

# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES À L'ULTIMATE CONDENSÉ



Créé en avril 2013 et modifié en mars 2018

## TABLE DES MATIÈRES

1. Préambule.....	3
2. Introduction .....	3
3. Esprit sportif.....	3
4. Objectifs .....	3
5. Schéma du cheminement idéal de l'athlète .....	4
6. Présentation et recommandations des étapes du cheminement de l'athlète .....	4
Stade 1 : U9 et U13.....	5
Stade 2 : U16 .....	6
Stade 3 : U19 .....	7
Stade 4 : U19 et U23.....	9
Stade 5 : U20, U24 et sénior .....	11
7. Cadre de référence .....	12
8. Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence.....	15
A. Règles d'identification des athlètes.....	15
B. Le volume d'entraînement .....	16
Grille d'évaluation:.....	17

## MDA 2018 version condensée

### 1. PRÉAMBULE

Ce document est une version condensée du MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES À L'ULTIMATE ayant pour but de ressortir les points-clés pour toute personne voulant enseigner l'ultimate. Si vous voulez plus d'informations, il est fortement conseillé d'aller voir le document original.

### 2. INTRODUCTION

Le modèle de développement de l'athlète à l'ultimate prend en compte les principes fondamentaux de croissance et de maturation, sur les plans physiques, psychologiques, émotionnels et cognitifs, ainsi que les exigences du haut niveau dans le but de guider les athlètes, les entraîneurs, ou toute autre personne dans l'encadrement et le développement de l'expertise des athlètes.

### 3. ESPRIT SPORTIF

Puisque l'ultimate est un sport prônant l'auto arbitrage, le maintien d'un bon esprit du jeu est essentiel. Les éléments suivants sont nécessaires à l'esprit sportif:

- Connaissance des règlements
- Éviter les fautes et les contacts intentionnels
- Être honnête et respectueux
- Avoir une attitude positive
- Démontrer un bon contrôle de ses émotions

Ces éléments doivent être mis de l'avant par les entraîneurs, les parents et les joueurs lors de toute la saison de son équipe.

### 4. OBJECTIFS

Dans le but d'optimiser le développement à long terme, il faut en lumière les divers défis que la fédération québécoise d'ultimate (FQU) et ses membres auront à relever.

1. De consolider le programme des équipes provinciales juniors et d'en garantir l'excellence et la performance sur la scène nationale.
  - La FQU pourrait retrouver une plus grande représentation d'athlète québécois sur les équipes nationales juniors et séniors
2. D'augmenter le bassin de joueur partout au Québec et de maximiser leur potentiel.
  - C'est donc au niveau de la promotion du sport, du dépistage de talent et du

développement des joueurs et des entraîneurs que la FQU doit concentrer ses énergies, dans les années à venir.

3. D'améliorer le soutien offert aux joueurs débutants et expérimentés représentant le Québec au niveau national et international.

## 5. SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE

Voici un tableau présentant les structures d'accueil, les programmes offerts par la FQU et les réseaux de compétitions régionales, provinciales, nationales et internationales, en fonction des catégories d'âges et des stades de développement. Ces services offerts ont pour but de maximiser le développement des athlètes concernés. Ce cheminement est vu comme idéal, mais il faut garder en tête que le développement de chaque athlète est différent et donc qu'il est possible de se développer en ayant un parcours divergent de celui indiqué.

Prendre en note qu'il existe une variété de services offerts par la FQU et les associations régionales permettant de répondre au besoin récréatif et compétitif.

Âges	Structures d'accueil	Principales compétitions visées	Plus haut niveau de compétition	Programmes offerts par la FQU ou UC	Formation des entraîneurs	Format de jeu
U9 U13	Local	Festival mini-ultimate	-	Initiation au mini-ultimate	Sport Communautaire - Initiation	4-4 mixte
U16	Régional	Championnat Provincial	Sélection régionale	Camp de développement	Compétition - Introduction	5-5 mixte
U19	Régional (clubs)	Championnat provincial et canadien	Division Junior élite	Camp de développement	Compétition - Développement	7-7 Ouvert - femme
U19 U23	Provincial	Championnat canadien	Sélection provinciale	Équipe Québec U19 et U23	Compétition - Développement	7-7 mixte
U20 U24 Sénior	National	Championnat du monde	Sélection nationale	Équipe Canada U20, U24 et sénior	Compétition – Développement	7-7 mixte, ouvert et femme

