

DU MIEUX-ÊTRE À LA COUPE DU MONDE



L'Association canadienne de soccer

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR



Du Mieux-Être à la Coupe du Monde

DLTJ du Soccer Canadien



Faire progresser ce beau sport

Le diagramme démontre comment le DLTJ répond aux besoins des athlètes de tous les niveaux d'habiletés, d'intérêts et de réussite. Une fois que l'enfant est entré dans le stade du «départ actif» et qu'il développe une meilleure motricité il peut continuer de cheminer vers l'excellence ou il peut choisir d'être "actif pour la vie" de façon plus récréative. Le programme vise le maintien des joueurs en soccer tout en conservant l'optique du bien-être optimal et de l'excellence sportive.

Faire progresser ce beau sport

Le soccer est le sport le plus pratiqué au Canada et dans le monde entier. Le niveau d'activité physique offert est sain pour les joueurs de tous les degrés d'habiletés.

Au premier palier de participation, le soccer vise le développement et le maintien des systèmes cardiovasculaire, musculo-squelettique et neuromusculaire. Il aide à prévenir les maladies du cœur, l'obésité, l'ostéoporose et à améliorer le « Mieux-Être » des individus au Canada.

Au plus haut niveau, le soccer est un bon moyen pour permettre aux athlètes élités d'atteindre leurs objectifs. Le soccer est reconnu internationalement comme étant le « plus beau sport ». C'est un sport de finesse et d'habiletés difficiles à maîtriser qui exige des joueurs une progression à travers de nombreux stades de développement avant de pouvoir atteindre la classe internationale.

Du Mieux-Être à la Coupe du Monde

Développement à Long Terme du Joueur (DLTJ)

Le DLTJ est un programme de développement, d'entraînement, de compétition et de récupération du joueur fondé sur l'âge squelettique – le niveau de maturité d'un individu - plutôt que sur l'âge chronologique. Ce programme intégré est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.¹

Le DLTJ :

- Identifie les lacunes actuelles du système de développement du joueur et offre des solutions.
- Suggère une planification en vue d'une performance optimale pour tous les stades de développement du joueur.
- Offre un cadre pour une intégration et un alignement global du système sportif.
- Est conçu selon des principes scientifiques ainsi que des expériences d'entraînement pratiques et empiriques.

Les bienfaits recherchés pour les joueurs et les parents:

- Une meilleure compréhension des éléments permettant de reconnaître un bon programme.
- Un plus grand nombre de joueurs évoluent à leur niveau tout en s'amusant.
- Des formats de jeu et réseaux de compétition appropriés (i.e. grosseur du ballon, grandeur des buts, du terrain, etc.).
- Un plus grand nombre d'occasions pour les joueurs de réaliser leur plein potentiel athlétique.
- Un plus grand nombre d'entraîneurs aptes à diriger des entraînements efficaces et sécuritaires.

Les bienfaits recherchés pour les entraîneurs et les clubs:

- Des informations et des formations sur les méthodes d'entraînement efficaces.
- Des suggestions de formats de jeu appropriés.
- Des suggestions de niveaux de compétition appropriés.
- Un cheminement établi pour le développement des joueurs de tous les niveaux et selon leurs ambitions.
- Les meilleures méthodes de travail pour les entraîneurs et les administrateurs.

Les bienfaits recherchés pour tous:

- Un comportement compétitif encouragé chez les joueurs.
- Un comportement hyper-compétitif découragé chez les adultes (parents et entraîneurs).
- Les joueurs, parents, entraîneurs et administrateurs comprennent que chaque joueur est unique et que chacun a des intérêts et des aptitudes différents.
- Les joueurs demeurent impliqués dans le sport au cours de leur vie (en tant que joueurs, entraîneurs, arbitres ou dirigeants dans un club).
- La progression du soccer et le bien-être pour la vie est encouragé pour les joueurs de tous âges, genres et de tous les niveaux d'habiletés et d'handicaps.

