CADRE DE

développement à long terme Sport pur

Le sport c'est pour la vie

SPORT PUR

Sport pur est une initiative du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES). En tant que leader pour le sport axé sur des valeurs, le CCES croit que l'activation des principes Sport pur, sur le terrain et à l'extérieur, contribuera à améliorer la culture sportive au Canada. Le CCES tient à remercier l'immense travail des experts qui ont révisé et enrichi cette ressource.

Hector Argueta
Université de Winnipeg

Shauna Bookal
Field Hockey Ontario

Christine Hsu
Challenge Accepted

Sean Liebich
Basketball en fauteuil roulant Canada

Kirsti Mason
Centre canadien du sport — Atlantique

Peter McLaughlin
Escrime Mont-Royal

Sandi Swanigan
Cercle sportif autochtone

Vanessa Wallace
Femmes et sport au Canada

Le CCES remercie le gouvernement du Canada de sa contribution financière et de son appui au sport axé sur des valeurs, qui se manifeste par son engagement envers les valeurs de la Politique canadienne du sport.

Gouvernement du Canada
Government of Canada

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 4

STADES PRÉLIMINAIRES :
Prise de conscience et Première participation 6

STADE 1 :
Enfant actif 8

STADE 2 :
S'amuser grâce au sport 10

STADE 3 :
Apprendre à s'entraîner 12

STADE 4 :
S'entraîner à s'entraîner 14

STADES 5 ET 6 :
S'entraîner à la compétition/ S'entraîner à gagner 16

STADE 7 :
Actif pour la vie 18

Introduction

Le *Cadre de développement à long terme Sport pur* recommande des activités pour développer les sept principes Sport pur en fonction de l'âge et du niveau visé. Cette ressource propose différentes pistes aux entraîneurs, aux enseignants et aux coordonnateurs d'activités sportives qui leur permettront d'enrichir l'expérience sportive de chacun et chacune en misant sur le développement parallèle de la littératie éthique et physique basé — le tout, basé sur le guide *Développement à long terme par le sport et l'activité physique* de Le sport c'est pour la vie. Les activités présentées en début de parcours s'accordent au stade de développement des participantes et participants et s'étoffent au fil de leur progression.

Lorsque vous initiez une personne à un sport ou à une activité physique à l'aide du Cadre, il y a plus de chances qu'elle développe la motivation, la confiance, les compétences physiques, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser et prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. C'est ce qu'on appelle la littératie physique. Lorsque vous initiez ces mêmes personnes au sport et à l'activité physique axés sur des valeurs par l'entremise de Sport pur, elles développent leurs capacités de raisonnement, de réflexion et de communication, qui leur permettront de faire des choix assurés, cohérents et conformes à leurs valeurs, ce qui contribue à la littératie éthique.

En développant de pair la littératie physique et éthique, vous ferez fructifier l'expérience sportive et aurez une influence positive sur le développement personnel des jeunes, tout en les encourageant à s'impliquer socialement et à rester actifs et actives, pour la vie.

Cette ressource été revue par Le sport c'est pour la vie pour assurer sa complémentarité avec le guide *Développement à long terme dans le sport et l'activité physique* avec le guide canadien Développement. Notre objectif commun? Proposer des activités sportives et récréatives qui soient amusantes et inclusives, et qui permettent de partir du bon pied, dans la vie et dans le sport.

STADES PRÉLIMINAIRES :

Prise de conscience et Première participation

Pour participer à un sport ou à une activité physique, les gens doivent être au courant des occasions qui s'offrent à eux, et il est primordial que leur première expérience soit positive.

PRISE DE CONSCIENCE

Les participants et dirigeants souhaitant s'impliquer dans le sport ou l'activité physique doivent d'abord connaître la gamme d'activités offertes et savoir comment y participer. Les organismes sportifs et communautaires peuvent proposer des occasions de participer à un sport, permettant à quiconque, peu importe ses capacités, de devenir un athlète et d'aller aussi loin que son talent et sa motivation le mèneront.

Les organismes Sport pur sont des organismes qui se sont engagés publiquement à offrir des expériences sportives qui respectent les sept principes Sport pur. En cherchant des organismes qui partagent leurs valeurs, les parents et tuteurs auront davantage le sentiment qu'ils vivront une expérience sportive.

