

**DÉVELOPPEMENT DES APTITUDES MENTALES  
À CHAQUE STADE DU DLTA  
Par Sharleen D. Hoar, Ph.D.**

Ce document décrit les aptitudes mentales requises à chacun des stades du DLTA en ski de fond. Il se divise en trois parties : un tableau de définitions des aptitudes mentales et des aptitudes personnelles à acquérir à chacun des stades du DLTA; un tableau des compétences à atteindre (objectifs) pour chacune des aptitudes mentales et personnelles à chaque stade du DLTA; des références sur le développement des aptitudes mentales.

Ces suggestions sont tirées de textes spécialisés en psychologie du sport dans les domaines du développement des aptitudes psychologiques, du développement psychosocial de l'athlète et de la force de caractère (e.g., Burton & Raedeke, 2008; Côté, 1999; Gucciardi, & Gordon, 2011). Les suggestions présentées ont été élaborées d'après une application de l'entraînement mental au DLTA en badminton (Partington & Partington, 2005) et d'après l'exposé de principe de MacNeill (2009) sur l'entraînement mental pour le DLTA au Canada.

Pour élaborer le présent document, j'ai tenu compte de ma propre expérience auprès de l'Équipe nationale de la Coupe du monde et des modèles de DLTA élaborés pour d'autres fédérations nationales comme le triathlon, la natation, l'athlétisme et le cyclisme. Ce document intègre également les commentaires et les corrections apportées à une version préliminaire du même texte.