¹ Adapté du document Au Canada, le sport c'est pour la vie: Développement à long terme de l'athlète. Ottawa : Centres Canadiens Multisports, 2005. Le document complet est disponible à l'adresse: www.sportpourlavie.ca

1

STADE 1: Départ actif

U4-U6 Filles et garçons “PREMIERS PAS, PREMIERS TIRS”

Le soccer peut contribuer au mieux-être des enfants en les accueillant dans notre sport tout en leur enseignant les fondements du mouvement. À ce premier stade, l'objectif visé est de commencer à bouger et de continuer à bouger.

Où: Maison, garderie, école, club, communauté, parcs et centres récréatifs.
Pourquoi: Pour offrir des possibilités supplémentaires aux enfants d'apprendre les habiletés de base du soccer.
Par qui: Parents, éducateurs, gardiens, parents-entraîneurs, leaders techniques.
Niveau d'entraîneur: Formation en savoir-faire physique (Programme de l'ACS).

- **Physique** — Procurer l'environnement approprié pour l'apprentissage des fondements du mouvement, notamment courir, sauter, tourner, passer, tirer, lancer et attraper.
- **Technique** — Le joueur et son ballon, la conduite de balle, le dribble, le contrôle, la frappe et le tir.
- **Tactique** — Aucune.
- **Psychologique** — Plaisir, fascination et passion pour le jeu.

Structure de jeu:

Aucun match compétitif – Le joueur et ses parents s'amuse ensemble de façon informelle.

Durée de l'entraînement:

Entre 30 et 45 minutes.

Durée de la saison:

De 4 à 16 semaines, hiver/printemps/été, à l'intérieur et/ou à l'extérieur.

Recommandations:

- Les petites réussites sont encouragées. L'adulte doit défier l'enfant tout en lui permettant de « marquer des buts » et de le « battre ».
- L'adulte arrête le jeu lorsque l'enfant a perdu l'intérêt.



Autres activités sportives:

Les enfants devraient prendre part à d'autres activités. La natation et les programmes de gymnastique sont recommandés.



STADE 2: Les fondamentaux

U6-U8 Filles et U6-U9 Garçons
“S’AMUSER AVEC LE BALLON”

2

À ce stade, le développement du joueur est de premier ordre. Les entraîneurs et les enseignants devraient créer un environnement d'apprentissage stimulant où l'atmosphère est "au plaisir" et à la liberté de bouger.

Où: Maison, écoles, clubs.

Pourquoi: Offrir des opportunités pour que les enfants apprennent les habiletés de base en soccer.

Par qui: Enseignants en activité physique, les parents éducateurs, les entraîneurs de club, les directeurs techniques.

Niveau d'entraîneur: Formation en savoir-faire physique (Programme de l'ACS).

- **Physique** – Développer les fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice générale, notamment l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ainsi que la course, les sauts, la rotation, passer, tirer, lancer et attraper.
- **Technique** – Exercices de mobilité/jeux conçus pour promouvoir la sensation du ballon: améliorer son contrôle lors de la réception du ballon, le dribble, la passe à moins de 25m, la frappe de balle et le tir au but.
- **Tactique** – Les jeunes enfants sont égocentriques – toucher le ballon est ce qu'il y a de plus important, cependant, ils peuvent débiter leur apprentissage de la coopération. Ils apprennent à comprendre le soccer à travers les situations de jeu.
- **Psychologique** – Première étape de sensibilisation à l'environnement pour développer l'intelligence au jeu et la prise de décision.

