



PMO 2024-PROFIL DE MÉDAILLE D'OR

FACTEURS DE PERFORMANCE IMPORTANT POUR LE BOCCIA - MIS À JOUR SELECTION 2024

TECHNIQUE	Première balle	Poussée	Utilisation de la boîte et alignement de la rampe
	Placement	Déplacement	Lob
TACTIQUE	Plan de match	Choix de balles	Gestion du temps
	Prise de décision	Choix du lancer	
MENTALE	Gestion Émotions	Concentration	Leadership
	Confiance	Résilience	Communication
ENVIRONNEMENT	Entraînement	Partenaire de Performance	Équipements
	Entraîneur.e(s)	Spécialistes	
PHYSIQUE	Gestion énergie	Puissance	
	Combinaison : Posture/Lancer	Nutrition santé	

ÉCHELLE D'ÉVALUATION	
8	Innovant Exceptionnel
7	Excellent
6	Trés bon
5	Bon
4	Moyen
3	En développement
2	En apprentissage
1	Non existante

TECHNIQUE			Résultat de l'évaluation des entraîneurs (Apps Boccia Canada)									
DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE			REPÈRES DE PERFORMANCE ET GRILLE D'ÉVALUATION (Basé sur les meilleurs athlètes internationaux)									
ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	Description du type de lancer.	objectif visé	FBC1	MBC1	FBC2	MBC2	FBC3	MBC3	FBC4	MBC4		
PREMIÈRE BALLE	Première balle lancée après le cochonnet.	Pour sécuriser la position sur le terrain afin de rendre difficile le prochain coup de l'adversaire.	8	80% +	80% +	88% +	90% +	92% +	92% +	88% +	88% +	8
			7	65-79%	65-79%	75-87%	80-89%	85-91%	85-91%	75-87%	75-87%	7
			6	55-64%	55-64%	70-74%	75-79%	75-84%	75-84%	70-74%	70-74%	6
			5	45-54%	45-54%	65-69%	70-74%	65-74%	65-74%	65-69%	65-69%	5
			4	35-44%	35-44%	60-64%	65-69%	55-64%	55-64%	60-64%	60-64%	4
			3	25-34%	25-34%	55-59%	60-64%	45-54%	45-54%	55-59%	55-59%	3
			2	15-24%	15-24%	28-54%	30-59%	35-44%	35-44%	28-54%	28-54%	2
			1	14% -	14% -	27% -	29% -	34% -	34% -	27% -	27% -	1
PLACEMENT	Lancer une balle dans une zone spécifique.	Lancer la balle à un endroit précis.	8	75% +	80% +	86% +	86% +	90% +	90% +	88% +	90% +	8
			7	60-74%	65-79%	70-85%	70-85%	80-89%	80-89%	75-87%	80-89%	7
			6	50-59%	55-64%	65-69%	65-69%	75-79%	75-79%	70-74%	75-79%	6
			5	40-49%	45-54%	60-64%	60-64%	70-74%	70-74%	65-69%	70-74%	5
			4	30-39%	35-44%	55-59%	55-59%	65-69%	65-69%	60-64%	65-69%	4
