



## « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

**Guide du parent de l'athlète**

Publié par les Centres canadiens multisports



## Table des matières

Table des matières .....	3
Coup d’œil sur le modèle « Au Canada, le sport c’est pour la vie » .....	4
Chapitre 1 : Comment votre enfant expérimente-t-il le sport? .....	5
Chapitre 2 : Introduction au modèle « Au Canada, le sport c’est pour la vie » .....	7
Chapitre 3 : Ce que les parents peuvent faire aux différents stades du DLTA .....	16
Chapitre 4 : Promouvoir à la maison « le sport c’est pour la vie » .....	19
Chapitre 5 : Promouvoir dans votre collectivité, « le sport c’est pour la vie » .....	20
Appendice 1 : Phases de prise de mesures de l’enfant/adolescent .....	24
Appendice 2 : Code de conduite du parent .....	25
Appendice 3 : Code de conduite de l’athlète .....	26
Références .....	27

Publié par les Centres canadiens multisports, Ottawa, Canada, 2007  
ISBN 978-0-9738274-4-6

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit à des fins commerciales sans l’autorisation écrite des auteurs ou du Centre canadien multisports Vancouver. Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie et tout enregistrement, ou tout accès à un système de stockage d’information.

Nous reconnaissons l’appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

**Canada**



## Coup d'œil sur le modèle « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

En tant que parents, nous reconnaissons l'énorme influence que le sport et l'activité physique exercent sur la croissance et le développement sains de nos enfants. Malheureusement, ces derniers temps, de moins en moins d'enfants canadiens font de l'exercice.

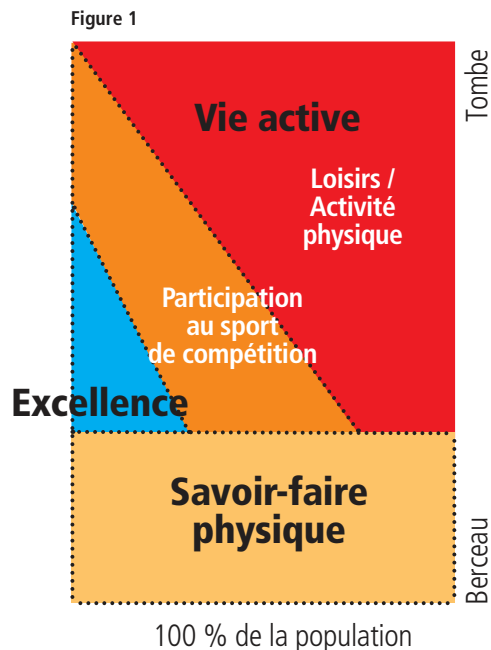
Les recherches dans le milieu médical et le milieu du sport révèlent que nos enfants sont de plus en plus vulnérables à l'obésité et aux maladies en raison du faible taux d'activité et de piètres habitudes alimentaires. Certains experts ont également avancé que le Canada voit ses performances décliner sur la scène sportive internationale faute d'encourager les enfants à faire suffisamment d'activité physique et de les initier au sport.

Votre enfant pratique déjà peut-être des activités physiques et sportives, ou vous vous demandez comment l'amener à s'y intéresser. La présente brochure vise à vous aider à comprendre les besoins des jeunes athlètes et à vous indiquer ce qui peut être fait pour leur enseigner l'importance de demeurer actifs et sains. Dans les pages qui suivent, vous apprendrez ce qu'est le développement à long terme de l'athlète (DLTA). Dans le cadre de l'activité physique et du sport, nous vous proposons un modèle de développement qui offre aux enfants non seulement un parcours sécuritaire, agréable et progressif à emprunter pour une pratique saine de l'activité physique, mais aussi un cheminement vers l'excellence.

### « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et le DLTA

« Au Canada, le sport c'est pour la vie » est un projet des Centres canadiens multisports et de Sport Canada, qui consiste à planifier l'excellence sportive et le bien-être des Canadiens et Canadiennes. Comme l'illustre la figure 1, « Au Canada, le sport c'est pour la vie » soutient le DLTA parce qu'il :

- aide tous les enfants à acquérir un savoir-faire physique (c'est-à-dire à posséder les habiletés fondamentales du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés de base spécifiques à plusieurs activités sportives);
- reconnaît que les enfants jouent pour S'AMUSER;
- est un chemin vers l'excellence, depuis le terrain de jeu ou l'étang glacé jusqu'au podium;
- permet à tous les Canadiens et Canadiennes d'être actifs physiquement grâce à la pratique de sports et de loisirs.



## Chapitre 1 : Comment votre enfant expérimente-t-il le sport?

### Pourquoi votre enfant pratique-t-il certains sports?

Les enfants ont leurs propres raisons de pratiquer des activités sportives et physiques, et elles ne sont pas toujours les mêmes que celles des entraîneurs et des parents. Habituellement, les enfants font du sport pour :

- s'amuser.
- vivre des sensations.
- être avec des amis ou se faire de nouveaux amis.
- faire quelque chose dans laquelle ils sont bons.
- se sentir bien dans leur peau.
- se sentir accepté.
- parfaire leurs habiletés sportives et en acquérir de nouvelles.

Avant d'inscrire ou d'engager votre enfant dans un sport ou une autre activité, prenez le temps de lui parler pour connaître ses intérêts. Les enfants sont beaucoup plus susceptibles de continuer l'activité s'ils y trouvent une satisfaction et s'ils jouissent du soutien de leurs parents. Tout comme ils ont plus de chances d'exceller en compétition pour les mêmes raisons.

### Pourquoi les parents encouragent-ils la pratique du sport?

Les parents ont souvent leurs propres raisons de voir leurs enfants engagés dans la pratique sportive. Lorsque leurs raisons entrent en conflit avec celles de leur progéniture, il survient des problèmes pouvant déboucher sur une très mauvaise expérience sportive. C'est ce qui se produit surtout lorsque les parents :

- insistent beaucoup trop sur le fait de gagner.
- poussent leur enfant à se spécialiser trop tôt dans un sport.
- vivent leurs propres rêves à travers leur enfant.

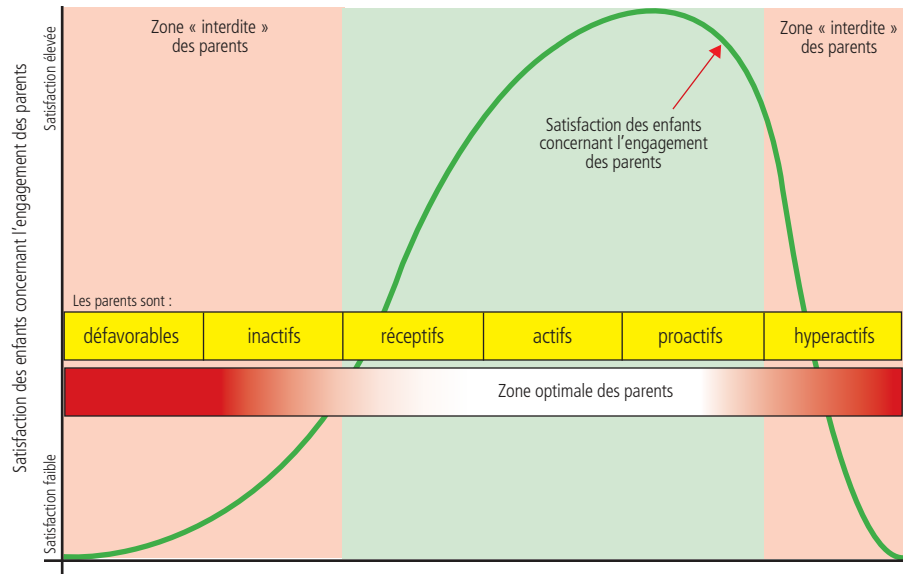
La situation idéale, c'est lorsque votre enfant trouve une gratification intrinsèque à pratiquer l'activité sportive – qu'on appelle communément le PLAISIR!