Structure de jeu: Varie du « Soccer à 3 » au « Soccer à 5 »

				Grandeur du terrain		
Format de jeu	Joueurs/équipe	Durée de jeu	Grosseur du ballon	Largeur min/max	Longueur min/max	Grandeur maximale des buts
Soccer à 3	Max 6	2 x 15 min.	3/4	18 à 22m	25 à 30m	5pi/1.52m X 8pi/2.44m
Soccer à 4	Max 8	2 x 15 min.	3/4	20 à 25m	30 à 36m	5pi/1.52m X 8pi/2.44m
Soccer à 5	Max 10	2 x 15 min.	3/4	25 à 30m	30 à 36m	5pi/1.52m X 8pi/2.44m

Durée de l'entraînement: Entre 30 et 60 minutes.

Durée de la saison: 12 à 20 semaines, intérieur et/ou extérieur.

Recommandations:

- Aucun classement – Festival – Mettre l'accent sur le plaisir de jouer.
- Regrouper les joueurs et mettre en place un match selon l'expérience de jeu requise à cet âge.
- Les joueurs jouent à temps égal et essaient chaque position incluant celle de gardien de but.
- La structure de jeu progresse avec l'âge du plus simple vers le plus complexe.
- Le temps de jeu devrait être partagé également entre les entraînements et les matchs.

**avec ou sans gardien - sans gardien, réduire la grandeur des buts.*

Autres activités sportives:

Les enfants devraient prendre part à d'autres activités. La natation et les programmes de gymnastique sont recommandés.

3

STADE 3: Apprendre à s'entraîner

U8-U11 Filles / U9-U12 Garçons

“L'ÂGE D'OR DE L'APPRENTISSAGE”

L'impact d'une personne-modèle est très important à ce stade du développement. Les enfants commencent à s'identifier aux joueurs célèbres et aux équipes victorieuses, et le désir d'être créatif est plus présent. La démonstration est très importante et les joueurs apprennent beaucoup par l'action. Le joueur passe du stade où il était centré sur lui-même à un stade où il est plus critique de lui-même, et il est très attentif lors de l'entraînement des habiletés de base.

C'est aussi une période importante pour enseigner les habiletés sportives de base reliées au jeu et pour établir une bonne éthique de travail et une bonne discipline. Le nombre de répétitions est important pour atteindre l'excellence technique, mais présenter un environnement amusant et stimulant est essentiel à l'apprentissage.

Où: Clubs, centres de développement de club et régionaux, écoles.
Pourquoi: Détection et recrutement des joueurs.
Par qui: Entraîneurs, Directeurs techniques, éducateurs physiques.
Niveau d'entraîneur: Formation en savoir-faire physique (Programme de l'ACS).

- **Physique** – Le moment idéal pour entraîner la vitesse, la flexibilité et les habiletés.
- **Technique** – Le moment pour acquérir et développer un plus grand répertoire de techniques et de mouvements liés au soccer dans le cadre d'entraînement et de jeux réduits.
- **Tactique** – Éveiller les sens à l'environnement et encourager la prise de décision - combinaisons simples; marquer et courir dans les espaces. Développer la perspicacité.
- **Psychologique** – L'âge d'or de l'apprentissage; la motivation intrinsèque est développée par le plaisir et l'amusement provenant du désir de jouer; l'imagination, la créativité, les exigences plus élevées, la discipline.



Structure de jeu: Varie du « Soccer à 6 » au « Soccer à 8 »

				Grandeur du terrain		Grandeur maximale des buts
Format de jeu	Joueurs/équipe	Durée de jeu	Grosseur du ballon	Largeur min/max	Longueur min/max	
Soccer à 6	Idéal 8/Max 10	2 x 25 min.	3/4	30 à 36m	40 à 55m	6pi/1.83m X 14pi/4.27m
Soccer à 7	Idéal 9/Max 12	2 x 25 min.	4	30 à 36m	40 à 55m	6pi/1.83m X 16pi/4.88m
Soccer à 8	Idéal 11/Max 14	2 x 30 min.	4	42 à 55m	60 à 75m	6pi/1.83m X 18pi/5.49m

Durée de l'entraînement: Entre 45 et 70 minutes.

