu'il passe d'une étape à l'autre.

Trop de compétitions et pas suffisamment d'entraînement aux étapes *Apprendre à jouer au golf* et *Initiation à la compétition* se traduiront par une carence au chapitre des habiletés de base et de la condition physique. Le niveau approprié de compétition est essentiel au développement technique, tactique et mental à toutes les étapes.

Rapport avec le golf : *la conception de systèmes (ou d'évaluation) de compétitions adaptées à l'âge et/ou à l'étape constitue un élément crucial du développement global des joueurs pris individuellement et dans le programme de DLTJ dans son ensemble. Le professionnel de golf doit porter une grande attention à ce que devraient ressembler les compétitions et les évaluations du joueur tout au long de la voie du DLTJ.*

9 L'EXCELLENCE DEMANDE DU TEMPS

Selon certaines sources, il faut un minimum de 10 années d'entraînement (que l'on estime parfois à 10 000 heures) pour que des sujets experts dans un domaine ou un autre atteignent le niveau de l'élite. D'autres données indiquent que des joueurs d'élite doivent consacrer au moins de 11 à 13 années d'entraînement pour parvenir à des niveaux d'excellence. La leçon essentielle à retenir est la suivante : il n'y a pas de raccourci pour atteindre l'excellence.

Le développement d'un joueur est un processus à long terme et les joueurs d'élite ont besoin d'environ une décennie d'entraînement pour parvenir à un rang international. Dans le cadre de ce processus, il ne faut pas permettre que des objectifs de performance à court terme nuisent au développement du joueur sur le long terme.

On a récemment remis en question le concept de 10 000 heures et certains ont prétendu que des athlètes peuvent parvenir à l'excellence en un laps de temps beaucoup plus court. Toutefois, cet avis ne tient pas compte des sports et des activités auxquels les joueurs participent avant la spécialisation. Les principes du *DLTJ* mettent l'accent sur une approche multisport et prévoient que toutes les activités antérieures doivent être incluses dans l'évaluation du processus, étant donné qu'elles forment une partie intégrante de l'investissement considérable dans le cheminement. Que cela prenne 10 000 heures (plus ou moins), l'excellence demande toujours du temps.

Rapport avec le golf : *le cheminement du DLTJ exige un investissement significatif en temps consacré à l'entraînement, à la pratique du golf et à une expérience appropriée en compétition, le tout associé à des activités/pratique de plusieurs sports avant la spécialisation. Certaines sources estiment qu'il faut quelque 20 000 heures pour atteindre l'excellence.*

10 HARMONISATION ET INTÉGRATION DU SYSTÈME

Un objectif primordial du mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie* et spécifiquement pour chaque sport consiste à harmoniser la participation de toutes les parties prenantes et de tous les partenaires en vue d'un but global commun en appliquant une compréhension nette des rôles et des responsabilités de chacun.

11 AMÉLIORATION CONTINUE – KAIZEN

Le cadre du *DLTJ* se fonde sur le principe de l'amélioration continue, à la fois dans son évolution dynamique et dans son application..

Rapport avec le golf : *toute la communauté golfique doit s'efforcer constamment et agir sans relâche de manière à améliorer continuellement chaque facette de l'industrie du golf.*

Rapport avec le golf : *il est évident que toutes les parties prenantes dans le secteur du golf canadien – y compris les professionnels de la PGA du Canada, les propriétaires de terrains, les administrateurs et les parents – doivent se rallier derrière le projet DLTJ et s'engager à travailler à l'unisson. Les acteurs peuvent obtenir des synergies en exploitant positivement les différents rôles et responsabilités de chaque partie prenante de manière à assurer l'avenir du golf au Canada et à faire progresser le sport.*

ÉTAT DE LA NATION – D'OÙ NOUS VENONS

Pour examiner l'état actuel du Canada à titre de nation de golf, nous devons d'abord jeter un coup d'œil rétrospectif sur les objectifs du premier Guide du Développement à long terme du joueur* lancé en 2006. Les initiatives nécessaires suivantes qui avaient été ciblées dans le premier guide ont été lancées ou mises en œuvre :

- L'identification du cheminement du joueur au Canada.
- La mise au point de méthodes très élaborées pour faire le suivi de nos meilleurs joueurs juniors (c'est-à-dire Sporting DNA, *Trackman*, Ordre du mérite, *Shot by Shot*).
- L'intégration du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) dans le modèle de formation des entraîneurs de la PGA du Canada dans tous les trois volets identifiés de développement.
- L'optimisation de la structure de compétitions pour développer les joueurs (en utilisant des modèles de plans annuels de compétitions).
- L'intégration du golf dans le programme de santé physique et d'éducation du système scolaire canadien.
- L'importance plus grande accordée aux programmes de participation de la base :
  - **Golf en milieu scolaire** – Le programme *Golf en milieu scolaire* a été conçu par Golf Canada et la PGA du Canada en partenariat avec Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) pour produire des résultats d'apprentissage en éducation physique au moyen du golf dans les écoles primaires et secondaires.
  - **Premiers élans, commandité par Honda** – Le programme de golf junior du Canada, présenté par Golf Canada en partenariat avec la PGA du Canada et les associations provinciales, chapeaute des activités de golf junior de qualité destinées à fournir une expérience de golf positive à tous les participants enthousiastes.
  - Le programme **Excursion scolaire Premiers élans** – Une initiative de *tissage de liens* qui fait le pont entre le golf à l'école grâce à *Golf en milieu scolaire* et les établissements inscrits du programme *Premiers élans, commandité par Honda*, qui offre des activités de golf de qualité aux participants juniors.
- La diminution des entraves à la pratique du golf (c'est-à-dire le golf à titre d'unité de gymnastique d'EPS Canada, le *Club des filles*, à titre de programme ciblé et le programme *Excursion scolaire Premiers élans*.
- Un système de soutien plus fort destiné à nos joueurs professionnels émergents (c'est-à-dire le lancement en 2014 du programme *Jeune pro d'Équipe Canada*).
- Une portée définie de *Golf pour la vie* soulignant que tout golfeur, sans égard à son âge, à ses habiletés ou à son contexte démographique peut profiter des nombreux avantages du golf comme sport de toute une vie, avantages sur les plans de la santé, sociaux et de compétition.

SAVIEZ-VOUS?

Fort de 10 000 écoles primaires et 4 600 écoles secondaires, le système scolaire canadien présente un programme d'éducation physique qui présente, au chapitre de la concentration, la meilleure chance d'initier au golf les enfants de toutes origines.

*Anciennement le Guide du Développement de l'athlète à long terme (DALT)

ÉTAT DE LA NATION – NOTRE DESTINATION

DLTJ 2.0 met continuellement l'accent sur ce qu'il faut pour développer le potentiel de chaque golfeur au Canada tout en augmentant du même coup la participation à ce sport. À titre de plan destiné au développement des joueurs, DLTJ 2.0 s'accompagne d'objectifs ambitieux, mais atteignables :

- Affiner et renforcer la sensibilisation au cheminement sportif particulière au golf de même qu'à l'entraînement approprié.
- Fournir des ressources de qualité aux établissements et aux clubs qui soutiennent la mise en œuvre de programmes conformes au *DLTJ* (c'est-à-dire *Apprendre à jouer*, *Apprendre à compétitionner de Premiers élans, commandité par Honda*).
- Trouver et former un partenariat pour mettre sur pied un centre national d'entraînement extérieur, ouvert toute l'année, et avec un établissement d'enseignement.

- Trouver et former un partenariat pour mettre sur pied des centres régionaux d'entraînement pour assurer l'entraînement visant la performance.
- Continuer à développer des méthodes poussées pour faire le suivi de golfeurs juniors.
- Accroître la sensibilisation et le soutien à la certification et à la formation de la PGA du Canada.
- Créer des programmes et des initiatives pour assurer la transition entre les programmes scolaires et les établissements de golf qui présentent *Premiers élans, commandité par Honda*, programme de golf junior du Canada.
- Augmenter la participation aux initiatives spécifiques et aux programmes de golf destinés aux filles.
- Puiser dans les nouvelles sources de financement pour les programmes conformes au *DLTJ*, y compris les commandites, Sport Canada, À nous le podium, et la Fondation Golf Canada.
- Travailler en collaboration avec les partenaires de l'industrie du golf au Canada pour faire croître *Premiers élans, commandité par Honda*, *Golf en milieu scolaire* et d'autres programmes destinés à la base.
- Miser sur et soutenir les joueurs membres d'Équipe Canada et du programme Jeune pro ainsi que les olympiens pour créer des héros de golf capables d'inspirer la jeunesse canadienne.
- Améliorer l'uniformité des programmes de haute performance parmi les associations de golf provinciales.

SAVIEZ-VOUS?

C'est le Canadien George S. Lyon qui a pu soulever le trophée de golf lorsque cette discipline a fait partie des Jeux olympiques pour la dernière fois, soit en 1904. Le golf fait un retour aux Jeux olympiques à Rio, en 2016.

LE CADRE

Le diagramme couvre le cadre du *DLTJ* :

La dernière colonne à gauche montre les groupes d'âges qui s'appliquent au golf (et elle illustre pourquoi le golf est considéré comme un sport pour tous les âges).

La deuxième colonne à partir de la gauche divise les Étapes de développement en deux groupes : Savoir-faire physique et Style de vie actif et sain.

- Les **trois premières rangées** d'Étapes de développement (*Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à jouer*) sont classées dans la catégorie *Savoir-faire physique* étant donné que les joueurs apprennent et développent encore les habiletés motrices de base durant cette phase de leur vie.
- Le côté droit du diagramme donne un aperçu l'ensemble des étapes de développement du *DLTJ*.
- Le milieu des Étapes de développement, en **rouge**, marque le début du volet compétition (remarquez les flèches montrant le progrès tant vers le haut que vers l'extérieur. En outre, on voit qu'il est possible pour des sujets de *mi-jeunesse* ou qui *se manifestent tardivement* de s'intégrer au volet compétition et qu'il faut encourager ceux tentés par ce volet).
- La section **bleue** représente les personnes qui jouent au golf par loisir, mais qui peuvent compétitionner les unes contre les autres dans un contexte amical (remarquez que cette section n'est pas comprise dans les huit étapes de développement).
- La plus grande partie du diagramme est en **vert** et elle représente l'aspect loisir du golf, un sport pour la vie. L'un des facteurs uniques qui rend le golf particulier est le fait qu'à l'un ou l'autre point de la trajectoire du *DLTJ*, un joueur peut choisir de se concentrer sur les avantages du golf au chapitre de la santé, de la vie sociale et de la compétition.

Le Golf pour la vie suscite la participation de nouveaux golfeurs
GOLF POUR LA VIE
Sénior
Adulte
Adolescent
Enfant
Style de vie actif et sain
Savoir-faire physique
Participation au golf comme loisir
Club compétitif /Loisir
Compéti-tionner pour gagner
S'entraîner à compétitionner
Apprendre à compétitionner
Initiation à la compétition
Apprendre à jouer au golf
S'amuser grâce au sport
Enfant actif
Haute performance
Groupes d'âges compétitifs
VISER L'EXCELLENCE
Étapes de développement

CHEMINEMENT SPORTIF JUNIOR

Le diagramme du Cheminement sportif junior permet d'examiner de plus près les étapes de développement du *DLTJ* exposées d'abord dans le diagramme du cadre à la page précédente. Les huit étapes de développement fournissent un aperçu général de la manière et du moment où les joueurs, hommes et femmes, devraient progresser au fil des différentes étapes de développement.

Les tranches d'âge – qui peuvent varier selon l'athlète – sont basées sur des recherches scientifiques consacrées au développement de même que sur une analyse des données en profondeur.

Il est important de noter que les tranches d'âge sont légèrement différentes chez les hommes et les femmes tandis que l'athlète évolue vers la maturité. Les recherches ont démontré que chez les hommes, le cheminement sportif prend en général de quatre à six années de plus que chez les femmes.

Pour de plus amples renseignements, visitez **www.golfcanada.ca/DLTJ**

ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT DU CHEMINEMENT SPORTIF

TRAJECTOIRE DE LA PERFORMANCE

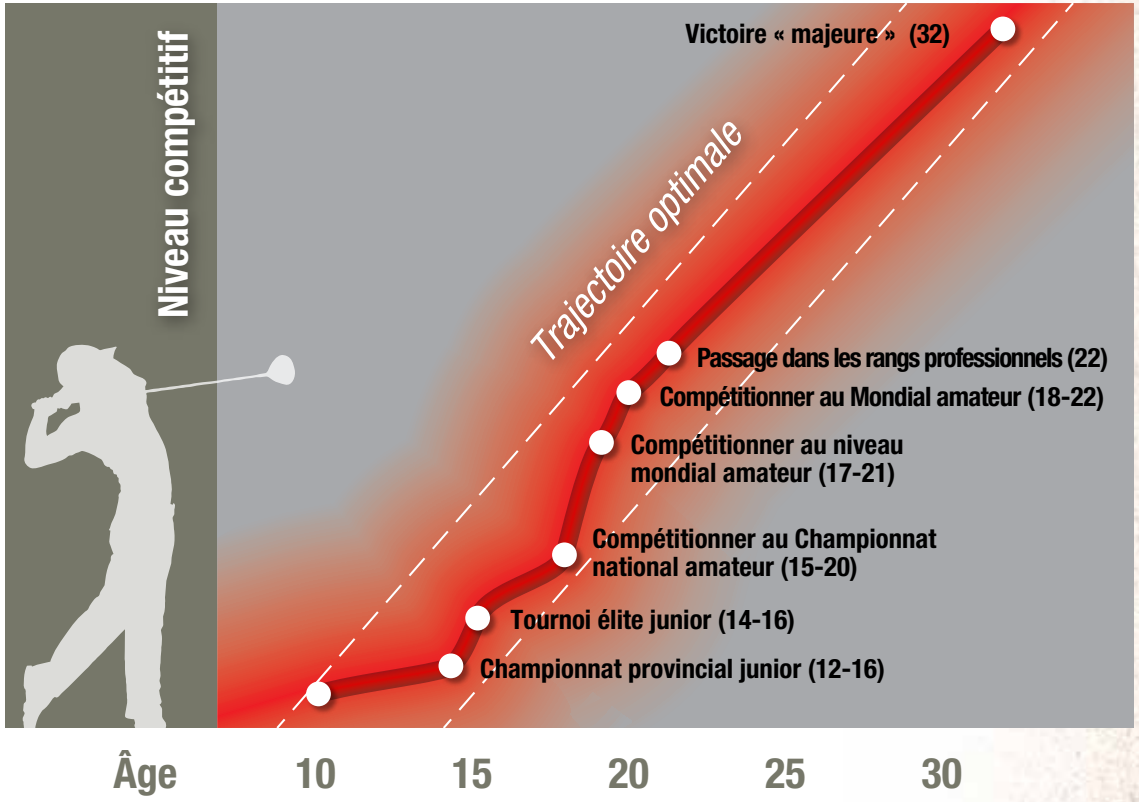
La voie de chaque athlète s'accompagne d'une mesure de progression qu'il est possible d'étudier.

Les diagrammes de la Trajectoire de performance (homme/femme) fournissent une vue d'ensemble des adeptes de la compétition, hommes et femmes, qui s'orientent vers des carrières de joueurs (joueuses) dans le monde du golf professionnel (ces périodes reflètent des voies hypothétiques). La ligne rouge illustre la progression moyenne des joueurs les mieux classés au cours des 10 dernières années tandis qu'ils aspirent à connaître du succès en compétition et à gagner au sein de circuits professionnels.

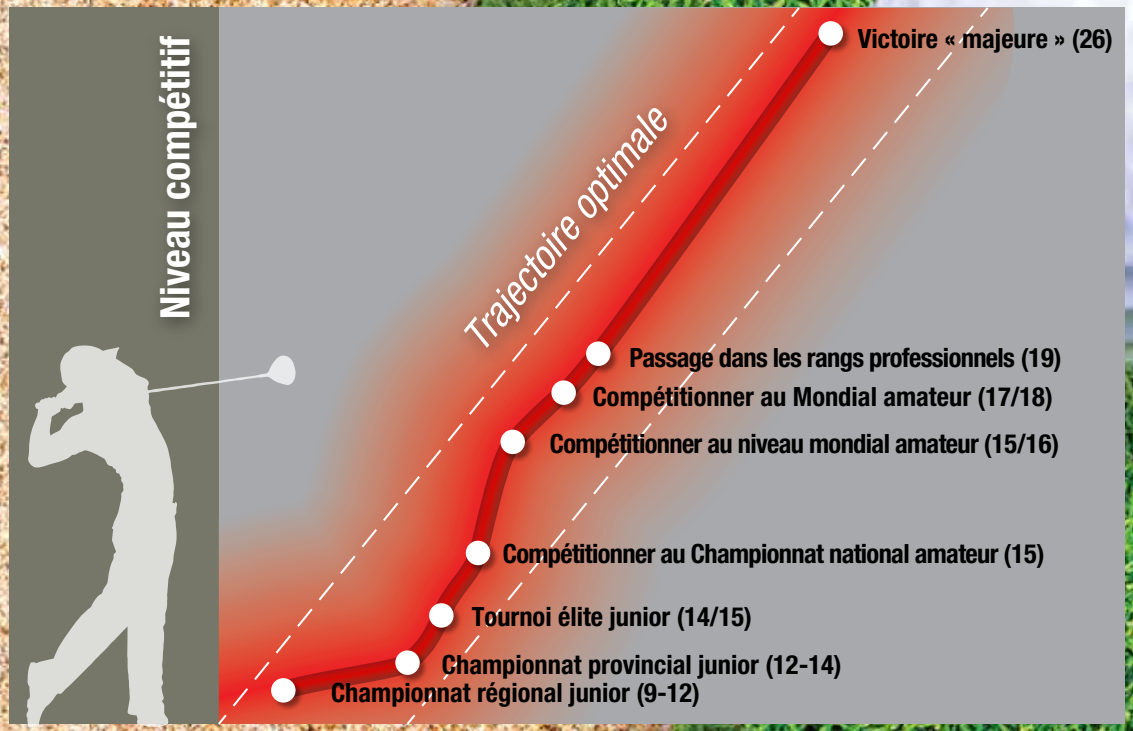
La partie ombrée de chaque côté de la ligne rouge indique qu'il y a des exceptions, soit les sujets qui excellent à un âge moins avancé et ceux à qui il faut plus de temps pour exceller. Il faut garder à l'esprit que la voie hypothétique est beaucoup plus large que ce que l'on peut entendre habituellement. En général, le diagramme suggère des indications quant au niveau de résultats de performance pour les hommes et les femmes tandis que l'athlète progresse le long de la voie. Le diagramme présuppose une parfaite connaissance du fait que le golfeur en son entier doit être au centre du développement plutôt que le fait que le golfeur gagne à un plus jeune âge à cause d'un avantage passager et éphémère au sein d'un groupe d'âges.

Bien que l'étude poussée de données ait été utilisée pour créer ces trajectoires, celles-ci visent uniquement à fournir un guide au chapitre des résultats compétitifs dans leur ensemble plutôt que de servir de points d'évaluation fixes. Dans certains cas, il se peut que des athlètes ne suivent pas exactement cette trajectoire. Toutefois, les joueurs et les entraîneurs devraient se reporter souvent à cette trajectoire en ayant pour objectif de demeurer entre les lignes pointillées.

TRAJECTOIRE DE PERFORMANCE – HOMME



TRAJECTOIRE DE PERFORMANCE – FEMME



ENSEIGNEMENT/ENTRAÎNEMENT

Le golf a adopté une approche contextuelle pour la formation de ses instructeurs et entraîneurs pour mieux servir les participants à chaque étape du Guide du Développement à long terme du joueur. Cette approche fait en sorte que les instructeurs et les entraîneurs qui travaillent avec les participants dans un contexte particulier sont formés spécifiquement dans les domaines pour lesquels ces participants requièrent de l'expertise.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de la PGA du Canada mis sur pied en collaboration avec Golf Canada et l'Association canadienne des entraîneurs comporte trois volets distincts :

1. Sport communautaire
2. Enseignement
3. Compétition

Le *Volet sport communautaire* est une phase de développement au cours de laquelle les participants sont initiés au jeu. Le but de ce volet est de soutenir les enfants de six à 12 ans. Les bénévoles utilisent une foule de sports dans les premiers stades de développement des jeunes participants. Le monde du golf a reconnu que pour être plus accessible, les bénévoles doivent être au cœur du modèle.

Ce niveau de base du leadership est ouvert aux personnes qui ne sont pas membres de la PGA du Canada. Elles doivent suivre un atelier de deux jours qui leur permettra d'être formées à titre *d'entraîneur de golf communuautaire*, capable de presenter le programme *Apprendre à jouer de Premiers élans*. *Ces entraîneurs de golf communuautaire* joueront un rôle vital pour soutenir d'autres *entraîneurs de golf communuautaire* et les professionnels de la PGA du Canada dans la prestation des programmes juniors dans les clubs et ils aideront à l'administration et/ou à la mise en œuvre du programme.

PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS – GOLF

VOLET SPORT COMMUNAUTAIRE

- ENTRAÎNEUR DE GOLF COMMUNAUTAIRE
- ENTRAÎNEUR DE GOLF – OLYMPIQUES SPÉCIALES

VOLET ENSEIGNEMENT

- INSTRUCTEUR AUPRÈS DE GOLFEURS DÉBUTANTS
- INSTRUCTEUR AUPRÈS DE GOLFEURS INTERMÉDIAIRES
- INSTRUCTEUR AUPRÈS DE GOLFEURS AVANCÉS

VOLET COMPÉTITION

- ENTRAÎNEUR AUPRÈS DE NOUVEAUX COMPÉTITEURS
- ENTRAÎNEUR AUPRÈS DE COMPÉTITEURS EN DÉVELOPPEMENT
- ENTRAÎNEUR AUPRÈS DE JOUEURS DE HAUTE PERFORMANCE

Le *Volet Enseignement* est conçu pour les professionnels de la PGA du Canada qui travaillent avec les personnes qui souhaitent acquérir les habiletés nécessaires pour jouer au golf, souvent à titre de loisir. Le fait d'apprendre à développer les techniques de base peut aussi mener à la participation à des compétitions plus tard dans leur développement.

