

# APERÇU DU DÉVELOPPEMENT DE NAGEUR / L'ATHLÈTE



← L'ÂGE DE DÉVELOPPEMENT -2 -1 0 +1 +2 →

## L'ÂGE CHRONOLOGIQUE



Donner en retour

## L'ÂGE D'ENTRAÎNEMENT +/-

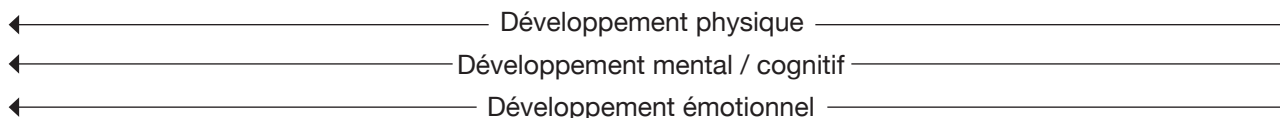


### DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Développement de la logique – habileté de retenir les séries, calculer le temps de passage, conséquences des actions – comprend les règlements du sport

### DÉVELOPPEMENT AFFECTIF

Éthique, franc-jeu, formation du caractère



### ENFANT ACTIF

Filles  
Garçons

Activité physique et jeux ; ABCs (Agilité, équilibre, coordination, vitesse)

### S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Savoir-faire physique, multi-sport, acquisition de compétences et PLAISIR

### APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Développement des compétences & renforcement de tous les paramètres

### S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Priorité pour l'entraînement aérobic, poursuivre le développement des compétences, de la vitesse, de la force et de la flexibilité

### S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Exécuter des compétences dans diverses conditions compétitives à l'entraînement ; préparation optimale

### S'ENTRAÎNER À GAGNER

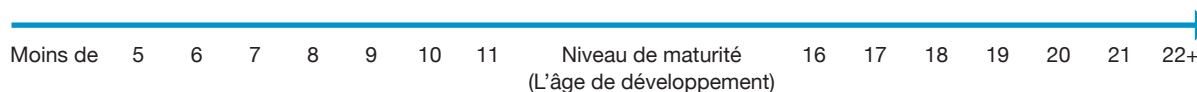
L'accent à l'entraînement se réoriente pour maximiser la performance ; Performances sur demande

### VIE ACTIVE

Compétition pour la vie ; En forme pour la vie ; Leaders dans le sport et l'activité physique

## PÉRIODE CRITIQUE D'ADAPTATION ACCÉLÉRÉE À L'ENTRAÎNEMENT

### L'ÂGE DE DÉVELOPPEMENT



FEMMES  
HOMMES

Qualité	Femmes (Moins de 5 - 22+)	Hommes (Moins de 5 - 22+)
Vitesse 1	5-8	7-10
Vitesse 2	11-14	14-18
Force	14-18	18-22
Habilités	8-11	11-14
Volume point de rupture	11-14	14-18
Savoir-faire physique	5-11	5-11
Poussée de croissance	11-14	14-18

VITESSE 1 rapidité et agilité de moins de 5 secondes

VITESSE 2 puissance et capacité jusqu'à 20 secondes

Volume point de rupture Construire le moteur pour la performance

# APERÇU DU DÉVELOPPEMENT DE NAGEUR / L'ATHLÈTE



## COMPOSANTES DE BASE DE L'ENTRAÎNEMENT

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance :

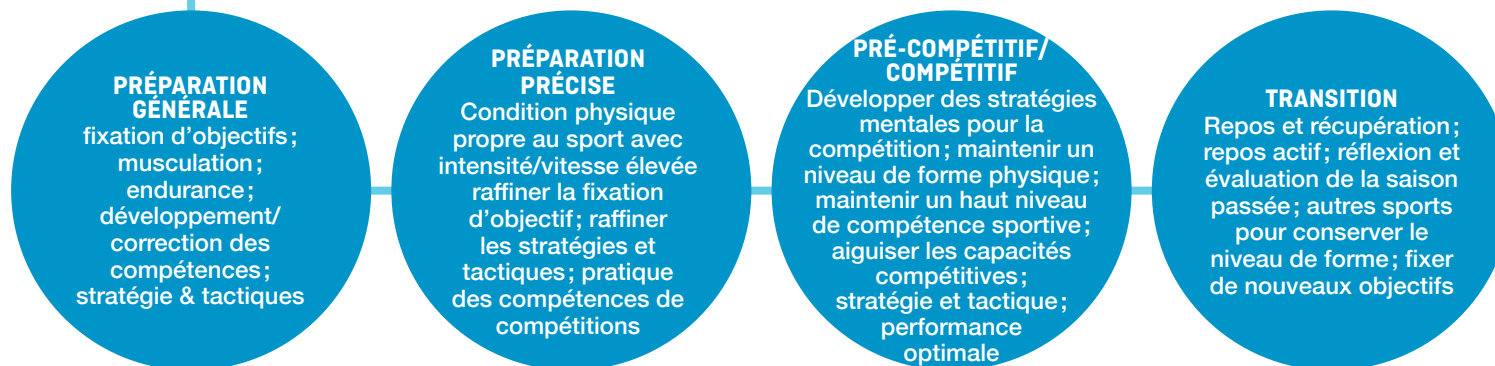
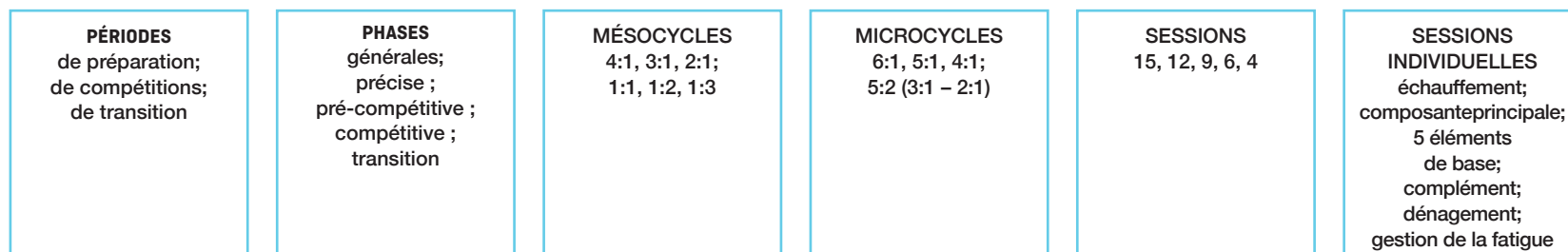
endurance, force, vitesse, habilités, flexibilité (souplesse)

Planifier la quantification et la mise en oeuvre

Cinq autres éléments de base de l'entraînement et de la performance :

structure ; études ; psychologie ; nutrition ; milieu socioculturel

## PÉRIODISATION



## CAPACITÉS AUXILIAIRES

Échauffement  
Étirement  
Taper et pic de performance

Environnement  
Psychologie  
Nutrition et hydratation

Dénagement  
Gestion de la fatigue  
(régénération)

Santé  
Équipement  
Socioculturel

Intégration de la Science du sport, d'activité de la science du sport, de la médecine du sport