Lorsque les fondements de la pratique sportive reposent sur des récompenses externes (motifs extrinsèques) ou « l'incitation, la pression » des parents, les enfants sont nettement moins portés à avoir du plaisir et à poursuivre l'activité. Les conséquences sont que l'enfant risque d'atteindre une saturation de la pratique du sport et de décrocher.



La figure 2 illustre comment les enfants réagissent au niveau d'engagement de leurs parents dans leur sport ou activité. Dans la zone optimale de l'engagement des parents, les parents sont réceptifs, actifs et proactifs dans l'activité de leur enfant. Par contre, les parents « inactifs » (ceux qui ne font aucun effort pour s'engager) et les parents hyperactifs ont tendance à réduire l'enthousiasme chez leur enfant.

Figure 2 Le DLTA et l'engagement des parents



Extrait du document « Engaging Parents », Celia Brackenridge Ltd. 2005

## Les défis liés au système sportif

Le système sportif au Canada est constitué des réseaux scolaires, de clubs communautaires, d'associations et d'organismes gouvernementaux qui administrent et implantent des programmes d'activité physique et de sport. Ce contexte contribue parfois au problème de l'enfant qui atteint un point de saturation, s'épuise et décroche de l'activité.

Ces dernières années, les programmes ont eu tendance à considérer les jeunes participants et athlètes comme des adultes en miniature. La tendance à vouloir récolter médailles et titres à un âge précoce a débouché sur des méthodes d'entraînement inappropriées et des horaires de compétition trop chargés. Alors que les enfants canadiens devraient se concentrer sur un entraînement et un développement convenant à leur âge, ils participent souvent à trop de compétitions dans leur quête de « victoires ». À la longue, ce n'est plus amusant, cela devient une corvée et les enfants finissent souvent par abandonner l'activité.

## Au service de toutes les clientèles souhaitant faire du sport

Un autre problème inhérent au système sportif est l'accessibilité à des programmes sportifs pour tous les enfants, qu'ils aient un handicap (physique ou intellectuel) ou non. La popularité et le succès des Jeux paralympiques et d'autres compétitions pour athlètes ayant un handicap nous indiquent ce qu'il est possible de faire. Afin de mieux accueillir toutes les clientèles sportives, nous devons accroître les programmes à l'intention des athlètes ayant un handicap.

## Chapitre 2 : Introduction au modèle « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

### Un cheminement fluide de l'athlète dans le sport est nécessaire

Si nous voulons encourager nos enfants à faire du sport et de l'activité physique toute la vie et favoriser la poursuite de l'excellence internationale, nous devons bâtir nos programmes sportifs selon des principes qui respectent les besoins liés au processus de croissance, de développement et de maturation de l'enfant/adolescent. Le développement à long terme de l'athlète est un cheminement progressif qui reconnaît les stades distincts du développement physique, mental, cognitif et émotionnel chez les enfants/adolescents. Il tient compte des besoins des participants sans handicap et de ceux ayant un handicap. Les programmes doivent être adaptés au rythme de croissance du participant caractérisé par un développement hâtif, tardif ou selon la moyenne des jeunes.

Le DLTA :

- repose sur des travaux de recherche dans le sport et des principes qui ont été abondamment étudiés partout dans le monde;
- est subordonné à un programme optimal d'entraînement, de compétition et de récupération fondé sur le stade de développement biologique et le niveau de maturité plutôt que sur l'âge chronologique du participant. De jeunes athlètes peuvent avoir le même âge chronologique, mais être différents en termes de croissance, de développement et de maturation;
- est centré sur l'athlète et dirigé par l'entraîneur;
- est appuyé par l'administration du sport et les commanditaires;
- est conçu en s'appuyant sur les sciences du sport afin de favoriser des occasions égales de loisirs et de compétition;
- encourage la pratique de l'activité physique et le mieux-être toute la vie, tout en offrant une voie d'entraînement menant à un rayonnement international pour ceux et celles optant pour la compétition de haut niveau.



## Ce que dit la recherche dans le sport

La recherche indique 10 facteurs clés qui influent sur le développement de l'athlète. En élaborant des programmes qui tiennent compte de ces facteurs, le DLTA offre une meilleure garantie que les athlètes connaissent un développement optimal dans le sport de leur choix. Le DLTA permet également de favoriser l'habitude de faire de l'activité physique pour la vie et ainsi améliorer le mieux-être des participants.

### 1. Les fondements du « savoir-faire physique »

Le savoir-faire physique englobe les fondements du mouvement (courir; sauter; lancer; attraper; danser; etc.), les déterminants de la condition motrice (agilité; coordination; équilibre; vitesse; etc.) et les habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité. Ces fondements sont enseignés par des jeux et des activités ludiques qui intéressent les enfants et les motivent à continuer de bouger. Bien que ces éléments de base se veuillent amusants, ils servent un autre but : apprendre aux enfants les habiletés essentielles à la base des activités physiques et sportives plus complexes. Il est important que tous les enfants acquièrent ce savoir-faire physique avant la puberté afin d'optimiser leurs performances futures et la pratique de l'activité physique toute leur vie.

Le savoir-faire physique implique également que les enfants doivent posséder la capacité cognitive de lire leur environnement sportif et d'y réagir afin de prendre les bonnes décisions. Par exemple, au soccer, les enfants développeront leur confiance en soi et apprendront à ne pas frapper automatiquement le ballon lorsque celui-ci vient vers eux, mais plutôt d'envisager de le passer à un coéquipier bien placé. En tant que parent, vous pouvez demander à l'association de sport de votre enfant comment ses programmes abordent le savoir-faire physique.



### 2. La spécialisation

Les sports sont divisés en sports à spécialisation hâtive et à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive, tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique, exigent que les enfants apprennent des habiletés complexes avant d'atteindre leur maturité physique, car, il est beaucoup plus difficile de maîtriser pleinement ces habiletés si on les introduit après la puberté. Quant aux sports à spécialisation tardive, tels que le soccer, le hockey, le basket-ball et le base-ball, il est préférable de n'amorcer la spécialisation par poste qu'entre l'âge de 12 à 15 ans. Il est toutefois essentiel que ces athlètes aient déjà acquis le savoir-faire physique avant l'adolescence.

En tant que parent, vous devriez parler aux entraîneurs de votre enfant si vous avez l'impression qu'ils poussent prématurément votre enfant à se spécialiser. Les enfants ont besoin de se développer en tant qu'athlètes avant de se spécialiser dans des postes de joueurs.



## Connaissances liées à la capacité d'entraînement-récupération

### Les cinq éléments de base de l'entraînement et les moments opportuns pour les développer

#### Endurance

Le moment opportun pour développer l'endurance survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie chez les enfants avant que ceux-ci n'atteignent leur sommet de croissance rapide. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le rythme de croissance commence à ralentir.

#### Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après l'atteinte du sommet de croissance rapide et au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après leur pic de croissance rapide.

#### Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 et 8 ans et de 11 et 13 ans.

#### Habiletés

Le moment opportun de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base se situe entre l'âge de 9 à 12 ans pour les garçons et de 8 à 11 ans pour les filles.

#### Souplesse

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être prêtée à la souplesse durant la poussée de croissance rapide-soudaine.

### 3. L'âge et le stade de développement

Si nous parlons de développement de l'enfant, nous devons définir ce que nous entendons par là parce que les enfants se développent à des rythmes différents. La croissance et la maturation sont deux aspects du développement que les gens confondent souvent. La croissance renvoie à des changements mesurables tels que la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux, tandis que la maturation concerne des changements qualitatifs plus subtils comme lorsque le cartilage s'ossifie. Le développement décrit le lien entre la croissance et la maturation au fil du temps, y compris les dimensions sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice. De même, l'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance, alors que le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.