Le contexte *Instructeur auprès de golfeurs débutants* sert à former les instructeurs qui travaillent avec les nouveaux venus au golf ou les personnes qui ont peu d'expérience dans la pratique de ce sport. Cette formation les prépare à soutenir les personnes qui apprennent les éléments de base de l'élan complet et du petit jeu, sans oublier la terminologie du golf et ce qu'il faut savoir pour évoluer sur un terrain de golf.

Le contexte *Instructeur auprès de golfeurs intermédiaires* est axé sur les participants en voie de faire davantage partie de la population golfique dans son ensemble. Ces participants ont déjà une certaine expérience du sport, ils joueront de nombreuses parties au cours d'une saison donnée et il se peut qu'ils soient devenus membres d'un club. L'objectif de ces participants est peut-être maintenant axé sur l'abaissement de leurs scores, ce qui se réalise souvent par le développement plus poussé des habiletés techniques apprises auparavant. Ces adeptes commenceront à parfaire leur connaissance et leurs habiletés tout en étant initiés à la gestion du parcours, aux habiletés mentales de base et à voir à ce que leur équipement leur convienne. Il se peut que des compétitions locales et régionales intéressent certains d'entre eux.

Il est préférable pour le golfeur très expérimenté de profiter d'un enseignement dans le contexte *Instructeur auprès de golfeurs avancés*. Il arrive souvent que des compétitions régionales, provinciales ou nationales attirent ces participants. Ceux-ci peuvent s'avérer de sérieux compétiteurs, mais en général ils ne s'entraînent pas comme le ferait un athlète ou ils n'en adoptent pas le style de vie. Pour eux, le golf est souvent un loisir et ils n'ont pas pour motivation de parfaire leur jeu pour devenir des amateurs de haute performance ou des professionnels. Leurs habiletés techniques sont de moindre importance et généralement, elles ne requièrent que de modestes ajustements. Leur objectif principal consiste à contrôler leurs pensées et leurs émotions, à peaufiner leur stratégie et leurs tactiques en utilisant un équipement qui leur convient parfaitement et en adoptant des stratégies de performance sur demande.

Les instructeurs de la PGA du Canada sont formés dans chaque contexte, ce qui leur permet de mieux servir les adeptes et de répondre à leurs besoins au golf au fil de leur progression naturelle. Les instructeurs n'obtiennent leur certification dans un contexte spécifique que lorsqu'ils ont terminé leur formation en ateliers de la PGA du Canada et réussi l'évaluation respective associée à chaque contexte.

Le *Volet Compétition* est axé sur la formation d'entraîneurs de golf, principalement des professionnels de la PGA du Canada. Ce volet est destiné à toute personne ou équipe d'athlètes cherchant à acquérir les habiletés voulues pour participer à des compétitions de golf. Certains jeunes compétiteurs peuvent rêver de suivre une voie de développement qui mène à une équipe provinciale/nationale ou au-delà pour compétitionner au sein des meilleurs circuits professionnels au monde. Il n'est pas rare de voir

des athlètes participant à ce volet poursuivre des études subventionnées grâce à une bourse de golf dans un établissement américain de la NCAA ou dans un établissement postsecondaire canadien qui offre un programme de golf compétitif.

L'entraîneur qui a achevé sa formation et obtenu sa certification dans le contexte d'*Entraîneur auprès de nouveaux compétiteurs* sera à même de comprendre ce qu'il y a d'unique à travailler avec de jeunes athlètes de 12 à 16 ans. Au cours de la formation de l'entraîneur, la grande priorité ira à la planification de la saison; la mise en place d'un programme d'entraînement physique approprié; le développement des habiletés techniques; et l'enseignement de jeux pour la compréhension. Les entraîneurs recevront une formation en croissance et développement. Il sera aussi question de la manière dont les jeunes apprennent et comment cela contribue à les éduquer.

Comme dans chaque contexte, l'athlète en développement a des besoins particuliers. Un *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement*, qui joue le rôle à la fois d'entraîneur et de modèle, a pour tâche de soutenir les athlètes dans la mise au point d'un plan annuel, étant donné que ces athlètes ont fait du golf leur sport principal et qu'ils participent souvent à des compétitions sur une base très régulière. Les habiletés de ces athlètes sont si grandes qu'ils compétitionnent au sein de circuits nationaux juniors reconnus. Ils jouent dans des événements tels que les *Championnats NextGen* et il se peut qu'ils fassent partie d'une équipe provinciale de haute performance ou d'Équipe Canada. L'entraînement physique, les habiletés mentales de même que la stratégie et les tactiques sont une grande priorité pour les athlètes et l'entraîneur dans ce contexte. Les jeunes vivent alors la vie d'un athlète et l'entraîneur les soutient en insistant sur l'optimisation du sommeil, la nutrition et d'autres aspects d'un style de vie sain et actif.

Les athlètes de haute performance sont rares. Chez les Canadiens, ces athlètes se retrouvent parmi les membres de haute performance d'Équipe Canada ou ils sont des athlètes participant aux compétitions de Division I ou II de la NCAA.

Certains peuvent connaître du succès dans les plus importants circuits de développement ou professionnels du plus haut niveau. Un *Entraîneur auprès d'athlètes de haute performance* mettra surtout l'accent sur la performance sur demande, il procédera à d'infimes modifications sur de nombreux détails, il fera un suivi serré de la performance et effectuera une planification périodisée à long terme.

Les parents, les athlètes et les organisations de golf peuvent distinguer quel type d'entraîneur certifié peut le mieux répondre aux besoins individuels de l'athlète. L'âge des athlètes de ce volet peut osciller entre 10 et 55 ans selon le moment où ils décident qu'ils ont besoin d'un entraînement formalisé portant sur les habiletés nécessaires pour compétitionner au niveau de leur choix.

PROGRAMME POUR INSTRUCTEURS ET ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) pour le golf s'efforce de s'adapter à tous les niveaux de golfeurs et d'athlètes sans égard à l'étape de développement où ils sont rendus. Tous les instructeurs et les entraîneurs bénéficieront d'une formation rigoureuse entièrement spécifique au type de participant ou d'athlète avec lequel ils souhaitent travailler. Les athlètes, les parents, les instructeurs, les entraîneurs et les associations connaîtront la voie définie de formation et de certification des entraîneurs et des instructeurs de golf.

Le résultat naturel fait en sorte que les participants bénéficieront du meilleur entraînement et enseignement qui soit, ce qui en conséquence permettra à l'athlète d'atteindre ses objectifs.

ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT – LA TRAJECTOIRE

SURVOL

Le Guide du *DLTJ* a adapté pour le golf le modèle du Développement à long terme de l'athlète (DLTA) du programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, de manière à ce qu'il comporte huit étapes de développement. Les étapes proposent un modèle de développement progressif des adeptes du golf tout au long de leur cheminement.

Voici les huit étapes de développement du *DLTJ* :

1. *Enfant actif*
2. *S'amuser grâce au sport*
3. *Apprendre à jouer au golf*
4. *Initiation à la compétition*
5. *Apprendre à compétitionner*
6. *S'entraîner à compétitionner*
7. *Compétitionner pour gagner*
8. *Golf pour la vie*

À commencer par le tout débutant à l'étape *Enfant actif* en suivant la trajectoire jusqu'à l'étape *Compétitionner pour gagner,* le *DLTJ* est un guide qui met en lumière les concepts appropriés, les points de référence, les buts et les objectifs de chaque étape spécifique.

La huitième et dernière étape du *DLTJ – Golf pour la vie* – illustre la nature particulière du golf à titre de sport actif pour toute la vie. À tout point le long de la trajectoire de développement du joueur, tous les participants, depuis les débutants jusqu'aux athlètes de haute performance, peuvent profiter des bénéfices que fournit le golf sur les plans de la santé, de la vie sociale et de la compétition.

En lisant ce guide, il importe de noter que les étapes du *DLTJ* se basent sur *l'âge développemental* du golfeur, et NON PAS sur son *âge chronologique*, pour tenir compte de la maturation du golfeur individuel. Toutefois, les âges chronologiques fournissent certaines assises tant que la situation développementale du participant est bien comprise. Toutes les étapes du *DLTJ* s'adaptent pour guider le développement du participant tout en le préparant à effectuer une transition en douceur vers la prochaine étape. À mesure qu'augmentent les attentes touchant les compétences sportives, les objectifs se modifient en conséquence pour correspondre au développement de l'athlète, d'où le nom de la dernière étape, *Compétitionner pour gagner*. Comme telle, l'évaluation de l'âge et de l'étape appropriée doit aller de pair avec le système en son entier de manière que l'on puisse suivre les progrès efficacement. Une telle évaluation doit porter sur toutes les facettes du jeu et elle peut comprendre ou non des formes reconnaissables de golf compétitif.

Dans son essence, le *DLTJ* est centré sur le développement de joueurs pour en faire des athlètes vraiment compétents. Certains d'entre eux disposeront de l'ambition et des aptitudes de haut niveau nécessaires pour performer et finir par gagner au plus haut niveau du sport. Comme indiqué précédemment, il est important de noter que tout le contenu de ce document est structuré pour mener vers l'étape *Golf pour la vie*, qui illustre la particularité du golf en tant que sport que les adeptes peuvent pratiquer pendant toute leur vie, à tous âges et à tous les niveaux d'habileté.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Au chapitre du développement psychologique, les golfeurs doivent développer de nombreuses habiletés pour atteindre leurs objectifs sur le parcours. Les meilleurs golfeurs sont capables de gérer leurs émotions pendant une partie; ils peuvent demeurer concentrés sur leur processus;

être habiles à adopter des stratégies pour se calmer; orientés vers l'atteinte de leurs propres objectifs; ils savent afficher de l'assurance dans la défense de leurs besoins tout en communiquant ces besoins aux autres. Sur le terrain, le golfeur fait preuve de résilience et de confiance. Il consent à trébucher et à courir des risques. Il sait pourquoi il joue au golf et il continue d'aimer ce jeu, mais il a également d'autres intérêts dans sa vie.

En ce qui a trait au développement psychologique, il est important de tenir compte du milieu (la culture et la famille, notamment), de la personnalité de l'athlète et du niveau de son engagement dans ce processus. Il est impératif de s'adapter au niveau où se trouve l'enfant, étant donné que chaque individu possède son propre sens touchant son état de préparation au chapitre du développement psychologique. Pour réaliser ce qui est exposé ci-dessus, on trouvera dans le présent document certaines habiletés mentales fondamentales telles que l'établissement d'objectifs (le processus par rapport au résultat); l'imagerie; le dialogue intérieur; l'état de performance idéale; le contrôle émotionnel (qui comprend la conscience de soi); et le maintien de la perspective.

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

La composante physique de *DLTJ* donne des orientations relatives à l'entraînement approprié en utilisant les principaux facteurs contribuant aux capacités physiques. Ces facteurs physiques permettent non seulement à l'adepte de jouer au golf et de participer à des compétitions, mais ils fournissent aussi une base saine pour la vie et la capacité de composer avec les voyages et les autres sources de stress. Comme dans le cas des autres éléments, les orientations de programmations exposées dans le *DLTJ* ont été établies en fonction des niveaux de développement à chaque étape respective.

Le golf est un jeu exigeant sur le plan physique et il requiert de la puissance explosive associée à une précision incroyable et à l'exécution de tâches complexes, tant dans leurs aspects cognitifs que physiques. Par exemple, un homme adulte ordinaire utilise plus de 13 kilos de muscles et presque chaque articulation du corps est mise à contribution durant l'élan de golf, qui produit plus de 900 kilos de force en moins d'une milliseconde. L'entraînement physique peut améliorer tous les aspects de la performance d'un golfeur en augmentant la souplesse, en accroissant la vitesse de la tête du bâton et contribuant à une plus grande précision des coups. Le fait de bâtir des assises solides quant au savoir-faire physique et de présenter un niveau continu d'endurance contribue à la prévention de blessures. Cela fournit en outre la capacité de composer avec les nombreux facteurs de stress non associés au sport présents dans la vie d'un golfeur adepte de compétitions (les voyages, par exemple).

Voici les sept compétences physiques exposées dans le *DLTJ* :

- Agilité, équilibre et coordination
- Souplesse
- Posture
- Stabilité et force du tronc
- Force et puissance
- Endurance cardiovasculaire
- Habiletés de performance (c'est-à-dire la nutrition, les stratégies de récupération et de régénération, le contrôle du style de vie et comment faire face aux facteurs environnementaux).

ÉLÉMENTS ADDITIONNELS

D'autres éléments auxiliaires ou de soutien doivent être disponibles, bien compris, être l'objet d'un entraînement, et utilisés ou mis en œuvre de manière optimale pour qu'un golfeur finisse par connaître du succès. Ces éléments comprennent notamment :

- La prise de décision
- L'établissement d'objectifs
- La planification périodisée, à multiples facettes
- Le soutien nutritionnel
- Des stratégies de récupération et de régénération, y compris la planification et l'exécution du cycle *se préparer, compétitionner, récupérer*
- Un processus d'examen critique rigoureux

Du point de vue de la performance dans son ensemble, les éléments clés de performance ci-dessous doivent être abordés en tenant compte de l'âge :

- Techniques
- Tactiques
- Psychologiques et cognitifs
- Physiques et physiologiques
- Style de vie

Tous les éléments clés de performance exposés ci-dessus peuvent être subdivisés ou comprendre des aspects spécifiques qui contribuent de manière importante à la performance actuelle et future.

TRAJECTOIRE

ENFANT ACTIF

	ÂGES
H	0 à 6
F	0 à 6

OBJECTIF Apprendre les mouvements de base et les associer en jouant.

INTRODUCTION Il s'agit d'une période importante pour acquérir les habiletés de mouvement de base qui formeront les assises de mouvements plus avancés. Il faut encourager les enfants à adopter un style de vie sain et actif en faisant la promotion du golf dès le bas âge. À cette étape, les enfants devraient avoir l'occasion de développer une variété d'habiletés de mouvement de base telles que la *mobilité en action*, le *contrôle d'objet* et les *mouvements d'équilibre*.

EXEMPLES D'HABILETÉS DE MOBILITÉ EN ACTION

- Grimper
- Galoper
- Planer
- Sautiller
- Sauter
- Bondir
- Faire du perchage
- Courir
- Patiner
- Gambader
- Glisser
- Nager
- Balancer
- Virevolter

EXEMPLES D'HABILETÉS DE CONTRÔLE D'OBJET

- Frapper du pied
- Botter
- Faire rouler (une balle, un ballon)
- Frapper (une balle, un ballon, une rondelle, etc.)
- Lancer
- Recevoir
- Attraper
- Arrêter
- Bloquer
- Être mobile
  - o En dribblant (avec les pieds)
  - o En dribblant (avec les mains)
  - o En dribblant (avec un bâton)

EXEMPLES DE MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE

- Se balancer/centrer
- Effectuer une roulade
- Esquiver
- Effectuer du rétro pédalage
- Flotter
- Atterrir
- Se tenir prêt
- Couler/tomber
- Faire la toupie
- S'arrêter
- S'étirer/se pelotonner
- Balancer
- Pivoter/tourner

LISTE DE VÉRIFICATION : ENFANT ACTIF

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Fournir aux enfants des occasions d'apprendre en jouant.
- ✔ Fournir un environnement lumineux et stimulant pour les activités de jeu.
- ✔ Utiliser une vaste gamme d'équipements et changer régulièrement pour fins de variété et d'expérience.
- ✔ Utiliser des cadres structurés et non structurés.
- ✔ Mettre l'accent sur l'agilité, l'équilibre et la coordination.
- ✔ S'assurer que l'équipement et les installations correspondent au groupe d'âge en question.
- ✔ Viser un minimum de 60 minutes d'activité par jour.
- ✔ Être patient et comprendre que les enfants maîtriseront les mouvements de base à des rythmes différents.

REPÈRES PHYSIQUES

Voici quels sont en général les éléments clés de développement à cette étape :

- L'enfant démontre sa capacité de lier les habiletés de mouvement de base (courir, sauter, attraper, lancer, coordination, agilité, etc.) au cours d'un jeu.
- L'enfant est capable d'accepter d'être réorienté pour s'assurer qu'il évolue dans un environnement sûr d'apprentissage et de jeu.
- L'enfant démontre qu'il est disposé à participer à des activités associées au golf.
- L'enfant est capable d'effectuer de petits élans et d'exécuter des petits coups vers une cible très proche en utilisant de l'équipement pour juniors.

OÙ JOUER

Voici des suggestions d'endroits où s'entraîner ou de lieux à fréquenter par les enfants à cette étape :

- Gymnase local
- Cour
- Parc communautaire
- Parcours de mini-putt
- Parcours de normales 3

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

Tous les instructeurs et les entraîneurs reçoivent une formation de la PGA du Canada entièrement spécifique au type de joueurs ou d'athlètes avec lesquels ils veulent travailler. Le niveau recommandé pour cette étape est indiqué ci-dessous :

- *Entraîneur de golf communuautaire*
- *Enseignant auprès de golfeurs débutants*

ENTRAÎNEMENT

Ce niveau ne requiert pas du temps formel d'entraînement. Il faut renforcer une première expérience positive au golf avec du temps d'entraînement, par le jeu, dicté par l'intérêt de l'enfant.

COMPÉTITION

La compétition au sens littéral du mot n'est pas encouragée à cette étape de développement. Il faut plutôt miser sur la participation et des activités stimulantes qui promeuvent un environnement amusant.

ÉQUIPEMENT

L'équipement doit être adapté aux enfants au fil de leur progression dans les étapes de développement. Les informations ci-dessous constituent des recommandations quant à l'équipement convenant à cette étape :

- On peut initier les enfants plus vieux à cette étape à de l'équipement de développement comme *Tri-Golf* ou *Snag Golf.*
- Les enfants peuvent aussi être initiés en utilisant de l'équipement traditionnel.
    - Ensemble junior de Golf Canada
    - *U.S. Kids Golf*

CONNAISSANCE DU GOLF

Le golf est un sport riche de traditions, de règles et d'étiquette. Les paragraphes ci-dessous exposent la manière dont l'information devrait être fournie aux joueurs :

- Initier les enfants à un environnement de golf en leur faisant visiter la boutique du pro, les installations d'entraînement et en leur faisant connaître d'autres facettes du sport.
    - Terrains d'exercice, verts d'exercice, complexes de mini-putt, etc.
- Il faut s'assurer que le premier contact de l'enfant avec le golf soit une expérience positive.

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

Un enfant aura probablement des difficultés à participer à quelque sport que ce soit dans les années subséquentes s'il n'a pas développé un ensemble d'habiletés de mouvement de base, lesquelles peuvent évoluer en habiletés spécifiques à un sport. Par exemple, un enfant doit apprendre l'habileté de base consistant à attraper un objet s'il veut connaître du plaisir plus tard à s'adonner à des sports tels que le basketball, le baseball, le football, le handball, le rugby et la balle molle. Plutôt que de se concentrer sur un sport unique ou sur un nombre limité de sports, les enfants doivent être exposés à une foule d'activités pour développer les habiletés de base en matière de mouvement ou ce que l'on appelle le *savoir-faire physique*. Au cours des toutes premières années, l'activité physique se résume principalement à l'exploration de mouvements et au jeu actif.

À cet âge, il faut accorder la priorité aux habiletés de mouvement fondamentales telles que gambader, sauter, virevolter, rouler, frapper du poing, frapper du pied, sprinter et lancer.

L'agilité, l'équilibre et la coordination sont à l'œuvre en athlétisme et dans les jeux :

- Vitesse, courir, sauter, lancer et attraper
- Hockey, baseball, tennis, etc.
- Activités rythmiques, musique et danse
- Gymnastique et courses d'obstacles

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Des mots simples doivent être employés pour initier les enfants aux habiletés mentales. Il faut soutenir ces habiletés parce qu'elles formeront la base des habiletés d'imagerie chez les joueurs de haute performance. À cette étape, l'accent doit être mis sur le jeu et la maîtrise des habiletés de mouvement fondamentales. L'activité physique doit être très agréable et elle doit se dérouler dans un contexte de jeu libre tant structuré que non structuré et en faisant appel à une grande variété de mouvements corporels.

Le golf devrait être synonyme de plaisir, d'activité physique et de mise en place d'une base pour l'avenir de l'enfant en matière de sport. L'incorporation des habiletés mentales dans le cadre de la leçon rehaussera le lien avec l'activité (corps et esprit) et préparera le terrain de manière à ce que les enfants puissent gérer la demande qui accompagnera la participation au sport. Une expérience sportive positive à un jeune âge est importante pour l'engagement futur et il faut donc encourager des enseignements créatifs et imaginatifs. Préparez vos explications pour qu'elles soient brèves et précises.

ÉLÉMENTS ADDITIONNELS

Tout aspect introduit à cette étape doit être très simple (par exemple, le concept d'*échauffement* et de *récupération*).

Étant donné que la notion d'enfants et de jeunes pleins de ressources et résilients constitue un aboutissement des années de développement, il faut encourager les environnements d'enseignement qui insistent sur *faire de son mieux, ne jamais abandonner, comprendre les erreurs qui seront commises en route vers le succès* et *l'avantage d'une grande éthique de travail.*

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Écoles

- L'accent est mis sur l'incorporation du golf dans le programme d'éducation physique.
  - o Programme *Golf en milieu scolaire*
- Créer des liens entre les écoles et les établissements de golf.
  - o Programme *Excursion scolaire de Premiers élans*

Municipalités

- Les centres communautaires appelés à présenter des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
  - o *Premiers élans, commandité par Honda*
- Les établissements de golf qui sont la propriété de municipalités devraient être des leaders dans le secteur du golf junior.

Parents

- Encourager l'enfant à participer à tous les sports.
  - o Gymnastique
  - o Natation
- D'autres sports qui permettent d'acquérir les habiletés de mouvement de base s'appliquant au golf.
  - o Hockey
  - o Baseball

Établissements de golf

- Fournir l'accès aux juniors.
- Offrir des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
  - o *Premiers élans, commandité par Honda*
  - o Programme *Excursion scolaire de Premiers élans*

Associations de golf

- Golf Canada fournit le contenu de *DLTJ* et continue de mener les initiatives de recherche.
- La PGA du Canada fait la promotion du Guide du *DLTJ* auprès de ses membres.
- Les Associations de golf provinciales soutiennent la distribution et l'exécution de *DLTJ.*
- L'Association nationale des propriétaires de parcours de golf connaît le *DLTJ* et elle en fait la promotion auprès de ses membres.