## 6. PRÉSENTATION ET RECOMMANDATIONS DES ÉTAPES DU CHEMINEMENT DE L'ATHLÈTE

Le cheminement d'un athlète se fait selon plusieurs stades. Ces stades suivent la croissance et le développement des habilités motrices et psychologiques de l'individu. Dans le but de vous donner un maximum de ressources, voici donc les points-clés de chaque stade :

#### STADE 1 : U9 ET U13

À cet âge le plaisir est primordial. Il faut donc créer un climat prônant le plaisir lors de l'initiation au sport. L'effet de groupe étant important à cet âge, la présence d'un groupe d'enfants de la même tranche d'âge accentue le plaisir perçu. Le jeune se doit de développer ses habilités motrices générales préalablement. La règle des trois P s'applique donc pour ce stade. La Fédération québécoise d'ultimate offre pour cette clientèle du mini-ultimate. C'est une première occasion de présenter les grandes lignes des règlements. L'esprit sportif est présenté aux jeunes et aide au développement du savoir-être.

Règle des trois P :

1. La **participation** des enfants
2. Développer les habilités **personnelles**
3. L'apprentissage et la **performance** des habilités motrices.

#### Genres

- Les filles et les garçons pratiquent et jouent ensemble.
- Intervenir lors de propos discriminatoires
- 4 contre 4 **mixtes**

U9 et U12		
Objectifs : Apprentissage des mouvements fondamentaux et les lier ensemble grâce au jeu.		
<u>Facteurs</u>	<u>Description</u>	<u>Pourcentage</u>
Physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Les jeunes sont actifs physiquement environ 60 minutes par jour.</u></li> <li>• <u>Introduction des habilités motrices de base (courir, sauter, lancer, attraper, glisser, nager, grimper).</u></li> <li>• <u>Participation à plusieurs sports.</u></li> </ul>	50%
Technique	Présentation de l'ultimate en encourageant les jeunes à lancer des disques en groupe.	35%

Tactique	60 minutes de jeu non structuré par semaine	5%
Psychologique et esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Parties non compétitives et mises sur la participation et le plaisir.</u></li> <li>• <u>Encourager la créativité et la confiance en soi.</u></li> <li>• Inculquer les joies du jeu.</li> <li>• Présentation des règlements généraux.</li> </ul>	10%
<b>Contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à un seul sport</li> <li>• Jeu compétitif et emphase sur le résultat</li> </ul>	

## STADE 2 : U16

L'esprit sportif se doit d'être mis de l'avant afin que les athlètes développent un meilleur contrôle de leurs émotions ainsi qu'une amélioration de leur capacité de communications. Des activités de groupe se doivent d'être mises de l'avant pour créer un esprit d'équipe et améliorer les interactions de groupe. Au niveau physique, le développement des aptitudes de base est mis de l'avant. La FQU offre la possibilité aux jeunes de faire partie de la sélection régionale en vue des championnats québécois.

Voici nos recommandations pour le stade 2 :

### Genres

- Apprendre aux garçons et aux filles à jouer ensemble
- Donner la chance aux filles de prendre des décisions et d'être impliquées dans le jeu
- Garder des moments où les filles se retrouveront entre elles (sur et en dehors du terrain)

