



# Programme de Développement des Habilités de Racquetball Canada



## **Table des matières :**

<b>Introduction .....</b>	<b>2</b>
<b>Reconnaissance .....</b>	<b>3</b>
<b>Résumé du PDHR .....</b>	<b>4</b>
<b>Niveau 1 .....</b>	<b>6</b>
<b>Niveau 2 .....</b>	<b>7</b>
<b>Niveau 3 .....</b>	<b>8</b>
<b>Niveau 4 .....</b>	<b>9</b>
<b>Manuel des exercices fondamentaux .....</b>	<b>10</b>
<b>Niveau 1 .....</b>	<b>11</b>
<b>Niveau 2 .....</b>	<b>15</b>
<b>Niveau 3 .....</b>	<b>21</b>
<b>Niveau 4 .....</b>	<b>26</b>
<b>Bulletins .....</b>	<b>32</b>
<b>Niveau 1 .....</b>	<b>33</b>
<b>Niveau 2 .....</b>	<b>35</b>
<b>Niveau 3 .....</b>	<b>37</b>
<b>Niveau 4 .....</b>	<b>39</b>

**Voici l'information qui permettra à l'entraîneur d'utiliser efficacement le programme de développement des compétences de Racquetball Canada. Le programme a été mis en place pour une audience et un but bien spécifique et peut être divisé en trois sections:**

- 1) Les pages d'introduction:** ce survol du programme est conçu pour les parents. La bordure couleur des pages identifie le niveau. Chacune énumère les compétences requises pour réussir à ce niveau ainsi que quelques tuyaux pour la pratique des compétences. Idéalement en se rendant sur le site de Racquetball Canada les parents peuvent télécharger ces pages, qui peuvent aussi être obtenus des entraîneurs.
- 2) Le Manuel des exercices fondamentaux** est conçu pour l'utilisation exclusive des entraîneurs d'introduction à la compétition ou d'initiation communautaire de Racquetball Canada. Le but étant d'encourager plus de gens à se faire entraîner et certifiés afin d'encourager le développement du Racquetball à travers le Canada. C'est donc pourquoi les entraîneurs d'initiation communautaire au Racquetball sont encouragés à utiliser ce programme au nom de Racquetball Canada. Nous espérons voir un intérêt grandissant d'entraîneurs d'initiation à la compétition dans toutes les régions du pays. Il se peut cependant qu'un entraîneur veuille un entraînement supplémentaire pour pouvoir offrir un programme hebdomadaire. Le manuel des exercices fondamentaux se doit d'être une ressource pour les programmes hebdomadaires qui permettent aux joueurs de progresser d'un niveau à l'autre. Ce manuel souligne les exercices spécifiques, les concepts, les images et les outils d'enseignement afin d'assister au développement des habiletés. Le manuel d'introduction à la compétition, aussi créé par Racquetball Canada, est une autre source de références, surtout la boîte à outils et le plan de développement à long terme de l'athlète. Le PDHR est lié de près au deuxième niveau, aux fondements du DLTA et à l'apprentissage de l'entraînement du troisième niveau. Le **Manuel des exercices d'apprentissages** n'est pas à l'intention des parents mais vise plutôt l'entraîneur.
- 3) Les bulletins** sont à l'intention de l'entraîneur de Racquetball afin d'évaluer la performance des joueurs. L'évaluation complétée, nous suggérons à l'entraîneur de remettre le bulletin au joueur, d'en discuter avec lui pour qu'il en révise les données avec ses parents. Ce bulletin devient donc un outil important pour jauger les progrès, établir des normes cohérentes à travers le pays et pour développer plus rapidement et plus efficacement le développement des compétences. Nous rappelons qu'il n'y a aucune limite sur le temps requis à la maîtrise des compétences. Cependant, le niveau complété, l'entraîneur se doit de remettre au joueur le bracelet approprié. La couleur du bracelet correspondant, sur les pages d'introduction, à la couleur du niveau accompli. Par exemple, le deuxième niveau obtiendra un bracelet bleu et ainsi de suite. Les bracelets seront remis aux provinces par Racquetball Canada.

L'organisation du PDHR vise à être aussi pratique et facile à utiliser que possible. La disponibilité de ce matériel organisé et distribué à travers le pays nous aidera à promouvoir et à développer le sport à un niveau supérieur.

## **Reconnaissance**

Racquetball Canada tient à remercier tous les individus qui ont participé au succès du programme. Le programme comprend de nombreux volets depuis l'écriture, les graphiques et la mise en page, jusqu'à la photographie et la publication.