Entraîneurs/instructeurs

- Maximiser le Guide du *DLTJ* pour créer des champions canadiens.
- Compléter *Entraîneur de golf communuautaire.*
- Compléter *Instructeur auprès de golfeurs débutants* de la PGA du Canada.

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

TRAJECTOIRE

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

	ÂGES
H	6 à 9
F	6 à 8

OBJECTIF Apprendre à maîtriser les habiletés de mouvement de base et développer les habiletés motrices générales.

INTRODUCTION *S'amuser grâce au sport* doit mettre l'accent sur le développement du savoir-faire physique. Il faut continuer à développer les habiletés de mouvement de base introduites à la section *Enfant actif* et progresser dans le développement des habiletés motrices. La participation de l'enfant à de nombreux sports et à une foule d'activités doit être encouragée. On peut aussi recourir à des activités amusantes en équipes à cette étape. Celle-ci marquera aussi l'initiation à des habiletés spécifiques au golf.

LISTE DE VÉRIFICATION : S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

(BALY, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Rappeler aux enfants de s'amuser.
- ✔ Faire participer à de nombreux sports et activités pour assurer un bon développement.
- ✔ Dans la mesure du possible, faire participer les enfants à des programmes qui comprennent une grande variété d'activités.
- ✔ Demander aux enfants de s'entraîner aux habiletés de mouvement fondamentales avant d'aborder les habiletés spécifiques au sport.
- ✔ Mettre l'accent sur l'agilité, la coordination et la vitesse (ACV).
- ✔ Faire appel à des jeux qui développent la force, l'endurance et la souplesse.
- ✔ Initier aux règles et à l'éthique de base des sports.
- ✔ S'assurer que le poids, la longueur, la prise, la tige et la tête du bâton conviennent aux enfants.
- ✔ Ne vous préoccupez pas du score; concentrez-vous sur l'apprentissage et le plaisir.
- ✔ Ne tombez pas dans le piège de la spécialisation – il est de beaucoup préférable de développer des joueurs complets à cet âge.

CONCEPTS CLÉS

Initiez

- Aux coups roulés
- Aux coups cochés
- À l'élan complet
- Au jeu dans les fosses de sable aux abords du vert

RÉFÉRENCES TECHNIQUES

- Continuez à développer les capacités physiques, les habiletés de mouvement fondamentales, et la base de l'athlétisme – agilité, équilibre, coordination et vitesse.
- Initier les enfants aux exercices de mouvement axés sur la mobilité, les flexions, les extensions, les inclinaisons latérales, les rotations multisegmentales.
- Initier les enfants aux termes et aux éléments de base concernant l'équipement de golf, dont la face, le talon, la pointe du bâton, la tige, la poignée.

OÙ JOUER

- Parcours de 9 trous
- Parcours de normales 3
- Terrains d'exercice
- Parcours de mini putt

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

Tous les instructeurs et les entraîneurs reçoivent une formation de la PGA du Canada entièrement spécifique au type de joueurs ou d'athlètes avec lesquels ils veulent travailler. Le niveau recommandé pour cette étape est indiqué ci-dessous :

- *Entraîneur de golf communuautaire*
- *Instructeur auprès de golfeurs débutants*

ENTRAÎNEMENT

- Une référence d'entraînement n'est pas requise à cette étape – le temps consacré à l'entraînement et sa fréquence doivent être à la discrétion de l'enfant.
- Encourager le plaisir par-dessus tout.

COMPÉTITION

- Renforcer la compétition par rapport à ses propres habiletés
  - o *Défi junior d'habiletés*
- Activités amusantes en groupe

ÉQUIPEMENT

Les bâtons de golf juniors adaptés à l'âge des enfants doivent comprendre, au minimum :

- Un fer droit
- Un cocheur
- Un fer d'allée
- Un bâton hybride d'allée
- Un bois

CONNAISSANCE DU GOLF

- Étiquette (soit s'abstenir de parler lorsqu'un joueur s'élance, à quel endroit sûr se tenir lorsque le jeu se déroule, etc.)
- Les 11 règles d'or de la sécurité au golf
- L'enfant est capable de nommer différentes parties du parcours de golf comme le tertre de départ, le vert, l'allée, la fosse de sable et l'herbe longue
- Les enfants sont initiés au concept de base de la manière de tenir le score et l'ordre de jeu

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

À cette étape, on commencera à montrer le développement du mouvement général et des habiletés athlétiques (savoir-faire physique) des enfants. Elle comprendra également l'athlétisme en général et le développement du système nerveux central, soit l'influence et l'activité de toutes les parties du corps. Cette étape consiste parallèlement en une période de fondation critique au cours de laquelle le jeu et l'activité physique non structurée sont cruciaux. Ces aspects sont ensuite combinés à l'exposition à des activités physiques plus organisées et structurées comprises dans des environnements qui favorisent le plaisir et l'amélioration individuelle.

À cet âge, l'accent est mis sur les habiletés de mouvement fondamentales telles que gambader, sauter, virevolter, rouler, frapper du poing, frapper du pied, sprinter et lancer. Le transfert d'habiletés augmentera vraisemblablement si l'on explique aux enfants comment l'habileté requise pour chaque sport présente des caractéristiques communes avec leur jeu au golf.

Jeux et bases de l'athlétisme, soit l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse :

- Courses d'obstacles
- Initiation à la force (avec son propre poids corporel)
- Activités rythmiques, musique et danse
- Programmes d'initiation au golf (c'est-à-dire *Apprendre à jouer Premiers élans, commandité par Honda*); ou la semaine *J'amène un enfant au terrain de golf*.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Tout aspect introduit à cette étape doit être très simple (par exemple, le concept d'échauffement et de récupération).

Durant cette phase, les enfants devraient commencer à porter leur attention sur les choses qu'ils font et qui marchent bien pour eux (cela servira d'assise pour l'état de performance, et aussi pour l'approche systématique avant et après les coups). Il faut initier les enfants aux habiletés nécessaires pour se « regonfler » et se calmer et c'est le moment idéal pour commencer à parler de l'importance de mettre l'accent sur le processus et la réflexion à ce sujet. Les enfants tirent également avantage de conversations portant sur l'affect négatif et les stratégies à adopter pour le gérer.

Les enfants sont motivés à éprouver du plaisir avec leurs amis. Ils ne peuvent pas écouter ou rester sans bouger pendant de longues périodes et ils sont impatients de bouger. On doit leur fournir des orientations spécifiques et de la rétroaction plutôt que d'avoir recours à la méthode des essais et erreurs. Il en résulte que l'apprentissage se fera au moyen d'une combinaison de moyens visuels, verbaux et pratiques en ayant recours à des méthodes créatives.

L'amorce de la conscience de soi est une composante importante qui fournit aux enfants des outils pour aller de l'avant. Ne pas oublier qu'ils ne peuvent pas apporter des corrections à leurs habiletés de performance à moins de comprendre ce qu'on leur demande spécifiquement. Il est préférable de maintenir l'accent sur un seul aspect.

L'insistance sur les actions et les efforts plutôt que sur les résultats se traduit par un climat motivant pour apprendre. Les enfants sont aussi plus en phase avec le concept d'« équité ».

À cet âge, les compétences linguistiques des enfants s'améliorent et ils aiment utiliser un « nouveau vocabulaire ». C'est amusant de faire preuve de créativité avec les mots pour décrire des habiletés physiques spécifiques au sport. Que vos explications soient brèves et précises. Donnez des instructions précises comme « détends-toi comme le Bedon Jello » plutôt que de simplement dire « détends-toi ». Cela aide les enfants à faire un meilleur lien avec les exercices.

ÉLÉMENTS ADDITIONNELS

LE GRAND DÉBAT – QUEL EST MON RÔLE À TITRE DE PARENT?

JEFF THOMPSON, DIRECTEUR EN CHEF DU SPORT, GOLF CANADA

C'est l'un des aspects les plus délicats et les plus fréquemment discutés touchant le développement d'un jeune golfeur. Le rôle du parent est d'une très grande importance comme partie intégrante de toute l'équipe dédiée à la performance. Je dois souligner cette dernière partie : « comme partie intégrante de toute l'équipe dédiée à la performance ».

Il arrive trop souvent que nous assistions à des incidents où l'engagement ou la perspective d'un parent, souvent par inadvertance, devient malsain et improductif, quant au développement du jeune joueur. Le golf en lui-même doit être en partie blâmé pour ce phénomène en raison de sa nature unique. Dans d'autres sports, l'enfant est amené à un entraînement ou une partie ou à un tournoi où l'entraîneur est toujours présent. Au golf, l'enfant est amené à une leçon ou à une séance d'entraînement, mais l'entraîneur est rarement présent lorsque l'enfant participe à une compétition, en particulier au cours des premières étapes de son développement. Mais cela ne constitue pas une invitation aux parents pour qu'ils deviennent des pseudo-entraîneurs; c'est plutôt une occasion pour le jeune golfeur de développer ses habiletés de prise de décision et un sens d'indépendance.

Le meilleur conseil que je puisse donner aux parents sur le point d'être trop impliqués est de prendre un moment pour réfléchir et se demander ce qui est le mieux pour leur enfant. À mon avis, c'est là le meilleur indicateur.

Il y a quelques années, nous avons publié un document appelé « Le rôle des parents et des entraîneurs » (visitez golfcanada.ca/DLTJ).

Dans ce document, nous avons résumé les contributions vitales suivantes d'un parent/tuteur au sain développement des jeunes golfeurs : donner à chaque enfant un amour inconditionnel sans égard à sa performance au golf; fournir de la nourriture, des vêtements et un toit au meilleur de vos capacités; communiquer avec les entraîneurs et les officiels du golf au besoin; avoir une discussion avec l'enfant pour savoir ce qu'il attend de vous en qualité de parent dans le contexte du golf; soutenir et encourager les entraîneurs, les professionnels de la PGA du lieu, les entraîneurs personnels et les officiels du golf.

D'une manière générale, votre rôle comme parent est d'aimer, de soutenir et de récompenser votre enfant. Ne jugez pas, ne jouez pas à l'entraîneur, ne vivez pas par procuration par le truchement de votre enfant. Le golf est déjà assez difficile comme ça!

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Écoles

- L'accent est mis sur l'incorporation du golf dans le programme d'éducation physique.
  - o Programme *Golf en milieu scolaire*
- Créer des liens entre les écoles et les établissements de golf.
  - o Programme *Excursion scolaire de Premiers élans*

Municipalités

- Les centres communautaires appelés à présenter des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
  - o *Premiers élans, commandité par Honda*
- Les établissements de golf qui sont la propriété de municipalités devraient être des leaders dans le secteur du golf junior.
  - o *Centres de développement du golf junior*

Parents

- Encourager l'enfant à participer à tous les sports.
- D'autres sports qui permettent d'acquérir les habiletés de mouvement de base s'appliquant au golf.
  - o Gymnastique
  - o Natation

Établissements de golf

- Fournir l'accès aux juniors.
- Offrir des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
- *Premiers élans, commandité par Honda.*
- Programme *Excursion scolaire de Premiers élans.*

Associations de golf

- Golf Canada fournit le contenu de *DLTJ* et continue de mener les initiatives de recherche.
- La PGA du Canada fait la promotion du Guide du *DLTJ* auprès de ses membres et participe à la création de programmes.
- Les Associations de golf provinciales soutiennent la distribution et l'exécution du document.
- L'Association nationale des propriétaires de parcours de golf connaît le *DLTJ* et elle en fait la promotion auprès de ses membres.

Entraîneurs/instructeurs

- Maximiser l'utilisation du Guide du *DLTJ* pour former des enfants bien développés.
- Compléter *Instructeur auprès de golfeurs débutants* de la PGA du Canada.
- Compléter *Entraîneur de golf communuautaire.*

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

TRAJECTOIRE
5

APPRENDRE À JOUER AU GOLF

	ÂGES
H	9 à 11
F	8 à 11

OBJECTIF

Continuer à développer les habiletés fondamentales de mouvement et les habiletés fondamentales de mouvement au golf.

INTRODUCTION

Apprendre à jouer au golf marque le début d'une période critique pour développer la motricité fine. Au cours de cette phase, les joueurs ont la meilleure occasion d'apprendre et de maîtriser les éléments de motricité fine qui peuvent être utilisés en combinaison avec d'autres habiletés (c'est-à-dire l'équilibre et balancer le bâton en même temps). Dans la plupart des cas, ce qui est appris et ce qui n'est pas appris pendant cette étape peut entraîner des effets extrêmement importants sur le niveau de jeu atteint aux étapes ultérieures du développement d'un joueur.

LISTE DE VÉRIFICATION : APPRENDRE À JOUER AU GOLF

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Continuez à encourager les enfants à s'adonner à des jeux non structurés tous les jours.
- ✔ Les jeux imaginatifs, répétitifs et non structurés, contribuent à développer, à renforcer et à maîtriser les habiletés.
- ✔ Inscrivez les enfants dans des programmes sportifs chaque saison et demandez-leur de jouer à différentes positions ou de participer à différents événements.
- ✔ Encouragez les enfants à profiter de chaque occasion pour participer à différents sports à l'école.
- ✔ Les enfants devraient s'adonner à une vaste gamme d'activités (au sol, dans l'eau, sur la neige ou la glace), y compris des programmes alliant mouvements et musique.
- ✔ Faites en sorte que les enfants s'adonnent à des activités qui continuent à développer l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la souplesse.
- ✔ Veillez à ce que le sport et l'activité physique soient amusants.
- ✔ Poussez plus loin le développement des habiletés de mouvement fondamentales et enseignez les compétences sportives globales.

CONCEPTS CLÉS

Développer

- Coups roulés, coups cochés, élan complet et jeu dans les fosses de sable aux abords du vert

Introduire

- Coups bombés, lecture des verts et choix des bâtons

RÉFÉRENCES TECHNIQUES

Développer la maîtrise des habiletés de mouvement fondamentales telles que courir, sauter et lancer

- Développer les habiletés motrices et les habiletés de mouvement spécifiques au golf.
- Pousser plus loin le développement des capacités athlétiques générales.
  1) Force
  2) Endurance
  3) Souplesse
  4) Développement de la motricité et de la coordination

OÙ JOUER

- Terrain d'au moins 1 000 verges (parcours de 9 trous – parcours de normales 3)
- Longueur du parcours pour les garçons : 4 500 – 5 700 verges (18 trous)
- Longueur du parcours pour les filles : 3 000 – 5 000 verges (18 trous)
  - o Voir l'appendice 2

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

Tous les instructeurs et les entraîneurs reçoivent la formation de la PGA du Canada qui est entièrement spécifique au type de joueurs ou d'athlètes avec lesquels ils souhaitent travailler.

Voici ci-dessous la liste des niveaux recommandés pour cette étape :

- *Instructeur auprès de golfeurs intermédiaires*
- *Instructeur auprès de golfeurs débutants*
- *Instructeur Premiers élans CN*

ENTRAÎNEMENT

S'entraîner en ayant recours à une variété d'activités amusantes qui commencent à incorporer d'autres habiletés requises pour jouer telles que la stratégie et la tactique.

Type : Très aléatoire (80%) en évitant les séances bloquées de longue durée. L'entraînement peut souvent s'effectuer avec d'autres jeunes à l'occasion d'activités, de jeux et de petites compétitions.

Durée : 30-60 minutes par séance

Volume : 1-5 heures d'entraînement par semaine

L'entraîneur/l'instructeur doit noter les frappes de balle de qualité pour évaluer la capacité de l'enfant à frapper la balle en étant pleinement concentré et en poursuivant l'objectif d'améliorer le toucher, l'habileté et/ou le score.

COMPÉTITION

Pour les enfants plus vieux à cette étape, la compétition peut devenir plus formelle et elle doit être organisée de manière appropriée. La compétition dans le bon environnement, au bon moment et de la bonne intensité peut contribuer au développement de l'enfant (en gardant à l'esprit que la compétition est bon serviteur, mais mauvais maître!)

- *Défi junior d'habiletés Premiers élans CN*
- Événements juniors dans le club
- Ligue interclubs/événements par équipes
- Circuits juniors locaux
- *Association canadienne de golf junior*
- *Maple Leaf Junior Tour*

ÉQUIPEMENT

Les bâtons de golf juniors adaptés à l'âge doivent comprendre, au minimum :

- Fer droit
- Cocheur
- Fers 5, 7 et 9
- Bâton hybride d'allée/bois
- Bois no 1

CONNAISSANCE DU GOLF

Présenter les règles générales du golf par des exemples sur le terrain

- *Petit guide de l'étiquette et des règles du golf de Golf Canada*
- Application de l'étiquette dans une formule de jeu
- Initiation au marquage du score
- Initiation au rythme de jeu

Niveau plus avancé de l'étiquette : L'enfant montre une compréhension plus poussée de l'étiquette au golf (comment marquer en toute sécurité son propre score et celui des autres), râteler les fosses de sable; réparer les marques de balle; où laisser son sac de golf; etc.).

Bien que ce soit de manière inégale, l'enfant est conscient de la présence d'autres personnes et d'objets lorsqu'il s'élance. L'enfant est initié à la question de la sécurité sur le terrain (par exemple, l'enfant peut expliquer ce qu'il faut faire en cas d'éclairs lorsqu'il s'entraîne ou lorsqu'il joue).

Règles du golf : L'enfant affiche une connaissance de base des *Règles du golf*, y compris des exemples tels que l'ordre de jeu; à quel moment un coup de pénalité doit être imposé et comment obtenir allégement; l'utilisation des jalons de départ; et à quel moment on doit retirer le drapeau.

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

Étant donné que cette étape est une période importante pour l'apprentissage d'habiletés, il est primordial de fournir de l'enseignement exemplaire et des environnements à la fois stimulants et encourageants. Cette phase doit développer et renforcer les habiletés de mouvement de base et spécifiques au sport.

Dans la foulée des éléments fondamentaux du mouvement, une variété de sports, de la musique, de la danse, de la gymnastique et d'autres activités rythmiques connexes peuvent tous jouer un rôle important.

Ayez recours à des programmes structurés et non structurés pour améliorer graduellement les capacités physiques d'une manière coordonnée avec la façon dont le corps du joueur se développe.

La force et le conditionnement physique doivent faire fond sur l'étape précédente d'une manière appropriée à cette étape de développement au moyen de jeux et d'entraînement imaginatif. Il est préférable d'avoir recours à des activités faisant appel au propre poids corporel du joueur, à de la gymnastique ou à des ballons d'entraînement. On peut aussi mettre à profit des courses d'obstacles.

ÉLÉMENTS ADDITIONNELS

On assistera à cette étape à la poursuite du développement des éléments introduits précédemment de même qu'à la démonstration par le joueur d'une compréhension accrue des aspects fondamentaux du golf et des concepts de mouvement physique.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Au cours de cette phase, les responsables doivent présenter le concept d'entraînement aux habiletés mentales de base, y compris une discussion sur la gestion des stratégies. Il faut aussi aborder la question de l'état de performance lorsque les joueurs sont à leur mieux. Une évaluation des habiletés mentales de base doit être effectuée avec le joueur, comprenant les implications, sur son jeu, de ce qui a été observé.

Les joueurs doivent s'entraîner à des stratégies pour parvenir au calme et à d'autres concepts tels que l'imagerie et le dialogue intérieur. Ces concepts peuvent être présentés dans le cadre de la préparation avant et après les coups.

À cette étape, les joueurs plus vieux peuvent rester immobiles pendant plus longtemps, mais ils demeurent encore enthousiastes à l'idée de bouger dans le cadre de leur apprentissage. Ces sujets ont besoin de rétroaction et de directives spécifiques et ils évalueront leur performance dans son ensemble comme étant bonne ou mauvaise.

Encouragez l'individualité et continuez à contribuer au développement de la conscientisation. Les enfants ne sont pas en mesure d'apporter des corrections à leurs habiletés de performance à cette étape à moins de comprendre précisément ce que l'on attend d'eux. Il est utile de mettre l'accent sur un seul aspect à la fois.

Les enfants pourront profiter d'un climat motivant pour apprendre si l'on accorde plus d'importance aux actions et aux efforts qu'aux résultats. Les joueurs sont plus en phase avec le concept d'équité et la cohérence des règles minimisera les conflits. Leur capacité de penser à long terme est encore passablement limitée et les instructeurs doivent répéter aux joueurs comment leur entraînement produit des effets tant à court terme qu'à long terme.

L'*âge développemental* se rapporte à l'état du joueur sur les plans physique, mental, émotionnel et de maturité intellectuelle. À l'étape *Apprendre à jouer au golf*, les différences entre les enfants deviennent plus apparentes et l'entraînement peut donc commencer à être différent.

GRAND DÉBAT – SPÉCIALISATION HÂTIVE

ISTVAN BALYI, EXPERT EN SCIENCE SPORTIVE

Si vous souhaitez que votre enfant se lance dans le golf professionnel, le patinage artistique ou un autre sport de haut niveau, à quel moment doit-il (ou elle) se spécialiser dans ce sport?

C'est une question qui suscite souvent des discussions enflammées entre les entraîneurs et les parents. Les enfants sont poussés vers la spécialisation trop tôt, trop souvent, dans la plupart des sports.

De trop nombreux parents et entraîneurs les incitent à se concentrer sur un seul sport bien avant l'école secondaire en croyant qu'ils « rateront le bateau » s'ils ne le font pas. Ils croient que les enfants doivent « avoir une longueur d'avance sur les autres » en consacrant plus de temps à leur discipline et en renonçant aux autres sports.

Pourtant, les recherches donnent à penser qu'une spécialisation trop hâtive empêche probablement la plupart des enfants d'atteindre leur plein potentiel dans leur sport. C'est possible qu'ils gagnent le championnat de district au secondaire 1 ou 3, mais ce sera là le plus haut point de leur réalisation. Ils ne réussiront pas à faire partie de l'équipe nationale et à connaître par la suite du succès dans leur sport sur la scène internationale à 19 ans.

Cela semble contraire à la logique. Comment la spécialisation pourrait-elle miner votre succès?