5 contre 5 mixtes, avec grande valorisation des filles

U16		
Objectifs : Introduction et développement des habiletés de bases à l'ultimate et de la condition physique. Développer la compréhension de l'esprit du jeu.		
<u>Facteurs</u>	<u>Description</u>	<u>Pourcentage</u>
Physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Les jeunes sont actifs physiquement environ 60 minutes par jour.</u></li> <li>• <u>Développement de la vitesse, de la force de l'endurance, de l'équilibre et de la coordination.</u></li> </ul>	40%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à deux sports.</li> </ul>	
Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lancer du revers et du coup droit de base, à courte distance (cible statique et en mouvement). Miser sur la position des doigts sur le disque et sur la position du corps. Explication des angles de lancer.</u></li> <li>• <u>Attraper en position statique, en se déplaçant ou en sautant vers le disque. Utiliser une et deux mains.</u></li> <li>• Démarquage : positionnement, angle de course, courir au bon moment.</li> <li>• Marque : positionnement sans force.</li> </ul>	40%
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offensive : Introduction des positions, du positionnement sur le terrain et du mouvement du disque. Introduction de la file verticale.</li> <li>• Défensive : Introduction de la défensive personne à personne et de l'aide.</li> <li>• Générale : Espace et sens du terrain, support et utilité des joueurs sur les lignes de côtés, transition offensive/défensive.</li> </ul>	8%
Psychologique et esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Introduction de l'esprit d'équipe, de la coopération, de la prise de décision de base, de la motivation et de la concentration.</u></li> <li>• Encourager les jeunes à faire des sports d'équipes.</li> <li>• Les familiariser avec la fixation d'objectifs.</li> <li>• Présence d'activités sociales avec les adversaires après les matchs.</li> <li>• Développement de la connaissance des règlements et mise en application.</li> </ul>	12%
<b>Contre- indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser la défensive de zone.</li> </ul>	

À ce stade, c'est le début de la spécificité, c'est donc le début de la pratique unique de ce sport ainsi que le commencement à la spécialisation dans une position au ultimate. Les capacités physiques se doivent d'être travaillées de façon plus précise au sport tout en augmentant le volume et l'intensité d'entraînement. Le but est maintenant la performance.

La FQU offre la possibilité aux athlètes identifiés de participer à des camps de développement et d'avoir accès aux services. Ultimate Canada chapeaute les équipes nationales pour les championnats du monde et organise un championnat national.

Voici nos recommandations pour le stade 3 :

### Genres

- Favoriser le jeu et la compétition en genres séparés afin de poursuivre le **développement des habiletés propre à l'ultimate** et favoriser le contexte social. Développement du leadership féminin
- 7 contre 7 féminin et masculin

U19		
Objectifs : Consolider la condition physique générale et les habiletés propres à l'ultimate.		
<u>Facteurs</u>	<u>Description</u>	<u>Pourcentage</u>
Physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Les jeunes se concentrent sur la pratique de l'ultimate et ont des programmes d'entraînement propres à eux.</u></li> <li>• Introduction de l'endurance de courte durée et l'endurance-vitesse.</li> <li>• Développement de la force maximale, de la force-vitesse (saut), de la résistance, de l'amplitude de mouvement articulaire et musculaire.</li> <li>• Consolider l'endurance aérobie et musculaire, la vitesse de courte durée et l'équilibre.</li> </ul>	35%
Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement des habiletés spécifiques à une position.</li> <li>• <u>Introduction : Ajouter des types de lancers, lancer de dégagement.</u></li> <li>• Développer les lancers contre la marque et des lancers longs, varier les angles.</li> <li>• Consolider les attraper.</li> </ul>	30%
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Développement des habiletés spécifiques à une position.</u></li> <li>• Défensive : Introduction de la force (revers et coup droit), positionnement défensif sur les lancers et coureurs, zone de base.</li> <li>• Offensive : Introduction de la file horizontale et ouverte et jeu contre la</li> </ul>	15%



	zone. Développement des lancer selon les conditions climatiques.	
Psychologique et esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La prise de décision en condition aléatoire se consolide.</li> <li>• Les joueurs ont pleinement intégré l'esprit du jeu et l'appliquent sur le terrain.</li> <li>• <u>Ils sont de plus en plus compétitifs et développent une routine pré-compétition. Acceptation des critiques constructives et être impliqué dans les prises de décisions.</u></li> <li>• Les jeunes contrôlent leurs émotions et règlent leurs conflits (consolidation des règlements).</li> <li>• Les athlètes sont confiants, constants et honnêtes sur le terrain.</li> <li>• Introduction de la présence des observateurs lors des matchs.</li> <li>• <u>Les athlètes sont introduits et sensibilisé à avoir de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation, etc.)</u></li> <li>• L'athlète représente son pays dans les compétitions internationales.</li> <li>• Introduction des règlements de la WFDF.</li> </ul>	20%
<b>Contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser l'entraîneur ou le responsable s'occuper des règlements et ne pas mettre l'emphase sur l'esprit du jeu,</li> <li>• Les contextes structurés (il faudrait plutôt mettre les athlètes dans des conditions aléatoires afin qu'ils développent leur méthode de collecte de données et de résolution de problèmes.</li> </ul>	

