ULTIMATE CANADA

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

Enfant actif

S'amuser grâce au sport

Apprendre à jouer

S'entrainer à jouer

S'entrainer à la compétition

Apprendre à gagner

S'entraîner à gagner

Ultimate : un mode de vie actif

Stade 1 : 0-6 ans

Enfant actif

Préparer les enfants à un mode de vie physiquement actif en établissant une base solide des mouvements fondamentaux. Il est essentiel que les jeunes enfants soient dans des environnements où ils sont physiquement actifs tous les jours et où ils acquièrent un savoir-faire physique les préparant pour les stades à venir.

Objectif – Apprendre les mouvements de base et les combiner au moyen du jeu.

Esprit du jeu – Encourager les enfants à garder une attitude positive pendant le jeu et à jouer simplement pour le plaisir.

Technique – Présenter le lancer et l'attrapé aux enfants.

Physique – Organiser diverses activités pour faire courir, sauter, pivoter et faire faire des transferts de poids aux enfants.

Psychologique – Concevoir des activités qui aident l'enfant à se sentir compétent et à l'aise! Avoir du plaisir et aider l'enfant à se bâtir une solide confiance dans la pratique de nouvelles activités.

Au parc

Règles spécifiques : Nous recommandons aux adultes de cesser le jeu dès que l'enfant s'en désintéresse.

Formats de jeu : Jeux et parties simples et non structurés qui stimulent l'intérêt et le plaisir de jouer.

Équipement requis : Disque en mousse, disque de taille réduite (145g) et tout autre équipement supplémentaire requis.

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Stade 2 : 6 à 9 ans

S'amuser grâce au sport

Les habiletés reliées aux mouvements fondamentaux sont continuellement développées et l'accent est mis sur le développement moteur. Les enfants doivent évoluer dans un environnement bien structuré, amusant et stimulant pour acquérir la base de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse), pour développer la coordination oculomanuelle et pour avoir le temps d'expérimenter avec des habiletés fondamentales spécifiques à l'ultimate.

Objectif – Apprendre toutes les habiletés fondamentales de mouvement et initier aux habiletés de base de l'ultimate dans un cadre amusant. Viser le développement de l'athlète en premier lieu en l'incitant à participer à plusieurs sports.

Esprit du jeu – Les participants manifestent une compréhension des fondements de l'Esprit du jeu.

Technique – Introduire des techniques de base de lancer et d'attrapé.

Tactique – Organiser des miniparties qui mettent l'accent sur l'importance de jouer en équipe.

Physique – Introduire les exercices de flexibilité tout en apprenant l'ABC de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) et la coordination des mains et des yeux. Encourager les enfants à participer à plusieurs sports qui développent la base de l'athlétisme.

Psychologique – Initier les jeunes au travail d'équipe, à la coopération et à la prise de décision simple. Se concentrer sur le développement d'une bonne technique et d'une solide confiance, plutôt que sur la victoire à tout prix.

Au parc

Règles spécifiques : Veiller à ce que le temps de possession du disque soit réparti de façon égale entre tous les participants. Insister sur l'absence de contact entre les joueurs.

Formats de jeu : Activités ludiques et jeux simples non structurés qui stimulent le plaisir et l'intérêt pour les sports de disque. Tous les jeux doivent permettre à chaque participant de toucher le disque à plusieurs reprises et doivent cibler les habiletés de base.

Équipement requis : Disque en mousse, disques de taille réduite (145g), chaussures à crampons, cônes, ainsi que tout équipement supplémentaire pour les cibles et les jeux ludiques.

Durée de la séance : 1 heure par semaine

Durée de la saison : Écoles : 1 à 4 semaines, Clubs : 8 à 12 semaines, Camps multisports : 1 à 5 séances

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Stade 3 : 8 à 12 ans

Apprendre à jouer

Les athlètes maîtrisent les habiletés de base propres à l'ultimate par l'entremise de l'entraînement. La compétition structurée est introduite durant ce stade pour évaluer et raffiner les habiletés apprises lors des périodes d'entraînement. L'esprit du jeu permet aux athlètes de développer un contrôle émotionnel, des compétences communicationnelles et un esprit sportif.

Objectif – Apprendre les habiletés de base pour pratiquer l'ultimate et acquérir une compréhension de l'Esprit du jeu dans un environnement ludique et favorisant l'entraide.