Cette prise de conscience des sports et des activités offertes est particulièrement importante pour les groupes en quête d'équité. Pour favoriser la prise de conscience, les organismes sportifs peuvent faire ce qui suit :

- Offrir des renseignements détaillés sur les occasions offertes aux personnes de tous les horizons, peu importe leurs capacités.
- Offrir des documents promotionnels imprimés et numériques dans plusieurs langues afin de mettre en lumière la diversité des participants.
- Veiller à ce que les sites Web et les campagnes sur les médias sociaux respectent les lignes directrices sur l'accessibilité.
- Donner aux athlètes de genres, de cultures, d'origines et de capacités divers l'occasion de s'exprimer sur le sport et les portes qu'il ouvre.
- Faire la promotion des expériences sportives positives découlant de l'adhésion au mouvement Sport pur.

PREMIÈRE PARTICIPATION

Le stade de la première participation est celui de la première expérience d'un sport. Il est impératif que cette expérience soit positive. L'activation intentionnelle des principes Sport pur crée les conditions qui permettent aux gens d'avoir une première expérience positive, de valoriser le sport, de s'y investir, d'en faire la promotion et de le pratiquer leur vie durant.

Pour activer les principes Sport pur lors du stade de la première participation, songez à adopter les stratégies suivantes :

VAS-Y

- Offrez une vaste gamme d'activités pour que les nouveaux participants choisissent ce qui les intéresse le plus.
- Faites-les participer à un niveau qui leur convient.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

- Donnez le temps aux nouveaux participants d'essayer de nouvelles choses et d'apprendre les règlements.
- Offrez un accès équitable pour tous en tenant compte des besoins individuels.

RESPECTE LES AUTRES

- Offrez les mêmes possibilités à tous les nouveaux participants et accueillez des personnes de tous les horizons, peu importe leurs capacités.
- Fournissez de la rétroaction et des instructions de manière polie et respectueuse.

AMUSE-TOI

- Maintenez un haut niveau de dynamisme et intervenez si vous constatez que le plaisir diminue.
- Permettez une certaine flexibilité quant à la durée de l'engagement.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

- Veillez à ce que tout l'équipement soit en bon état.
- Faites de la santé et de la sécurité des participants votre priorité absolue.

INCLUS TOUT LE MONDE

- Offrez la possibilité de faire pratiquer pour la première fois votre sport ou activité physique gratuitement ou à faible coût.
- Veillez à ce que le site soit accessible et à ce que des ressources et des accommodements soient offerts à tous.
- Offrez gratuitement l'accès à l'équipement pour ceux et celles dont c'est la première expérience.

DONNE EN RETOUR

- Demandez aux nouveaux participants s'ils se sont senti les bienvenus et ce que l'organisme pourrait faire pour améliorer l'expérience.

STADE 1 :

Enfant actif

Découvrir le mouvement (Jusqu'à 6 ans)

> Les enfants apprennent les mouvements par le jeu. Encouragez-les à participer à des activités agréables et stimulantes qui présentent les mouvements de base.

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l'excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

- Encourager la participation à des activités amusantes, sécuritaires et dirigées par les enfants pour développer la littératie physique.
- Présenter de nouvelles expériences sécuritaires et amusantes convenant à l'âge des participants.
- Encourager les participants à faire leur possible.
- Saluer et encourager l'implication active des parents et des tuteurs à l'aide des prix Sport pur.
- Suivre l'atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.

- Développer grâce à des jeux actifs la capacité d'assimiler des directives verbales (se concentrer sur une directive à la fois, et la renforcer à l'aide de repères visuels, puis passer à deux ou trois directives à la fois).
- Utiliser les membres de l'équipe Sport pur pour montrer le concept d'esprit sportif et demander aux participants comment ils veulent l'exprimer (ex. : taper dans les mains, serrer la main, faire la vague, applaudissements).
- Développer l'autorégulation en donnant des occasions d'attendre son tour, en fonction de la capacité de chaque participant (utiliser une affiche « Attends ici » ou désigner une aire d'attente peut faciliter la tâche).

RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Proposer des activités et des jeux coopératifs.
- Encourager les participants à partager le matériel et à aider à ramasser.
- Montrer l'exemple en matière de communication (ton et choix de mots) pour que les jeunes participants apprennent l'importance de peser ses paroles.
- Montrer l'exemple en matière de respect pour l'environnement de sport en faisant le ménage après l'avoir utilisé.

AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Encourager les enfants et leurs parents ou gardiens à diriger des activités.
- Encourager les enfants à explorer leur imagination en créant leurs propres jeux.
- Observer les participants avec soin pour voir s'ils s'amusent.
- Proposer de nouvelles activités pour maintenir l'intérêt et la motivation.
- Choisir des activités qui suscitent l'intérêt des participants. Tâcher d'éviter les longues attentes entre chaque tour.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- Encourager l'activité physique.
- Adapter le matériel en fonction de l'âge.
- Montrer l'exemple de comportements sains (ex. : bien s'hydrater, être actif).
- Encourager les parents à bouger en famille au moins 60 minutes par jour.
- Développer les aptitudes sociales et émotionnelles en encourageant l'expression respectueuse et créative des sentiments.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Donner la chance à tout le monde de participer.
- Modifier les activités pour les rendre plus accessibles et inclusives.
- Encourager les participants à jouer avec quelqu'un de nouveau.
- Encourager les participants et leurs parents ou gardiens à trouver des manières amusantes d'accueillir les nouveaux participants et leur famille.

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Créer des occasions de redonner en aidant les jeunes athlètes qui prennent des rôles de modèle ou d'entraîneur dans des programmes de ce stade.
- Encourager tous les participants à faire preuve de respect pour les lieux où ils jouent en jetant ou recyclant leurs rebuts.
- Encourager la division des responsabilités d'équipe entre les parents et gardiens (ex. : leur demander d'agir comme entraîneur adjoint, ou de placer et de ranger le matériel).
- Encourager l'expression de la gratitude (ex. : remercier les bénévoles, les officiels et les entraîneurs).

STADE 2 :

S’amuser grâce au sport

Développer les habiletés liées aux fondements du mouvement (6 à 9 ans)

> Encouragez les enfants à participer à des exercices et à des jeux qui permettent le développement des habiletés liées aux fondements du mouvement au sol, dans les airs, dans la neige et sur la glace et dans l’eau.

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l’excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

FAIS PREUVE D’ESPRIT SPORTIF

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n’a de signification que lorsqu’elle est honnête.

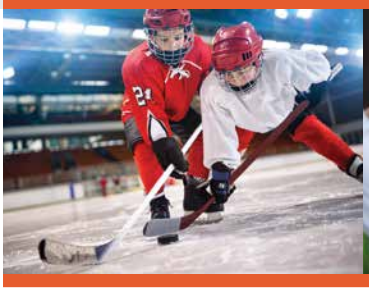
RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l’égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l’aire de jeu qu’à l’extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Offrir une variété d’activités et de jeux structurés qui permettent de développer les habiletés liées aux fondements du mouvement.
- Réserver du temps aux jeux libres pour que les participants puissent choisir une activité.
- Continuer d’encourager la participation active, l’apprentissage et le développement d’habiletés plutôt que de mettre l’accent sur la performance et la victoire.
- Encourager les parents et tuteurs à se servir du calendrier d’activités Sport pur afin d’inciter les participants à essayer de nouveaux sports et à mettre en pratique les principes Sport pur.
- Pour développer la littératie physique et la littératie éthique, amener les participants à pratiquer des activités de L’Expérience Sport pur.
- Présenter des jeux qui développeront la capacité à résoudre des problèmes.
- Suivre l’atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

- Présenter des règles simples et animer une brève discussion sur l’importance de les suivre.
- Changer les règles au besoin afin d’adapter les activités au niveau de développement et de les rendre plus amusantes (ex. : jouer à 3 c. 3 sans buts pour développer les habiletés).
- Commencer à introduire des concepts liés à l’engagement (ex. : encourager les participants à être responsables de leur équipement).
- Communiquer de manière positive avec tous les participants.

- Être conscient du fait que tout le monde n’apprend pas de la même façon ni au même rythme, et ajuster les activités en conséquence.
- Faire preuve de respect envers les autres sports et activités physiques.
- Introduire des habiletés et des activités qui favorisent l’esprit d’équipe et la collaboration.
- Donner la chance à tous les participants d’apprendre les uns des autres, de tisser des liens et d’améliorer leurs aptitudes de communication en petits groupes.
- Montrer l’exemple pendant le jeu (ex. : ne pas crier, respecter les officiels, faire preuve d’esprit sportif).
- Faire preuve d’une réelle empathie envers les participants qui expriment leurs émotions.
- Mettre l’accent sur l’importance de respecter son milieu de vie (ex. : recyclage, entretien des installations).
- Être toujours ponctuel et encourager les participants et leurs parents ou gardiens à l’être eux aussi, par respect.



AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Mettre l'accent sur l'apprentissage, le plaisir et l'amitié.
- Choisir des activités qui permettent de socialiser (ex. : demander aux participants de se présenter en donnant leur prénom et leur couleur préférée).
- Penser à tenir des journées thématiques (journée pyjama, journée coiffure amusante, etc.) pour maintenir le niveau de participation.
- Introduire la compétition de façon informelle, sans points ni résultats, et adapter le sport en fonction de l'âge et du stade des participants.
- Encourager la participation active à une foule de sports et d'activités.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- Développer des habiletés et une vision positive du sport par des activités physiques non structurées dans des environnements stimulants et sécuritaires.
- Encourager les participants à exprimer leurs émotions.
- Encourager une saine hydratation et donner l'exemple.
- Veiller à ce que tout l'équipement soit en bon état.
- Proposer des jeux qui font découvrir la santé et l'exercice par l'activité physique.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Varier les paires pour permettre aux participants d'apprendre d'un plus grand nombre de camarades.
- Veiller à ce que les participants aient la chance d'essayer diverses positions, techniques et habiletés.
- Encourager les participants et leurs parents ou gardiens à trouver des manières amusantes d'accueillir les nouveaux participants et leur famille.
- Mettre l'accent sur l'importance de faire preuve d'ouverture et de respect envers les coéquipiers, les parents et gardiens, les entraîneurs, les officiels et les adversaires (ex. : collaborer avec les participants et leurs parents ou gardiens pour créer une Entente Sport pur d'équipe).

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Utiliser les membres de l'équipe Sport pur pour montrer le concept de donner en retour.
- Créer des occasions de participer à des activités communautaires (ex. : collecte de nourriture ou de jouets, journées de corvée).
- Demander aux participants de placer et de ranger le matériel.
- Donner l'occasion aux participants de remercier les personnes qui ont contribué à créer une expérience sportive agréable.

STADE 3 :

Apprendre à s’entraîner

Développer les habiletés sportives fondamentales (8 ou 9 ans à la poussée de croissance à l’adolescence)

> Présentez plusieurs sports aux participants et expliquez-en les principes, les tactiques et les stratégies de base.

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l’excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

- Parfaire les habiletés fondamentales du sport et encourager l’entraînement multisports.
- Encourager les parents et tuteurs à se servir du calendrier d’activités Sport pur afin d’inciter les participants à essayer de nouveaux sports et à mettre en pratique les principes Sport pur.
- Montrer l’exemple de comportements qui contribuent au développement d’attitudes saines à l’égard de la victoire et de la défaite.
- Présenter le concept de la poursuite de l’excellence personnelle comme l’une des voies à suivre pour les participants.
- Lors de l’entraînement d’une habileté, prévoir deux ou trois exercices visant l’atteinte du même objectif et laisser les participants choisir celui qu’ils préfèrent.
- Développer la responsabilité individuelle en demandant aux participants de diriger l’échauffement et de s’occuper de leur équipement.
- Suivre l’atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

FAIS PREUVE D’ESPRIT SPORTIF

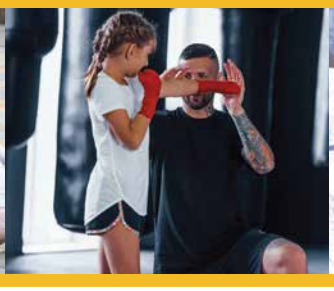
Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n’a de signification que lorsqu’elle est honnête.

- Respecter les règles.
- Créer une culture où les chances seront données selon l’effort et l’engagement, et non seulement selon le talent naturel.
- Encourager la discussion en présentant des scénarios avec des considérations éthiques (ex. : « Que ferais-tu si tu voyais un de tes coéquipiers tricher? »).
- Encourager l’esprit sportif en montrant des exemples.
- Utiliser le Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer le processus d’évaluation pour la sélection dans l’équipe et insister sur l’importance de la transparence et de l’équité.

RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l’égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l’aire de jeu qu’à l’extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Montrer l’exemple en matière de respect envers les officiels, les joueurs, les entraîneurs et les parents et gardiens.
- Parler de la ressource Pas d’arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.
- Récompenser les personnes qui contribuent à l’esprit Sport pur à l’aide des prix Sport pur.
- Encourager le partage d’émotions et d’opinions dans le respect.
- Encourager les participants et leurs parents ou gardiens à voir les adversaires comme des concurrents et non comme des ennemis.
- Suivre le module Respect et sport pour les responsables d’activité.



AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Introduire, pendant les séances d'entraînement, des éléments de compétition qui sont amusants. Privilégier les activités de groupes aux activités individuelles.
- Faire preuve de créativité pour rendre l'apprentissage de nouvelles habiletés plus amusant.
- Encourager la socialisation pour favoriser l'adhésion.
- Observer les participants et adapter les activités selon leurs préférences lorsque possible pour souligner le fait que tous les goûts sont dans la nature.
- Encourager les parents et gardiens à adhérer à Sport pur en leur présentant Le retour à la maison et les conseils Sport pur pour les parents.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- Communiquer l'importance de la nutrition et de l'hydratation.
- Aider les participants à apprendre à gérer leurs émotions en leur enseignant la respiration profonde (inspirer 4 secondes, tenir 4 secondes, expirer 4 secondes).
- Présenter le concept du sport propre.
- Faire découvrir l'interrelation entre sport, croissance personnelle et compétences essentielles.
- Être ouvert à la rétroaction et aux échanges, pour que les participants se sentent à l'aise d'exprimer leurs préoccupations ou leurs craintes.
- Veiller à ce que son approche respecte le fait que chacun grandit et gagne en maturité à son propre rythme.
- S'initier à CorpSensé et à l'importance d'une approche neutre du corps.
- Respecter le ratio pratique et compétition en fonction du guide DLT applicable.
- Expliquer la règle de deux et son importance, ainsi que la façon dont elle sera implantée.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Mettre l'accent sur l'importance de faire preuve d'ouverture et de respect envers les coéquipiers, les parents et gardiens, les entraîneurs, les officiels et les adversaires (ex. : collaborer avec les participants et leurs parents ou gardiens pour créer une Entente Sport pur d'équipe).
- Utiliser les membres de l'équipe Sport pur pour discuter de l'importance d'inclure tout le monde.
- Structurer les activités pour les rendre plus faciles ou difficiles, selon les habiletés des participants.
- S'il y a lieu, suivre la formation Gardons les filles en sport.
- Veiller à ce que tout le monde se sente bienvenu, en sécurité et libre de participer.
- Apprendre le nom de tout le monde et personnaliser la communication.
- Encourager les liens sociaux positifs au sein de l'équipe et décourager la création de cliques.

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Motiver les parents et gardiens à soutenir une ou plusieurs causes qui leur tiennent à cœur.
- Encourager les participants à donner l'équipement légèrement usé à ceux qui en ont besoin.
- Encourager les participants à découvrir les principes Sport pur. Inviter les participants à choisir un geste qui représente le principe Donne en retour.
- Inviter les participants plus âgés à diriger des activités et enseigner des habiletés aux plus jeunes.
- Encourager et mentorer les participants plus âgés.
- Inviter des entraîneurs d'un jour (ex. : athlètes universitaires) pour leur permettre de donner en retour.

STADE 4 :

S’entraîner à s’entraîner

Renforcer les capacités physiques et mentales (Pendant la poussée de croissance à l’adolescence)

> Plus de spécialisation avec exigences et charges d’entraînement accrues et plus d’importance accordée aux tactiques et aux stratégies.

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l’excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

- Développer des habiletés propres au sport et, éventuellement, propres à un événement ou à une position.
- Discuter avec les participants des mécanismes d’adaptation utiles et nuisibles pour les difficultés physiques et mentales propres à la compétition de haut niveau.
- Donner aux participants des responsabilités en les incluant dans le processus décisionnel (ex. : concevoir des exercices, diriger l’échauffement).
- Amener les participants à reconnaître l’importance d’apprendre de ses erreurs et d’essayer de nouvelles approches.
- Expliquer aux participants comment le sport peut enseigner des compétences essentielles.
- Offrir du soutien personnalisé aux participants qui font face à l’adversité dans le cadre de leur expérience sportive.
- Encourager les participants à consigner leurs objectifs personnels et les objectifs d’équipe.
- Aider les participants à s’approprier leur expérience sportive en créant une Entente Sport pur.
- Sans parti pris ou jugement, aider les participants à reconnaître leurs ambitions sportives, que ce soit de faire du sport de haut niveau ou d’être actif pour la vie.
- Suivre l’atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

FAIS PREUVE D’ESPRIT SPORTIF

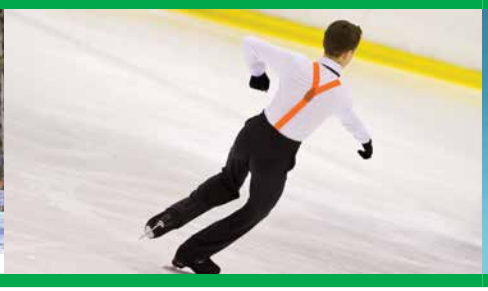
Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n’a de signification que lorsqu’elle est honnête.