Durée de la saison: 16 à 20 semaines, intérieur et/ou extérieur.

Recommandations:

- Organisation de ligues offrant des matchs mais pas de classement.
- Les formats de jeu sont établis en fonction de l'expérience des joueurs.
- Les joueurs jouent à temps égal et essaient chaque position incluant celle de gardien de but.
- La structure de jeu progresse à travers les âges, du plus simple au plus complexe.
- La ratio entraînement/match devrait être de 2 à 3 séances pour un match.

Autres activités sportives:

Les autres sports continuent à jouer un rôle au niveau de la variété et du développement mais l'équilibre commence à pencher en faveur du soccer de façon plus marquée.



STADE 4: S'entraîner à s'entraîner

U11-U15 Filles / U12-U16 Garçons

“IDENTIFIER LES JOUEURS DE TALENT”

4

À ce stade, les groupes élités peuvent démontrer un intérêt à recruter les jeunes joueurs talentueux. Il faut savoir reconnaître et protéger les intérêts à long terme du joueur. Le joueur doit être au centre du modèle de développement pour éviter les risques et les conflits.

Le moment idéal d'entraînement à l'endurance aérobie commence au départ de la poussée de croissance soudaine. Il demeure important d'être sensible aux deux périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement de la force pour les filles : la première se produit immédiatement après la poussée

de croissance rapide-soudaine et la seconde, dès l'apparition des premières règles. Les garçons ne connaissent qu'une seule période favorable au développement de la force et elle débute 12 à 18 mois après la poussée rapide-soudaine de croissance.

Les demandes en surcharge d'entraînement et l'entraînement des habiletés devraient augmenter et ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. La compréhension tactique du jeu devient une facette importante du processus d'apprentissage. Le joueur a tendance à être critique envers lui-même et en rébellion mais il a une forte implication dans l'équipe.

Où: Clubs, sélections régionales, provinciales et nationales, CNHP, Sport-Études.
Pourquoi: Développement du joueur et recrutement.
Par qui: Directeurs techniques de clubs, entraîneurs régionaux, provinciaux et nationaux.
Niveau d'entraîneur: Pré-licence B, Licence B Provincial, Licence B et A Nationale de l'ACS.

- **Physique** — Flexibilité, discipline en routine d'échauffement et de retour au calme, adresse, endurance aérobie et anaérobie, force, force des stabilisateurs, équilibre, nutrition et plan de nutrition adapté aux situations (avant-match, après-match, tournois), prévention et traitement des blessures, importance du repos/récupération. Programme d'entraînement personnalisé respectant la poussée de croissance.
- **Technique** — Initiation aux techniques avancées selon les capacités; l'acquisition de techniques dans un environnement stimulant et relatives au poste.
- **Tactique** — Travail d'équipe: développement des tâches par unité (défensive, des milieux, des attaquants) et du positionnement dans des matchs à effectifs réduits et dans des matchs compétitifs à plus larges effectifs.
- **Psychologique** — Routine de pré-compétition, initiation à la préparation mentale, fixation d'objectifs, faire face à la victoire et à la défaite.

Structure de jeu: Varie du « Soccer à 8 » au « Soccer à 11 »

Format de jeu	Joueurs/équipe	Durée de jeu	Grosseur du ballon	Grandeur du terrain		Grandeur maximale des buts
				Largeur min/max	Longueur min/max	
Soccer à 8	Idéal 11/Max 14	2 x 30 min.	4	42 à 55m	60 à 75m	6pi/1.83m X 18pi/5.49m
Soccer à 9	Idéal 12/Max 16	2 x 35 min.	4/5	42 à 55m	60 à 75m	6pi/1.83m X 18pi/5.49m
Soccer à 11	Idéal 16/Max 18	2 x 35 min.	5	Reg. FIFA	Reg. FIFA	8pi/2.44m X 24pi/7.32m

L'association canadienne de soccer recommande fortement de ne pas jouer au soccer à 11 avant l'âge de U13.