En ayant ces concepts de croissance et de maturation en tête, vous pouvez déterminer à quel rythme se développe votre enfant (maturation hâtive, moyenne ou tardive). Vous pouvez ensuite vous assurer que les entraîneurs conçoivent des programmes d'entraînement et de compétition qui correspondent au niveau de la capacité d'entraînement - récupération où est rendu votre enfant. (Voir le chapitre 3, page 16, pour savoir comment évaluer le rythme de croissance et le niveau de maturation de votre enfant.)

Vous devez aussi reconnaître l'effet relatif de l'âge. Les recherches révèlent que la sélection des membres pour des équipes de tête ou représentatives favorise les enfants nés dans le premier trimestre de l'année, car la plupart des sports ont des dates limites d'âge fondées sur l'année civile. Si votre enfant est né vers la fin de l'année, vous devriez vous assurer qu'il se trouve dans un bon programme doté d'excellents entraîneurs, car les recherches montrent également qu'un enfant né tard dans l'année qui bénéficie de programmes de qualité peut finir par rattraper les autres sur le plan du développement et connaître du succès plus tard.

#### 4. Le développement physique, mental, cognitif, éthique et émotionnel

Selon le DLTA, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète. L'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère devraient également être enseignés en fonction de la capacité de chaque enfant de comprendre ces concepts selon son âge de développement.

##### Seconde enfance

Avant la puberté, l'entraînement physique devrait porter sur les grands groupes musculaires et la coordination motrice de base. L'encadrement des enfants requiert des instructions claires et brèves, dans un cadre structuré. L'apprentissage par erreurs et échecs ne suffit pas; les enfants ont besoin de voir plusieurs démonstrations répétées de l'exécution correcte du geste. En outre, pour stimuler leur estime de soi et leur confiance en soi, les enfants doivent goûter au succès régulièrement. Les activités devraient donc créer de multiples occasions de succès et il faudrait reconnaître les réalisations des enfants périodiquement. Enfin, les valeurs liées à l'éthique et à la formation du caractère devraient graduellement être intégrées dans le régime d'entraînement.

##### Début de l'adolescence

Au début de l'adolescence, les enfants subissent d'importantes transformations au niveau des os, des muscles et des tissus adipeux de même que sur les plans mental et émotionnel. Ils perdent beaucoup de leur souplesse, ce qui les prédispose davantage aux blessures. Mentalement, ils peuvent être encadrés de manière à pouvoir prendre plus de décisions et à les assumer. Comme ils attachent plus d'importance à leurs relations sociales, ils ont besoin d'occasions d'interagir socialement avec leurs pairs. Ils ont encore besoin de voir leurs réussites reconnues, mais le succès peut varier, car certains enfants peuvent se développer hâtivement et progresser rapidement, alors que d'autres peuvent évoluer plus lentement, mais mieux faire à long terme que leurs pairs au développement hâtif.

##### Fin de l'adolescence

À la fin de l'adolescence, les jeunes ont des muscles rendus à maturité, mais la force musculaire continue de s'accroître jusque dans la vingtaine. Entre temps, le rythme d'apprentissage de nouvelles habiletés sportives



#### Connaissances sur certains facteurs ayant une incidence

##### Structure/Stature

La composante de la structure/stature relie les six stades de la croissance aux moments opportuns d'entraînement des qualités physiques et motrices. Les entraîneurs et les parents peuvent utiliser les mesures de la stature (c.-à-d. la taille) avant, pendant et après la maturation comme outil de suivi du stade de développement. Un tel suivi permet aux entraîneurs de bien gérer les périodes cruciales ou délicates du développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et du développement des habiletés sportives. Il est essentiel de diagnostiquer les points forts et les points faibles pour concevoir des plans d'entraînement qui tiennent dûment compte de la structure et de la stature.

##### Psychologie

Le sport est un défi tant mental que physique. La capacité de maintenir une grande concentration tout en demeurant détendu et confiant est une habileté qui transcende le sport et peut enrichir la vie de tous les jours. Pour développer la concentration qui est une condition préalable du succès dans le sport de haut niveau, les jeunes athlètes doivent avoir un entraînement mental qui complète leur préparation physique. Ce programme doit être conçu spécifiquement pour leur sexe et le stade de DLTA. Même à un jeune âge, l'entraînement mental est crucial, car la façon dont l'enfant réagit au succès et à l'échec influe sur sa décision de poursuivre le sport et l'activité physique.

##### Subsistance

Lorsque le corps fait de l'activité physique, il doit être ravitaillé par plusieurs moyens. La subsistance prépare l'athlète à la charge d'entraînement (volume et intensité) qui s'impose pour optimiser sa prestation et mener sa vie à plein. Elle comprend la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et la régénération. Tous ces éléments doivent être appliqués de manière différente aux plans d'entraînement et au mode de vie selon le stade de DLTA.

Pour ce qui est de gérer la subsistance et la récupération, les parents peuvent aider les entraîneurs en repérant les signes de fatigue chez leur enfant/adolescent. La fatigue peut prendre une foule de formes : elle peut être métabolique, neurologique, psychologique, environnementale; elle peut aussi être attribuable aux déplacements. Tout comme le surentraînement ou la participation exagérée à des compétitions, une subsistance mal gérée peut conduire à l'épuisement.

##### Études

Il faut aussi tenir compte des exigences scolaires dans la conception des programmes d'entraînement. Ceci englobe la charge d'études, le moment des examens et les activités physiques et sportives en milieu étudiant. Dans la mesure du possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient s'harmoniser avec l'horaire des principales activités scolaires et non entrer en conflit.

Il faut assurer un suivi méthodique et systématique de l'athlète afin de mieux gérer le stress quotidien. Les études, les examens, les groupes de pairs, la famille, les relations amoureuses et l'augmentation de la charge d'entraînement (volume et intensité) sont des éléments pouvant engendrer le stress. Les entraîneurs et les parents devraient se concerter pour parvenir à un bon équilibre entre tous ces facteurs.

##### Aspect socioculturel

Les sports et les activités physiques offrent souvent aux enfants des expériences sociales et culturelles qui peuvent enrichir leur épanouissement global et élargir leur perspective socioculturelle en les sensibilisant davantage :

- à l'ethnisme; • à la géographie; • à la littérature;
- à la diversité; • à l'architecture; • à la musique;
- à l'histoire; • à la cuisine; • aux arts visuels.

Grâce à une planification annuelle périodisée, l'activité ou le sport pratiqué par un jeune peut lui procurer bien plus qu'une simple navette entre le lieu de l'activité et la maison ou la chambre d'hôtel.

diminue. Mentalement, ces quasi-adultes sont prêts à comprendre les exigences techniques de leur sport et leur sens de la justice en pleine expansion exige qu'ils fassent partie des processus décisionnels. Sur le plan émotionnel, il faut prendre en considération qu'ils ont des besoins d'interagir socialement et de s'exprimer. Les parents peuvent parler aux entraîneurs et aux associations sportives pour voir comment ils tiennent compte de ces aspects du développement de leur jeune.

#### 5. La capacité d'entraînement-récupération

La capacité d'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus d'entraînement et s'y adaptent. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité optimale des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

En tant que parent, vous pouvez aider à voir à ce que l'entraînement de votre enfant tire profit des moments opportuns de développement établis dans les stades du DLTA (voir l'encadré et le site [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)).





## 6. La périodisation

La périodisation est la gestion du temps appliqué à l'entraînement. Au fil du temps, elle optimise l'amélioration de chaque enfant grâce à un calendrier d'entraînement logique qui respecte le stade de développement. Les plans périodisés précisent à quelle fréquence les athlètes devraient s'entraîner tout au long de l'année, de même que le volume et l'intensité, et ils décrivent souvent un ordre séquentiel précis des composantes d'entraînement étalées sur des semaines, des jours et des séances individuelles. En tant que parent, vous devriez vérifier si votre enfant s'entraîne selon un plan périodisé : souvent, il y a des problèmes de périodisation lorsque les enfants ont plus d'un entraîneur.