Cela est lié au savoir-faire physique et à la nécessité de développer une vaste gamme d'habiletés physiques, mentales et émotionnels dans le sport. Lorsque les chercheurs examinent les cas de meilleurs athlètes dans de nombreux sports, ils constatent que la majorité d'entre eux se distinguent par des habiletés athlétiques étendues acquises par la pratique d'une variété de sports durant l'enfance. On ne retrouve pas cette caractéristique chez les enfants qui se spécialisent dans un seul sport à un jeune âge.

(Une remarque : nous n'avons même pas mentionné les problèmes occasionnés par des blessures de surentraînement affectant les tendons, les ligaments et la croissance des os en raison d'une spécialisation prématurée. Il y a suffisamment de recherches sur ce sujet pour remplir un livre. La spécialisation prématurée est aussi liée à l'abandon précoce du sport chez les enfants.)

La spécialisation hâtive est-elle néfaste dans tous les sports? Non. Mais les recherches ont trouvé très peu de sports où cela est utile.

Des sports et activités comme la gymnastique, le patinage artistique, le plongeon et la danse requièrent généralement de la spécialisation hâtive. Pour atteindre le plus haut niveau de compétition, l'enfant doit commencer tôt et consacrer la plus grande partie de son temps à la pratique de ce sport ou de cette activité.

Cependant, des sports tels que le golf, le hockey, le soccer, le basketball, le baseball et le tennis sont des sports de spécialisation tardive. Si vous voulez que votre enfant ait une chance d'atteindre les plus hauts niveaux dans ces sports, ils devraient s'adonner également à d'autres sports au moins jusqu'à l'âge de 14 ans. C'est ce qu'on appelle *échantillonnage* ou *diversification hâtive*.

Lorsque vous sentez le besoin d'amener votre enfant à se spécialiser tôt, souvenez-vous que Steve Nash n'a même pas commencé à jouer au basketball avant l'âge de 13 ans. Wayne Gretzky s'est mis jeune au hockey, mais il a aussi joué au baseball, à lacrosse et au tennis jusqu'à l'adolescence.

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Écoles

- L'accent est mis sur l'incorporation du golf dans le programme d'éducation physique.
  - o Programme *Golf en milieu scolaire*
- Créer des liens entre les écoles et les établissements de golf.
  - o Programme *Excursion scolaire de Premiers élans*

Municipalités

- Les centres communautaires appelés à présenter des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
  - o *Premiers élans, commandité par Honda*
- Les établissements de golf qui sont la propriété de municipalités devraient être des leaders dans le secteur du golf junior.
  - o *Centres de développement du golf junior*

Parents

- Encourager l'enfant à participer à tous les sports.
- D'autres sports qui permettent d'acquérir les habiletés de mouvement de base s'appliquant au golf.
  - o Gymnastique
  - o Natation

Établissements de golf

- Fournir l'accès aux juniors.
- Offrir des programmes juniors conformes au *DLTJ.*
- *Centres de développement du golf junior.*
- *Premiers élans, commandité par Honda.*
- Programme *Excursion scolaire de Premiers élans.*

Associations de golf

- Golf Canada fournit le contenu de *DLTJ* et continue de mener les initiatives de recherche.
- La PGA du Canada fait la promotion du Guide du *DLTJ* auprès de ses membres et participe à la création de programmes.
- Les Associations de golf provinciales soutiennent la distribution et l'exécution du Guide du *DLTJ*.
- L'Association nationale des propriétaires de parcours de golf connaît le *DLTJ* et elle en fait la promotion auprès de ses membres.

Entraîneurs/Instructeurs

- Compléter *Instructeur auprès de golfeurs intermédiaires* de la PGA du Canada.
- Compléter *Instructeur auprès de golfeurs débutants* de la PGA du Canada.
- Compléter *Entraîneur de golf communuautaire.*

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

TRAJECTOIRE

INITIATION À LA COMPÉTITION

	ÂGES
H	11 à 14
F	11 à 13

OBJECTIF

Continuer à renforcer les habiletés de mouvement fondamentales et spécifiques au golf et utiliser ces habiletés dans le cadre de premières expériences de compétition, idéalement avec les conseils d'un professionnel de la PGA du Canada qui a obtenu la certification d'*Entraîneur de nouveaux compétiteurs*.

INTRODUCTION

L'étape *Initiation à la compétition* est une période de développement très importante.

Sur le plan physiologique, cette étape se caractérise par des périodes de croissance rapide et significative, ce qui affecte la coordination des enfants.

À cette étape, il faut fournir des expériences de compétition appropriées où la victoire et les résultats ne constituent pas la grande priorité.

Les sujets qui manifestent alors de l'intérêt pour le golf devraient penser à en faire l'un de leurs deux sports favoris dans les saisons opposées (par exemple, le golf au printemps et en été et un autre sport comme le hockey, le basketball, etc., tard à l'automne et en hiver).

Il est d'une importance capitale de fournir des environnements de compétition appropriés où la compétition est présentée comme étant une expérience d'apprentissage et destinée à encourager et à éduquer les joueurs intéressés.

LISTE DE VÉRIFICATION : INITIATION À LA COMPÉTITION

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Faites que le sport et l'activité physique soient amusants.
- ✔ Ayez conscience des possibles défis que posent la croissance et le développement du sujet au cours de cette étape et concevez les programmes en conséquence.
- ✔ Continuez de développer toutes les habiletés de mouvement fondamentales et enseignez les compétences sportives générales.
- ✔ Mettez l'accent sur la flexibilité étant donné la rapide croissance des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
- ✔ Ayez conscience des habiletés techniques spécifiques au sport qui sont nécessaires selon la *liste de vérification technique* propre au golf et assurez-vous de porter une attention particulière au développement et au renforcement de ces habiletés en tout temps.
- ✔ Le jeu répétitif non structuré et imaginatif contribue à développer, renforcer et maîtriser les habiletés.
- ✔ Assurez-vous que les joueurs en développement s'attachent à bâtir leur endurance et leur savoir-faire physique.

CONCEPTS CLÉS

Développer

- Coups roulés, cochés, bombés, élan complet, jeu dans les fosses de sable aux abords du vert, lecture des verts et choix des bâtons.

Initier

- Au jeu dans les fosses d'allée
- Aux coups spéciaux (coup au ras du sol, coup flottant, etc.)

RÉFÉRENCES DE PERFORMANCE

À cette étape, les références de performance sont très générales et ils servent davantage d'indication pour aider les entraîneurs à communiquer aux joueurs et aux familles l'état de progression des joueurs. Les références de performance doivent être mises en corrélation avec la longueur du parcours de golf recommandée pour cette étape (voir Appendice 2).

Nombre de verts atteints en coups prescrits

Garçons	**Filles**
• 5-9	• 5-9

Pourcentage de réussite pour se tirer d'affaire à 50 verges ou moins du vert

Garçons	**Filles**
• 20-40% depuis le gazon	• 20-40% depuis le gazon
• 20-30% depuis le sable	• 15-25% depuis le sable

Coups roulés

Garçons	**Filles**
• >90% de 1-3 pi	• >85% de 1-3 pi
• 50-70% de 4-5 pi	• 50-70% de 4-5 pi
• 25-35% de 6-10 pi	• 25-35% de 6-10 pi
• 8-15% de 11-15 pi	• 8-15% de 11-15 pi

OÙ JOUER

Puisque les habiletés se développent rapidement et varient grandement à cette étape, il faut considérer avec soin la longueur du parcours en se basant dans la mesure du possible sur la vitesse de l'élan/de la balle frappée au moyen du bois no 1. En choisissant un parcours de la longueur appropriée, l'apprentissage et le plaisir en seront rehaussés. Les données ci-dessous constituent des indications générales et elles sont utiles pour le choix des jalons de départ et la préparation du parcours. Toutefois, reportez-vous au diagramme (voir Appendice 2) pour des données de longueurs plus appropriées qui se fondent sur la distance que peut obtenir un joueur en claquant la balle.

- Longueur du parcours pour les hommes : 5 600 – 6 600 verges
- Longueur du parcours pour les femmes : 5 200 – 6 000 verges

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

Tous les instructeurs et les entraîneurs reçoivent la formation de la PGA du Canada qui est entièrement spécifique au type de joueurs ou d'athlètes avec lesquels ils souhaitent travailler. Voici le niveau recommandé pour cette étape :

- *Entraîneur auprès de nouveaux compétiteurs*

ENTRAÎNEMENT

Type : Dominé par des entraînements consacrés à différents éléments du jeu et qui encouragent la prise de décision dans une variété d'environnements
Durée : de 45 à 90 minutes par séance
Volume : de 5-7 heures d'entraînement par semaine

COMPÉTITION

À cette étape, les joueurs affichent une grande variété d'habiletés et de l'expérience en compétition. Les nouveaux adeptes du golf peuvent acquérir des habiletés et de la confiance grâce à l'entraînement, en jouant et en profitant du soutien d'un entraîneur qualifié qui recommandera un calendrier de compétitions approprié. Ce calendrier comportera des événements au sein du club, des compétitions interclubs et à l'extérieur selon le tableau ci-dessous.

Un total de 7-15 événements
9 trous – 1-2 événements
18 trous – 3-8 événements
36 trous – 2-3 événements
54 trous – 1-2 événements

CONNAISSANCE DU GOLF

- Initiation au *Niveau 2 des Règles du golf*
- Initiation au facteur de handicap de Golf Canada
- Initiation à la planification compétitive/saisonnière

ÉQUIPEMENT

Il est important que les joueurs parvenus à cette étape aient de l'équipement sur mesure – des bâtons correctement adaptés en ce qui concerne la longueur, l'angle d'inclinaison du manche, le poids, la flexibilité de la tige, la conception de la tête et la composition de l'assortiment.

Remarquez qu'en fonction de la poussée de croissance, il se peut que les joueurs rendus à cette étape doivent changer leur équipement durant la saison s'il est devenu trop petit. Les joueurs doivent avoir uniquement des bâtons susceptibles de devenir trop petits et non pas être obligés d'avoir des bâtons trop grands pour eux.

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

En règle générale, le plus gros de l'activité physique du joueur se déroulera hors du golf pendant cette phase de son développement. Il faut encourager vigoureusement les jeunes joueurs à s'adonner à de nombreux sports sur une base saisonnière et aussi à essayer différentes activités physiques (à l'école, à la maison, avec leurs parents et amis, de même que dans le cadre de programmes plus structurés en sport communautaire ou dans un club). Le temps consacré à l'activité physique par un jeune joueur devrait être accordé majoritairement à des occasions de jeu ou d'activités non structurés, dans la mesure du possible.

Cependant, des professionnels du golf et du personnel de soutien peuvent initier le joueur à des expériences d'activité physiques plus spécifiques—mais consistant clairement en tâches fondamentales, adaptées à l'âge. De telles activités programmées comprendront des éléments reconnaissables, mais également des composantes moins évidentes et peut-être même étonnantes.

De nombreuses activités doivent être axées sur la souplesse à cause des défis que posent la croissance et le développement pendant cette étape. Une formation d'introduction et des stratégies portant sur la nutrition et la récupération/régénération doivent être évidentes tout au long de cette étape et présentées d'une manière adaptée à l'âge.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

À cette étape, les joueurs commencent à participer à des compétitions plus significatives et il importe de mettre en place un processus de compte rendu pour permettre aux joueurs d'apprendre de chaque partie de golf qu'ils jouent. L'entraîneur doit accorder une grande importance à ses efforts pour aider le joueur à tirer les leçons des expériences négatives et à réfléchir sur la manière dont il pourrait gérer différemment une situation semblable dans le futur.

Les entraîneurs doivent aider les joueurs à mettre au point des stratégies pour maintenir et alimenter leur confiance comme ils le font en recourant à l'entraînement pour parfaire les autres aspects de leur jeu. Les joueurs doivent commencer à peaufiner leurs stratégies spécifiques en matière d'habiletés mentales, y compris l'approche systématique avant et après les coups, les stratégies pour se concentrer/se concentrer à nouveau, la régulation émotionnelle (se calmer/s'éveiller). Il faut peut-être songer à une évaluation individualisée des habiletés mentales, sur laquelle se baserait le programme envisagé.

Au début de l'adolescence, les joueurs connaîtront la puberté, les tendances émotionnelles, les humeurs changeantes, un intérêt accru envers leurs pairs et une plus grande capacité à penser de manière abstraite. Cela comprend la recherche de manières différentes d'accomplir des tâches et d'observer les conséquences de leurs actes. Ils souhaiteront participer plus activement à la prise de décision et ils seront en mesure d'apprendre grâce à des questions et à des activités qui leur permettront de trouver des réponses par eux-mêmes.

Les joueurs plus jeunes de ce groupe ne comprendront peut-être pas clairement la signification de certaines habiletés mentales et il est possible que le dialogue intérieur et la relaxation comportent un peu plus de difficulté que l'imagerie et l'établissement d'objectifs. Les entraîneurs remarqueront aussi quels sont les sujets précoces et ceux qui ne le sont pas. Chez les filles, l'adolescence peut débuter à 10-11 ans alors que c'est environ deux ans plus tard chez les garçons.

Sachez que les joueurs peuvent sembler plus mûrs que ce qu'ils peuvent agir. La spécialisation sportive n'est pas encouragée à cette étape. Le sujet peuvent avoir une préférence par rapport un sport, mais la participation à d'autres activités est bénéfique sur le plan du développement athlétique. La compétition à cette étape est également importante et l'accent doit être mis sur l'aspect *Apprendre à compétitionner* plutôt que sur la victoire. Pour obtenir des résultats à long terme, 70% du temps consacré au sport doivent porter sur l'entraînement. Les entraîneurs doivent créer des occasions de compétition caractérisées par des activités amusantes axées sur la participation et l'apprentissage.

FACTEUR DE HANDICAP DE GOLF CANADA

Bien qu'il ne soit pas aussi pertinent à cette étape qu'aux étapes ultérieures, le Facteur de handicap permet tout de même de mesurer la capacité d'un joueur au chapitre du score par rapport à différents parcours de golf sur une certaine période de temps (jusqu'aux 20 derniers scores). Pour un aperçu des niveaux de facteur de handicap pour chaque étape, voir le document *Cheminement sportif junior* (page 12).

ÉLÉMENTS ADDITIONNELS

La poursuite du développement fondamental associée à la compétition de niveau préliminaire, le tout étant conçu pour réunir les expériences d'entraînement et de performance.

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

GRAND DÉBAT – QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN INSTRUCTEUR ET UN ENTRAÎNEUR?

GLENN CUNDARI, DIRECTEUR TECHNIQUE, PGA DU CANADA

Ce n'est pas une question nettement tranchée. C'est quelque chose d'un peu flou. Si un entraîneur peut aussi être un instructeur, il est peu probable qu'un instructeur soit aussi un entraîneur. Il faut bien comprendre que ces deux rôles vitaux n'évoluent pas en vase clos; ils sont symbiotiques, complémentaires, ce sont deux cercles concentriques qui favorisent le développement complet d'un athlète. Remarquez que je dis « athlète » et non pas « golfeur ». J'explique la différence dans une minute.

En général, les instructeurs se concentrent souvent, mais pas toujours, sur la technique. Ils comprennent l'élan de golf et peuvent en communiquer les différents aspects. Pour leur part, les entraîneurs favorisent une approche holistique. Une bonne analogie porterait par exemple sur un entrepreneur général pour la construction d'un pavillon de golf. Il a une bonne vision de ce que devrait être le produit fini, sans être nécessairement un expert en électricité, en plomberie, en revêtements de sol, etc. Toutefois, il doit en connaître suffisamment sur toutes ces spécialités pour être en mesure de déterminer ce qui doit être fait. Il fait appel aux meilleurs spécialistes dans ces domaines pour s'assurer que la structure finie soit la meilleure possible et qu'elle réponde à sa vision. On pourrait dire de même au sujet des entraîneurs au hockey. Ils ne sont peut-être pas capables d'aider leurs joueurs à patiner plus vite ou à mieux viser, mais ils savent qu'en embauchant les meilleurs sujets pour enseigner ces habiletés, ils réaliseront leur objectif ultime.

De la même façon, les entraîneurs de golf recherchent les meilleurs spécialistes dans différents domaines pour aider leurs athlètes à atteindre leur plein potentiel : des experts pour développer les habiletés athlétiques, en nutrition, en gestion de parcours, en gestion du risque et ainsi de suite. Cela dit, avec des joueurs plus jeunes, les entraîneurs auprès de nouveaux compétiteurs font tout cela eux-mêmes et gèrent toutes les facettes nécessaires au développement des athlètes.

Il faut faire la différence entre un golfeur et un athlète. Les instructeurs travaillent avec des golfeurs, tandis que les entraîneurs s'occupent d'athlètes. Les golfeurs et les athlètes ont des styles de vie différents au chapitre de leur développement dans le sport. Les instructeurs peuvent aider les golfeurs à devenir les meilleurs golfeurs possible, à abaisser leur handicap, à mieux apprécier le golf ou même à remporter le championnat de leur club, par exemple. Leur engagement est spécifique et porte généralement sur une période plus courte : quelques séances au terrain d'exercice, peut-être une leçon de jeu et aussi un ajustement d'équipement. Pour leur part, les entraîneurs travaillent avec les athlètes pendant plus longtemps pour s'assurer qu'ils deviennent les meilleurs athlètes possible grâce à de l'entraînement stratégique et à la participation à des tournois. Ils se concentrent sur l'objectif ultime, qui peut comprendre du jeu dans le cadre universitaire ou dans les rangs professionnels.

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Circuits juniors

- Ils offrent aux joueurs des occasions de compétitions appropriées.
  - o Circuits régionaux
  - o *Association canadienne de golf junior*
  - o *Maple Leaf Junior Tour*
- Événements sur invitation et interclubs.
- Ordres du mérite junior.

Parents

- Songent à faire du golf l'un des deux sports favoris auquel l'enfant participe et pour lequel il s'entraîne.
- Doivent se familiariser avec les voies disponibles pour le golf de compétition.

Établissements de golf

- Continuer à fournir l'accès aux juniors.
- Disposés à accueillir des tournois de golf junior et des événements interclubs.
- *Centres de développement du golf junior*

Associations de golf

- Golf Canada fournit le contenu de *DLTJ* associé au développement de programmes respectifs résultant du travail dans le cadre du *DLTJ* et il continue de mener les initiatives de recherche.
- La PGA du Canada fait la promotion du Guide du *DLTJ* auprès de ses membres et elle participe à la création d'un programme national.
- Les Associations de golf provinciales soutiennent la distribution et l'exécution des programmes nationaux au niveau provincial, offrent des occasions de développement aux entraîneurs et aux joueurs.
- L'Association nationale des propriétaires de terrains de golf connaît le *DLTJ* et elle en fait la promotion auprès de ses membres.

Entraîneurs

- Compléter *Entraîneur auprès de nouveaux compétiteurs* de la PGA du Canada.
- Adopter le programme *Apprendre à compétitionner*.

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

TRAJECTOIRE

APPRENDRE À COMPÉTITIONNER

	ÂGES
H	14 à 17
F	13 à 16

OBJECTIF

Créer et mettre en œuvre des programmes pour que s'améliorent les habiletés techniques, tactiques et les compétences de soutien associées du joueur individuel de manière à répondre aux attentes actuelles et futures en compétition.

INTRODUCTION

À l'étape de développement *Apprendre à compétitionner*, on commence à dire des participants qu'ils sont des athlètes. Il s'agit d'une période importante pour créer une façon de penser déterminée et résiliente pour composer avec les succès et les échecs associés au golf de compétition. C'est également une période au cours de laquelle l'athlète junior peut commencer à mesurer plus exactement ses habiletés par rapport à ses pairs et à s'y adapter en conséquence grâce à une planification annuelle plus détaillée fournie par un entraîneur qualifié. À cette étape, l'accent doit être mis sur l'évaluation des forces et des faiblesses de toutes les habiletés de l'individu au golf en comparaison avec celles de ses pairs.

LISTE DE VÉRIFICATION : APPRENDRE À COMPÉTITIONNER

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Ayez conscience des défis que posent la croissance et le développement et des effets probables qu'ils produiront sur cette étape et concevez des programmes appropriés.
- ✔ Mettez l'accent sur la souplesse à cause de la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
- ✔ Ayez conscience des habiletés techniques spécifiques au sport qui sont requises selon la *liste de vérification technique* spécifique au golf et assurez-vous de porter attention en tout temps à l'acquisition et au renforcement de ces habiletés.
- ✔ Ayez recours à une grande variété de tactiques dans l'entraînement pour que l'athlète les mette en œuvre durant les compétitions.
- ✔ Entraînez les athlètes au moyen de situations de compétition quotidiennes en faisant appel à des entraînements, des jeux, des exercices et des défis de compétition.
- ✔ Utilisez des stratégies de périodisation pour gérer efficacement le calendrier annuel de l'athlète.
- ✔ Initiez aux stratégies *d'approche en vue d'une compétition majeure* (les compétitions majeures étant définies comme étant spécifiques à l'étape, c'est-à-dire un Championnat junior national).
- ✔ Pour soutenir les progrès de l'athlète, tenez compte de ressources et utilisez-les, ressources différentes de ce que les établissements de golf traditionnels sont susceptibles de considérer comme des aptitudes auxiliaires et éléments de soutien. Par exemple, assurez-vous que l'école soutienne les engagements requis par le golf; assurez-vous de tenir compte des facteurs nutritionnels pour que le jeune athlète dispose du carburant nécessaire pour s'entraîner efficacement.
- ✔ Assurez-vous que l'athlète s'adonne à une foule de sports et d'activités pour qu'il continue de développer de solides compétences athlétiques, y compris une assise solide quant au niveau d'endurance requis ou quant à la *capacité de travail physique*.

CONCEPTS CLÉS

- Frappe de la balle au centre de la face du bâton.
- Apprentissage des concepts de base touchant le vol de la balle.
- Concepts du contrôle de la distance avec différents bâtons.
- Conscience des conditions changeantes et de leur effet sur la performance.
- Coups spéciaux – en montée, en descente, au ras du sol.
- Ajout d'une variété de coups aux habiletés fondamentales acquises.
- Habileté de haut niveau concernant les coups roulés, c'est-à-dire faire partir la balle sur la bonne ligne et contrôler sa vitesse.
- Mise en application des stratégies et des tactiques de base sur différents parcours selon le tableau des distances et des habiletés.
- Initiation à l'analyse après la partie et à la collecte de statistiques.

