



# Au Canada le sport c'est pour la vie



**AU CANADA  
LE SPORT C'EST  
POUR LA VIE**

*sport et activité physique de qualité*

Figure 1 :

# Cadre de développement à long terme du participant/athlète





# Les 10 facteurs clés qui influencent le développement à long terme du participant/athlète

1. Littératie physique
2. Spécialisation
3. Âge de développement
4. Périodes critiques
5. Développement mental, cognitif et émotionnel
6. Périodisation
7. Compétition
8. L'atteinte de l'excellence prend du temps
9. L'alignement et l'intégration du système
10. Amélioration continue – « kaizen »



# Un aperçu du développement à



## Enfant actif

Âge chronologique

Garçons et filles de 0 à 6 ans

- Développement des habiletés motrices fondamentales
- Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes sauf au moment de dormir
- Certaines activités physiques organisées
- Exploration du risque et des limites dans des environnements sécuritaires
- Environnement de mouvements actifs combiné à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés
- Activité physique quotidienne axée sur le plaisir!

## S'amuser grâce au sport

Âge chronologique

Garçons de 6 à 9 ans et filles de 6 à 8 ans

- Habiletés motrices globales
- Développement global et fondamental
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- ABC du développement de l'athlète : agilité, équilibre, coordination et vitesse
- ABC de l'athlétisme : courir, sauter, lancer et se déplacer en fauteuil roulant (pour les sports en fauteuil roulant)
- Développement de la force grâce à l'utilisation d'exercices liés à la force de son propre corps
- Introduction aux règles simples de l'esprit sportif et de l'éthique du sport
- Programmes bien structurés sans périodisation
- Activité physique quotidienne toujours axée sur le plaisir!

# long terme du participant/athlète



## Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans

- Développement général des habiletés sportives
- Étape principale d'apprentissage des habiletés : toutes les habiletés sportives fondamentales devraient être acquises avant la puberté ou le stade S'entraîner à s'entraîner
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Introduction à la préparation mentale
- Développement de la force en utilisant sa propre force corporelle et en ajoutant le ballon d'entraînement et le ballon suisse
- Introduction d'activités auxiliaires
- Repérage et développement ultérieurs des talents
- Périodisation simple ou double
- Entraînement spécifique au sport trois fois par semaine; participation à d'autres sports trois fois par semaine

## S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans

- Développement des habiletés spécifiques et le développement général des habiletés sportives continu
- Stade important de développement de la forme physique : aérobie, vitesse et force
- Le début de la poussée de croissance, le pic de croissance rapide-soudaine (PCRS) – le pic de croissance après que la croissance ait commencé à ralentir – et l'apparition des premières règles en sont les marqueurs biologiques
- Concevoir les moteurs physique et mental
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Introduction des poids et altères
- Développement des activités auxiliaires
- Évaluations musculosquelettiques fréquentes au cours du PCRS
- Repérage et sélection des talents
- Périodisation simple ou double
- Entraînement spécifique au sport de six à neuf fois par semaine englobant des sports complémentaires



# Un aperçu du développement à



## S'entraîner à la compétition

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 16 à +/- 23 ans et filles de 15 à +/- 21 ans

- Entraînement physique spécifique au sport, à l'activité ou à la position
- Préparation technico-tactique spécifique au sport, à l'activité ou à la position
- Habiletés techniques et d'esprit d'équipe dans le contexte de la compétition spécifiques au sport, à l'activité ou à la position
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Stratégies de préparation mentale avancées
- Optimisation des activités auxiliaires
- Spécialisation
- Périodisation simple, double ou triple
- Entraînement technico-tactique et conditionnement physique spécifiques au sport de 9 à 12 fois par semaine

## S'entraîner à gagner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de +/- 19 ans et filles de +/- 18 ans

- Les âges sont spécifiques au sport et fondés sur des données normatives nationales et internationales, qui représentent le résultat moyen pour un certain facteur en fonction de divers niveaux de performance (poids, grandeur, etc.)
- Maintien ou amélioration des capacités physiques
- Développement plus poussé des habiletés techniques et tactiques et de l'esprit d'équipe
- Modélisation de tous les aspects possibles de la compétition en entraînement
- Pauses fréquentes à des fins prophylactiques
- Maximisation des activités auxiliaires
- Sport de haut niveau
- Périodisation simple, double, triple ou multiple
- Entraînement technico-tactique et conditionnement physique spécifiques au sport de 9 à 15 fois par semaine

# long terme du participant/athlète



## Vie active

Ce stade peut être amorcé en tout temps après le début de la poussée de croissance

Le stade Vie active comporte trois champs rattachés aux participants : **la compétition à vie, en forme pour la vie et leaders dans le sport et l'activité physique**. Les participants peuvent être actifs dans de multiples champs, en fonction de leur engagement dans le sport et l'activité physique.

### La compétition à vie

- Minimum de 60 minutes d'activité quotidienne modérée ou de 30 minutes d'activité physique intense pour les adultes
- Faire un transfert d'un sport à un autre
- Passer d'un sport hautement compétitif à un sport de compétition pour la vie, y compris la compétition par groupes d'âges
- Adopter un mode de vie actif en participant à un sport organisé que l'on peut ne pas connaître
- Faire de la compétition à un haut niveau dans des compétitions par groupes d'âges, comme les Jeux des maîtres

### En forme pour la vie

- Minimum de 60 minutes d'activité quotidienne modérée ou de 30 minutes d'activité physique intense pour les adultes
- Passer d'un sport de compétition à des activités récréatives
- Passer au bénévolat ou à des carrières dans le sport
- Maintenir un mode de vie actif en continuant de participer à des activités physiques organisées ou non organisées
- Devenir actif en participant à des activités physiques ou sportives non organisées que l'on peut ne pas connaître

### Leaders dans le sport et l'activité physique\*

- Utiliser son expérience, provenant d'études ou d'engagements antérieurs, pour contribuer à l'établissement d'un environnement positif pour les participants
- Au moment de se retirer du sport de compétition, passer à des carrières liées au sport comme la fonction d'entraîneur, l'arbitrage, l'administration du sport, les petites entreprises commerciales ou les médias
- Passer d'un sport de compétition aux activités de bénévolat comme la fonction d'entraîneur, d'arbitre ou d'administrateur

\* Il est davantage possible d'obtenir le stade Vie active si la littératie physique est établi avant le stade S'entraîner à s'entraîner







# Développement à long terme du participant/athlète grâce à **Au Canada le sport c'est pour la vie**

# DLTP/A 2.0

## Table des matières

10	Préface	52	Apprendre à s'entraîner
12	Résumé	<b>54</b>	<b>Littératie physique : Qu'est-ce que c'est?</b>
<b>15</b>	<b>Aperçu</b>	56	S'entraîner à s'entraîner
17	Introduction	58	S'entraîner à la compétition
18	Alignement et intégration du système	59	S'entraîner à gagner
21	Lacunes et conséquences	60	Vie active
<b>23</b>	<b>Les 10 facteurs clés ayant une incidence sur le développement à long terme du participant/athlète</b>	<b>63</b>	<b>Répercussions d'Au Canada le sport c'est pour la vie et du modèle de développement à long terme du participant/athlète</b>
23	Littératie physique	63	Sur les parents
26	Spécialisation	63	Sur l'entraînement
28	Âge de développement	64	Sur les clubs sportifs et les sports communautaires
31	Périodes critiques	64	Sur le système d'éducation
33	Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance	65	Sur le système sportif
36	Développement mental, cognitif et émotionnel	67	Sur les sciences du sport
38	Périodisation	<b>69</b>	<b>Intégration</b>
41	Compétition	<b>71</b>	<b>Résumé</b>
42	L'atteinte de l'excellence prend du temps	<b>72</b>	<b>Glossaire</b>
44	L'alignement et l'intégration du système	74	Modèles de DLTP/A des organismes canadiens de sport
46	Amélioration continue – « kaizen »	76	ACSV.ca/resources
<b>47</b>	<b>Stades du développement à long terme du participant/athlète</b>	78	Bibliographie sommaire
48	Enfant actif	82	Crédit et Remerciements
50	S'amuser grâce au sport		

Planification  
du bien-être et  
de l'excellence  
dans le sport  
des Canadiens.

# Préface

En 2002, les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux (FPT) du Canada ont adopté la Politique canadienne du sport, dans laquelle ils s'engagent à favoriser la participation, l'excellence au sport, les ressources et l'interaction au Canada au sein d'un milieu sportif dynamique et à la fine pointe qui permet à tous les Canadiens de pratiquer des activités sportives en fonction de leurs capacités et de leurs intérêts et, pour de plus en plus de gens, d'atteindre les plus hauts niveaux de compétition et d'y rester (Politique canadienne du sport, 2002).

Dans cette optique, Sport Canada (l'organisme gouvernemental canadien responsable du sport, tant récréatif que de haut niveau) affecte des fonds depuis 2004 à ACSV et au modèle DLTP/A qui le sous-tend.

Sport Canada a mis sur pied un groupe d'experts chargés de la direction de ces activités, et en 2005, les centres canadiens multisports ont publié le document de référence « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » (Balyi, Way, Higgs, Cardinal et Norris, 2005), qui présente un cadre et une philosophie faisant la promotion de la participation de tous les Canadiens à des activités physiques et sportives pour la vie et visant à revigorer le milieu compétitif canadien sur la scène internationale. Le Groupe d'experts d'ACSV s'efforce depuis ce temps de faciliter l'élaboration des guides de DLTP/A et des documents qui s'y rapportent pour l'ensemble des organismes nationaux de sport (ONS) financés par le gouvernement fédéral. En outre, le Groupe d'experts (maintenant l'équipe du leadership d'*Au Canada, le sport c'est pour la vie*) a créé des dizaines de ressources afin d'accroître et d'approfondir la compréhension d'*Au Canada le sport c'est pour la vie* – développement à long terme du participant/athlète à l'échelle nationale et internationale.

Les principes scientifiques et les pratiques d'entraînement qui sous-tendent le document original ont continué d'évoluer. Le document original a rempli sa mission, qui consistait à inciter les leaders du Canada dans les domaines du sport, des loisirs, de l'éducation et de la santé à discuter de façon continue de ce qu'est et devrait être une saine activité sportive.

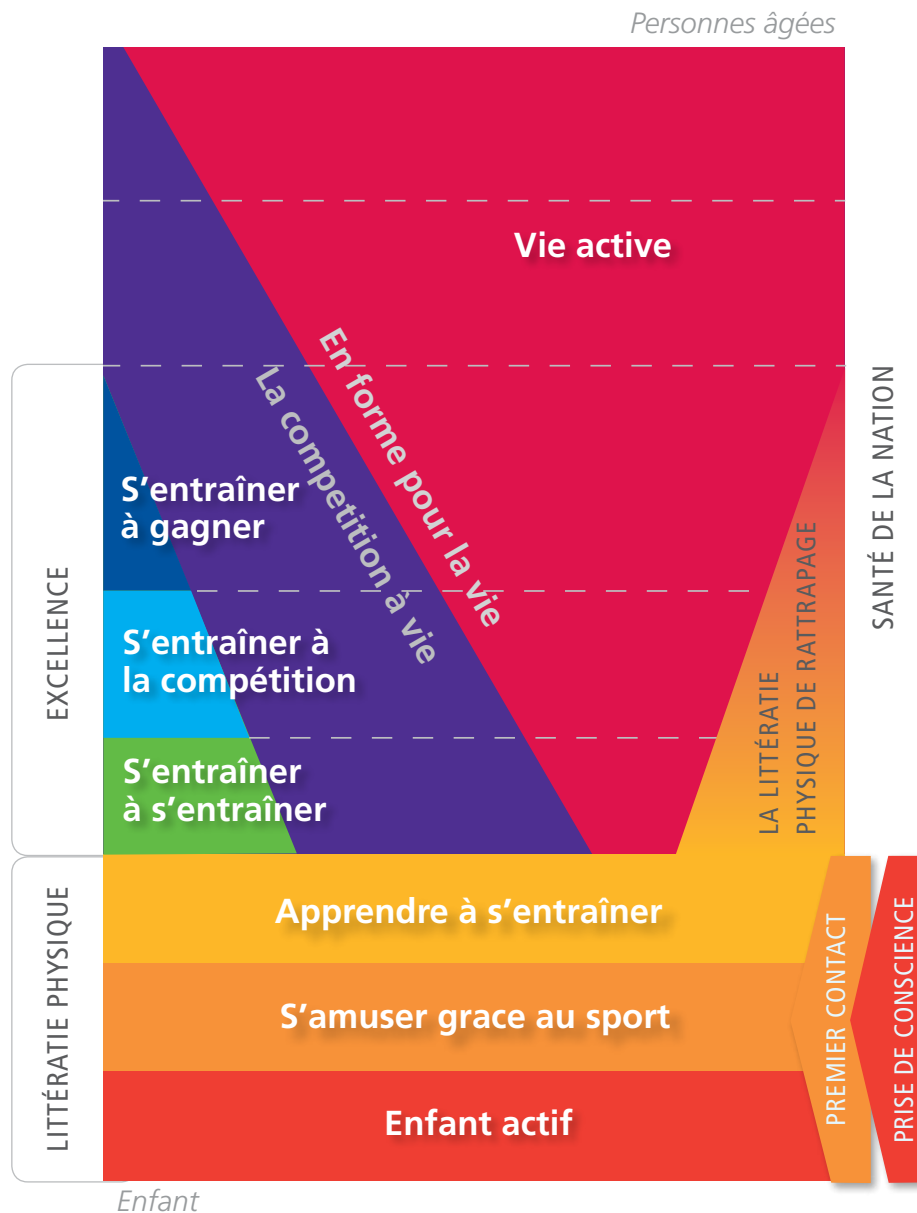
Depuis 2005, ACSV, qui n'était d'abord qu'un projet, est devenu un mouvement national qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada.

Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, les loisirs et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. Tout comme le développement à long terme du participant/athlète, le mouvement ACSV représente un changement de paradigme dans la façon dont les Canadiens dirigent et réalisent les activités sportives et physiques.

En juin 2012, les ministres FPT responsables du sport ont adopté une Politique canadienne du sport renouvelée pour 2012-2022 (*PCS 2012*). Alors que la première politique était un catalyseur du mouvement *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, la PCS 2012 intègre pleinement le modèle ACSV-DLTP/A. Les objectifs de la PCS 2012 intègrent les résultats clés de la littératie physique, de l'excellence et de la vie active qui sont essentiels au système sportif canadien pour le développement à long terme du participant/athlète.

Maintenant, le modèle ACSV-DLTP/A s'inscrit dans la feuille de route de la Politique canadienne du sport alors que, des concepts comme la littératie physique et les stades de DLTP/A (p. ex. Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à la compétition) figurent dans l'ensemble de la politique pour faciliter la compréhension des lecteurs. Le modèle ACSV-DLTP/A est devenu le paradigme d'organisation du sport au Canada. Néanmoins, dans ce court laps de temps, le sport a continué d'évoluer, de même que le modèle ACSV-DLTP/A. Des milliers de leaders dans le sport et de chercheurs de la scène mondiale contribuent à ce modèle en apprenant comment le mettre en pratique, l'appliquer à de nouveaux domaines, en analyser de manière critique les principes de base et établir des données probantes qui appuient les avantages de l'approche fondée sur le DLTP/A.

**Figure 2 : La progression du développement à long terme du participant/athlète par Au Canada, le sport c'est pour la vie**



Cette ressource est une mise à jour du modèle ACSV-DLTP/A qui, dans l'esprit de la philosophie « kaizen » ou de l'amélioration continue, se fonde sur le document de référence initial relatif au modèle Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme du participant/athlète de 2005. Elle tient compte des nouveaux renseignements et des leçons apprises au moment où le Canada tente d'appliquer des changements fondamentaux à la façon dont les activités sportives « saines » sont conçues et exécutées dans les secteurs du sport, de l'éducation, des loisirs et de la santé. C'est un travail en cours qui, par le fait même, continuera d'évoluer.



# Résumé

Le modèle Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme du participant/athlète vise à améliorer la qualité des activités sportives et physiques au Canada en les abordant de la politique à la prestation des programmes. L'établissement de programmes de qualité axés sur des activités sportives et physiques sur le plan du développement appropriées permettra d'accroître la santé, le mieux-être et les expériences sportives de tous les Canadiens et, en bout de ligne, d'établir la littératie physique, une performance améliorée et une participation accrue à l'activité physique toute la vie.

Les résultats prévus du mouvement ACSV incluent la littératie physique, l'excellence et la vie active. La littératie physique est à la base de la vie active et de l'excellence. Les personnes qui le possèdent peuvent réaliser avec compétence et confiance diverses activités physiques qui profitent au développement sain. Ces personnes sont en mesure d'exécuter avec efficacité une gamme de mouvements de base, d'habiletés motrices fondamentales et d'habiletés sportives de base. Elles acquièrent la motivation et la capacité de comprendre, de communiquer, d'appliquer et d'analyser les différents types de mouvements, ce qui accroît leur bien-être physique et psychologique et leur permet de poursuivre l'excellence dans le sport. La littératie physique est la pierre angulaire de la participation à l'activité physique et à l'excellence dans le sport et constitue le fondement du concept du sport pour la vie au Canada.

La vie active est le troisième résultat clé du mouvement ACSV; c'est le nom du septième stade du DLTP/A, mais c'est aussi un

but important du mouvement ACSV. Ce stade peut être amorcé en tout temps après le développement de la littératie physique chez les enfants et les jeunes et peut inclure la compétition à vie (les Canadiens sont actifs pour la vie grâce à la participation à un sport de compétition), En forme pour la vie (les Canadiens sont actifs pour la vie grâce à la participation à des activités physiques récréatives) et/ou les leaders dans le sport et l'activité physique (les Canadiens contribuent à l'expérience dans le domaine du sport et de l'activité physique en assumant les fonctions d'entraîneurs, d'instructeurs ou d'arbitres ou en contribuant à l'administration du sport sur le plan professionnel ou bénévole ou aux sciences du sport et à la médecine sportive).

Un élément central du mouvement Au Canada, le sport c'est pour la vie est le développement à long terme du participant/athlète – un modèle de développement en plusieurs stades intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Le développement à long terme du participant/athlète est un cadre rattaché à des programmes appropriés sur le plan du développement permettant d'accroître la participation et d'optimiser la performance. Le développement à long terme du participant/athlète utilise une approche holistique tenant compte du développement mental, cognitif et émotionnel ainsi que physique, ce qui permet à chaque athlète de devenir un athlète complet.

Le modèle Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme du participant/athlète permet de savoir de quelle façon le système sportif canadien peut tenir compte de manière optimale des besoins en matière de réalisations accrues rattachées à l'activité et au sport chez les personnes ayant un handicap physique, sensoriel ou intellectuel. Bien que les personnes ayant un handicap ne poursuivent pas toutes l'excellence, cela ne devrait pas les empêcher de profiter de possibilités de développer leur littératie physique et de devenir actives pour la vie.

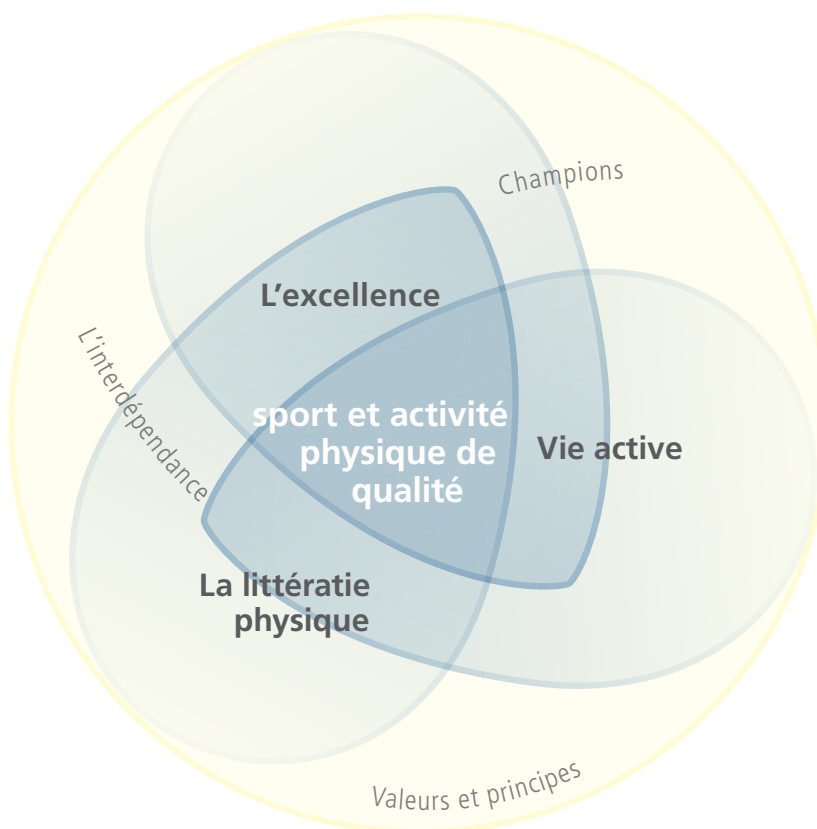
Les sept stades du développement à long terme du participant /athlète sont : Enfant actif, S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition, S'entraîner à gagner et Vie active.

La combinaison des trois premiers stades forme une base de la littératie physique sur laquelle sont fondés la sphère de l'excellence (S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner) et l'engagement dans l'activité physique (Vie active) pour la vie. Le développement des athlètes ayant un handicap comporte deux stades supplémentaires : Prise de conscience et Premier contact. Ils sont particulièrement importants pour les personnes ayant un handicap acquis qui ne sont peut-être pas au courant des activités sportives et physiques qui leur sont offertes.

**ACSV** est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Il cherche à rallier le sport, l'éducation, les loisirs et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux.

Le **DLTP/A** est un modèle de développement en plusieurs stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte.

Avec le **DLTP/A**, le mouvement **ACSV** représente un véritable changement de paradigme dans la façon d'administrer et d'encadrer le sport et l'activité physique au Canada.