#### STADE 4 : U19 ET U23

À ce stade les aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales sont pleinement établies. L'optimisation de la performance est au cœur de la vie de l'athlète. Les athlètes ont été mis en situation de compétition. (Compétition nationale ou internationale). Durant cette phase, l'athlète atteint la maturité physique et continue de développer sa compréhension de l'ultimate et des exigences spécifiques de sa position sur le terrain et de l'entraînement des habiletés que requiert sa position. (Position spécifique sur le terrain; l'athlète s'entraîne dans le but d'améliorer ses aptitudes dans ce cadre bien précis). Il est important de faire un suivi avec ses athlètes, car le volume d'activité (Pratique, gym, match, tournoi) devient très élevé lors de la saison estivale. Il faut donc dresser un calendrier pour savoir lors de quel moment l'athlète pourra prendre du repos. Dans le cas contraire, une fatigue excessive peut devenir la résultante. (Plus de risques de blessure par le fait même). La FQU offre deux plateformes de développement avec les équipes provinciale Relève et Élite afin de préparer les athlètes pour les sélections nationales.

Voici nos recommandations pour le stade 4 :

## Genres

- Les filles et les garçons compétitionnent ensemble et sont considérés comme égaux.
- Favoriser le leadership d'une fille et d'un garçon au sein de l'équipe.
- Intervenir en cas d'iniquité en termes d'implication sur le jeu et prise de décision.
- 7 contre 7 mixte

U19 et U23		
<b>Objectifs</b> : Perfectionner les habiletés propres à l'ultimate et optimiser la spécialisation et la préparation à la performance.		
<u>Facteurs</u>	<u>Description</u>	<u>Pourcentage</u>
Physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation de l'intensité de l'entraînement.</li> <li>• <u>Mises en place de programme d'entraînement spécifique aux positions des joueurs.</u></li> <li>• Développement de consolidation de la puissance anaérobie lactique, de l'endurance de courte durée et de l'agilité multidirectionnelle.</li> <li>• Consolidation de la force-vitesse et de l'endurance-vitesse.</li> <li>• Perfectionnement des autres qualités.</li> </ul>	25%
Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Consolidation d'une position spécifique sur le terrain.</u></li> <li>• -L'athlète peut appliquer ses habiletés techniques en situation de compétition.</li> </ul>	25%
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidation d'une position spécifique sur le terrain.</li> <li>• <u>La prise de décision et la capacité de réaction se font de manière instinctive et rapide en situation de compétition.</u></li> </ul>	30%
Psychologique et esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Développement de la gestion de l'anxiété et de l'aptitude à jouer sous pressions.</u></li> <li>• La performance optimale est l'objectif principal.</li> <li>• <u>Développement de la pratique mentale (imagerie, visualisation, discours interne).</u></li> <li>• L'athlète est un joueur d'équipe à part entière, connaît et applique de manière objective, en respectant ses coéquipiers,</li> </ul>	20%

	ses adversaires et les observateurs, les règlements. <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète représente son pays dans les compétitions internationales.</li> <li>• Développement des règlements WFDF.</li> </ul>	
<b>Contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimiser l'importance de l'encadrement des athlètes (physiothérapeute, préparation physique et mentale).</li> </ul>	

#### STADE 5 : U20, U24 ET SÉNIOR

L'athlète a développé ses habiletés, il faut maintenant qu'il les maximise et les maintienne.

- Être prêt à s'entraîner individuellement et en équipe à haute intensité, et ce, partout au Canada
- S'entraîner et compétitionner à un rôle et une position spécifique
- Travailler avec les entraîneurs et l'équipe pour fixer les buts
- Comprendre et appliquer les règlements nationaux et internationaux et l'esprit sportif
- Prendre du repos au bon moment afin d'éviter les surcharges physiques et mentales.

