Programme national de certification des entraîneurs

INFORMATIONS SUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE POUR LES PARENTS

coach.ca
VISER **PLUS HAUT**

TABLE DES MATIÈRES

Informations sur le développement à long terme de l'athlète pour les parents 1

Qu'est-ce que le DLTA? 2

Enfant actif 3

S'amuser grâce au sport 4

Apprendre à s'entraîner 5

S'entraîner à s'entraîner 6

S'entraîner à la compétition 8

S'entraîner à gagner 9

Vie active 10

Liens 11

Informations sur le développement à long terme de l'athlète pour les parents

Les parents des enfants de moins de 8 ans qui jouent dans la même équipe de soccer que Jennifer veulent que je l'inscrive à un programme d'entraînement très spécialisé. Elle est plutôt bonne joueuse de soccer, et les autres parents me disent que ça l'aidera à intégrer l'équipe nationale dans 15 ans.

Qu'allez-vous faire?

Je ne sais pas. Qu'en pensez-vous? Vous êtes un(e) entraîneur(e) certifié(e).

Ce type de conversation a probablement lieu dans toutes les régions du pays, sur les terrains de soccer, pendant les matches de hockey et dans le cadre de la plupart des activités sportives car, en tant que parent, il est normal que vous vouliez ce qu'il y a de mieux pour votre enfant.

Alors, QU'EST-CE qui convient le mieux à votre enfant?

La meilleure solution est simple : il faut que les enfants apprennent des habiletés et participent à des activités qui correspondent à leur stade de développement. Ce principe est celui du développement à long terme de l'athlète, ou DLTA.

Mais qu'est-ce qu'un « stade de développement »? Et qu'est-ce que cela signifie pour vous en tant que parent?

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est l'option à privilégier pour le bien-être de votre enfant, et le système sportif canadien multiplie les efforts afin que tous les sports mettent un plan de DLTA en œuvre. En examinant ces plans, on constate que dans la majorité des sports, la spécialisation hâtive et l'entraînement intensif à un jeune âge n'aident pas les enfants à se développer de la façon la plus harmonieuse possible.

En réalité, les études démontrent qu'une spécialisation trop hâtive empêche les enfants de réaliser leur plein potentiel de développement.

Modèle de développement à long terme de l'athlète - Au Canada, le sport c'est pour la vie

Qu'est-ce que le DLTA?

De la naissance jusqu'à l'âge adulte, le développement des humains se fait sur une base continue. Pour mieux comprendre ce processus, les spécialistes divisent le développement en stades distincts qui comportent chacun des caractéristiques particulières; ce sont les stades de développement.

Les spécialistes du sport au Canada ont identifié sept stades de développement qui sont associés à des caractéristiques physiques, mentales, émotionnelles et cognitives données. Ces stades forment le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), qui est fondé sur les possibilités d'entraînement et de compétition optimales dont les enfants doivent bénéficier pour apprécier le sport et offrir les meilleures performances possibles.

Pourquoi le modèle de DLTA est-il nécessaire?

Parce que la participation au sport récréatif et aux activités physiques est en déclin et que les programmes d'éducation physique sont de plus en plus rares dans les écoles.

Parce que les performances internationales des athlètes canadiens et canadiennes sont à la baisse dans certains sports.

Parce que certains sports ont de la difficulté à identifier et à former la prochaine génération d'athlètes internationaux.

Parce qu'on s'expose à de graves conséquences lorsqu'il n'y a PAS de correspondance entre les habiletés, les activités et le stade de développement et que les Canadiens, les Canadiennes et notre système sportif national subissent ces conséquences depuis de nombreuses années. Quelques-uns de ces aspects négatifs sont énumérés ci-dessous :

- les enfants ne s'amusent pas;
- ils/elles adoptent de mauvaises habitudes car une importance exagérée est accordée à la victoire;
- leurs habiletés sont mal développées;
- ils/elles n'atteignent pas leur niveau de performance optimal;
- beaucoup s'épuisent prématurément et abandonnent le sport.

Enfant actif

Groupe d'âges : Garçons et filles de 0 à 6 ans

Ce stade permet aux enfants d'acquérir les bases adéquates. L'apprentissage sera facilité si vos enfants considèrent l'activité physique comme un aspect amusant de la vie quotidienne, particulièrement dans des environnements de jeux libres.