**Figure 3: Principes et valeurs d'Au Canada, le sport c'est pour la vie et du développement à long terme du participant/athlète**

1. La vie est ponctuée de stades de développement importants qui comportent des transitions de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte puis au troisième âge, donnant lieu à des changements dans les capacités.
2. Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient être conçus à partir des capacités du participant plutôt que de son âge chronologique.
3. Pour un développement optimal, les programmes de sport doivent être conçus en fonction du stade de développement et du sexe du participant.
4. La littératie physique est le fondement d'une participation au sport tout au long de la vie et de l'excellence sportive ainsi que de la pratique de l'activité physique pour une meilleure santé.
5. Chaque enfant est un athlète, et par conséquent, il est génétiquement prédisposé à être actif si l'environnement est propice.
6. La meilleure façon de favoriser la participation au sport toute la vie et l'excellence sportive, c'est de faire divers sports à un jeune âge et de se spécialiser plus tard dans le processus de développement.
7. Il y a des périodes cruciales durant lesquelles l'adaptation à l'entraînement est accélérée à la prépuberté, à la puberté et tôt après la puberté.
8. Un éventail de facteurs développementaux, physiques, mentaux, cognitifs et émotionnels influent sur la planification de programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération.
9. Le fait d'offrir une orientation sur le sport et l'activité physique à tous les stades du DLTP/A se traduira par une amélioration de la participation et des performances.
10. La maîtrise d'un sport s'acquiert au fil du temps, grâce à la participation à des programmes de sport et d'activité physique de qualité.
11. Le développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A) est centré sur le participant/athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par des organismes, en plus de tenir compte des exigences de la famille, du sport organisé, des loisirs communautaires et de l'école.
12. Par la concertation et la collaboration au sein des sports (p. ex., les ONS, les OPS, les clubs, les collectivités) et entre les sports, on peut mettre en place un système sportif efficace.
13. Les efforts concertés du sport de haut niveau, du sport communautaire, du sport scolaire, de l'éducation physique en milieu scolaire et des loisirs municipaux auront des résultats mutuellement bénéfiques pour tous.
14. La pratique d'activités sportives et physiques de qualité, combinée à un mode de vie approprié, permet d'améliorer la santé et de prévenir les maladies et favorise l'apprentissage, le plaisir et l'interaction sociale, ce qui débouche sur un mieux-être accru.
15. Les pratiques en matière de sport, les connaissances scientifiques et les attentes sociales changent constamment et, par conséquent, il faut sans cesse adapter et améliorer le DLTP/A.





# Aperçu

Ce document de référence décrit le modèle canadien en sept stades de DLTP/A, dont le promoteur est le mouvement ACSV. Il s'agit d'un programme d'entraînement, de compétition et de récupération fondé sur l'âge de développement – le niveau de maturation de l'individu – plutôt que sur l'âge chronologique. Il est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur, et soutenu par l'administration du sport, les sciences du sport et les commanditaires. Le modèle ACSV–DLTP/A est inclusif et répond aux besoins des personnes ayant un handicap. Les personnes ayant des handicaps physiques, sensoriels et intellectuels font face à des défis personnels et profitent de possibilités spéciales dans la pratique du sport et de l'activité physique. Le modèle ACSV–DLTP/A est rapidement devenu le paradigme en matière d'organisation du sport au Canada.

## Le développement à long terme du participant/athlète:

1. Tient compte du développement physique, mental, émotionnel, social et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement du participant ou de l'athlète.
2. Permet d'acquérir une littératie physique qui sert de fondement à la poursuite de l'excellence et à la participation au sport et à l'activité physique toute la vie et :
  - a) favorise l'activité physique quotidienne « saine » dans les écoles et propose une approche commune au développement des habiletés physiques grâce à des programmes récréatifs communautaires et à des programmes de sports d'élite;
  - b) reconnaît la nécessité de faire participer toute la population canadienne au DLTP/A, y compris les athlètes ayant un handicap.
3. Fait en sorte que l'athlète bénéficie de programmes appropriés de développement des habiletés, d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.
4. Offre une structure de compétition appropriée et significative tout au long du développement de l'athlète.
5. A une incidence sur l'ensemble de la communauté sportive, notamment les participants, les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes récréatifs communautaires, les organismes provinciaux de sport (OPS), les organismes nationaux de sport (ONS), les scientifiques du sport, les municipalités et les ministères provinciaux/territoriaux et fédéraux (en particulier pour ce qui est des portefeuilles de la santé et de l'éducation).
6. Intègre et harmonise le sport de haut niveau, le sport communautaire, l'activité physique récréative, le sport étudiant et l'éducation physique dans les écoles.
7. Est un produit entièrement canadien reconnaissant les pratiques exemplaires internationales et donnant suite aux résultats de recherche.
8. Contribue à bâtir une société saine, ayant une littératie physique et dont les citoyens participent à l'activité physique toute leur vie.



# Introduction

Les activités physiques et sportives peuvent contribuer grandement à la croissance et au perfectionnement personnel et social, mais encore faut-il qu'elles soient en place. Le mouvement ACSV croit que les activités physiques et sportives « saines » possèdent des attributs uniques qui favorisent la santé des gens, qui, à leur tour, peuvent apporter une contribution bénéfique à la société. Pour le mouvement ACSV, une activité sportive saine signifie qu'elle est axée sur l'épanouissement global optimal de chaque personne au moyen d'une approche appropriée sur le plan du développement. Elle est inclusive, accessible et éthique et place la priorité sur la réussite à long terme au lieu des gains à court terme.

Une activité sportive « saine » est axée sur une seule vision et un seul système pour bâtir et relier les forces des organismes et des institutions à l'échelon national, provincial et local. Le mouvement ACSV s'appuie sur les 10 facteurs clés du DLTP/A en tant que base nécessaire pour ce système.

Le modèle du DLTP/A a également été influencé par une analyse des modèles de développement des athlètes testés empiriquement dans les pays de l'ancien bloc communiste et tient compte de tous les aspects positifs et négatifs de ces modèles. De plus, des spécialistes des sciences du sport ont fourni des commentaires et de l'information à propos du rôle de la croissance, du développement et de la maturation dans le développement des athlètes. En outre, la préparation mentale, cognitive, émotionnelle et psychosociale des enfants est un élément important du développement des jeunes athlètes. Les spécialistes des sciences du sport incluent des spécialistes dans des domaines comme la pédiatrie, la physiologie de l'exercice, la psychologie du sport, l'apprentissage psychomoteur, la sociologie du sport et la nutrition. L'analyse de documents concernant le développement organisationnel a également été d'une grande utilité. La science à l'appui du DLTP/A a été mise à l'essai, et un certain nombre de pays et d'organismes à l'échelle mondiale l'ont adopté comme modèle pour le sport.

Le présent document s'appuie sur la documentation relative à l'entraînement et aux sciences de l'activité sportive, mais a été rédigé tout particulièrement à l'intention des entraîneurs et des leaders techniques ou administratifs du milieu sportif. Même si certaines généralisations peuvent sembler trop vagues du point de vue scientifique, nous avons dû trancher et prendre certaines décisions malgré le manque d'études et de données scientifiques dans le domaine. Enfin, nous tenons à mentionner que l'art de l'entraînement joue un rôle crucial dans ce modèle.

Vous trouverez d'autres renseignements sur le DLTP/A des athlètes ayant un handicap dans une ressource distincte, *Devenir champion n'est pas une question de chance 2e édition (Higgs, Way, Balyi, Norris et Cardinal, 2012)*. D'autres ressources ont également été conçues au cours des huit dernières années, et vous pouvez les trouver dans les sections ACSV – Documents de référence, Bibliographie sommaire et Partenaires, qui se trouvent à la fin de ce document.

« La santé et le bien-être de la nation et les médailles gagnées lors des grands Jeux sont les résultats d'un système sportif efficace. »

— Istvan Balyi





## Alignement et intégration du système

Le DLTP/A découle en partie des performances internationales changeantes des athlètes canadiens dans certains sports et des difficultés rencontrées par ceux qui souhaitent repérer et développer la prochaine génération d'athlètes pour qu'ils soient capables d'exceller sur la scène internationale. Par ailleurs, la participation au sport récréatif et à l'activité physique est en déclin et les programmes d'éducation physique offerts dans les écoles sont marginalisés.

Le DLTP/A est un changement de paradigme, un véhicule ou un outil de changement. Il diffère des autres modèles de développement de l'athlète parce qu'il reconnaît l'interdépendance de l'éducation physique et des sports scolaires, récréatifs et compétitifs, ainsi que l'importance de les coordonner et de les élaborer selon une approche concertée.

Le DLTP/A a de plus une incidence positive sur la qualité de l'entraînement et de la compétition, car il tient compte de facteurs comme le stade de développement de l'athlète et les périodes critiques de capacité d'entraînement optimale. Il améliore les qualités athlétiques en introduisant d'abord les habiletés motrices de base, puis en intégrant les habiletés sportives et la condition physique au moment opportun du stade de développement de l'athlète. Le **Figure 4** illustre l'interdépendance du système de support recommandé entre l'éducation physique, des loisirs et de la performance de podium.

Le modèle ACSV-DLTP/A contraste fortement avec le système sportif en vigueur au début du XXI<sup>e</sup> siècle au Canada. Traditionnellement, les programmes d'éducation physique offerts dans les écoles, les sports récréatifs et les sports d'élite étaient élaborés et appuyés séparément. Cette approche est non seulement inefficace, mais également coûteuse et ne permet pas de s'assurer que tous les enfants, y compris ceux pouvant choisir de devenir des athlètes d'élite, d'acquérir les fondements essentiels et les connaissances de base — sur les plans physique, technique, tactique et mental — ainsi que les compétences personnelles qui leur permettraient de développer leurs qualités athlétiques.

Le DLTP/A est un modèle intégré qui encourage la participation à l'activité physique toute la vie. Pour ce faire, il intègre les programmes d'éducation physique des écoles, le sport d'élite et les programmes récréatifs communautaires dans un système sportif global, et établit des liens entre eux. Le modèle ACSV-DLTP/A offre une base solide relativement aux connaissances nécessaires dans tous les aspects de la performance et des compétences personnelles et fait en sorte que tous les enfants – puisqu'ils vont tous à l'école – apprennent correctement les habiletés motrices de base et que ces habiletés soient enseignées au moment opportun du développement physique en vue d'un gain optimal. Les moments opportuns se situent avant 11 ans pour les filles et avant 12 ans pour les garçons. Les enfants exposés à ce modèle de DLTP/A :

- sont confiants et motivés à poursuivre le développement des habiletés acquises dans le cadre de compétitions et d'activités sportives récréatives;
- ressentent les bienfaits généraux du sport sur leur santé en approfondissant leur littératie physique, ce qui les motive à poursuivre leurs activités tout au long de leur vie. L'accroissement de l'activité physique renverse les tendances actuelles et permet de réduire l'obésité chez les adultes et les enfants, ainsi que les risques de maladies cardiovasculaires;
- sont prêts pour le cheminement menant à la compétition de plus haut niveau et éventuellement à l'excellence au niveau international.

**Figure 4 : Cycle d'une vie physiquement active**





## Le développement à long terme du participant/athlète comprend sept stades

La plupart des sports comptent un modèle en sept stades du DLTP/A, mais il y a quelques exceptions; chaque sport a adapté ce modèle pour qu'il convienne mieux à ses exigences particulières et au cheminement de carrière dans le sport qui y est rattaché.

<p>Les trois premiers stades favorisent l'acquisition de la littératie physique et l'importance de donner à tous le goût du sport :</p>	<p>Les trois stades suivants sont axés sur la poursuite de l'excellence :</p>	<p>Un stade concerne la pratique de l'activité physique pendant toute la vie :</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Enfant actif</b></li> <li>2. <b>S'amuser grâce au sport</b></li> <li>3. <b>Apprendre à s'entraîner</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>S'entraîner à s'entraîner</b></li> <li>5. <b>S'entraîner à la compétition</b></li> <li>6. <b>S'entraîner à gagner</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. <b>Vie active</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>La compétition à vie</b></li> <li>b. <b>En forme pour la vie</b></li> <li>c. <b>Leaders dans le sport et l'activité physique</b></li> </ol> </li> </ol>

Par exemple, certains sports comportent les stades supplémentaires suivants : Apprendre à compétitionner, Apprendre à gagner et/ou Gagner pour la vie. Le développement des athlètes ayant un handicap comporte deux stades supplémentaires : Prise de conscience et Premier contact/Recrutement.

- **Prise de conscience** – Étant donné que les possibilités sportives pour les personnes ayant un handicap ne sont pas toujours connues, les responsables du sport doivent élaborer des plans de prise de conscience afin que leurs offres soient connues des personnes ayant un handicap constituant des athlètes potentiels.
- **Premier contact/recrutement** – Les responsables du sport ont une seule première chance de créer un environnement positif et accueillant pour les athlètes potentiels ayant un handicap. Il est possible que ce ne soit pas facile pour certaines personnes d'établir un premier contact avec un sport et si celles-ci n'ont pas une expérience positive, elles ne voudront peut-être pas poursuivre ce cheminement et adopter un mode de vie sain.



# Lacunes et conséquences

Avant de mettre en œuvre le DLTP/A, il faut d'abord étudier les nombreuses lacunes du système sportif canadien actuel et les conséquences qui en résultent.

## Lacunes

Quelles sont les lacunes?

- Les athlètes en développement participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment.
- Les programmes de compétition et d'entraînement pour adultes sont appliqués aux jeunes athlètes en développement.
- Les méthodes d'entraînement conçues pour les athlètes masculins sont appliquées à des athlètes féminines.
- La préparation est axée sur le résultat à court terme – la victoire – et non sur le processus de développement de l'athlète.
- La planification de l'entraînement et des compétitions est fondée sur l'âge chronologique plutôt que sur le stade de développement.
- La majorité des entraîneurs ne tirent pas parti des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base ne sont pas enseignées de manière adéquate.
- Les entraîneurs les plus compétents travaillent dans le sport de haut niveau et des bénévoles œuvrent auprès des athlètes en développement, alors que des entraîneurs qualifiés seraient nécessaires à ce niveau également.
- Les parents ne connaissent pas la littérature physique ni le modèle ACSV-DLTP/A.
- Les besoins d'entraînement particuliers des athlètes ayant un handicap ne sont pas bien compris.
- Dans la plupart des sports, le système de compétition entrave le développement des athlètes.
- Le repérage, le développement et le transfert des talents sont méconnus et mal utilisés.
- Il n'y a pas de cohésion entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition de haut niveau.
- Les sports préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.

## Conséquences

Quels sont les résultats de ces lacunes?

- Les déterminants de la condition motrice et de l'athlétisme sont déficients.
- Il y a des carences au niveau de la condition physique.
- Le développement des habiletés sportives est faible en raison d'un sous-entraînement.
- Les habiletés développées sont faibles à cause d'une participation excessive à des compétitions axée uniquement sur la victoire.
- Les athlètes féminines ne réalisent pas leur plein potentiel en raison de programmes inadéquats.
- Les enfants ne s'amuse pas lorsqu'ils participent à des programmes conçus pour des adultes.
- Il n'y a pas de préparation systématique de la prochaine génération d'athlètes à l'échelle internationale.
- Le manque d'harmonisation des programmes dans les écoles, les clubs et les équipes provinciales se traduit par une sollicitation outrageusement trop élevée des athlètes.
- Les entraîneurs des équipes provinciales et nationales doivent mettre en œuvre des programmes pour palier les carences liées au développement des athlètes.
- La performance nationale fluctue à cause de la mauvaise compréhension du repérage, du développement et du transfert du talent sportif dans le cadre du développement des athlètes.
- Les athlètes n'atteignent ni leur potentiel génétique ni leur niveau de performance optimale.
- La performance optimale est rarement atteinte lors des compétitions internationales.

Les lacunes et conséquences devraient être prises en compte sérieusement par les planificateurs de programmes.



# Les 10 facteurs clés ayant une incidence sur le développement à long terme du participant/athlète

Les facteurs présentés ci-après sont les composantes clés qui ont servi de fondement à l'élaboration du DLTP/A.



# 1

## Littératie physique

La littératie physique est la pierre angulaire de la participation à l'activité physique et à l'excellence dans le sport. Les personnes qui ont acquis une littératie physique ont plus de chances d'être actives pour la vie.

- L'acquisition de la littératie physique dépend de l'âge, de la maturation et des capacités.
- Idéalement, l'appui à la littératie physique devrait être une préoccupation majeure avant la poussée de croissance de l'adolescence.
- Les habiletés qui constituent la littératie physique varient en fonction de l'endroit et de la culture et dépendent de l'importance accordée par la société à certaines activités.

### La personne qui a acquis une littératie physique :

- Exécute une gamme de mouvements de base, d'habiletés motrices fondamentales et d'habiletés sportives de base, elle bouge comme elle le veut avec confiance, compétence et créativité dans différents environnements physiques (sur le sol – tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, dans les airs, dans l'eau, sur la neige et la glace).
- Acquiert la motivation et la capacité de comprendre, de communiquer, d'appliquer et d'analyser les différents types de mouvements.
- Choisit de s'engager dans des activités physiques, des loisirs ou des activités sportives qui améliorent son bien-être physique et psychologique et qui lui permettent de poursuivre l'excellence sportive selon sa capacité et sa motivation.



**Tableau 1 : Montre diverses habiletés motrices fondamentales qui composent le bagage de la littératie physique**

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle donne une bonne idée des habiletés motrices importantes au sein des trois groupes d'habiletés et des quatre environnements physiques différents.

ÉQUILIBRE	HABILETÉS DE MANIPULATION	HABILETÉS LOCOMOTRICES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester en équilibre/se centrer</li> <li>• Rouler</li> <li>• Esquiver</li> <li>• Faire des mouvements giratoires avec les jambes</li> <li>• Flotter</li> <li>• Atterrir</li> <li>• Position de départ</li> <li>• Couler/chuter</li> <li>• Faire un mouvement de rotation</li> <li>• Arrêter</li> <li>• S'étirer/se recroqueviller</li> <li>• Se balancer</li> <li>• Tourner/faire des torsions</li> </ul>	<p><b>Envoyer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Botter</li> <li>• Faire un botté</li> <li>• Faire rouler (ballon)</li> <li>• Frapper (balle, rondelle, anneau)</li> <li>• Lancer</li> </ul> <p><b>Recevoir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper</li> <li>• Bloquer</li> <li>• Capter</li> </ul> <p><b>Se déplacer avec l'objet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manier un ballon (pieds)</li> <li>• Dribbler avec un ballon (mains)</li> <li>• Manipuler une rondelle (bâton de hockey)</li> </ul> <p><b>Recevoir et envoyer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper (avec un bâton de baseball)</li> <li>• Frapper (avec une raquette)</li> <li>• Frapper (avec un bâton de hockey)</li> <li>• Lancer à la volée (avec les membres)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter</li> <li>• Grimper</li> <li>• Faire des mouvements giratoires avec les jambes</li> <li>• Galoper</li> <li>• Glisser dans l'eau</li> <li>• Sautiller</li> <li>• S'élancer</li> <li>• Sauter</li> <li>• Bondir</li> <li>• Sauter à la perche</li> <li>• Courir</li> <li>• Godiller</li> <li>• Patiner</li> <li>• Sauter à la corde</li> <li>• Glisser</li> <li>• Nager</li> <li>• Se balancer</li> <li>• Faire la roue</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Listes adaptées – Jess (1999)</i></p>

Les habiletés motrices fondamentales ciblées ci-dessus peuvent être développées à l'aide des quatre activités qui suivent et, combinées, celles-ci offrent un fondement pour tous les autres sports :

1. Athlétisme : courir (faire la roue), sauter, lancer.
2. Gymnastique : éléments de base de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse). L'ajout de la danse permet d'acquérir des habiletés rythmiques.
3. Nager : pour des raisons de sécurité aquatique; pour l'équilibre lorsqu'il faut flotter; à titre de fondement pour tous les autres sports aquatiques.
4. Patiner et mouvements d'esquive et de glisse : sur la glace, la neige ou l'eau; parce qu'il faut développer la stabilité.

Sans ces habiletés motrices fondamentales, les enfants éprouveront des difficultés à participer à plusieurs sports. Par exemple, pour jouer au baseball, au basketball, au cricket, au football, au netball, au handball, au rugby et au softball, il faut pouvoir maîtriser l'habileté élémentaire qui consiste à attraper.

Les habiletés et les mouvements fondamentaux devraient être développés par le biais d'activités amusantes et de jeux courts. Au stade S'amuser grâce au sport, il est essentiel d'offrir aux enfants de nombreuses possibilités de découvrir leur potentiel de mouvements dans un environnement sécuritaire.

**Figure 5 : Habiletés motrices fondamentales et habiletés sportives fondamentales**

Agilité



Équilibre



Coordination



Vitesse



Sauter



Grimper



Marcher



Patiner



Sautiller



Nager



Sauter à la corde



Équilibre



Lancer



Dribbler



Botter



Lancer



Frapper



Attraper

Il est primordial que les enfants ayant un handicap aient la possibilité de développer leurs habiletés motrices fondamentales et leurs habiletés sportives de base. De cette façon, ils ont plus de chances de participer à des activités scolaires, communautaires ou liées à l'affiliation à des clubs. Sans cette initiation, leur participation à vie à de nombreuses activités physiques et à de nombreux sports sera limitée. Malgré ce besoin criant, les enfants ayant un handicap ont de la difficulté à acquérir ces habiletés pour les raisons suivantes :

- ils sont restreints par des parents, des enseignants et des entraîneurs surprotecteurs qui les mettent à l'abri des jeux d'enfants de crainte qu'ils ne se blessent;
- l'éducation physique adaptée ne fait pas partie des programmes d'éducation physique offerts dans l'ensemble du système scolaire;
- certains entraîneurs hésitent à faire participer les enfants ayant un handicap parce qu'ils ne connaissent pas bien la manière d'adapter leur programme et de concevoir des habiletés, des exercices d'entraînement et des jeux permettant leur intégration.

Il faut de la créativité et des connaissances pour intégrer un enfant ayant un handicap à des activités de groupe où l'on pratique les habiletés fondamentales et visant le développement d'une littératie physique.

# 2



## Spécialisation

Les sports peuvent être divisés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive bien connus comprennent les sports artistiques et acrobatiques comme la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à maîtriser après la maturation.