#### Genres

- Les femmes et les hommes sont des athlètes accomplis et complètement égaux.
- Valorisation des femmes qui agissent à titre d'entraîneuses et de capitaines.
- Présences de modèles féminins et masculins pour les jeunes.
- 7 contre 7 mixte, masculin et féminin

U20, U24 et sénior		
Objectifs : Maximiser les facteurs de performance en vue d'un rayonnement international senior.		
<u>Facteurs</u>	<u>Description</u>	<u>Pourcentage</u>
Physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>L'entraînement de l'athlète doit être fait à partir d'une périodisation annuelle.</u></li> <li>• Le but est d'amener l'athlète à un niveau supérieur afin de performer en compétition tout en prévenant les blessures et le surmenage.</li> </ul>	25%

Technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>L'athlète peut perfectionner ses habiletés techniques, donc l'exécution de celles-ci en compétition.</u></li> </ul>	15%
Tactique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>L'athlète peut perfectionner ses habiletés sur le plan tactique individuelle et collective en fonction du système de jeu.</u></li> </ul>	40%
Psychologique et esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète veut atteindre l'excellence, par contre, ne cherche pas à automatiser son comportement. Il continue de développer son expertise. La pratique délibérée est un concept acquis.</li> <li>• <u>Les joueurs sont en mesure d'appliquer les stratégies et de jouer au meilleur de leur capacité, et ce, peu importe la situation.</u></li> <li>• L'athlète représente son pays dans les compétitions internationales.</li> <li>• <u>Application des règlements (USA Ultimate et WFDF)</u></li> </ul>	20%
Contre-indications	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatisation du comportement et motivation extrinsèque</li> </ul>	

## 7. CADRE DE RÉFÉRENCE

Dans le but de maîtriser un concept. L'athlète se doit de passer au travers des 4 étapes d'apprentissage ci-bas :

L'introduction (I)	Le développement (D)	La consolidation (C)	Le perfectionnement (P)
--------------------	----------------------	----------------------	-------------------------

Lors de chaque stade de développement, l'athlète voit divers concepts catégorisés en quatre facettes (Physique, Technique, Tactique, Psychologique). Chaque concept doit être vu au moment opportun pour permettre à l'athlète d'avoir le temps et la capacité de les assimiler. Voici donc un cadre général démontrant l'ordre et la quantité de concepts à voir lors des 5 stades.

Facteurs d'entraînement	U9 et U12	U16	U19	U19 et U23	U20, U24 et Sénior
Facteur physique	50%	40%	35%	25%	25%
Endurance musculaire	I	I/D	C	P	P

Force musculaire		I/D	C	P	P
Vitesse		I/D	C	P	P
Force-Vitesse			I/D	C	P
Endurance-Vitesse			I/D	C	P
Flexibilité	I	D	C	P	P
Endurance Aérobic	I	D	C	P	P
Vitesse (PAA)		I	D	C	P
Endurance-Vitesse (PAL)			I	D/C	C/P
Endurance de courte durée (PA)			I	D/C	C/P
Agilité multidirectionnelle		I	D	C/P	C/P
Équilibre et coordination	I	D	C	P	P
<b>Facteurs d'entraînement</b>	<b>U9 et U12</b>	<b>U16</b>	<b>U19</b>	<b>U19 et U23</b>	<b>U20, U24 et Sénior</b>
<b>Facteur technique</b>	35%	40%	30%	25%	15%
Lancer du revers (court)	I	D	C	P	P
Lancer du revers (long)		I	D	C	P
Lancer du revers (tous les angles)		I	D	C	P
Lancer du coup droit (court)	I	D	C	P	P
Lancer du coup droit (long)		I	D	C	P
Lancer du coup droit (tous les angles)		I	D	C	P

Précision des lancers		I	D	C	P
Pivots et feintes		I/D	C	P	P
Lancer avec une marque		I	D	C/P	C/P
Attraper	I	D	C	P	P
Démarquage		I	D	C/P	C/P
Marquer le lancer		I	D	C/P	C/P
Suivre le coureur		I	D	C/P	C/P
<b>Facteurs d'entraînement</b>	<b>U9 et U12</b>	<b>U16</b>	<b>U19</b>	<b>U19 et U23</b>	<b>U20, U24 et Sénior</b>
<b>Facteur tactique</b>	5%	8%	15%	30%	40%
Lancer avec le vent/pluie		I	D	C	P
Anticipation			I	D/C	C/P
Stratégie offensive individuelle		I	D	C	P
Stratégie offensive collective		I	D	C	P
Stratégie défensive individuelle		I	D	C	P
Stratégie défensive collective		I	D	C	P
<b>Facteurs d'entraînement</b>	<b>U9 et U12</b>	<b>U16</b>	<b>U19</b>	<b>U19 et U23</b>	<b>U20, U24 et Sénior</b>
<b>Facteur psychologique et esprit du jeu</b>	10%	12%	20%	20%	20%

