DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

PAR LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Édition 3.0

Le sport c'est pour la vie

Développement à long terme par le sport et l'activité physique

3.0

Rédigé par

Colin Higgs, Dr
Richard Way, MBA
Vicki Harber, Dr
Paul Jurbala, Dr
Istvan Balyi, MA

Rédacteurs, collaborateurs et réviseurs

Andrea Carey, M. Éd.
Carolyn Trono
Drew Mitchell
Jim Groove
Tyler Laing
Olympiques spéciaux Canada

Traduction

Maryse Tremblay et Réseau Accès Participation

Collaboration à la version française

André Lachance
Pierre Morin
Kim Samson

Date de publication : Janvier 2019
ISBN: 978-1-927921-78-4

Canada

Le sport c'est pour la vie reconnaît le soutien financier du gouvernement du Canada

Auteurs du document de référence original intitulé Le sport au Canada : Développement à long terme de l'athlète : Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs, Stephen Norris et Charles Cardinal.

Droits d'auteurs© 2018 Société du sport pour la vie. Tous droits réservés

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales, sous aucune forme ni moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie ou l'enregistrement, ni selon tout système informatisé de mise en mémoire, sans l'autorisation des auteurs ou de Le sport c'est pour la vie.

Table des matières

02 Le sport et l'activité physique au Canada : de nouvelles perspectives

Du développement à long terme du participant/athlète au développement à long terme par le sport et l'activité physique 4
Une approche toute canadienne 5
À propos de ce guide 6
De la mise en place d'une politique nationale à la mise en oeuvre du milieu communautaire 8
Mission, vision et valeurs de Le sport c'est pour la vie 9
Principes directeurs 10
Nouveautés et améliorations contenues dans cette troisième édition 11
Instaurer un meilleur système 14
Lacunes 14
Conséquences 15

16 Facteurs clés au développement à long terme par le sport et l'activité physique

Les facteurs personnels 17
Les facteurs organisationnels 18
Les facteurs systémiques 19

20 Modèle du développement à long terme par le sport et l'activité physique

Prise de conscience et première participation 21
Littératie physique 22
Jeter les bases d'une fondation solide: les trois premiers stades 23
Enfant actif 24
S'amuser grâce au sport 25
Apprendre à s'entraîner 26
Le participant adolescent : S'entraîner à s'entraîner 27
Problèmes particuliers relatifs au stade S'entraîner à s'entraîner 27
S'entraîner à s'entraîner 28
Entraînement, récupération et compétition significative 29
La voie d'accès au podium 30
S'entraîner à la compétition 32
S'entraîner à gagner 33
Vie active 34
Des parcours uniques 36

38 Sport et activité physique de qualité

Une approche multisectorielle 39
Une nouvelle ère 40
Faire progresser le modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique au Canada 41

42 Glossaire

45 Références

Le sport et l'activité physique au Canada : de nouvelles perspectives

Le sport et l'activité physique sont de puissants moteurs de développement, et ce, autant sur le plan individuel que sociétal. Les bienfaits inestimables de l'activité physique (indépendamment de la façon dont elle est pratiquée, qu'il s'agisse d'activités sportives structurées ou non, de loisirs, d'un mode de vie actif ou de jeux) sur la santé et le bien-être sont universellement reconnus. Par contre, sa portée sur le développement humain et sur l'amélioration des conditions socioéconomiques est sous-estimée. (Bailey et al 2013). [1]

[1]Par souci de concision et de lisibilité, nous n'avons pas inséré les références pour chaque définition.Un Guide complet des références détaillées pour le développement à long terme par le sport et l'activité physique est offert à titre de ressource complémentaire pour ceux qui désirent en savoir plus sur les références et la réflexion à l'origine de ce document. Vous pouvez trouver ce Guide au sportpourlavie.ca/ressources

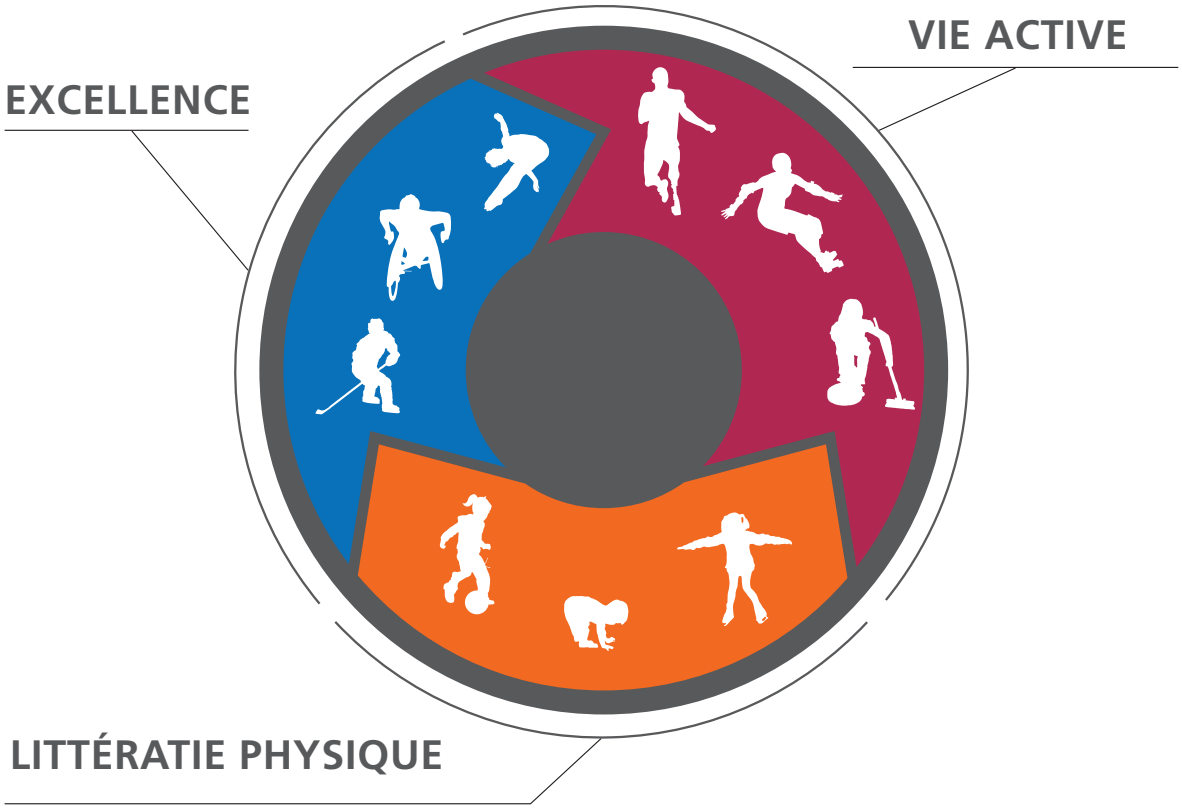


Figure 1: *Objectifs de développement de Le sport c'est pour la vie*

Heureusement, on prend de plus en plus conscience des avantages considérables que le sport et l'activité physique apportent à la société. C'est notamment le cas des Objectifs de développement durable des Nations Unies qui reconnaissent le rôle unique et positif du sport dans la réalisation de 17 objectifs (Bureau des Nations Unies pour le sport au service du développement et de la paix, n.d.). Plus près de chez nous, on en fait également état dans La *Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs* (*gouvernement du Canada, 2018*), un document stratégique national qui « sert à compléter et à s'harmoniser avec d'autres politiques, stratégies et cadres pertinents » dont la Politique canadienne du sport 2012, le Cadre stratégique pour le loisir au Canada (Association canadienne des parcs et loisirs/Réunion du Conseil interprovincial du sport et des loisirs, 2015), Canada actif Canada 20/20 (Spence, Faulkner, Bradstreet, Duggan et Tremblay, 2015), et Freiner l'obésité juvénile (gouvernement du Canada, 2011). Le sport et l'activité physique peuvent réellement améliorer la santé et le bien-être, l'inclusion, l'égalité des sexes, de même qu'aider à relever d'autres défis sociaux. Les pays qui reconnaissent tous les bienfaits de l'activité physique et qui mettent en œuvre des stratégies cohérentes pour encourager l'activité physique au sein de leurs infrastructures verront des changements marqués chez leurs citoyens et dans leurs communautés. Ils constateront en outre, une plus grande cohésion sociale, une réduction des dépenses en santé, une population mentalement plus saine et d'autres retombées économiques avantageuses.

La Société du sport pour la vie poursuit son engagement à soutenir le développement de la littératie physique. Elle vise l'excellence sportive et la vie active en mettant en pratique des principes qui reposent sur l'expérience de qualité, l'inclusion (diversité) et la collaboration. En sa qualité de catalyseur de changement, Le sport c'est pour la vie a suscité une prise de conscience, a encouragé le dialogue et a favorisé la concertation des efforts partout au pays. Au cours des dix dernières années, les concepts de Le sport c'est pour la vie ont été attestés et intégrés à de nombreuses politiques nationales, provinciales/territoriales et municipales. Dans l'esprit Kaizen, nous continuons d'apprendre des autres, d'être à l'écoute d'autrui et de nous améliorer pour aider tous les Canadiens à atteindre leur plein potentiel dans le sport et l'activité physique.

Du DLTP/A au développement à long terme par le sport et l'activité physique.

En 2005, le guide phare de Le sport c'est pour la vie a été intitulé *Développement à long terme de l'athlète.* Ce nom fait depuis l'objet de controverses. C'est que de nombreuses personnes, particulièrement les professionnels qui travaillent auprès de jeunes enfants ou de personnes âgées, considèrent que le terme « athlète » est inapproprié. D'un autre côté, utiliser le terme « participant » n'a pas de sens pour les entraîneurs et les organismes sportifs qui travaillent tous les jours avec des athlètes qui sont fermement engagés à atteindre leur plein potentiel sportif.

Développement à long terme du participant ou de l'athlète

Ce document s'écarte du modèle de développement à long terme de l'athlète et du modèle de développement à long terme du participant en raison du vaste éventail d'organismes avec lesquels Le sport c'est pour la vie travaille.

Chaque organisme est libre, comme toujours, d'adapter le vocabulaire qu'elle utilise afin de répondre le mieux possible aux besoins de ses usagers.

Notre langue n'a aucun terme pour décrire adéquatement tous les gens compris dans un large spectre d'activités, allant de « simplement jouer au ballon avec des amis » à « gagner une médaille aux Jeux paralympiques ». Au départ, lorsque le modèle servait de guide aux organismes nationaux de sport (ONS), le terme « athlète » allait de soi. Mais comme le modèle de développement de Le sport c'est pour la vie a été adopté par les communautés, de même que par les secteurs de l'éducation, du loisir et dans les programmes de santé, le terme « athlète » ne suffisait plus à inclure tous les acteurs impliqués.

Même si nous sommes convaincus que chaque enfant est un athlète, Le sport c'est pour la vie a choisi d'appeler son guide Développement à long terme par le sport et l'activité physique pour les raisons suivantes :

- pour conserver l'idée principale que le développement est un processus de longue haleine et que le sport et l'activité physique peuvent prendre diverses formes, en fonction du stade de développement de chacun;
- pour renforcer l'idée selon laquelle le développement à long terme est important à la fois pour la performance sportive et pour l'engagement à vie dans l'activité physique pour la santé;
- pour en élargir la portée. Pour que ce développement soit efficace, ce sont TOUS les acteurs c oncernés qui doivent s'y mettre, en partant des organismes communautaires jusqu'aux organismes qui soutiennent l'excellence sportive de haut niveau. Cette participation dépasse donc largement celle des organismes sportifs.

Dans ce guide, on utilise le terme « athlète » pour décrire les gens qui visent à atteindre leur plein potentiel, et l'on utilise à la fois « athlète » et « participant » pour parler des jeunes enfants et des adultes qui pratiquent un sport ou une activité physique.

Une approche toute canadienne

Si l'on souhaite se présenter comme un leader mondial, on ne peut simplement copier ce qui s'est fait ailleurs. Dans le passé, nous avons tenté de combler des lacunes en matière de sport en empruntant des concepts et des façons de faire de d'autres pays qui connaissaient des réussites sportives à l'échelle internationale. Au cours des années 1970 et 1980, nous avons tenté d'adopter et d'adapter des éléments de l'Union soviétique, et plus tard de l'Allemagne de l'Est. Ensuite, avant et immédiatement après les Jeux olympiques et paralympiques de 2000, on a maintes fois suggéré de copier le modèle sportif australien.

Pour que les athlètes canadiens connaissent un succès sportif international durable, et pour encourager tous les Canadiens à être actifs pour la vie, nous devons mettre en place une façon de faire conçue chez nous en fonction de notre culture, de nos traditions et de notre géographie. Une approche toute canadienne doit aussi refléter nos valeurs, nos différents paliers de compétences et nos réalités économiques. Le développement à long terme par le sport et l'activité physique est fondé sur quatre principes directeurs.

La première version du guide *Au Canada, le sport c'est pour la vie - Développement à long terme de l'athlète* se voulait un effort pour combler les lacunes et les faiblesses dans le milieu du sport et de l'activité physique au pays. Aujourd'hui, les concepts de Le sport c'est pour la vie constituent le fondement de politiques, de ressources et de programmes partout au Canada. Le sport c'est pour la vie a contribué à créer des partenariats entre les secteurs du sport, de l'activité physique, de la santé et de l'éducation tout en harmonisant les programmes municipaux, provinciaux/territoriaux et fédéraux. Plus de 60 ONS ont maintenant adopté le modèle de développement à long terme de l'athlète, ce qui a mené à son implantation à l'échelle provinciale et territoriale. Le sport c'est pour la vie a étendu sa portée dans des centaines de communautés au pays, et certaines d'entre elles se sont même déclarées être une « communauté de Le sport c'est pour la vie ».

Nos partenaires dans les secteurs de l'éducation et du loisir ont intégré le concept de littératie physique dans leurs politiques et programmes et le vocabulaire est maintenant ancré dans les programmes provinciaux d'éducation physique et de santé (Hunter, 2013). Un nombre croissant de chercheurs étudient la signification et l'application pratique de la littératie physique, et publient leurs résultats dans des revues à comité de lecture. Ces changements affirment notre rôle de catalyseur, c'est-à-dire celui de stimuler le dialogue et la recherche partout au pays et à l'étranger.

Malgré cette réussite, une approche renouvelée du développement à long terme s'avère nécessaire. La participation aux sports communautaires et à l'activité physique a diminué, les programmes d'éducation physique dans les écoles sont marginalisés et le système de prestation de services en matière de sport et de sport communautaire au Canada s'effrite. Cet effritement s'explique en raison de la croissance rapide d'organismes sportifs à « but lucratif » qui offrent des entraînements de plus en plus spécialisés, à un âge de plus en plus jeune. Il reste encore beaucoup à faire pour créer l'écosystème sportif dont nous avons besoin. Un écosystème qui inspirera tous les Canadiens à s'engager dans la poursuite de l'excellence et à demeurer actifs pour la vie.