			3	20-29%	25-34%	50-54%	50-54%	60-64%	60-64%	55-59%	60-64%	3
			2	10-19%	15-24%	25-49%	25-49%	30-59%	30-59%	28-54%	30-59%	2
			1	9% -	14% -	24% -	24% -	29% -	29% -	27% -	29% -	1
POUSSÉE	Un lancer dans lequel l'athlète pousse sa balle plus près d'un objectif. Ex : le cochonnet ou la zone de point.	Pour garantir une position optimale sur le terrain ou pour marquer des points.	8	80% +	80% +	86% +	90% +	90% +	90% +	88% +	88% +	8
			7	65-79%	65-79%	70-85%	80-89%	80-89%	80-89%	75-87%	75-87%	7
			6	55-64%	55-64%	65-69%	75-79%	75-79%	75-79%	70-74%	70-74%	6
			5	45-54%	45-54%	60-64%	70-74%	70-74%	70-74%	65-69%	65-69%	5
			4	35-44%	35-44%	55-59%	65-69%	65-69%	65-69%	60-64%	60-64%	4
			3	25-34%	25-34%	50-54%	60-64%	60-64%	60-64%	55-59%	55-59%	3
			2	15-24%	15-24%	25-49%	30-59%	30-59%	30-59%	28-54%	28-54%	2
			1	14% -	14% -	24% -	29% -	29% -	29% -	27% -	27% -	1
DÉPLACEMENT	Un lancer dans lequel l'athlète déplace la balle de l'adversaire.	Créer un espace pour avoir l'opportunité de marquer.	8	70% +	75% +	80% +	88% +	92% +	90% +	88% +	90% +	8
			7	55-69%	60-74%	65-79%	75-87%	85-91%	80-89%	75-87%	80-89%	7
			6	45-54%	50-59%	55-64%	70-74%	75-84%	75-79%	70-74%	75-79%	6
			5	35-44%	40-49%	45-54%	65-69%	65-74%	70-74%	65-69%	70-74%	5
			4	25-34%	30-39%	35-44%	60-64%	55-64%	65-69%	60-64%	65-69%	4
			3	15-24%	20-29%	25-34%	55-59%	45-54%	60-64%	55-59%	60-64%	3
			2	05-14%	10-19%	15-24%	28-54%	35-44%	30-59%	28-54%	30-59%	2
			1	4% -	9% -	14% -	27% -	34% -	29% -	27% -	29% -	1
LOB (Lanceur)	Un lancer aérien effectué dans le but de déplacer une balle en attaquant le dessus de la balle ciblé.	Pour déplacer une balle spécifique sur laquelle l'athlète est incapable d'avoir accès directement.	8	65% +	75% +	75% +	80% +	NA	86% +	88% +	8	
			7	50-64%	60-74%	60-74%	65-79%		70-85%	75-87%	7	
			6	45-49%	50-59%	50-59%	55-64%		65-69%	70-74%	6	
			5	40-44%	40-49%	40-49%	45-54%		60-64%	65-69%	5	
			4	30-39%	30-39%	30-39%	35-44%		55-59%	60-64%	4	
			3	20-29%	20-29%	20-29%	25-34%		50-54%	55-59%	3	
			2	10-19%	10-19%	10-19%	15-24%		25-49%	28-54%	2	
			1	9% -	9% -	9% -	14% -		24% -	27% -	1	