Durée de l'entraînement: Entre 60 à 75 minutes.

Durée de la saison: En progressant dans ce stade, les joueurs s'engagent sur une base annuelle avec des périodes prévues pour la récupération et la régénération.

Recommandations:

- Ratio entraînement/compétition/récupération approprié.
- Ratio d'entraînement/compétition de 5 à 12 pour 1 match.
- Début des expériences avec différentes sélections: régionales, provinciales et nationales.

Autres activités sportives:

Le soccer devient le sport principal mais les sports complémentaires qui utilisent les mêmes habiletés motrices transférables au soccer sont encouragés.

5

STADE 5: S'entraîner à la compétition

U15-U19 Femmes / U16-U20 Hommes

“DÉVELOPPER LE JOUEUR INTERNATIONAL”



Les athlètes qui présentent des habiletés de base et spécifiques, travaillent à acquérir une maturité en situation de match en apprenant à utiliser ces habiletés dans une variété de conditions de compétition.

La réalisation du plein potentiel du joueur dépend de ses propres efforts, du soutien de ses coéquipiers et de l'accompagnement de l'entraîneur. Le joueur doit être exposé à un environnement de jeu et d'entraînement qui l'amènera aux limites de ses habiletés psychologiques, physiques, techniques et tactiques. Le joueur doit avoir une bonne compréhension des principes et des concepts de soccer. Le joueur doit démontrer une stabilité émotionnelle quand il fait face à des situations de pression. La bonne qualité des matchs et des entraînements est cruciale; ceux-ci doivent être exigeants et présenter de bons défis.

- Où:** Clubs, Équipes nationales et provinciales, CNHP, équipes semi-professionnelles, équipes professionnelles.
- Pourquoi:** Développement du joueur et détection des joueurs à maturité tardive.
- Par qui:** Entraîneurs des clubs professionnels, entraîneurs provinciaux et nationaux, directeurs techniques de clubs.
- Niveau d'entraîneur:** Licences B et A nationales de l'ACS.

- **Physique** – Flexibilité bien développée, bons échauffements et retours au calme, adresse, endurance aérobie et anaérobie, force, force des stabilisateurs, équilibre, nutrition et plan de nutrition adapté aux situations(avant-match, après-match, tournois), prévention et traitement des blessures, importance du repos et de la récupération.
- **Technique** – Raffinement des habiletés spécifiques et relatives au poste, développement continu des techniques avancées et des habiletés.
- **Tactique** – Capacité tactique de prise de décision, lecture du jeu, analyse de match, préparation de match, productivité, compétitivité.
- **Psychologique** – Concentration élevée, responsabilité, discipline, imputabilité, fixation d'objectifs, confiance en soi, motivation intrinsèque, désir de vaincre, force mentale, mentalité compétitive en match et à l'entraînement, réponse au désir de compétitivité de l'athlète, importance d'avoir un regard intéressé du match (regarder les matchs à la télévision et les matchs de l'équipe nationale).

Structure de jeu: Règles FIFA

				Grandeur du terrain		
Format de jeu	Joueurs/équipe	Durée de jeu	Grosseur du ballon	Largeur min/max	Longueur min/max	Grandeur maximale des buts
Soccer à 11	Idéal 16/Max 18	2 x 40 min.	5	Reg. FIFA	Reg. FIFA	8pi/2.44m X 24pi/7.32m
Soccer à 11	Idéal 16/Max 18	2 x 45 min.	5	Reg. FIFA	Reg. FIFA	8pi/2.44m X 24pi/7.32m

Durée de l'entraînement: Entre 75 à 90 minutes.

Durée de la saison: Sur une base annuelle avec des périodes prévues pour la récupération et la régénération.

Recommandations:

- Ratio entraînement/compétition/récupération approprié.
- Ratio d'entraînement/compétition de 5 à 12 pour 1 match.
- Le joueur devrait participer de façon régulière à des compétitions professionnelles ou internationales de haut niveau.