La plupart des autres sports sont des sports à spécialisation tardive. Cependant, tous les sports devraient faire l'objet d'une analyse distincte fondée sur des normes nationales et internationales avant d'être classés dans l'une ou l'autre des grandes catégories. Si les athlètes ont acquis un bagage de la littératie physique avant leur maturité, ils peuvent choisir un sport à spécialisation tardive entre l'âge de 12 et 15 ans et avoir ainsi les préalables nécessaires pour amorcer la poursuite de l'excellence à l'échelle internationale.

En fonction du travail lié spécifiquement au sport réalisé par plus de 100 organismes partout dans le monde, des experts de groupes spécifiques à des sports ont indiqué à quel moment il était approprié qu'une spécialisation soit recommandée. Cela a permis le regroupement de sports dans les catégories de la spécialisation hâtive et de la spécialisation tardive.

### Spécialisation hâtive

- Sports acrobatiques (gymnastique, plongeon, patin artistique)
- Sports hautement kinesthésiques (il est important de participer très tôt à des activités dans la neige, l'eau ou à cheval – p. ex. planche à neige, natation, nage synchronisée, équitation)
- Habiletés motrices difficiles et complexes exigées

### Spécialisation tardive

- Participation précoce
  - Sports kinesthésiques (ski alpin, ski acrobatique, luge, ski de fond)
  - Sports d'équipe (basketball, hockey sur glace, netball, soccer, water-polo, hockey sur gazon)
  - Sports associés de façon marquée à une composante visuelle (tennis, badminton, squash, escrime)
- La norme (stade habituel de spécialisation – la majorité des sports appartiennent à cette catégorie)
- Spécialisation très tardive (cyclisme, golf, planche nautique)
- Spécialisation très tardive; transfert – lorsque les habiletés développées dans un sport permettent à un athlète de faire une transition en douceur vers un autre sport (aviron, triathlon, volleyball (de plage et intérieur), bobsleigh)

Pour les sports à spécialisation tardive, la spécialisation hâtive dans un seul sport entraîne :

- Une préparation exclusive et spécifique au sport
- Une carence au niveau des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives de base
- Des blessures dues à l'usure
- Un épuisement prématuré
- Un abandon précoce de l'entraînement et de la compétition





Les sports pour les personnes ayant un handicap sont habituellement des sports à spécialisation tardive. Il est crucial que les enfants ayant un handicap congénital ou un handicap survenu à un très jeune âge soient exposés à toute la gamme de la littératie physique avant de se spécialiser dans le sport de leur choix. Pour les athlètes adultes qui

présentent soudainement un handicap, il est important qu'ils franchissent les stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner en utilisant les capacités dont ils peuvent profiter malgré leur handicap, et qu'ils soient exposés à divers sports avant de se spécialiser dans un seul.

# 3



## Âge de développement

Le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance, le développement et le niveau de maturation résultent de l'interaction complexe des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu (physique et psychosocial) de l'individu. Cette combinaison de facteurs règle la croissance physique, le développement neuromusculaire, la maturation sexuelle, le développement cognitif, mental et émotionnel et les métamorphoses physiques générales de l'enfant durant les vingt premières années de sa vie.

La puberté se caractérise par de nombreux changements physiques par lesquels le corps d'un enfant se transforme en un corps d'adulte capable de se reproduire sexuellement. Ces changements se passent sur plusieurs années et incluent des modifications majeures de la taille, l'accumulation du gras, des os et des muscles, la transformation du cerveau et l'acquisition de caractéristiques sexuelles secondaires (p. ex. poitrine, organes génitaux, poussée des poils pubiens et auxiliaires).

Les termes « croissance » et « maturation » sont souvent employés ensemble et parfois de façon synonyme, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes.

- **La croissance** désigne les changements observables, mesurables et progressifs tels ceux qui touchent le corps, notamment la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux.
- **La maturation** désigne les changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité, par exemple lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

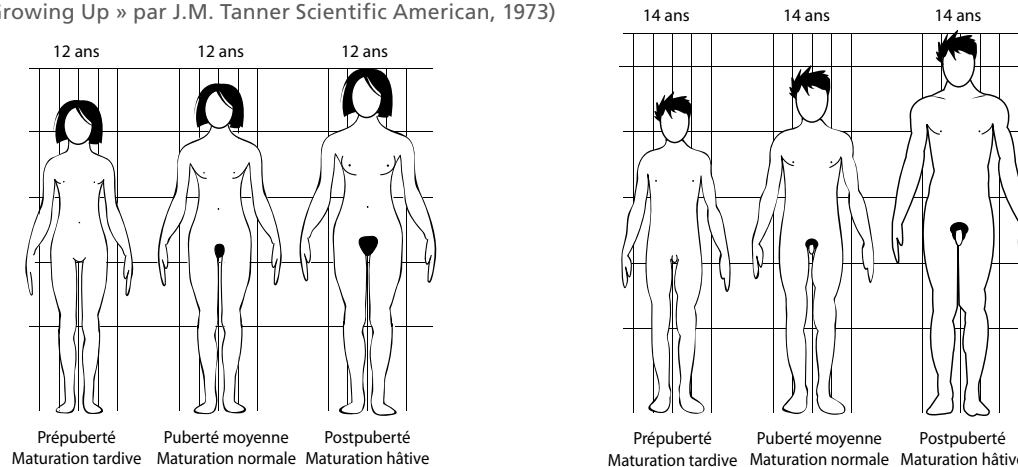
Le développement se rapporte aux contextes biologique et comportemental. Pour ce qui est du contexte biologique, il décrit les processus de différenciation et de spécialisation des cellules souches embryonnaires pluripotentes dans différents types de cellules, de tissus, d'organes et d'unités fonctionnelles (*Malina, Bouchard et Bar-Or, 2004, p. 5*). Pour ce qui est du contexte comportemental, ce terme décrit le développement de compétences dans divers domaines interreliés au fur et à mesure que l'enfant s'adapte à son milieu culturel – la combinaison de symboles, de valeurs et de comportements caractérisant une population (p. 5).

### Termes liés à l'âge utilisés dans le modèle de développement à long terme du participant/athlète :

- L'**âge chronologique** est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique.
- L'**âge relatif** désigne les différences d'âge chronologique chez les enfants nés au cours de la même année relative à un programme de sport. Par exemple, un sport peut comporter une classification selon les groupes d'âge fondée sur l'âge au 31 décembre; ainsi un athlète né en décembre peut compter pratiquement une année de développement de moins qu'un athlète né en janvier.

**Figure 6 : Processus de maturation chez les filles et les garçons**

(Adapté de « Growing Up » par J.M. Tanner Scientific American, 1973)



- **L'âge de développement** se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. L'âge de développement physique peut être établi en fonction de la maturation squelettique ou de l'âge osseux. La maturité mentale, morale, cognitive et émotionnelle est plus difficile à déterminer.
- **L'âge squelettique** désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport au changement progressif du cartilage en os.
- **L'âge d'entraînement** désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux.

**L'âge d'entraînement sportif général** renvoie au nombre d'années d'entraînement dans différents sports.

**L'âge d'entraînement spécifique à un sport** renvoie au nombre d'années de spécialisation dans un sport en particulier.

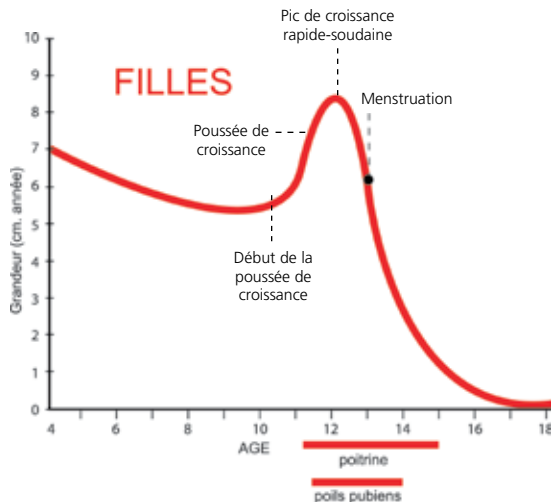
Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors du stade S'entraîner à s'entraîner. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.

Le DLTP/A nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques. L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet atteint sont des indicateurs clés pour l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition selon le modèle du DLTP/A.

Certaines incapacités peuvent grandement modifier le moment opportun et la séquence du développement des enfants et des adolescents.

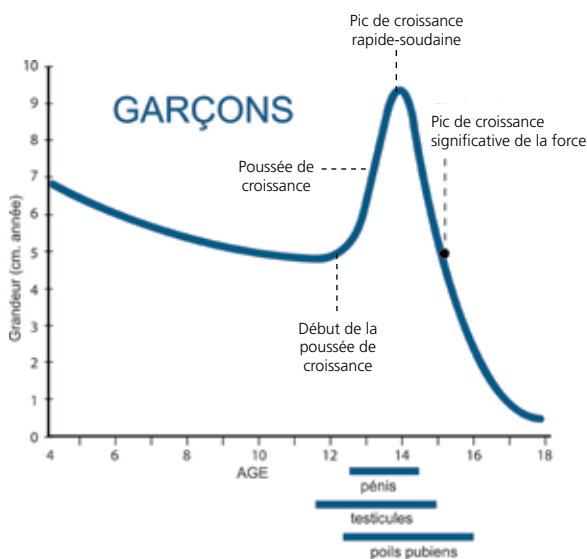


**Figure 7 : Processus de maturation chez les filles** (Adapté de Ross & Marfell-Jones, 1982)



Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. Le pic de croissance significative de la force survient tout de suite après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début de la ménarche (habituellement un an après le pic de croissance rapide-soudaine). Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

**Figure 8 : Processus de maturation chez les garçons** (Adapté de Ross & Marfell-Jones, 1982)



Chez les garçons, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient de 12 à 18 mois après la poussée rapide-soudaine de croissance. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

La plupart des programmes actuels d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement étalée sur 3 à 5 ans (Borms, 1986). L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

Les responsables du sport doivent élaborer des stratégies pour encourager les garçons dont la maturation est tardive à continuer de pratiquer leur sport jusqu'à ce qu'ils aient

rattrapé le retard sur le plan du développement par rapport à leurs pairs, lesquels ont un avantage concurrentiel en raison de leur taille et de leur force plus grandes. Pour ce qui est des filles, il faut concevoir des stratégies pour inciter celles dont le développement est plus rapide à poursuivre leur programme jusqu'à ce que l'inconvénient concurrentiel des hanches plus larges et du développement de la poitrine soit moins important puisque celles dont le développement est plus tardif obtiennent également des formes se rapprochant plus du corps adulte.



# Périodes critiques

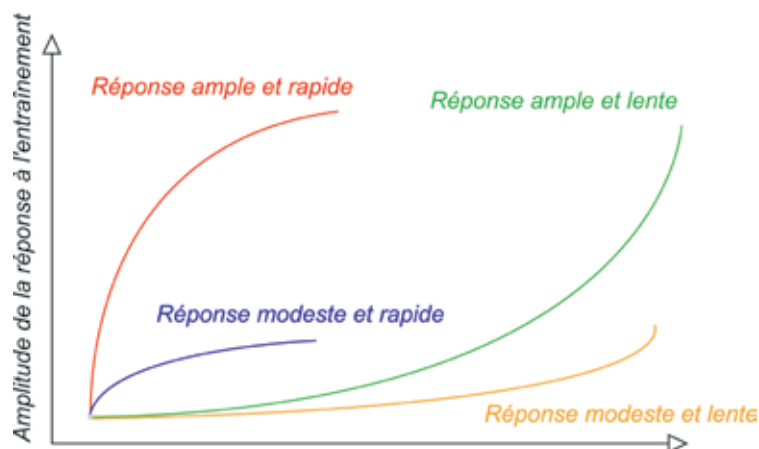
Une période critique est une période prolongée ou un moment idéal pendant lequel l'apprentissage d'une habileté précise ou le développement d'une certaine capacité physique est particulièrement efficace. Toute la période de l'enfance peut être considérée comme une période critique pour ce qui est de la maîtrise des habiletés motrices fondamentales (Gallahue et Donnelly, 2003).

La capacité d'entraînement durant les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement désigne la réceptivité du corps à un stimulus d'entraînement à différents stades de la croissance et de la maturation. Les systèmes physiologiques de l'athlète peuvent être entraînés à tout âge, mais il y a des périodes critiques pendant lesquelles le corps est particulièrement réceptif à des types précis d'entraînement.

Les périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement qui ont lieu avant l'adolescence sont axées sur l'âge chronologique, alors que celles qui se produisent pendant

ou après la croissance de l'adolescence sont axées sur leur lien avec les marqueurs de maturation (Balyi, 2001), comme le début de la poussée de croissance à l'adolescence ou le pic de croissance rapide-soudaine à proprement parler (le pic de croissance après lequel la croissance ralentit) et le commencement de la ménarche. On cible également les périodes critiques pour l'endurance, la force et les habiletés à l'aide de marqueurs de maturation. La capacité d'entraînement de la vitesse et de la flexibilité est axée sur l'âge chronologique (toutes les études disponibles sont axées sur l'âge chronologique).

**Figure 9 : Variation dans les composantes entraînables** (Adapté de Bouchard et coll., 1997)



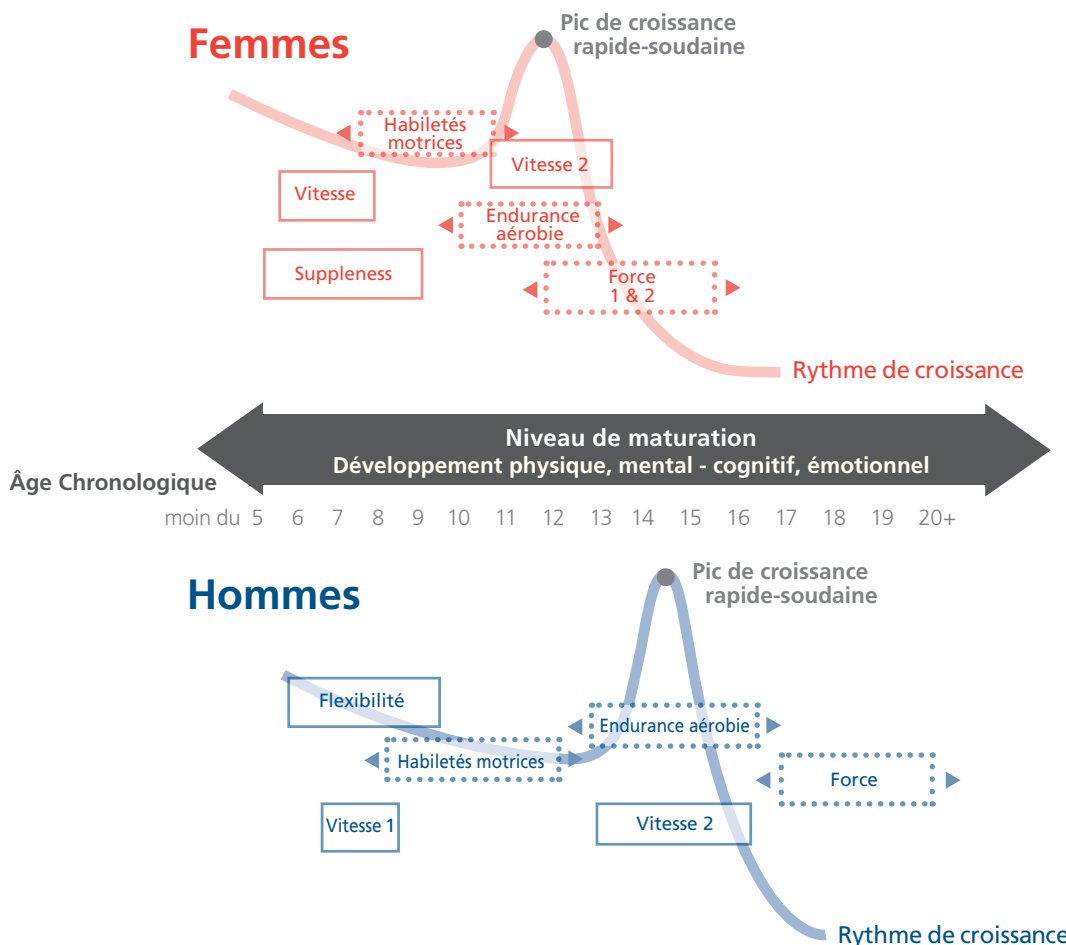
**Figure 9** illustre les récentes preuves relativement à la variation élevée dans les composantes entraînables chez les humains (athlètes), aussi bien sur le plan de l'ampleur du changement que sur celui du temps de réaction écoulé suite à un stimulus donné. Fort probablement l'extensibilité de la réponse est le fruit de différents stimuli et de la diversité humaine (qui repose en grande partie sur la matrice génétique sous-jacente et sur l'environnement dans lequel évolue l'individu). (Norris et Smith, 2002)

# Tous les systèmes sont viables quel que soit l'âge!

**Figure 10** illustre les périodes critiques pour les femmes et les hommes. Trois périodes critiques – habiletés, endurance et force – sont axées sur les variantes individuelles du début des poussées de croissance et des pics de croissance rapide-soudaine. Les deux autres périodes critiques – vitesse et souplesse – sont axées sur l'âge chronologique parce que les recherches à ce sujet sont toutes fondées sur l'âge chronologique. Les moments propices à l'entraînement des différents systèmes pour les enfants et les jeunes handicapés ne sont pas bien compris. Le fait d'appliquer ces informations à des athlètes handicapés précis démontre bien comment l'entraînement relève autant de l'art que de la science.

Le concept de la capacité d'entraînement a provoqué de nombreuses discussions au sein des communautés sportives et académiques. Ce concept est bien documenté dans les écrits sur l'entraînement et les recherches, notamment par Arbeit (*document présenté à la conférence annuelle de l'European Athletics Coaches Association en 1997*), Borms (1986), Kobayashi et al. (1978), Malina, Bouchard et Bar-Or (2004), Rowland (2005), Rushall (1998), Viru (1995) et Viru et al. (1998; 1999). Cette œuvre complète fournit la preuve raisonnable visant à appuyer le concept de l'adaptation accélérée à l'entraînement ou aux moments propices à l'entraînement, en prenant en compte l'importance – et les limites inhérentes – de la recherche appliquée sur le terrain aux fins de résultats concrets.

**Figure 10 : Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes** (Balyi et Way, 2005)



Les moments propices à l'entraînement sont multiples pendant les périodes critiques. En dehors des périodes critiques, les moments propices sont toujours possibles, mais seulement en partie.

Les recherches sur la vitesse et la souplesse sont toutes fondées sur l'âge chronologique. Les lignes pleines représentent les résultats de recherche. Les lignes pointillées sont les périodes critiques de l'adaptation accélérée à l'entraînement selon l'âge de développement. Les lignes pointillées sont fixées à partir du début de la poussée de croissance. La période de croissance où le rythme de croissance est le plus rapide, c'est-à-dire le pic de croissance rapide-soudaine, survient après que la croissance ait commencée à ralentir.



# Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la flexibilité (souplesse) (Dick, 2007).

1. Endurance
2. Force
3. Vitesse
4. Habiletés
5. Flexibilité (souplesse)



1. Endurance



2. Force



3. Vitesse



4. Habiletés

## 1. Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance à l'adolescence. L'entraînement de la capacité aérobie est recommandé avant l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après le pic de croissance rapide-soudaine lorsque le taux de croissance diminue.

## 2. Force

Chez les filles, la période critique se situe immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou au début de la ménarche, alors que chez les garçons ce moment survient de 12 à 18 mois après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine.

## 3. Vitesse

Pour les garçons, la première période critique d'entraînement de la vitesse a lieu entre 7 et 9 ans, et la seconde entre 13 et 16 ans. Pour les filles, les périodes critiques se situent entre 6 et 8 ans, et entre 11 et 13 ans.

## 4. Habiletés

Les possibilités optimales de développement des habiletés ont lieu entre 9 et 12 ans pour les garçons, et entre 8 et 11 ans pour les filles, ou plus précisément avant le début de la poussée de croissance de l'adolescence (les années pendant lesquelles les jeunes ont soif de développer des habiletés).

## 5. Flexibilité (souplesse)

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Bien que l'entraînement de la souplesse durant la puberté donne de bons résultats, une attention particulière devrait être portée sur la souplesse durant la poussée de croissance de l'adolescence en raison des pressions imposées aux muscles, aux ligaments et aux tendons par la croissance rapide des os.

Cinq autres éléments de base sont ciblés comme étant importants afin de concevoir un plan complet et global pour développer les athlètes. Les voici :

6. **Structure/Stature**
7. **Études**
8. **Psychologie**
9. **Nutrition**
10. **Milieu socioculturel**

importantes et non en conflit avec celles-ci. Le stress devrait être contrôlé minutieusement pour s'assurer qu'il ne soit pas trop important. (Il est possible qu'il soit trop important en raison des effets cumulatifs des stress quotidiens comme les études, les examens, les groupes d'amis, les relations familiales ou amoureuses ainsi que l'accroissement de la fréquence et de l'intensité de l'entraînement ou des compétitions.) Le stress causé par les exigences conflictuelles imposées aux athlètes provenant des clubs, des écoles et des équipes représentatives est très préoccupant. La communication entre tous les entraîneurs concernés par les programmes d'entraînement et de compétition de l'athlète est essentielle.



5. **Flexibilité**



6. **Structure/Stature**



7. **Études**



8. **Psychologie**

## 6 Structure/Stature

La stature est la taille d'une personne. En ce qui a trait à l'entraînement et à la performance, il s'agit du processus au moyen duquel l'instructeur, l'entraîneur, l'enseignant ou le parent consigne des mesures régulières avant, pendant et après la maturation. L'objectif est d'assurer le suivi de la croissance et de cibler le début de la poussée de croissance de l'adolescence et le pic de croissance rapide-soudaine, et de déterminer si la maturation de l'athlète est hâtive, moyenne ou tardive. Le suivi de la stature à titre de guide pour l'âge de développement permet de planifier en fonction des périodes critiques (Viru, 1995; Viru et al., 1998; Viru et al., 1999) de développement physique (endurance, force, vitesse et souplesse) et des habiletés. Les mesures devraient être prises tous les trois mois – la taille debout et assis et la longueur des bras.