TECHNIQUE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
BC3 <i>Utilisation de la boîte et alignement de la rampe.</i>	<p>Lors de son lancer, l'athlète considère automatiquement chaque ligne de lancer et communique efficacement à son opérateur de rampe (OR) où il souhaite que le pied de la rampe se trouve.</p> <p style="padding-left: 40px;">Le OR effectue les manipulations de rampe en temps opportun.</p> <p>L'athlète utilise toutes les parties disponibles de sa boîte de lancer et divers positions sur le terrain pour aligner sa rampe.</p> <p style="padding-left: 40px;">(boîte latérale, derrière la boîte, le fond et les deux côtés de la boîte).</p> <p>L'athlète demande à son opérateur de rampe (OR) d'échanger sa position avec la rampe lorsque cela est nécessaire, pour maximiser les angles.</p> <p>L'athlète veille à utiliser le meilleur point de contact sur les balles, pour optimiser les résultats.</p>	1-2 = Ne remplit aucun ou quelques-uns des critères cités dans la définition.
		3-4 = Remplit certains des critères cités dans la définition.
		5-6 = Remplit la plupart des critères cités dans la définition.
		7-8 = Remplit tous les critères cités dans la définition. L'athlète trouve des façons créatives d'utiliser sa boîte de lancer.

TACTIQUE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
PLAN DE MATCH	Capacité de l'athlète à planifier efficacement un plan de match, à prendre les meilleures décisions au moment adéquat tout au long du tournoi pour chacun de ses matchs. Tout en considérant les caractéristiques de chaque adversaire.	1-2 = Aucun plan de match est considéré et ne s'ajuste pas en fonction de ses adversaires.
		3-4 = Semble avoir un plan de match mais ne s'ajuste pas toujours adéquatement. Des tendance à sortir du plan de match sont souvent observés.
		5-6 = A toujours un plan de match et est capable de l'ajuster contre les adversaires qu'il connaît.
		7-8 = A toujours un plan de match et est capable de l'ajuster efficacement contre tous ses adversaires.
PRISE DE DÉCISION	Capacité de l'athlète à prendre les meilleures décisions possibles dans chacun de ses matchs, ses prises de décision sont basés sur une perception réaliste de ses habiletés et de celles de son adversaire.	1-2 = Ne démontre pas une compréhension de toutes les options possibles et la prise de décision reste vague.
		3-4 = Prend des décisions la plupart du temps adéquate mais souvent basé sur une perception inadéquate de ses habiletés.
		5-6 = Prend de bonnes décisions et des risques calculés basés sur une perception réaliste de ses habiletés.
		7-8 = Prend toujours de bonnes décisions et trouve des options créatives basées sur la perception réaliste de ses habiletés.
CHOIX DE BALLE	Capacité de l'athlète à effectuer le meilleur choix de balles possible dans chacune des situations qu'il rencontre. Les décisions sont prises avec constance et un haut niveau de connaissance des ses balles, considérant les caractéristiques propre à chaque balle.	1-2 = Comprend les options de balle, mais ne s'en soucie pas assez et tend à jouer la première balle disponible.
		3-4 = Tend à choisir la bonne balle, mais ne se base pas sur une perception réaliste de ses habiletés.
		5-6 = Choisit habituellement la bonne balle basé sur une perception réaliste de ses habiletés.
		7-8 = Choisit toujours la bonne balle selon une perception réaliste de ses habiletés.
CHOIX DU LANCER	L'athlète considère différent type de lancer et sélectionne le lancer adéquat à l'atteinte de ses objectifs. L'athlète a une perception réaliste de ses habiletés.	1-2 = Comprend ses options de lancer, mais ne s'en soucie pas assez et tend à jouer de façon mécanique.
		3-4 = Tend à choisir le bon lancer à faire, mais ne se base pas sur une perception réaliste de ses habiletés.
		5-6 = Choisit habituellement le bon lancer à faire basé sur une perception réaliste de ses habiletés.
		7-8 = Choisit toujours le bon lancer à faire selon la perception réaliste de ses habiletés.
GESTION DU TEMPS	L'athlète gère efficacement le temps nécessaire pour analyser les situations et se préparer adéquatement aux lancers. L'athlète fait des ajustements pour maximiser son exécution dans le temps alloué.	1-2 = Ne gère pas son temps de façon efficace. Prends généralement trop ou pas assez de temps.
		3-4 = Commence à gérer son temps de façon efficace mais peut encore manquer de temps.
		5-6 = Gère son temps de façon efficace et manque rarement de temps
		7-8 = Gère son temps de façon efficace et à son avantage dans toutes situations. Ne manque jamais de temps.