À propos de ce guide

Tout d'abord, ce guide s'adresse à tous les intervenants du milieu du sport et de l'activité physique au Canada. L'un des problèmes les plus tenaces au sein de ce milieu est la façon dont certains groupes continuent d'être marginalisés et ignorés. Conséquemment, des groupes comme les filles et les femmes, les personnes vivant avec une limitation, les peuples autochtones, les nouveaux arrivants, la communauté LGBTQI2S[1] , les adultes vieillissants et les personnes vivant dans la pauvreté et dans des communautés isolées sont sous servis et moins bien soutenus. La plupart des organismes responsables des programmes sportifs et d'activité physique ne sont pas assez impliqués et ne travaillent pas suffisamment avec ces populations pour concevoir et proposer des expériences de qualité qui sauraient répondre à leurs besoins. Généralement, les organismes conçoivent des programmes, distribuent des ressources, créent des cours et des ateliers comme première stratégie. Ce n'est que par la suite que l'on tente de les adapter de façon à ce qu'ils conviennent à tous les groupes. Cette approche à l'emporte-pièce est sérieusement déficiente et constitue une raison majeure du manque d'intérêt pour le sport. De plus, elle engendre souvent un désengagement total envers l'activité physique, quelle qu'elle soit. Le sport c'est pour la vie travaillera avec des experts en contenu pour élaborer les éléments détaillés nécessaires à chaque groupe, et les distribuera dans l'optique de fournir des parcours de développement à long terme appropriés et significatifs pour tous.

Le modèle a d'abord tiré parti des aspects positifs et éprouvés des modèles de développement de l'athlète d'Europe de l'Est. Ensuite, il a continué d'évoluer et d'intégrer des renseignements obtenus de sources diverses, dont des travaux préliminaires réalisés en Colombie-Britannique et au Royaume-Uni,[2] des travaux plus récents portant sur plus de 60 sports au Canada et d'une myriade de renseignements provenant d'instances dirigeantes de sports nationaux. Le modèle prend également appui sur des travaux de chercheurs universitaires et sur des publications internationales relatives aux sciences du sport. Ces sciences du sport comprennent la science pédiatrique de l'exercice, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport, les neurosciences et la nutrition. Elles nous ont permis de mieux comprendre le rôle de la croissance, du développement et de la maturation dans le développement humain. L'analyse de documents portant sur le développement organisationnel a également été d'une grande utilité en ce qui a trait à l'harmonisation du système sportif.

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique offre un modèle général pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte de façon à les encourager à participer pleinement à des activités physiques et sportives. Il prend en compte la croissance, la maturation, le développement et la capacité de réponse à l'entraînement, et il vise l'harmonisation du système sportif.

[1]LGBTQI2 signifie lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, altersexuel, intersexes et bispirituelle Nous utilisons cet acronyme en raison de sa large portée. Cependant, nous savons que le vocabulaire pour désigner l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle et la façon de l'exprimer est en plein développement, et que l'expression «communauté des homosexuels et lesbiennes, bisexuelles et transgenres » est davantage utilisée par divers groupes dans certains secteurs (Shift, 2018 ; Centre canadien pour la diversité des genres et de la sexualité, 2017).

[2]Ces organismes sportifs de Colombie-Britannique comprennent le tennis, le ski nautique et le curling. Trois modèles de développement de l'athlète produits pour des organismes sportifs irlandais et britanniques sont directement cités et utilisés dans le texte. Notamment, l'organisme British Swimming, la fédération anglaise de rugby, la fédération de cricket d'Angleterre, le netball d'Angleterre, la fédération British Canoe Union et le judo britannique.

L'art d'entraîner et la conception de programmes jouent un rôle important dans notre modèle. Comme les entraîneurs doivent prendre quotidiennement de nombreuses décisions touchant à l'entraînement, et que la recherche scientifique ne couvre pas tout, certains renseignements ont été extrapolés à partir de la littérature scientifique disponible. Ce faisant, nous sommes conscients des risques d'erreurs mais nous reconnaissons que pour devenir un leader mondial, nous devons repousser les limites. Les conclusions fondées sur l'observation ne peuvent être tirées que de l'analyse de la littérature publiée, laquelle prend des années à s'accumuler. Par conséquent, le modèle de développement de l'athlète ne peut pas être à la fois un modèle axée sur les preuves et un modèle avant-gardiste.

Le modèle reconnaît que les développements cognitif, émotionnel, moral et psychosocial des enfants sont des facteurs qui interviennent dans le processus de maturation, et qu'ils contribuent largement au progrès dans le sport, et ce, dès l'apprentissage du jeu jusqu'aux qu'à la réalisation de performances de calibre international.

Finalement, un processus de développement dans le sport et l'activité physique de qualité supérieure, adéquatement conçu, inclusif et correctement mis en œuvre permettra de favoriser l'excellence sportive et de garder la population active et en santé. Le développement à long terme par le sport et l'activité physique est un modèle unique de calibre international. Le temps est MAINTENANT venu de le mettre pleinement en œuvre.

[3] Des informations encore plus détaillées sont contenues dans la Matrice de développement du participant/athlète, une publication de Le sport c'est pour la vie réservée aux ONS du Canada en raison des avantages qu'elle procure aux entraîneurs. Des renseignements supplémentaires portant sur le Développement à long terme de l'athlète sont mis à disposition en ligne au www.sportpourlavie.ca/ressources

De la mise en place d'une politique nationale à la mise en marche du milieu communautaire

Les concepts présentés dans ce guide sont élaborés et mis en œuvre depuis 2005, c'est-à-dire depuis que tous les ministres des Sports à l'échelle fédérale, provinciale et territoriale ont accepté le développement à long terme de l'athlète comme modèle de développement au Canada. En 2007, ils se sont engagés à le mettre pleinement en œuvre dans les provinces et territoires. Ces concepts sont intégrés dans les principales agences nationales, provinciales et territoriales depuis plus de dix ans, ce qui nous mène à la prochaine étape, c'est-à-dire celle d'être un catalyseur de changement au sein des communautés et des clubs locaux.

Photo : Ian Muir, Rugby Canada

Mission, vision et valeurs de Le sport c'est pour la vie

Ce guide a été produit par la Société du sport pour la vie (anciennement Au Canada, le sport c'est pour la vie) et il est cohérent avec la vision et la mission de la Société.

Notre vision

Tous doivent avoir la chance de participer à un sport de qualité et de développer sa littératie physique.

Notre mission

Pour aider au développement de la littératie physique et améliorer la qualité dans le sport, nous créons, rassemblons et partageons les connaissances, lesquelles agissent comme un catalyseur pour les gouvernements, les institutions et les organismes dans l'amélioration des programmes et des services.

Nos valeurs

- Collaboration,
- innovation,
- inclusion et
- intégrité.

Principes directeurs

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique est fondé sur quatre principes directeurs.

La **qualité** est la clé

Chaque enfant, jeune et adulte mérite de vivre une expérience de qualité chaque fois qu'il participe à une activité physique ou à un sport. Par qualité, nous entendons la mise en place de bons programmes, dans un environnement adéquat, et qu'ils soient dirigés par les bonnes personnes.

Des programmes **optimaux** sont essentiels

Ce principe signifie que nous devons fournir à chaque participant prenant part à un sport ou à une activité physique, **tout** ce dont il a besoin, **au moment** où il en a besoin et de la **façon** qui le fera progresser le mieux. L'optimisation doit être centrée sur le participant et adaptée au développement.

L'**inclusion** est indispensable

L'inclusion signifie de supprimer les barrières physiques, culturelles, économiques et comportementales qui peuvent nuire à la participation. Il s'agit donc de concevoir des activités qui n'excluent personne; pouvoir participer ne suffit pas. **Chaque** participant doit se sentir en sécurité, le bienvenu et inclus. Il faut prévoir l'aide nécessaire pour intéresser les participants et pour les soutenir de façon à répondre à leurs besoins individuels. Chaque programme et service devraient être développés de façon à accueillir tout le monde. Il faut comprendre que si nous devons parler d'inclusion, c'est que notre système actuel est déficient en la matière. Il est temps d'y remédier en rendant la participation accessible à tous et l'exclusion doit, quant à elle, devenir un cas d'exception.

La **collaboration** améliore le système sportif

Pour que l'expérience soit de qualité, les intervenants et les organismes doivent travailler ensemble. L'harmonisation des programmes et la collaboration profiteront aux communautés, aux organismes sportifs et aux secteurs de la santé et de l'éducation. Par exemple, un participant peut pratiquer différents sports et activités physiques par l'entremise de programmes de loisirs, jouer pour un club sportif, assister à des cours d'éducation physique et pratiquer un sport scolaire. Si un participant est dirigé de différentes façons chaque fois qu'il pratique un sport, son développement ne sera pas optimal. Grâce à l'harmonisation du système, ce seront tous les participants qui y gagneront.

Nouveautés et améliorations contenues dans cette troisième édition

Le sport c'est pour la vie focalise sur l'amélioration de la qualité du sport et de l'activité physique au pays. C'est pourquoi nous continuons de perfectionner notre modèle. L'objectif du modèle est de promouvoir l'excellence sportive d'envergure internationale et un engagement à vie dans l'activité physique bénéfique pour la santé. Cette troisième édition apporte une grande quantité de mises à jour et d'améliorations.

Du sport et de l'activité physique, au sport et à l'activité physique de qualité : Ce ne sont pas toutes les expériences de sport et d'activité physique qui sont positives. Ce guide aide les leaders à contribuer à l'amélioration de la qualité du sport et de l'activité physique. Nous souhaitons que les « bons programmes » soient livrés par du « personnel qualifié » dans de « sains environnements». Les programmes de qualité doivent être adaptés au développement, ce qui signifie qu'ils doivent être conçus en fonction des stades de développements physique, cognitif, émotionnel et moral des participants. Le sport et l'activité physique de qualité garantissent que le sport sécuritaire[4] est un élément essentiel pour chaque personne impliquée.

Du développement à long terme de l'athlète au développement à long terme par le sport et l'activité physique : La nouvelle appellation est plus inclusive. Les organismes peuvent utiliser le développement à long terme de l'athlète ou d'autres variantes (par ex. : développement à long terme du participant, développement à long terme du joueur, développement à long terme en voile) selon ce qui leur convient le mieux. Le nom conserve le concept essentiel qu'un bon développement est un processus de longue haleine et il rejoint davantage les travailleurs des secteurs du loisir, de l'éducation et de la santé.

Figure 2 : *Cycle du sport de qualité*

[4]Le sport sécuritaire offre un environnement d'entraînement et de compétition aux athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles qui est exempt d'abus, de harcèlement et de discrimination. Les organisations ont des politiques et procédures en place qui correspondent aux normes sportives nationales afin de s'assurer de la sécurité des participants à des sports. Il faut également noter que la sécurité comprend l'aspect physique de l'équipement et de l'entraînement.

Les facteurs clés se sont multipliés : Au départ, nous avions souligné dix facteurs clés essentiels au développement de l'athlète. Aujourd'hui, nous présentons vingt-deux facteurs clés, lesquels ont été regroupés en trois catégories pour mieux illustrer la complexité du développement à long terme *par* le sport et l'activité physique : les facteurs personnels, les facteurs organisationnels et les facteurs systémiques.

La littératie physique a évolué : Nous insistons davantage sur les aspects psychologiques de la littératie physique, comme la confiance, la motivation et les liens sociaux, car ils sont directement liés au développement de celle-ci tout au long de la vie.

Davantage d'attention donnée aux participants adolescents : L'adolescence est une période au cours de laquelle certains jeunes délaissent le sport et l'activité physique et deviennent donc moins actifs. D'autres, à l'inverse, deviennent des athlètes de haute performance. Dans ce guide, nous fournissons davantage de renseignements sur les besoins des athlètes adolescents.

Plus d'importance accordée au stade de développement qu'à l'âge chronologique : L'idée principale est que le développement n'est pas lié à l'âge, mais plutôt à la façon dont les participants développent leur capacité d'évoluer d'un stade à l'autre. Dans ce modèle revu, nous avons accordé davantage d'importances aux marqueurs biologiques et moins à l'âge chronologique.

Différents types de sports : Par souci de simplicité, les éditions précédentes de Le sport c'est pour la vie ne décrivaient que les sports à spécialisation hâtive et tardive. Nous reconnaissons aujourd'hui l'existence d'autres types de spécialisation sportive.

Harmonisation avec les intervenants du système : Œuvrer en collaboration est plus fructueux que de travailler en vase clos. Nous avons donc inclus le vocabulaire utilisé par d'autres intervenants pour démontrer comment le développement à long terme *par* le sport et l'activité physique s'intègre à leur approche de développement.

Photo : Jason Ransom, Baseball Canada

Notre schéma rectangulaire a évolué : La toute première participation et la prise de conscience font partie intégrante des premières expériences de chacun dans le sport et l'activité physique. S'il est vrai qu'il est crucial de développer la littératie physique dès l'enfance, son apprentissage n'est pas réservé qu'à cette période : elle peut et doit être développée tout au long de la vie. La voie d'accès au podium définit les stades d'excellence propres au développement à long terme *par* le sport et l'activité physique. Elle s'adresse particulièrement aux athlètes ayant le potentiel de monter sur le podium pour leur permettre d'atteindre les plus hauts échelons dans leur sport. Notre schéma rectangulaire mis à jour reflète ces changements.

Développement à long terme par le sport et l'activité physique :

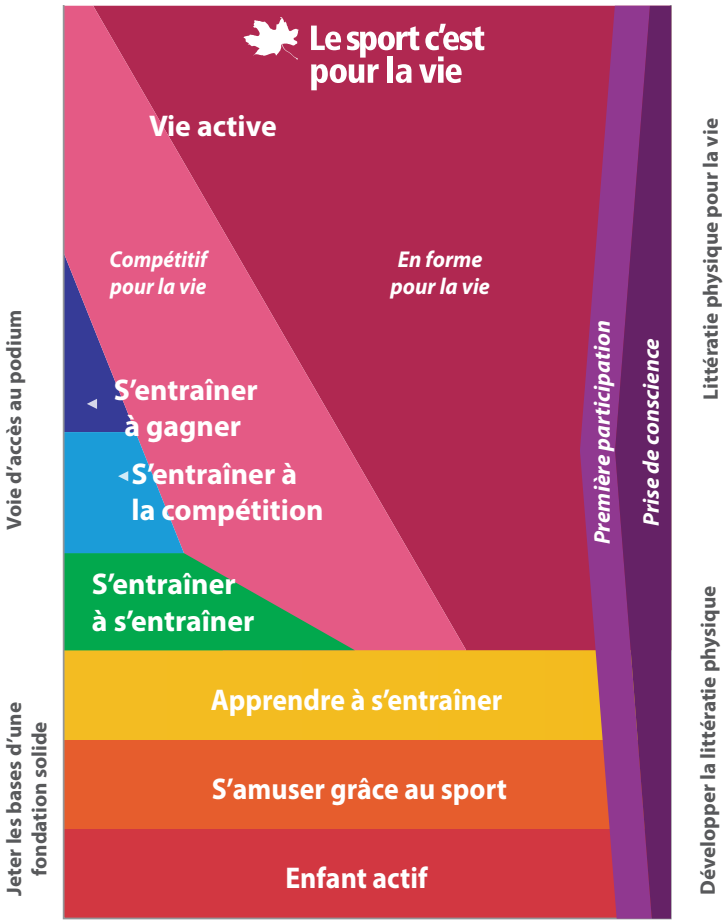


Figure 3 : Le rectangle de Le sport c'*est pour la vie*

Des avancées en matière d'inclusion : Le sport c'est pour la vie s'efforce de promouvoir l'inclusion en veillant à améliorer l'accès au sport et à l'activité physique de qualité aux filles et aux femmes, aux personnes vivant avec une limitation, aux peuples autochtones, aux nouveaux arrivants, à la communauté LGBTQI2S, aux personnes âgées et aux personnes vivant dans des communautés isolées et dans la pauvreté.