*(Pour plus de renseignements, consultez **Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète** – Ressources d'ACSV).*

## 7. Études

Les demandes de l'école doivent être prises en compte dans l'élaboration d'un programme d'entraînement efficace. Celles-ci incluent l'intégration des cours et des tâches scolaires, les pressions découlant de l'école et les dates des examens. Lorsque c'est possible, les voyages aux fins des compétitions et les camps d'entraînement devraient être complémentaires aux dates des activités scolaires

## 8. Psychologie – Aptitude mentale

Dès le jeune âge, les athlètes peuvent être initiés aux concepts et stratégies qui sous-tendent le développement de l'aptitude mentale. On commence par leur présenter les principes de base en matière d'attitude, de concentration positive et d'imagination, tout en soulignant l'importance de l'effort et du plaisir. À mesure qu'ils évoluent au sein des sept stades du DLTP/A, les athlètes commencent à acquérir et à développer les habiletés et stratégies mentales qui peuvent les aider à faire face à des pressions et à des exigences de compétition de plus en plus importantes. L'acquisition de l'aptitude mentale est un processus dynamique qui fluctue selon :

- le temps et l'énergie que l'athlète consacre au développement de ses habiletés et attributs mentaux;
- l'ouverture dont l'athlète fait preuve vis-à-vis de l'auto-apprentissage et de la réflexion sur les expériences de compétition.

Pour que les athlètes aient la possibilité de développer pleinement leur potentiel de performance personnel, il est impératif d'incorporer le développement de l'aptitude mentale à leur développement à long terme.

*(Pour plus de renseignements, consultez **L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète** – Ressources d'ACSV).*

## 9. Nutrition

L'entraînement, la participation au sport, l'activité physique et la compétition peuvent entraîner beaucoup de fatigue chez les athlètes. La récupération est le processus par lequel le corps se libère lui-même de la fatigue. Le corps s'adapte au stimulus d'entraînement et retrouve la capacité de produire de la force, de l'endurance et de la puissance requise pour d'autres entraînements, compétitions ou activités physiques.



9. Nutrition

Diverses méthodes et modalités peuvent être prises pour faciliter le processus de récupération et aider l'athlète à retrouver sa capacité de répondre aux demandes répétées liées à l'entraînement, à la participation ou à la compétition, notamment la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et l'utilisation de techniques, comme les massages, les bains alternés, les bains de glace et les jets d'eau chaude. La nécessité et l'utilisation de stratégies de récupération particulières ainsi que la fréquence à laquelle elles devraient être utilisées varient en fonction du stade de DLTP/A et du niveau de compétition de l'athlète.

La gestion optimale du processus de récupération nécessite aussi qu'une attention soutenue soit portée aux autres activités de la vie courante de l'athlète non liées au sport. Elles peuvent demander aussi beaucoup d'énergie et représenter des sources importantes de fatigue et de stress.

Une mauvaise planification, un entraînement excessif et la participation à un trop grand nombre de compétitions peuvent causer une fatigue très importante. Le même résultat peut être obtenu étant donné la gestion inopportune du processus de récupération de l'athlète.

*(Pour plus de renseignements, consultez **La récupération et la régénération dans le développement à long terme de l'athlète** – Ressources d'ACSV).*

## 10. Milieu socioculturel

Les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être gérés au moyen d'une planification appropriée. La socialisation au moyen du sport permettra que les normes et les valeurs sociétales générales soient intégrées grâce à la participation au sport. Cette socialisation a lieu au niveau communautaire et, au fur et à mesure de la progression de l'athlète parmi les stades du DLTP/A, à l'échelon international. L'exposition à différentes cultures fournit



10. Milieu socioculturel

un élargissement des perspectives, y compris la sensibilisation à l'ethnicité et à la diversité nationale. La récupération peut inclure les études liées aux lieux de compétition, comme l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels, dans le cadre du calendrier de déplacement. Avec une planification appropriée, le sport peut offrir beaucoup plus que de passer d'une chambre d'hôtel à une autre lors des compétitions.

**La socialisation au moyen du sport** décrit la sous-culture du sport dans un sport en particulier. Les sous-cultures des sports sont très diversifiées; pensons seulement aux différences entre les sous-cultures du rugby, de la gymnastique, du soccer ou de la natation. Il est important que les entraîneurs et les parents fassent attention à la dynamique de groupe dans chaque sous-culture du sport puisqu'elle peut créer une culture de l'abus ou de l'intimidation. La formation à l'éthique devrait être incluse dans les plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTP/A.

En général, les activités socioculturelles ne sont pas des distractions négatives ni n'interfèrent avec les activités d'entraînement et de compétition. Elles représentent une contribution positive au développement du participant en tant que personne.



# 5



## Développement mental, cognitif et émotionnel

Des aspects mentaux, cognitifs et émotionnels sont essentiels pour le développement de chaque athlète ou participant. Le développement global – qui comprend tous ces facteurs, en plus du développement physique – n’est pas seulement bénéfique à l’individu, mais il fait en sorte que les ensembles d’habiletés sont interreliés.

Les habiletés physiques et techniques nécessitent un développement à long terme et séquentiel, tout comme c’est le cas pour les aspects psychologiques du développement de l’athlète et du participant. Ceci comprend une gamme d’ensembles de connaissances, comme les fondements de l’esprit sportif et de l’éthique du sport, les habiletés mentales pour la performance, la régulation émotionnelle, les enchaînements et la prise de décisions.

Les programmes devraient être conçus pour permettre la réalisation de tous les aspects du développement de l’athlète et du participant de manière complémentaire, notamment les composantes mentale, cognitive et émotionnelle.

Les programmes d’entraînement, de compétition et de récupération devraient prendre en compte le développement cognitif, moral et émotionnel de chaque athlète. Ce n’est pas simple, puisqu’il n’existe pas de marqueurs évidents de transition entre les stades du développement cognitif, moral et émotionnel.

**Figure 11** (adaptée de Balyi, Way et Higgs, 2013) illustre comment les stades du développement intellectuel de Piaget (1954) et les stades du développement émotionnel d’Erikson (1959, 1964) correspondent aux cinq premiers stades du DLTP/A.

En ce qui a trait au développement intellectuel, les enfants traversent des stades sensori-moteurs et pré-opérationnels au cours du stade Enfant actif. Pendant les premières années, c’est par le mouvement et les expériences sensorielles que l’enfant explore son environnement. Vers la fin de sa première année d’existence, l’enfant comprend le principe de permanence de l’objet et vers l’âge de deux ans, il arrive généralement à

planifier et à exécuter des mouvements pour attraper ce qu’il veut : il sait déplacer un objet pour atteindre un autre objet situé derrière. Entre l’âge de deux ans et de sept ans, l’enfant saisit les principes de langage et développe la capacité de parler de choses qui ne sont pas dans son champ de vision tout en gardant un point de vue centré sur lui-même. Les jeux de rôle et le symbolisme, tel que représenter un fort en recouvrant une chaise d’une couverture, sont très importants à cette étape.

Le stade des opérations concrètes couvre les trois prochains stades du DLTP/A. En passant de S’amuser grâce au sport à Apprendre à s’entraîner puis à S’entraîner à s’entraîner, les personnes continuent de développer leur sens de la logique. Elles commencent à comprendre comment fonctionne le monde, même si les concepts abstraits – plans de match ou stratégies d’équipes – peuvent encore être difficiles à saisir jusqu’aux premières étapes d’Apprendre à s’entraîner. La compréhension des conséquences de leurs gestes (botter le ballon au basketball est une faute et cinq fautes provoque l’expulsion du jeu) se développe également au stade d’Apprendre à s’entraîner.

Le stade des opérations formelles se déroule durant les stades S’entraîner à s’entraîner et S’entraîner à la compétition et demeure le stade principal pour le reste de la vie. La capacité de saisir les concepts abstraits est l’élément qui domine. La pensée logique et les raisonnements déductifs font leur apparition et la planification systématique et la planification à long terme font maintenant partie du processus de pensée de la personne. Celle-ci comprend les règles du jeu et les conséquences de ses actions.

# Le DLTP/A vise à façonner la personne entière, pas juste l'athlète.

Les personnes franchissent huit stades de développement émotionnel (pourvu qu'elles soient bien traitées et bien élevées), dont les cinq premiers sont les plus importants pour les entraîneurs et les parents qui participent au DLTP/A. L'espoir, la volonté et l'objectif font partie d'Enfant actif. L'espoir correspond à la première année de l'enfant qui développe un sentiment de confiance envers les adultes. La volonté survient lorsque l'enfant apprend à explorer et commence à développer son autonomie, cette étape dure jusqu'à l'âge de trois ans. De l'âge de quatre à six ans – l'objectif – l'enfant acquiert un esprit d'initiative en apprenant à planifier et à faire des choses seul.

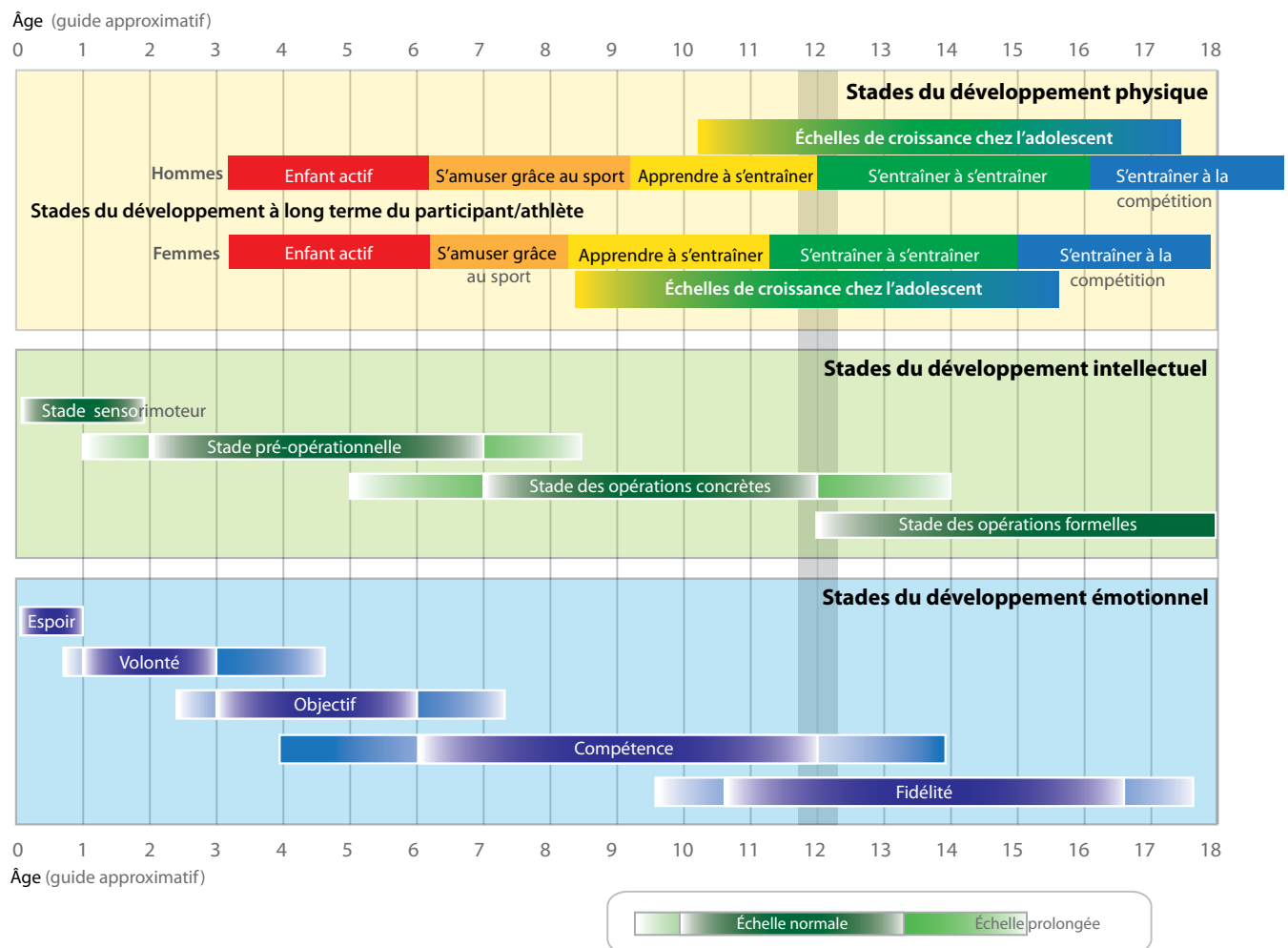
La compétence se développe du stade Enfant actif jusqu'à celui de S'entraîner à s'entraîner. C'est alors que l'enfant commence à juger et à comparer son comportement et celui des autres. Il peut reconnaître les différences en termes d'habiletés et s'il s'estime inférieur aux autres, il tentera alors de mettre fin à sa participation. La fidélité s'étend de la fin du stade Apprendre à s'entraîner jusqu'à la fin de S'entraîner à la compétition et englobe la période d'introspection chez les jeunes. Il est important que l'enfant

explore son monde et ses pensées sans sentir de pression de la part des parents ou des entraîneurs qui pourraient imposer un certain rôle, ce qui sèmerait de la confusion.

Un des principaux objectifs du DLTP/A est d'offrir une approche globale à l'égard du développement de l'athlète et du participant. Le processus comprend les volets sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère durant les différents stades du cheminement de l'athlète. Cet objectif est conforme aux valeurs des Canadiens. Les programmes devraient être élaborés en fonction de la capacité cognitive qu'ont les athlètes à comprendre ces concepts.

**Figure 11 : Illustre les liens entre les stades du DLTP/A et les stades du développement cognitif, émotif et moral**

(Adaptée des travaux de Piaget, 1954; Erikson, 1959, 1964; Balyi, Way et Higgs, 2013)



# 6



## Périodisation

La périodisation est tout simplement la gestion du temps. En tant que technique de planification, la périodisation sert de cadre de référence pour agencer le processus complexe d'entraînement dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une amélioration optimale de la performance.

La périodisation est caractérisée par une distribution et un enchaînement des composantes d'entraînement réparties dans les semaines, les jours et les séances. La périodisation est spécifique à la situation du moment et émane des priorités d'entraînement et du temps disponible pour générer les améliorations souhaitées à l'entraînement et aux compétitions. Dans le contexte du DLTP/A, la périodisation établit le lien entre le stade actuel de développement de l'athlète et les exigences propres à ce stade.

Les termes utilisés pour décrire des unités de temps plus réduites en blocs structurés d'entraînement et de compétition sont : mésocycles et microcycles. Les mésocycles sont de petites unités de temps d'environ trois à quatre semaines. La plus courte période d'entraînement se présente souvent sous la forme d'un microcycle et dure normalement sept jours.

La périodisation permet d'organiser et de manipuler les aspects tels les modalités, le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement grâce à des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à long terme (répartis sur plusieurs années) et à court terme (répartis sur une année). Ces programmes ont pour but l'atteinte d'un sommet de performance à un moment déterminé dans le temps.

Simple, double, triple ou multiple, la périodisation respecte les mêmes principes et comprend des pauses fréquentes permettant la récupération, c'est-à-dire un programme planifié de récupération-régénération intégré au plan d'entraînement.

**Figure 12** illustre un plan annuel à simple périodisation pour les sports d'été et d'hiver.

La périodisation n'est pas cantonnée dans un processus méthodologique rigide, il s'agit au contraire d'un outil souple. Utilisée de manière appropriée et assortie d'une méthodologie

rigoureuse, d'une évaluation et d'un suivi continu, elle constitue une composante essentielle des programmes de sport optimaux et du développement des athlètes à tous les niveaux.

Le DLTP/A prévoit des modèles de périodisation pour tous les stades de développement qui tiennent compte de la croissance et de la maturation ainsi que des principes liés à la capacité d'entraînement exclusifs aux premiers stades du modèle. Ce cheminement des vingt premières années s'intégrera harmonieusement aux étapes ultérieures de la performance athlétique et d'une vie active.

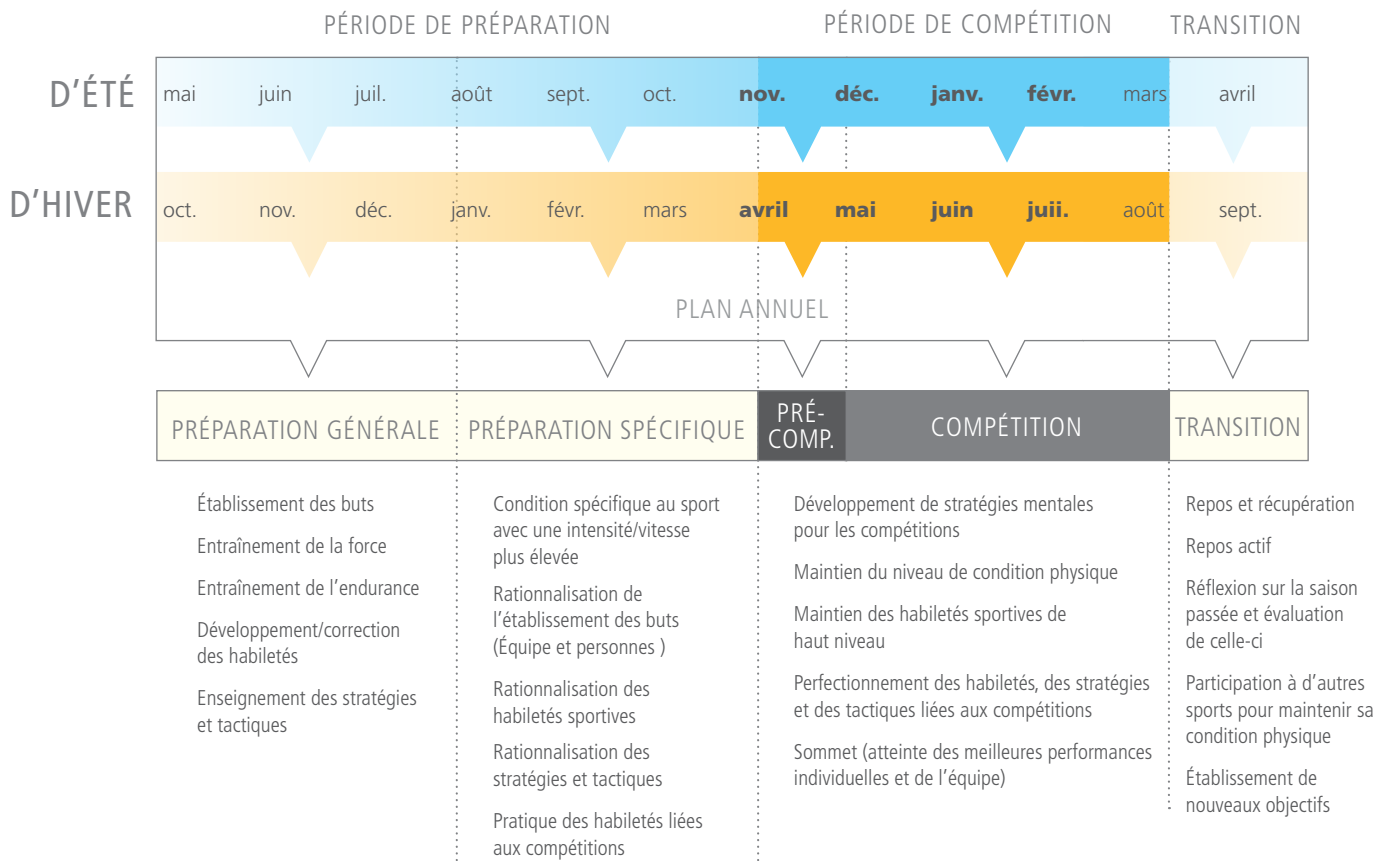
Généralement, le DLTP/A dure de 10 à 12 ans et optimise la préparation physique, technique, tactique – y compris la prise de décisions – et mentale, de même que les activités auxiliaires de soutien. Le DLTP/A comprend une planification quadriennale, qui s'applique aux athlètes de haut niveau évoluant dans un cycle olympique et paralympique de quatre ans, ainsi qu'une planification annuelle fondée sur des périodes bien définies de préparation sportive, de compétition et de transition menant à un prochain plan annuel.

Les exemples actuels de modèles de périodisation qui sont mentionnés dans la documentation liée à la performance sportive ont comme clientèle cible les athlètes adultes « élite senior » et la « relève ». Il existe très peu de données sur la périodisation des enfants, des adolescents et des athlètes ayant un handicap.

Les deux graphiques qui suivent illustrent au moyen de diagrammes des exemples de plans annuels pour les sports d'été et d'hiver. Bien que les mêmes principes s'appliquent à chacun des stades, leur application sera différente aux stades Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner pour gagner.



Figure 12 : Périodes et phases d'un plan annuel périodisé d'été et d'hiver (Balyi, Way et Higgs, 2013)



# 6

**Tableau 2 :** Les phases d'un plan annuel à simple, double ou triple périodisation

<b>Périodisation simple d'un plan annuel à 5 phases</b>	<b>Périodisation double d'un plan annuel à 8 phases</b>	<b>Périodisation triple d'un plan annuel à 11 phases</b>
Préparation générale	Préparation générale	Préparation générale
Préparation spécifique	Préparation spécifique phase 1	Préparation spécifique phase 1
Pré-compétition	Pré-compétition phase 1	Pré-compétition phase 1
Compétition <i>(sommets de performance)</i>	Compétition phase 1 <i>Sommets de performance 1</i>	Compétition phase 1 <i>Sommets de performance 1</i>
Transition	Préparation spécifique phase 2	Préparation spécifique phase 2
	Pré-compétition phase 2	Pré-compétition phase 2
	Compétition phase 2 <i>Sommets de performance 2</i>	Compétition phase 2 <i>Sommets de performance 2</i>
	Transition	Préparation spécifique phase 3
		Pré-compétition phase 3
		Compétition phase 3 <i>Sommets de performance 3</i>
		Transition

# Compétition

À tous les stades du DLTP/A, la planification optimale du calendrier des compétitions est essentielle au développement de l'athlète. À certains stades, le développement des capacités physiques a préséance sur la compétition. Pour les stades ultérieurs, ce sont les aptitudes en compétition qui jouent un rôle de premier plan.