MENTALE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
GESTION ÉMOTIONS	Capacité de l'athlète à gérer ses émotions à les reconnaître, les identifier et les accepter. L'athlète apprend à comprendre et à identifier les origines de ses émotions. Iel met en place des stratégies efficaces en compétition et à l'entraînement pour minimiser l'impact de celles-ci afin de rester concentré sur la tâche et le processus d'exécution dans le moment présent.	1-2 = L'athlète est distrait par tout ce qui se passe et est incapable de contrôler ses émotions. La performance globale est affectée.
		3-4 = L'athlète est mis au défi par ses émotions et a du mal à surmonter cela dans certaines situations. La performance globale peut être affectée.
		5-6 = L'athlète gère bien ses émotions et est capable de les identifier et de les gérer dans la plupart des situations. La performance globale est légèrement affectée.
		7-8 = Utilisation de stratégies efficaces, l'athlète gère très bien ses émotions et est capable de les surmonter dans toutes les situations. Aucun effet sur la performance globale.
CONFIANCE	L'athlète démontre de la confiance en soi, iel croit en lui-même, en ses compétences, son potentiel et ses capacités. Iel a confiance en son entraînement et sa préparation, iel se sent prêt à performer une fois en compétition. Cela transparaît sur le terrain et en dehors.	1-2 = L'athlète ne démontre pas ou peu de confiance.
		3-4 = L'athlète démontre une certaine capacité à être confiant mais a de la difficulté à le démontrer dans son exécution.
		5-6 = L'athlète démontre de la capacité à être confiant et le démontre dans son exécution.
		7-8 = L'athlète est toujours confiant dans toutes les situations et le démontre dans son exécution.
CONCENTRATION	L'athlète prend le temps nécessaire avant sa routine de lancer et montre une bonne concentration sur chacun de ses lancers tout au long de la compétition. L'athlète montre une excellente gestion de son temps de jeu et du temps de jeu de l'adversaire.	1-2 = L'athlète ne démontre pas de capacité de concentration Incapacité de gérer son temps.
		3-4 = L'athlète démontre une certaine capacité à se concentrer mais a de la difficulté à le démontrer dans son exécution. Inconstance dans la gestion du temps.
		5-6 = L'athlète démontre de la capacité à se concentrer dans la plupart des situations et l'exécution est adéquate. Bonne gestion du temps
		7-8 = L'athlète est toujours concentré pour toutes les situations et le démontre dans son exécution. Excellente gestion du temps

MENTALE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
RÉSILIENCE	Capacité de l'athlète à continuer de performer peut importe les imprévus auquel iel est confronté durant la compétition. L'athlète est en mesure de se ressaisir, de s'adapter et de bien performer en dépit des circonstances défavorables.	1-2 = L'athlète ne démontre pas de capacité de résilience et est souvent frustré ou indifférent.
		3-4 = L'athlète démontre une certaine capacité à être résilient mais a de la difficulté à le démontrer sur le terrain.
		5-6 = L'athlète démontre une bonne capacité à être résilient dans la plupart des situations.
		7-8 = L'athlète est résilient dans toutes les situations et demeure toujours calme et en contrôle.
LEADERSHIP	L'athlète met en place un style de leadership positif et efficace dans le but de développer des relations interpersonnelles basées sur la confiance et le respect mutuels avec ses coéquipiers, ses entraîneurs et les membres de l'équipe. Un leader efficace est celui qui guide l'équipe vers la réussite et qui sait offrir soutien et encouragement lorsque c'est nécessaire.	1-2 = L'athlète ne démontre pas de capacité de leadership, peu présent et souvent effacé.
		3-4 = L'athlète démontre une certaine capacité de leadership des fois positif et des fois négatif.
		5-6 = L'athlète démontre une bonne capacité de leadership positif.
		7-8 = L'athlète démontre en tout temps une grande capacité de leadership constructif, avec l'ensemble des membres du programme.
COMMUNICATION	L'athlète est proactif, iel utilise une communication franche et adéquate en fonction des circonstances avec ses coéquipiers et ses entraîneurs afin de développer des relations interpersonnelles basées sur la confiance et le respect mutuel.	1-2 = L'athlète démontre une capacité de communication peut présente ou inexistente.
		3-4 = L'athlète démontre une capacité de communication adéquate.
		5-6 = L'athlète démontre une bonne capacité de communication dans la plupart des situations.
		7-8 = L'athlète est proactif dans sa communication et s'exprime toujours avec respect, en utilisant les bons mots au bon moment et de manière adéquate.