OÙ JOUER

Il est important de choisir une longueur de parcours appropriée pour rehausser l'apprentissage et le plaisir de l'athlète. *Voir en appendice 2 le tableau de Recommandation touchant la longueur du parcours de golf*.

- Longueur pour les hommes :
  6 500 – 7 000 verges
  - o Évaluation de parcours de 71
- Longueur pour les femmes :
  5 600 – 6 000 verges
  - o Évaluation de parcours de 73

RÉFÉRENCES DE PERFORMANCE

À cette étape, les références de performance deviennent le principal moyen d'évaluation pour les entraîneurs et servent à mesurer la performance de l'athlète.

HOMME	FEMME
Vitesse de la balle +210 km/h	***Vitesse de la balle*** +210 km/h
Nombre de verts atteints en coups prescrits • 6-10	***Nombre de verts atteints en coups prescrits*** • 6-10
Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage) • 30-40% depuis le gazon • 20-30% depuis le sable	***Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage)*** • 35-45% depuis le gazon • 20-30% depuis le sable
Coups roulés • >90% de 1-3 pi • 60-75% de 4-5 pi • 30-40% de 6-10 pi • 10-20% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 68 et plus	***Coups roulés*** • 87% de 1-3 pi • 60-70% de 4-5 pi • 30-35% de 6-10 pi • 10-20% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 66 et plus

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

Tous les instructeurs et les entraîneurs reçoivent la formation de la PGA du Canada qui est entièrement spécifique au type de joueurs ou d'athlètes avec lesquels ils souhaitent travailler. Voici le niveau recommandé pour cette étape :

- *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement*
- *Entraîneur auprès de nouveaux compétiteurs*

ENTRAÎNEMENT

Programmes d'entraînement individualisés comprenant des séances aléatoires/bloquées imitant la compétition

- 32-42 semaines par année (entraînements à l'intérieur et à l'extérieur).
- 30-40 heures par semaine (comprenant des entraînements sur le parcours et hors du parcours).
- Semaine d'entraînement à l'extérieur – de deux à trois parties de 18 trous plus deux parties de 9 trous (maximum de 72 trous).
- Les séances d'entraînement durent de 2 à 3 heures en mettant l'accent sur différentes facettes du jeu de même que sur le repos et la récupération.
- Répartition des éléments d'entraînement (cet aspect doit être analysé par l'entraîneur et l'athlète pour s'assurer de bien mettre l'accent sur les besoins personnels du joueur) :
    - 30% consacrés aux coups roulés
    - 30% consacrés au petit jeu
    - 40% consacrés au long jeu

ÉQUIPEMENT

Cette étape se caractérise par une personnalisation plus poussée des bâtons – autrement, les éléments fondamentaux du jeu, la technique et la performance seront vraisemblablement compromis au cours de cette étape et dans les étapes futures.

COMPÉTITION

Travaillant avec un entraîneur qualifié, les athlètes disposent maintenant d'un plan annuel comprenant un calendrier de compétitions composé d'événements tenus au club du joueur et d'événements interclubs de même qu'un grand nombre de compétitions hors du club de l'athlète. Voici ci-dessous des recommandations générales et pour plus de détails, consultez le *Cheminement sportif junior* (page 12).

- 18 trous – 4-5 événements
- 36 trous – 5-6 événements
- 54 trous – 4-6 événements
- 72 trous – 2-3 événements

CONNAISSANCE DU GOLF

- Acquérir la compréhension de base de l'étiquette en tournoi.
- Mieux comprendre les programmes de NCAA/CIS, y compris les procédures et les politiques de recrutement.
- Compréhension plus détaillée des Règles du golf.
- Initier à la compréhension de base et à l'impact des suppléments destinés à améliorer la performance.
- Initiation à la collecte de statistiques – soit *Shot by Shot*.
- Initiation à la cartographie du parcours

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

Tout au long de cette étape de leur développement, les athlètes doivent être initiés au concept d'une planification annuelle bien conçue accompagnée d'une révision périodique critique. Étant donné le temps qu'ils doivent consacrer à leurs activités et l'impact de leur croissance et de leur développement, les athlètes doivent disposer de plans logiques ou de feuilles de route pour fournir une assise aux décisions et au programme.

Puisque cette étape comprend en général d'importants défis physiques et psychologiques, il importe que le programme de conditionnement physique reflète la situation individuelle de l'athlète et en tienne compte. Il faut consacrer du temps pour assurer à l'athlète une base physique solide tandis qu'il mûrit. Le programme de conditionnement physique doit comporter des éléments génériques et aussi plus spécifiques au sport bien que la thématique générale continuera d'être axée sur le développement d'un athlète complet. En particulier, la souplesse et la capacité de composer avec de grandes vitesses de rotation exigent un travail continu tandis que l'athlète grandit et se développe.

Les experts concernés par l'étape *Apprendre à compétitionner* doivent surveiller les symptômes d'un possible surentraînement qui peuvent se manifester plus souvent tout au long de cette étape. L'éducation et les stratégies relatives à la nutrition et à la récupération/régénération doivent être incorporées pendant toute cette étape d'une manière adaptée à l'âge.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Au cours de cette phase, les entraîneurs peuvent songer à demander à l'athlète de travailler avec un spécialiste de la psychologie sportive/l'entraînement mental. Il faut procéder à une évaluation individualisée pour aider l'athlète à comprendre ses tendances, leurs effets sur le jeu et les domaines à développer ou à améliorer. L'athlète doit continuer à s'entraîner aux habiletés mentales de base et les entraîneurs peuvent envisager de recourir à la technologie pour aider à développer la responsabilité touchant le développement des habiletés (c'est-à-dire des applications, appareil de rétroaction biologique portable, etc.).

L'athlète doit commencer à disposer d'un plan de préparation avant partie de même qu'un plan de match sur le parcours. Cela doit comporter la compréhension de distractions potentielles et un plan pour retrouver la concentration. La préparation avant les coups et l'analyse après les coups doivent être répétées comme il faut et s'intégrer parfaitement au jeu du golfeur. L'athlète doit faire preuve de détermination quant à l'entraînement aux stratégies liées aux habiletés mentales et en faire une composante de ses séances d'entraînement à la fois au terrain d'exercice et sur le parcours. Un processus de compte rendu régulier doit être mis en place et toutes les parties prenantes clés associées à l'athlète doivent travailler ensemble vers un objectif spécifique de performance.

Pendant cette étape, les athlètes participent davantage à des compétitions avec des pairs, ce qui peut se traduire par une trop grande importance accordée aux résultats et à la victoire. Pour certains, cela peut servir de motivation positive, mais si l'athlète ne connaît pas de succès, cela peut engendrer une mauvaise estime de soi, peu de confiance et la peur de l'échec. Les entraîneurs sont en mesure de planifier des expériences couronnées de succès en mettant l'accent sur l'apprentissage et sur les autres facteurs sous le contrôle de l'athlète (comme appliquer et peaufiner ses habiletés physiques et mentales). Ce sur quoi l'entraîneur met l'accent et ses sujets de conversation avec l'athlète ont des effets sur ce que ressent ce dernier et ils ont de l'importance dans le temps.

L'athlète peut être initié à l'entraînement des habiletés mentales de manière décidée pour l'aider à se préparer à la performance et pour composer avec les défis lorsqu'il s'entraîne et quand il participe à une compétition. Il ne faut pas conceptualiser les expériences négatives comme étant des échecs, mais plutôt comme des occasions d'apprentissage. La préparation en vue des compétitions ou de l'entraînement doit être encouragée pour permettre au golfeur d'être concentré et plein d'énergie en vue de la séance ou de l'activité.

Soyez bref et précis pour fournir vos explications à l'athlète. Essayez de donner des directives spécifiques en disant, par exemple, « détends-toi

LE GRAND DÉBAT - CHOISIR LE BON ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT

TRISTAN MULLALLY, ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONALE FÉMININE DU CANADA

Les jeunes joueurs (ou joueuses) qui ont participé aux programmes provinciaux ou nationaux et qui souhaitent poursuivre leurs études à l'université doivent savoir que leur décision ne doit pas être fondée exclusivement sur le personnel d'entraîneurs de l'université. Dans la plupart des cas, ces jeunes ont profité des conseils d'un entraîneur ou de plusieurs entraîneurs spécialiste(s) de la technique et ils s'attendent à ce que leurs entraîneurs au niveau universitaire seront aussi des experts dans ce domaine. Toutefois, de nombreux entraîneurs universitaires remplissent des tâches de chef d'équipe. Leur boulot consiste à planifier les séances d'entraînement, à soutenir le développement des joueurs grâce à leur propre expertise ou en faisant appel à des spécialistes du milieu et à organiser le fonctionnement de l'équipe au jour le jour. D'après mon expérience, trop de joueurs choisissent l'établissement d'enseignement qu'ils veulent fréquenter en se basant sur les premiers contacts avec l'entraîneur. À mon avis, il faut considérer quatre aspects importants avant de prendre une décision et le choix de l'entraîneur est tout au bas de cette liste, ne fût-ce que parce que ce dernier peut opter soudainement pour un autre poste ailleurs.

Le premier élément de ma liste de priorités concerne la sorte d'installations que propose l'établissement. Il faut de bonnes installations pour s'entraîner et améliorer son jeu sans égard aux conseils techniques. En deuxième lieu, profiterez-vous du niveau de compétition vous permettant d'atteindre votre plein potentiel? L'établissement fait-il partie d'une conférence ayant un calendrier de compétitions, lesquelles se déroulent partout au pays? Vous souhaitez profiter du bon niveau de compétition à affronter tandis que vous gravissez les échelons. Troisièmement, la partie « études » est très importante. Je pense qu'il y a beaucoup trop de joueurs qui ne se rendent pas compte de tout le travail qu'impliquent les études universitaires et qu'ils doivent parvenir à un bon équilibre entre les responsabilités sur le plan sportif et ce qu'il faut pour réussir leurs études. Vous devez comprendre qu'au moment de choisir vos cours, vous devrez penser à votre avenir à long terme selon des attentes réalistes quant au niveau que vous pouvez atteindre grâce à vos prestations au golf. En dernier lieu, il y a le personnel d'entraîneurs. Il vous faut un entraîneur qui vous soutiendra dans votre progression. Il y a des très bons entraîneurs dans le milieu universitaire, mais vous devez faire vos recherches. Vous devez visiter plusieurs établissements d'enseignement et examiner leurs installations d'entraînement, vous entretenir avec les entraîneurs pour connaître leur philosophie, jeter un coup d'œil à l'équipe et au calendrier universitaire et comment vous allez vous débrouiller sur le campus. Demandez-vous : « Cet environnement m'aidera-t-il à m'améliorer? »

Décision importante à prendre : opter pour un établissement américain ou demeurer au Canada? La réponse doit s'appuyer sur vos besoins personnels. Si faire de bonnes études est votre priorité tandis que le golf vient au deuxième rang, le fait de rester au Canada peut s'avérer une bonne décision. Vous demeurez ainsi près de votre entraîneur, de votre famille et vous profitez d'un grand soutien. Mais si vous souhaitez devenir un golfeur adepte de compétitions en ayant pour objectif de peut-être passer un jour dans les rangs professionnels, il vous faudra très vraisemblablement opter pour un climat qui vous permettra de jouer toute l'année et où le niveau de compétition est plus relevé, et cela veut dire aller aux États-Unis. Discutez de vos choix potentiels avec vos parents et avec vos entraîneurs de l'équipe provinciale ou nationale. C'est une décision extrêmement importante.

comme lorsque tu respires par le ventre » plutôt que de dire simplement « détends-toi ». Cela aidera l'athlète à mieux percevoir les exercices. Les interactions sociales constituent également un important aspect de la participation au golf à cet âge. Il faut donc prévoir du temps et des activités qui favorisent des relations positives, ce qui rehaussera l'expérience d'apprentissage dans son ensemble.

Les progrès sur le plan des habiletés mentales et physiques varient davantage à cette étape en raison des poussées de croissance. Il est possible que la maturité physique et émotionnelle ne se développe pas au même moment. Les instructeurs observeront donc une vaste gamme d'habiletés chez les athlètes d'âges et de sexes différents. Le soutien et l'encouragement fondés sur la croissance de chaque individu contribueront à maintenir la motivation et la confiance en soi et aideront les athlètes à composer avec le succès et l'échec. Assurez-vous de réfléchir sur ce que l'athlète a appris, cela l'aidera à appliquer ses habiletés mentales pendant les entraînements et les compétitions.

FACTEUR DE HANDICAP DE GOLF CANADA

Le facteur de handicap devient plus pertinent à cette étape parce qu'il commence à fournir une mesure plus exacte de la capacité d'un joueur à réaliser une bonne marque sur différents parcours de golf pendant une certaine période (jusqu'aux 20 derniers scores du joueur). Pour un aperçu des niveaux de facteur de handicap pour chaque étape, voyez le *Cheminement sportif junior* (page 12).

- La moyenne chez les hommes est de 11.0
  - Chez les 10% meilleurs = 0.1
- La moyenne chez les femmes est de 16.0
  - Chez les 10% meilleures = 0.8

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Écoles
- Préparation en vue de la transition vers les programmes de golf postsecondaires.
- Programme *Golf en milieu scolaire* (niveau secondaire).

Associations de golf provinciales
- Connaissance des occasions d'entraînement.
- Dépistage des entraîneurs bien formés et certifiés disponibles.

Joueurs
- Mise en œuvre des initiatives de dépistage des talents.
- Classement à l'Ordre du mérite.

Organisations nationales
- Connaissance des programmes nationaux de haute performance.
- Mise en œuvre des initiatives de dépistage des talents.
- Critères de sélection d'Équipe Canada.
- Ordre du mérite national.
- Sensibiliser les membres aux programmes et aux initiatives disponibles pour soutenir le développement de leurs entraîneurs.

Entraîneurs
- Complètent le programme menant à la certification de la PGA du Canada – *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement*.
- Complètent le programme menant à la certification de la PGA du Canada – *Entraîneur auprès de nouveaux compétiteurs.*

Circuits juniors
- Ils offrent aux joueurs des occasions de compétitions appropriées.
  - Circuits régionaux
  - *Association canadienne de golf junior*
  - *Maple Leaf Junior Tour*
- Ordres du mérite juniors.

Parents
- Songent à faire du golf l'un des deux sports favoris auquel l'enfant participe et pour lequel il s'entraîne.
- Doivent se familiariser avec les voies disponibles pour le golf de compétition.
- Se familiarisent avec les options d'études postsecondaires pour leur enfant au Canada et aux États-Unis.

Établissements de golf
- Continuent à fournir l'accès aux juniors.
- Examinent la possibilité d'accueillir des tournois de golf junior et des événements interclubs.
- *Centres de développement du golf junior.*

TRAJECTOIRE

S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER

	ÂGES
H	17 à 22
F	16 à 19

OBJECTIF Renforcer, peaufiner et optimiser les habiletés techniques, tactiques et associées pour que la performance de l'athlète en compétition réponde aux attentes actuelles et futures.

INTRODUCTION L'étape *S'entraîner à compétitionner* se concentre sur l'optimisation des habiletés au golf en lien avec les attentes et les références portant sur la compétition. Les athlètes devraient recevoir des plans annuels personnalisés pour aborder leurs carences de même que leurs attentes futures. Pour obtenir des résultats maximums, il est recommandé de mettre l'accent sur un seul sport, le golf.

LISTE DE VÉRIFICATION : S'ENTRAÎNER À COMPÉTITIONNER

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Enseignez aux joueurs comment participer à des compétitions sous n'importe quelle condition ou circonstance (« Performance sur demande », Norris, 2000).
- ✔ L'entraînement se déroule sur toute l'année et il est très spécifique.
- ✔ L'entraînement quotidien porte principalement sur l'application des habiletés de base et spécifique au sport dans une variété de conditions semblables à celles d'une compétition.
- ✔ Optimisez tous les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.
- ✔ Fournissez des programmes de conditionnement physique adaptés à chaque individu; des programmes de récupération; de préparation psychologique; et de développement technique à un plus grand degré.
- ✔ Utilisez des stratégies de périodisation pour gérer efficacement le calendrier annuel et sur plusieurs années de l'athlète.
- ✔ Établissez, suivez et optimisez une stratégie d'approche en vue d'une compétition majeure.

RÉFÉRENCES DE PERFORMANCE

À cette étape, les références de performance deviennent le principal moyen d'évaluation pour les entraîneurs et servent à mesurer la performance de l'athlète.

HOMME	FEMME
Vitesse de la balle +240 km/h	*Vitesse de la balle* +210 km/h
Nombre de verts atteints en coups prescrits • 10-12	*Nombre de verts atteints en coups prescrits* • 10-12
Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage) • 45-60% depuis le gazon • 35-45% depuis le sable	*Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage)* • 45-60% depuis le gazon • 30-40% depuis le sable
Coups roulés • >95% de 1-3 pi • 70-75% de 4-5 pi • 40-45% de 6-10 pi • 15-25% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 73 et plus	*Coups roulés* • 95% de 1-3 pi • 70-75% de 4-5 pi • 35-45% de 6-10 pi • 15-25% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 72 et plus

CONCEPTS CLÉS

- Contact de la balle au centre de la face du bâton – et compréhension complète des conditions d'impact et des trajectoires de balle associées.
- Précision et contrôle de la distance avec tous les bâtons.
- Connaissance détaillée des techniques pour se tirer d'embarras (légers crochets de gauche ou de droite, position de la balle, alignement du corps, angle de la face du bâton).
- Connaissance détaillée des techniques pour réaliser des coups spéciaux (coups massés, coups de faible hauteur, coups en hauteur, choix de bâton).
- Connaissance détaillée de la technique requise pour le jeu dans les fosses d'allée (choix de bâton, jambes tranquilles, position de la balle, prise du bâton).

OÙ JOUER

- Longueur du terrain pour les hommes : de 6 700 à 7 200 verges
  - o Évaluation de parcours de 73
- Longueur du terrain pour les femmes : de 5 900 à 6 400 verges
  - o Évaluation de parcours de 73
- Voir en appendice 2 le tableau de Recommandation touchant la longueur du parcours de golf.

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

- PGA du Canada – *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement.*
- Trouver une équipe de soutien sans spécialiste du golf (c'est-à-dire pour les habiletés mentales, la force et le conditionnement physique, physiothérapeute, nutritionniste et spécialiste de la biomécanique).
- Les joueurs commencent à assumer la responsabilité de certaines facettes de leur développement.

ENTRAÎNEMENT

Programmes d'entraînement individualisés comprenant des séances aléatoires/bloquées imitant la compétition.

- 32-42 semaines par année (entraînements à l'intérieur et à l'extérieur).
- 30-40 heures par semaine (comprenant des entraînements sur le parcours et hors du parcours).
- Semaine d'entraînement – de deux à trois parties de 18 trous.
  - o Les séances d'entraînement durent de trois à quatre heures en mettant l'accent sur différentes facettes du jeu de même que sur le repos et la récupération.
  - o Répartition des éléments d'entraînement (cet aspect doit être analysé par l'entraîneur et l'athlète pour s'assurer de bien mettre l'accent sur les besoins personnels du joueur) :
    - 40% consacrés aux coups roulés
    - 20% consacrés au petit jeu
    - 40% consacrés au long jeu

CONNAISSANCE DU GOLF

- Initiation au voyage, à la planification financière et aux rapports avec les médias.
- Planification à long terme – accent mis à plein temps sur le golf comparativement aux études postsecondaires NCAA/SIC (quel est le meilleur environnement pour le développement de chaque individu).
- Initiation aux services d'un cadet et à ses responsabilités.
- Commencer à aborder la question du rôle des organisations et des entreprises de gestion.
- Totale compréhension des *Règles du golf* et des règlements anti-dopage.
- Entrée cohérente de statistiques pour fins d'analyse – c'est-à-dire *Shot by Shot*.
- Habiletés avancées touchant la cartographie des parcours.

CALENDRIER POUR JOUEUR AMATEUR

Exemple d'un calendrier pour une semaine de compétition (basé sur un événement amateur comprenant quatre parties).

Jour 1 Arrivée sur place; 2 heures d'entraînement sur le lieu de l'événement

Jour 2 Échauffement de 1½ heure; jouer 18 trous; 1-2 heures d'entraînement

Jour 3 Échauffement de 1½ heure; jouer 9 trous (optionnel); 1-2 heures d'entraînement (spécifique au terrain)

Jour 4 Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; révision après la partie; 1 heure d'entraînement au minimum (selon les besoins du joueur)

Jour 5 Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; révision après la partie; 1 heure d'entraînement au minimum (selon les besoins du joueur)

Jour 6 Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; révision après la partie; 1 heure d'entraînement au minimum (selon les besoins du joueur)

Jour 7 Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; révision après la compétition; voyage

COMPÉTITION

- Plans personnalisés de compétition fondés sur les principes de périodisation.
- Analyse permanente et réflexion sur la performance.
- Révision annuelle de la performance en favorisant la réflexion par l'athlète lui-même.
- 15-25 événements de plusieurs parties par année.

ÉQUIPEMENT

- Révision annuelle et personnalisation plus poussée de l'équipement, y compris le choix des balles.

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

Le plan annuel bien conçu et individualisé pour l'athlète est révisé continuellement et il doit fournir la base des décisions et du programme.

Malgré l'accroissement du temps consacré au jeu (à la fois en entraînement et en compétition), il faut prévoir des moments pour bâtir une solide assise physique tandis que l'athlète mûrit. Du personnel spécialisé en conditionnement physique travaillant en collaboration avec l'entraîneur de golf et d'autres spécialistes (c'est-à-dire des thérapeutes physiques) doit surveiller cette étape pour établir le programme et fournir des conseils quant au conditionnement physique et à la récupération lorsque l'athlète est loin de chez lui.

Un programme complet doit comprendre les méthodologies d'entraînement traditionnelles et établies. Le programme doit aussi inclure des éléments innovateurs et spécifiques au golf pour fournir des résultats optimaux à l'athlète. Ce dernier doit se familiariser avec le recours à des experts dans différents domaines (au besoin) pour atteindre ses objectifs en entraînement et en compétition. En outre, les aspects associés de la nutrition et de la récupération/régénération doivent faire l'objet d'une bonne réflexion, mis en œuvre et révisés à cette étape en faisant appel, d'une manière coordonnée, à des experts dans ces domaines.