STADE 6: S'entraîner à gagner

U18+ Femmes / U19+ Hommes

“FAÇONNER L'ATHLÈTE DE COUPE DU MONDE”

6

La majorité, voire la totalité des qualités physiques, techniques, tactiques et psychologiques sont maintenant bien établies, et l'emphase de l'entraînement est maintenant orientée vers l'optimisation de la performance. Un besoin d'expérience tactique supplémentaire dans le cadre de matchs sous haute pression peut être nécessaire pour développer la constance. L'emphase est mise sur la maximisation du talent.

Où: Clubs, CNHP, sélections nationales, équipes semi-professionnelles & professionnelles.
Pourquoi: Haute performance.
Par qui: Entraîneurs de Club, entraîneurs du CNHP, entraîneurs nationaux, et entraîneurs d'équipes semi-professionnelles et professionnelles.
Niveau d'entraîneur: Licence A et cours avancés de l'ACS.

- **Physique** — Programme individuel d'entraînement pour le maintien et l'amélioration des habiletés; les périodes d'entraînement et de repos doivent être bien supervisées; la périodisation est primordiale.
- **Technique** — Approfondir le développement des techniques avancées et des habiletés; raffinement des habiletés générales et relatives au poste; répétition sous pression de gestes techniques liés au match.
- **Tactique** — Haut niveau d'habiletés de prise de décision, de leadership et d'analyse de match; capacité à s'ajuster au plan de match et à s'adapter aux stratégies de jeu pour répondre aux situations changeantes.
- **Psychologique** — Concentration élevée et sens des responsabilités, leadership, discipline, imputabilité, fixation d'objectifs, confiance en soi, motivation intrinsèque, désir de vaincre, force mentale, mentalité compétitive, routine d'avant-match et de pré-entraînement établie.



Structure de jeu: Règles FIFA.

Durée de l'entraînement: Entre 75 et 90 minutes.

Durée de la saison: Sur une base annuelle avec des périodes prévues pour la récupération et la régénération.

Recommandations:

- Ratio entraînement/compétition/récupération approprié.
- Ratio d'entraînement/compétition de 5 à 12 pour 1 match.
- Le joueur doit participer de façon régulière à des compétitions professionnelles ou internationales de haut niveau.



7

STADE 7: Vie active

À tout âge féminin et masculin

“LE SOCCER POUR LA SANTÉ & DÉVELOPPEMENT DE BASE”

À tout moment au cours du DLTJ, sans égard au niveau d'habileté, les joueurs peuvent décider de jouer au soccer pour le plaisir et pour maintenir une santé globale durant leur vie. Il peut aussi s'agir de jeunes joueurs qui décident de quitter la haute performance, ou de bons joueurs des clubs seniors, collèges, universités, clubs semi-professionnels qui cherchent la compétition mais n'ont pas l'intention de jouer au niveau international. Il peut également s'agir de complètes recrues en soccer qui développent un intérêt en soccer à l'adolescence ou à l'âge adulte. Tous ces joueurs méritent qu'on leur offre des occasions de jeu selon leur niveau. Garder les joueurs et recruter de nouveaux joueurs, entraîneurs, arbitres et administrateurs est essentiel pour le développement continu du soccer récréatif et élitique en soccer au Canada.

Jeunes joueurs

Plusieurs jeunes poursuivent le rêve de représenter le Canada; d'autres jouent pour le plaisir que le jeu leur apporte, l'affiliation à un groupe et l'apport bénéfique du sport sur la santé. Le DLTJ cherche à procurer des occasions pour continuer à jouer au soccer, même sans poursuivre la haute performance.