Esprit du jeu – Les joueurs apprennent la stratégie RESPECT en tout temps. Ils démontrent une bonne compréhension de l'Esprit du jeu.

Technique – Développer les techniques de lancers et d'attrapés.

Physique – Instaurer des exercices de sauts et de bonds. Se concentrer sur le développement de l'agilité, de la rapidité et du changement rapide de direction.

Psychologique – Créer des activités qui aident les enfants à se sentir en confiance et compétents! Ayez du plaisir et bâtissez la confiance de l'enfant pour essayer de nouvelles choses.

Sur le terrain

Format de compétition : Un tournoi par saison avec des parties de 30 à 40 minutes suivies d'une pause. Le tournoi présente un format hybride en combinant une compétition d'habiletés et des parties.

Règles spécifiques : Présenter aux enfants les règles simples de l'ultimate. Aucune stratégie de défensive de zone, ni aucune prise de pointage et statitiques.

Formats de jeu : Parties de taille réduite jouées à l'intérieur ou à l'extérieur : des parties 4 contre 4 ou 5 contre 5 d'une durée garantissant une équité des remplacements. Les entraineurs peuvent introduire le changement à la volée à la fin de ce stade.

Spécialisation : Tous les joueurs doivent avoir le même temps de jeu et essayer toutes les positions. Chaque enfant doit avoir l'opportunité de faire un lancer d'engagement, de récupérer le disque après un revirement, etc.

Équipement requis : Des disques plus légers (145g) que les disques standards et au diamètre inférieur, des chaussures à crampons, des cônes, des tenues d'équipe et/ou des dossards.

Durée recommandée des entrainements : Durée de la séance : 1 heure, Nombre de séances d'ultimate par semaine : 1 à 2

Durée de la saison : 4 à 12 semaines

Format de jeu	Taille de l'équipe	Dimension du terrain de jeu		Longueur de la zone d'en-but
		Largeur	Longueur	
4v4	8-10	18 m/20 vg	27 m/30 vg	3 m/3 vg
5v5	10-12	23 m/25 vg	39 m/42 vg	13 m/14 vg

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Stade 4 : 11 à 16 ans

S'entrainer à jouer

Préparer l'athlète aux demandes, à la fois physiques et mentales, du sport. Une compréhension accrue des tactiques et des stratégies utilisées dans l'ultimate aide les athlètes dans leur développement continu et dans la consolidation des habiletés apprises dans les stades précédents. C'est à la fin de ce stage que les athlètes passent de S'entrainer à jouer à S'entrainer à la compétition ou à Ultimate : un mode de vie actif pour une participation plus récréative à l'ultimate.

Objectif – Entraîner tous les aspects du développement de l'athlète d'ultimate : physique, technique, stratégique, psychologique, cognitif et émotionnel.
Esprit du jeu – Les athlètes assument la responsabilité de leurs actes. Ils respectent les autres et adoptent des techniques de résolution de conflit.
Technique – Développer et consolider les habiletés acquises lors des étapes précédentes.
Tactique – Apprendre les stratégies de défensive propres aux positions et de zone offensive de base (vers la fin du stade).
Physique – Un programme d'entrainemen personnalisé à l'athlète ou à l'équipe (incluant des exercices, de la nutrition et du repos) est fourni. Introduire des exercices de vitesse et d'entrainement de la force en utilisant le propre poid de l'athlète. Les athlètes devraient être encouragés à pratiquer deux sports.
Psychologique – L'entraîneur établit des attentes envers chacun de ses athlètes, adaptées aux capacités physiques et au niveau de compétence du jeune.

Sur le terrain

Format de compétition : Les ligues jouent de 1 à 2 parties par semaine. 1 à 2 tournois par saison. Pas plus de deux parties consécutives pendant un tournoi.

Règles spécifiques : Pas de défensive de zone avant la fin de ce stage. La grandeur du terrain et la longueur des parties sont adaptées au début du stade. Une transition vers un terrain pleine grandeur s'effectue à la fin du stade.

Format des parties : Varier la grandeur du terrain pendant les leçons : les plus petits terrains rendent la surveillance personne à personne plus facile et les terrains plus grands facilitent les mouvements offensifs.

Spécialisation : Commencez à vous concentrer sur 2 ou 3 positions à la toute fin de ce stade.