FACTEUR DE HANDICAP DE GOLF CANADA

Hommes:
- 0 à +2

Femmes:
- 1 à +2

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

L'étape *S'entraîner à compétitionner* représente une occasion pour l'athlète de continuer à peaufiner les aspects mentaux de son jeu. La préparation mentale devrait être une composante importante de l'organisation de l'athlète. La préparation doit être individualisée et les stratégies doivent être en place pour maintenir les éléments tels que la confiance tout en continuant à développer les habiletés comme revenir au calme et à la concentration. L'athlète doit adopter une approche systématique bien établie avant les compétitions et durant celles-ci et tous les membres de l'équipe de soutien de l'athlète doivent connaître cette information.

À cette étape, l'athlète apprend à performer selon son potentiel et ce qu'il doit faire pour composer avec les défis qui se présentent. Parmi les principales stratégies à avoir comme composantes de l'entraînement on trouve : les objectifs; l'approche systématique avant et après les coups; les stratégies pour parvenir au calme; les stratégies pour se concentrer et un processus standard de compte rendu. La préparation et les stratégies mentales doivent être fluides – en développement et changeantes tandis que l'athlète croît et évolue.

Les étapes *Apprendre à compétitionner* et *S'entraîner à compétitionner* sont souvent très similaires à cause de l'étendue du développement physique et mental. Chez les filles, celles chez qui la puberté arrive plus tôt que leurs paires accusent du retard par rapport aux sujets tardifs et elles ont tendance à abandonner. Chez les garçons, la tendance est inverse. Le développement hâtif du sujet qui grandit et devient plus fort mène souvent au succès tandis que ceux qui se développent plus tard ont tendance à abandonner. Mais s'ils persévèrent dans le sport, les sujets tardifs finissent par rattraper leur retard et ils peuvent surpasser les sujets hâtifs au chapitre du développement physique.

À l'étape *S'entraîner à compétitionner*, les athlètes participent davantage à des compétitions avec des pairs, ce qui peut se traduire par une trop grande importance accordée aux résultats et à la victoire. Pour certains, cela peut servir de motivation positive, mais si l'athlète ne connaît pas de succès, cela peut engendrer une mauvaise estime de soi, peu de confiance et la peur de l'échec. La confiance se bâtit grâce à l'effort, à l'entraînement et à la planification, et non pas uniquement par les résultats. Les entraîneurs peuvent planifier des expériences couronnées de succès en mettant l'accent sur l'apprentissage tout en appliquant et en peaufinant les habiletés mentales et physiques. La maturité physique et émotionnelle ne se produit pas nécessairement au même moment et les entraîneurs pourront observer une vaste gamme d'habiletés chez des athlètes d'âges et de sexe différents.

Le soutien et les encouragements fondés sur la croissance de chaque individu contribueront à maintenir la motivation, la confiance en soi et comment composer avec le succès et l'échec. L'athlète peut être initié à l'entraînement des habiletés mentales de manière décidée pour l'aider à se préparer à la performance et pour composer avec les défis lorsqu'il s'entraîne et quand il participe à une compétition. Assurez-vous que l'athlète réfléchisse sur son apprentissage

LE GRAND DÉBAT – DOIS-JE ALLER À L'UNIVERSITÉ OU DEVENIR PRO?

DEREK INGRAM, ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONALE MASCULINE DU CANADA

Comme ancien entraîneur de l'Équipe nationale féminine et maintenant comme entraîneur de l'Équipe nationale masculine, j'ai déjà eu cette discussion de nombreuses fois au fil des ans. Il s'agit d'une confrontation avec la réalité pour tout jeune golfeur prometteur, mais cela nécessite d'examiner les faits de près.

En réalité, il arrive rarement qu'un jeune homme ou une jeune femme doive faire le choix réaliste de devenir pro ou de fréquenter le collège ou l'université pour y poursuive son développement. C'est à tous les cinq, ou dix ou quinze années qu'un joueur est prêt, tant sur le plan du jeu que sur le plan psychologique, à passer dans les rangs professionnels et que survient le moment propice pour le faire. Pour ces rares individus, c'est le bon choix à faire. Mais pour la grande majorité des autres, poursuivre ses études est la voie à adopter pour acquérir de la maturité et de l'expérience, voyager et jouer contre des compétiteurs au plus haut niveau… et voir comment ils se comparent à leurs pairs.

À l'université, le jeune acquiert de l'expérience dans de nombreux domaines tout en peaufinant son jeu et en gagnant en maturité. Le jeune doit faire sa propre lessive, avoir assez de discipline pour être en classe, apprendre la gestion du temps, vivre loin de chez lui (ou elle), tout en profitant encore d'un cadre de soutien. L'athlète peut encore compter sur le soutien de son entraîneur universitaire, ses coéquipiers, ses associations de golf nationale et provinciale. C'est très différent de ne devoir compter que sur soi-même au sein du Circuit.

À mon avis, le grand facteur à considérer est le Classement mondial amateur. Si vous êtes classé parmi les 10 ou 20 meilleurs au monde, la porte est potentiellement ouverte pour passer dans les rangs professionnels. Je recommande toujours d'étudier le classement mondial et ce que j'appelle les « résultats acceptables », soit de très bons résultats dans des événements majeurs tels que les Championnats amateurs du Canada et des États-Unis, le Championnat mondial amateur et dans des événements où vous affrontez des professionnels. D'excellents résultats dans de tels événements montrent que vous vous approchez du but et que devriez peut-être songer à devenir un professionnel.

Mais pour le dire crûment, vous devez être un gagnant. Vous devez gagner dans des événements juniors et amateurs en affrontant les meilleurs. Non seulement à l'échelle locale ou provinciale, mais aux échelons national et international. Autrement, quelles sont vos chances de gagner comme professionnel?

Passer dans les rangs professionnels n'est pas la bonne chose à faire pour tous. Être un très bon joueur amateur et faire de bonnes études peut vous aider en affaires pendant toute la carrière que vous aurez choisie. Vous pourrez jouer au golf comme loisir, pour affaires et pour participer à des compétitions de haut niveau, passer du temps avec votre famille et bien gagner votre vie.

pour qu'il puisse faire le lien entre les habiletés mentales et l'entraînement ainsi que la compétition. Adressez-vous à des ressources en psychologie pour rehausser le programme d'entraînement mental de l'athlète.

Les interactions sociales constituent également un important aspect de la participation au golf à cet âge. Il faut donc prévoir du temps et des activités qui favorisent des relations positives, ce qui rehaussera l'expérience d'apprentissage dans son ensemble. Les filles sont davantage en quête de liens plus proches que les garçons à cette étape.

Les athlètes seront plus à même d'exprimer leurs sentiments, de penser de manière plus abstraite et de mieux montrer leur indépendance. Ils seront capables de contribuer à la prise de décision et d'exprimer des pensées qui peuvent être différentes de celles des autres.

Offrez des choix et des options à l'entraînement de même que des scénarios de simulation. À l'adolescence, le cerveau change rapidement et les fonctions d'exécution se développent (contrôle de soi; jugement; organisation de la pensée; actions et conséquences; humeurs). La capacité de visualiser les résultats futurs est appropriée à cet âge.

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Associations de golf provinciales
- Offrent des occasions d'entraînement approprié.
- Maintien du classement de l'Ordre du mérite.

Organisations nationales
- Offrent des programmes de haute performance à l'équipe nationale.
- Dépistent les talents.
- Font le suivi et le profil de la performance des joueurs.
- Critères de sélection d'Équipe Canada.
- Fournissent de l'entraînement et des compétitions aux joueurs.
- Créent l'Ordre de mérite national.

Parents
- Recherchent l'éducation touchant deux voies – golf universitaire ou golf à temps plein.
- Sont conscients de l'engagement requis pour connaître le succès.

Établissements de golf
- Accueillent des compétitions appropriées.
- Sont conscients des installations d'entraînement appropriées nécessaires aux joueurs à ce niveau et en fournissent l'accès.
- *Centres de développement du golf junior*

Entraîneurs
- Compléter la formation *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement* de la PGA du Canada.

Écoles
- Préparation en vue de la transition vers les programmes de golf postsecondaires.
- Fournissent aux joueurs l'accès à des installations d'entraînement appropriées et un calendrier de compétitions approprié.
- Travaillent avec les responsables du programme de l'Équipe nationale pour s'assurer que les joueurs disposent du soutien approprié durant toute l'année.

FAIRE LA TRANSITION VERS L'ÉTAPE COMPÉTITIONNER POUR GAGNER

Bien qu'il n'existe pas d'indications précises quant à ce qu'un athlète doit accomplir pour connaître du succès à titre de professionnel, les résultats exposés ci-dessous indiquent ce que des golfeurs professionnels ont réussi dans les rangs amateurs avant d'effectuer une transition couronnée de succès vers l'étape *Compétitionner pour gagner* :

- Handicap minimum en tournoi de +3.0 ou mieux.
- Parmi les 100 premiers au classement mondial de golf amateur (World Amateur Golf Ranking – WAGR) - garçons.
- Parmi les 50 meilleures au classement mondial de golf amateur (WAGR) - filles.
- Une victoire ou plusieurs résultats (de 2 à 4) parmi les 10 meilleurs compétiteurs dans des événements classés « A » au WAGR.
- Des victoires ou plusieurs résultats (de 4 à 6) parmi les 5 meilleurs compétiteurs dans des événements de « B » à « D » au WAGR.
- Résultats excellents dans des compétitions amateurs de plus bas niveau comme les championnats amateurs provinciaux ou les événements régionaux.
- Un classement parmi les 20 meilleurs joueurs (masculins) dans un événement du PGA TOUR Canada.
- Un classement parmi les 40 meilleurs joueurs masculins dans un événement du Circuit Korn Ferry.
- Un classement parmi les 20 meilleures joueuses dans un événement du Circuit Symetra.
- Un classement parmi les 60 meilleurs (ou avoir échappé au couperet) dans un événement du PGA TOUR ou du Circuit de la LPGA.

Un mélange de plusieurs des résultats indiqués ci-dessus peut indiquer quand un amateur est prêt à passer dans les rangs professionnels. Un handicap de +3 ou mieux en tournoi est la mesure la plus stable du succès et on doit s'y reporter souvent.

TRAJECTOIRE
TaylorMade
TaylorMade
RBC
Shaw

COMPÉTITIONNER POUR GAGNER

	ÂGES
H	22+
F	19+

OBJECTIF Utiliser un programme et une planification spécifiques pour atteindre les objectifs, les cibles et les résultats visés en entraînement et en compétition.

INTRODUCTION L'étape *Compétitionner pour gagner* doit mettre l'accent sur la réalisation des moindres détails déterminés dans le plan annuel d'entraînement/de compétition s'appliquant à l'athlète. Ce dernier (ou cette dernière) doit participer à des événements de calibre mondial et mesurer ses performances par rapport au Classement mondial de golf amateur (World Amateur Golf Ranking – WAGR) ou au Classement mondial de golf féminin Rolex. Pour atteindre l'excellence en compétition au plus haut niveau, l'athlète doit se consacrer entièrement à la maîtrise de chacune des habiletés requises au golf.

LISTE DE VÉRIFICATION : COMPÉTITIONNER POUR GAGNER

(BALYI, WAY ET HIGGS; 2013)

- ✔ Entraînez les joueurs pour qu'ils soient à leur mieux en vue de compétitions majeures.
- ✔ Préparez les joueurs aux défis que posent les compétitions de grande envergure, les voyages et le calendrier associé à la vie d'un professionnel.
- ✔ Utilisez les compétitions mineures pour préparer les stratégies en vue des compétitions majeures.
- ✔ S'assurer que l'entraînement soit de grande intensité et de fort volume (ce processus doit être mis à jour annuellement dans le cadre de la périodisation).
- ✔ Incorporez de fréquentes pauses préventives pour permettre la récupération et la régénération sur les plans physique et mental.
- ✔ Ayez recours à des stratégies de périodisation pour gérer efficacement le calendrier annuel et sur plusieurs années de l'athlète.
- ✔ Maximiser les aptitudes auxiliaires et les éléments de soutien pour améliorer les activités d'entraînement, en compétition et de récupération/régénération.

RÉFÉRENCES DE PERFORMANCE

À cette étape, les références de performance constituent le principal moyen d'évaluation à la disposition des entraîneurs pour mesurer la performance de l'athlète.

HOMME	FEMME
Vitesse de la balle +260 km/h	***Vitesse de la balle*** +225 km/h
Nombre de verts atteints en coups prescrits • 12-14	***Nombre de verts atteints en coups prescrits*** • 11-14
Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage) • 55-65% depuis le gazon • 40-50% depuis le sable	***Se tirer d'affaire d'une distance de 50 verges ou moins (en pourcentage)*** • 55-65% depuis le gazon • 35-45% depuis le sable
Coups roulés • >96% de 1-3 pi • 75-80% de 4-5 pi • 45-50% de 6-10 pi • 20-30% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 80 et plus	***Coups roulés*** • 96% de 1-3 pi • 70-80% de 4-5 pi • 40-50% de 6-10 pi • 20-30% de 11-15 pi Score combiné (*Trackman*) de 78 et plus

CONCEPTS CLÉS

- Contact de la balle au centre de la face du bâton.
- Contrôle de la balle – capable de changer sur demande la trajectoire/déviation.
- Précision et contrôle de la distance avec tous les bâtons.
- Conscience accrue et recours à des stratégies pour s'adapter à des conditions changeantes.
- Entraînement de situation/simulation spécifique à l'événement faisant appel à un arsenal de coups pour le petit jeu de manière à obtenir les résultats voulus dans diverses conditions.
- Capacité d'appliquer constamment les habiletés acquises pour l'exécution des coups roulés sur diverses conditions de verts lors de compétitions.
- Capacité de s'adapter avec succès à un plan de match prédéterminé en temps réel.
- Bonne compréhension des conditions d'impact et des envols de balle associés.
- Entière compréhension des tendances personnelles (c'est-à-dire les raisons des succès et des échecs).

OÙ JOUER

- Longueur du terrain pour les hommes : 6 900 à 7 400 verges
  - o Évaluation de parcours de 75
- Longueur du terrain pour les femmes : 6 200 à 6 500 verges
  - o Évaluation de parcours de 72
- Voir en appendice 2 le tableau de Recommandation touchant la longueur du parcours de golf.

ENTRAÎNEMENT/ENSEIGNEMENT

- PGA du Canada – *Entraîneur de compétiteurs en développement.*
- Équipe de soutien intégrée, menée par l'entraîneur.
- Les joueurs ont un sentiment d'indépendance quant au programme d'entraînement.

ENTRAÎNEMENT

Programmes d'entraînement individualisés comprenant des séances aléatoires/bloquées imitant la compétition.

- 44-48 semaines par année (non consécutives).
- 35-45 heures au total par semaine (comprenant des entraînements sur le parcours et hors du parcours).
- Semaine d'entraînement – de 3 à 4 parties de 18 trous.
- Les séances d'entraînement durent de 4 à 6 heures en mettant l'accent sur différentes facettes du jeu de même que sur le repos et la récupération.
- Répartition des éléments d'entraînement – selon les besoins du joueur.

COMPÉTITION

- Plans très personnalisés de compétition fondés sur les principes de périodisation.
- Analyse permanente et réflexion sur la performance.
- Révision complète avec l'aide de tous les acteurs de « l'équipe de soutien ».
- Niveau amateur - 13-20 événements de plusieurs parties par année.
- Niveau professionnel – 20-35 événements de plusieurs parties par année.

ÉQUIPEMENT

- Révision constante et amélioration de l'équipement personnalisé, y compris le choix des balles, le tout optimisé grâce au recours à des essais scientifiques.

CONNAISSANCE DU GOLF

- Les spécialistes suggèrent l'intégration d'une organisation de soutien aux fins de planification professionnelle.
- Gestion des voyages et des aspects financiers et formation aux relations avec les médias.
- Partenaires d'affaires.
- Choix et recours aux services d'un cadet professionnel.
- Examen des exigences concernant le cadet.
- Entière compréhension des *Règles du golf* et des règlements anti-dopage.
- Utilisation constante des statistiques recueillies - c'est-à-dire *Shot by Shot*.
- Maîtrise de la cartographie des parcours.

COMPÉTITIONNER POUR GAGNER

ÉLÉMENTS PHYSIQUES

À cette étape, l'athlète devrait disposer d'une solide base au chapitre de l'efficacité, de la force et de la puissance. L'athlète devrait se concentrer principalement sur l'amélioration de la technique pour optimiser son efficacité à la fois sur le terrain et à la ville. Des stratégies pour assurer la récupération et la régénération maximales associées à un comportement proactif en matière de santé et de bien-être sont des facteurs qu'il est important pour l'athlète de connaître et de mettre en application constamment.

Le *personnel expert de soutien* de l'athlète (soit les personnes qu'utilise le joueur constamment ou de temps à autre) doit être expérimenté et avoir une compréhension spécifique du plan annuel de l'athlète et des demandes qu'imposent l'entraînement ou les compétitions. Une partie importante de ce programme doit être axée sur la prévention des blessures de même que sur la construction et le maintien d'un corps de golfeur exigé pour connaître une carrière professionnelle fructueuse. Les athlètes doivent répéter ce processus chaque année en mettant principalement l'accent sur le concept de périodisation.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES

Rendu à l'étape *Compétitionner pour gagner*, l'athlète devrait se sentir à l'aise en ce qui a trait aux stratégies fondées sur les habiletés mentales et qu'il trouve bénéfiques tout en ayant conscience des aspects qu'il souhaite continuer de croître et de se développer. À cet égard, l'athlète devrait avoir déjà tissé des liens avec un spécialiste, de même qu'avec une bonne équipe travaillant sans relâche à la réalisation des objectifs du joueur (ce programme doit être hautement personnalisé et spécifique à l'athlète). Une réunion doit se tenir au début de chaque saison pour s'assurer que tous les intervenants soient sur la même longueur d'onde tout en précisant des mécanismes de communication spécifiques (y compris un processus régulier de compte rendu qui peut se dérouler avec l'entraîneur de golf).

Étant donné le niveau de compétition, il est important pour l'athlète de conserver l'aspect plaisir de son jeu. Il faut songer sérieusement à avoir recours à la technologie pour faciliter le développement des habiletés et l'athlète doit voir régulièrement à peaufiner sa technique et à s'entraîner à mettre en application ses habiletés de base (par exemple, des stratégies pour parvenir au calme). Les plans de match, les stratégies de concentration sur le parcours et l'approche avant et après les coups doivent être revus au besoin. À cette étape, la prestation de service doit être individualisée et sous la gouverne de l'athlète.

Les athlètes parvenus à ce niveau sont capables de descriptions de soi plus précises, d'une meilleure prise de conscience et de contrôle de soi. Mais ce développement n'est pas automatique et il varie selon les expériences parentales, sociales, environnementales et culturelles. En général, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais il continue de se développer sur le plan neurologique. Les athlètes sont à même de comprendre les exigences techniques du golf, mais les entraîneurs doivent être sûrs que l'athlète comprend pourquoi il fait certaines choses. Cela aidera l'athlète à disposer d'une plus grande motivation et à développer un lien avec l'entraînement, de même qu'avec sa performance en compétition tout en accroissant sa confiance.

La réflexion critique devient plus aiguisée, ce qui confère à l'athlète de plus grandes capacités de prise de décision. Bien qu'ils soient en mesure de rationnaliser comme des adultes,

les athlètes, lorsque soumis au stress, n'ont peut-être pas l'habitude de composer avec les difficultés et ils sont susceptibles de prendre de mauvaises décisions. Des discussions sur les options d'apprentissage et d'exploration aideront l'athlète à former des plans de prise de décision qui améliorent la performance. En permettant à l'athlète de fournir plus de commentaires sur leur performance et leur apprentissage avec une rétroaction minimale de la part de l'entraîneur, on lui fournit l'occasion de penser par lui-même.

Il est utile de faire en sorte que les athlètes réfléchissent sur leur apprentissage pour faire le lien avec leurs habiletés mentales dans les contextes d'entraînement et de compétition. Mais il faut garder à l'esprit que le taux d'amélioration peut baisser étant donné que les habiletés exigent plus de perfectionnement, d'où une possible frustration. Les entraîneurs peuvent insister sur toutes les améliorations, y compris sur le plaisir de l'entraînement et des compétitions, ce qui contribuera à soutenir la motivation. Les athlètes peuvent devenir plus spécialisés à ce niveau et consacrer plus de temps à l'entraînement. Pour le maintien de l'équilibre, il est essentiel d'encourager la participation à des activités non sportives.

Puisque les niveaux de maturité varient, les entraîneurs peuvent constater qu'il y a des athlètes prêts à assumer des responsabilités et à accepter les conséquences de leurs actes. Les athlètes seront capables d'auto-analyse et de présenter des habiletés de correction et de perfectionnement. Des habiletés bien développées portant sur le traitement de l'information améliorent la capacité de l'athlète à visualiser des instructions verbales. La victoire devient l'objectif principal et il est donc important de mettre l'accent sur l'établissement d'objectifs pour donner une orientation précise, du soutien et une raison d'être au programme.

FACTEUR DE HANDICAP DE GOLF CANADA

Hommes:
- +3 à +6

Femmes:
- +3 à +6

PARTIES PRENANTES CLÉS

Les tableaux ci-dessous énumèrent les parties prenantes clés associées à cette étape et ce qu'il faut à chacune d'elles pour connaître du succès. L'aide et le soutien des parties prenantes suivantes sont d'une importance vitale pour le développement complet :

Associations de golf provinciales
- Offrent des occasions d'entraînement approprié.
- Classement de l'Ordre du mérite.

Organisations nationales
- Offrent le programme de l'Équipe nationale aux joueurs dépistés.
- Fournissent l'Ordre de mérite national.
- Offrent du soutien pour la transition des rangs amateurs aux rangs professionnels.
- Fournissent l'accès à des entraîneurs de calibre mondial et le soutien de la science sportive aux joueurs dépistés.
- Fournissent des expériences de compétition appropriées au pays et sur la scène internationale.

Parents
- Recherchent l'éducation requise concernant les besoins du joueur à cette étape tant sur le plan de la performance que sur celui des aspects financiers.

Établissements de golf
- Fournissent l'accès à des installations de calibre mondial pour fins d'entraînement et de jeu.
- Sont capables d'accueillir des compétitions pour les joueurs ayant atteint ce niveau.
- Étudier des façons de faire appel aux membres pour aider les joueurs en devenir à compenser les importantes dépenses qu'entraînent les compétitions à ce niveau.