**Tableau 3** illustre les ratios entraînement-compétition recommandés. Il est possible de voir comment le volume et la spécificité du programme entraînement-compétition évoluent à long terme. Il est important de se souvenir qu'aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport, toutes les activités sont axées sur le plaisir, ce qui inclut certaines compétitions structurées.

**Tableau 3 : Ratio entraînement-compétition**

Stades	Ratio recommandé
Enfant actif	Aucun ratio – toutes les activités visent à développer la littératie physique et la passion de l'enfant pour le jeu et la participation
S'amuser grâce au sport	Toutes les activités se font dans un climat de joie et de plaisir, y compris certaines compétitions structurées
Apprendre à s'entraîner	70 % d'entraînement – 30 % de compétition et entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à s'entraîner	60 % d'entraînement – 40 % de compétition et entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à la compétition	40 % d'entraînement – 60 % de compétition et entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à gagner	25 % d'entraînement – 75 % de compétition et entraînement spécifique à la compétition
Vie active	En fonction du souhait de la personne

Points clés à prendre en compte :

- Il est nécessaire de fixer un nombre limite de compétitions sportives pour chaque stade du DLTP/A.
- Le niveau et la durée de la saison de compétition doivent tenir compte des besoins changeants de l'athlète en développement.
- Durant les stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner, un trop grand nombre de compétitions et un entraînement insuffisant nuisent à l'apprentissage des habiletés de base et à la condition physique.
- Pour tous les stades, il est primordial que le niveau de compétition corresponde au développement de l'athlète sur les plans technique, tactique et mental.
- Les calendriers de compétition des sports collectifs sont souvent établis par les ligues et les organismes de sport et non par les entraîneurs et les athlètes, ce qui complique la mise en place d'un entraînement optimal axé sur la périodisation. En ce qui a trait aux sports individuels, l'entraîneur et l'athlète peuvent établir un calendrier personnalisé répondant davantage aux besoins de l'athlète.



- Actuellement, le système de compétition canadien repose sur la tradition. Il devrait cependant être modifié en vue d'optimiser l'entraînement et la performance des athlètes en fonction du stade de DLTP/A où ils se trouvent.
- Les compétitions au Canada devraient être organisées suivant une planification stratégique et tenir compte du processus nécessaire pour atteindre la performance optimale de l'athlète et du perfectionnement menant à ce sommet.
- Le ratio optimal entraînement-compétition dans les sports individuels varie considérablement et est directement lié à la spécificité et aux exigences du sport.
- Bien que les calendriers internationaux et nationaux soient habituellement bien intégrés, il est nécessaire d'entreprendre une revue systématique de la compétition spécifique au sport. Dans l'élaboration et la mise en œuvre du DLTP/A, ce facteur représente l'un des plus grands défis pour les sports d'équipe et demeure toujours un défi pour les sports individuels.

# 8



## L'atteinte de l'excellence prend du temps

Il a été suggéré qu'un minimum de 10 années de pratique (parfois établi comme étant 10 000 heures) soit nécessaire pour les performeurs d'élite dans tous les domaines (Ericsson, Charness, Feltovich et Hoffman, 2006). Dans d'autres écrits, on mentionne que les athlètes d'élite doivent avoir au moins de 11 à 13 années de pratique pour atteindre les niveaux d'excellence (Gibbons, 2002). La leçon essentielle est la même : aucun raccourci n'est possible pour atteindre l'excellence.

Le développement du participant est un processus à long terme, et les athlètes d'élite ont besoin d'une dizaine d'années ou plus de pratique pour atteindre l'échelle internationale. Dans le respect de ce processus, il ne faut jamais établir des buts de performance à court terme pour réduire le développement à long terme de l'athlète (Virtu, 1995).

Pour certains sports, la route vers l'excellence n'est pas établie en fonction d'un nombre d'heures, mais en fonction de répétitions de pratiques. On mesure le tir et le tir à l'arc en nombre de tirs réalisés par un athlète; on mesure le golf en nombre d'élan; on mesure le parachute en nombre de sauts.



L'étude *The Path to Excellence* (Gibbons, 2002) du Comité olympique des États-Unis offre une preuve empirique et un examen complet du développement des athlètes olympiques américains qui ont compétitionné entre 1984 et 1998. Voici les résultats :

- les athlètes olympiques américains ont commencé à pratiquer leur sport à l'âge moyen de 12,0 ans pour les hommes et de 11,5 ans pour les femmes.
- la plupart des athlètes olympiques américains ont mentionné que le développement de leur talent avait pris de 11 à 13 ans à partir du moment où ils ont commencé à pratiquer leur sport jusqu'au moment où ils ont fait partie d'une équipe olympique.
- les médaillés olympiques américains étaient plus jeunes de 1,3 à 3,6 années que ceux n'ayant pas obtenu de médaille au cours des 5 premiers stades de développement, ce qui laisse croire que les médaillés profitaient d'un entraînement des habiletés motrices au cours des années pendant lesquelles les jeunes ont soif de développer leurs habiletés.

La validité des 10 000 heures a été par la suite remise en question. On a suggéré que dans les cas où les athlètes se spécialisent dans certains sports, ils peuvent atteindre l'excellence dans une période beaucoup plus courte (Tucker, 2012). Toutefois, les trois ou quatre autres sports auxquels avaient participé les athlètes avant qu'ils se spécialisent ne sont habituellement pas pris en compte. Le DLTP/A fonctionne selon une approche multisports – toutes les activités antérieures devraient être prises en compte puisqu'elles font partie intégrante des 10 000 heures de pratique. Peu importe le nombre d'heures de pratique (plus ou moins 10 000 heures), l'atteinte de l'excellence prend du temps.

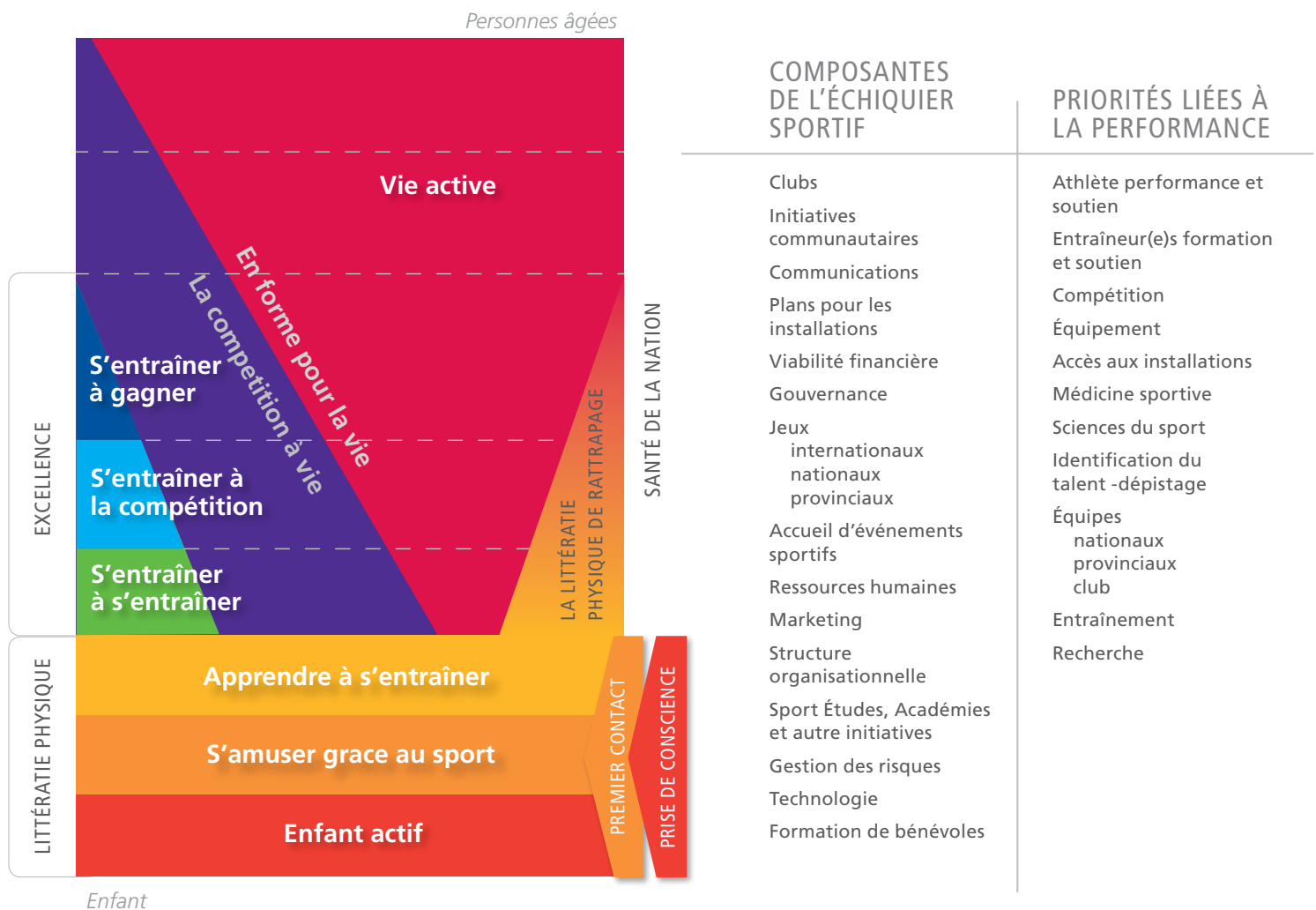
# 9



## L'alignement et l'intégration du système

**Figure 13** illustre les priorités d'ACSV-DLTP/A en matière de performance et le système de développement qu'elles touchent. Les éléments suivants sont des recommandations sur la façon d'harmoniser et d'intégrer un système afin d'optimiser la structure des organisations à même le système.

**Figure 13 : Alignement et intégration du système au sein d'Au Canada, le sport c'est pour la vie**



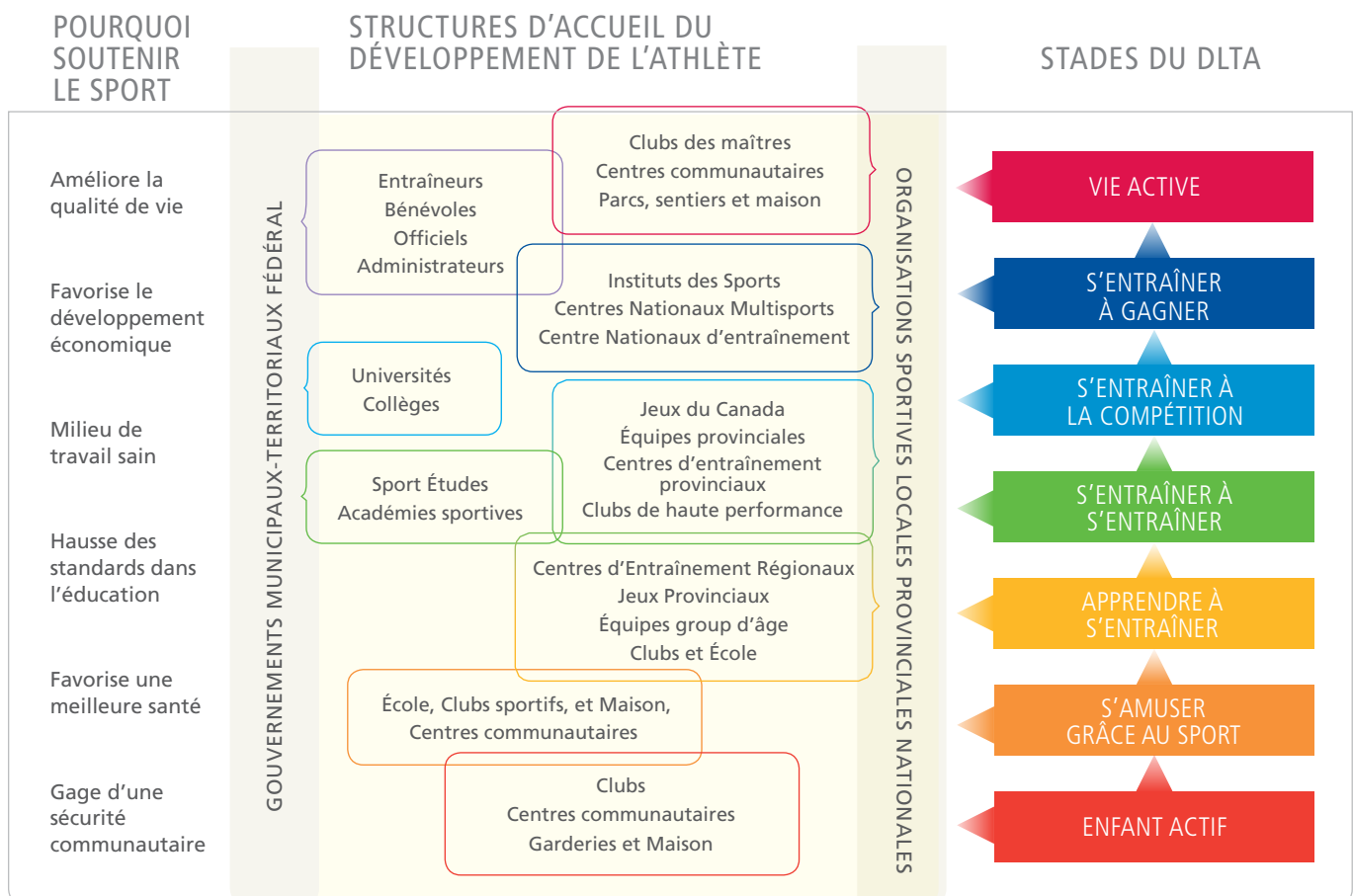


- Le modèle ACSV-DLTP/A est au cœur du mandat des organismes nationaux, provinciaux/territoriaux et locaux de sport.
- Le modèle ACSV-DLTP/A est un outil de changement vers un remaniement complet des programmes et leur intégration dans un système global.
- Un DLTP/A adapté à la réalité canadienne du sport doit faire appel à des normes nationales et internationales à la fois spécifiques au sport et fondées sur les sciences du sport.
- Des plans de DLTP/A propres aux athlètes ayant un handicap doivent être élaborés par chaque sport afin de prendre en compte les besoins particuliers des personnes ayant un handicap congénital ou acquis.
- Une fois le modèle de DLTP/A élaboré, il faut créer un système de compétitions spécifiques aux besoins réels et uniques des athlètes en développement lors des stades Enfant actif, S’amuser grâce au sport, Apprendre à s’entraîner et S’entraîner à s’entraîner.
- Le DLTP/A est axé sur l’athlète et conçu pour répondre à ses besoins. C’est une approche institutionnalisée grâce à la rationalisation du système sportif par les organismes régissant le sport.
- Le processus d’élaboration et de mise en œuvre de programmes de DLTP/A est axé sur l’athlète, dirigé par l’entraîneur et appuyé par l’administration, les sciences du sport et les commanditaires.
- Le DLTP/A a une incidence importante sur la formation des entraîneurs sportifs. Les niveaux de développement remplaceront la prise de décisions ponctuelles concernant la préparation des programmes.
- Les activités offertes par les écoles, les communautés, les clubs et les organismes provinciaux et nationaux de sport devraient être intégrées en totalité au DLTP/A.

**Figure 14** illustre les liens entre les organismes et les programmes nationaux et locaux. Maintenant qu’ACSV-DLTP/A est appuyé et promu par toutes les échelles du gouvernement, notamment par Patrimoine canadien (Sport Canada), les ministères provinciaux/territoriaux responsables des sports et loisirs, les ministères provinciaux/territoriaux de la santé et les ministères provinciaux/territoriaux de l’éducation, Santé Canada et d’autres ministères provinciaux/territoriaux, fédéraux et administrations municipales pertinents, on peut alors s’en servir pour mettre en œuvre la Politique canadienne du sport 2012.

**Figure 14 : Sport Canada : Leadership stratégies pour la promotion du sport**

(Sport Angleterre, 2004, Adapté par Higgs & Way, 2013)





## Amélioration continue – kaizen

Le modèle du DLTP/A est axé sur le principe d'amélioration continue, dans son évolution dynamique et son application. Le concept d'amélioration continue provient d'une philosophie industrielle japonaise appelée « kaizen ».

Le DLTP/A est un modèle dynamique utilisant des modifications continues fondées sur des principes clés. L'amélioration continue permet de s'assurer que :

- le modèle ACSV-DLTP/A tient compte des innovations et des observations du monde scientifique, des entraîneurs et du sport concerné et fait l'objet d'études continues;
- le modèle ACSV-DLTP/A, en tant que vecteur de changement en constante évolution, est représentatif des plus récentes avancées en matière d'éducation physique, de sport et de loisirs dans le but de garantir une application systématique et logique des programmes aux athlètes de tous âges;
- le modèle ACSV-DLTP/A préconise l'éducation permanente et l'ouverture de tous les intervenants dans les domaines du sport, des loisirs, de l'activité physique et de l'éducation, à la relation d'interdépendance entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie et le sport de haut niveau;
- le modèle ACSV-DLTP/A favorise l'intégration des secteurs en fonction des principes communs et des objectifs partagés.

Ainsi, tous les partenaires sont invités à participer à l'évolution et au développement continu du modèle ACSV-DLTP/A pour le bénéfice de tous les Canadiens.



# Stades du développement à long terme du participant/athlète



Le développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A) est un modèle de développement en sept stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique. Aux stades du DLTP/A sont associés des programmes adaptés sur le plan du développement pour tous les âges et visant l'augmentation de la participation et l'amélioration de la performance.

De nature générale, ces stades sont adaptés en fonction de chaque sport. À partir de 2013, tous les sports financés par Sport Canada ont terminé leur cadre spécifique au sport

– fondé sur les sept stades initiaux du DLTP/A – et qui tient compte, entre autres choses, du moment opportun pour la spécialisation.

# Enfant actif

Âge chronologique  
Garçons et filles de 0 à 6 ans

## Objectifs :

Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne et introduction des fondements du mouvement.

L'activité physique est essentielle au développement d'un enfant en santé. Outre ses autres bienfaits, l'activité physique :

1. renforce le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, des aptitudes sociales, de la motricité globale, des qualités affectives, du leadership et de l'imagination;
2. aide les enfants à avoir confiance en eux et à développer une bonne estime de soi;
3. aide les enfants à avoir des os solides et une bonne musculature, à être plus souples, à maintenir une bonne posture et à avoir un bon équilibre; améliore leur condition physique, réduit le stress et favorise le sommeil;
4. favorise le poids santé;
5. aide les enfants à apprendre à se mouvoir habilement et à aimer être actifs.



L'activité physique devrait être amusante et faire partie de la vie quotidienne de l'enfant. C'est par le jeu actif que les jeunes enfants sont actifs physiquement.

Le développement sain des enfants ayant un handicap passe par la participation à des activités physiques et à des jeux actifs organisés. Pour que les enfants ayant un handicap aiment le sport et demeurent actifs toute leur vie, les collectivités doivent trouver des moyens efficaces de leur fournir de l'équipement. L'enfance est une période de croissance rapide, ce qui rend la participation au sport difficile pour les enfants ayant un handicap, puisque leur aide à la mobilité devient trop petite pour eux. L'échange ou la location d'équipement est une bonne solution de rechange.



Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade Enfant actif :

- **Développement mental et cognitif** – Ce stade est crucial pour le développement du cerveau. Le jeu actif est essentiel puisqu'il permet de créer des connexions dans le cerveau, de même qu'entre le cerveau et les muscles de l'enfant. La répétition d'une activité rythmique favorise le renforcement de ces connexions. À ce stade, les enfants commencent à utiliser leur imagination, à mieux comprendre les choses, à mémoriser et à reproduire le mouvement.
- **Développement émotionnel** – Les enfants peuvent ressentir du plaisir à ce stade en participant à des activités qui offrent des rythmes présentant des stimuli différents. Il est important d'accorder une attention particulière à l'enfant, puisque cette attention peut l'aider en l'encourageant et peut favoriser le développement de son auto-efficacité. Les enfants reprennent et imitent les gestes des adultes – si les adultes s'amuse et aiment faire de l'activité physique, les chances qu'il en soit de même pour l'enfant augmentent. En menant des activités que les adultes ne sont pas en mesure de faire, les enfants éprouvent un grand sentiment d'accomplissement.

## Liste de vérification pour le stade Enfant actif :

- Prévoir une activité physique organisée d'une durée d'au moins 30 minutes par jour pour les tout petits, et d'une durée d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire.
- Prévoir une activité physique non structurée – jeu actif – d'une durée d'au moins 60 minutes par jour, et jusqu'à plusieurs heures par jour pour les tout petits et les enfants d'âge préscolaire. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes d'affilée, sauf pendant le sommeil.
- Prévoir de l'activité physique chaque jour, beau temps, mauvais temps.
- Dès la petite enfance, offrir aux bébés, aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire des occasions de participer chaque jour à une activité physique qui favorise la bonne condition physique et l'acquisition d'habiletés motrices.
- Fournir aux parents et aux personnes qui s'occupent de jeunes enfants de l'information adaptée à chaque groupe d'âge.
- Veiller à ce que les enfants acquièrent des habiletés motrices qui leur permettront d'effectuer des mouvements plus complexes. Ces habiletés contribuent à établir le fondement de la pratique de l'activité physique toute la vie.
- Favoriser l'acquisition d'habiletés motrices de base – elles n'apparaissent pas comme par magie à mesure que l'enfant grandit, mais elles se développent en fonction de l'hérédité, des expériences en matière d'activité physique et de l'environnement de chaque enfant. Pour les enfants ayant un handicap, l'accès à de l'équipement adapté à l'âge et au handicap constitue un facteur de réussite important.
- Mettre l'accent sur l'amélioration des habiletés motrices de base, comme courir, sauter, tourner le tronc, donner un coup de pied, lancer et attraper. Ces fondements du mouvement sont les assises d'activités plus complexes.
- Concevoir des activités et des jeux amusants et stimulants qui permettent aux enfants de se sentir compétents et à l'aise lorsqu'ils y participent.
- Veiller à ce que les jeux destinés aux jeunes enfants soient non compétitifs et axés sur la participation.
- Comme les filles ont tendance à être moins actives que les garçons et que les enfants ayant un handicap ont tendance à être moins actifs que leurs pairs, les activités doivent être neutres du point de vue des sexes et n'exclure personne, de sorte que la vie active soit valorisée et encouragée de façon égale chez tous les enfants.