Équipement requis : Disques pleine taille, crampons, cônes, uniformes ou dossards.

Nombre d'entraînements recommandé par semaine : 1 à 2 pratiques (devraient inclure des lancers et éléments d'entrainement physique). 2 à 3 sessions comprenant de la course et/ou des sports complémentaires. 1 session additionnelle de lancers. Les sessions varient de 30 à 120 minutes.

Durée de la saison : 8 à 16 semaines (combinaison intérieur/extérieur adaptée aux régions)

Format de jeu	Taille de l'équipe	Dimension du terrain de jeu		Longueur de la zone d'en-but
		Largeur	Longueur	
4v4	8-10	18 m/20 vg	27 m/30 vg	3 m/3 vg
5v5	10-12	23 m/25 vg	39 m/42 vg	13 m/14 vg
7v7	10-14 en ligue 12-16 en tournoi	32 m/35 vg	45,7 m/50 vg	16,5 m/18 vg

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Stade 5 : 15 à 19 ans

S'entrainer à la compétition

Créer un réseau de soutien fort pour assister l'athlète avec son développement personnel alors qu'il est de plus en plus sollicité - par l'ultimate ou la vie en général. À ce stade, les athlètes sont engagés, compétitifs et souhaitent atteindre un haut niveau de performance. La participation à un entraînement s'échelonnant sur toute l'année aide à raffiner et consolider les habiletés physiques, techniques, psychologiques et tactiques.

Objectif – Déployer des habiletés de base et des habiletés spécifiques à l'ultimate dans diverses conditions de compétition. Construire un réseau de soutien fort pour assurer le développement continu des athlètes.
Esprit du jeu – Les athlètes et l'équipe démontrent une fine compréhension et une capacité d'application de l'Esprit du jeu et des règles pendant l'entraînement et la compétition.
Technique – Les joueurs démontrent une grande constance dans l'exécution des lancers et des attrapés lors de jeux compétitifs et commencent à consolider leurs habiletés de tracé et de défense.
Tactique – Introduire des stratégies avancées d'offensive et de défensive de zone.
Physique – Les athlètes sont en assez bonne forme physique pour s'entraîner et participer aux compétitions sans risques de blessures ou d'épuisement. Les athlètes atteignent ce stade s'ils ont choisi de se spécialiser dans un seul sport et d'y atteindre le plus haut niveau de compétition possible.
Psychologique – Les athlètes devraient adorer le sport et carburer aux compétitions.

Sur le terrain

Format de compétition :
Toutes les divisions devraient maintenir un ratio d'entrainement/compétition de 40:60. Il est recommandé de participer à 1-2 tournois par mois. Maximum de 4.5h de jeu par jour.
Secondaire : max 90 minutes par partie, max 3 parties par jour, max 2 parties consécutives.
Université et club : max 100 minutes par partie, max 3 parties par jour,.

Format des parties : Les compétitions se déroulent sur un plein terrain de format régulier, les pratiques sur des terrains réduits.

Spécialisation : Performer à une position, tout en développant les autres.

Nombre d'entraînements recommandé par semaine : 2 à 3 pratiques, 2 à 3 sessions d'entrainement complémentaire: peut inclure session de points, session de course/sprint/agileté, autre sports. Les sessions d'entrainement peuvent être combinées et/ou incorporées dans les pratiques. Recommendation d'au moins une journée de repos qui peut inclure une session de lancers, une session d'étirements supplémentaires (statiques et dynamiques).

Durée de la saison : Saison de 4 à 5 mois et athlètes participant à de 2 à 3 saisons par année.

Format de jeu	Taille de l'équipe	Dimension du terrain de jeu		Zone d'en-but
		Largeur	Longueur	
7v7	16-28*	37 m/40 vg	64 m/70 vg	18 m/20 vg

* La taille idéale pour les tournois nationaux est de 16 à 22 joueurs, alors qu'on recommande plutôt un alignement de 18 à 28 joueurs lors d'affrontements internationaux.

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Étape 6 : 19 à 23 ans

Apprendre à gagner

Les athlètes de ce stade ont une solide compréhension des demandes physiques, psychologiques, techniques et tactiques de l'ultimate et ont expérimenté le jeu dans un environnement compétitif. Durant ce stade, l'athlète atteint la maturité physique et continue à développer sa compréhension de l'ultimate et des exigences propres aux différentes positions et à la forme physique nécessaire pour jouer à l'ultimate.