## 7. Le calendrier des compétitions

Pour chaque stade de développement, le DLTA recommande que les sports établissent des ratios entraînement-compétition précis. Chaque sport est différent, mais essentiellement, les très jeunes enfants ne devraient pas faire de l'entraînement et de la compétition de manière officielle. À mesure qu'ils vieillissent, ils devraient graduellement passer des activités pratiquées exclusivement pour le plaisir à une forme officielle d'entraînement et de compétition combinés. Pendant les jeunes années, le temps d'entraînement devrait de loin dépasser celui de la participation à des compétitions, mais durant l'adolescence, le temps consacré aux compétitions augmentera et le temps d'entraînement pourrait diminuer. Les parents peuvent vérifier auprès de l'organisme national responsable du sport pour savoir exactement quels sont les meilleurs ratios entraînement-compétition pour les différents stades.

## 8. La règle des dix ans

Si l'un des objectifs de votre enfant est de s'illustrer dans le sport de haut niveau, rappelez-vous que des victoires à un jeune âge ne signifient pas des performances gagnantes plus tard. Pour parvenir à l'excellence à long terme, les jeunes athlètes doivent consacrer davantage de temps à l'entraînement qu'à la compétition. Pour faire en sorte que les enfants s'entraînent le nombre d'heures et d'années exigé, les programmes doivent miser sur le plaisir, le développement et le mieux-être et pas nécessairement sur la victoire. En tant que parent, si vous trouvez que l'entraîneur ou l'association de sport de votre enfant insiste trop sur la victoire au détriment du plaisir et du développement, vous devriez leur parler du DLTA. Soulignez-leur les dangers possibles pour l'enfant de saturer, de stagner et de s'épuiser, et les risques de nuire à la performance à long terme.

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner 10 000 heures sur une période d'au moins 10 ans pour parvenir au sommet d'un rayonnement international. Ce constat représente environ trois heures d'entraînement/de compétition par jour pendant 10 ans pour les athlètes dépistés comme étant spécialement doués dans un sport ou une activité en particulier.

## 9. L'harmonisation du système sportif

Le DLTA cherche à mettre tous les membres du système sportif au diapason : un pays, une vision, un système. Comme beaucoup d'institutions, d'organismes et de groupes différents voient à l'implantation de programmes sportifs, le DLTA recommande que les parents, les enseignants, les écoles, les entraîneurs, les clubs, les centres de loisirs et les gouvernements coordonnent leurs efforts de sorte que les enfants tirent le plus grand bien-être de leurs programmes. À cet effet, le DLTA a d'énormes incidences sur l'ensemble du système sportif canadien. Vous pouvez demander à l'association de sport, au centre de loisirs ou à l'école de votre localité si leurs règles/règlements et formes de participation sont conformes à celles de l'association nationale.

## 10. L'amélioration continue

Le DLTA ne prétend pas que tout est connu à propos du développement de l'enfant et de l'activité sportive. Il reconnaît que de nouvelles études ne cessent de voir le jour et il recommande qu'au besoin, les découvertes et nouvelles connaissances soient analysées et intégrées dans le modèle. À cet égard, les parents ont le devoir envers leurs enfants de rester au fait des nouveautés touchant les activités sportives de leurs enfants.



## Les stades du DLTA

Afin de favoriser le développement sain et logique de chaque enfant dans un sport ou une activité physique, le DLTA a établi des stades successifs en matière d'entraînement et de compétition respectant leur épanouissement physique, mental et émotionnel. Cette approche encourage la pratique de l'activité physique toute la vie durant pour tous les athlètes de tous les niveaux d'habileté, avec ou sans handicap. Le DLTA offre aussi un cheminement méthodique et systématique aux athlètes qui souhaitent exceller dans les compétitions nationales et internationales.

Le nombre de stades diffère légèrement entre les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive ont des besoins particulièrement uniques qui influent sur la définition de leurs stades de DLTA. Le cheminement fondamental à sept stades du DLTA pour les sports à spécialisation tardive est décrit ci-après :

### 1. Enfant actif

De 0 à 6 ans, les enfants doivent être initiés à des activités de jeu relativement non structurées qui intègrent une variété de mouvements corporels. En étant actif à un très jeune âge, l'enfant stimule le développement de ses fonctions cérébrales, de sa coordination, de ses aptitudes sociales, de sa motricité globale, de ses émotions, de ses qualités de chef de file et de son imagination. Il favorise aussi sa confiance en soi et développe sa posture et son équilibre. L'enfant actif favorise une croissance osseuse et musculaire solide, sans compter qu'il facilite le maintien d'un poids santé, réduit son stress et améliore son sommeil. Il apprend à bouger avec agilité et prend goût à l'activité physique.

### 2. S'amuser grâce au sport

De 6 à 9 ans chez les garçons et de 6 à 8 ans chez les filles, les enfants doivent participer à diverses activités bien structurées qui leur permettent de développer les habiletés motrices de base. Cependant, les activités et les programmes doivent rester centrés sur le plaisir, et la compétition officielle ne devrait qu'à peine être introduite sous le volet participation.

### 3. Apprendre à s'entraîner

De 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons, soit jusqu'à l'amorce de croissance rapide-soudaine (habituellement autour de 11 ou 12 ans), les enfants sont prêts à commencer à s'entraîner selon des méthodes plus traditionnelles. Cependant, l'accent devrait demeurer sur les habiletés sportives générales se prêtant à nombre d'activités sportives. Bien qu'il soit tentant de pousser le développement du « talent » à cet âge par de l'entraînement et des compétitions se limitant à un seul sport, l'enfant pourrait en souffrir considérablement dans les stades de développement ultérieurs s'il pratique un sport à spécialisation tardive. Ceci est très évident dans les sports d'équipe où on spécialise par poste, car le développement physique, technique et tactique est unidimensionnel et les risques de blessure et d'épuisement sont plus élevés.

### 4. S'entraîner à s'entraîner

Les âges qui définissent ce stade pour les garçons et les filles sont fondés sur le début et la fin de la poussée de croissance, qui se situe habituellement de 11 à 15 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons. À ce stade, les jeunes sont prêts à consolider leurs habiletés techniques et tactiques fondamentales dans un sport en particulier. Ils peuvent se mesurer pour vaincre et faire de leur mieux. Mais, ils ont toujours besoin de consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés sportives et au développement physique qu'à la compétition. Cette approche est vitale pour le développement des meilleurs athlètes et pour la poursuite de la pratique de l'activité à long terme. Les parents devraient donc s'assurer auprès de leur organisme national que le programme de leur enfant repose sur le ratio entraînement-compétition approprié.

### 5. S'entraîner à la compétition

Selon le sport, chez les filles de 15 à 21 ans et plus et chez les garçons, de 16 à 23 ans et plus, c'est à ce stade que les choses deviennent sérieuses. Les jeunes peuvent soit choisir de se spécialiser dans un sport et emprunter la voie de la poursuite de l'excellence, soit continuer à participer à titre récréatif/participatif et entrer ainsi dans le stade Vie active (voir 7 ci-après). Dans la voie de la poursuite de l'excellence, l'entraînement à volume et à intensité élevés commence à s'étendre sur toute l'année.

### 6. S'entraîner à gagner

Chez les garçons de 19 ans et plus et les femmes de 18 ans et plus, les athlètes d'élite dépistés amorcent un stade visant l'excellence internationale. L'intensité à l'entraînement doit refléter les exigences de la compétition à ce niveau de rayonnement afin de pouvoir aspirer à la victoire sur la scène internationale. À ce stade, les athlètes de calibre mondial, sans handicap ou ayant un handicap, ont besoin de méthodes d'entraînement, d'équipement et d'installations sportives de calibre mondial qui satisfont aux exigences du sport et à leurs besoins.