Gestion de l'anxiété			I	D/C	P
Motivation		I	D	C	P
Pratique délibérée		I	D	C	P
Concentration		I	D	C	P
Prise de décision		I	D/C	C	P
Pratique mentale			I	D/C	C/P
Communication	I	D	C	P	P
Coopération	I	D	C	P	P
Esprit d'équipe	I	D	C	P	P
Connaissance et application des règles	I	D	C	P	P
Respect de ses coéquipiers		I	D	C	P
Respect des adversaires		I	D	C	P
Respect des observateurs			I	D/C	C/P

## 8. EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE

### A. RÈGLES D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES

Les athlètes sont répertoriés selon quatre groupes :

- Espoir (U16 ou joueur du circuit junior élite (16-18ans) qui n'ont pas été sélectionné sur l'Équipe provincial mixte U19)
  - Participe au championnat provincial U16
- Relève
  - Membres de l'équipe mixte relève composée de onze (11) garçons et onze (11) filles
- Élite
  - Membre de l'équipe mixte élite composée de onze (11) garçons et onze (11)

- filles.
- Excellence
  - o Membre des équipes nationales U20, U24 et senior

## B. LE VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Le volume d'entraînement est très variable. Lors de chaque stade, celui-ci se doit d'être en symbiose avec les capacités de l'athlète. Il va donc de soi que le volume d'entraînement augmente avec la maturation des capacités de l'athlète. Voici donc un tableau montrant une saison type, en indiquant les volumes appropriés d'entraînements, pour chaque stade vu ci-haut.

<b>Volume d'entraînement et de compétition</b>	<b>U9 et U12</b>	<b>U16</b>	<b>U19</b>	<b>U19 et U23</b>	<b>U20, U24 et Sénior</b>
<b>Nombre d'heures/semaine*</b>	4	6	8	10	16
<b>Nombre de semaines/saison</b>	12	16	24	40	40
<b>Nombre d'heures totales</b>	48	96	175	410	620
<b>Nombre d'heures d'entraînement</b>	24	48	105	320	500
<b>Nombre de séances d'entraînement / semaine</b>	2 séances de 1h	2 séances de 1,5 h	3 séances de 1,5h	4 séances de 2h	2 séances de 4h + 3 séances de 1,5h
<b>Nombre d'heures de compétition</b>	24	48	70	90	120
<b>Nombre de compétitions</b>	3 + 12 rencontres	3 + 16 rencontres	5	6	8
<b>Ratio théorique entraînements/com pétitions</b>	50/50	50/50	60/40	~ 70/30	~ 70/30



<b>Niveau de qualification des observateurs</b>	N/A	Local/Régional	Provincial/National	National/International
<b>Services</b>	N/A	Préparateur physique	Préparateur physique et mentale, équipe médicale	

#### GRILLE D'ÉVALUATION:

La FQU a décidé de construire une grille d'évaluation permettant aux entraîneurs d'avoir un outil lors de leur sélection. Cette grille est un recensement d'objectifs à évaluer lors d'une sélection. Ces objectifs seront mis en action lors de la mise en place d'ateliers. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de faire une planification d'atelier comprenant les objectifs de cette grille. Cet outil sera utilisé lors des sélections des équipes Relève et Élite. Cette grille se base sur la population présente aux sélections. Il sera donc possible d'utiliser cette grille pour sélectionner des équipes de calibre différent.

Le principe est simple, il est identique au score spirit; chaque point sera évalué sur une échelle de 0 à 4. 4 étant une performance extrêmement au-dessus de la moyenne et 0 étant une performance très en dessous de la moyenne. 2 est ce qui est attendu pour le critère évalué. Les chiffres sont utilisés dans le but de pouvoir avoir des demi-mesures. Par exemple, un évaluateur hésite sur l'évaluation d'un joueur, au lieu de devoir cocher entre bien et très bien, l'évaluateur peut donner la marque de 3,5.