Objectif – Atteindre un niveau supérieur de forme physique et maîtriser des techniques et des stratégies propres à la discipline en situation de compétition.
Esprit du jeu – Les athlètes et l'équipe démontrent une fine compréhension et une capacité d'application de l'Esprit du jeu et des règles pendant l'entraînement et la compétition.
Technique – Les athlètes arrivent à corriger et perfectionner eux-mêmes leurs habiletés d'offensive et de défensive.
Tactique – Les athlètes affinent leur conscience du terrain et leur capacité de prendre des décisions éclairées. Ils mettent en œuvre des stratégies de jeu avancées dans un environnement propice à l'apprentissage.
Physique – Se concentrer sur l'amélioration de la qualité/de l'intensité et sur l'entraînement adapté au sport/à l'athlète.
Psychologique – L'objectif principal devient la performance optimale, mais jamais au détriment du développement personnel du joueur.

Sur le terrain

Format de compétition : Des parties complètes dans un format de tournoi international (1 à 2 parties par jour) pendant 5 à 7 jours consécutifs.
Des parties complètes dans un format de tournoi national (3 à 4 parties par jour – maximum 120 minutes par partie)

Formats des parties : Des parties de format régulier jouées à l'intérieur comme à l'extérieur.

Spécialisation : Entraînement spécifique à la position

Équipement requis : Crampons, uniforme d'équipe, disque, cônes.

Entraînement : Entraînement destiné aux positions en fonction de la planification annuelle périodisée. L'entraînement combine de 1 à 3 séances d'exercices musculaires, de 1 à 3 entraînements de vitesse et d'agilité, 2 séances de lancers et plus et des séances d'étirement (de 30 à 60 minutes) chaque semaine, en mettant l'accent sur l'élément le plus important de l'actuelle phase d'entraînement. Les athlètes s'entraînent environ 6 jours par semaine, en incluant leurs 1 à 3 pratiques hebdomadaires, afin d'équilibrer le type d'entraînement et les périodes de repos. Les séances d'entraînement peuvent être combinées et/ou être incorporées aux pratiques. Consultez un spécialiste de l'entraînement physique et musculaire pour développer votre programme.

Format de jeu	Taille de l'équipe	Dimension du terrain de jeu		Zone d'en-but
		Largeur	Longueur	
7v7	22-28	37 m/40 vg	64 m/70 vg	18 m/20 vg

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Étape 7 : 22 ans et +

S'entraîner à gagner

L'athlète a atteint le point culminant du chemin vers l'excellence et est capable d'exécuter une grande variété d'habiletés et tactiques avancées sous pression lors de compétitions nationales et internationales de haut niveau. Des habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques ont été développées et l'athlète continue de suivre un plan d'entraînement individualisé pour maintenir et améliorer ses capacités ainsi que bien récupérer.

Objectif – Perfectionner ses habiletés à l'ultimate, sa forme physique, ses capacités mentales et sa compréhension des stratégies au fur et à mesure que l'athlète évolue. Démontrer un bel Esprit du jeu lors de compétitions internationales de haut calibre.
Esprit du jeu – Les athlètes comprennent les éléments les plus subtils des règlements et de l'Esprit du jeu aux compétitions de la WFDF.
Technique – Se concentrer sur la consolidation et le perfectionnement des habiletés.
Tactique – Les athlètes apprennent à appliquer et à s'adapter aux stratégies de jeux les plus avancées.
Physique – Les athlètes possèdent une forme physique supérieure qui leur permet d'exceller pendant les compétitions et les entraînements tout en évitant et/ou prévenant les blessures et l'épuisement.
Psychologique – Les athlètes arrivent à atteindre un haut niveau de concentration mentale et cherchent à atteindre l'excellence. Ils souhaitent devenir des athlètes de classe mondiale et représenter le Canada lors de compétitions internationales.

Sur le terrain

Format de compétition :
Des parties complètes dans un format de tournoi international (1 à 2 parties par jour) pendant 5 à 7 jours consécutifs.
Des parties complètes dans un format de tournoi national (3 à 4 parties par jour – maximum 120 minutes par partie)
Journées de tournoi d'une durée maximale de 4,5 heures

Formats des parties : Format de partie ordinaire joué à l'intérieur et à l'extérieur. Le jeu intérieur peut comprendre des parties à équipes réduites, soit quatre joueurs contre quatre, cinq contre cinq ou six contre six.