Instaurer un meilleur système

Pour que tous les Canadiens puissent profiter du développement à long terme par le sport et l'activité physique, nous devons éliminer les obstacles à la participation et aux performances, et contribuer à rendre le système plus efficace. Voici quelques lacunes du système sportif actuel et leurs conséquences.

Lacunes

- Les installations et les programmes ne sont pas tous accessibles ou prêts à accueillir des participants ayant un faible revenu ou des besoins particuliers.
- L'entraînement et la compétition sont basés sur l'âge chronologique plutôt que sur le stade de développement.
- La préparation des athlètes est axée sur la victoire à court terme et non sur le processus de développement à long terme.
- Les programmes d'entraînement et de compétition pour adultes sont imposés aux athlètes en développement et la différence entre les sexes relativement aux besoins à l'entraînement et en compétition est mal comprise.
- Les besoins relatifs au développement des athlètes ayant un handicap ne sont pas bien compris.
- Les entraîneurs négligent largement les périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base ne sont pas enseignées correctement.
- Les entraîneurs qui œuvrent auprès des athlètes en développement sont souvent des bénévoles sans formation ni certification adéquate.
- Les parents et les éducateurs ne sont pas éduqués en matière de principes du développement à long terme et ne disposent pas de l'information nécessaire pour les aider à faire le meilleur choix pour leurs enfants.
- Les programmes multisports ne sont pas toujours offerts.
- Les taux d'abandon chez les jeunes sont élevés, en particulier chez les filles.
- Dans de nombreux sports, le système de compétition gêne le développement de l'athlète.
- Les systèmes d'identification du talent sont peu développés dans de nombreux sports, et les succès rapides, souvent chez les jeunes athlètes en développement, sont confondus avec le potentiel à long terme.
- Il y a peu de cohésion entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition.
- La surspécialisation hâtive est encouragée par les sports et les intérêts commerciaux dans le but d'attirer et de retenir les participants.
- Les politiques, procédures et pratiques actuelles de sport sécuritaire sont appliquées de manière inégale à travers le pays.
- Les valeurs positives, qui permettent de développer le caractère, ne sont pas intégrées intentionnellement à l'expérience sportive.

Conséquences

Quelles sont les conséquences de ces lacunes?

- Des personnes possédant un talent potentiel sont exclues du sport.
- Des habiletés de mouvement déficientes, un développement des habiletés incomplet, une forme physique inadéquate.
- Un développement des athlètes qui se traduit par une participation excessive à des compétitions et par un sous-entraînement.
- Un sous-entraînement qui se traduit par des savoir-faire moteurs mal utilisés et peu raffinés.
- De mauvaises habitudes apparaissent à cause d'une participation excessive à des compétitions axées sur la victoire.
- Des programmes inadaptés empêchent les femmes d'atteindre leur plein potentiel.
- Des enfants qui ne s'amusent pas lorsqu'ils participent à des programmes conçus pour les adultes.
- Un manque d'harmonisation des programmes scolaires, des clubs et des équipes provinciales se traduit par des athlètes sollicités à outrance.
- Surspécialisation menant à l'épuisement, aux blessures et à un développement limité.
- Diminution de la participation des jeunes au sport et à l'activité physique, en particulier chez les filles.
- Des entraîneurs des équipes provinciales et nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour pallier les lacunes reliées au développement des athlètes.
- Des athlètes qui n'atteignent ni leur potentiel génétique ni un niveau de performance optimal.
- Une performance optimale rarement atteinte lors des compétitions internationales.
- Les athlètes peuvent être exposés à des conditions dangereuses ayant des conséquences néfates pour leur bien-être générale. Les leaders du milieu sportif individuel ne sont pas tenus responsables pour leurs actions non éthiques, irresponsables ou illégales.
- Les comportements négatifs se manifestent et, dans certains cas, des blessures peuvent survenir

Jusqu'à maintenant, la mise en œuvre du développement à long terme au Canada et ailleurs indique que le modèle a comblé ces lacunes et a amélioré le système sportif.

Facteurs clés du développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Pour aider tous les Canadiens à atteindre leur potentiel dans le sport et l'activité physique et à l'exploiter pleinement, nous devons appliquer un modèle de développement rationnel et progressif à long terme. Les facteurs clés suivants constituent le fondement du modèle de développement à long terme et ils agissent à trois niveaux : individuel (facteurs personnels), au sein de chaque organisme qui soutient les sports et l'activité physique (facteurs organisationnels) et dans l'ensemble du système canadien (facteurs systémiques).

Photo : BC Horse Council

Les facteurs personnels

Considérer les facteurs personnels est particulièrement important pour les parents, les éducateurs, les enseignants, les instructeurs et les entraîneurs lors de la planification de programmes de qualité pour les jeunes participants et athlètes.

1. Développer la **littératie physique** le plus tôt possible permet de jeter les bases du succès à venir en matière d'engagement dans l'activité physique pour la vie.
2. **Milieux de qualité :** Des milieux d'apprentissage et d'entraînement améliorés dès le plus jeune âge, permettent de mieux développer la littératie physique, de même que les habiletés spécifiques au sport. Les personnes conservent ces avantages aux stades suivants du développement à long terme. Il est important de comprendre qu'un meilleur milieu d'apprentissage et qu'un entraînement quotidien amélioré ne sont pas synonymes d'une spécialisation hâtive!
3. **Âge de développement :** Les gens grandissent et se développent à des rythmes différents. Lors de la conception des programmes liés à l'entraînement, aux compétitions et à la récupération, il est impératif que les stades de croissance et de développement de chaque personne soient pris en compte. Le développement à long terme considère l'ensemble des développements physique, mental, cognitif et émotionnel des participants et non seulement les caractéristiques physiques et les qualités liées à la performance. De la même manière, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération doivent être conçus de façon à tenir compte des développements mental, cognitif et émotionnel de chaque participant.
4. **Périodes critiques :** Au cours de la croissance et du développement des enfants, il existe des périodes au cours desquelles différents types d'entraînement et de pratique auront un effet plus significatif. Ces « périodes critiques » sont des occasions particulières de développer, par l'entraînement, des aptitudes et des habiletés importantes qui permettent de mieux rentabiliser le temps investi et qui peuvent avoir une incidence sur les performances sportives tout au long de la vie. (Balyi, Way, Higgs, Norris et Cardinal, 2016)
5. **Prédisposition :** Les capacités sportives varient d'une personne à l'autre. Le niveau de compétence acquis par une personne dans le sport qu'elle pratique influencera son plaisir et son succès. Expérimenter de nombreux sports pendant le stade Apprendre à s'entraîner et au début du stade S'entraîner à s'entraîner peut aider les participants à trouver des sports et des activités physiques qui leur conviennent.
6. **L'atteinte de l'excellence prend du temps :** Pour atteindre leur plein potentiel, les athlètes ont besoin d'un entraînement adéquatement planifié, progressif et de grande qualité et ce, pendant plusieurs années. Il n'existe pas de raccourci au succès et souvent, les athlètes ou les performeurs ont passé pas moins de 8 à 12 ans à s'entraîner et à participer à des compétitions avant de maîtriser leur sport. Une approche qui favorise un développement rapide peut « produire » de jeunes vainqueurs mais elle entravera à la fois le développement et le succès sportif à long terme. En outre, ce type d'approche peut conduire à des blessures dues au surentraînement et à de l'épuisement.
7. **Pour la vie :** Une approche fondée sur le parcours de vie reconnaît qu'il existe des périodes critiques au début de la vie où les aptitudes sociales et cognitives, les habitudes, les stratégies d'adaptation, les comportements et les valeurs sont plus facilement acquis. Ces aptitudes et habiletés acquises tôt améliorent la santé d'une personne plus tard dans sa vie. Cette approche prend également en compte les étapes de la vie. Par exemple, la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte constituent une période charnière au cours de laquelle les choix faits par une personne influenceront positivement ou négativement sa vie et sa santé futures. En optant pour l'approche fondée sur le parcours de vie, les leaders sont encouragés à réfléchir aux effets qu'auront les programmes sur la vie future de leurs participants.

Les facteurs organisationnels

Les facteurs organisationnels fournissent de l'information relative aux méthodes utilisées par les organismes sportifs, récréatifs, éducatifs et autres pour créer et mettre en œuvre des programmes destinés aux participants et aux athlètes.

1. Le **modèle** de développement à long terme doit être revu pour tous les sports afin d'assurer que chacun d'eux intègre les dernières avancées sportives, sociétales et scientifiques.
2. Le développement à long terme a plus de chances de réussir s'il est **pleinement intégré** au sein d'un organisme sportif, ce qui comprend aussi la gouvernance, la structure des compétitions, les règlements, la formation des entraîneurs et le développement des officiels.
3. **Prise de conscience et Première participation :** Les participants doivent d'abord avoir conscience qu'il existe un large éventail de possibilités d'activités sportives et physiques. Ensuite, leur première participation doit se traduire par une expérience positive (sécuritaire, accueillante et inclusive).
4. **Diversité des activités sportives :** chaque activité sportive nécessite des exigences et un parcours qui lui sont propres.
   - i. **Sports hautement acrobatiques :** La gymnastique, le plongeon et le patinage artistique sont des sports de spécialisation hâtive. Ce sont davantage les petites morphologies qui excellent dans ces sports, car ils sont capables de rotations rapides.
   - ii. **Sports hautement kinesthésiques :** Ce sont les activités dans lesquelles il est important de développer tôt une « sensibilité » pour l'environnement ou l'équipement. La natation, le soccer et les sports de raquette en sont des exemples.
   - iii. **Sports communs (standard) :** ce sont les sports qui exigent une période typique de spécialisation et dont les sommets de performance sont atteints à la fin de la vingtaine ou au début de la trentaine.
   - iv. **Sports à spécialisation tardive :** Ce sont les sports dont le sommet de performance peut être atteint à partir de la mi-trentaine ou plus tard, comme pour le golf, l'aviron ou le triathlon.
   - v. **Transition d'un sport à autre :** Ce sont les sports auxquels les personnes ne participent généralement pas avant la fin de l'adolescence, comme le bobsleigh.
5. **Spécialisation appropriée :** En fonction du type de sport ou d'activité, il existe de bonnes et de mauvaises périodes pour se spécialiser dans un sport ou une activité physique. Une spécialisation trop hâtive peut nuire au développement de l'athlète et l'empêcher de réussir plus tard. Une spécialisation trop tardive peut empêcher l'athlète de profiter d'une période critique de développement. Sauf pour les sports de spécialisation hâtive comme la gymnastique, le patinage artistique et le plongeon, les athlètes ne devraient pas se spécialiser avant le début de leur adolescence. Avant cette période, ils devraient plutôt participer à de nombreux sports et activités pour développer le plus possible leur littératie physique et pour acquérir un ensemble d'habiletés sportives.
6. **Périodisation :** La périodisation est la gestion du temps en matière d'entraînement, en fonction de calendriers annuels et saisonniers et elle vise une amélioration optimale de la performance des athlètes aux bons moments. Les plans de périodisation dépendent du stade où en est l'athlète, selon le cadre de développement à long terme et des exigences propres à ce stade.
7. **Compétition :** Les athlètes doivent s'entraîner et participer aux compétitions selon des ratios entraînement-compétition qui développent les habiletés et la forme physique tout en prévenant les blessures et l'épuisement. La qualité et le calendrier des compétitions doivent répondre aux besoins des participants et leur permettre de tester les compétences qu'ils acquièrent en fonction de leur stade de développement.
8. **Transitions :** Le développement dans le sport comporte de nombreuses transitions : la transition dans le sport, la transition entre les stades de développement à long terme, la transition entre les sports et la transition qui mène à être actif pour la vie. Les transitions adéquatement planifiées et réalisées optimisent le talent sportif tout en permettant l'atteinte du plein potentiel individuel.

Les facteurs systémiques

Les facteurs systémiques sont importants pour les décideurs et les dirigeants d'organismes, car ils informent sur la façon dont les organismes coopèrent et collaborent pour créer un système optimal.

1. **Collaboration :** Nous avons l'occasion d'améliorer la collaboration entre les organismes, les secteurs et les systèmes afin de soutenir le développement optimal de l'individu et l'aider à réussir.
2. **Harmonisation du système :** De nombreux organismes sportifs, comme À nous le podium et l'Association canadienne des entraîneurs travaillent avec Le sport c'est pour la vie dans la création de programmes et de ressources. Pour éviter toute confusion, il est essentiel que le contenu (par ex. ce qui a trait aux compétences, aux exercices et aux tactiques/stratégies) et que le langage utilisé pour le décrire soit le même dans tous les documents. Il est également important que le contenu spécifique au sport pour les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner corresponde parfaitement aux exigences des stades d'excellence définis par la voie d'accès au podium, dont le style de jeu gagnant et le profil d'obtention de médailles d'or au besoin.
3. **Sécuritaire et acceuillant :** Le système devrait prévoir d'accueillir tous les participants en leur offrant des programmes sécuritaires dans le sport. La diversité est une réalité et les programmes axés sur les participants qui appuient la diversité sont une nécessité.
4. **Diversification :** Pour qu'une personne se développe de façon équilibrée, il est essentiel qu'elle participe à de nombreuses activités et à divers sports. Il ne faut pas obliger les parents à choisir trop tôt un sport unique pour leur enfant. Comme le sport et l'activité physique sont organisés par les organismes sportifs, les programmes locaux pour la petite enfance, les programmes de loisirs, les cours d'éducation physique, le sport scolaire, les programmes pour une vie active et le système de santé, il est nécessaire de veiller à ce que tous les programmes soient harmonisés. Cela signifie que les personnes, lorsqu'elles pratiquent un sport ou une activité dans divers programmes, ne doivent pas être orientées dans des directions différentes. Les exigences générales doivent également être raisonnables.
5. **Développement à long terme :** Atteindre l'excellence prend du temps. Il est donc essentiel que les organismes se gardent de mettre en place des systèmes qui poussent au succès immédiat. Les systèmes, les modèles commerciaux, les procédés et les indicateurs (comme le pointage et le classement) ne doivent pas inciter les dirigeants sportifs et les entraîneurs à privilégier une spécialisation sportive plus hâtive et plus intense et encore moins les pousser à exercer une pression pour la pratique d'un seul sport toute l'année. Les organismes sportifs et de financement doivent plutôt valoriser les résultats obtenus des efforts à long terme; et non pas ceux obtenus d'efforts à court terme.
6. **Amélioration continue :** Le concept d'amélioration continue est indissociable du développement à long terme par le sport et l'activité physique. Comme nous cherchons constamment à améliorer notre compréhension et nos pratiques, ce modèle évoluera continuellement pour tenir compte des nouvelles avancées en matière de science du sport et de littératie physique, des innovations technologiques et de l'évolution des meilleures pratiques d'entraînement et d'enseignement.
7. **S'appuyer sur la recherche :** Pour sortir du vieux paradigme, il est essentiel de fournir des preuves solides qui en appuieront un nouveau. Cela signifie que tous les aspects touchant à la programmation et à la pratique du sport et de l'activité physique devront faire l'objet d'évaluation, de monitorage et de recherches.