- Prendre le temps de comprendre le type d’apprentissage et de communication privilégié par chaque participant.
- Encourager chez les participants la réflexion sur leurs actions et celles des parents/tuteurs, des entraîneurs et des coéquipiers.
- Encourager les choix éthiques (ex. : ne pas contourner les règles, ne pas faire usage de substances ou de méthodes améliorant la performance, éviter les coups salauds).
- Expliquer les raisons derrière les règlements.
- Expliquer pourquoi la tricherie porte atteinte à l’intégrité du sport. Utiliser des situations réelles pour aider les participants à mieux comprendre certaines prises de décision.
- Discuter d’enjeux de justice sociale et d’événements pertinents dans un contexte sportif.
- Utiliser le Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer le processus de sélection dans l’équipe et insister sur l’importance de la transparence et de l’équité.

RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l’égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l’aire de jeu qu’à l’extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Collaborer avec les participants pour définir les valeurs de l’équipe et les encourager à se responsabiliser en créant une Entente Sport pur.
- Montrer comment communiquer efficacement avec les officiels au sujet des règles dans un contexte de compétition.
- Encourager les parents et gardiens à suivre le module Respect et sport pour les parents.
- Célébrer les bons coups de l’adversaire et encourager les participants à en faire autant. Discuter de l’importance de respecter l’adversaire.



AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Insister sur les nombreux bienfaits potentiels du sport et de l'activité physique (santé physique et mentale, liens sociaux, apprendre les uns des autres, etc.).
- Mettre l'accent sur le plaisir et en faire une priorité pour contrer les divers facteurs d'abandon (financiers, culturels, sociaux, en lien avec la compétition, etc.).
- Prendre du temps pour des activités de renforcement d'esprit d'équipe et de socialisation pendant chaque séance d'entraînement et chaque compétition.
- Proposer des activités et des jeux agréables et amusants pour contrer les facteurs de stress inhérents à la compétition.
- Respecter l'indépendance des participants et les encourager à être créatifs et audacieux.
- Encourager les parents et gardiens à regarder Le retour à la maison et à explorer les ressources connexes.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- S'initier à CorpSensé et à l'importance d'une approche neutre du corps.
- Présenter des concepts concrets de l'activité physique (ex. : nutrition sportive, hydratation, bonnes habitudes de sommeil).
- Offrir des renseignements d'actualité sur le sport propre et étique et encourager les participants à suivre la formation sur le sport propre du CCES.
- Montrer l'exemple d'une perception de soi positive et de l'acceptation de soi.
- Encourager les échanges et les réflexions sur les moyens de trouver l'équilibre entre sport, famille, amis, école, pratique spirituelle, travail, etc.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Sensibiliser les participants aux réseaux de soutien comme Jeunesse, J'écoute et normaliser l'utilisation de ces réseaux.
- Intégrer des exercices et des jeux pour développer les deux côtés du corps à parts égales, en particulier dans les sports asymétriques qui développent davantage l'un des deux côtés du corps (ex. : escrime, sports de raquette.)
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Former des groupes d'entraînement en mélangeant délibérément les habiletés et les positions tout au long de la saison.
- Proposer des activités saines qui renforcent l'esprit d'équipe pour aider les participants et leur famille à apprendre à se connaître.
- Montrer l'exemple en matière d'inclusion (ex. : utiliser les bons pronoms).
- Présenter les différentes variations du sport (ex. : spécialisations, entraînement non axé sur la compétition, et versions modifiées selon l'âge et le niveau ou pour les para-athlètes).

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Encourager les participants, les parents et les gardiens à donner de leur temps à des œuvres caritatives.
- Créer un siège au conseil d'administration du club pour un représentant jeune, et consulter activement ce représentant.
- Encourager les participants, les parents et les gardiens à faire du bénévolat (ex. : devenir officiel ou entraîneur, aider à l'organisation des activités).
- Utiliser les principes Sport pur pour encourager les participants à discuter de manières de redonner à leur communauté.
- Appuyer les participants qui deviennent instructeur de camp ou entraîneur junior auprès des plus jeunes.
- Mettre en place un programme des Champions Sport pur junior pour motiver les jeunes à devenir des leaders.