ENVIRONNEMENT

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES DE HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
ENTRAÎNEMENT	<p>L'athlète s'entraîne un minimum de 3 fois semaine dans un environnement stable, iel est proactif pour trouver des places pour s'entraîner et pour se rendre à l'entraînement à chaque semaine avec assiduité tout au long de l'année. Iel a accès à un terrain ligné de boccia. D'autres athlètes sont présents à l'entraînement et l'athlète a accès à un partenaire de performance stable et impliqué dans son entraînement.</p>	1-2 = Ne remplit aucun ou quelques-uns des critères cités dans la définition.
		3-4 = Remplit certains des critères cités dans la définition.
		5-6 = Remplit la plupart des critères cités dans la définition.
		7-8 = Remplit tous les critères cités dans la définition. L'athlète bénéficie de la présence d'autres athlètes de haut niveau à l'entraînement.
ENTRAÎNEUR	<p>Identifier le niveau de formation de l'entraîneur qui travaille avec l'athlète à l'entraînement. L'évaluation se fait en fonction du niveau PNCE de celui-ci. Les entraîneurs doivent être dans une démarche d'amélioration continue.</p>	1- Une personne présente à l'entraînement sans expérience d'entraînement.
		2- La même personne systématiquement présente à l'entraînement avec l'athlète. Expérience en boccia ou autre sport.
		3- Entraîneur Boccia communautaire formé.
		4- Entraîneur Boccia formé : Introduction à la compétition.
		5- Entraîneur Boccia certifié : Introduction à la compétition.
		6- Entraîneur Boccia certifié en développement de compétition.
		7- Entraîneur de haute performance en boccia certifié avec expérience internationale.
		8- Entraîneur professionnel de boccia.
PARTENAIRE DE PERFORMANCE	<p>L'athlète a accès aux services d'un partenaire de performance (PP) régulier qui démontre une bonne attitude. L'athlète est en mesure de toujours bien gérer sa relation en communiquant ses attentes. Le PP doit être en capacité physique et mentale de réagir rapidement et de manière efficace à toute sorte de situation. Ce PP est capable d'apporter son aide à d'autres membres du groupe dans diverses situations, en plus de gérer la sécurité physique et mentale de son athlète.</p>	1-2 = Ne remplit aucun ou quelques-uns des critères cités dans la définition.
		3-4 = Remplit certains des critères cités dans la définition.
		5-6 = Remplit la plupart des critères cités dans la définition.
		7-8 = Remplit tous les critères cités dans la définition. Le/La partenaire de performance contribue à un environnement de haute performance.

ENVIRONNEMENT

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR ATHLÈTES DE HAUTE PERFORMANCE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
SPÉCIALISTES	<p>L'athlète à pour priorité de travailler avec des spécialistes. L'athlète prend toutes ses responsabilités à ce niveau, en consultation avec les entraîneurs.</p> <p>L'athlète consulte régulièrement des spécialistes par le biais des ressources offertes par son centre national d'entraînement local. (liste des spécialistes en boccia : Physiothérapeute, massothérapeute, physiologiste du sport, consultant en préparation mental, psychologue, préparateur physique, sexologue, médecin du sport, neuroscientifique)</p>	1-2 = Ne consulte aucun spécialiste ou consulte une fois par année sans suivis.
		3-4 = Les consultations auprès de spécialistes sont limités, ne montre pas d'intérêt et d'action pour organiser des rencontres.
		5-6 = Consulte quelques spécialistes assez fréquemment et souvent à la demande des entraîneurs.
		7-8 = Consultations fréquentes avec divers spécialistes du sport en lien avec leur plan de performance individuel.
ÉQUIPEMENT	<p>L'athlète utilise toujours de l'équipement de haute qualité (fauteuils roulant, balle, porte-balle, rampe,etc) convenant le mieux à son style de jeu. Iel recherche toujours le meilleur équipement disponible et consulte régulièrement les entraîneurs à ce sujet.</p>	1-2 = N'a pas un équipement approprié et n'a pas l'intention ou les ressources pour changer la situation.
		3-4 = Des changements sont occasionnellement effectués, l'équipement est approprié mais souvent pas assez personnalisé. Les changements se limitent souvent à des ajustements de balles.
		5-6 = L'équipement est généralement bon mais n'est pas pleinement personnalisé pour maximiser la performance.
		7-8 = L'équipement est excellent, le joueur possède une panoplie de balles de différentes densités et est capable de maximiser ses performances avec tout son équipement.