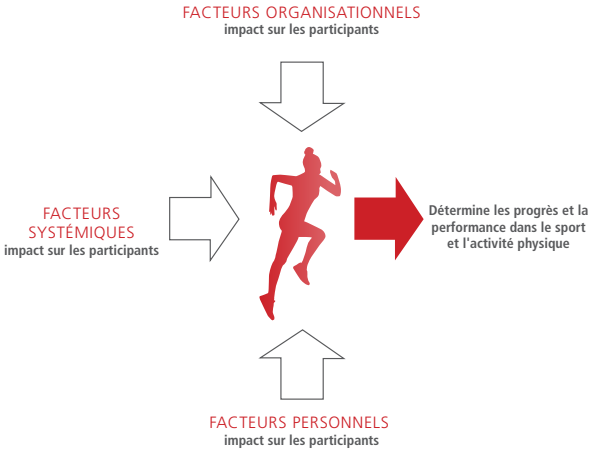


Figure 4 : *Facteurs clés du développement à long terme par le sport et l'activité physique*

Modèle du développement à long terme par le sport et l'activité physique

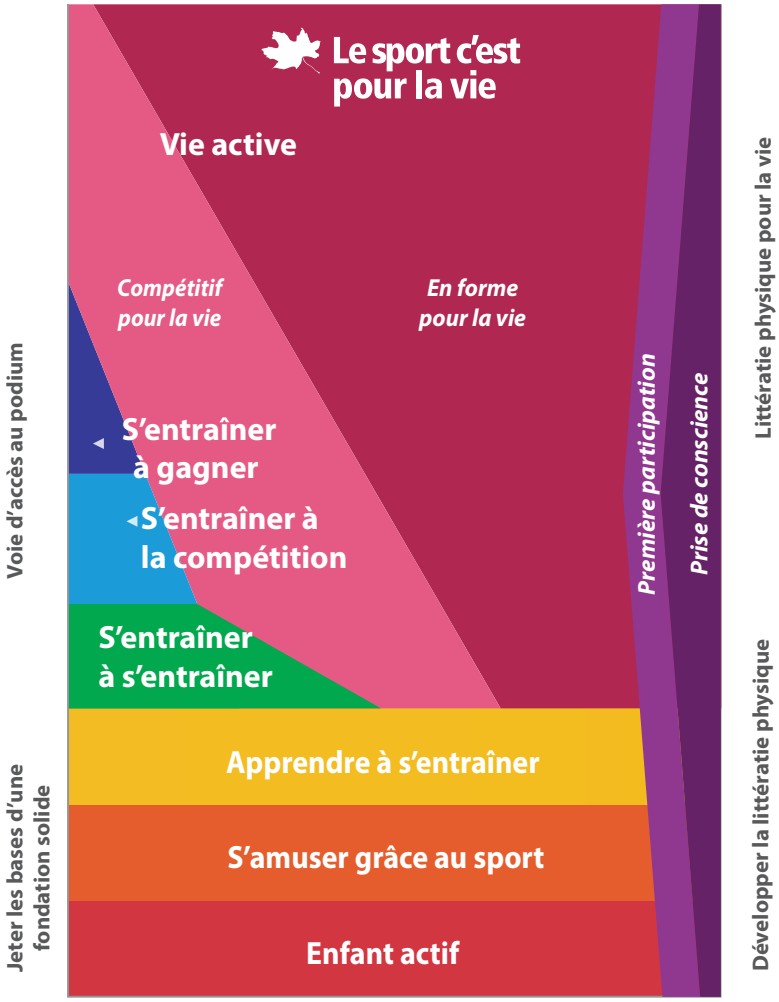


Figure 3 : *Rectangle de Le sport c'est pour la vie*

Les trois objectifs principaux du développement à long terme par le sport et l'activité physique sont de soutenir le développement de la littératie physique, de viser l'excellence sportive et d'encourager les gens à être actifs pour la vie. La figure rectangulaire de l'organisme Le sport c'est pour la vie décrit les cheminements de développement possibles permettant d'atteindre ces objectifs. Notre modèle rectangulaire inclut tous les gens actifs, contrairement aux vieux modèles pyramidaux qui excluent systématiquement les gens qui n'atteignent pas le sommet en matière de réussite sportive.

Le modèle de base de développement à long terme par le sport et l'activité de Le sport c'est pour la vie comporte sept stades. De plus, il comporte deux stades préliminaires; et le stade Actif pour la vie est subdivisé en deux champs pour en améliorer la clarté.

Prise de conscience et première participation

Parvenir à inciter les enfants, les adolescents et les adultes à faire du sport et de l'activité physique sera garant d'une population plus active et en meilleure santé, de même que du succès sportif au pays. Le processus visant à encourager les personnes à s'engager, et à le rester, comporte deux étapes préalables distinctes.

Une prise de conscience : Il faut être conscient qu'une activité existe pour y participer ou pour la promouvoir. Il faut donc savoir :

- qu'elle est offerte;
- où elle peut être pratiquée.

Il est particulièrement important d'améliorer l'accès au sport et à l'activité aux groupes moins bien servis comme :

- les filles et les femmes;
- les personnes handicapées;
- les peuples autochtones;
- les nouveaux arrivants;
- la communauté LGBTQI2S;
- les personnes âgées;
- les personnes vivant dans la pauvreté ou dans des communautés isolées.

Première participation : Une fois qu'une personne est consciente de l'existence d'un sport ou d'une activité et qu'elle souhaite l'essayer, sa première expérience sera cruciale.

Une première participation positive l'incitera probablement à continuer. À l'inverse, une expérience négative ne lui donnera certes pas envie de recommencer. Les organismes de sports et de loisirs doivent planifier soigneusement la première expérience des nouveaux participants pour s'assurer :

- qu'il n'y a pas d'obstacles à la participation, en particulier pour les personnes handicapées et celles appartenant à des minorités visibles et invisibles;
- que les nouveaux participants se sentent inclus et qu'ils repartent en sachant qu'ils seront bien accueillis la prochaine fois;
- que les nouveaux participants aient l'occasion de faire connaissance avec les autres participants;
- qu'il est facile pour les participants de s'impliquer et de le rester;
- qu'il existe des installations et des équipements appropriés;
- que le responsable du programme possède les compétences pour s'adapter aux besoins des participants.

Par exemple, les possibilités pour les personnes handicapées de pratiquer un sport ou une activité physique ne sont pas toujours bien connues du grand public. Le but de la prise de conscience est d'informer le grand public et les participants éventuels, tous niveaux et capacités confondus, du vaste choix qui s'offre à eux. À cette fin, les organismes de sports et de loisirs doivent élaborer des plans de sensibilisation afin de faire connaître leurs offres et leurs ressources. Une première participation vécue positivement par chaque participant sera garante d'un engagement à long terme. En conséquence, les organismes doivent former des entraîneurs qualifiés et mettre en place des programmes orientés de façon à répondre aux besoins de tous les participants potentiels pour qu'ils se sentent confiants, à l'aise dans leur environnement et bien accueillis par leurs pairs et le personnel de formation.

Littératie physique

La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.

(International Physical Literacy Association, 2014 – Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, 2015).

La littératie physique est un catalyseur de changements. De l'Organisation mondiale de la santé (Organisation mondiale de la santé, 2018) à l'Agence de la santé publique du Canada, en passant par des politiques sectorielles comme la politique canadienne du sport, le cadre stratégique pour le loisir et Canada actif 2020, le concept de littératie physique est devenu un élément clé de la façon dont nous pensons l'activité physique. Le développement de la littératie physique est maintenant intégré dans la mise en œuvre des programmes, des politiques et des curriculums scolaires au niveau municipal, provincial et territorial.

La littératie physique est un engagement pour la vie. Elle commence à se développer dès l'enfance et évolue graduellement pour atteindre la maîtrise d'un éventail de compétences, de capacités et de compréhensions à l'adolescence et à l'âge adulte. La littératie physique répond à différents objectifs et besoins selon le stade de développement. Pour certains, la littératie physique constituera le fondement qui les mènera à la réussite sportive; pour d'autres, elle leur fournira les moyens de poursuivre leur carrière. Par contre, elle donne à tous les moyens de mener une vie saine et active à chaque étape de la vie, en plus d'offrir la possibilité de vieillir en bonne santé.

Fournir une expérience de qualité en matière de littératie physique devrait être au cœur des préoccupations de toutes les intervenants impliquées dans la pratique de l'activité physique, qu'il s'agisse du personnel enseignant, des entraîneurs, des animateurs de loisirs, des administrateurs et des décideurs en matière d'éducation, de sport, de loisirs et de santé. À chaque stade de développement, ce sont différentes personnes,

Figure 5 : *Le cycle de la littératie physique*

groupes et secteurs qui sont impliqués. Il est impératif que chacun travaillent en concertation pour que les enfants et les adultes, souvent actifs au sein de différents groupes ou organismes, aient une expérience enrichissante.

Compte tenu de l'importance de la littératie physique dans le modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique, un document distinct intitulé *Développer la littératie physique 2.0* a été élaboré et mis à disposition par l'organisme Le sport c'est pour la vie.

Jeter les bases d'une fondation solide : les trois premiers stades

Les trois premiers stades : Enfant actif, S'amuser grâce au sport, et Apprendre à s'entraîner sont des stades définis pour offrir aux Canadiens le meilleur départ possible dans le sport et l'activité physique.

Enfant actif consiste à introduire les habiletés motrices fondamentales et à intégrer l'activité physique à la vie quotidienne.

S'amuser grâce au sport vise à développer les habiletés motrices fondamentales et à avoir du plaisir à être actif physiquement.

Apprendre à s'entraîner est un stade qui consiste à apprendre un vaste éventail d'habiletés sportives.

Les enfants évoluent généralement d'un stade à l'autre à mesure qu'ils grandissent et se développent. Les adultes qui apprennent un nouveau sport ou une nouvelle activité physique passent par les stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner. La transition d'un stade à l'autre est donc **fondée sur le développement**.

Enfant actif

Filles et garçons : de la naissance jusqu'à six ans environ.

STADE

C'est le début de l'apprentissage de la littératie physique.

Il s'agit de rendre l'activité physique AMUSANTE et de l'intégrer à la vie quotidienne de l'enfant.

C'est le début de l'activité physique et du développement des habiletés motrices.

L'intérêt est axé sur le développement de la locomotion, de la manipulation d'objets et de l'équilibre au sol, dans l'eau, sur la glace et la neige et dans les airs grâce à divers mouvements.

On tâche de respecter la recommandation selon laquelle les enfants devraient être actifs 180 minutes par jour sur une période de 24 heures.

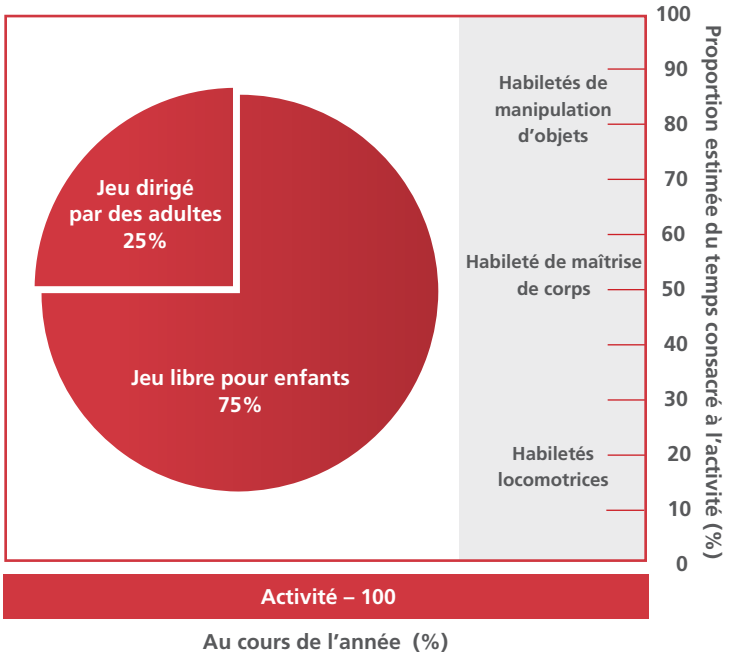


Figure 6 : *Résumé des activités Enfant actif*

L'encouragement au jeu devrait être :

- structuré (dirigé par un adulte);
- non structuré (dirigé par un enfant);
- dans des environnements naturels.

On inclut des activités contribuant au développement des fonctions exécutives comme :

- la mémoire de travail;
- la flexibilité cognitive;
- la maîtrise de soi.

C'est le moment de créer des défis qui permettent d'expérimenter à la fois des réussites et des échecs, ce qui contribuera au développement de la confiance en soi.

C'est l'exploration des risques et des limites dans un environnement sécuritaire, ce qui comprend aussi des activités en plein air.

On favorise un environnement de mouvements actifs combiné à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés . On organise des jeux extérieurs sur la neige et la glace.

On crée de petits défis pour élargir la zone de confort des enfants.

Les activités doivent être axées sur le plaisir et favoriser les contacts sociaux.

S'amuser grâce au sport

Environ entre six et neuf ans pour les garçons; et entre six et huit ans pour les filles.

STADE

C'est la poursuite du développement de la littératie physique.

On développe les habiletés motrices fondamentales en mettant l'accent sur la participation et le plaisir au quotidien.

La priorité est mise sur les activités qui permettent de développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse constituant les fondements du développement de l'athlète. Il s'agit là des éléments clés qui encourageront les Canadiens à bouger davantage.

On stimule la participation à des activités qui nécessitent de courir, de rouler, de nager, de lancer et d'attraper, de même qu'à des activités sur la neige et la glace.

On augmente les capacités physiques au moyen de ballons d'entraînement, de ballons stabilisateurs et d'exercices faisant appel au poids du corps.

C'est le moment de faire l'introduction de règles simples et de l'esprit sportif en misant sur l'éthique du sport et le respect d'autrui.

Pas de périodisation à ce stade, mais on assure des programmes adéquatement structurés.

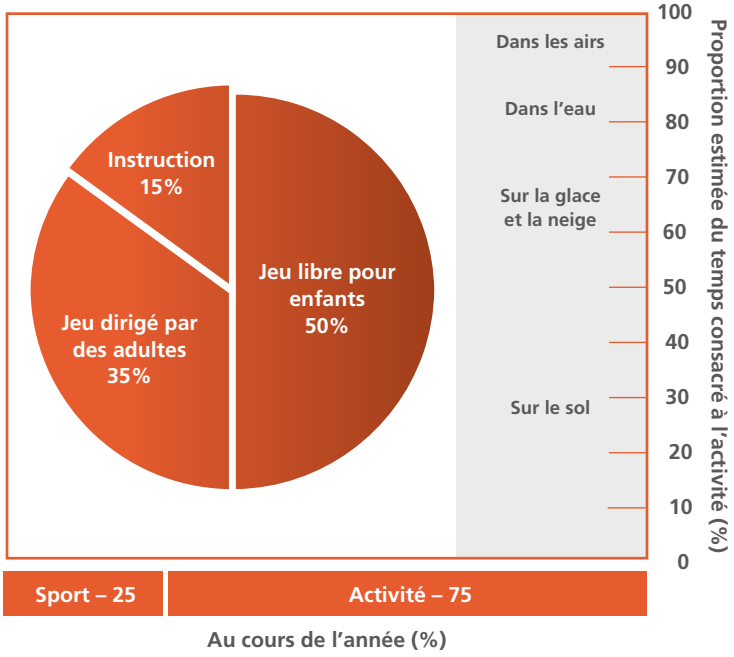


Figure 7 : *Résumé des activités S'amuser grâce au sport*

C'est la poursuite du développement des fonctions exécutives en visant particulièrement :

- le développement de la mémoire de travail;
- l'amélioration de la flexibilité mentale;
- le renforcement de la maîtrise de soi.