Ce que vous pouvez faire...

1. Assurez-vous que vos enfants soient actifs. Les enfants ne devraient jamais être sédentaires pendant plus de 60 minutes de suite, sauf lorsqu'ils/elles dorment.
2. Aidez-les à apprendre les fondements appropriés du mouvement. Il n'est pas toujours facile de reconnaître ces habiletés mais il existe des ressources qui vous faciliteront la tâche.
3. Organisez des activités physiques. Réunissez un groupe d'enfants et de parents et allez au parc afin qu'ils/elles explorent les balançoires, les glissades et les barres de suspension!
4. Laissez les enfants explorer ce qui les entoure tout en les surveillant attentivement et en vous assurant que l'environnement est sécuritaire. Permettez-leur de courir, de sauter, de grimper et de se balancer – c'est important pour leur développement.
5. Le moment est bien choisi pour inscrire les enfants à des programmes d'initiation à la gymnastique et à la natation, non pas dans le but d'en faire des athlètes d'élite dans ces sports mais plutôt pour qu'ils/elles puissent profiter d'excellentes occasions d'apprentissage dans des environnements variés.

S’amuser grâce au sport

Groupe d’âges : Garçons de 6 à 9 ans • Filles de 6 à 8 ans

Ce stade est axé sur l’apprentissage des habiletés liées aux fondements du mouvement et sur l’amélioration des habiletés motrices globales. Les habiletés liées aux fondements du mouvement sont les composantes de base de la réussite sportive et de l’appréciation de l’activité physique peu importe l’âge, et les enfants qui les possèdent sont plus susceptibles d’être actifs, aussi bien à un jeune âge que lorsqu’ils/elles seront adultes.

À ce stade, les enfants participent probablement à un programme de sport mineur et travaillent pour la première fois avec un(e) entraîneur(e). On devrait encore encourager le jeu non structuré.

Ce que vous pouvez faire...

1. Incitez vos enfants à faire de l’activité physique à tous les jours. N’oubliez pas qu’à ce stade, il est sans doute préférable que les enfants s’adonnent à de courtes périodes d’activité intense plutôt qu’à une seule longue séance d’entraînement.
2. Encouragez vos enfants à participer à un large éventail d’activités sportives. Une spécialisation trop hâtive dans un seul sport n’est PAS une bonne chose. En essayant différents sports, les enfants ont plus de facilité à développer leur agilité, leur équilibre, leur coordination et leur vitesse.
3. Assurez-vous que vos enfants choisissent des sports qui leur demandent de courir, de sauter, de lancer, d’attraper et de botter. Encouragez les enfants à progresser dans les programmes de gymnastique et de natation débutés au stade Enfant actif.
4. Demandez aux responsables des programmes de sport de votre collectivité de faire appel à des entraîneur(e)s formé(e)s ou certifié(e)s qui pourront aider les enfants à développer leurs habiletés liées aux fondements du mouvement.
5. Insistez auprès de l’école de vos enfants afin que celle-ci offre de nombreux cours d’éducation physique – idéalement, à tous les jours – présentés par des professeur(e)s d’éducation physique qualifié(e)s. Les enfants bénéficient d’immenses avantages lorsqu’on leur enseigne à exécuter les habiletés liées aux fondements du mouvement de manière appropriée.
6. Communiquez l’importance du plaisir et de la participation à vos enfants. Se concentrer sur les résultats et mettre l’accent sur la spécialisation trop hâtivement nuit à la future performance sportive.
7. Prêtez attention à l’équipement qui est utilisé pour accroître la force. À ce stade, les enfants devraient développer leur force au moyen de ballons lestés, de ballons d’exercice et du poids de leur propre corps plutôt qu’avec des haltères lourds et des appareils de musculation.

Apprendre à s'entraîner

Groupe d'âges : Garçons de 9 à 12 ans • Filles de 8 à 11 ans (avant la poussée de croissance)

À ce stade, les enfants sont prêt(e)s à apprendre et à peaufiner les habiletés sportives générales dont ils/elles ont besoin pour faire progresser leur performance et pratiquer des activités sportives qui les tiendront en santé.

Ce que vous pouvez faire...