### 7. Vie active

Les jeunes participants/athlètes peuvent entrer dans ce stade à essentiellement tout âge. Selon le DLTA, si les enfants ont bien été initiés à l'activité physique et au sport grâce aux programmes des trois premiers stades (Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner), ils posséderont le savoir-faire physique et la confiance en soi pour mener une vie active. Ils pourront pratiquer n'importe lequel sport qu'ils aiment. Ils peuvent décider de continuer dans leur sport au niveau récréatif/participatif, ou bien ils peuvent s'engager dans le sport en tant qu'officiel, entraîneur ou administrateur bénévole. Ils peuvent aussi essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités physiques : par exemple, un hockeyeur pourrait se mettre au golf ou un joueur de tennis pourrait commencer à faire du vélo.



## Chapitre 3 : Ce que les parents peuvent faire aux différents stades du DLTA

En tant que parent, vous avez le pouvoir d'encourager votre enfant dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique à chaque stade du DLTA. Voici certaines des choses que vous pouvez faire :

### 1. Enfant actif

- Offrez à votre enfant l'occasion de faire une activité physique organisée d'une durée minimale de 30 minutes par jour pour les tout-petits et d'une durée minimale de 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire.
- Offrez à votre enfant l'occasion de faire de l'activité physique non structurée (activité libre) d'une durée minimale de 60 minutes par jour et même jusqu'à plusieurs heures pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. Votre enfant ne devrait pas être inactif pendant plus de 60 minutes à l'exception des périodes de sommeil.
- Permettez à votre enfant de faire de l'activité physique tous les jours, peu importe le temps qu'il fait.
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir et l'inclusion.

### 2. S'amuser grâce au sport

- Envisagez d'inscrire votre enfant à diverses activités sportives saisonnières.
- Soyez attentif aux préférences de votre enfant pour ce qui est des activités. Par exemple, n'insistez pas pour qu'il joue au basket-ball s'il s'intéresse davantage à la gymnastique ou à la danse.
- Demandez aux entraîneurs et aux animateurs en quoi consiste leur programme d'entraînement et s'ils suivent les principes directeurs du DLTA.
- Voyez si le programme d'éducation physique à l'école de votre enfant repose sur les principes directeurs du DLTA et favorise l'enseignement des habiletés motrices de base. (Voir page 11 pour de l'information supplémentaire ou aller sur le site [www.acsepld.ca](http://www.acsepld.ca)).
- Vérifiez si les activités de votre enfant intègrent les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination et vitesse.
- Votre enfant devrait pratiquer plusieurs activités physiques ou sportives chaque année.



### Connaissances avancées Comment mesurer la croissance

Les entraîneurs et les parents peuvent utiliser les mesures de stature (taille) avant, pendant et après la maturation comme guide pour suivre le stade (l'âge) de développement des enfants. Le suivi permet aux entraîneurs de gérer les périodes cruciales ou délicates du développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et du développement des habiletés motrices.

L'âge d'un athlète peut être examiné selon sept points de vue différents :

- \_ âge chronologique
- \_ âge relatif
- \_ âge biologique
- \_ âge squelettique
- \_ âge de développement
- \_ âge d'entraînement
- \_ âge d'entraînement spécifique au sport

#### Comment mesurer la poussée de croissance (PC)

- La personne se tient droit contre un mur, sans chaussures, les talons touchant le mur.
- Mesurer à partir du sol jusqu'au dessus de la tête.
- Les mesures doivent être prises à la même heure de la journée (avant-midi ou après-midi).

#### Phase 1 : de 0 à 6 ans

- Croissance très rapide.
- Mesurer la taille debout et prendre le poids à la date d'anniversaire de naissance.

#### Phase 2 : de 6 ans jusqu'au début de la période de croissance rapide/soudaine PCR/S

- Croissance régulière jusqu'au début de la PCR/S.
- Mesurer la taille debout et prendre le poids tous les trois mois.
- Si la prise des mesures a lieu à l'extérieur du domicile, remplacer la date d'anniversaire de naissance par une autre date annuelle de début de la prise des mesures.

#### Phase 3 : De l'amorce de la PCR/S jusqu'au pic

- Croissance rapide jusqu'à ce que le sommet soit atteint.
- Mesurer la taille debout et la taille assise ainsi que les bras tendus tous les trois mois.

#### Phase 4 : Du sommet de la PCR/S à la lente décélération

- Décélération rapide.
- Mesurer la taille debout et la taille assise ainsi que les bras tendus tous les trois mois.

#### Phase 5 : De la lente décélération jusqu'à la fin de la croissance

- Lente décélération de la croissance jusqu'à sa fin.
- Mesurer la taille debout tous les trois mois.

#### Phase 6 : Fin de la croissance

- Fin de la croissance.
- Mesurer la taille et prendre le poids à la date d'anniversaire de naissance.

- Encouragez votre enfant à pratiquer des activités libres et des activités structurées.
- Fermez le téléviseur, l'ordinateur et la console vidéo!
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir, l'inclusion et l'équité.



### 3. Apprendre à s'entraîner

- Recensez les sports et les activités dans lesquels votre enfant s'amuse et connaît un certain succès et restreignez-le à trois (3) au cours de l'année.
- Si votre enfant s'intéresse particulièrement à un sport à spécialisation tardive tel que le soccer ou le base-ball, assurez un suivi des activités d'entraînement/de compétition. Il faut s'assurer qu'il n'y a pas de surentraînement ou une participation exagérée à la compétition ou une spécialisation trop hâtive de l'athlète. Si vous avez des préoccupations, parlez-en à l'entraîneur ou à l'enseignant.
- 70 % du temps de participation de votre enfant à une activité ou à un sport devrait être consacré à l'entraînement (apprendre les savoir-faire moteurs essentiels à la pratique du sport) et 30 % à la compétition.
- Vérifiez si le développement de votre enfant est appuyé par des programmes d'éducation physique de qualité à l'école.
- Assurez-vous que l'entraîneur est formé ou certifié par la fédération de sport et l'Association canadienne des entraîneurs ([www.coach.ca](http://www.coach.ca)).
- Encouragez votre enfant à pratiquer des activités libres et des activités structurées.
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir, l'inclusion et l'équité.

### 4. S'entraîner à s'entraîner

- Dans les sports à spécialisation tardive, il est acceptable que les entraîneurs ou les enseignants commencent à dépister et à encourager les « talents » au stade S'entraîner à s'entraîner. Cependant, il faut tout de même se méfier de la spécialisation prématurée. Les enfants mûrissent à différents rythmes et votre enfant pourrait donc avoir des habiletés motrices encore insoupçonnées dans d'autres sports. En outre, les parents devraient veiller à ce que leurs enfants ne soient pas poussés au surentraînement ou à la participation à outrance à des compétitions, car il peut s'ensuivre une blessure ou un épuisement.
- AVERTISSEMENT : C'est le stade où de nombreux jeunes athlètes quittent leur sport ou activité en raison d'un épuisement ou d'une pression excessive exercée par les entraîneurs et les parents.
- Les entraîneurs de sport d'équipe devraient personnaliser l'entraînement en fonction du degré de maturation des athlètes.
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir, l'équité et le respect.

## 5. S'entraîner à la compétition

- À ce stade, votre enfant doit compter sur un entraîneur capable de satisfaire à ses besoins sur le plan physique, mental et émotionnel dans le cadre de l'activité sportive.
- Le rôle des parents est de choisir la meilleure structure d'accueil pour leur enfant et de soutenir les directives d'entraînement prescrites par l'entraîneur ou l'enseignant adhérant aux principes directeurs du DLTA.
- L'entraîneur certifié devrait bénéficier du soutien d'une équipe interdisciplinaire provenant des sciences du sport.
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir, l'équité, l'excellence et le respect.

## 6. S'entraîner à gagner

- Célébrez le fait que votre enfant soit devenu un champion international.
- Encouragez votre enfant à donner à d'autres et à être un modèle à imiter.
- Reconnaissez que d'autres parents vous prendront comme modèle; alors, encouragez-les à se tenir informés et vigilants.
- Préconisez des valeurs clés telles que le plaisir, l'équité, l'excellence et le respect.