À ce stade, le développement optimal se produit lorsque les adultes offrent aux enfants un espace de jeu où ils peuvent jouer en toute sécurité et où ils ont un accès non structuré à toute une gamme de jouets et d'équipement colorés.

Le mouvement  
est le premier  
langage d'un  
enfant.

# S'amuser grâce au sport

Âge chronologique

Garçons de 6 à 9 ans; filles de 6 à 8 ans

## Objectifs :

Apprentissage des habiletés de mouvement fondamentales et développement des habiletés motrices générales.

Au stade S'amuser grâce au sport, le développement des habiletés doit être bien structuré, positif et AMUSANT!

Il n'y a pas de périodisation, mais tous les programmes sont structurés et surveillés.

Si, plus tard, les enfants choisissent de quitter la voie de la compétition, les habiletés qu'ils auront acquises durant le stade S'amuser grâce au sport leur seront utiles dans leurs activités récréatives et les aideront à améliorer leur qualité de vie et leur santé.

Les éléments suivants doivent être pris en compte lorsqu'il est question du développement mental, cognitif et émotionnel des enfants au stade S'amuser grâce au sport :

- **Développement mental et cognitif** – Étant donné que, à ce stade, les enfants ont une capacité d'attention de courte durée et que leur mémoire se développe progressivement, leur capacité de raisonnement est limitée. Par conséquent, les enfants veulent que ça bouge, et ils aiment la répétition d'activités. C'est grâce à l'expérience qu'ils améliorent leurs habiletés. On observe cependant, plus tard au cours de ce stade, une capacité croissante de s'adonner à des activités plus abstraites, ce qui permet à l'imagination de s'épanouir.
- **Développement émotionnel** – Les enfants aiment être le centre de l'attention à ce stade; les expériences qu'ils vivent et les commentaires des autres influencent la façon dont ils se perçoivent. L'influence de leurs pairs devient une puissante force motrice à la base de toutes les activités. C'est au cours de cette période que les enfants commencent à comprendre la nécessité d'avoir des règles et une structure.



## Liste de vérification pour le stade S'amuser grâce au sport :

- Aider l'enfant à s'exercer en vue de maîtriser les habiletés motrices fondamentales avant de commencer à acquérir des habiletés propres à un sport en particulier vers la fin du stade.
- Mettre l'accent sur le développement global des capacités physiques et des habiletés motrices fondamentales de l'enfant et sur l'apprentissage des rudiments de l'athlétisme, c'est-à-dire l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- Enseigner les bonnes techniques pour courir, sauter et lancer.
- Mettre l'accent sur le développement des habiletés motrices fondamentales pour que l'enfant dispose de meilleures habiletés de base en vue d'un éventuel développement à long terme dans un sport en particulier.
- Initier l'enfant à des exercices de souplesse de base.
- Utiliser des jeux pour favoriser l'amélioration de la vitesse, de la puissance et de l'endurance.
- Encourager la participation à tout un éventail de sports.
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle au moyen de brèves poussées d'activité (de moins de cinq secondes). Permettre une récupération complète entre les répétitions.
- Faire exécuter à l'enfant des exercices d'entraînement en force avec le poids de son propre corps ainsi qu'avec un ballon lourd et un ballon d'exercice.
- Veiller à ce que la taille, le poids et la conception de l'équipement de sport et de l'équipement utilisé par les enfants ayant un handicap soient appropriés, et faire en sorte que les collectivités trouvent des moyens de partager l'équipement approprié et d'en favoriser l'accès. L'équipement de sécurité doit être bien ajusté.
- Initier les enfants à des règles simples et à l'éthique du sport.
- Initier les enfants à des habiletés mentales très simples.
- Veiller à ce que les activités changent au cours de l'année scolaire et à ce qu'elles soient agrémentées de camps multisports pendant les vacances d'été et d'hiver.
- Faire en sorte que l'enfant pratique son sport préféré une ou deux fois par semaine, à condition qu'il participe à de nombreux autres sports ou activités trois ou quatre fois par semaine.

Si les enfants n'arrivent pas à développer leurs habiletés motrices fondamentales au cours de ce stade, il convient alors de prendre des mesures pour remédier à la situation. Les enfants qui n'ont pas

les mêmes habiletés que les autres sont peu susceptibles d'être inclus dans les activités de groupe avec leurs pairs et auront moins d'occasions de s'exercer.

# Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 9 à 12 ans; filles de 8 à 11 ans

## Objectif :

Apprentissage des habiletés sportives de base.

L'une des périodes les plus importantes du développement des habiletés sportives chez les enfants se situe à l'âge de 9 à 12 ans, avant le début de la poussée de croissance à l'adolescence. Il s'agit d'une période cruciale d'adaptation accélérée à l'apprentissage des habiletés.

Une spécialisation hâtive dans des sports à spécialisation tardive peut gravement nuire aux stades ultérieurs de développement des habiletés.

À ce stade, les enfants sont prêts à acquérir des habiletés sportives générales, qui sont à la base du développement athlétique.

Il faut initier l'enfant aux techniques de récupération et de régénération.

On présente le concept des activités auxiliaires, qui constituent la base de connaissances d'un athlète en ce qui concerne l'échauffement, la récupération, les étirements, la nutrition et l'hydratation ainsi que la préparation mentale.

La littératie physique est l'une des objectives clés à ce stade. Pour plus d'informations, voir page 54.

Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade Apprendre à s'entraîner :

- **Développement mental et cognitif** – À ce stade, les enfants commencent à mieux comprendre la façon dont le monde fonctionne, et ils sont prêts, sur le plan du développement, à acquérir des habiletés sportives générales, qui sont à la base du développement athlétique. Ils sont en mesure de comprendre des consignes directes, mais ils risquent d'avoir de la difficulté à saisir les énoncés abstraits.
- **Développement émotionnel** – Un entraînement régulier et structuré permet aux enfants de développer leur concept de soi et de se sentir en sécurité. Ils commencent aussi à évaluer leur comportement et celui des autres. Étant donné qu'ils sont capables de voir que chacun a des aptitudes différentes, pouvant ainsi comparer leur propre valeur à l'évaluation qu'ils font des autres, ils risquent de mettre un terme à leur participation au sport s'ils s'estiment inférieurs aux autres. Il est important d'aider les enfants à acquérir un niveau d'habiletés semblable à celui de leurs pairs.





## Liste de vérification pour le stade Apprendre à s'entraîner :

- Poursuivre le développement de toutes les habiletés motrices fondamentales et aider l'enfant à acquérir des habiletés sportives générales de base. Si on ne le fait pas, on perd une belle occasion, compromettant ainsi la capacité du jeune joueur/athlète de s'épanouir pleinement.
- Améliorer la force en faisant faire à l'enfant des exercices avec le poids de son propre corps ainsi qu'avec un ballon lourd et un ballon d'exercice.
- Introduire des sauts et des bonds (exercices ou routines) pour accroître la force et la puissance.
- Améliorer l'endurance au moyen de jeux en continu ou de courses à relais.
- Développer la souplesse au moyen d'exercices.
- Augmenter la vitesse au moyen d'activités précises mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction durant l'échauffement.
- Aider l'enfant à acquérir d'autres habiletés mentales, comme la concentration et la visualisation.
- Offrir des occasions de compétition appropriées sur le plan du développement.
- Déterminer les sports que l'enfant aime et pour lesquels il a des prédispositions, car le plaisir et la réussite augmentent les chances que l'enfant soit actif pour la vie. Restreindre le champ d'intérêt à trois sports.
- Initier l'enfant à la périodisation simple, en prenant soin de souligner que, dans certains sports, il est nécessaire de recourir à la périodisation double, afin de répondre à des besoins précis liés à chaque sport.
- Utiliser un ratio de 70 % d'entraînement pour 30 % de compétition (cette proportion de 30 % englobe l'entraînement lié expressément aux compétitions et les compétitions proprement dites). Ce ratio varie selon le sport et les besoins particuliers de la personne. Les athlètes qui effectuent ce genre de préparation sont mieux préparés pour la compétition, que ce soit à court ou à long terme, que les athlètes qui se concentrent uniquement sur la victoire.
- Encourager les jeux libres non structurés.

Si les enfants n'arrivent pas à développer leurs habiletés motrices fondamentales au cours de ce stade, il convient alors de prendre des mesures pour remédier à la situation.

Les enfants qui n'ont pas les mêmes habiletés que les autres sont peu susceptibles d'être inclus dans les activités de groupe avec leurs pairs et auront moins d'occasions de s'exercer.

Apprendre à s'entraîner et  
S'entraîner à s'entraîner sont  
les stades les plus importants  
de la préparation des athlètes.  
Ces stades sont décisifs pour  
la carrière d'un athlète!

# Littératie physique : Qu'est-ce que c'est?

Les gens qui possèdent une littératie physique ont la compétence, la confiance et la motivation nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.

**Figure 15 : Les résultats de la littératie physique**



De la même façon que la lecture et l'arithmétique développent les compétences avec les mots et les chiffres, la littératie physique instille des habiletés motrices et sportives fondamentales.

Ce sont ces habiletés qui permettent de bouger avec adresse et confiance dans tous les contextes intérieurs et extérieurs :

- au sol
- sur l'eau et dans l'eau
- sur la neige et la glace
- dans les airs



Confiance et compétence sur le sol, sur l'eau et dans l'eau, sur la neige et la glace et dans les airs.



# S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 12 à 16 ans; filles de 11 à 15 ans

## Objectifs :

Développer l'endurance aérobie, la vitesse et la force vers la fin de ce stade;  
peaufiner et consolider des habiletés liées expressément au sport.



Au cours du stade S'entraîner à s'entraîner, les jeunes athlètes consolident leurs habiletés et tactiques fondamentales propres à un sport en particulier et commencent à se concentrer davantage sur un ou deux sports de leur choix. Il s'agit d'une période cruciale d'adaptation accélérée au développement de l'aérobie, de la vitesse et de la force physique.

La capacité d'entraînement aérobie optimale débute lorsque l'athlète atteint le pic de croissance rapide-soudaine.

Durant les compétitions, les athlètes jouent pour gagner et pour faire de leur mieux. Mais à l'entraînement et lors des compétitions, ils doivent chercher à mettre en pratique les habiletés, stratégies et tactiques qu'ils ont apprises à l'entraînement.

Pousser plus loin les programmes de récupération et de régénération.

Mettre au point d'autres activités auxiliaires, y compris des techniques d'affûtage et de préparation directe à un sommet de performance.

Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade S'entraîner à s'entraîner :

- **Développement mental et cognitif** – À ce stade, les notions abstraites sont de mieux en mieux comprises, et une nouvelle pensée égocentrique se révèle chez les jeunes participants. On met beaucoup l'accent sur l'identité personnelle, les participants désirant vivement perfectionner leurs habiletés. C'est aussi à ce stade que la planification systématique fait son apparition. Ce type de planification à long terme n'est possible qu'au moyen d'un raisonnement déductif, ce qui nécessite de pouvoir tirer des conclusions précises en se fondant sur des principes généraux. En ce qui a trait au sport, ce stade est crucial puisqu'il permet au participant de bien comprendre les règles et les conséquences de ses gestes.



- **Développement émotionnel** – Il est important de souligner que la maturité physique, mentale et émotionnelle ne se développe pas nécessairement au même rythme. À ce stade, le comportement est énormément influencé par les groupes de pairs, et il existe généralement des tensions entre les adultes et les adolescents. L'enfant doit avoir l'occasion de se faire sa propre image de lui-même et de déterminer la place qu'il occupe. La pression exercée par les entraîneurs ou les parents pour que l'enfant assume un certain rôle peut provoquer chez lui de la confusion. Les participants sont capables de collaborer et d'accepter une part de responsabilité, et il est important qu'ils puissent faire preuve de tendresse, d'admiration et d'appréciation. À ce stade, le désir d'avoir des amis du sexe opposé est aussi présent.

## Liste de vérification pour le stade S'entraîner à s'entraîner :

- Selon les besoins particuliers des différents sports, faire de l'entraînement aérobique une priorité après le pic de croissance rapide-soudaine tout en maintenant ou en développant les habiletés, la vitesse, la force physique et la souplesse.
- Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus.
- Tenir compte des périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement en force chez les filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine ou l'apparition des premières règles. Chez les garçons, la période cruciale pour ce qui est de la force physique débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.
- Il est à noter que la capacité d'entraînement aérobique et d'entraînement en force varie selon le degré de maturité de l'athlète. C'est pourquoi le temps à consacrer à l'entraînement aérobique et à l'entraînement en force doit être établi en fonction des besoins de l'athlète, selon que son développement est précoce, normal ou tardif.
- Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
- Initier les athlètes ayant un handicap à l'utilisation d'équipement spécialisé, comme des fauteuils de course et des prothèses. Il est important pour tous les athlètes d'utiliser de l'équipement adapté à leur taille et à leur niveau d'habiletés.
- Optimiser l'entraînement et la compétition en établissant un ratio de 60 % d'entraînement pour 40 % de compétition (cette dernière proportion englobant l'entraînement lié expressément à la compétition et les compétitions proprement dites). Si un athlète prend part à un trop grand nombre de compétitions, il perd du temps d'entraînement précieux et, inversement, si le nombre de compétitions auxquelles il participe n'est pas suffisant, il n'a pas autant d'occasions de mettre en pratique ses habiletés techniques, tactiques et décisionnelles en situation réelle de compétition.
- Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents.
- Utiliser une périodisation simple ou double comme modèle optimal de préparation.
- Donner aux athlètes l'occasion de s'entraîner dans des situations pouvant se présenter en compétition en organisant des matches, des jeux dirigés ou des jeux et des exercices de compétition.

# S'entraîner à la compétition

Âge chronologique/de développement

Garçons de 16 à +/- 23 ans; filles de 15 à +/- 21 ans

## Objectifs :

Développer les qualités physiques fondamentales de façon optimale et apprendre l'art de performer en compétition.

Optimiser la préparation physique, l'entraînement individuel, les habiletés sportives propres à la discipline et à la position au jeu, et optimiser la performance.

L'athlète doit avoir atteint tous les objectifs de S'entraîner à s'entraîner pour pouvoir passer aux objectifs de S'entraîner à la compétition.

Optimiser les programmes de récupération et de régénération – périodiser la récupération.

Optimiser les activités auxiliaires.

Favoriser le développement de l'aptitude mentale de façon optimale.

Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade S'entraîner à la compétition :

- **Développement mental et cognitif** – En règle générale, à l'âge de 16 ans, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais il continue de se développer sur le plan neurologique pendant plusieurs autres années. La pensée critique est donc bien établie à ce stade. La pensée logique et le raisonnement déductif continueront de se développer.
- **Développement émotionnel** – Les participants souhaitent avoir une image stable et équilibrée d'eux-mêmes, bien que l'influence des groupes de pairs demeure toujours aussi puissante. C'est aussi une période clé au cours de laquelle les participants trouvent leur voie dans le sport, et on devrait leur donner l'occasion d'explorer et de faire des expériences au sein même de leur sport ou activité. Les activités et l'interaction avec le sexe opposé occupent aussi une place importante à ce stade.

## Liste de vérification pour le stade S'entraîner à la compétition :

- Proposer, durant toute l'année, un entraînement individuel à intensité élevée axé sur l'épreuve et la position au jeu.
- Montrer aux athlètes, qui maîtrisent maintenant les habiletés de base et les habiletés propres à leur sport, à déployer ces habiletés dans différentes situations de compétition durant l'entraînement.
- Mettre un accent particulier sur la préparation optimale, en modélisant la compétition de haut niveau dans l'entraînement.
- Concevoir des programmes individuels d'entraînement, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique.
- Miser sur une préparation individuelle qui tient compte des forces et des faiblesses de l'athlète.
- Choisir un sport ou, au plus, deux sports complémentaires (comme le patinage de vitesse et le vélo) pour en faire une spécialisation.
- Utiliser une périodisation simple, double ou triple comme modèle optimal de préparation.
- Utiliser un ratio de 40 % d'entraînement pour 60 % de compétition. Consacrer 40 % du temps disponible au développement des habiletés techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique, et 60 % à l'entraînement lié expressément à la compétition et aux compétitions proprement dites.



# S'entraîner à gagner

Âge chronologique/de développement  
Garçons de 19 ans (env.); filles de 18 ans (env.)

## Objectifs :

Performances gagnantes.

Optimiser la préparation physique, l'entraînement individuel et les habiletés sportives propres à la discipline et à la position au jeu, et optimiser la performance.

S'entraîner à gagner est le dernier stade de la préparation de l'athlète.

Toutes les habiletés physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés décisionnelles) ainsi que les capacités mentales, personnelles et liées au mode de vie sont tout à fait établies chez l'athlète, et l'entraînement vise maintenant à maximiser la performance.

Les athlètes de calibre mondial, qu'ils aient un handicap ou non, ont besoin d'équipement de calibre mondial répondant à leurs besoins et aux exigences de la manifestation sportive à laquelle ils participent.

Maximiser les programmes de récupération et de régénération – périodiser la récupération.

Maximiser les activités auxiliaires.

Favoriser le développement de l'aptitude mentale de façon optimale.



Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade S'entraîner à gagner :

- **Développement mental et cognitif** – Sur le plan neurologique, le cerveau arrive à maturité vers l'âge de 19 ou 20 ans. À ce stade, l'athlète comprend tout à fait et accepte la nécessité d'avoir des règles, des règlements et une structure.
- **Développement émotionnel** – À ce stade, la réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes, et l'athlète a besoin de s'auto-diriger et d'être autonome. Des décisions de grande portée concernant la carrière, les études et le mode de vie revêtent maintenant une importance considérable. L'interaction avec le sexe opposé demeure une priorité, et des relations à long terme se forment.

## Liste de vérification pour le stade S'entraîner à gagner :

- Entraîner les athlètes pour qu'ils atteignent des sommets dans le cadre de compétitions majeures – capacité de performer sur demande.
- Veiller à ce que l'entraînement soit à volume et à intensité élevés toute l'année.
- Permettre des pauses fréquentes pour prévenir l'épuisement physique et mental.
- Utiliser une périodisation simple, double, triple ou multiple comme modèle optimal de préparation.
- Utiliser un ratio de 25 % d'entraînement pour 75 % de compétition, cette dernière proportion englobant l'entraînement lié expressément à la compétition et les compétitions proprement dites.

# Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge, après le début de la poussée de croissance.



## Objectif :

Transition harmonieuse entre le développement de la littératie physique et la pratique de l'activité physique et du sport pendant toute la vie, et entre l'excellence dans le sport et le stade La compétition à vie, le stade En forme pour la vie ou l'engagement à titre d'intervenant dans le domaine du sport et de l'activité physique.



Le stade **La compétition à vie** réunit tous les sports régis pas un ensemble de règles, à l'exception du parcours vers l'excellence, qui est défini aux stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner.

- Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée ou 30 minutes d'activité d'intensité élevée quotidienne pour les adultes.
- Passer d'un sport à un autre. Par exemple, la gymnaste devient skieuse acrobatique, le coureur de vitesse se met au bobsleigh ou le joueur de basketball âgé de 12 ans découvre le canotage.
- Passer d'un aspect du sport à un autre. Par exemple, la coureuse de demi-fond devient coureuse-guide pour athlètes aveugles ou le cycliste roule en tandem aux Jeux paralympiques.
- Passer d'un sport de compétition de haut niveau à la compétition à vie en prenant part à des compétitions par groupes d'âge, comme les Jeux des maîtres.
- Adopter un mode de vie actif en participant à un sport organisé jamais pratiqué auparavant.



Le stade **En forme pour la vie** englobe toute activité physique telle que la randonnée, le jardinage, le yoga, la danse aérobique, le ski et la marche, ainsi que les sports non organisés (dont les règles sont déterminées par les participants), comme les parties improvisées dans la cour d'école ou au parc.

- Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée ou 30 minutes d'activité d'intensité élevée quotidienne pour les adultes.
- Remplacer le sport de compétition par des activités récréatives, comme la course à pied, la marche, la randonnée et le vélo.
- Miser sur les habiletés acquises dans un sport ou une activité en particulier pour participer à d'autres sports ou activités.
- Demeurer actif en continuant de faire de l'activité physique non organisée.
- Adopter un mode de vie actif en participant à un sport ou à une activité physique non organisée que l'on ne connaît peut-être pas.
- Il est plus probable que l'athlète demeure actif toute sa vie s'il a développé une littératie physique avant le stade S'entraîner à s'entraîner.



# Une expérience positive dans le sport est essentielle pour que les athlètes demeurent actifs après avoir quitté la compétition.

Le sport doit faire l'objet d'un changement de paradigme : rediriger les athlètes vers des sports pour lesquels ils sont prédisposés à s'entraîner et à bien performer, plutôt que de les retirer d'un sport sans se soucier de leur sort. Il s'agit en partie d'un transfert de talents; même si un athlète ne possède pas la capacité requise pour progresser dans un sport en particulier, il est fort probable qu'il possède des habiletés et des capacités qu'il pourrait mettre en pratique dans d'autres sports ou activités physiques. Mais il s'agit aussi de faire en sorte que les gens continuent de s'adonner au sport et à des activités physiques; si on les retire d'un sport, mais qu'on les aide à poursuivre leur participation – que ce soit dans le même sport ou dans le cadre d'une activité différente – ils seront plus susceptibles de continuer que si on les retire et qu'on les laisse à eux-mêmes.

Les **intervenants du sport et de l'activité physique** contribuent au sport ou à l'activité sans être athlètes ou participants. Font partie de ce groupe les entraîneurs et les instructeurs, les officiels, les administrateurs (bénévoles ou professionnels) et les fournisseurs de services de science sportive et de médecine sportive. Il est possible que ces personnes prennent part aux volets La compétition à vie et En forme pour la vie.

- Miser sur son expérience, acquise lors d'une participation antérieure ou dans le cadre de ses études, pour favoriser la création d'un environnement positif pour les participants.
- À la fin de sa carrière sportive, amorcer une carrière liée au sport, comme l'entraînement, l'arbitrage, l'administration du sport, l'exploitation d'une petite entreprise ou les médias.
- Remplacer le sport de compétition par le bénévolat à titre d'entraîneur, d'officiel ou d'administrateur.