1. Aidez les enfants à approfondir les habiletés liées aux fondements du mouvement et à apprendre les habiletés sportives générales. Ne leur permettez pas de se spécialiser trop tôt car cela pourrait par la suite avoir un effet négatif sur leur capacité à développer leurs autres habiletés.
2. Encouragez vos enfants à pratiquer au moins trois sports différents de leur choix. Encouragez-les aussi à prendre part à des jeux non structurés.
3. Assurez-vous que vos enfants bénéficient d'un entraînement de la force approprié. Cela comprend les activités qui font appel au poids du corps (des redressements assis et des pompes, par exemple), l'utilisation de ballons lestés et de ballons d'exercice et les sauts sur un pied et les bonds. Les enfants en fauteuil roulant devraient faire rouler leur fauteuil sur une pente ascendante.
4. Encouragez les enfants à accroître leur endurance, par exemple, au moyen de jeux qui requièrent d'être constamment en mouvement ou d'activités comme des courses à relais.
5. Les activités d'entraînement de la vitesse sont efficaces à ce stade. Les enfants peuvent accroître leur vitesse en faisant des activités qui nécessitent des allers-retours rapides et des mouvements rapides des mains et des pieds. Les changements de direction effectués rapidement sont aussi recommandés, par exemple, des jeux de poursuite ou d'évitement.
6. Veillez à ce que votre enfant participe à un nombre adéquat de compétitions. À ce stade, les enfants aiment la compétition mais doivent aussi s'entraîner. L'objectif devrait être de consacrer 70 % du temps d'activité à l'entraînement et 30 % à la compétition comme tel et à l'entraînement spécifique à la compétition. Dans un sport d'équipe, cela signifie qu'il devrait y avoir de deux à trois séances d'entraînement pour chaque match.
7. Si votre enfant pratique un sport d'équipe, assurez-vous qu'il/elle a la possibilité de prendre part à des compétitions. Ce n'est pas le moment pour l'entraîneur(e) de faire jouer uniquement ses meilleur(e)s athlètes et de laisser ceux/celles qui ne sont pas à un niveau aussi élevé sur le banc. Certain(e)s des enfants qui se développent plus lentement atteindront un jour les plus hauts sommets de performance dans leur sport.

S’entraîner à s’entraîner

Groupe d’âges : Garçons de 12 à 16 ans • Filles de 11 à 15 ans

À ce stade, les athlètes entreprennent de se spécialiser dans le sport de leur choix. Bien que les enfants commencent à participer plus sérieusement à des compétitions, lors de ces dernières, l’objectif principal est d’appliquer les principes appris lors de l’entraînement et non pas de gagner à tout prix.

Le stade S’entraîner à s’entraîner débute lorsque la principale poussée de croissance s’amorce. Le début de la poussée de croissance rapide survient vers l’âge de 11 ans chez les garçons et 9 ans chez les filles mais varie considérablement d’un individu à l’autre. Le pic de croissance rapide-soudaine (la période durant laquelle le rythme de croissance de votre enfant est le plus rapide) se produit en moyenne vers l’âge de 14 ans chez les garçons et 12 ans chez les filles.

À ce stade, votre degré de participation dans l’entraînement de votre enfant n’est probablement plus le même. Jusqu’à maintenant, il est fort possible que vous ayez joué un rôle direct, par exemple, en l’aidant à apprendre les fondements du mouvement ou en l’initiant à un sport que vous appréciez. Toutefois, au stade S’entraîner à s’entraîner, votre enfant fait preuve de plus d’autonomie et vous êtes sans doute moins susceptible de faire du sport à ses côtés, ce qui signifie que votre rôle consiste maintenant plus à le/la conseiller.

À partir de ce moment, l’accent est donc mis sur ce que vous devez savoir plutôt que sur ce que vous pouvez faire.

(SUITE À LA PAGE 7)

Ce que vous devez savoir...