Il faut fournir un vaste choix d'activités et respecter les choix de l'enfant.

Les compétitions à ce stade devraient être informelles et ne pas tenir compte des résultats.

Apprendre à s'entraîner

Vers neuf ans pour les garçons et vers huit ans pour les filles : **marque le début de la poussée de croissance chez les adolescents**

STADE

On poursuit toujours le développement de la littératie physique.

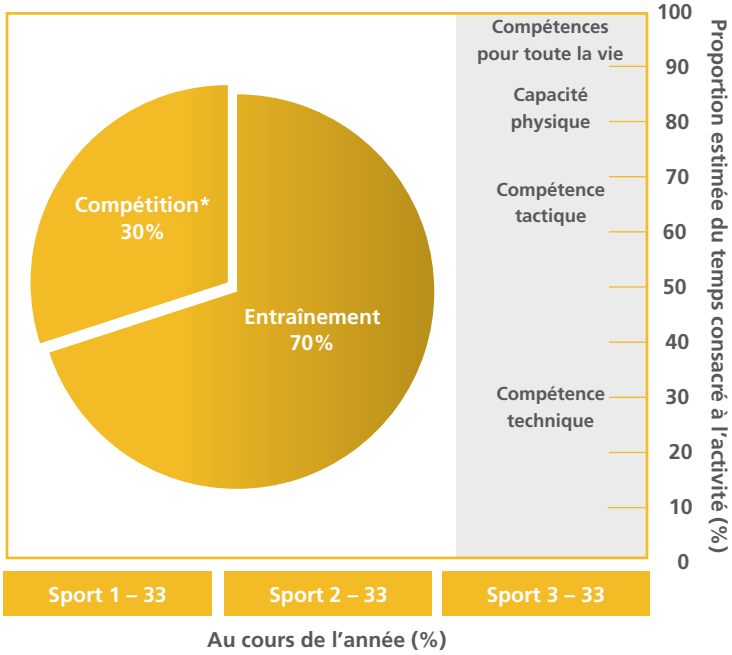
Le cerveau et le corps sont à un moment opportun pour l'acquisition des habiletés. On développe les habiletés sportives fondamentales dans une variété de sports et d'activités physiques (au sol, dans l'eau, sur la neige et la glace) avant de progresser vers le stade S'entraîner à s'entraîner.

Il faut s'assurer que l'environnement soutient et promeut le plaisir et l'amitié.

On évite la spécialisation hâtive.

On tient compte des variations individuelles en matière de développement physique, psychologique, cognitif, émotionnel et moral.

On augmente les capacités physiques aux moyens de ballons d'entraînement, de ballons stabilisateurs et d'exercices faisant appel au poids du corps, tout en mettant l'accent sur l'amélioration de la flexibilité et de la vitesse des bras et des jambes.



**Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition*

Figure 8 : *Résumé des activités Apprendre à s'entraîner*

On introduit les capacités auxiliaires : les périodes d'échauffement et de récupération, la nutrition, l'hydratation et le repos, incluant le sommeil et la préparation mentale pour maîtriser l'anxiété.

C'est le moment d'effectuer un repérage informel des talents avec la possibilité de proposer un environnement d'entraînement enrichi.

On introduit la compétition formelle, mais elle doit être axée sur l'esprit sportif et fournir la chance d'expérimenter différentes épreuves et positions.

La périodisation est simple ou double.

L'entraînement spécifique à un sport a lieu trois fois par semaine et la participation à d'autres sports et activités survient également à une fréquence de trois fois par semaine.

Le participant adolescent : S'entraîner à s'entraîner

C'est au stade S'entraîner à s'entraîner, lequel débute souvent au tout début de l'adolescence, que se joue l'avenir de nombreux athlètes. C'est le stade au cours duquel certaines personnes deviendront athlètes; et que d'autres abandonneront.

Le stade S'entraîner à s'entraîner coïncide avec le passage de l'enfance à l'âge adulte. C'est le stade pendant lequel de nombreuses personnes décident de s'engager vers la poursuite de l'excellence et démontrent la volonté d'être un athlète, dans tous les sens du terme. D'autres, au contraire, décideront qu'ils ne consacreront plus le temps, l'énergie et les ressources nécessaires pour atteindre l'excellence dans leur sport. Parfois, ce choix leur est imposé. Par exemple, à la suite d'une blessure, à cause d'un manque d'opportunités ou de l'incapacité de progresser.

Le stade S'entraîner à s'entraîner sert de porte d'entrée aux stages d'excellence du développement à long terme. À mesure que les athlètes connaîtront des réussites, ils chemineront vers La voie d'accès au podium. Remarque : Dans certains sports, on trouve un stade supplémentaire appelé Apprendre à compétitionner.

Problèmes particuliers relatifs au stade S'entraîner à s'entraîner

Le stade S'entraîner à s'entraîner est crucial pour le développement et l'engagement des athlètes. C'est qu'à l'adolescence, il se produit tant de changements dans la vie des jeunes qu'il n'est pas étonnant que nombreux d'entre eux abandonnent le sport ou l'activité physique. Une approche collaborative et cohérente entre les entraîneurs, les organismes et les intervenants du réseau est essentielle pour soutenir le développement continu des athlètes qui en sont au stade de S'entraîner à s'entraîner. C'est ce qui les mènera vers l'excellence, ou les encourager à faire le transfert vers une activité qu'ils pratiqueront pour la vie. Lorsque ces intervenants comprendront les enjeux et feront preuve de patience lors du développement davantage de jeunes seront retenus dans le sport et l'activité physique et progresseront au stade S'entraîner à la compétition.

Tableau 1# : *Problèmes particuliers à résoudre au stade S'entraîner à s'entraîner*

Les athlètes au stade S'entraîner à s'entraîner…			
…ont l'impression que le sport est	**… rapportent qu'ils**	**…manquent de stabilité**	**Autres problèmes rapportés**
Trop axé sur les résultats	Ne se sentent pas bienvenus	Nécessaire à de nombreux sports	Entraîneurs non compétents
Trop cher, trop loin	Manquent de leadership	Nécessaire à de nombreuses équipes	Entraînement non adéquat
Non centré sur les athlètes	Ne se sentent pas en sécurité (physiquement)	Aucune planification athlétique entre les sports	Risques de blessure
N'est plus amusant et est injuste	Ne se sentent pas en sécurité (psychologiquement)	Demandes académiques, et générales, ne sont pas considérées	Entraînement sans périodisation
Trop facile ou trop difficile	Manquent de soutien	Participation à des compétitions inutiles	Charge liée à l'entraînement qui augmente trop rapidement
Prend trop de temps	Est impossible de concilier le sport avec la vie scolaire, sociale et le travail	Conflits entre les clubs et l'école	Athlètes qui ne progressent pas suffisamment

S'entraîner à s'entraîner

Ce stade correspond à la période de la poussée de croissance à l'adolescence. Entre 11 et 15 ans chez les filles; et entre 12 et 16 ans chez les garçons.

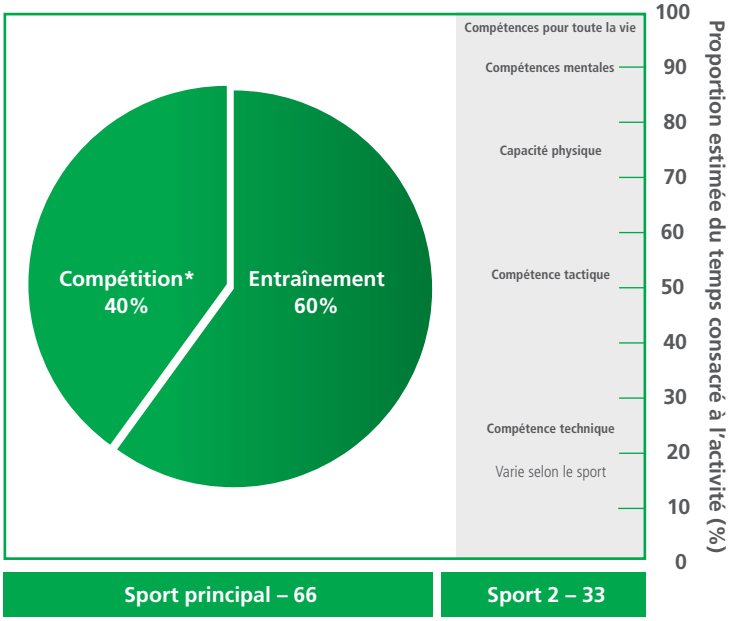
STADE

C'est un stade critique dans le développement des athlètes de haut niveau. C'est généralement au cours de ce stade que les participants :

- s'engagent sur un cheminement de haut niveau et commence leur parcours vers la voie d'accès au podium;
- s'engagent à être Compétitif pour la vie ou En forme pour la vie en pratiquant le sport de leur choix;
- abandonnent le sport.

Pour ceux qui s'engagent vers la voie d'accès au podium, ce stade est marqué par un perfectionnement remarquable des compétences au cours duquel l'adolescent se spécialise davantage dans une position ou une épreuve.

C'est un stade de développement majeur de la condition physique, dont la capacité aérobique et la force. Le début de la poussée de croissance et la pointe de croissance rapide-soudaine en sont les indicateurs clés. La croissance doit être suivie. C'est un stade marqué par le développement de la vitesse du corps dans son ensemble.



**Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition*

Figure 9 : *Résumé des activités S'entraîner à s'entraîner*

Il est important de cultiver les compétences pour toute la vie.

Il faut assurer que l'environnement soutient et promeut le plaisir et l'amitié.

C'est l'introduction des poids libres en insistant sur la bonne technique d'utilisation.

On porte une plus grande attention à la préparation mentale.

On développe l'éthique dans le sport, dont le respect des adversaires et l'esprit sportif tout en favorisant l'engagement en faveur d'un sport sans dopage.

C'est le stade de participation à des compétitions formelles avec rangs et classements.

On développe les capacités auxiliaires et on fournit les moyens de trouver un équilibre entre la vie personnelle et le sport.

La périodisation est simple ou double.

L'entraînement dans un sport spécifique a lieu de six à neuf fois par semaine, et il inclut des sports complémentaires.

Entraînement, récupération et compétition significative

L'entraînement, la récupération et la participation à des compétitions significatives sont des composants indissociables du développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Un entraînement approprié sur le plan du développement signifie :

- accroître progressivement la durée, le volume et l'intensité;
- profiter des périodes critiques;
- se fonder sur les stades de développement physique du participant;
- répondre aux besoins individuels des participants
- intégrer de l'équipement et des espaces de jeu appropriés au stade de développement du participant;
- intégrer la préparation aux mouvements pendant la période d'échauffement;
- développer les bases de la forme physique générale avant la forme physique spécifique à un sport.

Assurer une récupération optimale signifie :

- reconnaître que la récupération est aussi importante que l'entraînement;
- accorder suffisamment de temps de récupération aux participants entre chaque séance d'entraînement ou compétition;
- reconnaître qu'un sommeil de qualité aide à l'acquisition et au maintien des compétences, ainsi qu'à la récupération physique;
- reconnaître l'importance d'une nutrition post-entraînement et post-compétition adaptée.

Photo : I-SPARC, Team BC, 2017 Toronto NAIG

Une compétition significative :

- est conçue pour soutenir ce qui a été pratiqué pendant les séances d'entraînement;
- est modifiée sur le plan de la durée de jeu, de la taille du terrain de jeu et des règlements, en fonction du développement des participants;
- offre les mêmes chances de compétition à tous en gardant les participants dans les épreuves au lieu de les éliminer (finales A, finales B, finales C, tournois à la ronde et croisements),
- est axée, aux premiers stades, sur le processus en compétition et est fondée sur les compétences récemment acquises dans des situations de compétition, et non sur des résultats;
- se trouve dans la «zone de défi», c'est-à-dire ni trop difficile ni trop facile pour que la compétition demeure serrée sans aboutir à des défaites écrasantes ou humiliantes;
- n'engage pas de temps et de coûts excessifs de déplacement.

La voie d'accès au podium

La voie d'accès au podium vise à former des athlètes de haute performance capables de gagner aux plus hauts niveaux de la compétition internationale, et de remporter des médailles aux jeux olympiques, paralympiques ou aux championnats mondiaux. Les étapes de la voie d'accès au podium sont :

S'entraîner à la compétition : ce stade concerne généralement les athlètes qui font partie d'équipes nationales, de la relève ou de la prochaine génération. Ce sont des athlètes exceptionnels qui ont une chance réelle de jouer pour leur équipe nationale ou de se qualifier pour aller aux championnats mondiaux. Pour certains sports, les athlètes prendront la voie d'accès au podium à la fin des stades S'entraîner à s'entraîner et Apprendre à s'entraîner. C'est le moment où ils se spécialisent dans leur sport principal pour être sélectionnés dans les compétitions internationales par groupes d'âge.

S'entraîner à gagner : ce stade s'adresse aux athlètes qui ont de très bonnes chances de participer aux championnats mondiaux ou de remporter des médailles. Ce sont les athlètes qui font partie de la crème de la crème dans leur sport. Tous les membres d'une équipe nationale ne font pas partie de cette catégorie.

Les athlètes cheminent vers la voie d'accès au podium en fonction d'une performance démontrant l'acquisition et le développement de leurs compétences (consulter le profil médaille d'or ou la matrice de développement de l'athlète). Remarque : Bien que la voie d'accès au podium soit souvent associée aux sports olympiques ou paralympiques, le développement à long terme dans le sport et l'activité physique considère la voie d'accès au podium accessible pour tous les sports ayant des championnats mondiaux.

PRINCIPES DE LA VOIE D'ACCÈS AU PODIUM

La voie d'accès au podium est :

1. un concept qui peut être utilisé par tous les organismes canadiens engagés dans le sport de haut niveau.
2. une composante du modèle de développement à long terme du participant/atlète utilisé par les NSO et qui traite spécifiquement de l'identification et du développement des athlètes ayant le potentiel d'accéder au podium.
3. une partie intégrante des lignes directrices visant l'acquisition des compétences fondamentales associées aux stades de la littératie physique.
4. une approche portant sur les stades de l'excellence ciblée qui identifie à la fois les améliorations à apporter à l'entraînement et les environnements de compétition adéquats pour atteindre des performances dignes du podium.
5. une approche fondée sur la recherche pour déterminer et définir les éléments cruciaux de performance et les standards qui conduiront l'athlète aux marches du podium.
6. un processus de développement et de mise en œuvre partagé par le personnel des ONS qui intègre le développement et la haute performance et les leaders des organismes sportifs provinciaux et territoriaux.