## 7. Vie active

- Vous pouvez encourager votre enfant à accéder à ce stade à tout âge, surtout si vous sentez qu'il n'aime pas la compétition.
- Pour aider votre enfant à faire la transition et à passer à la pratique de l'activité physique dans un contexte non compétitif, vous devriez lui donner le bon exemple en pratiquant vous-même une activité.
- Vous devriez également explorer de nouvelles activités et exposer votre enfant à celles-ci.
- Le meilleur modèle à suivre c'est un parent actif!
- Préconiser des valeurs clés telles que le plaisir, l'équité, le bien-être et l'importance de donner à d'autres ce qu'on a reçu.



## Chapitre 4 : Promouvoir à la maison « le sport c'est pour la vie »

### Trouver les programmes sportifs appropriés

Pour encourager votre enfant à faire du sport et de l'activité physique, la première chose que vous devez faire, c'est de voir quelles sont les activités appropriées et les programmes adéquats répondant aux intérêts de votre enfant. Celui-ci pourrait avoir des choix risquant de ne pas correspondre aux VÔTRES! Vous devriez faire des recherches pour connaître les programmes offerts dans votre collectivité, en tenant compte du fait que l'activité peut ou non être pratiquée toute la vie ou favoriser l'apprentissage d'habiletés motrices qui sont transférables à d'autres sphères.

Lorsque vous recherchez des programmes, voici certaines des questions que vous pouvez vous poser :

- Le programme met-il l'accent sur le développement des habiletés motrices ou sur la compétition?
- Quel est le ratio entraînement-compétition?
- Comment le temps de jeu est-il déterminé? Est-ce que tous les enfants ont le même temps de jeu? Ont-ils l'occasion de jouer à plusieurs postes?
- Les enfants sont-ils regroupés selon l'âge chronologique ou leur niveau de maturation?
- Les entraîneurs sont-ils formés et/ou certifiés? Quel genre de formation reçoivent-ils?

### Voir à l'adoption de saines habitudes de vie reliées à l'entraînement/compétition

Une fois que votre enfant s'est bien intégré à une activité, parlez à l'entraîneur ou à l'instructeur pour voir comment vous pouvez mieux l'encadrer à la maison sur le plan du développement physique. Demandez-lui s'il peut suggérer des régimes alimentaires et des habitudes de sommeil pour favoriser la préparation à l'entraînement et à la compétition. Vous pouvez également faire vos propres recherches (voir « Autres ressources », page 22).

### Promouvoir l'estime de soi et la formation du caractère

Les messages liés à aux aspects mental et émotionnel que reçoivent les enfants pendant qu'ils pratiquent un sport ou une activité physique influent sur l'estime de soi et la formation du caractère. De nombreuses rétroactions sous forme d'éloges ou de critiques directes sont exprimées de vive voix par les entraîneurs et parents. Mais bien d'autres messages sont implicitement transmis aux enfants, qu'il s'agisse du temps de jeu qui leur est accordé ou bien du nombre de fois qu'ils sont choisis en tant que démonstrateurs lors de séances d'entraînement.

La gestion des questions liées à l'estime de soi et à la formation du caractère exige de la sensibilité et du tact de la part des parents, des entraîneurs et des instructeurs. Mais il n'est pas nécessaire que ce soit compliqué. Voici des choses simples que les parents peuvent faire pour favoriser un sain développement de ces deux qualités :

- encouragez votre enfant à parler de l'aspect de l'activité qu'il préfère;
- invitez votre enfant à raconter de nouveau une réussite personnelle ou un exploit dont il est particulièrement fier;
- reconnaissez les détails et les succès qui ont de l'importance pour l'enfant – rappelez-vous que ce qui est important pour lui devrait compter beaucoup pour vous;
- ne recourez jamais au chantage ou aux menaces pour pousser votre enfant à participer;
- discutez des valeurs qui peuvent être « mises à l'épreuve » pendant que votre enfant pratique un sport ou une activité.

En général, n'oubliez pas que les enfants apprennent mieux dans un environnement calme et sain. N'ajoutez pas de stress ou d'anxiété à la maison. Encouragez un estime de soi équilibré en inculquant à votre enfant un dialogue interne positif : « Je suis capable. Je peux le faire. »

### Comme parents, donner l'exemple en appliquant personnellement « le sport c'est pour la vie »

Les enfants regardent les habitudes de leurs parents et les imitent. La recherche a démontré que si les parents font de l'activité physique une partie intégrante de leur quotidien, leurs enfants seront beaucoup plus susceptibles de faire de l'activité et de continuer à en faire. Vous pouvez encourager votre enfant à faire de l'activité physique en vous assurant d'être vous-même actif!

**Fait :** Une étude canadienne a révélé que la pratique du sport par la mère influait beaucoup plus sur les chances que l'enfant participe que si c'est le père qui fait du sport.

## Chapitre 5 : Promouvoir dans votre collectivité « le sport c'est pour la vie »

### Être un partisan du concept « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

Si vous croyez que le sport et l'activité physique sont importants pour les enfants et les jeunes, faites la promotion du DLTA et parlez-en dans votre collectivité. Vous pouvez parler aux responsables de l'école de votre enfant, de votre centre de loisirs local, ou de vos associations de sport locales ainsi qu'aux représentants gouvernementaux. Dites-leur que vous croyez que l'activité physique devrait être encouragée grâce à des programmes logiques et cohérents qui reposent sur la philosophie du DLTA. Ces programmes englobent les athlètes sans handicap et ayant un handicap.

### Relations avec les entraîneurs, les officiels et les autres parents

Vous pouvez aussi promouvoir « le sport c'est pour la vie » dans le cadre de vos relations avec les entraîneurs, les officiels et d'autres parents. Voici certains problèmes pouvant survenir et quelques suggestions pour les régler.

**Tricherie** – Si vous rencontrez un entraîneur qui encourage la tricherie, vous devez lui dire qu'il est inacceptable d'enseigner aux enfants la tricherie et informer les autres parents de ce qui s'est passé. Si l'entraîneur refuse de changer ou nie l'allégation, les parents devraient s'adresser à l'organisme local responsable de l'activité ou du sport pour exiger une intervention. Si aucune mesure corrective n'est prise, vous pourriez retirer votre enfant de l'activité ou chercher un programme similaire auprès d'autres structures d'accueil.

**Violence verbale** – Si l'entraîneur de votre enfant, un entraîneur adverse ou un autre parent agresse verbalement votre enfant ou d'autres enfants, il vous faut agir. Dans le cas des autres parents et des entraîneurs adverses, vous devriez signaler les incidents de violence verbale à l'entité responsable de l'organisation de l'activité. Communiquez le nom de la personne ou des personnes concernées, en précisant la date, l'heure et le lieu de l'incident au mieux de vos connaissances. Si l'agresseur verbal est l'entraîneur de votre enfant ou un autre parent de la même équipe, vous devriez les approcher directement et leur dire que la violence verbale n'est pas un comportement acceptable chez un entraîneur ou un spectateur. Encore une fois, si le comportement persiste, vous aurez peut-être à retirer votre enfant de l'activité.

**Abus sexuels** – Malheureusement, une foule de contextes sportifs sont propices à des abus sexuels de la part d'adultes engagés dans le sport. Les vestiaires, les douches, les voyages dans le cadre de compétitions et de tournois sont souvent un terrain fertile pour les abuseurs potentiels. Ceux-ci ont davantage accès à de jeunes athlètes obéissants qui peuvent avoir de la difficulté à dire « non » à des avances non sollicitées. Soyez aux aguets des situations risquant d'être malsaines, par exemple lorsque votre enfant s'entraîne seul ou qu'il va au domicile de son entraîneur sans être accompagné. Essayez de vous assurer qu'un deuxième adulte est présent et que tout encadrement individuel se fait en présence d'autres athlètes ou adultes.