Les facteurs suivants s'appliquent au développement mental, cognitif et émotionnel au stade Vie active :

- **Développement mental et cognitif** – Ce type de développement varie selon l'âge auquel une personne débute ce stade. Si une personne amorce le stade Vie active aux stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner, le développement mental et cognitif se poursuit (voir ci-dessus). Si une personne amorce ce stade plus tard au cours de sa vie, le développement neurologique n'ira pas plus loin.

- **Développement émotionnel** – Ce type de développement varie selon l'âge auquel une personne amorce ce stade. Si une personne amorce le stade Vie active aux stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner, le développement émotionnel se poursuit (voir ci-dessus). Lorsqu'une personne amorce ce stade plus tard au cours de sa vie, elle met désormais l'accent sur la motivation personnelle et l'autonomie, tout en s'assurant d'avoir un bon équilibre entre l'entraînement, la compétition et le mode de vie.





# Répercussions d’Au Canada le sport c’est pour la vie et du modèle de développement à long terme du participant/athlète

## Sur les parents

---

Les parents qui étaient inactifs lorsqu’ils étaient enfants sont peu nombreux à devenir actifs à l’âge adulte. Les enfants d’adultes inactifs ont tendance à être inactifs, et l’inverse est tout aussi vrai. En donnant aux enfants le goût de bouger et en les aidant à avoir confiance en leurs habiletés motrices en bas âge, on les incite à être actifs en vieillissant.

ACSV, y compris le DLTP/A, peut vous aider à :

- guider les parents, pour les aider à comprendre la littératie physique et ses répercussions sur un mode de vie sain grâce à la pratique de l’activité physique toute la vie et sur la participation à des compétitions sportives pour tous les Canadiens, y compris ceux qui ont un handicap;
- favoriser la compréhension du développement physique, mental, cognitif et émotionnel;
- favoriser la compréhension d’exigences particulières, notamment en ce qui a trait aux mesures qu’il convient de prendre concernant l’hydratation, la nutrition et la récupération chez un enfant en pleine croissance;
- donner aux parents les moyens d’aider leurs enfants à choisir un parcours qui leur convient en ce qui concerne le sport et l’activité physique;
- aider les parents à comprendre et à appuyer les changements apportés au plan et à la structure de compétition du sport de leur enfant.

## Sur l’entraînement

---

Pour être efficace, un modèle comme le DLTA nécessite la présence d’entraîneurs hautement compétents, formés ou certifiés qui comprennent les stades de développement de l’athlète et les différentes interventions requises.

ACSV, y compris le DLTP/A, peut vous aider à :

- avoir une incidence importante sur le programme de formation des entraîneurs et sur la formation des entraîneurs en fonction du contexte et de la spécificité de la discipline sportive par les ONS;
- trouver des entraîneurs à temps partiel et à temps plein spécialisés dans l’entraînement des athlètes en développement.

## Sur les clubs sportifs et les sports communautaires

Au Canada, les clubs sportifs et les centres récréatifs communautaires offrent de vastes possibilités de participation, et ils sont essentiels à la réussite de tous les stades du DLTP/A, de la cour d'école jusqu'au podium.

ACSV, y compris le DLTP/A, peut vous aider à :

- déterminer quels programmes sont requis pour offrir des activités sportives de grande qualité, surtout aux trois premiers stades;
- informer et sensibiliser le personnel et les dirigeants locaux à propos des avantages d'ACSV-DLTP/A;
- uniformiser les programmes du sport étudiant, des clubs sportifs et du sport communautaire;
- rationaliser le système de compétition aux niveaux national et provincial, ainsi qu'à l'échelon des clubs sportifs et des centres communautaires et récréatifs.



### Sur le système d'éducation



On constate de plus en plus l'urgence de faire en sorte que les enfants canadiens soient beaucoup plus actifs physiquement. Il est impératif que le système d'éducation joue un rôle de premier plan dans la résolution des graves problèmes de santé occasionnés par un mode de vie sédentaire.

ACSV, y compris le DLTP/A :

- met en lumière la nécessité d'offrir une éducation physique quotidienne de qualité;
- souligne la nécessité d'améliorer la formation des enseignants du primaire pour qu'ils comprennent le concept de la littératie physique et le programme ACSV DLTP/A et pour qu'ils puissent enseigner correctement les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base;
- favorise la création de nouveaux cours dans les collèges et les universités pour que les éducateurs et les entraîneurs connaissent bien la notion de la littératie physique et le programme ACSV-DLTP/A, et qu'ils soient capables d'appliquer ces connaissances dans leurs interventions auprès des enfants;
- contribue à l'établissement de programmes d'académies sportives et de sport études qui viendront enrichir le contexte d'entraînement associé au stade S'entraîner à s'entraîner.



## Sur le système sportif

---

La Politique canadienne du sport 2012 comporte cinq grands objectifs et cinq grands résultats.

### Objectifs :

1. L'initiation à la pratique du sport
2. Le sport récréatif
3. Le sport de compétition
4. Le sport de haut niveau
5. Le sport pour le développement

### Résultats :

1. L'excellence
2. Le rehaussement de la formation et du développement des habiletés
3. L'amélioration de la santé et du mieux-être
4. Le renforcement de la fierté civique, de la mobilisation et de la cohésion
5. L'accroissement du développement économique et de la prospérité



## Sur le système sportif Cont.

Grâce à ACSV :

- un plus grand nombre d'enfants auront développé leur littératie physique, ce qui contribuera à la santé et au mieux-être de la société;
- une proportion plus importante de Canadiens de tous les horizons participeront à des activités sportives de qualité, dans tous les contextes de la pratique sportive;
- les composantes essentielles d'un système de développement du sport centré sur les athlètes/ participants et ancré dans le respect d'une éthique sportive reconnue seront en place, et elles seront mises à niveau et renforcées continuellement, selon les besoins; les composantes du système sportif seront davantage reliées et en complémentarité grâce à l'engagement des intervenants à se concerter et à collaborer.



Ces objectifs peuvent être atteints grâce à l'intégration globale d'ACSV, notamment du DLTP/A.

ACSV, y compris le DLTP/A, peut vous aider à :

- signaler les changements majeurs requis sur le plan de la structure et de l'implantation des programmes;
- faire en sorte qu'un remaniement ou une nouvelle planification et une restructuration des calendriers de compétitions aient lieu;
- établir un cheminement clair pour la progression de l'athlète/du participant;
- aider l'athlète à atteindre un niveau de performance élevé et à s'y maintenir de façon durable;
- voir à ce que les décisions prises et la planification des programmes favorisent l'épanouissement de l'athlète;
- établir une toile de fond visant à assurer un suivi et une évaluation quant à l'efficacité des programmes;
- offrir un cadre qui permettra à tous les intervenants de comprendre leur rôle dans la programmation à chacun des stades.

## Sur les sciences du sport

Les spécialistes canadiens des sciences du sport jouent un rôle déterminant. Par leurs recherches, ils aident les athlètes et les entraîneurs à satisfaire aux exigences de la compétition internationale en facilitant leur compréhension de certains aspects scientifiques des techniques de leur sport. Les spécialistes sont responsables de l'élaboration de nouvelles méthodologies et du suivi des innovations partout dans le monde afin d'assurer l'amélioration continue des techniques sportives utilisées au Canada.

ACSV, y compris le DLTP/A :

- encourage la recherche sur tous les aspects du DLTP/A, notamment :
  - le développement physique;
  - le développement mental et cognitif;
  - le développement émotionnel, la capacité d'entraînement et les moments opportuns pour développer les composantes physiques;
  - la façon dont les organismes adoptent les valeurs et les principes du DLTP/A et harmonisent leurs efforts avec ceux-ci;
- offre des occasions de compétition qui correspondent à chacun des stades du développement;
- établit des principes adéquats en matière de périodisation, par exemple en ce qui a trait à la durée des compétitions à chacun des stades;
- établit des données normatives pour tous les stades du DLTP/A.









# Intégration

## Les organismes canadiens de sport doivent travailler de concert

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont accompli des progrès considérables en ce qui a trait à l'adoption du concept d'ACSV-DLTP/A. Il est nécessaire d'obtenir également un appui tout aussi solide de la part des municipalités, des centres de loisirs, des écoles et des clubs sportifs.



L'acceptation d'ACSV-DLTP/A est le point de départ d'une planification visant le développement des participants et des athlètes.

Depuis la publication du document de référence « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » (2005), plusieurs documents portant sur la mise en œuvre ont été préparés. Vous trouverez de l'information plus complète sur la mise en œuvre dans les documents suivants :

**ACSV : Pour aller de l'avant** – ACSV est un mouvement auquel adhèrent des gens qui partagent la même vision : améliorer la qualité du sport au Canada. Le présent document constitue le plan du mouvement.

### ACSV-DLTP/A - Stratégie d'activation quinquennale

– La Stratégie d'activation d'ACSV informera les principaux intervenants, notamment Sport Canada, de l'orientation et des mesures nécessaires à l'amélioration continue de la qualité du sport au Canada. L'équipe de leadership d'ACSV se fondera sur la stratégie pour établir et améliorer les relations avec d'autres secteurs, organismes et organisations qui contribuent au sport et à l'activité physique au Canada. La stratégie permettra également aux champions d'ACSV de faire la promotion d'ACSV et de continuer de bien en comprendre les facettes.

### Mise en Œuvre du DLTP/A : Façonner L'ons Idéal

– Ce guide a pour objet d'aider les ONS à déterminer quelles sont les prochaines étapes de la mise en œuvre du DLTP/A. Il contient des orientations pour les quatre grandes étapes de la mise en œuvre du DLTP/A en proposant des sources de soutien (écrit, humain et financier), en tenant compte du fait que la mise en œuvre peut sembler différente pour chaque organisme.





# Résumé

## Au Canada le sport c'est pour la vie – développement à long terme du participant/ athlète :

- représente un véritable changement de paradigme dans la façon de concevoir et de présenter le sport au Canada, et il donne un sens au concept d'une approche fondée sur l'athlète;
- est une philosophie et un outil de changement;
- est axé sur l'athlète, de la participation au sport d'un enfant jusqu'à la transition vers la pratique de l'activité physique ou d'autres activités connexes au sport pour toute la vie, et il englobe le développement de la performance athlétique au niveau le plus élevé que l'athlète est capable d'atteindre et auquel il aspire;
- favorise l'intégration des besoins des athlètes ayant un handicap dans la planification et l'exécution des programmes sportifs;
- fournit un cadre permettant d'examiner les pratiques actuelles, de créer de nouvelles initiatives et d'uniformiser les programmes;
- établit un parcours clair pour le développement du participant/athlète allant de la cour d'école au podium et jusqu'à la pratique de l'activité physique pour la vie;
- relève les lacunes du système sportif canadien et offre des solutions aux problèmes;
- présente des lignes directrices de planification pour une performance optimale à tous les stades du développement de l'athlète;
- fournit aux principaux partenaires une structure coordonnée et un plan axé sur le changement;
- identifie les principaux intervenants et les fait participer à la mise en place de programmes de sport et d'activité physique de qualité dans les domaines du sport, des loisirs, de l'éducation et de la santé;
- propose un cadre de mise en œuvre intégré et uniformisé, qui englobe :
  - le développement à long terme de l'athlète sur les plans physique, technique, tactique et comportemental;
  - le perfectionnement à long terme des entraîneurs;
  - le perfectionnement à long terme des officiels;
  - le perfectionnement à long terme des collectivités;
  - le perfectionnement à long terme des bénévoles;
  - les programmes et les services en matière de sport et d'activité physique offerts par les ONS, les OPS, les organismes de loisirs, les clubs et les écoles.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

– Albert Einstein

---

# Glossaire

L'**adaptation** est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

L'**adolescence** est la période au cours de laquelle la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Le début et la fin de l'adolescence ne sont pas clairement délimités. Cette période s'amorce par l'accélération de la vitesse de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet (pic de croissance rapide-soudaine) pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques visibles et complétés par la maturité complète des fonctions reproductrices.

**Âge** L'**âge chronologique** est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique.

L'**âge (ou le stade) de développement** se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

L'**âge squelettique** désigne la maturité du squelette telle qu'elle est déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure tient compte du degré de maturation des os, non pas en fonction de leur taille, mais en fonction de leur forme et de leur position les uns par rapport aux autres.

L'**âge relatif** fait référence à la différence d'âge entre deux jeunes nés la même année.

L'**âge d'entraînement sportif général** renvoie au nombre d'années d'entraînement dans différents sports.

L'**âge d'entraînement spécifique au sport** renvoie au nombre d'années de spécialisation dans un sport en particulier.

Les **activités auxiliaires** sont les connaissances et l'expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la récupération, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et de la préparation directe à un sommet de performance.

Plus les athlètes ont développé ces activités complémentaires, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage sur le plan physiologique, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

**Au Canada le sport c'est pour la vie (ACSV)** est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux. La vision d'ACSV est d'offrir à tous les Canadiens des programmes de sport et d'activité physique de qualité qui sont adaptés aux stades de développement. La mission d'ACSV consiste à améliorer la santé, le mieux-être et les expériences sportives de tous les Canadiens en favorisant l'acquisition de la littératie physique, en améliorant la performance et en incitant les gens à rester actifs toute leur vie. Lorsqu'ils sont adoptés, les valeurs et les principes d'ACSV associent et intègrent les programmes offerts dans les domaines de la santé, des loisirs, de l'éducation et du sport, et ils contribuent à l'uniformisation des programmes proposés dans les clubs sportifs ainsi que par les organismes nationaux et provinciaux/territoriaux de sport et les organismes multisports. ACSV s'intéresse à l'ensemble du système et de la structure du sport et de l'activité physique au Canada, notamment à la relation qui existe entre le sport à l'école, l'éducation physique et le sport organisé à tous les niveaux, de l'élaboration des politiques à l'exécution des programmes.

La **capacité d'entraînement** renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à des stimuli d'entraînement spécifiques et s'y adaptent. La capacité d'entraînement est [traduction] « la réponse à l'entraînement observée relativement à la quantité maximale d'oxygène absorbée et à d'autres phénotypes » (Malina et al., 2004, p.392).

Le **développement** se rapporte aussi bien au contexte biologique qu'au contexte comportemental. Sur le plan biologique, [traduction] « le développement correspond aux processus de différenciation et de spécialisation au cours desquels les cellules souches embryonnaires pluripotentes deviennent différents types de cellules, tissus, unités fonctionnelles et organes » (Malina et al., 2004, p. 5). Sur le plan du comportement, il s'agit du [traduction] « développement des compétences dans divers domaines apparentés à mesure que l'enfant s'adapte à son environnement culturel – l'amalgame de symboles, de valeurs et de comportements qui définit une population » (p. 5).

Les **périodes cruciales du développement** renvoient à des moments du développement d'un comportement précis lorsque l'expérience ou l'entraînement a un effet optimal sur le développement.



---

Le **développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A)** est un modèle de développement en plusieurs stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Le DLTP/A est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur, et soutenu par l'administration du sport, les sciences du sport et les commanditaires. Les stades successifs du DLTP/A prévoient des programmes de développement adaptés à tous les âges en vue d'accroître la participation et d'améliorer la performance. L'un des éléments clés du DLTP/A est d'offrir une approche globale qui tient compte du développement mental, cognitif et émotionnel en plus du développement physique, de sorte que l'athlète bénéficie d'un développement complet. Fondé sur les principes d'ACSV, le DLTP/A, dans le contexte d'un sport en particulier, favorise l'uniformisation et l'intégration des systèmes entre les clubs sportifs et les organismes provinciaux/territoriaux et nationaux de sport.

L'**enfance** s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

La **littératie physique** est le développement des habiletés de mouvement fondamentales, des habiletés sportives fondamentales et de la motivation qui permettent à une personne de décoder son environnement et de prendre des décisions judicieuses tout en bougeant en toute confiance et de façon contrôlée dans un large éventail d'activités physiques, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

**Pour les parents :** Décrit l'état de la personne qui a acquis les habiletés et la confiance nécessaires pour s'adonner avec plaisir à une gamme de sports et d'activités physiques.

**Pour l'entraîneur et l'instructeur :** Décrit l'état de la personne qui montre qu'elle a acquis les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base de même que la capacité de décoder son environnement et de prendre des décisions judicieuses. La littératie physique permet à la personne de s'adonner avec plaisir à une gamme de sports et d'activités physiques.

**Pour les éducateurs et les professionnels de la santé :** Décrit l'état de la personne qui bouge avec compétence et confiance dans un large éventail d'activités physiques se déroulant dans des environnements multiples au bénéfice d'un développement sain intégral (Éducation physique et santé Canada, 2007).

Les **moments opportuns pour développer une qualité physique** correspondent aux niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors de séances d'entraînement et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes cruciales de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate permettant d'introduire des stimuli favorisant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire, de la capacité aérobie et de la puissance.

Le **pic de croissance rapide-soudaine** désigne la période où le rythme de croissance atteint son apogée lors de la poussée de croissance à l'adolescence. L'âge où la croissance atteint sa vitesse maximale est appelé l'âge au pic de croissance rapide soudaine. Le début de la poussée de croissance, le moment où la croissance atteint sa vitesse maximale ou le pic de croissance rapide-soudaine et l'apparition des règles sont des marqueurs biologiques qui permettent de repérer les périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement.

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

La **spécialisation** correspond au moment où l'athlète concentre ses efforts d'entraînement et de compétition sur un seul sport tout au long de l'année. Pour qu'un athlète réussisse, la spécialisation doit être hâtive ou tardive, selon le sport.

Le stade **Vie active** est un mouvement découlant d'ACSV qui incite les Canadiens à devenir actifs pour la vie en développant leur littératie physique. Rester actif la vie durant est l'un des trois principaux résultats visés par ACSV, les deux autres étant la littératie physique et l'excellence sportive. Ce stade peut être amorcé à tout âge, à commencer par le développement de la littératie physique durant l'enfance, et évoluer jusqu'aux stades La compétition à vie et En forme pour la vie ou jusqu'à celui d'intervenants du sport et de l'activité physique, tout au long de la vie adulte.

Dans le cadre du stade Vie active, La **compétition à vie** est le dernier stade de DLTP/A d'ACSV; il a pour objectif de faire en sorte que les Canadiens restent actifs leur vie durant en prenant part à des compétitions sportives.

Dans le cadre du stade Vie active, **En forme pour la vie** est le dernier stade de DLTP/A d'ACSV; il a pour objectif de faire en sorte que les Canadiens restent actifs leur vie durant en prenant part à des activités physiques récréatives.

Dans le cadre du stade Vie active, le rôle d'**intervenants du sport et de l'activité physique** est le dernier stade du DLTP/A d'ACSV; les Canadiens contribuent alors à l'expérience du sport et de l'activité physique en devenant entraîneurs ou instructeurs, officiels, administrateurs (bénévoles ou professionnels) ou fournisseurs de services de science sportive et de médecine sportive.

---

# Modèles du DLTP/A des organismes canadiens de sport

Canada **Alpin** – « Développement à long terme du skieur »

**Athlétisme** Canada – « Développement à long terme de l'athlète »

Rowing Canada **Aviron** – « Plan de développement à long terme de l'athlète appliqué à l'aviron : un aperçu »

**Badminton** Canada – « Le badminton pour la vie »

Fédération canadienne de **ballon sur glace** – « Modèle de développement à long terme de l'athlète du ballon sur glace »

**Baseball** Canada – « Développement à long terme de l'athlète : leader canadien du lancer, de l'attrapé et de la frappe »

Canada **Basketball** – « Le modèle de développement de l'athlète du basketball canadien »

**Basketball** en fauteuil roulant Canada: « Athlete Development Model Volume 1: LTAD Overview » (en anglais seulement)

**Biathlon** Canada – « Modèle DLTA de Biathlon Canada »

Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux – « **Boccia** : pour tous les âges et toutes les aptitudes : modèle de développement de l'athlète à long terme »

Bowls Canada **Boulingrin** – « Le boulingrin : un sport pour la vie »

**Boxe** Canada – « Développement à long terme de l'athlète »

**CanoeKayak** Canada (vitesse et eau vive) – « Le développement à long terme de l'athlète »

Association canadienne de **crosse** – « Développement à long terme de l'athlète de crosse canadienne : étapes »

Association canadienne de **curling** – « Le développement à long terme de l'athlète pour le curling au Canada : le curling pour la vie »

Association **cycliste** canadienne – « Développement à long terme de l'athlète (DLTA) »

## **BMX**

## **Vélo de montagne**

## **Paracyclisme**

## **Piste**

Fédération canadienne d'**escrime** – « Développement à long terme de l'athlète »

**Football** Canada – « Le football pour la vie par le développement à long terme des athlètes »

**Gymnastique** Canada – « Développement à long terme de l'athlète : gymnastique : l'expérience ultime du mouvement humain »

**Golf** Canada – « Développement des athlètes à long terme : un guide pour le golf au Canada »

Fédération haltérophile canadienne – « Modèle de développement à long terme des athlètes en **haltérophilie** »

Canada **Hippique** – « Développement à long terme du sportif équestre »

**Hockey** Canada – « Plan de Hockey Canada pour le développement à long terme du joueur : le hockey pour la vie, le hockey pour l'excellence »

**Hockey sur gazon** Canada – « Développement à long terme du hockey : document de référence de mise en œuvre »

**Judo** Canada – « Développement à long terme de l'athlète : un modèle à appliquer sur le tatami »

Association nationale de **karaté** du Canada – « Le karaté pour la vie : Modèle de développement à long terme de l'athlète de Karaté Canada »

---

**Lutte** Canada – « Modèle de développement à long terme de l'athlète »

**Natation** Canada – « Nager pour gagner; gagner pour la vie! »

**Olympiques spéciaux** Canada – « Développement à long terme pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle »

Association canadienne de **parachutisme** sportif – « Plan de vol : développement à long terme des athlètes pour le parachutisme au Canada »

**Patinage** Canada – « À la poursuite de l'excellence personnelle : Guide de développement à long terme de l'athlète de Patinage Canada »

**Patinage de vitesse** Canada – « La course en patin »

**Plongeon** Canada – « Modèle de développement à long terme de l'athlète : fondations d'excellence »

Fédération de **quilles** du Canada – « Développement à long terme de l'athlète : plan pour les quilles »