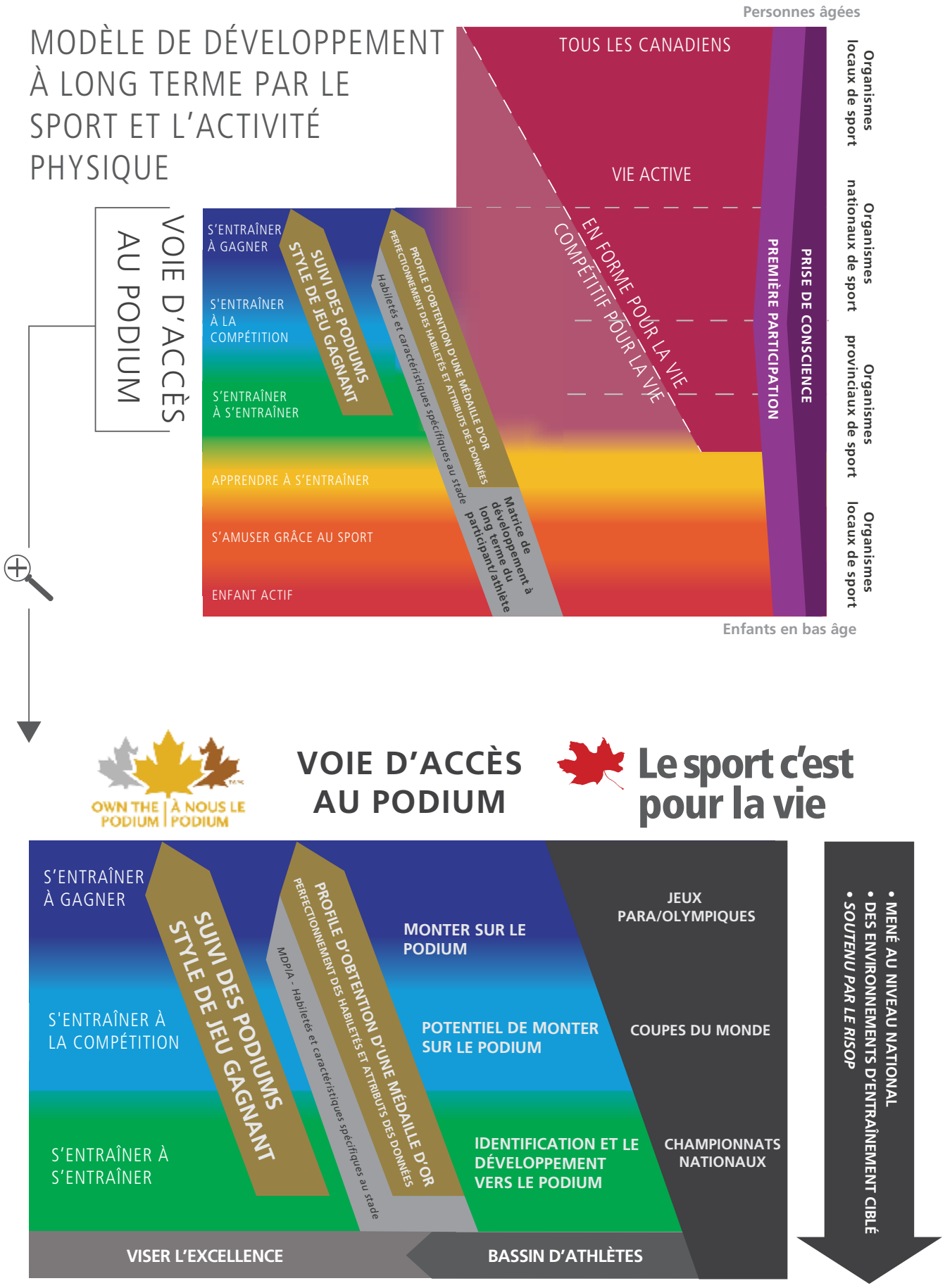


Figure 10 : Voie d'accès au podium

S'entraîner à la compétition

STADE

L'entrée dans ce stade dépend de la progression dans le sport, et se poursuit au-delà de la fin de la poussée de croissance à l'adolescence. Ce sont les athlètes qui participent aux compétitions provinciales, nationales junior ou qui commencent à être exposés aux compétitions nationales.

Ils ont besoin d'un entraînement spécialisé dans un environnement d'entraînement lui aussi spécialisé.

C'est le stade où l'on se spécialise dans un sport, une position ou une épreuve, et au cours duquel on conçoit un entraînement physique et à la préparation technico-tactique afin de maximiser le développement.

On teste les habiletés tactiques, et l'entraînement est effectué dans des conditions de compétition.

L'entraînement est fondé sur la science et on a recours aux tests pour repérer les forces et les faiblesses.

On travaille à l'optimisation des capacités auxiliaires et à concilier le sport avec le travail, l'école, la vie de famille et la vie sociale.

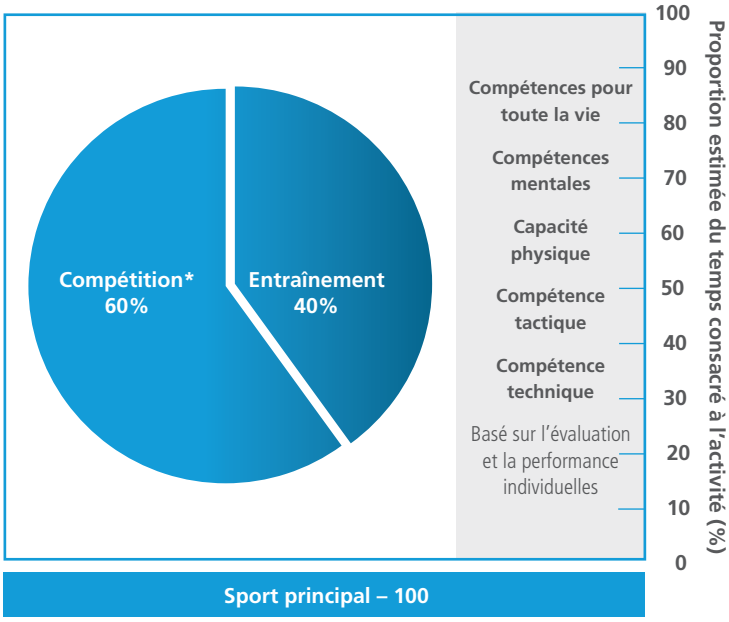
On met en place des stratégies de préparation mentale avancées, et les pratiques sont effectuées dans des conditions hautement compétitives.

On renforce l'éthique dans le sport, dont le respect des adversaires et l'esprit sportif tout en favorisant un engagement en faveur d'un sport sans dopage.

La périodisation est simple, double ou triple.

L'entraînement des capacités technico-tactiques et physiques spécifiques au sport a lieu de neuf à douze fois par semaine.

Pour les sports d'équipe, l'entraînement est adapté au style de jeu gagnant (voir glossaire à la page 24).



**Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition*

Figure 11: *Résumé des activités S'entraîner à la compétition*

S'entraîner à gagner

STADE

L'entrée dans ce stade dépend de la progression dans le sport et correspond au moment où l'âge permet d'atteindre des performances sportives optimales.

Dans ce stade, les athlètes prennent part aux compétitions de haut niveau : olympiques, paralympiques, championnats mondiaux.

L'accent est mis sur les performances dignes du podium lors d'épreuves internationales de haut niveau.

On cherche l'amélioration ou le maintien de toutes les capacités physiques requises pour une performance optimale. L'entraînement est fondé sur la science et harmonisé avec le style de jeu gagnant.

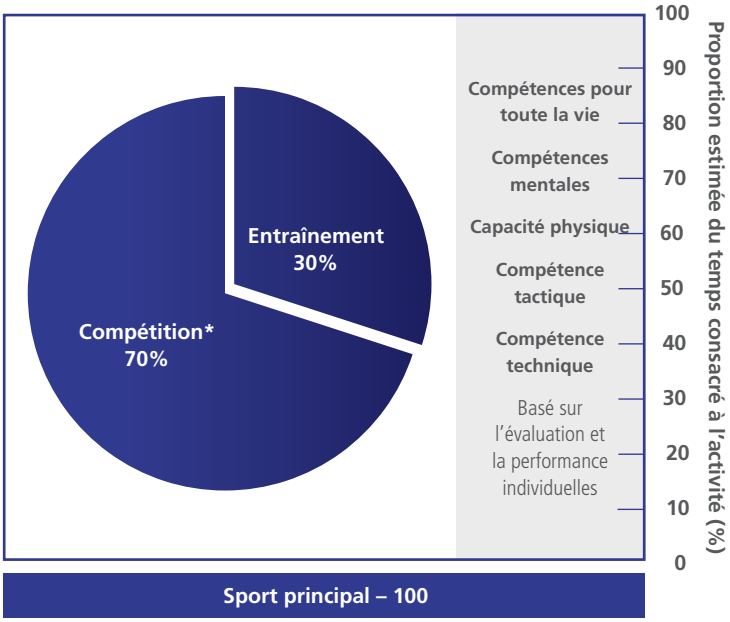
C'est la poursuite du développement des capacités technico-tactiques et de la performance avec la la modélisation de tous les aspects de la performance pendant l'entraînement et lors des compétitions.

On assure des pauses fréquentes à des fins prophylactiques pour la récupération et la régénération.

On travaille à la maximisation des capacités auxiliaires et on assure un soutien par des spécialistes.

La périodisation est simple, double ou triple et la priorité est mise sur les épreuves les plus importantes.

L'entraînement des capacités technico-tactiques et le conditionnement physique spécifique au sport a lieu de neuf à quinze fois par semaine.



**Comprend à la fois l'entraînement de compétition et l'entraînement spécifique à la compétition*

Figure 12: *Résumé des activités Apprendre à s'entraîner*

Vie active

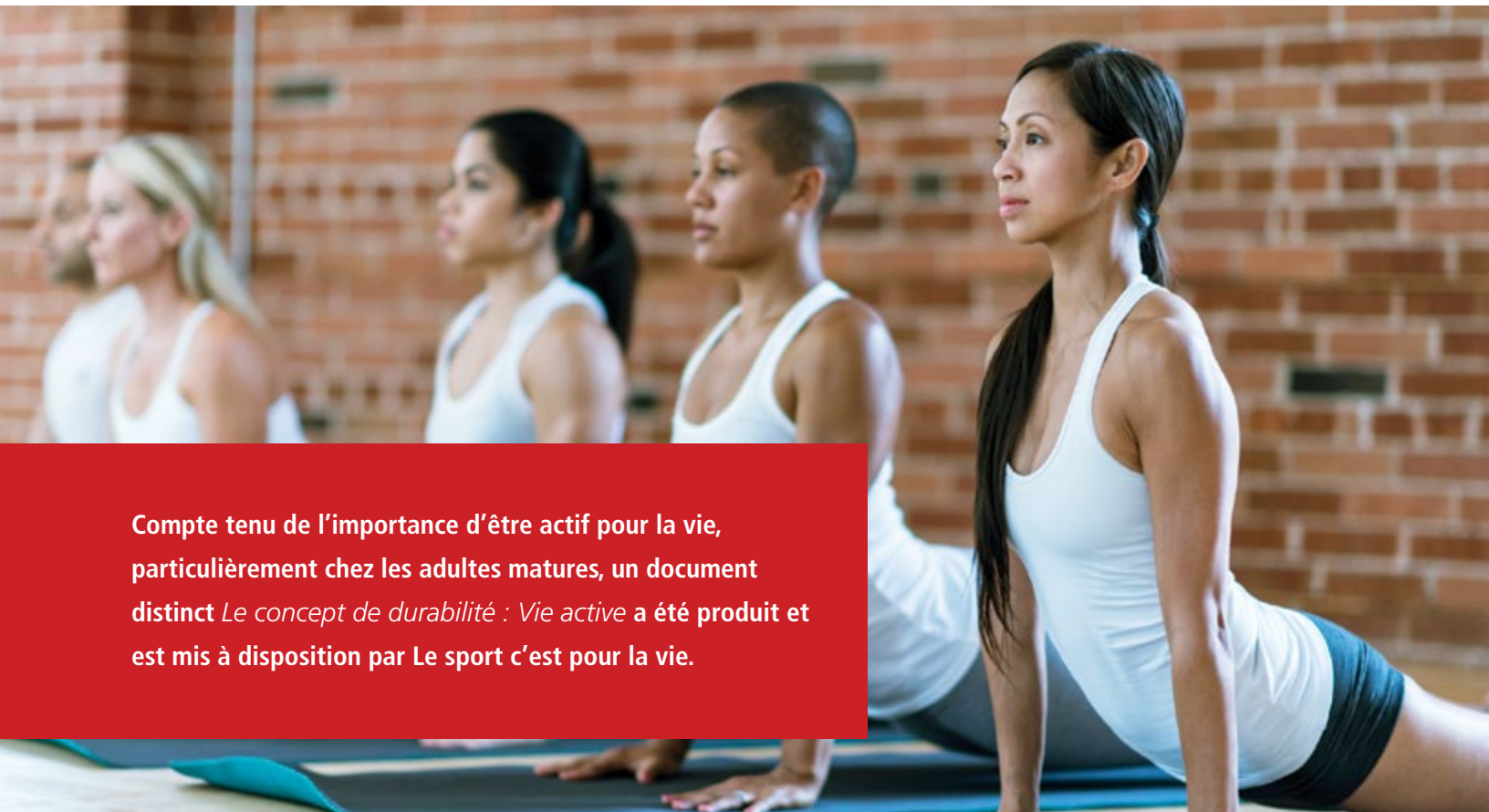
STADE

Le stade Vie active concerne la majeure partie des gens qui pratiquent un sport. Après s'être construit une base solide au cours des trois premiers stades du modèle, ils évoluent vers le sport ou les sports de leurs choix. Ils le font principalement pour le plaisir, pour la satisfaction ou pour les avantages qu'ils obtiennent sur le plan de la santé. Certains participent à des compétitions organisées; d'autres non.

Compétitif pour la vie est le champ du stade Vie active pour ceux qui décident de faire de la compétition dans un sport organisé. Ils peuvent prendre part à des compétitions de niveaux U-14 ou U-17 dans une ligue locale, et même aller jusqu'à participer aux compétitions mondiales des maîtres. Ce champ diffère de En forme pour la vie, car les athlètes veulent s'améliorer et gagner, ce qui les pousse à s'entraîner conséquemment.

En forme pour la vie est la phase de ceux qui participent simplement parce qu'ils retirent de la satisfaction à la pratique d'un sport ou d'une activité physique. Ils peuvent, à l'occasion, participer à des compétitions pour le plaisir, mais ce n'est pas leur but principal. En forme pour la vie s'adresse aussi à ceux qui s'engagent dans une activité physique non sportive.

Leaders dans le sport et l'activité physique comprend ceux qui contribuent autrement que par le fait d'être un athlète ou un participant à un sport ou à une activité. On entend ici les entraîneurs, les officiels, les administrateurs et tous ceux qui travaillent dans la science du sport et la médecine.



Compte tenu de l'importance d'être actif pour la vie, particulièrement chez les adultes matures, un document distinct *Le concept de durabilité : Vie active* **a été produit et est mis à disposition par Le sport c'est pour la vie.**

Une personne n'est, à aucun moment ni en aucun cas, restreinte à l'une de ces voies. Souvent, une personne au stade Vie active sera impliquée de diverses façons.