STADES 5 ET 6 :

S’entraîner à la compétition/ S’entraîner à gagner

Sports de haut niveau

S’entraînent à temps plein — Progression dans le sport de haut niveau et participation à des compétitions internationales

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l’excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

- Offrir un entraînement personnalisé, propre à un événement et à une position, à longueur d’année.
- Entraîner les participants pour qu’ils atteignent leur pic lors de compétitions majeures.
- Insister sur l’engagement personnel afin d’atteindre les objectifs individuels et collectifs.
- Offrir aux participants des occasions d’entraînement qui maximisent leur acuité mentale (préparation, attitude positive, perception, concentration, contrôle, etc.).
- Inclure les participants dans la planification et la prise de décisions.
- Encourager les participants qui le souhaitent à s’entraîner de manière à favoriser les performances gagnantes.
- Encourager les participants à se livrer à divers exercices d’établissement d’objectifs pour rester concentrés et développer leur résilience.
- Aider les participants à reconnaître l’importance du lien entre leur motivation intrinsèque et leurs succès dans des compétitions de haut calibre.
- Incarner et favoriser un état d’esprit de développement.

FAIS PREUVE D’ESPRIT SPORTIF

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n’a de signification que lorsqu’elle est honnête.

- Énoncer ses attentes à l’avance et appliquer les règles de manière uniforme.
- Incarner l’esprit sportif et attendre la même chose des participants, des parents et tuteurs et des officiels.
- Encourager son organisme à se servir du Processus de sélection des entraîneurs Sport pur pour insister sur l’importance de la transparence et de l’équité.
- Aider les participants à canaliser leurs émotions de manière positive.
- Militer en faveur du sport propre, de l’équité, de l’intégrité et de la sécurité.
- Encourager les discussions sur la racisme, la discrimination basée sur le genre et d’autres formes de marginalisation dans le sport.
- Utiliser le document Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer comment l’équipe est formée et insister sur l’importance de la transparence et de l’équité.

RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l’égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l’aire de jeu qu’à l’extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Fournir de la rétroaction et des instructions de manière polie et respectueuse.
- Encourager les participants à mieux se connaître pour devenir de meilleurs athlètes et de meilleures personnes.
- Parler des problèmes sociaux qui vous préoccupent avec respect et sans dépasser vos connaissances, et encourager les participants à en faire autant.
- Parler de la ressource Pas d’arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.

AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Observer le comportement et l'énergie des participants pour s'assurer qu'ils ont du plaisir. Demander des suggestions pour rendre les activités plus amusantes.
- Mettre l'accent sur la joie de l'effort et encourager la soif d'excellence.
- Célébrer les réalisations sous toutes leurs formes.
- Montrer aux participants l'importance d'avoir un réseau social positif (dans le sport et en dehors) et expliquer comment ça contribue à une expérience sportive positive.
- Souligner la connexion entre l'amour pour le sport et la haute performance (plus on aime son sport, plus c'est facile d'y consacrer du temps).
- Aider les participants à comprendre les leçons à tirer de la défaite.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- Donner la mission aux participants d'en apprendre plus sur la nutrition sportive, le sport propre, le CorpSensé, et la bonne utilisation du matériel. Encourager les participants à faire part de leurs apprentissages à leurs comparses et aux plus jeunes, qui prennent exemple sur eux.
- Encourager les participants à en apprendre plus sur le sport propre et éthique en suivant une formation pertinente, comme L'ABC du sport sain.
- Proposer un cheminement de transition aux participants qui leur permettront de rester actifs pour la vie.
- Parler de l'importance de prendre soin de sa santé mentale.
- Discuter des bienfaits de prendre soin de soi et imaginer collectivement des manières de le faire.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Décourager la création de cliques en variant les groupes pendant les séances d'entraînement et en discutant de l'acceptation et l'inclusion actives.
- Laisser les participants prendre part à la prise de décisions pour leur donner un sentiment d'autonomie et d'importance.
- Donner régulièrement l'occasion aux participants d'exprimer leur pensée à l'oral et à l'écrit. Accepter les suggestions anonymes.
- Inviter les anciens participants, entraîneurs et bénévoles à faire part de leur expérience sportive et des bienfaits du sport.
- Fournir une liste de bourses et de ressources financières à l'intention des participants et des entraîneurs sur un cheminement de haute performance.
- Énoncer ses propres pronoms pour normaliser le fait de ne pas présumer du genre d'une personne.

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Encourager les échanges francs, sains et constructifs au sujet des enjeux qui touchent le sport (ex. : diversité et inclusion, sport propre, sport sécuritaire).
- Donner l'occasion aux participants qui veulent témoigner de faire part de leurs expériences en public et de devenir des modèles.
- Devenir un champion Sport pur et Le sport c'est pour la vie, et encourager les participants à en faire de même.
- Organiser un programme d'exercices et d'habiletés gratuit pour les jeunes de votre école, club ou ville.