PHYSIQUE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR CHAQUE ATHLÈTE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
Gestion ENERGIE	L'athlète met en place différentes stratégies de récupération lui permettant d'avoir la capacité de maintenir un niveau d'énergie adéquat tant physique que mentale (concentration) tout au long de l'évènement.	1-2 = Est toujours fatigué ou se fatigue facilement.
		3-4 = Assez bonne endurance, mais n'est pas capable de maintenir le même niveau pendant plusieurs jours de suite.
		5-6 = Bon niveau d'endurance observé et est capable de maintenir le même niveau pendant plusieurs jours de suite.
		7-8 = Très bonne endurance tout au long des compétitions, compense efficacement la fatigue.
COMBINAISON : POSTURE / LANCER / Positionnement	L'évaluateur accordera une note basée sur 4 phases de mouvement: Préparation Capacité à se placer en position de lancer adéquate. Positionnement optimal dans l'air de lancement. Génération de puissance Stabilité et constance dans la posture et la routine de lancer. Bon enlignement du corps vers la cible ou derrière la rampe. L'instant critique Le relâchement de la balle est fluide et à la bonne hauteur. Suivi du geste & Récupération Suivi du geste effectué systématiquement. Constance dans la répétabilité des lancers. Capacité de revenir en position neutre.	Préparation: 0= Non démontré 1= en développement 2= Systématique.
		Génération de puissance : 0= Non démontré 1= en développement 2= Systématique.
		L'instant critique : 0= Non démontré 1= en développement 2= Systématique.
		Suivi du geste & Récupération: 0= Non démontré 1= en développement 2= Systématique.

PHYSIQUE

DESCRIPTION DU RENDEMENT DE LA PERFORMANCE

ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER	FACTEURS DE PERFORMANCE A CONSIDÉRER POUR CHAQUE ATHLÈTE	OBSERVATION DES ENTRAINEURS ET POINTAGE
PUISSANCE	L'athlète génère une puissance adaptée à la situation. Lanceur : Le geste est stable et fluide. Rampe : une utilisation adapté de ses extensions et de ses balles dures.	1-2 = L'athlète ne génère pas assez de puissance.
		3-4 = L'athlète est capable de générer une assez bonne puissance mais ne l'utilise pas de façon toujours appropriés.
		5-6 = L'athlète génère une bonne puissance et l'utilise adéquatement.
		7-8 = L'athlète génère une très bonne puissance et l'utilise toujours adéquatement et à son avantage.
NUTRITION & SANTÉ	L'athlete est conscient que son alimentation/hydratation à un impact sur sa santé et sa performance.	1-2 = Attention insuffisante, aucunes demarches avec un professionnel.
		3-4 = Des actions sont observées sur la prise en charge de sa santé nutritionnelle.
		5-6 = Un plan spécifique est mis en place pour les periodes de compétition. Une attention particulière est porté sur la santé et le bien être de l'athlete
		7-8 = Prise en charge pro-active de la gestion de sa santé et de son bien être en période de compétition et dans la vie de tous les jours. Mise en place d'un plan d'action annuel aidé par un.e professionnel.le