En septembre 2009 j'ai été engagé pour rédiger le volet des habiletés mais au fur et à mesure que le projet a évolué le besoin d'ajouter d'autres volets s'est fait sentir. Nous y avons donc rajouté un volet d'évaluation et un manuel d'exercices d'apprentissages. Lori-Jane Powel et moi avions déjà travaillé ensemble au DLTA. Nous avons donc repris le travail pour finir ce projet ensemble. Lori-Jane a aidé à la création du volet d'exercices d'apprentissage, la révision de l'ensemble et la sélection des photos. De plus elle fut une ressource-clé de par ses connaissances académiques et sa compréhension du sport même.

Ricardo Gonzalez "Tucky Kravitz" a travaillé d'arrache-pied à la production graphique et à la mise en page du projet. Ayant récemment obtenu une licence d'Art, il a mis connaissances et talent à la disposition de Racquetball Canada pour présenter un produit de haute qualité. Tucky est originaire de San Luis Potosi au Mexique. Il joue au Racquetball depuis son plus jeune âge.

Matthew Ramage de Stuart Kasdorf Photographics est responsable de la photographie. Nous avons été impressionnés par leur professionnalisme. Les photos ont été prises à l'édifice PAC de l'Université de la Saskatchewan. Nos remerciements vont donc aussi à Cary Primeau et Brad Birnie qui ont mis les courts de Racquetball du PAC à notre disposition.

Nous tenons à remercier aussi les parents, joueurs et entraîneurs dont les photos apparaissent entre nos pages. Danielle Drury, Callie Drury, Abby Drury, Graham Frattinger, Ian Frattinger, Audrey Gunn, George Dunn, Robert Barclay, Karla Drury, Debbie Frattinger. Un gros merci aussi à Sean et Patti Barclay pour le BBQ qui a suivi et rendu l'après-midi inoubliable. Merci à tous!

Finalement, merci à tous ceux qui ont œuvré en fond de toile. Geri Powel le vice-président du développement pour Racquetball Canada et qui a fait de tout depuis les levées de fonds pour les uniformes de l'équipe junior en passant par la préparation des revues de presse et les interviews pour les athlètes de l'équipe nationale. Geri s'est fait le fil conducteur entre Sport Canada et les auteurs et entraîneurs. Merci aussi à tous ceux qui ont réagi au PDHR ces derniers mois. Vos commentaires ont été très appréciés et ont aidé à faire de ce projet un outil pratique et efficace.

**Kris Odegard- responsable du projet  
5 décembre 2010**



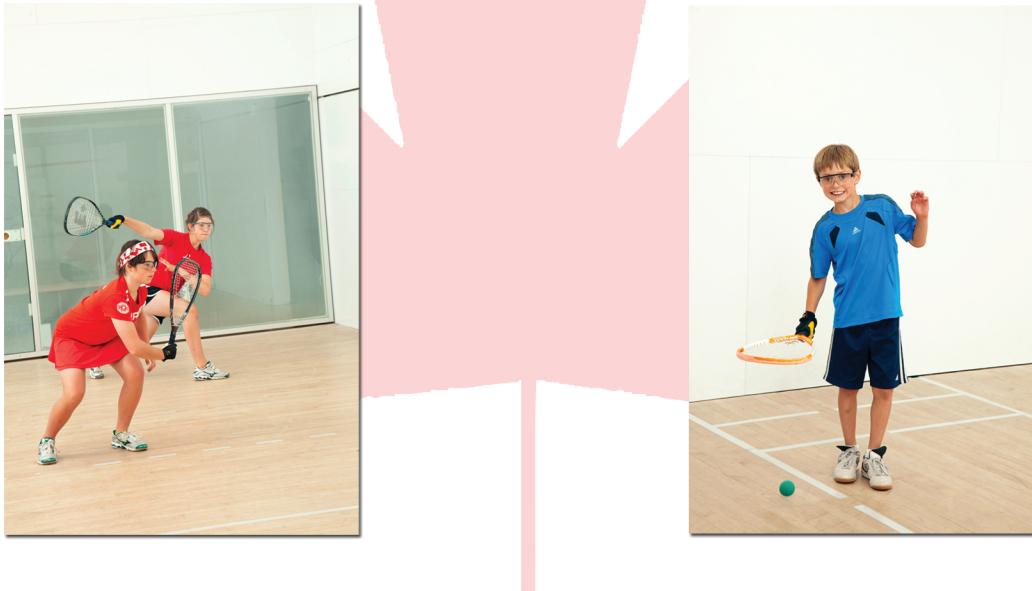
## Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

Bienvenue et félicitations d'avoir pris la décision de jouer au Racquetball, un des sports les plus rapides, palpitants et divertissants de la planète!