**Racquetball** Canada – « Plan de développement à long terme de l'athlète »

**Ringuette** Canada – « Document cadre du développement à long terme de l'athlète »

**Rugby** Canada – « La communauté et pays : développement à long terme du rugby »

Association canadienne de **ski acrobatique** – « Introduction au développement à long terme de l'athlète pour le ski acrobatique canadien »

**Ski de fond** Canada – « Guide du développement à long terme de l'athlète : le ski de fond : un sport pour la vie »

**Ski nautique et planche** Canada – « Suivez la vague des champions : développement à long terme de l'athlète » (en anglais seulement)

Canada-**Snowboard** – « Parc au podium : le plan de développement à long terme de l'athlète en snowboard au Canada »

Association canadienne de **soccer** – « Du mieux-être à la Coupe du Monde : développement à long terme du joueur »

**Softball** Canada – « Guide de développement à long terme du joueur de softball au Canada »

**Squash** Canada – « Au-delà du nick : développement à long terme du joueur »

**Synchro** Canada – « Développement à long terme de l'athlète »

**Taekwondo** Canada – « Le taekwondo, c'est pour la vie »

**Tennis** Canada – « Un sport d'une vie : modèle de développement à long terme des athlètes pour le tennis au Canada »

**Tennis de table** Canada – « Modèle de développement à long terme pour les participants et athlètes »

**Tir à l'arc** Canada – « Tirez pour le plaisir, tirez pour exceller, tirez toute la vie »

Fédération de **tir** du Canada – « Développement à long terme de l'athlète : le tir sur cible : un sport pour la vie »

**Triathlon** Canada – « Développement à long terme de l'athlète »

Association canadienne des **sports en fauteuil roulant** – « Contact intégral : un modèle de développement à long terme de l'athlète de rugby en fauteuil roulant au Canada »

**Voile** Canada – « Développement à long terme du participant : la voile pour la victoire, la voile pour la vie »

**Volleyball** Canada – « Le volleyball pour la vie : le développement à long terme du joueur de volleyball au Canada »

**Water Polo** Canada – « À la poursuite de l'excellence et d'un style de vie actif : guide du développement à long terme de l'athlète en water-polo »

---

# ACSV.ca/resources

- Balyi, I. et Way, R. (2009). *Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète* [document de référence]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., et Cardinal, C. (2005). *Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme de l'athlète* [document de référence]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., et Cardinal, C. (2005). *Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme de l'athlète* [affiche]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., et Higgs, C. (2006). *Résumé – Au Canada, le sport c'est pour la vie* [affiche]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., et Higgs, C. (2010). *Canadian Sport for Life: An introduction to physical literacy* [Resource paper]. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Balyi, I., Way, R., Rosenburg, K., Grove, J., et Robillard, B. (2012). *Au Canada, le sport c'est pour la vie – Introduction au savoir-faire physique*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Bell-Laroche, D. (2008). *Offrir à nos enfants l'expérience sportive de leur vie*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Bell-Laroche, D. (2009). *Faire le lien entre « Le sport, c'est pour la vie » et la gestion par les valeurs : comment les valeurs peuvent améliorer le rendement des organismes de sport*. Ottawa (Canada), Centres canadiens multisports.
- Bhambhani, Y. et Higgs, C. (2007). *Entraînement des athlètes ayant un handicap*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Calder, A. (2007). *La récupération et la régénération dans le développement à long terme de l'athlète*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Cardinal, C., Malcolm-O'Grady, C., McMahon, J., Proctor, W. Robertson, S., et Way, R. (2010). *Au Canada, le sport c'est pour la vie – Guide de mise en œuvre : gouvernements provinciaux et territoriaux*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Au Canada, le sport c'est pour la vie et Actif pour la vie (2012). *Demandez à vos écoles : liste de vérification du sport de qualité*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Équipe de leadership d'ACSV. (2011). *Informations sur le développement à long terme de l'athlète pour les parents*. Ottawa (Canada), Association canadienne des entraîneurs.
- Équipe de leadership d'ACSV. (2012). *Au Canada, le sport, c'est pour la vie : ACSV-DLPIA – Stratégie d'activation quinquennale pour 2012-2017*. Victoria (Canada), Institut canadien du sport (Pacifique).
- Équipe de leadership d'ACSV. (2013). *Mise en Œuvre du DLPIA : Façonner L'ons Idéal*. Vancouver, Canada: Institut canadien du sport.
- Duffy, P. (2007). *Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) : valeurs fondamentales*. Leeds (Royaume-Uni), Sports coach UK.
- Harber, V. (2007). *Le sport au féminin : guide de l'entraîneur, du parent, de l'administrateur du sport*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Harris, S. (2006). *Au Canada, le sport pour la vie : information à l'intention des parents* [affiche]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Higgs, C., Balyi, I., et Way, R. (2006). *Devenir champion n'est pas une question de chance : développement à long terme de l'athlète ayant un handicap* [document de référence]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Higgs, C., Balyi, I., et Way, R. (2006). *Devenir champion n'est pas une question de chance – Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap* [affiche]. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.



- 
- Higgs, C., Balyi, I., et Way, R. (2008). *Développer le savoir-faire physique : guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans : complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie »*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Higgs, C., Bluechardt, M., Balyi, I., Way, R., Jurbala, P., et Legg, D. (2011). *Devenir champion n'est pas une question de chance (2e édition) : modèle de développement à long terme du participant/ athlète pour les personnes ayant un handicap*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Higgs, C. and Legg, D. (2011). *Canadian sport for life for athletes with a disability* [Special report]. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Higgs, C. et Trono C. (2013). *Mon sport tient-il compte du DLTP/A dans les disciplines paralympiques?* Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Hunter, D. (2013). *Pour une meilleure collaboration entre le secteur des loisirs et le secteur des sports* [document de référence]. Ottawa (Canada), Association canadienne des parcs et loisirs.
- Johnstone, L. et Millar, S. (2012). *Engagement actif des femmes et des filles : aborder les facteurs psychosociaux*. Ottawa (Canada), Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
- MacNeill, K., Benz, L., Brown, M., Kabush, D., et van den Berg, F. (2013). *Au Canada le sport c'est pour la vie – L'aptitude mentale dans le développement à long terme de l'athlète*. Victoria (Canada), Institut canadien du sport. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Mandigo, J., Francis, N., and Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy: Ages 0-12 years* [Concept paper]. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Millar, P. and Stevens, J. (2010). *Long-term professional development: The impact of manager training on NSO performance*. St. Catharines, Canada: Brock University.
- Samuels, C. et Alexander, B. (2013). *Sommeil, récupération et performance humaine : stratégie exhaustive pour le développement à long terme du participant/athlète*. Victoria (Canada), Institut canadien du sport (Pacifique).
- Shelton, G. and Harber, V. (2013). *Becoming a Canadian sport for life community: Building an activation plan that works for your community 2.0*. Edmonton, Canada: Edmonton Sport Council.
- Sport pur (2012). *Matrice sport – DLTA – Initiation à l'éthique*. Ottawa (Canada), Sport pur.
- Way, R. (2010). *ACSV : pour aller de l'avant : document préparé en collaboration, 2010-2013*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Way, R. et Balyi, I. (2007). « *La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître*. » Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Way, R., Balyi, I., et Grove, J. (2007). « *Au Canada, le sport c'est pour la vie* » : guide du parent de l'athlète. Ottawa (Canada), Centres canadiens multisports.
- Way, R., Balyi, I., Harber, V., Jurbala, P., et Trono, C. (2013). *Sport et activité physique de qualité pour tous les Canadiens*. Vancouver (Canada), Centres canadiens multisports.
- Way, R. et O'Leary, D. (2006). *Modèle de développement à long terme de l'entraîneur(e)*. *Coaches PLAN du coach* 12(3) 24-32.

---

# Bibliographie sommaire

- Armstrong, N. and Welsman, J. (1997). Children in sport and exercise. *British Journal of Physical Education*, 28(2), 4–6.
- Armstrong, N. and Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Balyi, I. (1998, December). Long-term planning of athlete development: The train to compete phase. *FHS: The UK's Quarterly Coaching Magazine*, 2, 8–11.
- Balyi, I. (1998, September). Long-term planning of athlete development: The training to train phase. *FHS: The UK's Quarterly Coaching Magazine*, 1, 8–11.
- Balyi, I. (1999, May). Long-term planning of athlete development: Multiple periodisation, modeling and normative data. *FHS: The UK's Quarterly Coaching Magazine*, 4, 7–9.
- Balyi, I. (2001, été). Réalisation d'un système sportif et développement de l'athlète à long terme au Canada. *EntrainInfo : La publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs*, 8(1), 25–28.
- Balyi, I. and Hamilton, A. (1999, April). Long-term planning of athlete development: The training to win phase. *FHS: The UK's Quarterly Coaching Magazine*, 3, 7–9.
- Balyi, I. and Hamilton, A. (2003). Long-term athlete development: Trainability and physical preparation of tennis players. In M. Reid, A. Quinn, and M. Crespo (Eds.). *Strength and conditioning for tennis* (pp. 49–57). London, United Kingdom: International Tennis Federation.
- Balyi, I. and Way, R. (1995). Long-term planning of athlete development: The training to train phase. *B.C. Coach*, 2–10.
- Balyi, I., Way, R., and Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S. et Cardinal, C. (2005). *Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme de l'athlète* [Ressource]. Vancouver, Canada, Centres canadiens multisports.
- Bar-Or, O. (1983). *Pediatric sport medicine for the practitioner: From physiologic principles to clinical applications*. New York, NY: Springer Verlag.
- Bar-Or, O. (1996). Developing the prepubertal athlete: Physiological principles. In J. P. Troup, A. P. Hollander, D. Strasse, S. W. Trappe, J. M. Cappaert, and T. A. Trappe, (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming VII* (pp. 135–139). London, United Kingdom: E & FN Spon.
- Bar-Or, O. (2001). Nutritional considerations for the child athlete. *Canadian Journal of Applied Physiology = Revue canadienne de physiologie appliquée*, 26 [Supplement], 186–191.
- Bar-Or, O. (Ed.). (1996). *The child and adolescent athlete*. London, United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Belov, E. (1995). *For those starting artistic gymnastics*. Ottawa, ON: Canadian Gymnastics Federation.
- Blimkie, C. J. R. et Marion, A. (1994). Entraînement de la force avant la puberté : controverses et recommandations. *EntrainInfo*, 1(4), 10-14.
- Blimkie, C. J. R. and Bar-Or, O. (1996). Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood. In O. Bar-Or (Ed.), *The child and adolescent athlete*. London, United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York, NY: Ballantine Books.
- Bompa, T. (1995). *From childhood to champion athlete*. Toronto, Canada: Veritas.

- 
- Borms, J. (1986). The child and exercise: An overview. *Journal of Sport Sciences*, 4, 3–20.
- Bouchard, C., Malina, R.M., and Pérusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calgary Health Region, 3 Cheers for the Early Years (2004). *Snactivity box: Activities for promoting healthy eating and active living habits for young children*. Extrait le 22 novembre 2004 du site [www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf](http://www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/child/DaycareToolkit.pdf)
- Comité consultatif de la haute performance. (1999). *Modèle alpin d'intégration (chiffres)*. Alpine Canada Alpin.
- Dick, F. W. (2007). *Sports Training Principles (5th ed.)*. London, United Kingdom: A & C Black.
- Docherty, D. (1985). *Trainability and Performance of the Young Athlete*. Victoria, Canada: University of Victoria.
- Dozois, E. (2002, November). *Calgary Health Region daycare project: Focus group report*. Calgary, Canada: Calgary Health Region.
- Drabik, J. (1996). *Children and sports training: How your future champions should exercise to be healthy, fit, and happy*. Island Pond, VT: Stadion.
- Dyrco, V. V., Binevsky, D. A., Solomatin, V. R., and Sidorov, N. N. (n.d.). *Patterns of growth for some characteristics of physical development: Functional and motor abilities in boy swimmers 11–18 Years*. Extrait le 15 août 2013 du site [www.coachesinfo.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=83:swimming-patterns-of-growth&catid=49:swimming-coaching&Itemid=86](http://www.coachesinfo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=83:swimming-patterns-of-growth&catid=49:swimming-coaching&Itemid=86)
- EPS Canada (2007). *Savoir-faire physique*. Extrait le 13 août 2013 du site <http://www.eps-canada.ca/programmes/savoir-faire-physique>
- Ericsson, K. A. and Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49(8), 725–747.
- Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J., and Hoffman, R. R. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., and Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle: Psychological issues 1*. New York, NY: International Universities Press.
- Erikson, E. (1964). *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York, NY: W. W. Norton.
- Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. (2001). *Le goût de l'activité physique, ça se transmet !* [Feuille-ressources no 52]. Extrait le 22 novembre 2004 du site [www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052\\_fr.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs052_fr.htm)
- Gallahue, D. L. and Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T., Moore, J. (2002). *The path to excellence: A comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998*. Results of the Talent Identification and Development Questionnaire to U.S. Olympians.
- Harsanyi, L. (1983). A 10-18 éves atletak felkészítésének modellje. *Utánpótlásnevelés*, 10, (n.p.).
- Haywood, K. M., and Getchell, N. (2001). *Lifespan motor development (3rd Ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Higgs, C. and Way, R. (Eds.). (2005). Sport Canada: Strategic Leadership for Sport [Figure]. Modified from *Sport England*, 2004.
- Higgs, C., Way, R., Balyi, I., Norris, St., et Cardinal C. (2012). *Devenir champion n'est pas une question de chance : modèle de développement à long terme du participant/athlète pour les personnes ayant un handicap (2e éd.)*. Vancouver, Canada, Centres canadiens multisports.

---

# Bibliographie sommaire

- International Gymnastics Federation. (2000). *Age group development program*. CD Rom.
- Jess, M. (1999). *Basic movements and movement concepts: A developmental framework for a lifetime of PE, sport and exercise*. Edinburgh, United Kingdom: University of Edinburgh.
- Kobayashi, K., Kitamura, K., Miura, M., Sodeyama, H., Murase, Y., Miyahita, M. and Matsui, H. (1978). *Aerobic power as related to body growth and training in Japanese boys: A longitudinal study*. *Journal of Applied Physiology*, (44)5, 666–672.
- Lynn, M. A. T. and Staden, K. (2001, fall). The obesity epidemic among children and adolescents. *WellSpring*, 12(2), 5–6.
- MacDougall, J. D., Wenger, H. A., and Green, H. J. (Eds.). (1982). *Physiological testing of the elite athlete*. Canadian Association of Sports Sciences in collaboration with the Sports Medicine Council of Canada.
- Malina, R. M. and Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R.M., Bouchard, C., and Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McWhorter, W., Wallman, H. W., and Alpert, P. T. (2003). The obese child: Motivation as a tool for exercise. *Journal of Pediatric Health Care*, 17, 11–17.
- Nadori, L. (1986). *Az edzes elmelete es modszeretana*. Budapest, Hungary: Sport.
- National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance.
- National Coaching and Training Centre (2003). *Building pathways in Irish sport: Towards a plan for the sporting health and well-being of the nation*. Limerick, Ireland: University of Limerick.
- Norris, S. R., and Smith, D. J. (2002). Planning, periodization, and sequencing of training and competition: The rationale for a competently planned, optimally executed training and competition program, supported by a multidisciplinary team. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp.121-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Piaget, J. (1950). *La construction du réel chez l'enfant*. Neuchâtel, Delachaux et Niestlé. (Ouvrage original paru en 1937)
- Politique canadienne du sport (2002).
- Politique canadienne du sport (2012).
- Rapport du Groupe de travail du ministre d'État (Sport) sur le sport pour les personnes handicapées, 2004.
- Ready Set Go (n.d.). *Ready set go: The sports web site for families*. Extrait le 22 novembre 2004 du site <http://www.readysetgo.org>
- Ross, W.D. and Marfell-Jones, M.J. (1982). Kinanthropometry. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger, and H. J. Green (Eds.), *Physiological testing of the elite athlete* (pp. 75–104). Ithica, NY: Movement Publications.
- Rowland, T. W. (2005). *Children's exercise physiology (2nd ed.)*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Rowland, T. W. and Boyajian, A. (1995). Aerobic response to endurance training in children. *Pediatrics*, 96(4), 654–658.



- 
- Rushall, B. (1998, summer). The growth of physical characteristics in male and female children. *Sports Coach*, 20, 25–27.
- Sanderson, L. (1989). La considération de la croissance et du développement dans l'entraînement des athlètes. *Association canadienne des entraîneurs: Science du sport* (10)2, (n.p.).
- Santé Canada. (2002a, 22 novembre). *Statistiques et résultats de recherche sur l'opinion publique : Guides d'activité physique canadiens pour les jeunes et les enfants*. Extrait le 8 décembre 2004 du site [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/media/statistiques.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/media/statistiques.html)
- Santé Canada. (2002b, 22 novembre). *La Société canadienne de pédiatrie, le Collège des médecins de famille du Canada et la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants lancent un vibrant appel visant l'augmentation des niveaux d'activité physique chez les enfants et le jeunes*. Extrait le 8 décembre 2004 du site [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/media/communiqu.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/media/communiqu.html) et [www.centre4activeliving.ca/Publications/WellSpring/2004/December.html](http://www.centre4activeliving.ca/Publications/WellSpring/2004/December.html)
- Tanner, J. M. (1973). Growing up [Figure]. *Scientific American*, 223(3), 34–43.
- Tanner, J. M. (1999). *Foetus into man: Physical growth from conception to maturity* (2nd ed.) Ware, United Kingdom: Castlemead.
- Thumm, H-P. (1987). The importance of the basic training for the development of performance. *New Studies in Athletics*, 1, 47-64.
- Tihanyi, J. (1990). Long-term planning for young athletes: An overview of the influences of growth, maturation and development. Sudbury, Canada: Laurentian University.
- Tucker, R. (2011, August 9). Genes vs Training: The secrets of success [Web log post]. *The science of sport*. Message posted to [www.sportsscientists.com/search?q=10,000+hours](http://www.sportsscientists.com/search?q=10,000+hours)
- Valentine, J. (2003, winter). Don't children get all the exercise they need from playing? *WellSpring*, 14(1), 6–8.
- Viru, A. A. (1995). *Adaptation in sports training*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Viru, A., Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K., and Viru, M. (1998). Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. *Biology of Sport*, 15(4), 211–227.
- Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L., and Viru, M. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal of Physical Education*, 4(1), 75–119.
- Vorontsov, A.R. (1999). Multi-year training of young athlete as potential modifier of growth and development (Analysis of some biological concepts). Extrait el 19 août 2013, du site [www.coachesinfo.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=81:swimming-multi-year-training&catid=49:swimming-coaching&Itemid=86](http://www.coachesinfo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=81:swimming-multi-year-training&catid=49:swimming-coaching&Itemid=86)
- Wieneck, J. (1990). *Manuel d'entraînement*. Paris, France, Vigot.

---

Publié par l'Institut canadien du sport (Pacifique) - 2014

Cet ouvrage ne peut être reproduit en totalité ou en partie à des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs ou de l'Institut canadien du sport (Pacifique). Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie et tout enregistrement, ou tout accès à un système de stockage d'information.

*Développement à long terme de l'athlète – Au Canada, le sport c'est pour la vie document de référence 2.0*

ISBN 978-1-927921-02-9

**Auteurs de la version originale du document de référence** « *Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme de l'athlète* » : Istvan Balyi, Richard Way, Dr. Colin Higgs, Dr. Steve Norris et Charles Cardinal.

**Groupe de gestion d'ACSV :**

Richard Way, Istvan Balyi, Carolyn Trono, Dr. Vicki Harber et Paul Jurbala.

**Équipe de leadership d'ACSV :** André Lachance, Brian Rahill, Carolyn Trono, Charles Cardinal, Christian Hrab, Dr. Colin Higgs, Dr. David Legg, Dr. Dean Kriellaars, Debra Gassewitz, Istvan Balyi, Dr. James Mandigo, Jim Grove, Lea Norris, Mark Vulliamy, Paul Jurbala, Philip Hochman, Richard Way, Dr. Stephen Norris et Dr. Vicki Harber.

Au Canada, le sport c'est pour la vie remercie Patrimoine canadien (Sport Canada) pour avoir contribué à l'élaboration de cette publication.



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



Crédits de photo : P. 1, 32 Christine Girard / Ian Walton, p. 1, 43 Trevor Hirschfield / Matthew Murnaghan, p. 3 Lori-Ann Muenzer / Robert Jones, p. 6 Arctic Winter Games Athletes / Archbould Photography, p. 7 Simon Whitfield and kids / Tiffany Brown Cooper, p. 8 Christine Sinclair / Mike Ridewood, p. 14 Dylan Armstrong / Claus Andersen, p. 16 Krista Guloien / Joel Rogers, p. 18 Tara Whitten, Gillian Carleton & Jasmin Glaesser / Jason Ransom, p. 22 Ryan Cochrane / Ewan Nicholson, p. 27 Ian Chan / Kevin Bogetti-Smith, p. 32 Arctic Winter Games Athletes / Archbould Photography, p. 47 Richard Weinberger / Ian McNicol, p. 62 Denny Morrison / Arno Hoogveld, p. 65 Spencer O'Brien / Oliver Kraus, p. 70 Desiree Scott / Mike Ridewood

« Au Canada, le sport c'est pour la vie » aimerions remercier L'Institut canadien du sport Pacifique pour leur approvisionnement des photos et aussi les organismes suivants pour leur contribution de photos : Jeux d'hiver de l'Arctique, Athlétisme Canada, Baseball Canada, Biathlon Canada, Canada Snowboard, Association cycliste canadienne, Association de ski acrobatique, Comité olympique canadien, Association canadienne de soccer, Canoe Kayak Canada, Ski de fond Canada (Paranordique), Plongeon Canada, Hockey Canada, Ski acrobatique Canada, Rugby Canada, Aviron Canada, Patinage Canada, Natation Canada, Tennis de table, Volleyball Canada, Basketball en fauteuil roulant Canada.

Enfin, « Au Canada, le sport c'est pour la vie » aimerions remercier les athlètes du présent, passé et futur qui ont été présentées dans la première édition du document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » ainsi que les photographes qui ont contribué des photos.



**AU CANADA  
LE SPORT C'EST  
POUR LA VIE**

*sport et activité physique de qualité*

---

**DLTA.ca  
ACSV.ca**