(SUITE DE LA PAGE 6)

1. Le développement de l'endurance est essentiel car le corps s'adapte plus facilement à ce type d'entraînement lors de ce stade que lors de tous les autres.
2. L'entraînement de la capacité aérobie est très important après le début de la poussée de croissance. Les enfants doivent néanmoins continuer à développer leurs habiletés, leur vitesse et leur force. Ils/elles doivent également maintenir ou améliorer leur f exibilité car il s'agit d'une période de croissance rapide pour les os, les tendons, les ligaments et les muscles.
3. Il y a des moments lors desquels l'entraînement de la force produit de meilleurs résultats. Ces moments optimaux sont appelés périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement. Pour les filles, il y a deux de ces périodes : la première juste après le pic de croissance rapide-soudaine et la deuxième lors de l'apparition des menstruations. Il y a une seule période critique d'adaptation accélérée pour les garçons, et elle survient de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.
4. À un moment ou à un autre durant ce stade, l'année d'entraînement de votre enfant devrait se diviser en un ou deux cycles. Chaque cycle est à son tour divisé en plusieurs phases qui comportent des objectifs d'entraînement précis. Cette méthode de planification est appelée périodisation. Si vous voulez en apprendre davantage à propos de la périodisation, communiquez avec un(e) entraîneur(e) qualifié(e).
5. Les enfants doivent apprendre à faire face aux défis physiques et psychologiques de la compétition, et l'intégration de techniques de préparation mentale de base à l'entraînement peut produire des résultats appréciables.
6. La compétition prend plus d'importance et les enfants devraient passer environ 60 % de leur temps d'activité à s'entraîner et 40 % à participer à des compétitions comme tel et à des entraînements spécifiques à la compétition. Un trop grand nombre de compétitions réduit le temps d'entraînement, tandis qu'un trop petit nombre de compétitions freine l'apprentissage des habiletés techniques/tactiques ou décisionnelles dans des situations de jeu. Les séances d'entraînement devraient comprendre beaucoup d'exercices et de situations similaires à l'environnement de compétition.
7. Il commence à être plus important d'utiliser de l'équipement de qualité. C'est particulièrement vrai pour les athlètes ayant un handicap qui ont besoin d'équipement spécialisé, comme des prothèses adaptées au sport. Les enfants ont plus de plaisir et courent moins de risques de se blesser lorsque l'équipement est adapté à leur taille, à leur force et à leur niveau d'habileté.
8. Les enfants devraient commencer à se concentrer sur quelques sports (pas seulement un), et il est probable qu'ils/elles manifestent une préférence pour une position ou une épreuve données. Vous pouvez encourager ces choix mais il est encore trop tôt pour une véritable spécialisation.

S’entraîner à la compétition

Groupe d’âges : Garçons de 16 à 23 ans (+/-)
Filles de 15 à 21 ans (+/-)

Ce stade est axé sur le développement des athlètes en tant que jeunes adultes. Les jeunes se sont maintenant spécialisé(e)s dans un sport et se concentrent sur des habiletés et des exigences physiques qui sont propres à une épreuve ou à une position. L’athlète est un(e) gardien(ne) de but au soccer, et non plus uniquement un(e) joueur/euse de soccer; il/elle court le demi-fond plutôt que de faire de l’athlétisme.

Ce stade vise principalement à optimiser la préparation physique. Néanmoins, avant de prendre part aux activités du stade S’entraîner à la compétition et de développer les habiletés qui y sont associées, les jeunes doivent COMPLÈTEMENT maîtriser les habiletés et les principes de préparation physique du stade S’entraîner à s’entraîner.

Ce que vous devez savoir...

1. Les athlètes s’entraînent maintenant tout au long de l’année. L’intensité de l’entraînement est élevée, et l’entraînement est personnalisé en fonction des besoins de l’athlète, de l’épreuve à laquelle il/elle participe et de sa position.
2. Les athlètes appliquent les habiletés apprises lors de l’entraînement dans des conditions de compétition. Ils/elles se préparent à participer à des compétitions de haut niveau en modélisant tous les aspects possibles de la compétition durant l’entraînement.
3. La préparation physique et mentale devrait être personnalisée, et les paramètres optimaux de récupération à la suite de l’entraînement devraient être établis en fonction des besoins de chaque athlète. L’entraînement tactique et technique vise à tirer parti des forces de l’athlète et à surmonter les faiblesses identifiées.
4. Il y a davantage d’activités d’entraînement de compétition ou de préparation à la compétition que d’activités d’entraînement technique/tactique et de conditionnement physique. Les athlètes devraient consacrer 40 % de leur temps d’activité à l’entraînement et environ 60 % à la compétition comme tel et à l’entraînement spécifique à la compétition.
5. À ce stade, les athlètes compétitionnent à l’échelle nationale et internationale.