Spécialisation : Entraînement spécifique aux positions

Entraînement : Entraînement destiné aux positions en fonction de la planification annuelle périodisée. L'entraînement combine de 1 à 3 séances d'exercices musculaires, de 1 à 3 entraînements de vitesse et d'agilité, 2 séances de lancers et plus et des séances d'étirement (de 30 à 60 minutes) chaque semaine, en mettant l'accent sur l'élément le plus important de l'actuelle phase d'entraînement. Les athlètes s'entraînent environ 6 jours par semaine, en incluant leurs 1 à 3 pratiques hebdomadaires, afin d'équilibrer le type d'entraînement et les périodes de repos. Les séances d'entraînement peuvent être combinées et/ou être incorporées aux pratiques. Consultez un spécialiste de l'entraînement physique et musculaire pour développer votre programme.

Format de jeu	Taille de l'équipe	Dimension du terrain de jeu		Zone d'en-but
		Largeur	Longueur	
7v7	22-28*	37 m/40 vg	64 m/70 vg	18 m/20 vg

* Aux Jeux mondiaux (WFDF), le nombre de joueurs par équipe est limité à

Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.

Stade 8 : Tous les âges

Ultimate : un mode de vie actif

Représente 90 % des joueurs d'ultimate au Canada. Les joueurs atteignent ce stade à différents âges pour s'engager dans une activité récréative dans une atmosphère amusante et sociale tout en ayant pour but de maintenir la forme. Puisque le niveau d'engagement est moins contraignant qu'aux autres stades, plusieurs athlètes voient se stade comme une option viable pour continuer de pratiquer le Ultimate tout en alliant leurs responsabilités économiques, professionnelles et familiales.

Objectif – Permettre aux joueurs de participer, peu importe leur niveau ou leurs capacités

Esprit du jeu – La maîtrise de l'Esprit du jeu varie en fonction de l'expérience, de la connaissance et de la compréhension des règlements.

Technique – Les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés ou perfectionnent celles qu'ils possèdent déjà.

Stratégique – Au niveau récréatif, les stratégies de base sont amplement suffisantes pour jouer et apprécier le jeu.

Physique – L'ultimate fait partie du plan d'entraînement physique de la personne.

Psychologique – L'important est d'avoir du plaisir, de faire partie d'une équipe et de se détendre en pratiquant une activité physique.

Sur le terrain

Règles spécifiques : Les parties pour joueurs adultes devraient suivre les règles de la 11e édition des règles de l'USAU ou celles de la WFDF.

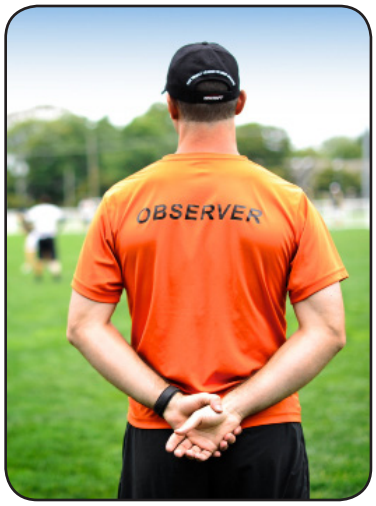
Formats des parties : La durée des parties devrait être de 60 à 90 minutes, selon l'horaire et le niveau de conditionnement physique des joueurs. Le format peut être de sept contre sept, de six contre six, de cinq contre cinq et de quatre contre quatre, soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Les variations dans le jeu pour les parties de ce niveau sont encouragées, puisqu'elles maximisent les possibilités de trouver un terrain qui convient et elles permettent aux joueurs de tous les niveaux de participer.

Spécialisation : Les participants sont encouragés à essayer de jouer dans toutes les positions.

Équipement requis : Souliers à crampons ou espadrilles, disque et cônes

Nombre d'entraînements recommandé par semaine : Dépend de la volonté du joueur à se préparer au jeu. Se présenter aux parties à l'avance pour pratiquer les lancers et se préparer physiquement est fortement recommandé.

Durée de la saison : Tout au long de l'année – dépend des dates de la ligue. Dans les climats frais, l'ultimate devrait être joué à l'intérieur pendant l'hiver.



Se référer au document DLTA complet pour de plus amples informations.