## Évaluation des programmes d'éducation physique offerts dans les écoles

Il est bien connu que les programmes d'éducation physique à l'école ont subi un déclin marqué dans tout le Canada ces dernières années. Alors que des groupes comme l'Association médicale canadienne et la Fondation des maladies du cœur font ressortir les risques que présente cette tendance pour la santé publique et la nécessité de maintenir des programmes d'éducation physique dans nos écoles, il ne semble pas y avoir de signes immédiats de changement. Les parents qui tiennent à l'éducation physique peuvent vouloir analyser les choix d'établissements scolaires de leur enfant et évaluer les différents programmes offerts. L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse ([www.acsepld.ca](http://www.acsepld.ca)) a créé la série suivante de questions pour aider les parents à évaluer les programmes d'éducation physique à l'école :

1. L'école offre-t-elle aux enfants au moins 30 minutes de cours d'éducation physique par jour?
2. Le programme prévoit-il la participation à des activités scolaires intra-muros et des occasions pour les élèves d'exercer un leadership?
3. Offre-t-on un large éventail d'activités physiques?
4. Le programme comprend-il un volet cardiovasculaire prévoyant des activités comme la course, le saut, la danse aérobique ou la natation?
5. Le programme encourage-t-il les enfants de tous les types morphologiques et de tout niveau d'habileté à participer?
6. Le programme insiste-t-il sur le plaisir, la socialisation et la vie active plutôt que juste sur la compétition et les sports d'équipes traditionnels?
7. Les enseignants sont-ils qualifiés et formés pour enseigner l'éducation physique?
8. Est-ce que l'éducation physique à l'école se déroule dans un milieu d'apprentissage sécuritaire?
9. L'école utilise-t-elle d'autres installations en plus d'un gymnase, telles qu'une patinoire ou la piscine communautaire?
10. Votre enfant a-t-il hâte à ses cours d'éducation physique et activités intra-muros?

**Cote d'évaluation** – Si toutes les réponses aux 10 questions sont « oui », alors l'école a un excellent programme. S'il y a de 6 à 8 réponses « oui », le programme est coté comme étant bon. S'il y a moins de 6 réponses « oui », le programme de cette école doit être révisé et amélioré.

Encouragez l'association de parents de l'école à évaluer le programme d'éducation physique. Allez ensuite sur le site [www.acsepld.ca](http://www.acsepld.ca), pour trouver des ressources qui inciteront votre école à embaucher un spécialiste de l'éducation physique. Partant de la prémisse « un esprit sain dans un corps sain », l'école doit offrir un programme d'éducation physique quotidien et de qualité.



## Relier « le sport c'est pour la vie » aux programmes de loisirs de votre collectivité

Pratiquement toutes les collectivités canadiennes ont un service de parcs et loisirs qui fait la promotion de la santé et du dynamisme communautaires. Habituellement, ce service s'occupe des loisirs, de l'activité physique, de l'environnement, des installations, des sports, de la santé publique, de la prévention du crime et des services sociaux. Il y a souvent dans son conseil d'administration des parents qui guident la prise de décisions dans ces divers domaines.

Vous pouvez vous assurer que vos dirigeants locaux – qu'il s'agisse du maire ou des membres du conseil d'administration des parcs et loisirs – connaissent le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et le DLTA. Ils pourront ainsi prendre leurs décisions en tenant compte de la philosophie véhiculée.

Grâce à leur allégeance, on peut s'assurer :

- que les programmes sont accessibles à tous les enfants et les jeunes, qu'ils aient un handicap ou non;
- que les programmes s'adressant aux préadolescents sont multisports et mettent l'accent sur le développement des habiletés motrices;
- que les programmes sont administrés par des entraîneurs ou des instructeurs dûment formés ou certifiés;
- que l'organisation d'activités de tourisme sportif et de manifestations sportives locales s'inspire du document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » pour concevoir des programmes assurant un héritage;
- que la conception des installations sportives convient aux sept stades du développement à long terme de l'athlète et permet aussi d'accueillir une compétition internationale dans certains sports;
- que des occasions d'entraînement sont offertes à un coût raisonnable de sorte que tous les enfants puissent y accéder;
- que les programmes de sport et d'activité physique sont perçus comme des solutions possibles à des problèmes sociaux;
- qu'une documentation d'information dans les centres communautaires aide à sensibiliser les parents à la publication « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et au DLTP/A.

## Pour en savoir plus sur « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et le DLTA

Si vous souhaitez en savoir plus sur « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et le DLTA ou amener d'autres personnes à se renseigner sur le sujet, allez sur le site Web officiel du DLTA des Centres canadiens multisports, à l'adresse [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca). Vous pourrez :

- consulter en direct les lignes directrices et les programmes sur le DLTA;
- télécharger des copies des ressources sur le DLTA;
- trouver des liens vers d'autres renseignements sur le DLTA et de l'information connexe;
- trouver un conférencier sur [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca) qui peut faire connaître « Au Canada, le sport c'est pour la vie » à votre organisme local ou national.

## Autres ressources

En plus d'« Au Canada, le sport c'est pour la vie » et du DLTA, il y a de nombreux autres organismes et sites Web qui fournissent des ressources aux parents qui veulent en apprendre davantage sur les sports et l'activité physique pour leur enfant. La liste suivante présente certaines ressources et des organismes à l'échelle nationale. Les parents devraient prendre note qu'il y a aussi beaucoup de ressources provinciales et communautaires complémentaires.

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap ([www.ala.ca](http://www.ala.ca))

- Encourage, soutient et facilite la participation des Canadiens et Canadiennes ayant un handicap à une vie active et saine.

Association canadienne des entraîneurs ([www.coach.ca](http://www.coach.ca))

- Information sur les programmes de formation et de certification des entraîneurs qui sont offerts à l'entraîneur de votre enfant.

Association canadienne des parcs et loisirs ([www.cpra.ca](http://www.cpra.ca))

- Organisme veillant à l'essor des services de parcs et de loisirs pour la santé communautaire.

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) ([www.acsepld.ca](http://www.acsepld.ca))

- Groupe revendiquant une éducation physique et sanitaire de qualité dans les écoles.

AthlètesCAN ([www.athletescan.com](http://www.athletescan.com))

- Association qui représente les athlètes des équipes nationales. L'organisme informe ses membres sur les nouvelles récentes et les activités à venir.

Centre canadien pour l'éthique dans le sport ([www.cces.ca](http://www.cces.ca))

- S'occupe des enjeux éthiques dans le sport tels que la drogue et le dopage.

Centres canadiens multisports ([www.pch.gc.ca/progs/sc/prog/cns-nsc](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/prog/cns-nsc))

- Réseau de centres d'entraînement pour les athlètes de haut niveau, dont ceux ayant un handicap.

Cercle sportif autochtone ([www.aboriginalsportcircle.ca](http://www.aboriginalsportcircle.ca))

- Le porte-parole national du sport autochtone, qui réunit les intérêts des Premières nations, des Inuits et des Métis.

Coalition pour la vie active ([www.activeliving.ca](http://www.activeliving.ca))

- Groupe d'action qui se concentre sur la promotion de la santé et la prévention de la maladie par le biais de l'activité physique.

Comité paralympique canadien ([www.paralympic.ca](http://www.paralympic.ca))

- Organisme faisant la promotion du mouvement du sport paralympique au Canada.

Conseil des Jeux du Canada ([www.canadagames.ca](http://www.canadagames.ca))

- Information sur les Jeux d'été et d'hiver du Canada qui ont lieu tous les deux ans.

Consortium conjoint pour les écoles en santé ([www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca))

- Information sur les travaux effectués par les gouvernements partout au Canada sur la promotion de la santé dans les écoles et liée à l'école.