S’entraîner à gagner

Groupe d’âges : Garçons de 19 ans (+/-)
Filles de 18 ans (+/-)

L’objectif de ce stade est de s’entraîner afin de gagner au plus haut niveau du sport, soit la compétition internationale. Seul(e)s les athlètes les plus talentueux/euses et les plus déterminé(e)s y parviennent. Ceux/celles qui obtiennent du succès à ce stade travaillent presque toujours avec des entraîneur(e)s possédant une formation et des qualifications approfondies.

Ce que vous devez savoir...

1. Il s’agit du dernier stade de développement de l’athlète et l’accent est mis sur la maximisation de la préparation physique et de toutes les facettes de la performance sportive dans des conditions de compétition. Ces facettes comprennent, entre autres : la force, l’endurance, la f exibilité, l’habileté, la vitesse, la préparation en matière de nutrition, la prise de décisions et la préparation psychologique.
2. Pour réussir à ce stade, les athlètes doivent être en parfaite maîtrise de leurs habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques. Ils/elles doivent aussi avoir terminé le travail préparatoire lié au conditionnement physique lors de la période appropriée de leur développement.
3. Les athlètes s’entraînent pour atteindre des sommets de performance lors des compétitions d’envergure, et l’entraînement comporte un volume de travail important effectué à intensité élevée. L’entraînement est soigneusement planifié et l’année se divise en un, deux, trois ou plusieurs cycles, selon les exigences du sport et les forces propres à chaque athlète.

Vie active

Groupe d'âges : Hommes et femmes de tous âges

Ce stade permet d'effectuer une transition harmonieuse entre une carrière en compétition et la pratique du sport et de l'activité physique tout au long de la vie. L'objectif est de rendre cette transition positive et d'encourager toutes les personnes à faire de l'activité, peu importe leur âge.

Bien que cette transition puisse s'opérer à tout âge ou stade, elle survient habituellement après le stade Apprendre à s'entraîner.

Ce que vous devez savoir...

1. Trop souvent, la dernière expérience qu'un(e) athlète vit dans le sport de compétition a des connotations négatives : être retranché(e) d'une équipe, ne pas respecter une norme de performance, etc. Par conséquent, beaucoup cessent complètement de faire du sport, ce qui est mauvais aussi bien pour le sport que pour la personne. Ceci doit changer.
2. Les athlètes qui arrêtent le sport de compétition devraient être encouragé(e)s à essayer d'autres sports pour lesquels ils/elles montrent des prédispositions à s'entraîner et à performer efficacement ou qui leur permettent de combler leurs besoins sur les plans de l'activité, de la santé et des interactions sociales. Cela est plus susceptible de se produire si l'enfant apprend à maîtriser les habiletés liées aux fondements du mouvement lors des stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner. En effet, ces habiletés augmentent leurs chances de succès dès leurs premiers pas dans tout nouveau sport.
3. Les athlètes qui cessent de prendre part à des compétitions de haut niveau devraient aussi être invité(e)s à se tourner vers des compétitions moins intenses, des épreuves des maîtres ou d'autres activités sportives récréatives.
4. Une carrière dans le sport, la gestion du sport ou l'entraînement pourrait être envisagée, tout comme les possibilités qui se rattachent à l'aspect commercial du sport. Et, bien sûr, il n'y a jamais assez d'entraîneur(e)s, d'officiel(le)s et d'administrateurs/trices bénévoles dans le sport.

Liens

Ce document s'appuie sur le travail effectué par Au Canada, le sport c'est pour la vie. Veuillez visiter leur site Web pour trouver plus d'information et d'autres excellentes ressources.

www.sportpourlavie.ca

Le site officiel du développement à long terme de l'athlète.

www.activeforlife.ca

Une initiative visant à renseigner les parents sur l'importance de la pratique du sport et de l'activité physique de qualité.

« Au Canada, le sport c'est pour la vie » : Guide du parent de l'athlète

Autres liens utiles pour vous informer davantage :

www.coach.ca

Site de l'Association canadienne des entraîneurs portant sur tous les aspects de l'entraînement.

www.eps-canada.ca

Principal organisme canadien faisant la promotion d'une éducation physique quotidienne de qualité et du travail des professeur(e)s d'éducation physique compétent(e)s dans les écoles du Canada.

www.eps-canada.ca/programmes/savoir-faire-physique

Informations et outils pour développer le savoir-faire physique des enfants et des adolescent(e)s.