Joueurs Compétitifs et de haut-niveau

Plusieurs joueurs de club seniors, des collèges, universités et équipes semi-professionnelles apprécient la compétition sans toutefois chercher à jouer au niveau international. Au même titre que des milliers d'adultes, jouant dans des divisions variées, méritent d'avoir des occasions de continuer à jouer à un niveau approprié pour conserver la passion de ce beau sport.

Recrues

Le soccer attire les recrues de tout âge qui veulent apprécier les joies de prendre part à une activité sportive, apprendre de nouvelles habiletés et améliorer leur santé et mieux-être. Les occasions devraient exister pour encourager les recrues tardives à apprendre à jouer à ce sport, sans égard à leur niveau ou leurs habiletés.

Maintien des joueurs dans le soccer

Lorsque les joueurs, peu importe leur niveau, se retirent en tant que joueur, (incluant le club senior, de haut niveau et professionnel) ils devraient être encouragés à poursuivre le soccer en tant qu'entraîneur, tuteur, arbitre, administrateur ou spécialistes en science du sport. Le soccer et ces instances organisationnelles tirent un bénéfice quand les joueurs sont formellement encouragés à se réinvestir à bâtir le sport.

Où: Clubs, municipalité, écoles, collèges, universités et partout où le soccer est joué.

Pourquoi: Pour le développement du jeu; pour le droit de jouer indépendamment des habiletés, de l'âge, ou du genre; pour le droit de débiter un sport à n'importe quel âge.

Par qui: Hommes, femmes et enfants de tous âges et niveaux d'habileté.

Niveau d'entraîneur: Formation selon le niveau de jeu: volet Vie active ou Compétition.

- **Physique** — Demeurer actif (récréatif ou compétitif) en suivant les principes dans le domaine de l'entraînement de la force, de l'endurance et de la flexibilité.
- **Technique** — Apprendre des nouvelles habiletés, ou utiliser et maintenir les habiletés déjà acquises et le volet compétitif requiert des tactiques avancées.
- **Tactique** — Implication récréative requiert des tactiques de base pour avoir du plaisir à jouer.
- **Psychologique** — Avoir du plaisir, en plus de décompresser, contrôle de soi.

Structure de jeu: Adapter la structure du jeu par rapport au niveau, au nombre de joueurs et par rapport à l'espace disponible.

Durée de l'entraînement: Entre 75 et 90 minutes.

Durée de la saison: Le jeu peut être annuel en incluant des périodes de repos et de récupération.

Recommandations:

- Accessible aux joueurs, tout âge, tout genre et de tous les niveaux
- Les coûts devraient être minimes pour favoriser la participation.
- Pas de classement, l'accent doit être mis sur le plaisir.
- Ratio d'entraînement/compétition/récupération appropriés.

Autres activités sportives:

Le soccer est un parmi plusieurs activités et sports offerts.

Du Mieux-Être à la Coupe du Monde

Informations complémentaires

Le DLTJ du soccer canadien, du Mieux-Être à la Coupe du Monde est conçu pour maximiser l'excellence et le mieux-être à long terme des Canadiens par le soccer. En offrant des expériences plaisantes de jeu pour les enfants, un cheminement de développement adéquat pour le jeune athlète et des occasions de jeu pour la vie nonobstant l'âge, le genre, les habiletés ou le handicap, le DLTJ offre un plan d'action pour le développement et le succès de ce « beau sport » au Canada.

Pour de plus amples informations sur le du Mieux-Être à la Coupe du Monde, visitez le site www.CanadaSoccer.com

Pour de plus amples informations sur le DLTA visitez: www.canadiansportforlife.ca



Association canadienne de soccer

Mener le Canada à la victoire et les Canadiens à une passion pour le soccer leur vie durant

En reconnaissance au soutien financier du Gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une branche du département de Patrimoine Canada.

Canada 

DU MIEUX-ÊTRE À LA COUPE DU MONDE



Apprenez davantage sur le programme de développement à long terme du joueur,
Du Mieux-Être à la Coupe du Monde en visitant www.CanadaSoccer.com.