STADE 7 :

Actif pour la vie

La compétition à vie/En forme pour la vie

Tout stade après l'apprentissage des bases d'un sport, peu importe l'âge ou le niveau d'habiletés. Participation pour le plaisir (En forme pour la vie) ou la compétition (La compétition à vie).

VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l'excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

- Aider les participants à former une base solide sur laquelle reposera leur engagement à vie envers le sport.
- Encourager les participants à rester actifs en essayant de nouveaux sports.
- Proposer des compétitions amicales et des événements adaptés à l'âge aux participants qui le désirent.
- Veiller à ce que les participants puissent développer leurs habiletés selon leurs besoins.
- Saluer l'effort et la persévérance à l'aide des prix Sport pur.
- Encourager son organisme sportif à arrimer ses décisions à ses valeurs et aux principes Sport pur en adoptant une politique Sport pur.
- Suivre l'atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.

- Promouvoir le respect des règlements en les enseignant et en s'y pliant, peu importe son rôle.
- Faire preuve de compassion avec les débutants qui apprennent les règlements : leur donner le temps d'apprendre les règles et de s'y adapter (ex. : hors-jeu au hockey — annoncer le hors-jeu, mais donner la chance aux joueurs de se reprendre plutôt que d'arrêter le jeu sur-le-champ).
- Être honnête et intègre. Se tenir responsable de ses actes et en attendre autant des autres.

RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

- Insister sur l'importance de respecter tout le monde, en tout temps.
- Récompenser les comportements positifs qui aident à forger le caractère et à établir des normes.
- Encourager les participants, les spectateurs et les entraîneurs à respecter et remercier les officiels.
- Parler de la ressource Pas d'arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.

AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

- Encourager les participants à essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités.
- Encourager le passage d'un sport à l'autre lorsque les participants vieillissent ou que leurs goûts changent.
- Créer des occasions pour se rapprocher de tous les membres de l'équipe.
- Montrer les bienfaits d'un mode de vie actif et aider les autres à les reconnaître.
- Faire en sorte que les participants de divers niveaux d'habileté s'exercent ensemble, de sorte que les athlètes chevronnés peuvent encourager et inspirer les débutants.

GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

- Viser l'équilibre entre travail, vie personnelle et plaisir, et encourager les participants à faire de même.
- Faire des recherches sur les nombreux bienfaits d'un mode de vie actif et en discuter.
- Mettre de l'avant le sport et l'activité physique comme outils de réduction du stress et d'amélioration de la santé mentale.
- Reconnaître qu'il est possible de faire la transition d'un sport à l'autre et que celle-ci nécessite toujours une période d'ajustement.
- Encourager les participants à faire de l'activité physique à l'extérieur et à privilégier le transport actif.
- Encourager l'activité physique et le jeu libres en famille.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

- Se montrer tolérant face aux divers niveaux d'habileté. Adapter les activités aux participants.
- Créer une échelle de frais d'inscription variables pour faciliter l'accès au sport.
- Offrir un accès équitable pour tous en tenant compte des besoins individuels.
- Encourage les organismes de sport à rendre leurs programmes plus accessibles (ex. : fournir l'équipement, renoncer aux frais).
- Énoncer ses propres pronoms pour normaliser le fait de ne pas présumer du genre d'une personne.
- Apprendre à entraîner des athlètes maîtres.

DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- Encourager les participants à se renseigner sur les rôles qui les intéressent (ex. : entraîneur, officiel, directeur, organisateur) et à s'y former.
- Rassembler une équipe, former une communauté Sport pur et appliquer les Lignes directrices pour les communautés Sport pur.
- Encourager les participants à envisager une carrière dans le monde du sport (ex. : entraîneur, officiel ou administrateur, ou au sein d'une PME ou d'un média).
- S'associer avec les organisations communautaires afin de soutenir les programmes sportifs qui recrutent des Néo-Canadiens, des personnes en situation de handicap, des personnes autochtones, noires et de couleur ainsi que des personnes LGBTQI2S+.
- Encourager sa communauté à tenir un débat public constructif sur les enjeux sportifs importants.

Le sport c'est pour la vie

Pour démontrer votre engagement envers le sport axé sur des valeurs, joignez-vous à Sport pur dès aujourd'hui!

truesportpur.ca/fr/adherer

SPORT PUR

201-2723, chemin Lancaster
Ottawa (Ontario) K1B 0B1
1-800-672-7775 (partout au Canada)
ou (613) 521-3340
Télécopieur : (613) 521-3134
info@sportpur.ca