Entraîneurs du Canada ([www.coachesofcanada.com](http://www.coachesofcanada.com))

- Organisme regroupant les entraîneurs et ayant comme mission de faire progresser la profession au Canada.

Fédération canadienne du sport scolaire ([www.schoolsport.ca](http://www.schoolsport.ca))

- Organisme de parents faisant connaître les résultats, les prochaines activités et de l'information sur les nouveaux projets et les nouvelles initiatives.

Fondation Sport pur ([www.truesportpur.ca](http://www.truesportpur.ca))

- Organisme qui fait la promotion de valeurs fondamentales positives au sein du sport communautaire canadien.

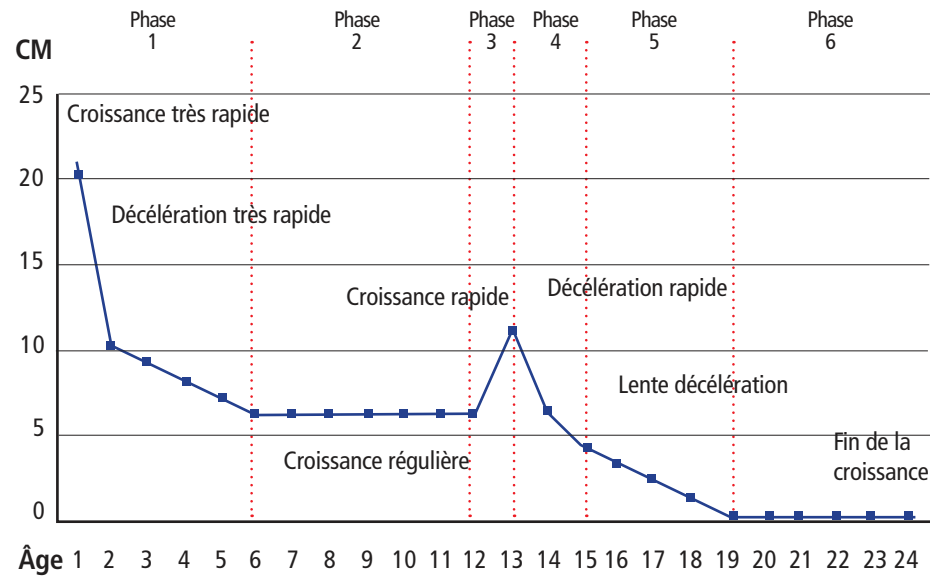
Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie ([www.cflri.ca](http://www.cflri.ca))

- Effectue des recherches et présente des recommandations pour augmenter les niveaux d'activité physique de la population canadienne.

Olympiques spéciaux Canada ([www.specialolympics.ca](http://www.specialolympics.ca))

- Organisme se consacrant à l'enrichissement de la vie des Canadiens et Canadiennes ayant une déficience intellectuelle par le biais du sport.

## Appendice 1 : Phases de prise de mesures de l'enfant/adolescent



## Appendice 2 : Code de conduite du parent

Si les enfants doivent grandir et se développer dans leur sport ou leur activité physique, ils doivent le faire dans un environnement de communication positive et de respect. Les parents d'enfants/athlètes devraient observer le code de conduite suivant. L'information est tirée d'un manuel à l'intention des entraîneurs communautaires, publié par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

- Je me souviendrai que mon enfant participe au sport pour s'amuser et non pour me faire plaisir.
- Je montrerai à mon enfant à respecter les règles du jeu et à régler les conflits sans avoir recours à l'hostilité ou à la violence.
- J'enseignerai à mon enfant qu'il est plus important de faire de son mieux que de gagner afin que mon enfant ne se sente pas déçu du résultat d'une partie ou d'une performance.
- Je féliciterai mon enfant d'avoir joué de façon équitable et d'avoir travaillé fort et je ferai en sorte qu'il se sente un gagnant.
- Je ne ridiculiserai pas mon enfant ni ne crierai après lui s'il commet une erreur ou perd la confrontation/compétition.
- Je me souviendrai que c'est par l'exemple que les enfants apprennent le mieux. J'applaudirai les bonnes performances tant de mon enfant que de ses adversaires.
- Je ne forcerai pas mon enfant à participer au sport.
- Je ne mettrai jamais en doute le jugement ou l'honnêteté d'un officiel en public.
- Je soutiendrai toutes les démarches pour supprimer la violence verbale et physique des activités sportives des enfants.
- Je montrerai respect et appréciation aux entraîneurs bénévoles (formés) qui donnent de leur temps pour offrir à mon enfant des activités sportives. Je sais cependant qu'il m'incombe de participer aussi au développement de mon enfant.

J'accepte de faire preuve d'esprit sportif : \_\_\_\_\_ (signature du parent)

Les Centres canadiens multisports remercient sincèrement le Promotion Plus Women in Coaching Committee, de concert avec la Coaches Association of BC et la Recreation and Sport Branch, de les avoir autorisés à utiliser ce document.



## Appendice 3 : Code de conduite de l'athlète

Si les enfants doivent grandir et se développer dans leur sport ou leur activité physique, ils doivent évoluer dans un environnement de communication positive et de respect. Les parents et les entraîneurs devraient discuter avec les enfants du code de conduite suivant. L'information est tirée d'un manuel à l'intention des entraîneurs communautaires publié par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

- Je jouerai selon les règles de jeu et de la compétition et dans un esprit d'équité.
- Je maîtriserai mon caractère. La bataille et l'agression verbale peuvent détruire le plaisir de tous.
- Je respecterai mes adversaires.
- Je ferai de mon mieux pour faire preuve d'un véritable esprit d'équipe.
- Je me souviendrai que ce n'est pas tout de gagner. Il est tout aussi important de s'amuser, d'améliorer ses habiletés motrices, de se faire des amis et de faire de son mieux.
- Je reconnaitrai toutes les belles prestations et performances, tant de mon équipe que de mes adversaires.
- Je participerai parce que je le veux bien. Ce n'est pas la décision de mes parents ou la pression d'un entraîneur.
- Je me souviendrai que les entraîneurs et les officiels sont là pour m'aider. J'accepterai leurs décisions et leur montrerai du respect.

J'accepte de faire preuve d'esprit sportif : \_\_\_\_\_ (signature de l'athlète)

Les Centres canadiens multisports remercient sincèrement le Promotion Plus Women in Coaching Committee, de concert avec la Coaches Association of BC et la Recreation and Sport Branch, de les avoir autorisés à utiliser ce document.



## Références

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. « Trousse d'information des parents », Ottawa, Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, 1992.

BALYI, I., et coll. « Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète », Ottawa, Centres canadiens multisports, 2005.

BOTTERILL, C., et T. PATRICK. « A Guide for Sport Parents », Winnipeg, Sport Manitoba, 2003.

BRACKENRIDGE, Celia. « Engaging parents in children and young people's sport: An analysis of programmes and products », rapport inédit présenté à la NSPCC Child Protection in Sport Unit et à Sport England, 2005.

HAGGER, M. « Coaching Young Performers », Leeds, Sports Coach UK, 2003.

HIGGS, C., et coll. « Devenir champion n'est pas une question de chance. Complément au document de référence Au Canada, le sport c'est pour la vie », Ottawa, Centres canadiens multisports, 2006.

LEBLANC, J., et L. DICKSON. « Parlons franchement des enfants et du sport », Ottawa, Association canadienne des entraîneurs, 1997.

MALINA, R.M., et C. BOUCHARD. « Growth, Maturation, and Physical Activity », Champaign, Ill., Human Kinetics, 1991.

STAFFORD, I. « Coaching for Long-term Athlete Development: To Improve Participation and Performance in Sport », Leeds, Coachwise, 2005.

**Auteurs :** Richard Way, Istvan Balyi, Colin Higgs, Mary Bluechardt, Charles Cardinal, Colin Higgs et Steve Norris (Groupe d'experts du DLTA), avec Jim Grove

**Conception :** McAllister Media



# Développement à long terme athlète