La littératie physique, l'augmentation de l'activité et du sport récréatif et être « En forme pour la vie » ouvrent le chemin vers un Canada en meilleure santé. Les bienfaits, largement documentés, de la pratique régulière de l'activité physique sont : une bonne santé à long terme, le développement du réseau social, l'amélioration du bien-être mental et physique et une meilleure qualité de vie. Pourtant, même si les preuves démontrent les nombreux bienfaits associés à l'exercice régulier, en particulier chez les adultes d'âge mûr, seulement 15 % des adultes canadiens répondent aux recommandations nationales en matière d'activité physique (Colley et al., 2011). De plus, parmi la population croissante d'adultes d'âge mûr, les taux de participation au sport ont décliné au cours des dernières décennies au Canada.

Il existe huit facteurs essentiels pour une vie adule en santé et un sain vieillissement . Ils décrivent les éléments fondamentaux du stade Vie active et sont les composantes clés du concept de la durabilité. Ces huit facteurs sont interdépendants et chacun est essentiel pour être en forme pour la vie.

Figure 13 : Les huit facteurs essentiels *(Grove et al., 2016)*

Des cheminements uniques

Les cheminements individuels dans le sport et l'activité physique sont uniques et varient grandement. Alors que tous commencent par une prise de conscience d'une activité les amenant ensuite vers une implication et un apprentissage des fondamentaux, chacun est libre d'emprunter la voie qui lui plaît en fonction de ses goûts et de ses capacités. Idéalement, peu importe la voie empruntée, tous atteindront leur plein potentiel et demeureront actifs pour la vie.

Atteindre le sommet peut signifier remporter une médaille d'or aux Jeux olympiques , au championnat du monde ou au championnat du monde des maîtres.

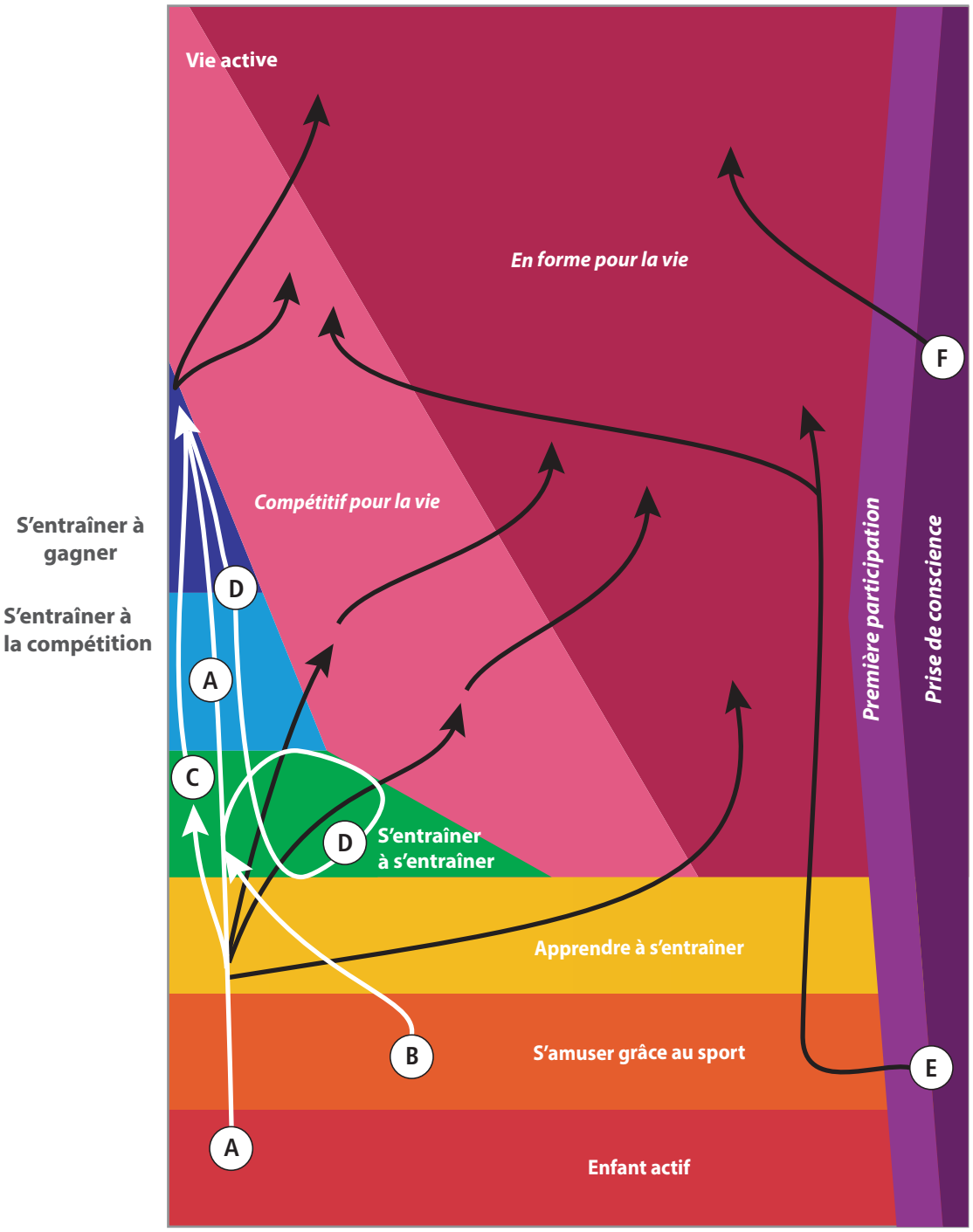


Figure 14 : *Des cheminements uniques*

PLUSIEURS PARCOURS POUR ATTEINDRE...

Les particiapnts peuvent emprunter plusieurs parcours pour atteindre leur potentiel; leur cheminement est rarement linéaire.

Participant A pourrait demeurer dans l'un de ses premiers sports, du début jusqu'aux Championnats du monde.

Participant B commence dans un sport différent ou débute son parcours plus tard puis, à l'adolesnce, il trouve un sport qu'il poursuivra jusqu'aux Jeux Olympiques ou paralympiques.

Participant C commence comme le participant A, connaissant du succès rapidement dans un sport, puis se concentre sur un autre sport avant de retourner à son premiers amour.

Participant D atteint un haut niveau de réussite dans un sport, mais change ensuite pour un autre, et doit alors recommencer chaque stade de développement avant de réussir dans ce sport.

Participant E pratique plusieurs sports sans jamais atteindre le stade S'entraîner à s'entraîner, mais vit des expériences de qualité et mène une vie active.

Participant F devient au courant d'opportunités plus tard dans sa vie puis, grâce à une première participation positive, devient actif pour la vie.

Plusieurs parcours caractéristent le sport et l'activité physique. Il est important de reconnaître que chaque personne a un parcours unique et devrait toujours avoir accès à des environnements de qualité lui permettant d'atteindre son plein potentiel et de mener une vie active.

Il y a quatre éléments importants :

1. Les participants sont soutenus le long de leur parcours pour trouver le bon sport ou la bonne activité physique où ils auront l'opportunité d'atteindre leur plein potentiel.
2. Les participants peuvent emrpunter plusieurs parcours pour atteindre le succès; ils peuvent notamment se concentrer sur un autre sport puis retourner au sport original par après.
3. Les sports s'assurent que les parcours de développement à long terme sont harmonisés, des premiers stades jusqu'à la Voie d'accès au podium.
4. Peu importante le parcours, ou à quels stade ils quittent le niveau compétitif, tous les participants finissent au stade Vie active, soit en :
   - En étant Compétitif pour la vie, ou
   - En participant. à être En forme pour la vie, et
   - En ayant une bonne expérience leur donnant le goût de « passer au suivant » en tant que leaders du sport et de l'activité physique.

Un développement équilibré dans le sport et l'activité physique signifie de porter une attention au-delà des habiletés et des capacités physiques. Le développement de plusieurs facteurs, notamment les habiletés physiques, technico-tactiques, psychologiques et psychosociales, doit être pris en compte pour mesurer le progrès individuel, et ce, à chaque étape du modèle de développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Sport et activité physique de qualité

Essentiellement, les activités physiques et sportives sont de qualité lorsque les bonnes personnes font les bonnes choses aux bons moments. Le sport et l'activité physique de qualité sont développés de façon adaptée, sont bien gérés, sont sécuritaires et sont inclusifs. Ces facteurs comprennent chacun un certain nombre d'éléments qui conduisent à une expérience de qualité dans chaque programme de sport et d'activité physique. La liste suivante présente des points clés utiles pour la planification de programmes dans votre communauté.

Sport de qualité

basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique...

Figure 15 : *Les éléments du sport de qualité*

Une approche multisectorielle

Au cours de la vie, à un moment ou à un autre, tout individu est exposé au système scolaire et à l'éducation physique; au sport communautaire, scolaire, provincial/territorial ou national; aux programmes de loisirs communautaires et au système de santé. Il est dans l'intérêt de la collectivité que TOUS ces organismes et secteurs travaillent de concert. Dans cette optique, ils doivent adopter une approche commune pour développer la littératie physique et le potentiel sportif, et pour assurer que chacun a accès à un sport et à une activité physique de qualité. L'objectif commun doit être d'accroître la rétention dans le sport et l'activité physique et de réduire les abandons. La confusion, la frustration et l'épuisement qui peuvent résulter du travail dans un système non coordonné ont tendance à faire augmenter le taux d'abandon.

Le développement à long terme est un vecteur de changements, car il reconnaît que l'éducation physique, les sports scolaires, les sports de compétition et les loisirs sont interdépendants. Cette façon de voir les choses contraste fortement avec le système sportif actuel. L'éducation physique, les activités communautaires et le sport d'élite ont été développés séparément, donnant comme résultat une approche coûteuse et inefficace. Cette approche ne garantit pas que tous les enfants (de ceux qui pourraient choisir de devenir des athlètes d'élite jusqu'à ceux qui opteraient davantage vers le secteur récréatif) disposent d'une base solide et des connaissances suffisantes (physiques, techniques, tactiques et mentales) sur lesquelles s'appuyer. Quand tous les intervenants travaillent ensemble, tous y gagnent.

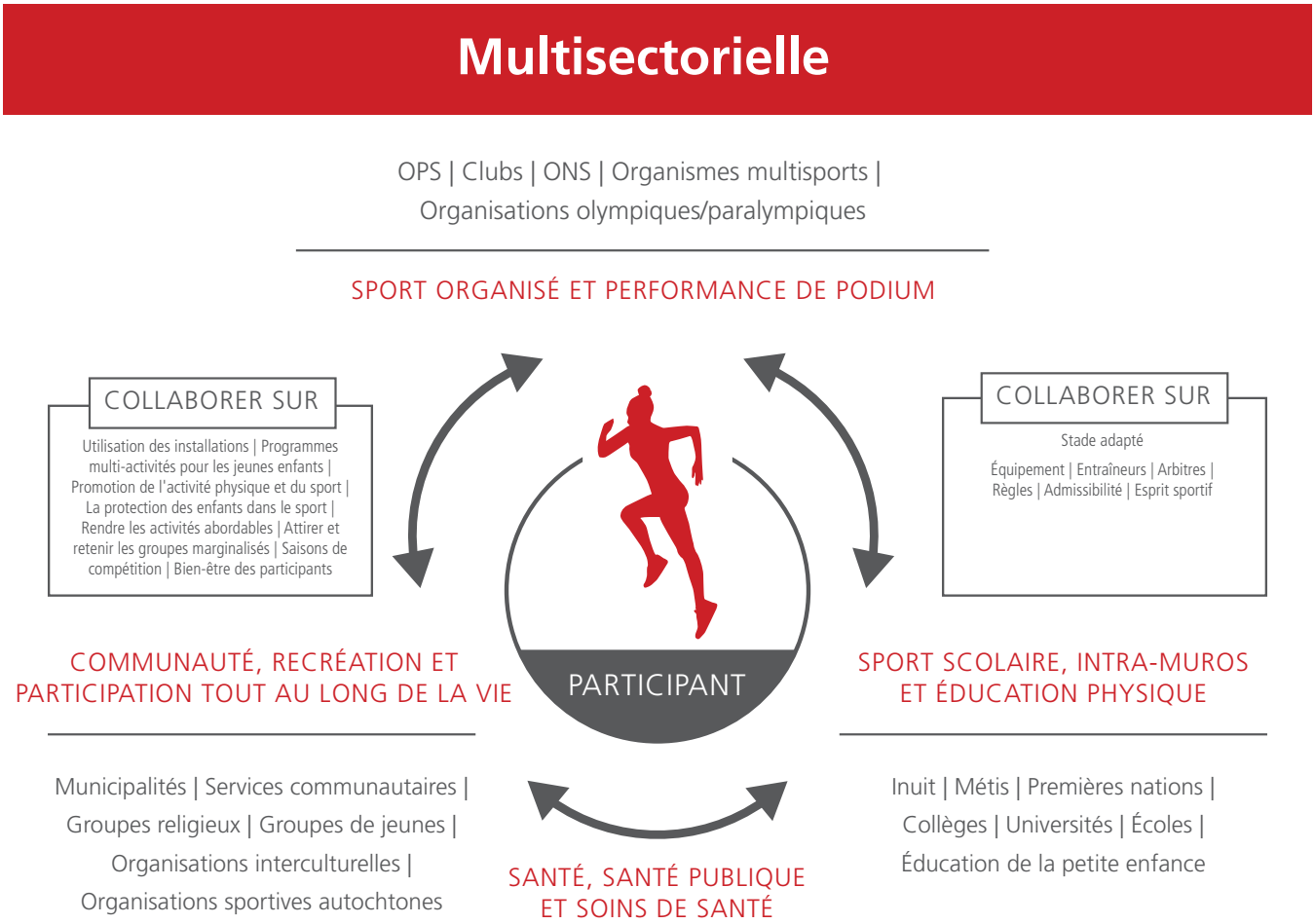


Figure 16 : *Multisectorielle*

Une nouvelle ère

Nous avons fait beaucoup de chemin depuis la parution en 2005 de notre guide Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète 1.0, mais il reste encore beaucoup à faire. Il est impératif de changer le paradigme actuel du système sportif. Toutefois, pour y arriver, il faudra que les décideurs territoriaux, provinciaux et nationaux, que les organismes locaux et que les responsables de programmes soient impliqués. Réformer un système établi depuis longtemps n'est jamais facile, mais partager les tâches facilitera ce tour de force. Un réel changement de paradigme nécessitera de :

- Passer d 'un système qui rejette et exclut des participants à un système qui inclut tout le monde, et qui aide ceux qui ne réussissent pas comme ils le souhaitent à faire la transition vers d'autres sports ou activités dans lesquels ils pourront s'épanouir.
- Changer les programmes fondés sur l'âge qui conviennent au participant moyen pour des programmes fondés sur le stade de développement qui conviennent à tous les participants.
- Passer d'une philosophie axée sur la poursuite de la victoire et de l'accumulation de points pour acquérir du prestige à l'intérieur de ligues organisées à une philosophie fondée sur la participation à des compétitions significatives qui, loin d'encourager les défaites humiliantes, favorisent plutôt un réel apprentissage.
- Cesser d'entraîner les enfants et les jeunes comme s'ils étaient de petits adultes et préconiser une méthode qui comprend une périodisation appropriée à leur stade de développement.
- Passer d'une conception axée sur l'activité physique à une autre fondée sur le développement de la littératie physique pendant toute la vie, des enfants d'âge préscolaire aux personnes âgées.
- Faire en sorte, dans chaque aspect du sport, que les équipes communautaires jusqu'aux équipes de championnats du monde travaillent ensemble pour maximiser les bénéfices et réduire les chevauchements , tout en offrant aux athlètes et aux participants un moyen clair et unifié d'atteindre leurs objectifs sportifs
- Faire en sorte que le milieu sportif et du loisir communautaire, les systèmes d'éducation et de santé et que le milieu du sport de performance travaillent ensemble et non plus en vase clos, et qu'ils partagent des objectifs et des buts communs.
- Évoluer vers un système sportif canadien à la fois avantageux sur le plan sportif et sociétal.

