

### 3.1 Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

#### a) La règle des 10 ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner au minimum 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite dans la plupart des sports. Ce qui représente en moyenne trois heures d'activité physique quotidienne pendant dix ans. Cette hypothèse est corroborée par l'ouvrage *The Path to Excellence*, qui analyse de façon exhaustive le développement d'athlètes olympiques américains ayant participé aux Jeux Olympiques entre 1984 et 1998. L'ouvrage révèle que:

*En moyenne, les athlètes olympiques américains avaient commencé à pratiquer leur sport vers l'âge de 12 ans pour les garçons et de 11,5 ans pour les filles.*

Lors de leur cheminement des cinq premiers stades de développement, les médaillés olympiques étaient plus jeunes (entre 1,3 à 3,6 ans) que les athlètes qui n'avaient pas remporté de médailles. Ce qui laisse supposer que les athlètes médaillés avaient développé leurs habiletés motrices à un plus jeune âge. Cependant, il faut éviter que les athlètes se spécialisent trop tôt dans un sport à spécialisation tardive.

Pour le skieur de compétition canadien, le cheminement de son développement commence vers l'âge de 6 ans. La période critique pour acquérir les habiletés fondamentales se situe entre l'âge de 6 et 12 ans. À partir de 11 ou 12 ans, le skieur participe à des programmes de ski plus spécifiques et amorce la période dans laquelle s'applique la règle des dix ans. Pour les disciplines de vitesse, l'apprentissage des habiletés spécifiques peut commencer plus tard.

#### **Les disciplines techniques**

Les habiletés techniques fondamentales doivent être acquises avant l'âge de 11 ou 13 ans (à la fin du stade « Apprendre à s'entraîner »). L'athlète atteindra le niveau international vers l'âge de 21 ans ou plus. Pour les athlètes ayant une maturation tardive, la fin du stade « Apprendre à s'entraîner » peut se situer un an plus tard.



***Les disciplines de vitesse***

L'entraînement spécifique commence vers l'âge de 14 ou 15 ans (au stade « S'entraîner à la compétition »). L'athlète atteindra le niveau international vers l'âge de 24 ans ou plus.

**Le développement  
du skieur en ski compétitif  
commence vers l'âge de six ans.**