Circuits professionnels
- Offrent des exemptions aux joueurs qui le méritent (autant aux jeunes professionnels qu'aux amateurs dans leur dernière année avant de passer dans les rangs professionnels).
- Soutiennent les jeunes professionnels dans le développement accessoire portant sur *la gestion des aptitudes de vie* en qualité de professionnels.

Entraîneurs
- Font appel/incluent des experts dans différents domaines pour aider à préparer un plan de performance pour les joueurs (individuellement) avec lesquels l'entraîneur travaille.
- S'assurent d'obtenir la formation appropriée et la certification nécessaire au travail avec les joueurs à l'étape *Entraîneur auprès de compétiteurs en développement*.
- Voient à ce que le joueur obtienne le soutien nécessaire tant au chapitre de l'entraînement qu'à celui de la compétition.

CALENDRIER PROFESSIONNEL

Voici un exemple de semaine pour un golfeur professionnel. Prenez note que chaque événement est différent et que l'emploi du temps peut varier en conséquence. d'ensemble de l'athlète.

Lun – Arrivée sur place; entraînement si cela est possible

Mar – Échauffement de 1½ heure; entraînement sur 9/18 trous; 2 heures d'entraînement

Mer – Échauffement de 1½ heure et pro-am ou entraînement sur 9/18 trous

Jeu – Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; 1½ heure d'entraînement après la partie selon l'analyse de la performance – de l'entraînement physique/de la récupération supplémentaires doivent être inclus

Ven – Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; 1½ heure d'entraînement après la partie selon l'analyse de la performance

Sam – Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; 1½ heure d'entraînement après la partie selon l'analyse de la performance

Dim – Échauffement de 1½ heure; 18 trous de compétition; voyage

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

TRAJECTOIRE

GOLF POUR LA VIE

OBJECTIF

Où que se situe un golfeur sur sa trajectoire de développement, le golf est, plus que tout autre, le sport de toute une vie. Dans la victoire comme dans la défaite, qu'il s'agisse de la première partie ou du roulé final d'un championnat, le golf est - et doit rester - un sport à l'enseigne du plaisir.

INTRODUCTION

Golf pour la vie renvoie l'image d'un sport que ses adeptes – golfeurs occasionnels, joueurs actifs, athlètes de compétition – sont heureux de pratiquer durant toute leur vie.

Tous les adeptes – des débutants aux athlètes de haute performance qui visent la médaille d'or – bénéficient des avantages inhérents au golf du point de vue de la santé, de la vie sociale et de la récréation, à toutes les étapes de leur développement.

Comme le prévoit le cheminement du *DLTJ*, tout golfeur peut se retirer à l'une ou l'autre des sept étapes du développement pour s'adonner librement à la pratique de ce sport sain et sûr, qui tisse des liens entre familles et amis dans les diverses communautés canadiennes

À PROPOS DE GOLF POUR LA VIE

Le golf est l'une des activités sportives les plus anciennes et populaires. C'est un sport rassembleur, pratiqué par des millions d'adeptes, jeunes et vieux, venus d'horizons divers et sans égard à leur niveau d'habileté.

- Enfants et autres recrues
- Golfeurs récréatifs
- Membres de club
- Golfeurs de compétition
- Participants à des tournois de golf caritatifs
- Clients des installations d'exercice et des mini-putts
- Parents et amis de tous âges

COUP D'ŒIL SUR LE GOLF AU CANADA :

LES GOLFEURS EN CHIFFRES

Mordus (25 parties et plus par année)	684 000	12%
Assidus (9 à 24 parties par année)	798 000	14%
Occasionnels (3 à 8 parties par année)	2 052 000	36%
Peu assidus (1 à 2 parties par année)	2 166 000	38%
Population golfique totale	**5 700 000**	

Membres de club/Golfeurs publics :	
Membres de club	16%
Golfeurs publics	84%

Données tirées de l'Étude du comportement du consommateur de golf canadien 2012

LISTE DE VÉRIFICATION : GOLF POUR LA VIE

- ✔ Amusez-vous.
- ✔ Recrutez un nouveau golfeur – il vous en remerciera.
- ✔ Prenez quelques leçons – un professionnel de la PGA du Canada peut vous aider.
- ✔ Participez à des activités golfiques caritatives – vous ne le regretterez pas.
- ✔ Faites du golf une activité familiale.
- ✔ Jouez des parties de neuf trous – parfois le temps manque pour une partie de 18 trous.
- ✔ C'est en forgeant qu'on devient forgeron… peaufinez votre jeu sur le terrain et le vert d'exercice.
- ✔ Essayez de nouvelles formules comme le jeu par trous ou la partie par points (Stableford).
- ✔ *Partir des tertres avancés* – le golf est déjà assez compliqué.
- ✔ Utilisez un équipement adapté à votre gabarit et à vos habiletés.
- ✔ Relaxez – c'est rien qu'un jeu.

UN SPORT POUR TOUS LES ÂGES

Contrairement à de nombreux sports destinés à des adeptes d'un certain âge et dotés d'un physique particulier, le golf est un sport qui s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux aînés. Pour les participants plus âgés, le golf représente un loisir sain et sûr, qui n'est pas particulièrement stressant ni fatigant sur les plans physique et mental. Mark Twain a dit que pour « *gâcher une bonne marche* », il n'y avait rien comme le golf. Humour mis à part, le golf favorise l'endurance musculaire, la circulation sanguine, la flexibilité et la vivacité d'esprit; il permet aussi à ses adeptes, sur le plan social, de prendre un bol d'air pur en compagnie d'amis ou de parents.

LE FACTEUR DE HANDICAP – LE GRAND ÉGALISATEUR

Le système de handicap procure au golf un avantage appréciable : il permet à ses adeptes de concourir sur un pied d'égalité, quels que soient leur âge, leurs aptitudes physiques ou leur niveau d'habileté. Un sport équitable est gage de plaisir. Le suivi du facteur de handicap est surtout le fait des compétiteurs, des membres de club et des mordus, mais il reste qu'un golfeur moins doué peut jouer sur un pied d'égalité avec les meilleurs. Tel sera toujours l'un des avantages distinctifs du golf.

UN BAIN DE NATURE

Les parcours de golf comptent parmi les sites les plus pittoresques et sereins de la planète. Le Canada est choyé à cet égard. Sa topographie variée donne naissance à des parcours somptueux et saisissants en bord d'océan ou en montagne, ou encore à des links minimalistes ou à des terrains de style forêt-parc. Ces parcours constituent l'habitat naturel de nombreuses espèces sauvages.

Au Canada, l'expérience golfique peut se vivre sur des parcours publics, des parcours privés, des miniparcours à normales 3, des mini-putts et des terrains d'exercice.

Sur le terrain, prenez le temps de vous régaler l'œil tout en prenant un bol d'air et en faisant de l'exercice. Votre santé physique et mentale ne pourra qu'y gagner.

DÉPENSES DE CALORIES

Faire de l'exercice est bénéfique pour la santé. Selon certaines études, un golfeur brûle au moins 1 450 calories durant une partie de 18 trous s'il marche et transporte son sac (près de 1 400 calories s'il marche mais utilise un chariot). Vous ne pouvez marcher sur une telle distance? Pas de problème. Il est prouvé qu'un golfeur peut brûler au moins 800 calories même en se déplaçant en voiturette.

EN AGRÉABLE COMPAGNIE

Le golf est un sport que l'on peut pratiquer avec son conjoint ou sa conjointe, des amis, des enfants ou des membres de la famille. Pour d'autres sports, parents et grands-parents encouragent leurs enfants et petits-enfants depuis les gradins. Sur un parcours de golf, en revanche, tous les membres d'une famille peuvent jouer ensemble, et des couples se donner rendez-vous pour une partie suivie d'un dîner en tête-à-tête. Les célibataires peuvent s'y faire de nouveaux amis ou rencontrer l'âme sœur avec qui partager sa passion du golf.

DESTINATIONS DE RÊVE

Il n'y a rien comme le tourisme de golf pour vivre des expériences golfiques hors du commun, dans des endroits de rêve aux quatre coins du monde. Selon une étude de 2014, menée par l'Alliance nationale des associations de golf (NAGA), les golfeurs canadiens dépensent 2,5 milliards de dollars chaque année pour des biens et services liés au golf au Canada. Quant aux touristes étrangers, ils dépensent 1,6 milliard de dollars au Canada à la faveur de voyages de golf.

FAMILLE ET AMIS

Camaraderie et aspects sociaux du golf : voilà deux facteurs qui font du golf le sport au taux de participation le plus élevé au Canada. Sport à l'enseigne de l'honnêteté, de l'intégrité et de l'esprit sportif, le golf permet de mieux se connaître et de mieux connaître ses partenaires de jeu. Ces valeurs ont une portée encore plus importante quand elles sont instillées chez les enfants à l'école ou lors d'activités communautaires pour juniors.

DÉFI ET COMPÉTITION

Avec un choix de jalons de départ, une topographie variée et diverses formules de jeu, le golf offre à chaque fois un défi différent. Tout le monde y trouve son compte, quel que soit son niveau d'habileté, aussi bien le participant à un tournoi que le mordu qui veut faire la leçon à ses amis ou le golfeur du dimanche.

« Sport à l'enseigne de l'honnêteté, de l'intégrité et de l'esprit sportif, le golf permet de mieux se connaître et de mieux connaître ses partenaires de jeu. »

GOLF ET AFFAIRES

Le terrain de golf est un lieu privilégié pour les affaires et offre l'occasion de se faire de nouvelles relations ou d'inviter des clients importants. Le golf est un sport propice à la conversation et aux échanges pendant quatre heures et demie, et c'est pourquoi on compare souvent le parcours à une salle de conférence gazonnée. En prime, une partie de golf permet d'en apprendre beaucoup sur le comportement général, le rapport avec le stress et l'instinct de compétition d'une personne.

CARACTÈRE ET VALEURS

Le *DLTJ* insiste sur le fait que le sport est un outil qui forge le caractère. Les valeurs inhérentes au golf comme l'intégrité, l'esprit sportif, la discipline et l'étiquette renforcent le caractère et peuvent avoir une influence particulièrement positive sur les enfants. Le golf apprend à faire face aux frustrations, qu'il s'agisse d'un roulé raté ou d'un coup décentré. Et ces habiletés d'adaptation peuvent aussi aider l'adepte du golf à affronter les défis que pose la vie de tous les jours.

ENSEIGNEMENT ET INSTRUCTION

Tous les entraîneurs et instructeurs reçoivent une formation de la PGA du Canada, selon le niveau du joueur ou de l'athlète. Pour *Golf pour la vie*, voici les niveaux recommandés :

- *Instructeur auprès de golfeurs intermédiaires*
- *Instructeur auprès de golfeurs avancés*

INSTALLATIONS DE GOLF

Les établissements de golf sont le lieu d'événements spéciaux : dîners d'amis, réunions sociales, mariages, leçons de groupe, collectes de fonds et sorties en famille. En plus d'accueillir une variété d'activités golfiques amusantes ou compétitives, ces établissements peuvent aussi proposer des événements sociaux pour le grand public ou pour les membres. Vous planifiez une journée à l'enseigne du plaisir dans votre communauté? Votre établissement de golf pourrait être la solution.

Pour des informations sur les ressources associées à cette étape et pour d'autres éléments du *DLTJ*, visitez **golfcanada.ca/DLTJ**

LE GOLF, UNE GROSSE AFFAIRE

L'*Étude sur l'impact économique du golf au Canada*, publiée en 2014 par l'Alliance nationale des associations de golf (NAGA), souligne une fois de plus que le golf a un impact considérable sur l'économie, l'emploi et les œuvres caritatives dans les communautés canadiennes. L'industrie du golf représente 14,3 milliards de dollars du produit intérieur brut (PIB) du Canada, y compris :

- 300 100 emplois directs, indirects et induits
- 8,3 milliards $ en revenu des ménages
- 1,4 milliard $ en impôts fonciers et autres taxes indirectes
- 2,2 milliards $ en impôt sur le revenu

Au Canada, le golf génère environ 36,9 milliards de dollars en production brute par le biais de l'incidence directe, indirecte et induite des dépenses.

De plus, on estime à 19,7 milliards de dollars le total de l'activité économique directe (le total des ventes directes, des voyages de golf, des dépenses en capital) découlant de l'industrie canadienne du golf.

Le saviez-vous? *Les recettes directes générées par les terrains de golf et leurs installations, ainsi que les terrains d'exercice indépendants (5 milliards $), font concurrence aux recettes que génèrent tous les autres sports de participation et installations de loisirs regroupés (4,8 milliards $) au Canada*.

Avantages et impacts supplémentaires :

Avantages pour l'environnement – 2 308 exploitants de terrains de golf gèrent plus de 175 000 hectares d'espaces verts, y compris 30 000 hectares de réserves d'espèces sauvages sous la surveillance des terrains de golf.

Participation au golf – À la lumière des départs déclarés par les exploitants et les parties jouées déclarés par les golfeurs canadiens, environ 60 millions de parties ont été jouées en 2013.

Perspectives d'emploi – L'industrie canadienne du golf emploie 126 000 personnes, dont des étudiants jusqu'à hauteur de 37%.

Activités caritatives – Près de 37 000 activités caritatives présentées dans des terrains de golf canadiens recueillent annuellement plus de 533 millions de dollars pour des oeuvres caritatives partout au Canada.

Tourisme de golf – Les golfeurs canadiens dépensent annuellement 2,5 milliards de dollars sur des biens et services liés au golf, y compris les dépenses sur les terrains qu'ils ont visités. Les golfeurs étrangers dépensent 1,6 milliard à ce même chapitre.

Données tirées de l'Étude sur l'impact économique du golf au Canada 2014

LEXIQUE

Âge chronologique – c'est le nombre de journées et d'années écoulées depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent dans un cadre temporel; c'est l'âge chronologique de l'enfant. Mais les enfants du même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années quant à leur niveau de maturation biologique. La nature intégrée de la croissance et de la maturation se produit par l'interaction des gènes, des hormones, des nutriments et des environnements physique et psychologique où le sujet vit. Cette interaction complexe agit comme un régulateur de la croissance, de la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que de la métamorphose physique générale pendant les deux premières décennies de la vie.

Âge développemental – Cette notion fait référence à l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au passage du temps. Le concept de développement comprend également les domaines social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant. L'âge développemental reflète la vraie situation globale en ce qui concerne la croissance et la maturation d'un individu et on peut le voir comme un indice de développement relatif à l'âge d'un individu exprimé en années et déterminé par des mesures spécifiques normalisées telles qu'obtenues à la suite de tests moteurs et mentaux ainsi que par des mesures du corps.

Les termes *croissance* et *maturation* sont souvent utilisés ensemble et parfois comme synonymes. Cependant, chacun se rapporte à des activités biologiques spécifiques. La croissance concerne des changements observables, étape par étape, mesurables de la dimension du corps comme la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation fait référence à des changements qualitatifs du système, à la fois structurels et fonctionnels par nature, dans la progression de l'organisme vers la maturité; par exemple, le changement du cartilage en os dans le squelette.

Capacité de travail physique – La capacité de travail physique est la quantité maximale de travail qu'une personne peut fournir. Elle est ordinairement associée à une fréquence cardiaque spécifique et elle sert à mesurer la condition physique.

Capacité d'entraînement – La capacité d'entraînement fait référence au patrimoine génétique des athlètes tandis qu'ils réagissent individuellement à des stimuli spécifiques et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) ont défini la capacité d'entraînement comme étant la capacité de réponse au stimulus d'entraînement chez des individus en développement à différentes étapes de croissance et de maturation.

Endurance cardiovasculaire – c'est la condition physique générale de l'athlète. Plus spécifiquement, c'est la capacité de l'organisme à fournir de l'oxygène et des nutriments aux tissus et à enlever les déchets pendant une longue période. Le cœur, les poumons, le sang et les muscles doivent tous travailler de façon optimale pour procurer de l'endurance cardiovasculaire maximale. Au golf, cette endurance est un facteur important pour conserver de hauts niveaux d'énergie pendant le jeu, conserver la capacité de jouer et de s'entraîner pendant de longues périodes sans fatigue. C'est aussi un facteur de santé globale.

Entraînement aléatoire – Il s'agit d'une séquence d'entraînement au cours de laquelle un individu exécute un certain nombre de tâches différentes, sans ordre particulier, ce qui lui permet ainsi d'éviter ou de minimiser les répétitions consécutives d'une seule tâche particulière.

Entraînement sélectionné – Ce concept fait référence à une séquence d'entraînement au cours de laquelle la personne exécute la même tâche à répétition. On parle aussi d'interférence contextuelle faible.

Frappe de la balle de qualité – Le joueur doit l'obtenir grâce à une concentration complète sur une frappe conçue spécifiquement pour améliorer la sensation, l'habileté et/ou le score au golf. Cela change à mesure que le joueur progresse dans les étapes et tandis que la précision de la frappe devient plus critique.

Gestion émotionnelle – C'est l'acceptation et le traitement des sentiments. C'est la capacité de comprendre et de gérer efficacement les émotions humaines fondamentales (soit la peur, la colère, la culpabilité/gêne, la surprise, la tristesse, le bonheur).

Golf Canada – Une organisation de membres, Golf Canada est l'organisme directeur du golf au Canada et il représente plus de 322 000 membres dans 1 500 clubs au pays. Reconnu par Sport Canada en qualité d'Organisme national de sport pour le golf au Canada, Golf Canada assume la responsabilité de promouvoir la participation au golf et la passion pour ce jeu au pays. Pour de plus amples renseignements, allez à golfcanada.ca.

Modèle de développement des entraîneurs (MDE) – il s'agit du cadre qui définit la structure du programme des entraîneurs mis en place pour soutenir et entraîner les entraîneurs de façon à ce qu'ils offrent les services requis dans le sport du golf.

Noyau de golfeurs – Le noyau de golfeurs fait référence au groupe de golfeurs qui jouent huit parties ou plus par année.

Ordonnancement – L'ordonnancement désigne la planification spécifique et les composantes de l'entraînement dans le calendrier d'activités de l'athlète. Ce terme est souvent utilisé en correspondance avec la périodisation.

Périodisation – C'est la gestion du temps et la technique de planification qui fournit le cadre nécessaire pour organiser les divers processus d'entraînement en un calendrier logique et basé sur des principes scientifiques de manière à entraîner des améliorations optimales de la performance. La périodisation divise les composantes d'entraînement en mois, jours et séances. La périodisation est spécifique à la situation selon les priorités et le temps disponible pour amener les améliorations requises en entraînement et en compétition. Dans le contexte du *DLTJ*, la périodisation fait le lien entre l'étape où l'athlète est rendu et les exigences suggérées pour cette étape.

PGA du Canada – La PGA du Canada est une organisation de membres, sans but lucratif, qui représente plus de 3 700 professionnels de golf de la PGA et de professionnels participant à des tournois partout au Canada. Cette association a été fondée en 1911 et c'est la plus ancienne du genre en Amérique du Nord. Des informations supplémentaires sont disponibles sur le site pgaofcanada.com.

Pic de vélocité de croissance – Le pic de vélocité de croissance (PVC) est le taux maximum de croissance de la taille durant la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge du pic de vélocité de croissance est appelé l'âge au PVC. Le taux de changement dans la taille varie à travers des étapes de croissance spécifiques et il permet d'utiliser des taux de changements dans la croissance à titre d'indicateurs de programmes d'activités appropriés et de contenu d'évaluation pour les athlètes/joueurs en développement. Le moment où survient le PVC marque le début de la poussée de croissance.

Programme national de certification des entraîneurs – Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est un programme de formation et de certification des entraîneurs touchant 65 sports différents et qui est offert dans les deux langues officielles partout au Canada. Le PNCE est la norme nationale reconnue de la formation et de la certification des entraîneurs au Canada. Ce programme permet de former tous les entraîneurs en matière de prise de décision éthique et de sécurité dans les sports.

Savoir-faire physique – Cela fait référence à la maîtrise des habiletés motrices de base et des habiletés sportives de base.

Shot by Shot – *Shot by Shot* est un programme en ligne d'analyse de la performance au golf à l'aide de statistiques et proposé par un leader de l'industrie. C'est le programme d'analyse du jeu le plus avancé et le plus précis. Les statistiques traditionnelles (allées atteintes, verts atteints en coups prescrits, se tirer d'affaire dans les fosses de sable et nombre de coups roulés) jettent peu de lumière et elles peuvent être trompeuses comme indicateurs de la performance. Après leur partie, les golfeurs entrent les données relatives à leur performance sur le parcours en ouvrant une séance sur le site shotbyshot.com. *Shot by Shot* fournit une rétroaction instantanée aux golfeurs. Il leur permet de déterminer avec précision les forces et les faiblesses relatives de toutes les facettes de leur jeu par rapport à leur groupe cible au chapitre du handicap. Ces informations sont utiles aux joueurs et à leurs entraîneurs pour juger de leur niveau d'habiletés et de leurs tendances sur le plan de la performance. *Shot by Shot* est un excellent outil de diagnostic et un élément de motivation pour l'amélioration du jeu.

United States Golf Association (USGA) – C'est l'organisme directeur du golf aux États-Unis, sur ses territoires et au Mexique depuis 1894. Il s'agit d'une association sans but lucratif dirigée par des golfeurs pour des golfeurs.

Verts atteints en coups prescrits (« Greens in Regulation » - GIR) – C'est ce que l'on observe lorsqu'un golfeur atteint le vert en un coup sur une normale 3, en un ou deux coups sur une normale 4, en deux ou trois coups sur une normale 5. Une partie de la balle du joueur doit être sur le vert pour que le GIR s'applique (si la balle se trouve sur la bordure du vert, il n'y a pas de GIR). Le volet GIR constitue la statistique la plus fiable touchant la performance au golf. Une étude récente du MIT a démontré que le score d'un joueur est en corrélation avec l'équation suivante : Score = 95-2(GIR). Par conséquent, un joueur qui présente une fiche de 10 GIR au cours d'une partie obtiendra probablement un score de 75, soit 95-2(10). C'est une donnée fiable 17.5 fois sur 20.