Tableau 2 : *Les changements dont nous avons besoin*

Nous mène	de	vers
Système (se rapporte aux gouvernements, aux comités nationaux olympiques (CNO), aux organismes de services multisports (OSM), etc.)	Modèles de développement exclusifs (pyramide)	Modèle de développement inclusif (rectangle)
Système	Objectifs relatifs au sport	Objectifs relatifs à la société
Système	Système séparé	Harmonisation du système
Système	Activité physique	Littératie physique
Système	Travail en vase clos	Travail de concertation
Organismes (se rapporte aux organismes nationaux de sport (ONS), aux des organismes de sport provinciaux/territoriaux (OSPT) et aux organismes sportifs locaux (OSL))	Poursuite de la victoire	Compétition significative
Organismes	Exclusion/rejet	Inclusion/transfert /division
Organismes	Entraînement en fonction de l'âge, entraînement et compétition	Entraînement en fonction du stade de développement, entraînement et compétition
Organismes	Périodisation de l'équipe nationale d'un seul sport	Périodisation par stades

Modèle du développement à long terme par le sport et l'activité physique

Le but ultime de Le sport c'est pour la vie est de modifier fondamentalement le sport et l'activité physique au pays. Pour y parvenir, il est nécessaire d'harmoniser les actions des :

- gouvernements provinciaux/territoriaux et fédéral;
- organismes de sport et d'activité physique;
- entraîneurs et responsables qui travaillent quotidiennement avec les athlètes et les participants.

Cet objectif exige également :

- d'assurer la sensibilisation, l'éducation et la formation de leaders;
- d'offrir des sports de qualité et de développer des programmes de littératie physique;
- d'harmoniser les politiques, y compris les modèles de financement , entre les ministères provinciaux/territoriaux et fédéraux responsables du sport et de l'activité physique;
- d'harmoniser les meilleures pratiques en matière de sport et d'activité physique dans tous les secteurs;
- de fournir des données probantes grâce à des travaux de recherche et d'expertise;
- d'inclure tous les intervenants, ce qui nécessite une planification et un soutien délibéré.

Cette vision repose sur une approche de «modèle logique» et illustre les principaux acteurs d'influence au sein de notre système sportif. Elle démontre également la façon dont ils peuvent assumer leurs responsabilités et contribuer à promouvoir le développement à long terme au Canada, par l'identification des attentes et la mesure de l'impact.

Tableau 3 : *Un catalyseur de changement culturel*

Qui	Responsabilité	Pour promouvoir	Mène à	Résultant à	Objectifs	Impact du développement à long terme
Governements (F-P/T)	Politiques de par cours de développement à long terme et de littératie physique	Modèle de Le sport c'est pour la vie aux niveaux F-P/T	Harmonisation du secteur et du système	Stratégies spotives pour le développement et la littératie physique	Le sport c'est pour la vie qui contribue à la santé et au bien-être de la communauté	Davantage de gens qui développent leur littératie physique, plus d'athlètes qui atteignent l'excellence, et plus de gens qui mènent une vie active
Organisations	Modèles de développvement à long terme (pour tous les participantss)	De bons : effectifs en gestion des dirigeants	Programmation de qualité	Activités et compétitions adaptées au développement	Meilleure rétetion des ahtlètes et participants	
Dirigeants et entraîneurs	Modèle de développement à long terme des dirigeants et entraîneurs et stratégie de formation	Calendrier de formation des entraîneurs/ dirigeants basé sur le stade	Périodisation et formation basée sur le stade	Formation et activité physique adapatées au développement	Compétition significative planifiée	

Photo : CPC, Canadian Blind Sports

Glossaire

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui induisent des changements fonctionnels et/ou morphologiques chez un athlète. Le degré d'adaptation peut varier autant selon le potentiel génétique d'un individu que de son historique d'entraînement – puisqu'il devient plus difficile de faire des gains au fur et à mesure que les individus approchent leurs limites génétiques. La science de l'exercice a fourni des directives bien documentées et bien comprises pour générer des adaptations optimales.Les adaptations peuvent être positives ou négatives.

L'adolescence est la période entre l'enfance et l'âge adulte. Au cours de cette période, la plupart des systèmes de l'organisme deviennent adultes tant dans leur structure que dans leur fonctionnement. Structurellement, 'adolescence commence par un accroissement du taux de croissance, ce qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet (pic de croissance rapide-soudaine) pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques visibles et complétés par la maturité complète des fonctions reproductrices.

Les activités auxiliaires font référence aux connaissances et à l'expérience qu'a l'athlète autres que les habiletés techniques sportives et l'entraînement physique. Elles comprennent les procédures d'échauffement et de récupération, d'étirement, de nutrition, d'hydratation, de repos, de récupération, de restauration, de régénération, de préparation mentale, d'affûtage et de préparation directe à un pic de performance. Plus les athlètes ont développé ces activités complémentaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage sur le plan physiologique, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

Matrice de développement du participant/athlète (MDP/A) : Dans le modèle du développement à long terme par le sport et l'activité physique, la MDP/A regroupe les habiletés et les aptitudes des athlètes progressant aux différents stades de leur parcours.

L'enfance s'étend généralement de la fin de la petite enfance (le premier anniversaire) au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement cognitif et moteur. Elle est habituellement divisée en trois groupes : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans), l'enfance intermédiaire (de six à huit ou neuf ans) et l'enfance tardive (de 8 à 9 ans au début de l'adolescence).

L'âge chronologique est le « nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». Le niveau de croissance et de maturité d'enfants du même âge chronologique peut varier de quelques années (voir âge de développement).

Le développement fait référence à l'« interrelation entre la croissance et la maturation en lien avec le passage du temps ». Le concept de développement comprend aussi les sphères sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice de l'enfant ». Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent utilisés ensemble et sont parfois synonymes. Toutefois, ils font chacun référence à leur contexte biologique particulier.

La croissance fait référence à des « changements observables, graduels et mesurables de la taille corporelle, tels que la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle ».

La maturation fait référence aux changements dans la structure et la fonction de la progression de l'athlète vers la maturité; par exemple, dans le changement du cartilage en os dans le squelette, dans les changements aux dents (des dents de bébé aux dents d'adultes) dans les changements aux organes sexuels, ou dans les changements aux proportions corporelles. La maturation a lieu à des rythmes et à des moments différents chez chaque individu.

L'Âge de développement est l'âge en années et en mois du jeune moyen au même développement que l'individu en question. Si un jeune de 15 ans a le même développement qu'un adolescent moyen de 13 ans, son âge de développement est de13. L'âge de développement peut être établi en fonction de différents systèmes corporels, dont la maturité squelettique ou maturité sexuelle. Différents systèmes peuvent donner des âges de développement légèrement différents, et il doit être traité comme une approximation, à moins d'être mesuré par des évaluateurs qualifiés disposant d'équipement spécialisé. Dans le milieu du sport, l'âge de développement devrait être utilisé comme un indicateur.

Dans des **environnements d'entraînement de haut niveau** les ONS guident l'identification et l'aménagement d'environnements pour les athlètes ciblés qui comprennent l'accès à des installations à la fine pointe de la technologie et à des entraîneurs de classe mondiale ainsi que du soutien sur le plan technologie, de la recherche, de la science et de la médecine sportive. Les environnements d'entraînements de haut niveau permettent de respecter les exigences en matière de qualité et de quantité d'entraînement quotidien requis permettant d'atteindre les indicateurs du profil d'obtention de médailles d'or et des résultats de compétitions souhaités.

Le profil d'obtention de médailles d'or (PMO) est l'ensemble des habiletés et aptitudes déterminant la performance d'un athlète pouvant accéder au podium olympique, paralympique ou des Championnats du monde. Le PMO est basé sur des critères précis et quantifiables indiqués à chacune des habiletés et aptitudes, en fonction du stade auquel l'athlète se trouve sur la voie d'accès au podium. Sous la direction d'un organisme national de sport fait référence à un leadership délibéré de la part de l'organisme national de sport afin d'orienter le concept d'un cheminement vers le podium et de mettre en œuvre les structures et services programmatiques nécessaires pour accéder au podium.

Le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) est la période durant la laquelle le taux de croissance est à son apogée lors de la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge de la vitesse maximale de croissance s'appelle l'âge au PCRS.

Le pic de croissance significative de la force (PCSF) est le taux maximal d'accroissement de la force à la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge de l'augmentation maximale de la force s'appelle l'âge au PCSF.

La vitesse de pointe du poids (VPP) est le taux maximum d'augmentation du poids pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale de poids s'appelle l'âge au VPP.

La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute la vie. En termes plus pratiques, c'est le développement à vie des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives fondamentales dans une grade variété d'environnements.

L'**identification et le développement vers le podium** est le point d'entrée de la voie d'accès au podium caractérisé par l'identification d'athlètes respectant les critères du Suivi des résultats sur les podiums et les indicateurs du profil d'obtention de médailles d'or.

La voie d'accès au podium décrit les étapes du développement à long terme de l'athlète par le sport et l'activité physique et s'applique spécifiquement aux athlètes visant à accéder au podium au niveau le plus élevé de leur sport. La voie d'accès au podium englobe le suivi des podiums et le profil d'obtention de médailles d'or (PMO).

Le potentiel de monter sur le podium décrit le suivi ciblé d'un athlète pour accéder au podium basé sur un modèle prédictif de résultats et les indicateurs du profil d'obtention de médailles d'or. Les athlètes au potentiel de monter sur le podium seront suivis dans le cadre de l'environnement d'entraînement de haut niveau et lors des compétitions pour prédire leur progression vers la montée sur le podium.

Monter sur le podium est l'ultime performance souhaitée. On parle ici d'athlètes montant sur le podium aux Jeux olympiques ou paralympiques et/ou aux championnats du monde.

Le suivi des résultats sur les podiums (SRP), un dérivé des résultats de compétitions, indique le progrès des critères de performance à suivre dans la voie d'accès au podium pour éventuellement atteindre les podiums olympiques, paralympiques ou ceux des championnats du monde. Jouer de façon gagnante (JFG) évoque le même concept, mais s'applique à des sports d'équipe ou encore à d'autres sports comme le tennis, le badminton ou des sports de combat.

La puberté est le moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

Le sport de qualité signifie d'offrir de bons programmes, adaptés au développement et axés sur des valeurs, dans des environnements sécuritaires, accueillants et inclusifs par un personnel qualifié adéquatement et dévoués aux principes Sport Pur.

Les moments opportuns pour développer une qualité physique correspondent aux niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors des séances d'entraînement et de compétition. Les moments opportuns pour développer une qualité physique et les périodes sensibles de croissance et de développement des jeunes athlètes indiquent le moment approprié pour l'utilisation de certains stimuli favorisant une adaptation optimale en regard des habiletés, des capacités physiques et de la compétition.

Les périodes sensibles de développement font référence à une période du développement d'un comportement spécifique ou d'une adaptation corporelle où l'expérience ou l'entraînement a un plus grand impact qu'à tout autre moment. Chaque système a toujours la capacité de s'entraîner, et une période sensible survient lorsqu'un système

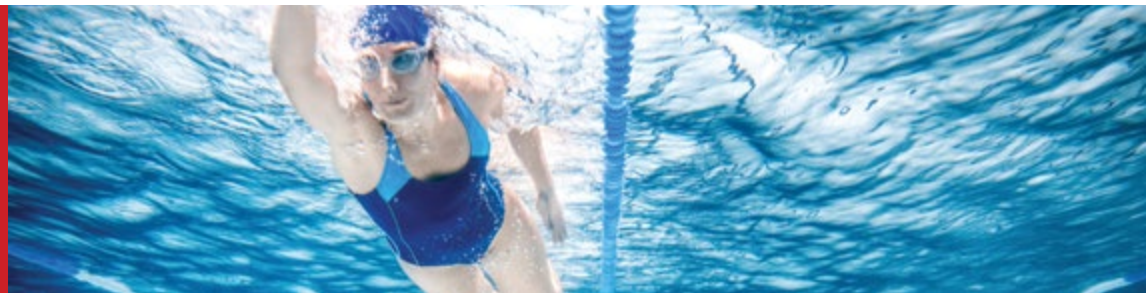
est à sa capacité optimale d'entraînement.

L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle qu'elle est déterminée par le degré d'ossification des os, comparativement à l'âge moyen pour ce degré d'ossification. Il peut être une façon de déterminer précisément l'âge de développement, mais nécessite l'utilisation d'instruments sophistiqués (rayons X, IRM, etc.)

L'excellence ciblée fait référence à une stratégie spécifique du dévouement de l'athlète dans sa quête de succès aux championnats du monde et/ou aux Jeux olympiques ou paralympiques.

La capacité d'entraînement renvoie au potentiel génétique des individus lorsqu'ils réagissent à des stimuli d'entraînement spécifiques. La capacité d'entraînement peut faire référence à la vitesse d'adaptation face à un stimulus d'entraînement ou au degré d'adaptation pour un niveau donné de stimulus d'entraînement.

L'âge d'entraînement sportif est la mesure du temps passé par un athlète à s'entraîner pour un sport spécifique.



Références

Le guide Développement à long terme par le sport et l'activité physique est fondé et soutenu par la science littéraire de l'entraînement et de l'exercice, mais il comprend des termes non techniques pour les entraîneurs et leaders techniques et administratifs du milieu du sport et de l'activité physique. Vous trouverez la liste détaillée des références pour cette ressource dans le document de Le sport c'est pour la vie Guide de référence : Complément d'information au guide Développement à long terme par le sport et l'activité physique, que vous pouvez trouver ici :

Ce Guide de références contient les notions pertinentes pour soutenir le Développement à long terme. Pour chaque sujet identifié, les points saillants des publications sont résumés et suivis des références choisies. Vous trouverez à la fin du document des références additionnelles provenant de chercheurs de premier plan qui nous ont aidé à développer notre compréhension du développement de l'athlète et du sport de haute performance.

Le Guide est disponible pour quiconque désire en savoir plus sur les fondements du développement à long terme. Nous encourageons tous les lecteurs à comprendre que le tableau du développement de l'athlète et du sport de haute performance est en constante évolution — la plupart des données, des conclusions de recherche et des interprétations ne sont pas acceptées universellement — il y a plusieurs façons de développer un champion. Utilisez cette banque d'informations pour façonner votre réflexion, vos actions et vos discussions avec les autres. Soyez ouverts aux nouvelles façons de penser concernant ce secteur excitant du développement à long terme.

Le sport c'est pour la vie

sportpourlavie.ca