Lors de l'utilisation de cette grille d'évaluation, il sera primordial de suivre le cadre de référence au niveau des facettes Physique, Technique Tactique et Psychologique. L'évaluation d'un concept se devra d'être ajustée au stade auquel la population présente est rendue. Dans le but que l'évaluation de l'athlète soit la plus précise et objective possible, il est primordial qu'au moins deux évaluateurs s'attardent sur chaque joueur.

Voici donc la grille d'évaluation :

\*À noter que des concepts peuvent être ajoutés ou enlevés à la discrétion du personnels évaluateurs en action\*

Objectifs (capacité à)	Score (0 à 4)	Stade de référence	Explication
<b>OFFENSIVE</b>			
Lancer un flick			- Avec ou sans angle dépendant de la demande
Lancer un backhand			- Avec ou sans angle dépendant de la demande
Lancer côté ouvert			- Capacité de lancer dans l'espace
Lancer côté fermé (Briser la marque)			
Lancer long flick			
Lancer long backhand			
Bouger le disque rapidement dans le compte			
Lancer à la première option disponible			
Lecture du disque en envol			- Utilisation de son corps pour se positionner convenablement
Attraper de façon constante (2 mains/1 main/Haut/Bas)			
Attraper avec une pression défensive			
Anticiper le jeu			- Voir les cuts se développer
Se libérer rapidement en tant que dump			- Démontre une variété de cut pour s'ouvrir
Créer de l'espace sur le terrain pour ses coéquipiers			
Capacité de s'ouvrir en tant que cutter avec une défensive			
<b>DÉFENSIVE</b>			
Maintenir son positionnement défensif			- Rester du bon côté de son joueur
Rester proche de son joueur			

Maintenir une Marque			
S'ajuster sur sa marque			
Transition entre défense et attaque			
Anticiper le jeu			- Réalise les moments où il est possible de faire des switch ou d'aller aider en défensive
<b>COMPORTEMENT</b>			
Démontre du leadership			
Démontre une attitude spirit et positive			
Démontre une intensité constante			
Écouter les conseils des entraîneurs/évaluateurs			
Communiquer avec ses coéquipiers et adversaires			
Respect des autres			
Connaissance des règlements			

Exemple :

- Évaluation de joueurs de 13-15 ans pour une équipe régionale
- Prise du stade de référence dans la section 7 de ce document, à noter que certains points sont fusionnés ensemble dans le but d'alléger la grille d'évaluation
- Si le stade de développement de l'athlète n'est pas rendu à certains points indiqués, ne pas les évaluer.

<b>Objectifs (capacité à)</b>	<b>Score (0 à 4)</b>	<b>Stade de référence</b>	<b>Explication</b>
<b>OFFENSIVE</b>			
Lancer un flick	3	D	- Avec ou sans angle dépendant de la demande
Lancer un backhand	2	D	- Avec ou sans angle dépendant de la demande

Lancer côté ouvert	2	D	- Capacité de lancer dans l'espace
Lancer côté fermé (Briser la marque)	2	I	
Lancer long flick	1	I	
Lancer long backhand	1	I	
Bouger le disque rapidement dans le compte		-	
Lancer à la première option disponible		-	
Lecture du disque en envol	2	I	- Utilisation de son corps pour se positionner convenablement
Attraper de façon constante (2 mains/1 main/Haut/Bas)	2	D	
Attraper avec une pression défensive	1	D	
Anticiper le jeu		-	- Voir les cuts se développer
Se libérer rapidement en tant que dump	3	I	- Démontre une variété de cut pour s'ouvrir
Créer de l'espace sur le terrain pour ses coéquipiers		-	
Capacité de s'ouvrir en tant que cutter avec une défensive	1	I	
<b>DÉFENSIVE</b>			
Maintenir son positionnement défensif		-	- Rester du bon côté de son joueur
Rester proche de son joueur	4	I	
Maintenir une Marque	4	I	
S'ajuster sur sa marque	3	I	
Transition entre défense et attaque		-	
Anticiper le jeu		-	- Réalise les moments où il est possible de faire des switch ou d'aller aider en défensive
<b>COMPORTEMENT</b>			

Démontre du leadership	3	I	
Démontre une attitude spirit et positive	1	I	
Démontre une intensité constante		-	
Écouter les conseils des entraîneurs/évaluateurs	2	I	
Communiquer avec ses coéquipiers et adversaires	1	D	
Respect des autres	3	I	
Connaissance des règlements	1	D	