Vitesse de la balle – C'est une mesure en milles/heure (ou km/heure) de la vitesse initiale de balle une fois que le golfeur l'a frappée, qui est obtenue au moment de l'impact par un dispositif appelé appareil d'analyse de tir (« Launch Monitor »). La vitesse de la balle indique combien d'énergie le golfeur transfère à la balle. La vitesse de la balle, de même que les variables telles que l'angle de tir (la trajectoire au départ de la balle) et les taux de rotation (rotation rétrograde et rotation latérale exprimées en tr/min) déterminent la distance, la trajectoire et les caractéristiques de vol de la balle.

Vitesse de rotation – La vitesse de rotation constitue une mesure de performance de l'élan de golf et elle sert souvent à évaluer la vitesse de rotation des hanches de l'athlète à l'impact.

REMERCIEMENTS

Énormément de temps et d'énergie ont été consacrés à la création du Guide du Développement à long terme du joueur – 2.0. Nous avons eu la chance d'avoir accès à certains des experts les plus expérimentés et les plus au fait tant dans le secteur du golf spécifiquement que dans les domaines connexes touchant le développement de l'athlète. Leur apport a été d'une importance cruciale pour que les informations contenues dans le présent guide soient à la fois pertinentes et à l'avant-garde et pour que le guide puisse servir de ressource précieuse pour le golf au Canada. *– Jeff Thompson, directeur en chef du sport, Golf Canada*

Membres du Comité technique du DLTJ

Dr Istvan Balyi
Expert en science sportive

Henry Brunton
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Glenn Cundari
Directeur technique, PGA du Canada
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Jason Glass
Entraîneur – Force et conditionnement physique

Derek Ingram
Entraîneur chef de l'Équipe nationale masculine, Golf Canada
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Mike Kelly
Directeur général, Développement du sport
Golf Association of Ontario (GAO)
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Dre Adrienne Leslie-Toogood
Consultante – Psychologue sportive

Peter Mattsson
Directeur de la Haute performance, Fédération sportive suédoise
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Tristan Mullally
Entraîneur chef de l'Équipe nationale féminine, Golf Canada
Membre de Classe "A" de la PGA du Canada

Dr Stephen Norris
Vice-président Sport, WinSport Canada

Doug Roxburgh
Membre du Temple de la renommée du golf canadien

Peter Sanders
Président, Shot by Shot

Jeff Thompson
Directeur en chef du sport, Golf Canada

Traduction

Denis Dion

Comité des communications, DLTJ

Tyler Costigan
Coordonnateur des communications, Golf Canada

Colleen Duffy
Gestionnaire, Communications d'entreprise, Golf Canada

Chris Fry
Gestionnaire des communications, PGA du Canada

Peter Kirkpatrick
Directeur général, Services de marketing et de la marque, Golf Canada

Dan Pino
Directeur, Communications d'entreprise, Golf Canada

Dave Stockton
Gestionnaire, Développement du sport, Golf Canada

Conception graphique

Robert Farrell
Directeur artistique, Maximum Sixty

Josh Kyrzakos
Coordonnateur, Dessin graphique, Golf Canada

RÉFÉRENCES

A Single System For Hockey. England Hockey – Sport England, 2005. Ouvrage écrit.

Balyi, I., Evely, D., Gardiner, A., Gmitroski, W., Goluet, M., Gramantik, L., Kaye, D., Pirnie, B., Hilaire, D., Tyler, K. (2006). *Athletics Canada – Long Term Athlete Development*.

Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics

Fédération de surf des neiges du Canada (2006). Vision 2020 – The Long-Term Athlete Development Plan for Snowboard in Canada (1re édition) Vancouver, BC: Fédération de surf des neiges du Canada

Clubgolf: Scotland's Junior Golf Strategy (2004) Scottish Golf Union. Tiré du site Web www.scottishgolfunion.org

England Golf Partnership, Whole Sport Plan, 2005-09, www.englishgolfunion.org 2005

Fishburne. G. F. (2005). *Developmentally Appropriate Physical education for Children and Youth*. Ripon Publishing.

Gibbons, T. (2002). *The Path to Excellence: A Comprehensive View of Development of U.S. Olympians who Competed from 1984-1998*. USOC

Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., Blueschardt, M. (2011). *Développer le savoir-faire physique. Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Tiré du site www.Canadiansportforlife.ca/fr

Hogg, J, (1997). *Mental Skill for Young Athletes: A mental skills workbook for athletes 12 year and under*. Edmonton, AB: Sport Excel Publishing.

Lee, M.J. (1993). *Coaching children in sport: Principles and practice*. Spon, London: Routledge

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, And Physical Activity, 2e édition. Champaign, IL: Human Kinetics

MacNeill, K., Benz, L., Brown, M., Kabush, D., van den Berg, F., (2014). *Mental Fitness for Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life/Au Canada, le sport c'est pour la vie.

Nilsson, P., Marriott, L. (2011). *Play your best golf now*. New York, NY: Gotham Books.

Orlick, T. (2001). Feeling Great: *Teaching children to excel at living*. (4th ed.) Carp, ON: Creative Bound.

Sinclair, D.A. (2005) Better Golf – Discover the Power of Performance Psychology. *Human Performance International*. Tiré du site www.humanperformance.ca

Sinclair, D.A. (2005) Better Golf – Discover the Power of Performance Psychology. *Players Planner*. Tiré du site www.humanperformance.ca

Stafford, I. (2005). *Coaching For Long-Term Athlete Development: To Improve Participation And Performance In Sport*. The National Coaching Foundation/Coachwise. Leeds.

Fédération de golf de la Suède. (2002). *Girls & Golf*. Tiré du site www.golf.se

Spriddle, D. (1993). *A test of the Variability of Practice Hypothesis: The Acquisition of a Gross Motor Skill*, UBC 1993.

Viru, A., Loko, J., Laaeots, L., Karelson, K., & Viru, M. (1998) *Age periods of accelerate improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age intervals 6 – 18 years*. Biology of Sport, 15 (4) 211 – 277

Visek, A., Harris, B., Blom, L. (2013). "Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations". *Journal of Sport Psychology in Action*, 4:45-55.

Way, R., Balyi, I., Judge, P., Robinson, B., Barlow, L., Joe, B. (2006). *Introduction to Long-Term Athlete Development for Canadian freestyle skiing*

Weinberg, R., Gould, D., (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (5e édition) Champaign, IL: Human Kinetics.

Wells, G. (2005). *Physical Preparation for Golf Training Manual*

Zaro, S. (2014). Coaching the Adolescent Brain. *Sports Health Counseling*. Tiré du site www.susanzaro.com.

APPENDICE 1

Le diagramme ci-dessous représente les aspects psychologiques clés sur lesquels se concentrer et il indique à quel moment ils doivent être introduits ou faire l'objet d'un entraînement tandis qu'un entraîneur et un joueur progressent à travers les diverses étapes du Développement à long terme du joueur.

CADRE DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL POUR LE GOLF

	ENFANT ACTIF	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	APPRENDRE À JOUER AU GOLF	INITIATION À LA COMPÉTITION	APPRENDRE À COMPÉTI-TIONNER	S'ENTRAÎNER À COMPÉTI-TIONNER	COMPÉTI-TIONNER POUR GAGNER
ASPECTS PSYCHOLOGIQUES SUR LESQUELS SE CONCENTRER							
Se calmer	x	x	x	x	x	x	x
Respirer	x	x	x	x	x	x	x
Se préparer à la performance	x	x	x				
Contrôler le stress/la tension	x	x	x	x	x	x	x
Dialogue intérieur		x	x	x	x	x	x
Comportement confiant		x	x	x	x	x	x
Évaluer son propre jeu		x	x	x	x	x	x
Imagerie		x	x	x	x	x	x
Établir des objectifs			x	x	x		
Attention et concentration			x	x	x	x	x
Avant la performance				x	x	x	x
Signaux de performance et attention				x	x	x	x

APPENDICE 2

Pour déterminer la longueur du terrain de golf appropriée de manière à optimiser le plaisir et le développement, utilisez le tableau ci-dessous à titre de guide. La vitesse de l'élan et les distances de survol de la balle sont liées. Par exemple, si votre élan se déroule à 80 km/h, la balle parcourra environ 135 verges dans les airs lorsque vous l'aurez frappée avec votre bois 1. Dans ce cas, le parcours qui vous permettra d'obtenir les valeurs de coup idéales pour vous s'étirera entre 4 000 et 4 500 verges. Pour les jeunes joueurs, l'objectif doit être de rendre le jeu amusant et posant des défis appropriés tout en étant représentatif de sa forme adulte.

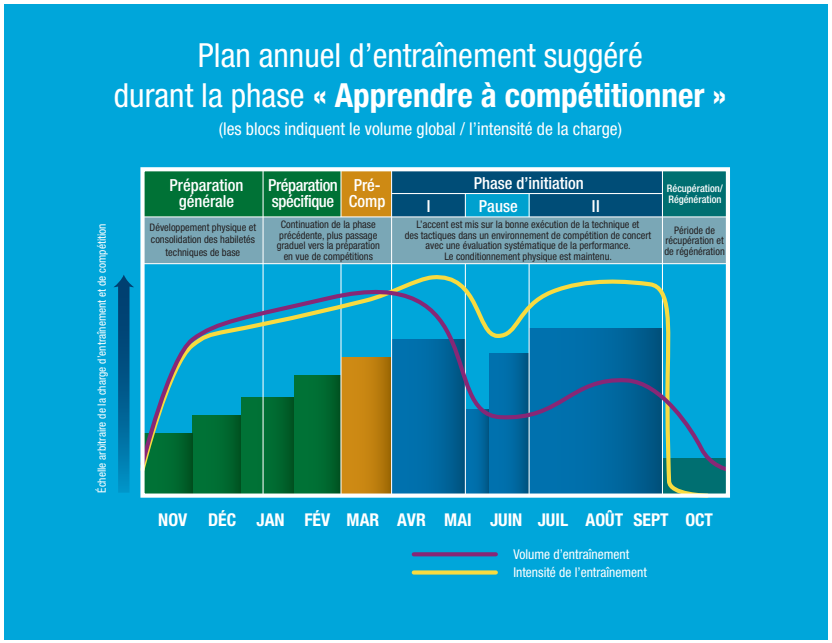
TABLEAU DE LA LONGUEUR DE TERRAIN DE GOLF RECOMMANDÉE

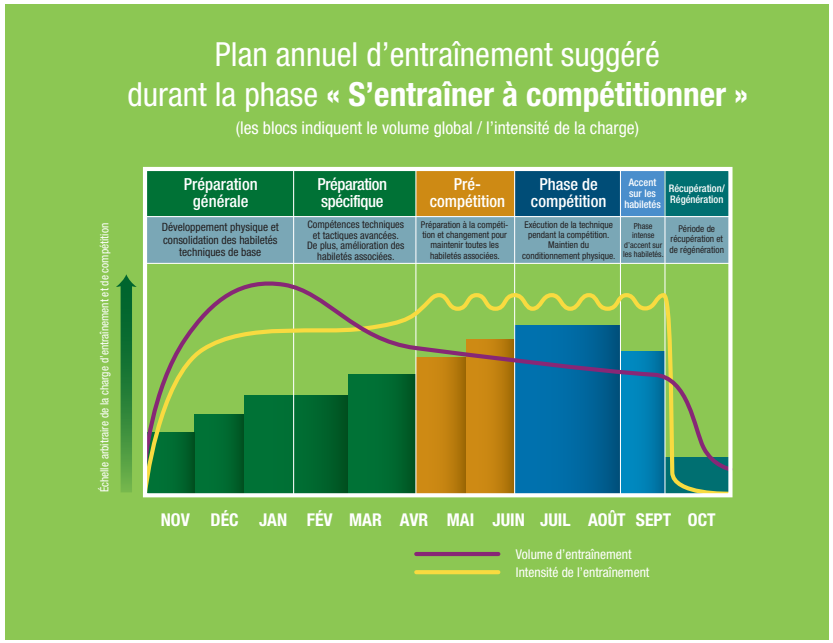
VITESSE D'ÉLAN (KM/H)	DISTANCE APPROXIMATIVE (EN VERGES) BOIS 1 EN MAINS	DISTANCE APPROXIMATIVE (EN VERGES) FER 5 EN MAINS	LONGUEUR RECOMMANDÉE DU PARCOURS DE GOLF (FOURCHETTE DES DISTANCES EN VERGES POUR 18 TROUS. POUR 9 TROUS, DIVISEZ PAR 2)		
50	100	70	3 000	à	3 500
65	110	80	3 500	à	4 000
80	135	95	4 000	à	4 500
95	150	105	4 500	à	5 000
115	165	115	5 000	à	5 500
130	180	130	5 500	à	6 000
145	210	150	6 000	à	6 500
160	240	170	6 500	à	7 000

APPENDICE 3

PÉRIODISATION

Les diagrammes suivants représentent les plans annuels suggérés pour l'athlète ayant atteint les étapes *Apprendre à compétitionner* et *S'entraîner à compétitionner*. L'intensité et les niveaux de volume d'entraînement recommandés sont illustrés dans les différentes phases tout au long de l'année. Ces guides visent à obtenir la performance optimale lors de la ou des compétitions les plus importantes de l'année.

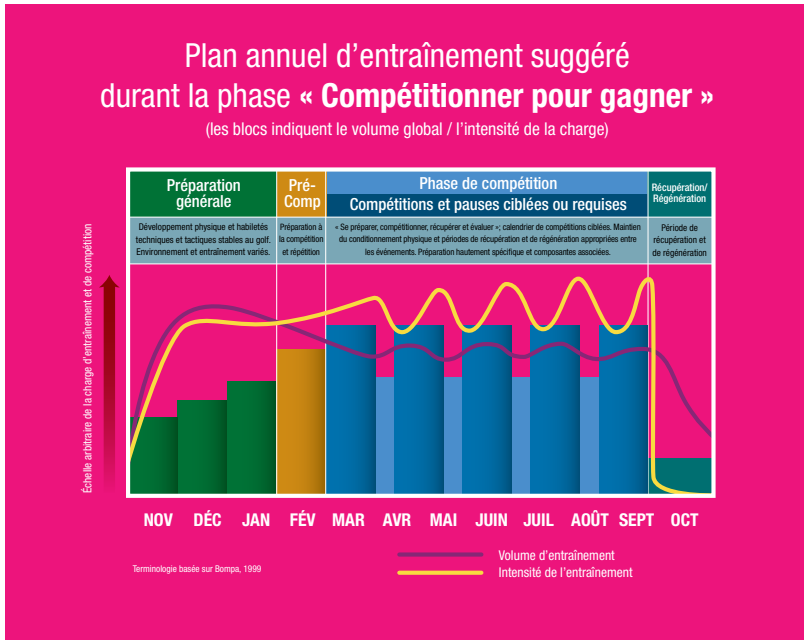


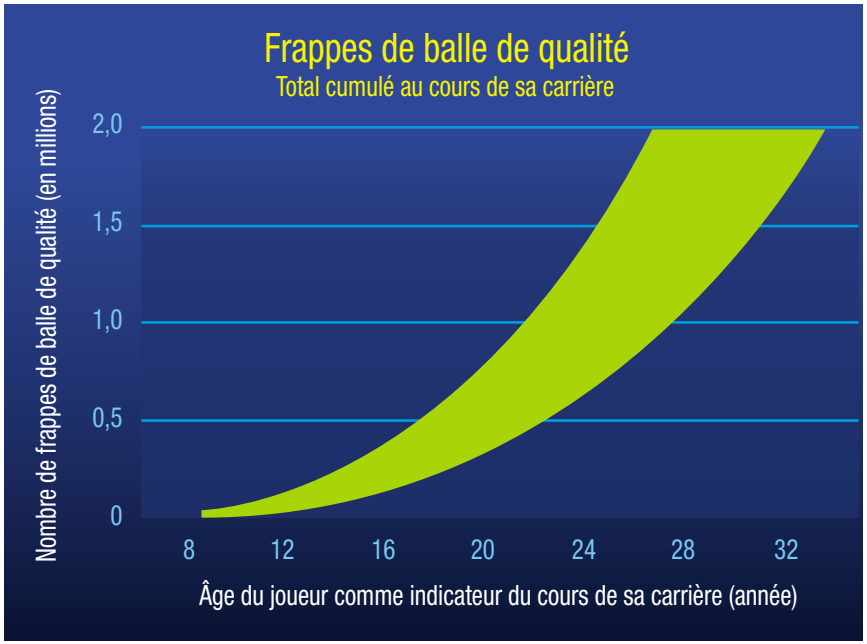


Pour voir des versions plus grandes de ces diagrammes, visitez **www.golfcanada.ca/DLTJ**

APPENDICE 4

Le diagramme à gauche représente le plan annuel suggéré pour l'athlète ayant atteint l'étape *Compétitionner pour gagner*. Le diagramme à droite représente un guide quant au nombre de frappes de balle de qualité réussies au cours de la carrière de l'athlète. Le chiffre indiquant le « total cumulé », à droite, démontre clairement qu'un joueur doit produire un excellent dossier de performance ou une « masse critique » de frappes de balle de qualité pendant plusieurs années de manière à lui assurer une plate-forme technique solide au cours des premières années de compétition. Il est aussi probable que ce dossier de performance présentera certains écarts plutôt que d'être constitué d'un nombre fixe en raison de plusieurs facteurs différents (c'est-à-dire les habiletés sous-jacentes, les installations, le milieu, l'enseignement, l'entraînement, etc.).



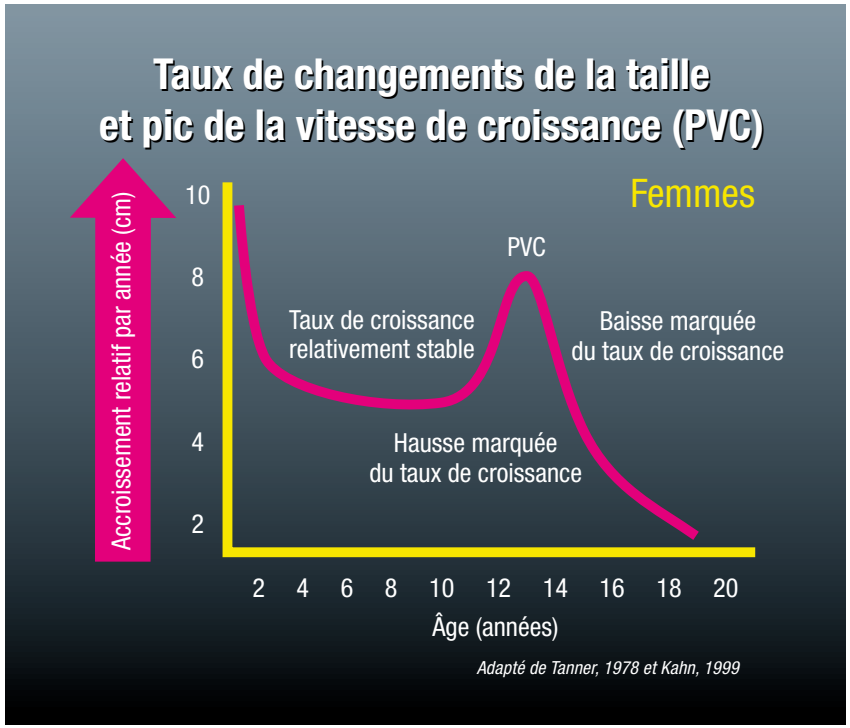


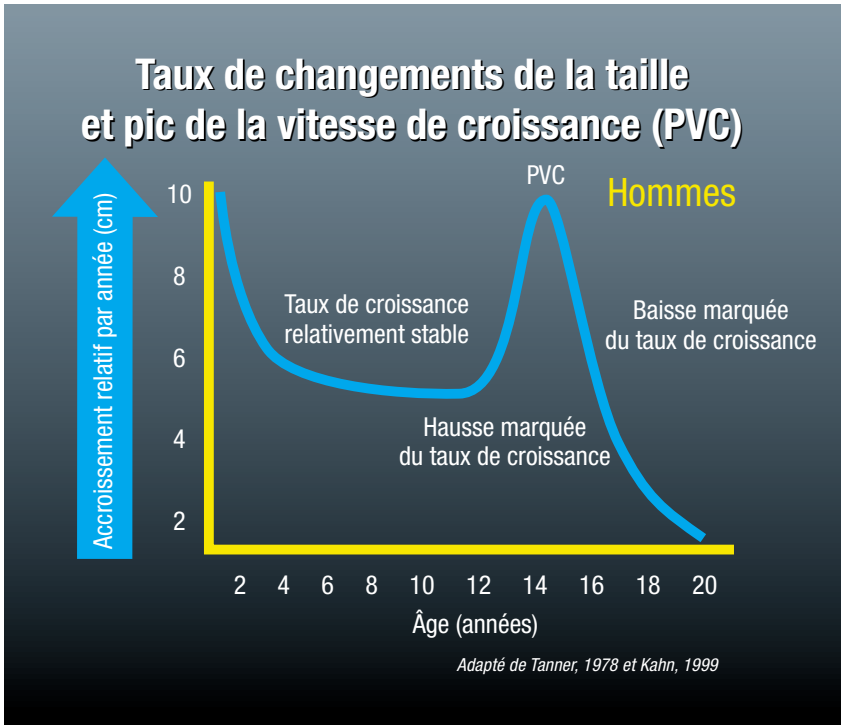
Pour voir des versions plus grandes de ces diagrammes, visitez **www.golfcanada.ca/DLTJ**

APPENDICE 5

PIC DE VÉLOCITÉ DE CROISSANCE

Les diagrammes ci-dessous montrent les changements de taille chez les garçons et les filles au cours de la période de l'adolescence. Le point du pic de vélocité de croissance (PVC) marque la période au cours de laquelle le taux maximum de croissance se produit. Les parents, les instructeurs/entraîneurs doivent être très conscients de ce facteur de développement critique, car il influence grandement la quantité et le type d'entraînement le plus bénéfique pour le joueur lors d'une période clé de sensibilité.





Golf Canada
1333 Dorval Dr, Suite 1
Oakville, Ontario, L6M 4X7
1.800.263.0009
golfcanada.ca

PGA du Canada
13450 Dublin Line
Acton, Ontario, L7J 2W7
1.800.782.5764
pgaofcanada.com

Canada

GOLF CANADA

PGA

golfcanada.ca/DLTJ