Certes le racquetball est un sport de vitesse, mais il est joué à tous les niveaux d'âge, d'habiletés et de développement et ce partout dans le monde. On y joue surtout à l'intérieur, mais il peut aussi être joué à l'extérieur en court de un à trois murs.

([www.worldoutdoorracquetball.com](http://www.worldoutdoorracquetball.com))

Le Racquetball nous vient des États Unis où il a évolué du Handball avec l'addition de la raquette. La technologie, puis la compétition au niveau professionnel et sa croissance aux quatre coins du monde ont transformé le sport. Le Racquetball a des Championnats mondiaux, nationaux et provinciaux, est un des sports des jeux Pan-Américain et a des tournées professionnelles hommes et femmes. Racquetball Canada est le nom de l'association professionnelle qui fait la promotion et organise le Racquetball au Canada. Ils pourvoient services et programmes à leurs membres et travaillent en conjonction avec les organismes provinciaux et dans l'ensemble de la communauté de Racquetball. Le site web de Racquetball Canada est [www.Racquetball.ca](http://www.Racquetball.ca). Racquetball Canada reçoit des fonds de Sport Canada et d'autres activités de levées de fonds.



### Qu'est ce que le programme de développement des habiletés de Racquetball Canada?

Le PDHR est un programme à quatre niveaux créé par Racquetball Canada. Le PDHR travaille en conjonction avec le développement à long terme des athlètes (DLTA). Pour plus d'information au sujet du DLTA consulter la page web: [canadasportsforlife.ca](http://canadasportsforlife.ca) [life.ca](http://life.ca). Le PDHR est administré par un entraîneur certifié ou simplement un entraîneur.

Le but du programme est d'enseigner à un débutant comment exécuter les habiletés de base, comprendre les règlements, pouvoir arbitrer et démontrer de la prudence sur et hors court. Aucune limite de temps n'est imposée à quelque niveau du programme puisque celui-ci a pour but de développer les habiletés et la croissance personnelle.

# Programme de développement des habiletés de Racquetball Canada

## A qui s'adresse ce programme?

Le PDHR est conçu pour quiconque désire acquérir des compétences aux habiletés de base de Racquetball. Bien sûr, le plutôt sera le mieux!

Apprendre à compter les points, l'arbitrage, marquer un point gagnant, tout cela le PDHR vous aidera à y parvenir.

Le PDHR est à la portée de tous, alors allez-y!

## Une façon innovante d'apprendre

Suivant les directives de Sport Canada, Racquetball Canada a récemment créé et a continué d'innover les méthodes d'entraînement et la certification des entraîneurs. Ceci dans le but de mieux servir ses membres et futures joueurs de Racquetball. Grâce à une mise au point interactive axée sur l'athlétisme, les entraîneurs certifiés de Racquetball Canada travaillent à l'épanouissement des athlètes.



## Comment les parents peuvent ils s'impliquer?

Le PDHR est ouvert à tous, mais nous partons du point de vue que la majorité des joueurs qui s'inscrivent au programme ont moins de 18 ans. Le plus important est que les parents aient un rôle à jouer dans le processus du PDHR. Pour rendre l'environnement agréable et positif, l'entraîneur, le joueur et les parents doivent faire équipe.

## Petits conseils aux parents

- Nous conseillons aux parents d'encourager leur enfant pendant l'apprentissage et de le féliciter pour l'effort donné.
- Important aussi de s'assurer que l'équipement est à la taille de l'enfant et qu'il soit sécuritaire.
- L'entraîneur est là pour vous conseiller.
- N'hésitez pas à poser des questions à l'entraîneur, relatives au développement sportif de l'enfant.
- Le Racquetball doit rester divertissant, que ce soit durant les leçons autant que pendant la pratique.
- Si vous n'avez jamais joué, essayez donc! Montrer à votre enfant l'importance de faire des activités nouvelles.



## Le Racquetball fait du bien!

Le programme de développement des habiletés de Racquetball Canada peut vous aider à:

- Améliorer votre santé en étant actif.
- Améliorer votre coordination et votre performance athlétique.
- Divertir tout en apprenant des habiletés nouvelles dans un environnement sain.
- Rencontrer des gens et se faire de nouveaux amis.